

๓๐ - ๓๓.. ๖๖ !!! ๓

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

ที่ปรึกษาภิกษุคติมศักดิ์ พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)
พระราชภาวนาจารย์ วิ. (เผด็จ ทตฺตชีโว)

ที่ปรึกษา พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสกุลโก
พระครูสมุห์ณรงค์ ทนฺตจิตฺโต
พระไชยยศ ยสวโส
พระมหาเสถียร สุวณฺณจิตฺโต ป.ธ. ๙
พระมหาธรรมสถิต ฐมฺมจิตฺโต ป.ธ. ๙
พระสมศักดิ์ จันทสิโล Ph.D.
พระตรีเทพ ชินฺงุโร
พระมหาสุวิทย์ ฐมฺมิกมฺหิ ป.ธ. ๙
พระมหาวิริยะ ฐมฺมสารี ป.ธ. ๙
เมตตา สุขิตวงค์ วิชาญา ไตรวิเชียร

บรรณาธิการบริหาร ขวัญจิตต์ จิตสินธุ
กองบรรณาธิการ พระวิฑูรย์ อุษฺจาวโร พระมหาพุทธศักดิ์ รตนชโย
จารุวรรณ วตินสกุล วัชรมา มโนสิริบุญกุล
สุธิดา จินดาภิจนฺกุล อรอนงค์ เกิดรักษ์
จินดา ช่วยเกิด สุพิชญา ศรีสกุล

ประสานงาน วลัยลักษณ์ มงคลกาวิล สุตปรารธนา จารุชาติ
ปก เมตตา สุขิตวงค์ และ DM&S Advertising Co., Ltd
รูปเล่ม นิธิพร เพ็ชรทองศรี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘

จำนวนพิมพ์ ๑๒,๐๐๐ เล่ม

ลิขสิทธิ์ / ผู้จัดพิมพ์ มูลนิธิธรรมกาย อ. คลองหลวง จ. ปทุมธานี ๑๒๑๒๐

พิมพ์ที่ บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

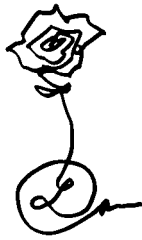
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

ง่ายแต่ลึก ๓ . - ปทุมธานี : มูลนิธิธรรมกาย, ๒๕๕๘. ๒๔๐ หน้า.

๑. สมาริ. ๒. วิปัสสนา I. ชื่อเรื่อง



... ๓๑ -- ๑๓.. ๖๓ !!! ๓

พระเทพญาณมหามุนี วิ.
(ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

รวมบทนำนั่งสมาธิ เล่มที่ ๓
ที่ฟังที่ระลึกที่แท้จริงอยู่ในตัวเรา
ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ เรียนรู้ได้
จะหายสงสัยได้...ก็ต้องลงมือปฏิบัติ
ไม่จำกัดเฉพาะนักบวช
แต่จำเป็นสำหรับทุก ๆ ชีวิต

คำนำ

หนังสือธรรมะหลายเล่มอ่านแล้วทั้ง

ชื่นชมในภูมิปัญญาของท่านผู้รจนานี้หนังสือเหล่านั้น ๆ ที่
สามารถแจกแจงหมวดธรรมต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน

หนังสือธรรมะหลายเล่ม อ่านแล้วมีความเข้าใจ สามารถ
นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

แต่หนังสือธรรมะบางเล่ม อ่านแล้วให้อรรถรสของการ
เข้าถึงธรรม สัมผัสได้ถึงรสชาติเอร็ดอร่อยดุจดังสุชาโภชนรส
เลิศ อันสามารถนำไปสู่ที่พึงอันประเสริฐได้

หนังสือ “ง่าย..แต่..ลึก เล่ม ๓” ที่ท่านกำลังอ่านนี้ คณะผู้
จัดทำหวังจะให้ท่านผู้อ่านได้รับคุณค่าทุกแบบทุกแนวทาง ทั้ง
ได้ความรู้ธรรมะที่อธิบายได้อย่างง่าย ๆ ชัดเจน ทั้งสามารถนำ
ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และสามารถสัมผัสถึงรสแห่งธรรม
สมดังชื่อหนังสือ “ง่าย..แต่..ลึก”

อย่างไรก็ตาม คณะผู้จัดทำขอยืนยันว่า แค่อ่านจาก
หนังสือเท่านั้นยังไม่เพียงพอ หากจะต้องลงมือประพฤติปฏิบัติ
ด้วย เพราะอาหารแม้จะรสเลิศเพียงใดก็ตาม หากผู้บริโภค

ไม่เคี้ยวไม่กลืนก็ยากจะได้รับรสชาติและความอímร่อย
ของอาหารนั้นๆ นั้นเอง

พร้อมกันนี้ทางทีมงานได้รวบรวมไฟล์เสียงนำนั่งสมาธิ
ของพระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุณี วิ. (หลวงพ่อ
ธัมมชโย) จากในหนังสือเล่มนี้มาบันทึกไว้ในแผ่น CD เพื่อ
ประโยชน์อันสูงสุดของทุกท่านจะได้นำไปศึกษา ทบทวน และ
ประพฤติปฏิบัติธรรมต่อไป

ขอกราบอนุโมทนาบุญมา ณ โอกาสนี้

คณะผู้จัดทำ
กองวิชาการ ๐๑

ความรู้สากล

พุทธศาสนา...เป็นศาสนาแห่งปัญญาและเหตุผล
เป็นความรู้สากลที่ทุกคนต้องศึกษา
ไม่เลือนลอยเหมือนก้อนเมฆในท้องฟ้า
ที่เฝ้าผู้ที่ไม่มีอยู่จริง
ทำแทนกันไม่ได้เหมือนลมหายใจ
ให้รักษาเอาไว้และสืบทอดต่อไปภายภาคหน้า
บรรพชนจะได้ดีใจที่ลูกหลานมีปัญญา
รู้คุณค่าในสิ่งที่ท่านมอบให้มา
ด้วยความรักและหวังดี

พุทธศาสนา...เป็นศาสนาแห่งปัญญาและเหตุผล
ให้รักษาเอาไว้และสืบทอดต่อไปกว่าฟ้าดินมลาย

ตะวันธรรม

คำปรารภ

พระรัตนตรัยในตัว
เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุด
สิ่งอื่นไม่ใช่

พระธรรมกายเท่านั้นเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของมวลมนุษยชาติ ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา จะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม เชื่อหรือไม่เชื่อก็ตาม ต่างล้วนมีพระธรรมกายอยู่ในตัวทั้งสิ้น

จะให้หายสงสัยได้ ก็ต้องลงมือปฏิบัติ โดยทำใจให้เป็นนักศึกษา เป็นกลางๆ เอาความเชื่อไว้บนหิ้ง เอาความจริงมาพิสูจน์ มาศึกษามาเรียนรู้กัน ด้วยวิธีนำใจมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ในกลางท้อง เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ อย่างนี้แค่นี้ เท่านั้น พอถูกส่วนเข้าแล้ว เดี่ยวก็พิสูจน์ได้

การปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน เป็นวัตถุประสงค์ของชีวิตในทุกๆ ชีวิตที่เกิดมา ถ้ามีบุญมากก็จะไต่ย็นเรื่องราวเหล่านี้ เรื่องราวของพระรัตนตรัย ของพระธรรมกาย แล้วก็ได้ปฏิบัติจนกระทั่งเข้าถึง ถ้าบุญยังน้อยๆ อยู่ก็มุ่งแต่เรื่องการทำมาหากิน เรื่องเศรษฐกิจอย่างเดียว ชีวิตก็วนเวียนอยู่อย่างนั้น เหมือนชีวิตนกชีวิตกาตื่นเช้าออกจากรัง ร้องกา แล้วก็ไปทำมาหากิน ตกเย็นร้องกาแล้วก็เข้านอนวันๆ คืนๆ ก็วนเวียนกันอยู่อย่างนี้

อย่างนี้เรียกว่า เกิดมาแล้วก็ตายฟรี ทำมาหากินแม้จะ
รวยก็รวยฟรีๆ มียศถาบรรดาศักดิ์ใหญ่ก็ใหญ่ฟรี แต่ว่าไม่ได้
เข้าถึงความสุขที่แท้จริง ถึงจะรวยก็ยังมีความทุกข์ มีทั้งทุกข์
ประจำและทุกข์จร ซึ่งเป็นความเสมอภาคของทุกชีวิต ทุกข์
ประจำที่ทุกคนต้องเจอ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์จรก็อีกตั้ง
เยอะแยะ ประารถนาสิ่งใดไม่ไหวว่าเศรษฐกิจจะได้ทุกสิ่ง บางสิ่ง
เงินก็ซื้อไม่ได้ ประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก แม้รวยมีทรัพย์มาก
แต่ลูกคือ ลูกเกเร พ่อที่เป็นเศรษฐกิจก็ทุกข์ หรือทุกข์จากการ
พลัดพรากจากสิ่งรัก ซึ่งเป็นทุกข์ที่ทุกชีวิตต้องเจอ

เมื่อใดเข้าถึงพระธรรมกาย
เมื่อนั้นจึงจะรู้จักกับความสุขที่แท้จริงว่าเป็นอย่างไร
และหลังจากนั้นก็เป็นเรื่องราว
ที่เราจะต้องเรียนรู้ให้ลึกซึ่งขึ้นไป
ที่เรียกว่า วิชาธรรมกาย
ต้องเรียนด้วยธรรมกาย
ยิ่งเรียน ยิ่งรู้ ยิ่งสว่าง ยิ่งมีปีติสุข

หลวงพ่ออนันตมุนี

สารบัญ

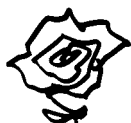
คำนำ.....	๕
คำปรารภ.....	๘
สารบัญ.....	๑๐
๑. วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติธรรม	๑๕
๒. คลายความผูกพันใจจะอยู่กับตัวเข้าสู่ภายใน.....	๒๓
๓. ตำแหน่งแห่งความสมปรารถนา	๓๗
๔. ฐานที่ ๗ ที่เกิด ดับ หลับ ตื่น	๕๑
๕. สิ่งดีๆ เริ่มต้นที่ใจหยุด.....	๕๗
๖. บริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนา	๗๓
๗. นึกได้ก็เห็นได้.....	๘๙
๘. หยาบให้ตริก ละเอียดให้แตะ.....	๑๐๓
๙. ต้องสบายทุกชั้นตอน	๑๑๓
๑๐. อย่างดลูกนัยน์ตา	๑๑๙

๑๑. ต้องฝึกบ่อยๆ ให้ชำนาญ	๑๒๕
๑๒. อุปสรรคและหลักวิชาในการปฏิบัติธรรม	๑๓๑
๑๓. รู้จักดวงธรรมและนิมิตเลื่อนลอย	๑๓๙
๑๔. นิมิตเลื่อนลอย...หลุมพรางของพญามาร.....	๑๕๙
๑๕. หลักวิชาใจหยุดนิ่ง และอาการตกศูนย์	๑๖๗
๑๖. สุขใดๆ ก็ไม่เท่าเข้าถึงพระธรรมกาย	๑๗๕
๑๗. อวิชชา.....	๑๘๓
๑๘. ใจหยุดหลุดพ้นทุกข์	๑๙๓
๑๙. อย่าเป็นโปลานเปล่า ต้องเข้าถึงธรรมให้ได้.....	๒๐๓
๒๐. บ่มอินทรีย์	๒๒๑
๒๑. ง่ายแต่ลึก	๒๒๗

เมื่อใจติดก็ติดใจ

ฉันติดใจความสุขไม่มีประมาณ
เมื่อใจติดที่ศูนย์กลางกาย
ใจฉันเต็มเปี่ยมด้วยความคิดถึงตลอดเวลา
เพราะสิ่งนี้คือความสุข
ที่ฉันไม่เคยเจอจากที่ใด
คนทั้งหลายต้องการความสุขอย่างนี้
แต่ไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร
เธอลองหลับตาเบาๆ ผ่อนคลายสบาย
หยุดใจไว้ที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา
ไม่ช้าเธอก็จะเข้าถึงความสุข
ความสุขที่เธอจะติดใจ

ตะวันธรรม



... ၁၀၀ - ၁၀၀ - ၁၀၀ !!!

จงก้าวตามพ่อชี้
เส้นทางพระสัมมา
หยุดอยู่กึ่งกายา
พบโลกุตตรธรรมเก่า

มัชฌิมา
พุทธเจ้า
ทุกเมื่อ
หลุดพ้นสังสาร

ตะวันธรรม

วัตถุประสงค์ ของการปฏิบัติธรรม

วันอาทิตย์ที่ ๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ปรับร่างกายและทำนั้ง

เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุก ๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือ
ซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้
บนหน้าตักพอสบาย ๆ หลังของเราเบา ๆ ค่อนลูก คล้าย ๆ กับ
ตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา
หลังตาให้สบาย ๆ

แล้วก็ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เปลือกตา
หน้าผาก ศีรษะ คอ ลำตัว แขนขาทั้งสองให้ผ่อนคลาย ทำตัว
ของเราให้สบาย ๆ ทำใจให้เบิกบาน ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้
ปลดปล่อยวาง ตัดใจจากทุกสิ่ง ทำใจให้ว่าง ๆ ทำเหมือนเรา

ไม่เคยมีการกิจเครื่องกังวลมาก่อนเลย หรือคล้ายกับเราอยู่คนเดียวในโลกนี้

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

น้อมใจสู่ภายใน

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

ทำความรู้จักฐานที่ ๗ เอาไว้ แต่ไม่ต้องกังวลเกินไป ให้รู้ว่าอยู่บริเวณตรงนี้ ตรงกลางท้องในระดับเหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ให้ทำความรู้สึก ว่า ภายในกลางท้องของเรามีดวงแก้วใสๆ บริสุทธิ์ คล้ายกับเพชรที่เจียรไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย ไสบริสุทธิกลมรอบตัว ขนาดก็แล้วแต่ใจเราชอบ หรือจะนึกเป็นองค์พระใสๆ ก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่ง



นึกอย่างสบายๆ ไม่เค้นภาพ

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

ให้นึกในระดับที่รู้สึกสบาย อย่าไปเค้นภาพ ไปเพ่ง ไปจ้อง ไปควานหาดวงแก้ว องค์พระในที่มีด อย่าไปทำอย่างนั้น นึกได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน เพราะวัตถุประสงค์ของเราต้องการตั้งใจให้กลับมาสู่ที่ตั้งดั้งเดิมที่กลางกายตรงนี้

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

ประคองใจด้วยคำภาวนา

พร้อมกับประคองใจด้วยคำภาวนา สัมมา อะระหัง ภาวนาก็ครั้งก็ได้จนกว่าใจไม่อยากภาวนาต่อไป อยากจะหยุดนิ่งเฉยๆ อยู่ภายใน ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ เราก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนาใหม่ ให้รักษาใจให้หยุดนิ่งๆ อยู่ที่กลางกาย

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

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

วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติธรรม ๓ ระดับ

ใจที่หยุดนิ่งนี้แหละ จะทำให้เราเข้าถึงความสุขอันยิ่งใหญ่ที่ไม่มีประมาณ ความทุกข์ทั้งหลาย ความตึงเครียด หรือปัญหาจะหมดไปเมื่อใจหยุดนิ่งตั้งมั่นอยู่ภายใน เมื่อใจมีความสุข สดชื่น มันก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน เคลื่อนไปด้วยตัวของมันเอง แล้วก็จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

พระรัตนตรัยในตัว คือ พระธรรมกาย นั้นแหละ คือ ตัวพุทธรัตนะ

ในกลางธรรมกาย ก็มี ธรรมรัตนะ เป็นดวงใสๆ



ในกลางธรรมรัตนะ ก็จะมี สังฆรัตนะ เป็น
พระธรรมกายละเอียด

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

ในท่ามกลาง เราจะได้ศึกษาเรียนรู้เรื่องราวความเป็นจริง
ของชีวิต ตามคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

และเบื้องปลาย คือ ขจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไป สลัด
ตนพ้นจากกองทุกข์ไปสู่อายุตณนิพพาน

เพราะฉะนั้น นี่เป็นกรณีกิจจะลูกณะ คืองานที่แท้
จริงของชีวิตเรา ในทุกภพทุกชาติที่เกิดมาเป็นมนุษย์ เป็น
วัตถุประสงค์หลัก นอกนั้นเป็นเรื่องรองลงมา แต่วัตถุประสงค์
หลักเพื่อการนี้

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

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

เป็นมิตรกับทุกประสบการณ์

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

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

ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ยังหยุดหนึ่งเรื่อยไป ให้ทำอย่างนี้แค่นี้เท่านั้น อย่าไปทำอย่างอื่นที่นอกเหนือจากนี้ อย่าลืมหยุดเป็นตัวสำเร็จ ประคองใจไป อย่าเพ่ง ให้ผ่อนคลาย ปรับใจให้ใสๆ ให้มีสติกับสบาย สม่ำเสมอ อย่างนี้เรื่อยไป



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

เข้านี้ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจ ในการเข้าถึงพระรัตนตรัย
ในตัวทุกๆ คน ต่างคนต่างนั่งกันไปเรื่อยๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



คลื่นทะเลมุ่งขึ้น
ลูกธนูมุ่งพรูไป
ฝนจากยอดดอยไหล
นักรบกล้ามุ่งเข้า

เนินไศล
สู่เป้า
มุ่งสมุทร
กลางให้สุดสาย

ตะวันธรรม

คลายความผูกพัน ใจจะอยู่กับตัวเข้าสู่ภายใน

วันอาทิตย์ที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

เริ่มต้นให้ถูกต้องจะได้ไม่เสียเวลา

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ให้สังเกตให้ตึ้นนะว่า ได้ทำตามนี้หรือเปล่า หลับตาเบาๆ พอสบายๆ คือ หลับอย่าบีบตา อย่าม้มตา เหมือนปรือๆ ตาสักกิด ถ้าตรงนี้ได้ตรงอื่นก็ง่ายแล้ว

เราหลับตาเบาๆ สบายๆ กล้ามเนื้อบนใบหน้าก็จะผ่อนคลาย มันไม่ตึง ไม่เกร็ง ไม่เครียด ก็พลอยทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลายไปด้วยทั้งเนื้อทั้งตัว บ่า ไหล่ แขนทั้งสองถึงปลายนิ้วมือ ลำตัว ขา ถึงปลายนิ้วเท้า มันจะผ่อนคลายไปหมดทั้งเนื้อทั้งตัวเมื่อเริ่มต้นได้ถูกต้องที่การหลับตา นี่สำคัญนะ

ตรงนี้อ่าฟังผ่าน เพราะได้ยินทุกวัน ทุกครั้ง ทุกอาทิตย์ เราเลยมองข้ามไป แล้วก็ทำให้เสียเวลาในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ซึ่งเวลายังมีน้อยอยู่แล้ว และความตายไม่มีนิมิตหมาย เพราะฉะนั้นทำให้ถูกหลักวิชาเสีย จะได้เข้า

ถึงเร็วๆ จะได้เป็นที่พึ่งที่ระลึกของเรา จะได้อบอุ่นใจ มั่นใจ
สุขใจ และงานอะไรที่เกี่ยวกับการสร้างบารมีเราจะได้ทำกัน
ต่อไปอย่างมีความสุข สนุกกับการสร้างบารมี เพราะฉะนั้น
เริ่มต้นต้องให้ถูกต้องนะ

คลายความผูกพัน เอาใจมาอยู่กับเนื้อกับตัว

แล้วก็รวมใจมาไว้กลางท้องกลางกายของเรา คือ
ทำความรู้สึกไว้ในกลางท้องของเรามีดวงใสๆ ใสเหมือนกับ
เพชร เหมือนกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้าบ้าง เหมือนน้ำบ้าง
กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ที่เจียรไนแล้วเป็นอย่างดี
ดี แล้วเราก็นึกให้ต่อเนื่องอย่างสบายๆ

จะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง ไป
ด้วยก็ได้ ให้ใจอยู่กับบริกรรมทั้งสอง มันจะได้ไม่ฟุ้งไปคิด
เรื่องอื่น ซึ่งการฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น ทำให้เราไม่เจอความสุข
ที่แท้จริง กายมันก็ไม่เบา ใจก็ไม่เบา กายจะทึบ ตื้อๆ ดันๆ
คับแคบ อึดอัด ไม่ขยาย เพราะฉะนั้น

วิธีที่จะทำให้กายเบา ใจเบา ขยาย ต้องเอาใจ
กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว หลักมืออยู่อย่างนี้

พิจารณาอย่างไรให้คลายความผูกพัน

เรามาสังเกตดูคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่
พระองค์สอนให้คลายความผูกพันจากสังขารทั้งหลาย ทั้งที่มี
วิญญาณครองและไม่มีวิญญาณครอง หรือพูดภาษาปัจจุบัน



ก็คือ สิ่งมีชีวิตกับไม่มีชีวิตนั้น ให้คลายความผูกพัน อย่าไปยึดมั่น ถือมั่น ผูกพันกับมันมากนัก เพราะไม่เกิดประโยชน์ อันใด กายก็ไม่เบา ใจก็ไม่เบา ขยายก็ไม่ขยาย แสงสว่างภายในก็ไม่เห็น ก็จะดำเนินชีวิตได้ไม่ถูกต้อง

เราลองทบทวนดู ตั้งแต่ร่างกายเราออกไป จะพิจารณาจากข้างในออกไปข้างนอกก็ได้ หรือพิจารณาข้างนอกเข้ามาหาข้างในก็ได้

ข้างในเราก็ดูกายของเราเป็นเกณฑ์ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ทั้งเนื้อทั้งตัวมันก็จะเสื่อมผุพังลงไป ไม่ว่าจะซ่อมแซม สร้างเสริมหรืออะไรก็แล้วแต่ สร้างเสริมขึ้นมามันก็ผุพัง แปลว่า มันไม่ยั่งยืน ไม่คงทน ล้วนไปสู่จุดสลาย จึงต้องคลายความผูกพัน ร่างกายของเราเป็นอย่างนี้ เสื้อผ้า รองเท้า แวนตาปากกา เครื่องประดับ เพชรพลอยก็เหมือนกันล้วนผุพัง นี้เขาเรียกว่า พิจารณาจากข้างในไปข้างนอก

มาที่บ้านเราบ้าง ที่นอกเหนือจากเสื้อผ้า เครื่องประดับ ข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ที่อยู่ในตัวเรา ออกไปมันก็พัง บ้านเอयरถเอयर ทรัพย์สินเงินทอง รั้วบ้าน เพื่อนบ้าน รถหน้าบ้าน ขยายไปเรื่อยๆ กระทั่งทั้งหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด ประเทศ นานาชาติทั่วโลก จักรวาลต่างๆ ล้วนผุพังหมด

พระองค์สอนให้คลายความผูกพัน เพราะไปนึกถึงมันก็ไม่เกิดประโยชน์ เอาใจไปวนๆ อยู่กับสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสารอย่างนั้น ไม่เกิดประโยชน์ วนๆ แล้วก็หมดไปชาติหนึ่ง

เราไปนึกถึงสิ่งเหล่านั้น ซึ่งมันอยู่นอกตัวเรา ใจไม่อยู่กับเนื้อ
กับตัว กายมันไม่เบา ใจไม่เบา ไม่โล่ง ไม่โปร่ง ไม่สบาย ไม่
ขยาย ไม่เห็นแสงสว่าง ไม่เห็นดวงธรรม ไม่เห็นกายในกาย
ไม่เห็นพระรัตนตรัยในตัว นี่แหละ ๔๕ พรรษา พระองค์ก็
ทรงสอนตอกย้ำเรื่องนี้อยู่บ่อยๆ ไม่ว่าจะเริ่มต้นอะไรก็จะมา
ลงตรงนี้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลายเป็นธรรมดา เป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา กวนๆ ก้นอย่างนี้

พอเรานึกอย่างนี้บ่อยๆ ก่อนนั่งนาทีเดียวมันก็นึกจบแล้ว
ว่า ทั้งหมดล้วนผูกพันแม้แต่ร่างกายเรา เพราะฉะนั้นอะไรก็พัง
หมด ใจจะได้คลาย พอใจคลายความผูกพันจากภายนอก ซึ่ง
หลักใหญ่ๆ ก็มีสิ่งที่มารวมกันเป็นก้อน เป็นรูปเป็นร่าง เขา
เรียก รูป เสียง บ้าง กลิ่น บ้าง รส บ้าง สัมผัส บ้าง ธรรมารมณ์
อะไรต่างๆ เหล่านั้น หรือเรียกว่า เบญจกามคุณ

พอเราคลายความผูกพันจากสิ่งเหล่านั้น ใจก็จะกลับ
มาอยู่กับเนื้อกับตัว มาหยุดนิ่งๆ อยู่ภายใน พอหยุดนิ่งอยู่
ภายในถูกส่วนเข้า ความสว่างก็เกิด รุ่งอรุณแห่งการเดินทาง
เข้าไปสู่ภายใน แสงสว่างภายในก็เรืองรองสว่างไสวขึ้น ใจก็
จะใสขึ้นไปเรื่อยๆ

ใจใสจะมาพร้อมกับความรู้สึกที่ใสๆ คือ เคลียงเกลตา
จากสิ่งที่เป็นมลทิน เป็นบาปอกุศลธรรม เราจะรู้สึกเหมือน
หลุดล่อนออกจากสิ่งที่ผิดพลาดผ่านมาอย่างแท้จริง โดยไม่
ต้องไปสารภาพบาปอะไรกับใคร รู้สึกบาปกรรมต่างๆ ถูก
ถอดออกไปเมื่อใจใส มันหยุด มันนิ่ง มันสว่าง แล้วก็จะเห็น



ไปตามลำดับ ยิ่งหยุด ยิ่งนิ่ง ยิ่งตั้งไม่หยุดไม่ยั้ง แล้วก็เกิดพลังในการสร้างความคิดใจก็จะละเอียดลุ่มลึกไปเรื่อย ๆ

ยิ่งละเอียดก็ยิ่งบริสุทธิ์ บริสุทธิ์จนกระทั่งเราเห็นความบริสุทธิ์ของใจเป็นดวงใสๆ ปรากฏเกิดขึ้นตรงกลาง เป็นความบริสุทธิ์ที่เห็นได้ ที่เลยความรู้สึกว่าบริสุทธิ์ มันจะเห็นแจ้งขึ้นมาว่า ‘อ้อ ความบริสุทธิ์ของใจเป็นอย่างนี้’ จะเป็นดวงใสๆ ที่ประกอบด้วย เห็น จำ คิด รู้ รวมเป็นดวงเดียวกัน ซ้อนกันอยู่ ความรู้สึกว่า หลุดล่อนจากบาปจะเกิดขึ้น จะไปสารภาพบาปที่ไหนมันก็ไม่หมด ไปรำพึงรำพันให้ใครช่วยเรา ไม่ได้หรอก นอกจากเพ้อๆ ผันๆ เลื่อนลอยกันไปตามสมมติฐานที่ตั้งเอาไว้

ที่นี้ มันเกิดขึ้นจริงในตัวเรา และเรารู้สึกขึ้นมาเอง ด้วยว่ามันบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นๆ เราก็หลุดล่อนไปเรื่อย ๆ เหมือนมะขามหรือเหมือนเงาะที่เรารับประทาน เนื้อกับเปลือกมันไม่ติดกัน อันนี้ก็เหมือนกัน มันล่อนจากใจไป ยิ่งหยุด ยิ่งนิ่ง ยิ่งตั้งไม่หยุด

ทำไมนิ่งแล้วตื้อๆ ตันๆ เหมือนจะเขັกบดาน

แต่บางทีก็มาสะดุดตรงนี้ คือ เราหยุดนิ่งได้ในระดับหนึ่ง ฟุ้งก็ไม่ฟุ้ง แต่ไม่มีอะไรใหม่ๆ มาให้ดู ทำไมมันนิ่งเฉยๆ เหมือนจะเขັกบดานตื้อๆ ตันๆ อย่างนั้น นั่นก็เพราะเรามีความตั้งใจ

มากเกินไป มีความอยากได้ อยากมี อยากเป็น
อยากเห็นอะไรเกินไป

ความอยากเห็น เขาจะใช้ตอนก่อนนั้น แต่เวลานั้นเขาใช้
ความหยุด หยุดความอยาก อยากเป็นสมุทัย เป็นบ่อเกิดแห่ง
ความทุกข์ แม้อยากจะเห็นธรรมะก็ตาม ซึ่งจิตเป็นกุศลธรรม
แต่เจือไปด้วยโมหะ คือ ความรู้ที่ยังไม่สมบูรณ์ เพราะฉะนั้น
ประสบการณ์ภายในจึงไม่มีอะไรใหม่ให้ดู เพราะเรามีความ
อยากเข้าไปเจือโดยไม่รู้สึกตัว เพราะรู้ว่าถ้าเห็นธรรมะแล้วดี
จะไปนรกไปสวรรค์ได้ ไปศึกษาเรื่องราวอะไรต่างๆ ของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ไปรู้ไปเห็นได้ เราเลยอยากได้
มากเกินไป เพราะความอยากแท้ๆ จึงทำให้แย่งอยู่ทุกวัน

อย่าคิดว่าเรานั่งแล้วสูญเปล่า ไม่ก้าวหน้า

ต้องหยุดอย่างเดียว ไม่มีอะไรใหม่ หรือแม้มีอะไรใหม่
ก็ต้องหยุดเฉยๆ ไม่มีอะไรใหม่ให้เราดู เราก็นิ่งเฉยๆ ช่างมัน
ไม่ได้แปลว่า เรานั่งแล้วสูญเปล่า เสียเปล่า ไม่ก้าวหน้า นั่น
เราคิดไปเอง

ทุกครั้งที่เรานั่งหลับตา ฝึกใจให้หยุดนิ่ง
ความบริสุทธิ์จะถูกส่งสมไปที่ละเอียดที่ละเอียด ใจ
จะถูกขัดเกลา กรอง แล้วก็กลั่นให้ใสขึ้น สมาธิ
ก็จะค่อยๆ ก่อตัวขึ้นที่ละเอียดที่ละเอียด เหมือน
ปลวกที่ขุดดินเข้ามาก่อเป็นจอมปลวก เหมือน



เรารดน้ำที่โคนต้นไม้ ต้นไม้เจริญขึ้นทุกวัน แต่
เราสังเกตไม่ออกว่า มันโตขึ้นวันละเซ็นต์ หรือ
สองเซ็นต์ หรือไม่ถึงเซ็นต์ แต่ผลอประเดี๋ย
เดียว มันก็มีผลให้เราได้ชื่นใจ ได้ลิ้มรส

การทำสมาธิภาวนาก็เหมือนกัน เรามีหน้าที่คือ หลับตา
เบาๆ ผ่อนคลายสบาย รักษาใจให้หยุดให้หนึ่งเฉยๆ อย่าไป
คำนึงถึงการเห็นหรือไม่เห็นเกินไป อย่าไปคำนึงถึงว่ามันต้อง
สว่าง มันไม่ควรมืด เรามีหน้าที่หยุด หยุดไปกระทั่งใจจะ
ถูกส่วนไปเอง

คำว่า เอง ไม่ได้แปลว่า เราไปทำให้เกิดขึ้น มันจะถูก
ส่วนไปเอง แต่ถ้าเราฝึกบ่อยๆ จนเป็นนิสัย จนชำนาญ ตอนนี้
เราทำให้เกิดขึ้นได้ แต่ในขั้นตอนนี้เรายังไม่ชำนาญ ยังจับจุด
ไม่ได้ เราก็ยังทำไม่ได้ แต่ไม่ใช่แปลว่า ไม่ได้อย่างถาวร
ตลอดกาลนาน ก็ไม่ใช่อย่างนั้น

เป็นแต่เพียงเราต้องปรับวิธีการ นึกทบทวนคำแนะนำ
ต่างๆ ที่เราฟังผ่านๆ ไป หรือจำได้ชั่วคราว พอถึงเวลา
มีประสบการณ์อย่างนี้จริงๆ แล้วเรารู้ อุดจะลุ่ม เร่ง เฟ่ง จ้อง
ไม่ได้ เราก็ต้องรีบแก้ไข เพราะมันไม่เกิดประโยชน์อันใดที่เรา
จะทำอย่างนั้น ก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ ทำใจให้เหมือนเด็กๆ
innocent ไม่ได้คิดอะไร ให้เริ่มต้นใหม่ก็เริ่มต้นใหม่ แล้วก็
ฝึกการหยุดใจไปเรื่อยๆ

เราอย่าไปปฏิเสธประสบการณ์ภายในในทุกๆ ประสบการณ์ อะไรเกิดขึ้นเราก็ต้องขึ้นบานตลอด เป็นมิตรกับทุกๆ ประสบการณ์ แม้ความมืดภายใน หรือไม่มีอะไรใหม่มาให้ดู หยดกับนิ่งอย่างเดียว

หยุดเป็นตัวสำเร็จ

เชื่อเถิดนะลูกนะ เพราะคำนี้พระเดชพระคุณหลวงปู่ของ
เรา พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย
ท่านกล่าวเอาไว้ ซึ่งถอดออกมาจากพระโอษฐ์ของพระบรม
ศาสดาว่า **สมณะหยุดแล้ว** ในที่นี้หมายถึงหยุดใจภายใน
ไม่ได้หมายความว่าหยุดการเคลื่อนไหวของร่างกาย

เพราะฉะนั้น ก็ต้องหยุดอย่างเดียว หนึ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ
สบายๆ ไม่เห็นก็ไม่เห็นจะเป็นอะไร เรานั่งอย่างนั้นไปก่อน
ให้มีปิติสุขกับการนั่ง ให้ถูกหลักวิชาเดี๋ยวก็เห็นเอง เพราะ
สิ่งที่เราอยากจะเห็น มันมีอยู่แล้ว ทำถูกหลักวิชามันก็เห็น
ความสุขกับการเห็นอยู่ในกำมือเรา ขอเพียงให้นั่งหลับตา
ทำให้ถูกหลักวิชาเท่านั้นแหละ เดี่ยวเราจะมีชีวิตใหม่ที่เกิด
ขึ้นบนเส้นทางธรรม เป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ ที่เงินซื้อไม่ได้
ไม่มีอะไรจะมาเปรียบปานได้ เป็นความรู้สึกยิ่งใหญ่ที่ไม่ผยอง
แต่ว่าเยือกเย็น สุขใจ เบิกบานใจ มีแต่ความรักและหวังดี
ต่อเพื่อนมนุษย์ และสรรพสัตว์ทั้งปวง



ฝึกตรงนี้ให้ได้นะ ฝึกหยุด ฝึกนิ่ง ฝึกให้ใจใสๆ ปรับให้ถูกหลักวิชา ทบทวนตั้งแต่ปิดเปลือกตา เพราะหลับตาเป็นมันต้องเห็นภาพภายใน ไม่เห็นเป็นไม่มี ไม่เห็นเป็นไป ได้อย่างไร เป็นไปไม่ได้ ถ้าหลับตาเป็นนะ

หลับตาเป็น ผ่อนคลายสบาย หยุดใจนิ่งเฉยๆ หลักการก็มีแค่นี้

มีอะไรให้ดู เราก็ดูไป มีความมืดให้ดูก็ดูไป มีความสว่างให้ดูก็ดูไป มีภาพอะไรให้ดูเราก็ดูไป ดูไปเฉยๆ เรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น คือ ไม่ให้มีความคิดเลย แปลว่าเรากำลังเรียนแบบนักเรียนอนุบาล ไม่ใช่นักศึกษาปริญญาเอกที่กำลังวิเคราะห์ วิจัย วิจารณ์ ประสพการณ์ ภายในเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ไม่ใช่ เรายังไม่ถึงตรงนั้น

เราอยู่ในระดับที่ว่า ฝึกหยุดให้มันเป็นในขั้นของอนุบาล และอนุบาลของชีวิตนี้ ถ้าหยุดเป็นแล้วถือว่าจบหลักสูตร ได้ดอกเตอร์ เพราะหยุดเป็นตัวสำเร็จ ที่จะทำให้เราได้ทุกสิ่งที่เราอยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากเห็น อยากศึกษาเรียนรู้ อะไรต่างๆ เหล่านั้น

นี่จะ วิชาชีวิตสำคัญมาก ที่เราต้องให้ความสำคัญกับสิ่งนี้ ยิ่งกว่าสิ่งอื่น สิ่งอื่นแค่เป็นเครื่องอาศัยชั่วคราว ประเดี๋ยวประด๋าวแล้วก็พลัดพรากกันไปเท่านั้น ไม่เราพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น สิ่งเหล่านั้นก็พลัดพรากจากเราไปก่อน ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง นี่เป็นปกติธรรมดาของชีวิตในทุกภพทุกชาติที่ผ่านมา

แม้ในชาติปัจจุบันนี้ก็เช่นเดียวกัน ทำอย่างนี้แล้วใจจะใส ไม่
ผูกพันกับสิ่งใด มันจะหยุดจะนิ่งอย่างเดียวและอย่างดีด้วย

หยุดนิ่งอย่างเดียวและหยุดอย่างดี ที่จะทำให้เราเข้าถึง
ความสุขภายใน ยืนยันพุทธพจน์ที่ว่า

นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ

สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

ได้เป็นอย่างดีเลย

ฝึกทุกวัน ทุกอิริยาบถ ไม่ได้ไม่มี

เพราะฉะนั้น ฝึกตรงนั้นนะ ฝึกทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน
เดิน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด หยุดนิ่ง ลีมารส ขยับถ่าย exercise
เราก็ทำไปจนกระทั่งติดเป็นนิสัย จะไม่ได้ก็ให้มันรู้ไป นอกจาก
คนตาย คนไม่ได้ทำ คนบ้าเท่านั้นเพราะเขาสูญเสียระบบ
ประสาทการรับรู้ คนตายแล้วก็ทำไม่ได้

เรายังมีทุกอย่างที่สมบูรณ์หมดทั้งร่างกายและจิตใจ เรา
มี know-how มีวิธีการ ความรู้ที่ยิ่งใหญ่ เรามีศูนย์กลางกาย
เรามีใจ เรามีประสบการณ์ภายในที่รอคอยเราอยู่ และเราก็ได้
ยินได้ฟังเพื่อนนักเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาได้มาแบ่งปัน
ประสบการณ์ภายใน เปิดเผยให้เราได้รับทราบทั้งคุณุหุสส์และ
บรรพชิต ทุกเพศทุกวัย ได้ยิน ได้เห็นจนจนตาคุณุหุอยู่แล้ว
เพราะฉะนั้นเราต้องได้อย่างแน่นอน ไม่ได้ไม่มี



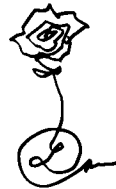
พยายามฝึกไปนะ ในทุกอิริยาบถ ในทุกสถานการณ์
ดิน อากาศ ไฟ จะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน เราจะไปเปลี่ยนแปลง
สิ่งเหล่านั้นคงทำได้ยาก เรามาปรับที่ใจของเราให้สามารถอยู่
เหนือสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นได้แล้วจะมีสุข เหมือนจุดเย็นใน
กลางเตาหลอมนั้นแหละ จะมีความเย็นกายเย็นใจ สบายอก
สบายใจ ซึ่งเป็นต้นทางที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ฝึกกัน
ไปเรื่อย ๆ

การหยุดใจเป็นการเชื่อมบุญเก่ากับบุญใหม่

การหยุดใจนี้ เท่ากับเราไปเชื่อมบุญเก่า ที่เราทำผ่าน
มานับภพนับชาติไม่ถ้วน ไม่ว่าจะเป็นบุญเล็ก บุญปานกลาง
บุญใหญ่ ทุกบุญในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ หรือในบารมี
๓๐ ทศ ก็จะมาเชื่อมกันเป็นดวงบุญหนาแน่น ที่จะไปตัดรอน
วิบากกรรมวิบากมารให้หมดสิ้นไป หนักเป็นเบา เบาเป็น
หาย ในหลาย ๆ วิบากกรรม ที่เป็นผั้วสำเร็จติดตัวเรามา กับ
บุญนี้ก็จะได้ไปรื้อผั้วเก่า ตั้งผั้วใหม่ ออกแบบชีวิตให้เรามีรูป
สมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติที่สมบูรณ์กว่าในภพนี้ชาตินี้
ที่จะเกื้อกูลต่อการสร้างบารมีของเราในภพชาติต่อไป แม้บุญนี้
จะเชื่อมสายสมบัติในปัจจุบันที่เรากำลังสร้างบารมีอยู่ ให้มาติด
อยู่ที่กลางกายเรา จะได้ไปดึงดูดทรัพย์หยาบมาให้เราประสบ
ความสำเร็จในชีวิต ในธุรกิจการงาน การศึกษาเล่าเรียน และ
ในทุกสิ่ง ทุกขุโสภโรคภัยอะไรต่าง ๆ หนักก็เป็นเบา เบาก็เป็น
หาย มันก็จะดีทั้งในปัจจุบันแล้วก็ในอนาคต

เพราะฉะนั้น ฝึกกันไปนะลูกนะ เวลาที่เหลืออยู่นี้ลูกก็
ประคับประคองใจไป ฝึกไปให้หยุดนิ่งๆ อย่างเบาๆ สบายๆ
ตามที่ได้แนะนำมาตั้งแต่เบื้องต้นนะ ต่างคนต่างนั่งกันไป
เจียบๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ดี ทำ ดีที่สุดแล้ว
 ที่สุดต้องนั่ง
ที่ ฐานเจ็ดคือคลัง
สุด หมดเมื่อไหร่ไร

หรือยัง
หยุดได้
ความสุข
เมื่อนั้นใจเกษม

ตะวันธรรม

ตำแหน่งแห่งความ สมปรารถนา

วันอาทิตย์ที่ ๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ทั้งเนื้อทั้งตัว ให้รู้สึกสบาย ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ให้รู้สึกสบาย แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างเบาๆ สบายๆ

ให้ตริกันึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ที่กลางดวงใสๆ หรือใครคุ้นเคยกับองค์พระกิตติคุณถึงพระแก้วใสๆ ใจหยุดอยู่ในกลางองค์พระแก้วใสๆ อย่างเบาๆ สบายๆ ใจแตะไปเบาๆ สบายๆ ให้ใจนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ

ค่อยๆ ประคองใจให้อยู่ภายใน โดยที่ไม่กด ลูกนัยน์ตาแบบก้มมอง ให้นิ่งง่ายๆ สบายๆ ใจใสๆ เย็นๆ ถ้าเปลือกตาเราปิดพอดีๆ จะทำให้การรวมใจมาหยุดนิ่งๆ ที่กลางกายได้ง่าย นึกถึงดวงหรือองค์พระก็ง่าย

ถ้านึกไม่ชัดเจน ให้ทำความรู้สึกว่ามีไปก่อน

สำหรับนักเรียนใหม่ก็ค่อยๆ นึกเบาๆ ชัดเจนแค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน ไม่ชัดเจนก็ทำความรู้สึกว่ามีดวงใสๆ เหมือนเพชรสักเม็ดหนึ่งก้อนใหญ่ๆ หรือทำความรู้สึกว่ามีองค์พระใสๆ อย่างนี้ไปก่อนก็ได้ แม้ยังไม่ออก ก็ให้ทำความรู้สึกว่ามีอยู่กลางกาย กลางท้องของเราไปก่อน

พร้อมกับบริกรรมภาวนาในใจเบาๆ สม่าเสมอ โดยให้เสียงดังออกมาจากในกลางท้องของเรา สัมมา อะระหังๆ ตรีนึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ หรือตรีนึกถึงองค์พระใสๆ ใจหยุดอยู่ในกลางองค์พระใสๆ ประคองใจกันไปอย่างนี้ละ

หยุดแรกยากพอสู

หยุดแรกก็จะยากสักนิด แต่ยากไม่มาก ยากพอสู

ยาก คือ มันไม่ได้ตั้งใจเรา ที่เวลาเราลืมตาเห็นวัตถุภายนอก เห็นคน สัตว์ สิ่งของ อะไรต่างๆ เหล่านั้น มันง่าย มันได้ตั้งใจ มันชัดแจ่มกระจ่างเลย แต่พอเราหลับตาจะให้เห็นภาพภายใน เรานักเรียนใหม่ยังไม่คุ้นเคย เพราะฉะนั้นก็ต้องทำใจเย็นๆ

เหมือนเราอยู่ห้องมืดๆ เราทำนิ่งๆ เงยๆ ให้สายตาคุ้นกับความมืดในห้องสักพัก พอคุ้นเคยเราก็จะมีความรู้สึกที่เราพอที่จะคลำหนทางไปสู่ประตู หรือที่ที่เราจะไปได้ หรือไปหยิบวัตถุสิ่งของได้ ภาพภายในใจก็เช่นเดียวกัน ใหม่ๆ มันก็เป็น



มโนภาพที่เราสมมติขึ้นมา ต่างแต่ว่าเรานำมาตั้งในตำแหน่งที่สำคัญของชีวิตคือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นตำแหน่งแห่งความสุข ความสมปรารถนา ความสมหวังในชีวิต

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตำแหน่งแห่งความสุข

ชีวิตในแต่ละวันตั้งแต่เราเกิดมาสิ่งที่เราปรารถนาจริง ๆ นั้นคือความสุข ตามความเข้าใจของเรา ความสุขอยู่ที่ไหน เราก็จะไปตรงนั้น โดยคิดว่าตรงนั้น สิ่งนั้น คนนั้นจะทำให้เรามีความสุขได้

คิดว่าอยู่ที่คนก็ไปที่คน คิดว่าอยู่ที่สัตว์ก็ไปที่สัตว์ คิดว่าอยู่ที่สิ่งของก็ไปที่สิ่งของ คิดว่าอยู่ที่ทรัพย์สินเงินทอง ลาภ ยศ สรรเสริญ อำนาจ วาสนา ตำแหน่งหน้าที่การงานอะไรต่าง ๆ เราก็จะไปตรงนั้น ไปสู่ตำแหน่งนั้น แต่พอไปถึงตำแหน่งนั้น จริง ๆ ปรากฏว่า เรายังไม่สมหวัง ตรงนั้นไม่เคยให้ความสุข อย่างที่เราอยากได้ บางครั้งกลับมีปัญหาและแรงกดดันเกิดขึ้น ต้องคอยแก้ปัญหา รักษาตำแหน่ง ซึ่งมันก็มีปัญหาแรงกดดันเยอะแยะ เพราะแต่เดิมเราเข้าใจผิดว่า ความสุขมันอยู่ที่ตำแหน่งตรงนั้น

ดังนั้น ชีวิตที่ผ่านมาเราจึงไม่เจอความสุขเลย เพราะในทุก ๆ ตำแหน่งที่ผ่านมาไม่ใช่ตำแหน่งที่จะให้ความสุขได้ ไม่ว่าจะตำแหน่งหน้าที่การงาน หรือในฐานะอะไรก็แล้วแต่ แต่มีอยู่ตำแหน่งหนึ่ง ที่เราไม่เคยรู้จักเลย และเป็นตำแหน่งที่สำคัญที่สุด ที่จะให้ความสมปรารถนา

แก่เราได้ คือให้ความสุขอันไม่มีประมาณ ให้ความพึงพอใจ จนเราไม่อยากจะอะไรอีกเลย ตำแหน่งตรงนี้ที่สำคัญมันอยู่ในตัวเรา ในกลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้แหละ ที่เรามองข้ามไป เราไม่เคยมองเข้าไปเลย เพราะไม่เคยได้ยินใครสอน หรือแม้ใครสอนเราก็กไม่สนใจ ไม่ให้ความสำคัญ หรือดูเบาไป

เราจะเห็นความแตกต่างได้ เมื่อใจเรามาหยุดหนึ่งที่ตำแหน่งฐานที่ ๗ ตรงนี้ได้ ถ้าหยุดหนึ่งตรงนี้ได้เราจะเห็นความแตกต่างอย่างมากมายทีเดียว

ที่มันยากเพราะเราค้นเคยกับตำแหน่งข้างนอก ตำแหน่งบุตร ภรรยา สามีนักเรียน ครูบาอาจารย์ พ่อแม่ ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา เศรษฐี มหาเศรษฐี ตำแหน่งทางการเมือง ตำแหน่งอะไรต่างๆ เหล่านั้น ใจมันจะเล่นไปอย่างนั้นด้วยความคุ้น เหมือนนกพอเราปล่อยมันก็บินไปในอากาศ ปล่อยก็ลงน้ำไปตามที่มันคุ้นมันเคย

มันจึงยากในตอนช่วงแรก แต่ถ้าเราฝึกหนักอย่างถูกต้อง วิชชา นำใจมาหยุดอยู่ที่ตรงนี้ด้วยวิธีที่ง่าย ๆ สบาย ๆ ด้วยวิธีที่เรานึกไม่ถึงว่ามันจะง่ายอย่างนี้ เพราะเรามัวไปทำสิ่งที่ยาก ๆ ยากจนยุ่ง กว่าจะนำเอาใจกลับมาหยุดอยู่ตรงนี้ เต็มมันก็หลุด เต็มมันก็ติด เต็มมันก็อยู่ภายในก็ข้างมัน แล้วก็ภาวนา สัมมา อะระหัง เรื่อยไปเลย



คำว่า “โล่งใจ”

พอใจหยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ มันจะเกิดความรู้สึกโล่ง ตัวโล่ง คำว่า โล่งใจ นี่ชาวโลกเขาชอบยืมเอาไปใช้ คือเวลาทุกข์มันลดลง หรือปัญหาลดลง เขาก็บอกว่ามันโล่งใจ แต่จริงๆ แล้วไม่เคยรู้จักเลย

โล่งใจ เราจะรู้จักต่อเมื่อมีประสบการณ์ภายในเมื่อใจหยุดนิ่งอยู่ที่กลางกาย พอหยุดถูกส่วนสนิท ตัวก็จะโล่งเลย ใจจะโล่ง เหมือนอยู่ที่โล่งๆ โปร่ง เบา สบาย พอสบายตัวก็จะขยาย ความรู้สึกของเราขยาย รู้สึกว่าใจขยาย กายขยาย ขยายโตใหญ่จนกระทั่งกลมกลืนไปกับบรรยากาศ เหมือนเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับบรรยากาศ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับที่โล่งๆ กว้างๆ แล้วใจก็จะใสเย็น มีปิติ มีความสุข คือสบายกาย สบายใจอย่างที่เราไม่เคยเป็นมาก่อน คล้ายๆ กับที่โล่งว้างนั้นบรรจุไปด้วยอณูแห่งความสุขที่อัดแน่น หนาแน่น เป็นสุขอยู่ภายใน

คำว่า “แสงสว่างส่องนำทางชีวิต”

พอหยุดแรกได้ หยุดสอง หยุดสาม หยุดสี่ หยุด infinity มันก็ได้ ใจก็จะนิ่ง พอใจนิ่งมันจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน โดยจะมีแสงสว่างส่องทางชีวิต คำนี้ เราชอบยืมเอามาใช้ ทั้งๆ ที่ไม่รู้จักรู้ แต่เราจะค้นคำนี้ แสงสว่างส่องทางชีวิต แต่จริงๆ แล้วเรายังไม่เคยเห็นเลย

แสงสว่างส่องทางชีวิต จะรู้จักเมื่อหลับตาแล้วไม่มืด มันเป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของเรา ไม่ว่าจะมีชีวิตอยู่หรือมีชีวิตใหม่หลังตายแล้ว เป็นแสงสว่างที่เจิดจ้าละมุนละไมกว่าแสงใดๆ ในโลก ที่ให้ความปิติสุขหล่อเลี้ยงจิตใจตลอดเวลาเลย ทั้งในมนุษย์และในปรโลก ในโลกใหม่ หลังชีวิตใหม่หลังจากตายแล้ว นี่แหละถึงจะเรียกว่า แสงสว่างส่องทางชีวิต

ความรู้ภายในจากการเห็นแจ้ง

ใจก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในที่กว้างขวางใหญ่โตไปเรื่อยๆ โดยผ่านจุดเล็กๆ ไสๆ ที่กลางกาย และก็จะไปเห็นของจริงที่อยู่ภายใน

ความรู้จะเกิดจากการเห็นแจ้งที่เขาเรียกว่า **ปัญญา**ะ
ปัสสดี คือ ดวงปัญญา หรือความรู้เกิดจากการเห็น

ที่ว่าปัญญาเป็นเครื่องเห็นนั้น หมายความว่า เห็นแล้ว
เข้าใจรู้เรื่อง จะเห็นเป็นภาพขึ้นมาในขณะที่เรามีสติสัมปชัญญะ
บริบูรณ์ยิ่งกว่าปกติ สติก็เป็นมหาสติเกิดขึ้น ปัญญาก็เป็น
มหาปัญญา คือ รู้ยิ่งกว่าปกติ

เราจะเห็นภาพภายในตั้งแต่ดวงใสๆ เป็นดวงประจำชีวิตของเรา ถ้าได้ดวงนี้ละก็ เราเป็นอยู่ได้ด้วยตัวเอง จะอยู่ป่า อยู่เขา ห้วย หนอง คลอง บึง อยู่ใต้โคนไม้ เรือนว่าง ป่าช้า ป่าชุกที่ไหนๆ ในโลกก็อยู่ได้ทั้งสิ้นเลย มันเป็นอิสระ อิสระภาพทางใจที่ใสบริสุทธิ์ มีความสุขด้วยตัวของตัวเอง โดยไม่ต้องไปพึ่งพิงวัตถุหรือสิ่งอื่น จะมีก็เพียงแค่ปัจจัย ๔ เท่านั้น ปัจจัย



ที่ ๕, ๖, ๗, ๘ ไม่มี มีเพียงปัจจัย ๔ ก็พอประมาณในระดับ
กินอยู่ใช้แต่พอดี คือจะรู้สึกว่ามันพอ พอถึงจุดแห่งความดี
สุขกายสุขใจแล้วมันพอ มันจะพอดีของมัน เราจะรู้จักคำว่า
พอดี ต่อเมื่อใจหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ แค่นี้พอดีที่เราจะกิน
อยู่ใช้แต่พอดี

เมื่อใจเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน จะเห็นหนทางที่จะไปสู่
จุดหมายปลายทางของชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ว่า เรามี
เวลาอย่างจำกัดในโลกนี้ เราจะใช้ชีวิตอย่างไรให้เกิดประโยชน์
สูงสุด แบบประหยัดสุดประโยชน์สูง มีชีวิตเรียบง่ายแต่สูงส่ง
มีสุขล้วนๆ ที่ไม่มีทุกข์ในใจเจือเลย แม้ยังไม่หมดกิเลสอย่าง
บริบูรณ์ แต่ความบริสุทธิ์ของใจก็เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เราจะเห็น
ดวง เห็นกายภายใน เห็นองค์พระ พระรัตนตรัยที่อยู่ภายใน
ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง
สิ่งอื่นไม่ใช่

ที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงอยู่ภายในตัวเรา

มนุษย์เมื่อมีความทุกข์ก็จะแสวงหาที่พึ่ง และก็สร้าง
พระเจ้าขึ้นมา สร้างที่พึ่งที่ระลึกขึ้นมา โดยคิดว่าสิ่งที่จะเป็น
ที่พึ่งได้จะต้องยิ่งใหญ่สร้างสรรพสัตว์สรรพสิ่ง หรือว่าสิ่งนี้
อยู่ที่ไหนก็จะไปกราบไหว้ตรงนั้น นึกว่าอยู่ที่ต้นไม้ก็จะไป
ไหว้ต้นไม้ นึกว่าอยู่จอมปลวกก็ไปกราบไหว้จอมปลวก นึก
ว่าอยู่ที่สัตว์ประหลาดก็ไปไหว้สัตว์ นึกว่าอยู่ที่ภูเขา อาราม

ศักดิ์สิทธิ์ คิดว่าอยู่ตรงไหนก็จะไปตรงนั้น จนกระทั่งในที่สุด
ไม่อาจจะสัมผัสได้ ก็เลื่อนลอยกันไปอย่างนั้น

แต่ที่ฟังที่ระลึกที่แท้จริงอยู่ภายใน คือ พระ
รัตนตรัยที่อยู่ภายในตัว ส่วนพระรัตนตรัย
ภายนอกเขาจำลองจากภายในออกมาสู่ภายนอก
เพื่อให้รู้จักว่า ข้างในมือแบบนี้ แต่เมื่อยังไม่เห็น
ข้างใน ก็ดูข้างนอกไปก่อน

ทั้งหมดนี้มีอยู่ในตัวของเรา เมื่อใจหยุดนิ่งแล้วจึงจะเห็น
ได้ เมื่อเห็นแจ้งก็รู้แจ้ง ความรู้แจ้งเกิดการเห็นแจ้งเขาเรียกว่า
ตรัสรู้ คือ ความรู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้งที่ทุกคนสามารถ
เข้าถึงได้ เป็นได้ เมื่อนำใจกลับมาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ตรงนี้

ชีวิตคฤหัสถ์เหมือนอยู่ที่แคบ

ชีวิตของบรรพชิตจะง่ายกว่าคฤหัสถ์ เพราะคฤหัสถ์
มีเครื่องพันธนาการของชีวิต มีครอบครัว มีธุรกิจการงาน
บ้านช่อง ต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งโน้นสิ่งนี้ คน สัตว์ สิ่งของอะไรต่างๆ
เหล่านั้น บางอย่างก็จำเป็น บางอย่างก็ไม่จำเป็น บางอย่าง
ก็มีโทษมีภัยโดยที่ตัวเองก็ไม่รู้ว่ามีโทษมีภัยกับตัว ไม่ใช่
ใกล้ตัวหรือไกลตัว ซึ่งก็คือกฎแห่งกรรมนั้นแหละ



ชีวิตของคฤหบดีเหมือนอยู่ที่แคบ มันอัดอัด มีเครื่อง
พันธนาการของชีวิต กลางคืนเป็นคว้น กลางวันเป็นไฟ แล้วทุก
วันก็จะวนเวียนกันอยู่อย่างนี้ เดี่ยววันเดี่ยวคืนเดี่ยวก็หมดเวลา
ของชีวิตไปแล้ว ก่อนวัยอันควรบ้าง เท่าอายุขัยเฉลี่ยมนุษย์บ้าง
เกินกว่านั้นก็มีน้อย ชีวิตก็วนๆ เวียนๆ กันอยู่อย่างนี้

ที่จะให้โอกาสตัวเอง ให้ของขวัญกับตัวเองมาปฏิบัติ
ธรรมก็น้อยมาก เพราะเวลาถูกดึงเอาไปใช้อย่างอื่น

๒๔ ชั่วโมง ต่อ ๑ วัน แบ่งเป็น ๓ ช่วง

๘ ชั่วโมง สำหรับการพักผ่อน

อีก ๘ ชั่วโมง ใช้ในการบริหารชั้น ตั้งแต่อาบน้ำ ล้างหน้า
แปรงฟัน รับประทานอาหาร ขับถ่าย exercise บ้าง เป็นต้น

๘ ชั่วโมงที่เหลือ ก็ทำงาน บางทีก็ทำงานล่วงเวลาไป
กินเวลา ๒ ส่วนไปอีก

ดังนั้น จึงไม่ค่อยมีเวลาแบ่งให้สำหรับการทำสิ่งที่สำคัญ
ที่สุดในชีวิต ยิ่งพักผ่อนไม่เห็นความสำคัญในสิ่งนี้ เพราะไม่ได้
ศึกษาเรียนรู้ ไม่มีประสบการณ์ภายใน ชีวิตก็หมดไปเปล่าๆ
เหมือนนกเหมือนกาที่ตื่นขึ้นมาก็ร้องกา ออกไปทำมาหากิน
พอดกเย็นก็ร้องกา แล้วกลับเข้านอน

ชีวิตคฤหบดีจึงเหมือนอยู่ที่แคบ อยู่ที่แคบมันจะอัดอัด
แต่ก็หาทางออกไม่ได้

ชีวิตสมณะประเสริฐที่สุด

แต่ถ้าชีวิตของสมณะจะว่างกว่าคฤหัสถ์ คือ ไม่ต้องไปทำตกรนั้น แต่มุ่งสู่จุดหมายในการทำพระนิพพานให้แจ้งเลย เป็นอยู่ได้แค่ปัจจัย ๔ นิดๆ หน่อยๆ ที่เกิดจากการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

ญาติโยมเกื้อกูลด้วยการสนับสนุนและให้กำลังแห่งการตรัสรู้ธรรม คอยใส่บาตร สนับสนุนเรื่องเสนาสนะ เรื่องจีวร เรื่องยารักษาโรค เรื่องบริหารเท่าที่จำเป็น ส่วนพุทธบุตรก็เป็นครูสอนศีลธรรมชักจูงญาติโยมให้ละชั่ว ทำความดี ทำใจให้ใส ด้วยทาน ด้วยศีล ด้วยภาวนา ต่างก็เกื้อกูลซึ่งกันและกัน

ชีวิตสมณะจึงเป็นชีวิตอันประเสริฐ ที่เลิศกว่าชีวิตทั้งหลาย ยิ่งกว่าของฆราวาส เหมือนออกมาจากที่แคบสู่ที่โล่ง กว้างขวางไปเรื่อย ๆ ก็มีตัวอย่างของผู้มีบุญในกาลก่อน มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นต้น ซึ่งเป็นกุลบุตรออกจากเรือนจากตระกูลต่าง ๆ เพราะเห็นโทษภัยในสังสารวัฏและการครองเรือนซึ่งเป็นพันธนาการของชีวิต เมื่อมีโอกาสว่างแล้วจึงได้ออกบวชทำตามโอวาทของพระอุปัชฌาย์ที่ประทานโอวาทในวันบวช ดำเนินรอยตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ชีวิตนักบวชประเสริฐที่สุด และยังมีสิ่งที่น่าศึกษาเรียนรู้ภายในอีกเยอะแยะ เมื่อใจหยุดนิ่งได้ เข้าถึงดวง เข้าถึงกาย เข้าถึงองค์พระธรรมกายภายใน



เมื่อเข้าถึงพระธรรมกายภายในจะเกิดธรรมจักขุ คือ ดวงตาที่เห็นได้รอบตัว ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เห็นถึง ไหน่ญาณทัสสนะก็ไปถึงตรงนั้น มีธรรมจักขุ มีญาณทัสสนะ จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง จะเกิดขึ้น อยู่เป็นสุข นั่ง นอน ยืน เดิน เป็นสุข ประกอบกิจวัตรกิจกรรมก็เป็นสุข เมื่อ มีพระรัตนตรัยภายในเป็นที่พึ่ง

เมื่อเป็นที่พึ่งแก่ตัวเองได้แล้วก็เป็นที่พักแก่ผู้อื่น ได้แก่ โยมพ่อ โยมแม่ ญาติโยมทั้งหลาย มนุษย์ เทวดา สรรพสัตว์ ทั้งปวง นี่ก็เป็นเรื่องที่สำคัญว่า บวชแล้วก็ต้องเรียน ต้องปฏิบัติ ถ้าทั้งพระทั้งโยมให้ออกาสตัวเองทำความเพียรได้อย่างนี้ ชีวิต ที่เกิดมาในชาตินี้ก็มีกำไรชีวิต

กำไรชีวิต

กำไรชีวิตเขาดูที่ว่า เราได้เข้าถึงความสุข ที่แท้จริงได้แค่ไหน เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ไหม หนทางสวรรค์ของเราเปิดขึ้นแล้วหรือยัง อย่างนี้ถึงจะเรียกว่า **กำไรชีวิต** ไม่ใช่ดื่มเหล้า เจ้าชู้ เล่นการพนัน ดิตอบายมุข ไปสูบไปเสพ อะไรต่างๆ เหล่านั้น แล้วเข้าใจผิดว่านั่นคือกำไร ชีวิต ที่จริงเป็นขาดทุนชีวิต เพราะจะต้องไปใช้

ชีวิตใหม่ในอบายที่ทุกข์ทรมานอย่างไม่มีอะไร เปรียบอีกยาวนาน

ดังนั้น การฝึกใจให้หยุดนิ่งนี้แหละเป็นสิ่งสำคัญที่จะ
ทำให้เราบรรลุวัตถุประสงค์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ เรา
ได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าสูงส่ง กลับเป็นสุข นิ่ง นอน ยืน เดิน
เป็นสุข ไม่ใช่กลับเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นหมั่นฝึกใจให้หยุดนิ่ง
นุ่ม เบาสบาย ให้ใจใสๆ เย็นๆ

เกิดมาชาติหนึ่งก็ต้องให้เข้าถึงแสงสว่างภายใน ดวง
ธรรมภายใน รู้จักชีวิตใหม่ภายในเป็นขั้นๆ ที่ซ้อนๆ กันอยู่
กระทั่งรู้จักพระรัตนตรัยในตัว ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง
ของเรา นี่เป็นเรื่องที่สำคัญนะ

เวลาที่เหลืออยู่นี้ ให้ลูกทุกคนต่างนั่งกันไปเงียบๆ
ประคับประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยการตรึงนึกถึงดวงใส หยุดอยู่
ในกลางดวงใสๆ พร้อมกับบริกรรมภาวนาในใจเบาๆ ว่า สัมมา
อะระหัง เรื่อยไป ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ใจ หยุตสนิทไว้
ฟ้า ถล่มดินทลาย
ใจ ตรีกทกลมหาย-
ดิน แต่งปั้นดาวได้

กลางกาย
นั่งไว้
ใจลูก
สถิตไชรีในแดนสรวง

ตะวันธรรม

ฐานที่ ๗

ที่เกิด ดับ หลับ ตื่น

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ตั้งใจนั่งธรรมะกันนะ หลับตาของเราเบาๆ พอสบายๆ แล้วก็เอาใจหยุดไปนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หรือนึกถึงดวงใส เอาใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ หรือใครเห็นองค์พระก็นึกถึงองค์พระใสๆ หยุดอยู่ในกลางองค์พระใสๆ

ใครยังนึกไม่ค่อยชัด ก็ค่อยๆ ทำไป อย่าไปบีบเค้นใจเพื่อจะให้เห็นภาพองค์พระได้ชัดเจนนะ ค่อยๆ นึกไปตอนนี้ต้องใจเย็นที่สุดเลย ค่อยๆ ก็คือ นึกเบาๆ นึกเหมือนเราไม่ได้นึก ไม่ได้นึกก็เหมือนกับนึก คือมันเบาๆ สบายๆ นึกธรรมดาๆ ถึงดวงใสๆ กลมรอบตัว ไม่มีหยักไม่มีมิงอเลย กลมเหมือนดวงแก้ว

บางคนนึกไม่ออกจริงๆ เพราะตั้งใจมากเกินไป พยายามจะไปบีบเค้นให้เห็นภาพ ไม่ว่าจะเป็นภาพที่เราคุ้นเคยก็ตาม ถ้าตั้งใจจะนึกจริงๆ ก็ยังนึกไม่ออก เพราะฉะนั้นนับประสาอะไรกับสิ่งที่เรายังไม่ค่อยคุ้นภายใน ถ้าเราตั้งใจมากเกินไป

นั้น บาปที่เราได้ทำเอาไว้จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตามมันจะได้ช่อง ชิงช่วงช่วงชิงเราไปสู่อบายเลย

ไม่ว่าจะไปอบายช่วงสั้นก็ไม่ควรไป จะไปเกิดเป็นจิ้งจก ตึกแก อยู่ในภูมิสูตรไตรปิฎกช่วงสั้นๆ หรือเป็นยุงแค่ ๗ วัน ก็ยังไม่ควรจะไป ยิ่งไปเป็นเปรต เป็นอสุรกาย ชีวิตยิ่งยาวนานลำบาก มีความทุกข์ทรมานเยอะ ไปยมโลกก็ไม่เหมาะ เพราะมันเร้าร้อนทุกข์ทรมานยาวนานมาก ไปขุมบิรवारหรือมหานรกก็ไม่ต้องพูดถึงกันนะ

ทุกติเป็นที่เดียวที่ไม่ควรจะไปอยู่ ไม่ควรจะไปเลย หรือไปมีชีวิตอยู่ในอบาย ไม่ควรไป ที่ควรไปคือสุคติภพ อย่างน้อยก็ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ก็ยังดี ได้มาสร้างบารมีกันต่อ ได้มาเป็นภุมมเทวา รุกขเทวา อากาศเทวา มันก็ยังดีกว่าไปอบายภูมิ ถ้าไปสวรรค์ตั้งแต่ชั้นจาตุมหาราชิกา ดาวดึงส์ ยามา เรื่อยไปนั้นไม่ต้องพูดถึงละ ถือว่าดีมาก ๆ สำหรับชีวิตของนักสร้างบารมีที่จะไปพักชั่วคราวในระหว่างที่เราได้เห็นดีเห็นชอบกับการสร้างบารมีด้วยกายมนุษย์มาแล้ว นี่มันสำคัญอย่างนี้นะลูกนะ

หมั่นฝึกใจให้คุ้นเคยกับศูนย์กลางกาย

ฐานที่ ๗ ต้องทำความคุ้นเคยเอาไว้ให้ดี ไม่ว่าเราจะเบื่อหรือไม่เบื่อก็ตาม ชอบหรือไม่ชอบก็ตาม ต้องทำความคุ้นเคย

เอาไว้ ไม่ใช่พอนึกไม่เห็นแล้วเราก็เลยซีเกียจ เบื่อ แล้วก็เลิก
อย่าไปคิดอย่างนั้น

เราทำเพื่อตัวของเราเองนะ ไม่ใช่เพื่อใครเลย ถ้าเราไม่
รักตัวเองนี่อันตราย เพราะฉะนั้นอย่าเบื่อหน่าย อย่าซีเกียจ
ในการฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง เพื่อทำความคุ้นเคยกับศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗ ต้องทำบ่อยๆ

การบ้านที่ให้ไปนั้น ทำไม่ครบก็ต้องทำให้เกือบครบ ให้
สม่ำเสมอทุกวัน อย่าให้ขาดเลยแม้แต่วันเดียว อย่าให้อะไร
มาเป็นข้ออ้าง ข้อแม้ เงื่อนไข

ธรรมชาติของใจ ถ้านึกถึงอะไรบ่อยๆ
มันจะจำแม่น แล้วจะนึกได้ง่าย ไม่ว่าเรื่องดี
หรือไม่ดีก็ตาม ถ้าทำบ่อยๆ แล้วมันจะจำได้
และมันจะทำได้ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
ถ้าเรานึกดวงแก้วใสๆ หรือองค์พระใสๆ บ่อยๆ
ทำบ่อยๆ จากยากก็มาเป็นง่าย จากง่ายก็มา
เป็นได้ เต็มมันก็ได้ จากมืดก็มาสว่าง จากไม่
ชัดมันก็มาชัด เต็มมันก็ชัดเอง ถ้าเราทำบ่อยๆ
ทำทุกวัน วันละหลายๆ ครั้ง

ขนาดจะใหญ่จะเล็กแค่ไหนเราก็นึกๆ ไปก่อน ช่วงไหน
ชอบดวงเล็ก ก็นึกดวงเล็ก ช่วงไหนชอบดวงใหญ่ เราก็นึก



ดวงใหญ่ ช่วงไหนชอบนึกองค์พระ เราก็นึกองค์พระ ช่วง
ไหนอยากนึกองค์เล็ก เราก็นึกองค์เล็ก ช่วงไหนอยากนึกองค์
ใหญ่ เราก็นึกองค์ใหญ่ นึกว่าท่านเป็นแก้วไม่ได้ เราก็นึกให้
เป็นโลหะก่อนก็ได้ เป็นอิฐ เป็นหิน เป็นปูน เป็นโลหะอะไร
ก็ได้ทั้งนั้น ฝึกฝนไป ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ นึก ค่อยๆ คิดในทุก
อิริยาบถที่เราจะระลึกได้ ฝึกไปเรื่อยๆ ไม่ได้ก็ให้มันรู้ไป ไม่ช้า
เราก็จะสมหวังนะลูกนะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



เย็นเอ๋ยเย็นจิตแล้ว
เพิ่มสุขทุกนาที
รสใดอื่น บ่ มี
เอมโอษฐ์กว่าลูกได้

คนดี
แซ่บไซร้
เทียบได้ เลยนอ
โคตรเพชรภูสรวง

ตะวันธรรม

สิ่งดี ๆ เริ่มต้น ที่ใจหยุด

วันอาทิตย์ที่ ๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ปรับกายให้ผ่อนคลาย ปรับใจให้เบาสบาย

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ทำใจให้เบิกบาน แหม่มขึ้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง แล้วก็ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายให้หมด ตั้งแต่ใบหน้า ศีรษะ คอ ทั้งเนื้อทั้งตัวของเราให้ผ่อนคลาย

จะนั่งสมาธิให้ดีต้องผ่อนคลายร่างกายให้ดี แล้วก็ปรับใจของเรา ต้องเบาๆ ทั้งกายและใจ หลับตาก็ต้องเบา อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากด ลูกนัยน์ตา เหมือนเรานอนหลับอย่างนั้นแหละ ซึ่งช่วงนั้นเราก็ไม่ได้คิดอะไร แต่ก่อนหน้านั้นอาจจะมีเรื่อง ผ่านเข้ามาในใจ เมื่อเราปล่อยให้มันผ่านไปก็ถึงจุดที่ไม่ได้คิดอะไร เปลือกตาของเราก็จะปิดพอสบายๆ ต้องทำให้ถูกหลักวิชานะ ใจจะได้หยุดนิ่งได้เร็ว

วิธีแก้ฟุ้ง

ต้องยอมรับว่าในแต่ละวัน ความคิดมากมายที่ผ่านเข้ามาในใจ พอถึงเวลาเราเริ่มนั่งสมาธิ ใหม่ ๆ มันก็คงจะมีความคิดเหล่านี้ผ่านเข้ามาในใจ มากบ้าง น้อยบ้าง ก็ให้ถือว่าเป็นเรื่องปกติ ถ้าเราไม่สนใจมัน ความคิดเหล่านั้นก็จะผ่านไป แล้วอย่าไปถือว่าความคิดที่ผ่านไปในั้น ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจการทำงาน บ้านช่อง หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้เป็นอุปสรรคของการทำสมาธิ ถ้าเราคิดอย่างนี้แล้วเดี๋ยวเราจะต่อต้าน คือพยายามจะฝืนจะบังคับไม่ให้ใจของเราไปคิดในเรื่องราวต่างๆ มากจนเกินไป จนทำให้เกิดอาการตึงเครียดทั้งกายและใจ

ถ้าเราไปต่อต้านไปฝืนสิ่งนั้น หรือพยายามรวมใจให้เป็นสมาธิ ถ้าทำอย่างนี้จะได้ผลไม่เต็มที่ มันได้สำหรับบางคน แต่ส่วนใหญ่แล้วจะไม่เกิดประโยชน์อันใด เพราะฉะนั้นเรายอมรับธรรมชาติตรงนี้ แล้วเราก็เฉยๆ กับมัน ไม่ว่าสิ่งที่ผ่านเข้ามาในใจนั้นจะเป็นเรื่องดี เรื่องไม่ดี หรือเรื่องกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว เราเฉยๆ เดี่ยวมันจะค่อยๆ หหมดไปเอง มันจะอยู่กับเราได้ไม่นานหรอก

ถ้าเรารู้สึกว่า มันผ่านเข้ามาามากเหลือเกิน ก็ให้เผยอเปลือกตาขึ้นสักนิด เพราะมันจะฟุ้งตอนเราปิดเปลือกตาเผยอสักนิดหนึ่งความฟุ้งก็จะเบาบางลงไป แล้วเราก็ค่อยๆ เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ ทำอย่างนี้ทุกวันเลย ให้สม่ำเสมอ จากฟุ้งมากก็จะมาฟุ้งน้อย จากฟุ้งน้อยก็จะไม่ค่อยฟุ้ง และมันก็จะหยุดนิ่งเองอย่างสบายๆ ง่ายๆ ถ้าเราทำถูกหลักวิชา



ภารกิจกับจิตใจไปด้วยกัน

ในชีวิตประจำวัน เมื่อเราลืมตาทำภารกิจอะไรก็ตาม ให้ทำความเข้าใจว่าใจอยู่ตรงกลางห้อง เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ให้ใจคุ้งๆ กับภาพดวงแก้วใสๆ เพชรใสๆ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว องค์พระ หรือภาพมหาปฐมนิยาจารย์ อย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็นึกธรรมดๆ นึกไปเรื่อยๆ โดยไม่คาดหวังว่าจะชัดหรือไม่ชัด เพราะวัตถุประสงค์ของเราต้องการให้ใจคุ้งเคยกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จะช่วยได้มากทีเดียว เวลาเรามานั่งหลับตามันจะได้ง่าย

ทีนี้พอเราลืมตาทำภารกิจอะไรก็แล้วแต่ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน รับประทานอาหาร ปัดกวาดบ้าน ถูบ้าน ไปทำงาน เรียนหนังสือ จะทำอะไรก็แล้วแต่ก็ฝึกไป ลืมตาก็ฝึก นึกไปเรื่อยๆ ให้ใจคุ้งกับศูนย์กลางกาย ถ้าทำอย่างนี้ได้ทั้งวัน จะมีอานิสงส์ส่งให้ตอนที่เรามานั่งสมาธิ แคเราหลับตาเบาๆ ใจเราก็จะมาอยู่ภายในแล้ว เพราะเราตริ๊กบ่อยๆ นึกบ่อยๆ ชัดไม่ชัดก็ไม่เป็นไร มันก็จะคุ้ง พอหลับตาทำสมาธิภาวนา ใจมันก็จะนิ่งง่าย ใจนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม

ฝึกหยุดนิ่งให้เป็นเสียก่อน

อย่าไปคาดหวังว่า เราจะต้องเห็นโน้น เห็นนี้ เห็นอะไรอย่างที่เราเคยได้ฟังในเบื้องต้น แค่ว่าใจคุ้งกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แล้วก็ทำหยุดทำนิ่งให้เป็นเสียก่อน ให้ได้ปิติสุขที่เกิดจากสมาธิ ให้ได้ตรงนี้เสียก่อน สิ่งที่เราจะเห็นภายในมันก็เป็น

ขึ้นมาเอง เพราะว่ามันมีอยู่แล้วในตัว เราไม่ต้องไปแสวงหา
หรือไปควานหาอะไร เป็นแต่เพียงสิ่งนั้นเป็นของละเอียด ใจ
เราต้องละเอียดเท่ากับสิ่งนั้น จึงจะเห็นกันได้ เพราะฉะนั้น
เบื้องต้นเราฝึกให้ใจหยุดใจนิ่งอย่างเดียวก่อน อย่าเพิ่งไป
คาดหวังอะไร

เมื่อหยุดนิ่งแล้ว...ประสบการณ์ภายในจะมาเอง

ใจหยุดใจนิ่งนี้แหละจะทำให้ใจละเอียด พอใจละเอียด
เดี๋ยวมันก็เคลื่อนเข้าไปข้างในเอง ยิ่งหยุด ยิ่งนิ่ง ยิ่งดิ่งไม่
หยุดยิ่งเลย มันจะเคลื่อนเข้าไป แล้วเราก็จะได้สัมผัสกระแส
ธารแห่งความปิติสุขที่เกิดขึ้น

กายสงบ ใจสงบ กายเบา ใจเบา ที่เรียกว่า **ปัสสัทธิ** ตัวโล่ง
โปร่ง เบาสบาย ถ้าเรารักษาตรงนี้ให้ต่อเนื่อง ความสุขก็
จะมา เป็นความสุขที่เราไม่เคยเจอมาก่อน ถ้ากระแสธาร
แห่งความสุขอย่างนี้มา เมื่อกายใจเราสงบระงับ นิ่ง เราจะ
เกิดความพึงพอใจ ชอบใจกับอารมณ์นี้มากกว่าสิ่งที่เราเคย
เจอในชีวิตประจำวัน คือ กายเบา ใจเบา ขยาย แล้วมัน
จะมีกระแสแห่งความสุขเกิดขึ้น ชนิดที่เราพูดไม่ออกบอก
ไม่ถูกเหมือนกันว่า เราจะไปอุปมาเปรียบเทียบกับอะไร
เพราะภาษาในเมืองมนุษย์มีข้อจำกัดในการอธิบายความรู้สึก
ชนิดนี้ ที่ทำให้เราเกิดความพึงพอใจ ชวนติดตามต่อไปอีก
อย่างไม่เบื่อหน่าย ยังกระตือรือร้นด้วยความสนใจเกิดขึ้น
นั่งในเบื้องต้นเอาไว้ได้ตรงนี้กันเสียก่อน



ความสุขที่เกิดจากสมาธินี้แหละจะเป็นแรงจูงใจให้เรา
อยากนั่งต่อไป เหมือนเป็นรางวัลเบี่ยงต้นสำหรับผู้ทำความ
เพียร เราจะไม่อึดไม่เบื่อในการนั่งสมาธิ หรืออยากทำสมาธิ
ในอิริยาบถอื่น มันจะเกิดขึ้นมาเอง นั่นแหละรางวัลสำหรับ
ผู้มีความเพียร จนกระทั่งเกิดฉันทะขึ้นมา อยากอยู่กับอารมณ์
นี้นานๆ โดยความสมัครใจ อยากหยุด อยากนั่ง มีเวลาว่าง
๕ นาที ๑๐ นาที ก็อยากจะทำอยู่กับตนเองตรงกลางกาย อยู่
กับอารมณ์ชนิดนี้ ที่หาไม่ได้จากคน สัตว์ สิ่งของ ธรรมชาติ
หรือที่ใดๆ เลย ยังอยากจะทำอยู่กับตรงนี้นานๆ อย่างนั้นถูก
หลักวิชาแล้ว ใจก็จะนิ่งๆ นุ่มๆ ไปเรื่อยๆ

จนกระทั่งนั่งแน่นในระดับที่ความคิดอื่นไม่สามารถดึงใจ
หลุดจากอารมณ์นี้ได้ จะนิ่งๆ มีอารมณ์เดียว อารมณ์เป็นสุข
เป็นกลางๆ บริสุทธิ์จากมลทินของใจ จากความโลภ ความ
โกรธ ความหลงในระดับหนึ่ง จากความหงุดหงิด งุ่นง่าน
ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ จากการตรึกในเรื่องกาม เรื่องเพศ เรื่องรูป
เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ
หรือความโกรธ ความพยายาบาท ชัดเคื่องใจ น้อยใจ โศกเศร้า
เสียใจ คับแค้นใจ รำพึงรำพัน อะไรต่างๆ มันหายไป

ใจจะสบาย จะบริสุทธิ์ จนกระทั่งเรามีความรู้สึกเหมือน
กายวาจาใจเราบริสุทธิ์ สะอาด เกลี้ยงเกลา จากสิ่งที่เราเคยทำ
ผิดพลาดในชีวิตที่ผ่านมา คล้ายๆ บาบได้ถูกขจัดล้างออกไป
ด้วยกระแสน้ำแห่งบุญ มันจะมีความรู้สึกขึ้นมาเองว่า เหมือน
เราหลุดจากข้อผิดพลาดที่ทำให้เกิดวิบากกรรม ใจเราก็จะ

ปีติภาคภูมิใจ เบิกบานว่า เราได้หลุดจากกระแสน้ำวนกรรม
ที่ผ่านมานั้น มันจะเกิดขึ้นมาเองตอนนั้น

แม้ความจริงนั้นอาจจะหลุดจากวิบากกรรมไปในระดับหนึ่ง ๕ เปอร์เซ็นต์ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ โดยความรู้สึกของเรา เราจะรู้สึกว่ามันสูงส่ง เหมือนบาปอกุศลกรรมวิบากกรรมต่างๆ ได้ถูกถอดออกจากใจ มันจะยิ้มๆ อยู่ภายในลึกๆ จนกระทั่งขยายมาสู่บนใบหน้า และกระแสที่ออกไปรอบตัวไปในบรรยากาศ และเราจะเข้าใจคำที่บอกว่า ให้ทำใจใสๆ ถ้าเราไปถึง ณ ตรงนี้ เราก็เข้าใจในระดับหนึ่ง แต่อารมณ์ใส่นั้นยังไม่เกิดขึ้น

คำว่า “อยู่ในบุญ”

ถ้าถึงจุดที่หยุดหนึ่งในระดับเห็นดวงใสขึ้นมา แม้จะเล็ก ขนาดดวงดาวในอากาศก็ตาม เราจะรู้ว่า ‘อ้อ รู้จักแล้วว่า ให้ทำใจใสๆ นั้นมันเป็นแบบนี้’ เพราะใจที่ใสมันจะปราศจาก นิรวณ ใจจะเกลี้ยง โปร่ง เบา สบาย บริสุทธิ์ ในระดับหนึ่ง จนกระทั่งมีความมั่นใจว่า เราบริสุทธิ์หลุดพ้นจากวิบากกรรม ความรักและปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายจะเกิดขึ้นเอง ตรงนี้ เมื่อดวงใสปรากฏเป็นความบริสุทธิ์เบื้องต้น และเราจะเข้าใจคำว่า “อยู่ในบุญ” “ให้นึกถึงบุญ”

ถ้ายังไม่ถึงดวงธรรมใดๆ นี้ เราก็เข้าใจในระดับหนึ่ง คือ เราต้องใช้เงินตามปัญญา คือต้องคิดว่าวันนั้นเดือนนั้นปีนั้น เราได้ทำบุญอย่างนั้นอย่างนี้ อย่างโน้น ซึ่งก็ถูกในระดับหนึ่ง



ของความหมายของคำว่า อยู่ในบุญ แต่พอมาถึงดวงใสๆ ภายในกลางกาย เราจะเข้าใจเพิ่มขึ้น ‘อ้อ อยู่ในบุญมันเป็นอย่างนั้นละ’ พอถึงตรงนั้น มันจะแจ่มใส แจ่มกระจ่าง มีความปลื้มปิติเบิกบานในบุญ แต่นิ่งสงบ เยือกเย็น หนักแน่น มีอารมณ์เดียวและเกิดความรู้สึกว่า บุญนี้แหละจะคุ้มครองเรา ให้ปลอดภัยในทุกสิ่ง และจะนำความสุขความสำเร็จในชีวิตให้บังเกิดขึ้นแก่เรา มันจะเกิดขึ้นเอง พอถึงดวงใสๆ แต่เบื้องต้นเราก็ต้องฝึกกันไป นี่เป็นภารกิจของเรา เป็นงานที่แท้จริง

กระแสดธารแห่งความดีอยู่กลางดวงธรรมใสๆ

ถ้าใจใสอย่างนี้มันก็จะเป็แหล่งกำเนิดของความคิด คำพูด และการกระทำที่ดี เพราะกระแสดธารแห่งความดีอยู่ตรงกลางดวงธรรมใสๆ ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของความคิด ความคิดเราจะคิดแต่เรื่องดีๆ คิดไม่ดีมันนึกไม่ออก มันไม่ได้ขบคิดอยากจะให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ทำความดีทั้งด้วยตัวเอง แล้วก็ชวนคนอื่นทำความดีด้วย

กำลังใจที่จะไปชวนคนอื่นทำความดีมีมากมายมหาศาล จนกระทั่งไม่ได้นึกถึงอะไรเป็นอุปสรรค ไม่ว่าบุคคลที่เราไปเชิญชวนนั้นเขาจะมีความขัดแย้ง ไม่เห็นด้วยกับคำแนะนำชักชวนของเราก็ตาม แต่ดวงปัญญาจะเกิดขึ้นให้เราวิธีที่จะตอบปัญหาจัดข้อขัดแย้งหรือความไม่เข้าใจของเขาว่า จะต้องพูดอย่างไร แล้วก็นำเขาไปสู่จุดหมายคือเขาสมหวังใน

การที่ได้สร้างบุญกุศล บุญบารมีก็จะเกิดขึ้น โดยมีจุดเริ่มต้นจากดวงใสๆ นี่แหละ

แล้วจะมีอายตนะไปดึงดูดให้ผู้มีบุญที่พอชักชวนเขาทำบุญอายตนะมันจะตรงกัน แค่ว่าเห็นเรา เขาก็จะเกิดความพึงพอใจ ใ่วางใจว่า ถ้ามอบใจของเขาดวงนี้มาไว้แก่เรา เชื่อถือได้ และจะต้องนำเราไปสู่สิ่งที่ดี เมื่อใจเขาเปิด ตอนนั้นความรู้จากภายในก็จะผ่านจากใจเราสู่ใจเขา ที่เราค้นเคยคำว่า heart to heart นั้นแหละ จากใจถึงใจ ก็จะสามารถชักชวนให้มาทำความดีต่างๆ ได้

อย่าให้หาย

เราก็พยายามทำความคุ้นเคยกับดวงธรรมใสๆ อย่าปล่อยให้หลุดลอยไป เพราะกว่าจะมาถึงจุดนี้ได้ มันไม่่ง่ายนัก เมื่อได้แล้วก็ต้องรักษาให้อยู่กับตัวเราให้ได้ตลอดเวลา ด้วยการหมั่นทำความเพียร ใจจรดจ่อ แล้วก็สังเกตว่า เราวางใจหยุดใจด้วยวิธีการอย่างนี้จึงเข้าถึงได้ ฝึกบ่อยๆ ให้ชำนาญเป็นนิสัย ทั้งหลับตาลืมตาก็ให้เห็นชัดใสแจ่มอยู่ตลอดเวลา ค่อยๆ ฝึกกันไป

เวลาเรานอน เราก็หลับอยู่ในดวงธรรมใสๆ ซึ่งจะมีความสว่างบังเกิดขึ้นด้วย ตื่นแรกก็ต้องเห็นดวงธรรมใสๆ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ขับถ่าย จะรับประทานอาหาร จะแต่งตัว หรือจะทำอะไรก็แล้วแต่ก็อยู่ในดวงธรรมใสๆ ที่เราหลับตาลืมตาเห็นได้ตลอดเวลา



พอหลังจากนั้นมันก็จะละเอียดขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้าเรามีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงหนึ่ง ชั่วโมงกลางเยอะ ๆ ให้โอกาสกับตัวเราเอง อยู่กับตัวเราที่ศูนย์กลางกายกลางดวงธรรมนั้นบ่อย ๆ ก็จะชัดขึ้น สว่างขึ้น แล้วก็จะขยายออกไปเรื่อย ๆ ใจเราก็เคลื่อนเข้าไปสู่ภายในเรื่อย ๆ

เดี๋ยวก็มีดวงธรรมต่าง ๆ ผุดเกิดขึ้นมา ซึ่งตอนนี้เราก็เริ่มมีความสุขสนุกสนานกับการฝึกใจให้หยุดนิ่ง ฝึกไปเรื่อย ๆ หยุดในหยุดไปเรื่อย ๆ หยุดอย่างเดียว นิ่งในนิ่ง ๆ ตรงกลางแล้วก็จะมีการใหม่เกิดขึ้นอีก แล้วก็อยู่ตรงกลางของกลางใหม่ คือกลางของใจเข้าไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องไปลุ้น ไปเร่ง ไปเพ่ง ไปจ้อง แคเราหยุดดูไปเฉย ๆ

ไตรสรณคมน์

การดูเฉย ๆ ก็คือการหยุดใจนิ่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ แต่ถ้าหากว่า เราลืมน พยายามจะเข้าไปข้างใน พยายามไปดันมัน ยิ่งดันก็จะยิ่งต้งออกมา ใจก็จะถอนจากความละเอียดในระดับดันออกมา แต่ถ้าเราดูเฉย ๆ มันก็จะดึงดูดดึงเข้าไปสู่ภายใน เคลื่อนเข้าไปเรื่อย ๆ

อาการที่เคลื่อนเข้าไปนี้เขาเรียกว่า **คมนะ** นี่ไง ที่เราได้ยินคำว่า **ไตรสรณคมนะ**

คมนะ แปลว่า เคลื่อนเข้าไป

แต่เข้าใจคำว่าคมนะได้ ต้องเข้าใจหยุดนิ่งอย่างนี้

ไทรสรณคมน คือเคลื่อนเข้าไปหาพระรัตนตรัย
ก็แปลว่าพระรัตนตรัยนั้นมีอยู่ในตัวของเรา

ใจของเรากำลังเคลื่อนเข้าไป เรามีหน้าที่เพียงเป็นผู้ดูที่
ดี ดูปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในด้วยใจที่เป็นปกติ เหมือนผู้
เจนโลกมองชีวิตขึ้นๆ ลงๆ ของมวลมนุษยชาติและสรรพสัตว์
ทั้งหลายด้วยใจที่เป็นปกติ หรือเหมือนเราไปยืนอยู่ริมฝั่งแม่น้ำ
เห็นเรือผ่านไป ผักตบชวาผ่านไป ใจมันก็เฉยๆ ไม่ได้คิดอะไร
ให้ดูอย่างนั้น ดูโดยปราศจากความคิดปรุงแต่ง หนึ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ
สบายๆ เดี่ยวก็จะมีอะไรใหม่ๆ มาให้เราดู

แต่ถ้าไม่มีอะไรใหม่ๆ มาให้ดู แสดงว่าใจเราหยุดไม่สนิท
หรือเราไปลุ่ม ไปเร่ง ไปเพ่ง ไปจ้องแล้ว ซึ่งถ้ามีอาการอย่างนี้
เราก็ค่อยๆ เผยเปลือกตาขึ้นมาสักนิดหนึ่ง จนกระทั่งความ
รู้สึกลุ่ม เร่ง เพ่ง จ้องหายไปจากใจ เมื่อมันอันตรธานไปจาก
ใจแล้วก็ค่อยๆ เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

สอนตัวเราเองว่า เราเป็นนักเรียนอนุบาล อย่าเพิ่งไป
เรียนอะไรให้มันลึกซึ้ง ทำหยุดทำนิ่งตรงนี้ให้มันเป็นอย่าง
ถูกหลักวิชาที่มหาปูชนียาจารย์ หรือบัณฑิตนักปราชญ์ใน
กาลก่อนเขาได้ทำกัน ก็ฝึกไปเรื่อย ๆ สบายๆ เดี่ยวใจก็จะ
เคลื่อนเข้าไปเอง

แปลว่าเราบังคับให้เคลื่อนเข้าไปไม่ได้ แต่จะไปเองเมื่อ
ใจหยุดนิ่งได้สนิทสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แล้วความสุขก็จะ
เพิ่มขึ้นทุกครั้งที่เราเคลื่อนเข้าไป สมมติว่าเราเคลื่อนเข้าไปใน



ระยะแรกๆ ความสุขได้สัก ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แต่พอเราเริ่มเพิ่มขึ้น ความสุขจะเพิ่ม ๑๐๐, ๒๐๐, ๓๐๐ เปอร์เซ็นต์ ไปเรื่อย ๆ เลย

อานิสงส์ของใจที่หยุดนิ่ง

การฝึกใจให้หยุดนิ่งกระทั่งเข้าถึงพระรัตนตรัย ในตัวนี้แหละคือสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิต ยิ่งกว่าทรัพย์สินเงินทองใดๆ แม้ว่าสิ่งนั้นจะจำเป็นเพื่อให้ได้ปัจจัย ๔ มาหล่อเลี้ยงสังขาร แต่ว่าทรัพย์สินเงินทองเรานำติดตัวไปในภพเบื้องหน้าไม่ได้ ยกเว้นเราเปลี่ยนมาเป็นบุญนั้นแหละถึงจะเอาไปได้

และเวลาใกล้จะละโลก จะไปนึกถึงทรัพย์สินสมบัติ ลาภยศ สรรเสริญ ก็ช่วยเราไม่ได้ แต่ตรงนี้ที่เราเห็นดวงธรรมก็ดี กายภายในก็ดี องค์พระกิติจะช่วยเราได้ ให้เรามีความสุข แม้มีทุกข์เวทนาที่กายเนื้อ แต่ใจมันจะล่อนออก เหมือนเงาะกับเปลือกไม่ติดกันอย่างนั้น ใจจะเกลี้ยง ๆ ข้างนอกอาจจะมีอาการทุกข์เวทนาบ้าง เพราะสังขารก็เป็นของมันอย่างนั้น เวลาจะแตกดับมันก็มี แต่ว่าใจข้างในจะนิ่งสงบมั่นคง และมีสุขเกิดขึ้น มันใจ อบอุ่นใจ ปลอดภัยว่า ถ้าเราหลุดออกไปแล้วไม่ไปอบาย มีแต่ไปสุคติโลกสวรรค์ก็จะเป็นที่พึงได้

การอยู่กับตัวเองอย่างนี้ดีที่สุด อยู่กับคนอื่นนั้น แต่ละคนก็มีปัญหาส่วนตัวด้วยกันทั้งนั้น คนมีปัญหามารวมกับคนที่ไม่มีปัญหาเยอะๆ มันก็ทำให้สิ่งแวดล้อมมีปัญหา ความทุกข์ทรมาน ความเครียดก็ระบด เพราะเราไม่อาจจะแก้ตรงนั้นได้ จะปรับปรุงคนอื่นให้เป็นไปตามความปรารถนาของเราได้ เราแก้ไขไม่ได้ก็ต้องทำอย่างนี้ หยุดกับนิ่งอยู่กับตัวเองนี้แหละ

พอใจใส เห็นดวงธรรมใส กายภายในใส องค์
พระใสๆ เราก็คงอยู่เหนือสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ
เหมือนลื่นที่อยู่ในปากงูพิษ งูพิษกัดคนตาย แต่
ลื่นอยู่ไกลเขี้ยวพิษไม่เป็นไร หรือจุดเย็นในกลาง
เตาหลอมอย่างนั้น เราจะอยู่เหนือสิ่งแวดล้อมได้
เองด้วยตัวของตัวเองเลย เป็นไปตามธรรมชาติ
และดีเยี่ยมสิ่งดี ๆ ก็จะค่อยๆ ขยายจากตัวเราไป
สู่คนข้างเคียง

พอไปถึงจุดนี้ได้ การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นก็จะเกิดกับเรา โดยที่เราไม่รู้สึกรู้สีกตัว แต่ผู้ที่สังเกตเราอยู่ เพราะเราอยู่ในสายตาเขาตลอดเวลา ก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงของเราไปในทางที่ดีขึ้น เมื่อเป็นอย่างนี้เขาก็จะเกิดแรงบันดาลใจอยากจะทำตามบ้าง ถ้าเราเย็น เขาก็จะเย็นตาม ค่อยๆ เยือกเย็น สงบนิ่งไปเรื่อยๆ สิ่งดีๆ ก็จะค่อยๆ ขยายจากตัวเราถึงผู้



ที่อยู่รอบข้าง และขยายต่อๆ กันไป เป็นบ้าน หมู่บ้าน ตำบล
อำเภอ จังหวัด ประเทศ นานาชาติแล้วก็ทั่วโลก

สิ่งดีๆ ในโลกนี้ เริ่มต้นจากศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ จากจุดเล็กๆ ที่เราหยุดนิ่งได้นี้แหละ
ถ้าลูกทุกคนให้ความสำคัญ ทำให้ได้ เราก็จะมี
ความสุขในทุกหนทุกแห่ง และพลอยทำให้เพื่อน
มนุษย์มีความสุขตามไปด้วย

ต้นไม้ต้นเดิมที่บ้านเรา หรือที่ไหนก็ตาม ถ้าเราดูด้วย
สายตาที่มาจากรากฐานของความสุขภายใน ต้นเดิมต้น
เดียวกันนั้น บางวันเราดูไม่สดชื่น เมื่อเรายังเข้าไปไม่ถึงตรงนี้
ต้นไม้ก็ยังไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงอะไร แต่เราเปลี่ยนแปลง
ภายในตัวภายในใจของเรา เราก็จะมองเห็นต้นไม้ต้นนั้นด้วยความ
ผาสุก คน สัตว์ สิ่งของก็จะเป็นอย่างนั้นแหละ

หยุดกับนิ่งนี้สำคัญนะลูกนะ ให้โอกาสกับตัวเราเองฝึก
เอาไว้ เพื่อตัวเราและเพื่อชาวโลกทุกๆ คน หยุดกับนิ่งนี้แหละ
มีอานิสงส์และอานุภาพอันยิ่งใหญ่

พลังแห่งคำพูดของผู้ที่หยุดนิ่งได้แล้วจะมี
พลัง คำเดียวกัน ประโยคเดียวกัน แต่ถ้าออกมา
จากใจของผู้ที่หยุดนิ่งได้ คนรับฟังเขาจะมีความ
ปีติ เบิกบาน อาจหาญ ร่าเริง อยากจะทำตาม

แต่ถ้าออกมาจากใจของผู้ที่ยังไม่หยุดนิ่ง เขาฟัง
แล้วเขาก็ผ่านไป หยุดกับนิ่งนี้สำคัญ

การที่จะก้าวไปข้างหน้าไปได้ไกลอย่างปลอดภัย และมีชัยชนะ มันต้องหยุดนิ่งให้มั่นคงเสียก่อน หยุดจึงเป็นจุดเริ่มต้น
ของทุกๆ กิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ขับ
ถ่าย รับประทานอาหาร แต่งตัว เรื่องครอบครัว การศึกษา
เล่าเรียน ธุรกิจการงาน แม้กระทั่งวัยชราที่จะอยู่กับเหี่ยว
เฝ้ากับเรือนดูแลลูกหลานก็ให้ความอบอุ่นลูกหลาน หรือเมื่อ
เผชิญต่ออุปสรรคของชีวิต ทุกข์ โศก โรคภัย มรณภัย อะไร
ต่างๆ ใจก็จะเป็นปกติ ไม่ได้พรากหรือห่างไกลจากความสุข
ที่แท้จริงเลย

เพราะฉะนั้น ต้องขยับนิ่งกันนะ นิ่งกันไปทุกวัน เวลา
ที่เหลืออยู่นี้ก็หยุดใจนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ต่างคนต่าง
นิ่งกันไปเถิด

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ไม่เห็นยากหากได้
ปล่อยจิตสู่ภายใน
หยุดสนิทไม่ทันไร
ละเอียดยจนถึงขั้น

หยุดใจ
เท่านั้น
กายเกิด
ผูกแล้วภายในกาย

ตะวันธรรม

บริการรมนิมิตและ บริการรมภาวณา

วันอาทิตย์ที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ
ก่อนลุก พอสบายๆ อย่าถึงกับปิดสนิทเหมือนคนแหม่มตา บีบ
เปลือกตานะ พอสบายๆ ถ้าเราหลับตาเป็น ไบหน้ามันจะผ่อน
คลาย พลอยให้ร่างกายผ่อนคลายตามไปด้วย เพราะฉะนั้น
ตรงหลับตานี้สำคัญ เป็นเรื่องที่เราจะต้องฝึกฝนให้ดีที่สุด
หลับเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายเลย

การนึกบริการรมนิมิต

แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ ที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือ
ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือกะประมาณเอา

แล้วใช้ใจนึกเหมือนเรานึกถึงภาพมหาธรรมกายเจดีย์
นึกธรรมดาดอย่างนั้น หมั่นนึกถึงบริการรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสๆ
หรือพระแก้วใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เรารู้สึกถนัด ชอบ
เพราะคุ้นเคยในการนึก ไม่ชัดเจนก็ไม่เป็นไร นึกเท่าที่เราจะ
นึกให้เห็นได้ เป็นภาพทางใจ ซึ่งมันไม่เห็นทันทีเหมือนภาพ

ที่เราเห็นด้วยลูกนัยน์ตาเนื่อนะ การที่เราลืมหืมตามองดูอะไรมัน ก็เห็นชัดทันที ถ้าอยู่ไกลก็ชัดมาก อยู่ใกล้ก็ชัดน้อย ของใหญ่ ก็ชัดมาก ของเล็กก็ชัดน้อย

ดวงตาภายนอกเห็นชัดทันที ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แต่หลับตานึกถึงภาพทางใจ ก็จะมี ๒ ประเภท คือ บางคนก็นึกออก บางคนก็นึกไม่ออก ที่นึกไม่ออกเพราะตั้งใจมากเกินไป ทั้งๆ ที่เราเคยเห็นดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ดวงแก้วลูกกลมๆ ยิ่งเป็นชาวพุทธ พระพุทธรูปเราก็เคยเห็น ทำด้วยวัสดุต่างๆ เป็นโลหะบ้าง เป็นอิฐ หิน ปูน รัตนชาติ เป็นต้น

จริงๆ แล้วนึกมันต้องเห็น แต่บางคนนึกไม่ออก ที่นึกไม่ออกก็จะเป็นดังกล่าวนั้นแหละคือ ตั้งใจมากเกินไป หรือนึกออกแต่ว่าไม่ชัดเจน เหมือนเราลืมหืมตาเห็นวัตถุภายนอก เมื่อภายนอกเทียบเป็น ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ บางคนนึกออก ภายในกลางท้องเรา ๒ เปอร์เซ็นต์บ้าง ๕ เปอร์เซ็นต์บ้าง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ นานๆ ก็จะมีสักคนหนึ่ง ๖๐, ๗๐ บ้าง นี่พูดถึงนักเรียนใหม่นะ ไม่ค่อยจะเจอว่าใครหลับตาแล้ว เห็นทีเดียว ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ นอกจากผู้มีบุญที่สั่งสมการปฏิบัติ ธรรมข้ามชาติมามาก นั่นเรายกเอาไว้ เพราะเขาทำมามาก ลำบากมามาก ยากมามาก เมื่อบุญส่งผลมันก็ง่ายมากๆ

เราต้องยอมรับตรงนี้กันก่อนว่า เราอยู่ในประเภทที่นึกได้ ไม่มากนัก ชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง เหมือนของที่ตั้งอยู่ในที่มีดบัง สลัวบ้าง เมื่อเรายอมรับอย่างนี้ และเข้าใจว่าการเห็นทางใจ กับการเห็นด้วยลูกตาเนื่อนันต่างกัน ความทุกข์ใจมันก็จะไม่มี



ความกังวลใจว่ากลัวจะไม่เห็นมันก็หมดไป ความตั้งใจมากเกินไป ล้น เรง เฟ่ง จ้อง ก็จะไม่หลงเหลือ ทำความเข้าใจตรงนี้ สักนิดหนึ่ง เสียเวลาตรงนี้นิดหนึ่งสำหรับนักเรียนใหม่

ถ้าไม่บอกอย่างนี้ เตี่ยวเราจะเผลอเอาลูกนัยน์ตากดลงไปดู เผลอไปเห็นภาพจนปวดศีรษะ ปวดกระบอกตา เห็นภาพเพื่อต้องการให้ภาพมันชัดเจน หรือไปความหาอะไรในที่มืด นี่ถ้าเราไม่เข้าใจก็จะเป็นอย่างนี้ แล้วก็พลอยเบื่อหน่ายในการทำสมาธิ เพราะว่าไม่ได้สุขที่เกิดจากสมาธิ ทำให้เบื่อหน่าย ท้อแท้ ท้อถอย น้อยใจ เข้าใจผิดว่าบุญเรามีน้อย वासนาน้อย แต่ความจริงทำไม่ถูกวิธี แล้วไม่เข้าใจธรรมชาติของการเห็นทางใจว่ามันเป็นอย่างไร กับวัตถุประสงค์ของการฝึกกายภายในกลางท้อง

วัตถุประสงค์ที่แท้จริงคือ ต้องการให้ใจมาอยู่กับเนื้อกับตัว มาหยุดนิ่งอยู่ภายในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นที่สิงสถิตของพระรัตนตรัยในตัว แต่เราไม่คุ้นเคยกับการทำสิ่งเหล่านี้ คุ้นกับการส่งใจไปข้างนอก ไปคิดในเรื่องราวต่างๆ เราคุ้นอย่างนั้น เราไม่คุ้นที่จะเอาใจไปวางภายใน เพราะฉะนั้น วัตถุประสงค์ต้องการให้ใจหยุดนิ่งๆ อยู่ภายในกลางกาย เพราะว่าหยุดเป็นตัวสำเร็จ ที่จะทำให้เราได้บรรลุผลนิพพาน หรืออย่างน้อยก็เข้าถึงความสุขภายใน ได้เข้าถึงแสงสว่างภายใน ถึงดวงธรรม กายภายใน องค์พระใสๆ เพราะฉะนั้น หยุดนี้สำคัญตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ นี่คือ

วัตถุประสงค์ของการฝึกภาพทางใจไว้ที่กลางกายนะ ต้อง
ทำความเข้าใจให้ดี

แต่เริ่มต้นใจมันยังคงไม่หยุดง่าย ๆ อย่างนั้นหรือ
มันได้เป็นบางคน เพราะฉะนั้น เริ่มต้นเราก็ต้องเอาให้
ใจมันอยู่เสียก่อน อยู่ภายในบริเวณกลางท้อง
โดยทำความรู้สึกว่าใจอยู่ตรงนี้ มีดวงแก้วใส ๆ มี
พระแก้วใส ๆ ขนาดใหญ่เล็กก็แล้วแต่ใจเราชอบ
ให้รู้สึกว่ามีไปก่อน แล้วก็รักษาความรู้สึกนั้นให้
ต่อเนื่องกันไป อย่าเผลอไปคิดเรื่องอื่น แต่ถ้า
ห้ามไม่ได้ มันจะเผลอไปคิดเรื่องอื่นด้วยความ
คุ้นเคยก็ช่างมัน เพราะเรายังเป็นนักเรียน ยัง
ฝึกฝนอยู่ พอรู้ตัวเราก็กลับมาใหม่

บริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง

พร้อมทั้งบริกรรมภาวนาในใจกำกับไปด้วย บริกรรม
ภาวนาเบา ๆ สบาย ๆ คล้ายกับเสียงบทสวดมนต์ที่เราคุ้น
เคย หรือบทเพลงที่เราเคยได้ยิน เราคุ้นเคย ให้เสียงนั้นดัง
ออกมาจากในกลางท้อง ต้องกลางท้องนะ ซึ่งใหม่ ๆ เราจะ
คุ้นกับสมอง จะสวดจะท่องจะภาวนาก็จะคุ้นว่าต้องสมอง เรา
ก็เปลี่ยนความคุ้นมาที่กลางท้อง

บริกรรมภาวนาในใจเบา ๆ สบาย ๆ สัมมา อะระหัง ดัง
ออกมาจากในกลางท้อง บริเวณแถวฐานที่ ๗ ทำประหนึ่ง



ว่า เป็นเสียงแห่งความบริสุทธิ์ ที่มาจากแหล่งแห่งอานุภาพ
ที่ไม่มีประมาณ ในอายตณนิพพานที่เรายังไม่ถึงโน้นผ่าน
มาในกลางกาย ขจัดสิ่งที่เป็นมลทินของใจเราให้หมดสิ้นไป
ขจัดทุกข์โศกโรคภัย อุปสรรคต่างๆ นานาในชีวิต วิบัติ บาป
ศกดิ์สิทธิ์ วิบากกรรม วิบากมารให้หมดสิ้นไป

ภาวนาอย่างมีความสุข แล้วก็สนุกสนานกับการภาวนา
บันเทิงใจ สัมมา อระหัง เรื่อยไป อย่าไปคิดว่ามันจำเป็น
จำยอมต้องทำอย่างนี้ อย่างนี้มันก็ไม่มีความสุข เพราะคำว่า
สัมมา อระหัง มีอานุภาพมาก มีความหมายที่สูงส่ง

สัมมา ย่อมาจาก มรรคมงคล ๘ ตั้งแต่ สัมมาทิฎฐิ มีความ
เห็นชอบ เรื่อยไปถึงสัมมาสมาธิ การทำสมาธิชอบ รวมถึง
การประพฤติชอบทั้งกาย วาจา ใจ เป็นต้น ก็คือให้ประพฤติดี
ปฏิบัติชอบ นี่ความหมายของสัมมาย่อๆ

อระหัง หมายถึง ห่างไกลจากกิเลส จากความโลภ
ความโกรธ ความหลง สิ่งที่ไม่ดี วิบากกรรม วิบากมาร วิบัติ
บาปศกดิ์สิทธิ์ ชีวิตที่ผิดพลาดที่ผ่านมาแล้วจะห่างไกลจาก
สิ่งนั้น จนกระทั่งใจนั้นสะอาดบริสุทธิ์ บริสุทธิ์ในระดับที่เห็น
ความบริสุทธิ์ด้วยใจของเราได้

เพราะฉะนั้น คำว่า สัมมา อระหัง จึงมีความหมาย
ที่ยิ่งใหญ่และสูงส่ง ทุกคำที่เราภาวนาในใจ ใจเราจะถูกกลั่น
ให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ ทั้งธาตุธรรมเห็นจำคิรู้ ดิน น้ำ ลม ไฟ
วิญญาณ อากาศธาตุ เห็นจำคิรู้สะอาดไปหมด

เมื่อความบริสุทธิ์บังเกิดขึ้นในใจแทนที่ความไม่บริสุทธิ์
 อานุภาพอันไม่มีประมาณก็จะติดตามมาด้วย ทำให้ใจเรามี
 พลังที่จะทำแต่ความดี มีพลังที่จะกลั่นละความชั่ว และมีพลัง
 ที่จะทำให้ใจเราใสสะอาดบริสุทธิ์ตามคำสอนของพระสัมมา-
 สัมพุทธเจ้า

ภาวนา กับ การท่องเที่ยว ไม่เหมือนกัน

แต่ ภาษา กับคำว่า **ห้อง** ความหมายจะแตกต่างกัน

ห้อง เราต้องใช้กำลังในการนึก การคิด แม้ห้อง
ในใจก็ยังต้องใช้กำลัง แต่ถ้าภาวนา มันละเอียด
ไปกว่านั้น คือ เหมือนเป็นเสียงที่ละเอียดเป็น
สำนึกเล็กๆ ที่ดังออกมาเองโดยไม่ได้ใช้กำลังใน
การห้อง อย่างนี้ถึงจะเรียกว่า ภาวนา

ใหม่ๆ เราต้องยอมให้เป็นการทอ้งไปก่อน เพื่อให้คล่องปากขึ้นใจ แต่ต่อไปมันก็จะปรับของมันไปเอง ไปสู่ในระดับของคำภาวนา คือเป็นเสียงละเอียด สำนึกเล็กๆ ที่ดังออกมาเองจากในกลางท้องของเรา เมื่อเราคล่องปากขึ้นใจแล้ว ก็จะมาผ่านมาในกลางท้องกลางกายเอง

ประคองใจด้วยบริการภาวณา สัมมา อะระหัง อย่าง
นี้ไปเรื่อย ๆ ก็จะทำให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่ในกลางห้อง



เรา เพราะเป้าหมายของเราคือฐานที่ ๗ จะอยู่บริเวณแถวๆ นั้น จนกระทั่งถึงจุดๆ หนึ่งเมื่อมันถูกส่วนเข้า คือ ความพอดี มันเกิดขึ้นเอง ใจก็จะหยุดนิ่งๆ เมื่อใจหยุดนิ่งมันก็จะทิ้งคำภาวณาไปเอง คือหมดความจำเป็นที่จะต้องประคองใจแล้ว หมดความจำเป็นที่จะเป็นพี่เลี้ยงของใจ ประคับประคองให้อยู่ที่ฐานที่ ๗ เมื่อถึงที่หมายแล้ว คำภาวณา สัมมา อระหัง ก็หมดความจำเป็นที่เราจะใช้ เหมือนเรือจ้างที่แจวมาส่งถึงฝั่ง แล้วก็จอดที่ริมฝั่ง หลังจากนั้นเราก็เดินทางต่อไป ไม่จำเป็นที่จะต้องแบกเรือจ้างขึ้นฝั่งไปด้วย

เพราะฉะนั้น ถ้าเราภาวนาถึงจุดแห่งความสมบูรณ์ของหน้าที่การประคองใจ หน้าที่ของการเป็นกัลยาณมิตรให้แก่ใจ คำภาวณานั้นก็จะเลือนหายไปเอง จนกระทั่งเราเกิดความรู้สึกว่าไม่อยากจะภาวนาต่อไป อยากหยุดใจนิ่งๆ นุ่มๆ อย่างนี้ อย่างเดียว

ความรู้สึกภายในที่พัฒนาไปเมื่อใจหยุดนิ่ง

แล้วคำว่า นิ่ง นุ่ม ละมุนละไม จะรู้จักตอนที่ใจหยุดจริงๆ นั้นแหละ คือมันนุ่มจริงๆ ใจมันละเอียดอ่อนลงไป ละเอียดลงไป ละมุนแต่มีพลัง แล้วพอถึงตอนนี้มันก็จะปรับสภาพความรู้สึกที่ร่างกายที่เคยทึบ ก็จะโล่ง โปร่ง ร่างกายที่เคยหนักๆ มันก็จะเบา ที่เคยลำบากก็จะสบาย โล่ง โปร่ง เบา สบาย ที่คับแคบก็จะขยาย

รู้สึกตัวขยายกว้างออกไป เหมือนลูกโป่งที่เราอัดลมเข้าไป ค่อยๆ พองโตขึ้น แต่ลูกโป่งยังมีข้อจำกัดในการพองโต

มันก็ได้ในระดับหนึ่ง แต่ใจหยุดนิ่งแล้ว อาการฟองโตของกาย และใจมันไม่มีขอบเขต ตั้งแต่ฟองโตใหญ่กว่าตัวเรา ถ้าเรานั่งที่บ้านก็ใหญ่กว่าห้อง นั่งในสมาธิธรรมกายสากลก็ใหญ่ขนาดสมาธิธรรมกายสากลบ้าง ใหญ่กว่านั้นบ้าง จนกระทั่งกลมกลืนไปกับบรรยากาศ คือมันขยายหายไปเลย โดยอย่างไม่มีขอบเขต ใจก็จะขยาย ความรู้สึกที่ร่างกายหายไป ไร้น้ำหนัก

แล้วมีความสุขอย่างไม่มีประมาณบังเกิดขึ้น แม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตาม แต่ก็ป็นรางวัลสำหรับผู้ที่มีความเพียรฝึกใจให้หยุดนิ่งๆ อย่างถูกหลักวิชา เป็นรางวัลสำหรับผู้ที่ทำให้ความสำคัญต่อการฝึกใจหยุดนิ่ง คือ ความสุขจะเกิดขึ้น กายก็สบาย ใจก็สบาย เบิกบาน เหมือนอยู่กลางอวกาศที่ไม่มีขอบเขต เคว้งคว้างแต่นิ่ง กว้างขยายไปทุกทิศทุกทาง

เข้าเขตอาณาจักรแห่งความใสของใจ

แต่มีจุดๆ หนึ่งที่จำเป็นหลักของอาการที่ขยายออกไปรอบตัวนั้น แล้วเราจะเริ่มสัมผัสความใสของใจได้ ที่ได้ยินว่าใจใส เราจะเริ่มสัมผัสเหมือนเข้าไปสู่ขอบเขตนั้น พรหมแดนของความใส อาณาจักรความใสของใจ จะเริ่มสัมผัสตรงนั้น

แล้วใจก็จะนิ่งต่อไปอีก คือ จะนิ่งยิ่งขึ้น จนนิ่งในระดับที่มันไม่เขยื้อน คือมันนิ่งแน่น แต่แน่นที่ไม่อึดอัด แน่นที่มีความสุข คือขอบเขตอาณาจักรนั้นเต็มไปด้วยความนิ่ง สมมติว่าตัวขยายไปเท่ากับท้องฟ้า ถ้าเราจะเขียนคำว่า นิ่ง มันโตเต็มท้องฟ้า นิ่งอย่างนั้นแหละ และความรู้สึกของเราก็เลยความรู้สึกที่



อยู่ในโลกใบนี้ ที่มีขอบเขตจำกัด เหมือนเราตัดเส้นรอบวงออกไป
อาณาจักรของใจดูเหมือนว่า มันไปสุดขอบฟ้า ฟาที่ไม่มีฝากรอบ
ฟาที่ไม่มีขอบเขต และความสว่างก็จะเรืองรองขึ้นมา

แสงสว่างภายในที่นำอัครรรย

บ้างก็เหมือนฟ้าสว่างๆ ตอนตี ๕ ในฤดูร้อน บ้างก็สว่าง
เหมือน ๖ โมงเช้า สว่างเหมือนเห็นแสงเงินแสงทองในยาม
อรุโณทัย ดวงอาทิตย์ขึ้น ความสว่างนั้นมากับความสุขที่
เพิ่มขึ้น ความสุขจะเพิ่มขึ้นไปตามความสว่าง เป็นแสงสว่าง
ภายในที่นำมหัสจรรย์ เราหลับตาแล้วมันไม่มืด แสงสว่างที่
ใสเหมือนแสงแก้วที่เนียนตาละมุนใจ ความสว่างจะเพิ่มขึ้น
เรื่อยไป เมื่อใจยิ่งนิ่งยิ่งหยุด ยิ่งหยุดยิ่งนิ่งยิ่งสว่างเพิ่มขึ้น
กระทั่งไปถึงความสว่างประจูดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน เป็น
ความสว่างที่กระจายออกไปทุกทิศทุกทาง ความสว่างนั้นก็ใส
บริสุทธิ์ ยิ่งหยุดยิ่งนิ่งยิ่งสว่างกว่านั้นเพิ่มเข้าไปอีก

เราคุ้นเคยกับความสว่างแค่ดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน ซึ่ง
ถือว่าสว่างที่สุดเท่าที่ตามนุษย์เราจะพึงเห็นได้ แต่แสงสว่าง
ภายในมันยิ่งกว่านั้น มันเป็นความสว่างที่ไม่มีอยู่ในโลกใบนี้
เราไม่คุ้นเคย ไม่ทราบว่าจะใช้คำว่าอะไร เพราะคำว่าเที่ยง
วันในโลกมนุษย์ คือที่สุดแห่งความสว่างของดวงอาทิตย์ เลย
ไปกว่านั้นแสงสว่างมันก็จะหล่นไปเรื่อยๆ แต่นี่มันสว่างกว่า
ดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน แต่ถ้าจะเทียบก็เหมือนกับเอาดวง
อาทิตย์ยามเที่ยงวันสัก ๒ ดวง มาขยายความสว่างนั้นเพิ่ม

ขึ้น แต่ความไม่สบายตาเคืองตาก็ยังคงเดิม ยิ่งเจิดจ้าก็ยิ่งมี
ความสุข มีความเบิกบาน

เราจะรู้จักคำว่า **เบิกบาน** เมื่อความสว่างภายในบังเกิด
ขึ้น ในยามที่ไร้น้ำหนัก ไร้ความรู้สึกของความเป็นตัวตนของ
ร่างกาย มันเหมือนอาการขยายของดอกบัวที่ได้รับแสงตะวัน
แล้วคลี่ขยายกลีบเบ่งบาน แต่นั่นเป็นเพียงข้ออุปมาเท่านั้น
แต่นี่คืออาการขยายของใจ ซึ่งแต่เดิมมันเคยคับแคบ อึดอัด
ถูกจำกัดให้อยู่ในขอบเขตแห่งความโศกเศร้าเสียใจ คับแค้น
ใจ รำพิไรรำพัน เศร้า ซึม เข็ง เครียด เปื่อ กลุ้มอะไรอย่าง
นั้น แต่อารมณ์เหล่านั้นมันไม่มีหลงเหลืออยู่เลย ไม่รู้จักว่ามี
อารมณ์นั้นเกิดขึ้น มันจะสบายอย่างที่เราก็กไม่ทราบว่าจะไป
เทียบกับอะไร เพราะในโลกนี้ไม่มีอะไรจะสบายเท่า ไม่ว่าเรา
จะประสบความสำเร็จในชีวิตแบบชาวโลกในสิ่งที่เราอยากได้
อยากมี อยากเป็น แล้วเราก็กได้ แล้วเราก็กมี แล้วเราก็กเป็น แต่
มันก็ไม่ทำให้ใจเร่อิ่มหรือพองโตขนาดนี้

ใจนิ่งแน่นจนเห็นแหล่งกำเนิดแสงสว่างภายใน

ใจเราจะใส จะบริสุทธิ์ ซึ่งมันดึงดูดให้ใจนิ่งแน่นหนัก
ขึ้นไปเรื่อยๆ ถึงในระดับที่เราเห็นแหล่งกำเนิดของแสงสว่าง
ภายในนั้น บ้างก็เป็นจุดเล็กๆ เหมือนดวงดาวในอากาศ บ้าง
ก็เหมือนพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ บ้างก็โตขนาดพระอาทิตย์
ยามเที่ยงวัน บ้างก็ใหญ่กว่านั้น บ้างก็เท่ากับฟองไข่แดง
ของไก่ คือพอถึงแหล่งกำเนิดของแสงที่โตเท่ากับฟองไข่แดง
ของไก่ เราจะนึกอะไรไม่ออกเลยในโลก ที่เราจะไปเทียบ



กับขนาดของแหล่งกำเนิดของแสงสว่างภายในดังกล่าวนั้น นอกจากฟองไข่แดงของไก่ ไม่ว่าชาติไหนภาษาไหนก็แล้ว แต่ เมื่อใจหยุดนิ่งเข้าถึงในระดับที่เห็นแหล่งกำเนิดของแสงสว่างภายในโตขนาดนี้ จะใช้คำนี้ทั้งสิ้น

เข้าถึงดวงที่มีชีวิต

นี่คือความมหัศจรรย์ของใจที่เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวของเราทุกคน โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ใสๆ ความใสตรงนี้จะชัดเจนกว่าเมื่อกี้นี้ เมื่อกี้นี้เราเข้าเขตอาณาจักรแห่งความใสของใจ แต่พอเราเห็นดวงใสๆ ที่เกิดขึ้นนี้ เราจะเข้าถึงความจริงความหมายของคำว่า ใส มันจะเป็นดวงใสๆ บ้างก็เรียกว่า ดวงแก้ว เพราะว่ามันรู้จัก แต่ก็ยอมรับว่า เราไม่อาจจะเรียกว่าดวงแก้วได้ เพราะดวงแก้วเราก็เคยเห็น เห็นแล้วมันก็ธรรมดาๆ มันกลมเหมือนกันจริง แต่นี่มันใสกว่า สว่างกว่า สำคัญที่อารมณ์สุขเวทนามันเกิดขึ้น ใจเป็นสุข สุขอย่างพูดไม่ออกบอกไม่ถูกทีเดียว

แล้วดูเหมือนดวงนั้นมีชีวิต คือมันขยายได้ และบาง มันฟองเบาบาง ยิ่งเรานิ่งแล้วมันชวนดูด้วย ชวนหยุดใจมาอยู่ตรงนี้ ยิ่งเรานิ่งนุ่มหนักเข้าไปอีก ดวงนั้นจะขยาย แต่ดวงแก้วภายนอกเรามองเท่าไรมันก็โตเท่าเดิม และความรู้สึกว่าดวงข้างในกับดวงแก้วข้างนอกนั้นมันกลมไม่เหมือนกัน ทั้งๆ ที่ดวงแก้วข้างนอกเขาก็เจียรระโนกลมดิกเลย แต่พอถึงดวงสว่างภายใน ที่เป็นต้นแหล่งกำเนิดของแสงสว่างแห่งความบริสุทธิ์ภายในนั้น เราจะมีความรู้สึกว่าตรงนี้กลมกว่า ดวงแก้วข้างนอก

ดูเหมือนมันยังไม่ค่อยกลม มันก็เป็นความรู้สึกที่แตกต่าง แล้วก็น่าทึ่งน่าอัศจรรย์ทีเดียว

ใจเราก็จะมีปิติ ใจจะสงบนิ่ง เราจะรู้จักคำว่า อุเบกขา นี่มันเป็นอย่างไร คือใจจะเป็นกลางๆ แต่มีความสุขด้วย อุเบกขาที่มีความสุข อุเบกขาบางชนิดมันไม่สุขไม่ทุกข์ แต่พอถึงหนึ่งตรงนี้แล้วละก็เป็นดวงใสๆ ใจมันหนึ่งเป็นกลางๆ แล้วบริสุทธิ์ มีความสุขมาก กลางดวงธรรมนั้นจะเชิญชวนให้เราเข้าไปสู่ภายใน จะดึงดูดเข้าไปเพื่อที่จะได้เรียนรู้ในสิ่งที่เราไม่ได้รู้เรื่องมาก่อนเลย แล้วเป็นความรู้คู่กับความบริสุทธิ์ ความรู้คู่ความสุขก็เกิดขึ้น เราจะมีหลักของใจแล้ว ใจจะมีที่ยึดที่เกาะไม่ว่าเหว ไม่เหंगा ไม่ซัดส่ายไปที่อื่นเลย

แล้วก็จะชวนให้เราสมาธิใจนิ่งสมาธิทุกวัน ไม่ฝัน ไม่พยายามนั่ง เหมือนความรู้สึกเก่าๆ ที่ผ่านมามาว่า เราต้องฝึก เราต้องพยายามที่จะนั่งทำความเพียร แต่นั่นมันทะมันเกิดขึ้นเอง คือรักที่จะหยุดใจไว้ตรงนี้ มีฉันนะ วิริยะมันก็ตามมา ความเพียรจะต่อเนื่อง โดยไม่คิดว่าอะไรเป็นอุปสรรค ใจจะจดจ่อทั้งวันทั้งคืนเลย นั่ง นอน ยืน เดิน จะกิน ดื่ม ทำ พูด คิด หยุดนิ่ง ลืมรส เหยียดแขน คู้แขน หรือทำอะไรก็แล้วแต่ มันอยากอยู่ตรงนี้อยู่ที่เดียวเลย ใจก็จะตรวจตรายอยู่ที่ตรงนี้จะหยุดจะนั่งเข้าไปเรื่อยๆ แล้วเดี่ยวเราก็เห็นไปตามลำดับ

อานิสงส์ใหญ่จากใจที่หยุดนิ่ง

อานิสงส์ใหญ่ก็จะเกิดขึ้นกับเราเลย คือความรู้สึกว่า เราได้ถอดออกจากวิบากกรรมที่ละเอียดที่ละน้อย เพราะรู้สึก



ถึงความบริสุทธิ์ของใจที่หลุดพ้นจากชีวิตที่ผิดพลาดดังกล่าว
ใจมันจะเกลี้ยงๆ รู้สึกสะอาด ขยาย

มหากุณาก็คะเกิดขึ้นตอนนี้ด้วย คืออยากให้ทุกคน
ในโลกได้เห็นเหมือนเรา เข้าถึงเหมือนเรา โดยเฉพาะผู้ที่อยู่
ใกล้ชิดกับเราเป็นเบื้องต้น ความรู้สึกเหล่านี้ก็ค่อยๆ บังเกิด
ขึ้นมาพร้อมๆ กัน

เพราะฉะนั้น ลูกทุกคนต้องหมั่นฝึกฝนอบรมใจนะ ฝึก
ไปเรื่อยๆ แล้วสักวันหนึ่งเราจะได้ครอบครองความรู้สึกชนิดนี้
ใจเราจะเบิกบาน แซ่มะขึ้น นอนเป็นสุข ยืนเป็นสุข เดินเป็นสุข
นั่งเป็นสุข ทุกอิริยาบถก็จะเป็นสุข

ไม่ว่าสิ่งแวดล้อมจะเป็นทุกข์เพียงใด ใจเราก็มีหลักของใจ
มันจะยึดตรึงนี้ แล้วก็ยึดดวงปัญญา คือ ความรู้ที่พอเหมาะ
กับปัญหาที่เราจะแก้ มันจะเกิดขึ้นมาเอง เวลาหลับมันก็จะ
หลับอยู่ตรงนี้ อยู่ในกลางความสว่าง แตกต่างจากเคยหลับใน
ความมืด เกลิ้มๆ มึน ซึม ตึง เมา ไม่รู้เรื่องราว หลับแบบ
ขาดสติ ตรงนี้หลับแบบมีสติ หลับที่มันอิม เราจะเห็นว่ากาย
หยาบเท่านั้นแหละที่พักผ่อน แต่กายละเอียดภายในก็ยังคงทำ
สมาธิ เราจะเห็นความแตกต่างและดูเหมือนว่าเราก็หลับปกติ
แต่เหมือนประเดี๋ยวเดียว หลับอยู่ในกลางความสว่าง ตื่นออก
มาก็ตื่นอยู่กลางความสว่าง แล้วก็ดึงเอาความสุขภายในออก
มาขยายสู่ภายนอกด้วย ก็จะค่อยๆ ขยายออกไป

ความสุขที่ติดออกมาจากการตื่นในกลางดวงธรรม
ใสๆ ความสว่างภายใน แล้วชีวิตในวันใหม่ของเราก็จะสดใส

ตั้งแต่อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน รับประทานอาหาร กระทั่ง
ไปทำมาหากิน ไปเรียนหนังสือ ทุกหนทุกแห่งเราก็จะเป็นแสง
สว่างให้กับทุกสถานที่อย่างมีความสุขแล้วก็บันเทิงใจ เพราะ
ฉะนั้นต้องหมั่นฝึกฝนลูกนะ หมั่นฝึกฝนอบรมใจ แล้วลูกจะ
เป็นบุคคลที่ใครๆ ก็อยากจะเป็นแบบลูก

เราจะไม่น้อยเนื้อต่ำใจเหมือนกาลเวลาที่ผ่านมามาว่า ทำไม
เราไม่รวยอย่างเขา ไม่มีอะไรทุกอย่างสมบูรณ์อย่างเขา เรามั่น
ต่ำต้อยอะไรต่างๆ พวกนั้น มานะทิฎฐิเหล่านั้นก็จะหมดไป
หรืออย่างน้อยก็ระงับไป เพราะว่าเราไม่ได้คำนึงถึงสิ่งเหล่า
นั้นเลย ใจก็จะอยู่ตรงนี้ หยุดอยู่ตรงนี้สว่าง โดยจิตดำเนิน
เข้าไปเรื่อยๆ กระทั่งถึงองค์พระภายใน

เราจะเป็นมนุษย์มหัศจรรย์ที่มีพระในตัว เห็นตลอดเวลา
ชัดใสแจ่มทีเดียว เป็นปุณฺณชนที่มีพระภายใน เป็นคฤหัสถ์ที่มี
พระภายใน ที่ยังวนอยู่ในโลกนี้ แบบผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว
ที่ควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อม ใจเราจะ
สบาย เพราะฉะนั้นต้องขยันนะ เวลาที่เหลืออยู่นี้ เราก็หยุดใจ
นิ่งไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ วางเบาๆ ตามที่ได้แนะนำมานะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ดี ที่สุดหยุดไว้
แล้ว จักพบหนทาง
ลูก นิ่งสนิทจิตพราง
รัก ถูกธรรมตามนี้

ตรงกลาง
พ่อชี้
พราวสว่าง
หลักลึกลึกละสมาร

ตะวันธรรม

นึกได้ก็เห็นได้

วันอาทิตย์ที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วมุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพาน กันทุกๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือ ข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ หลังของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตานะ

ทำใจของเราให้เบิกบาน ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดปล่อย วาง ทำใจให้ว่างๆ แล้วก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ สมมติว่าไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ เป็นป่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

ทางเดินของใจ ๗ ฐาน

คราวนี้เราก็มาทบทวนคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ที่ท่านอบรมสั่งสอนเกี่ยวกับเรื่องทางเดินของใจซึ่งเป็นทาง

ไปเกิดมาเกิดของสัตว์โลกทั้งหลาย รวมทั้งตัวของเราด้วย
อาทิตย์หนึ่งเรามาประชุมพร้อมกันต้องมาทบทวนหลักวิชา
เอาไว้ แต่เมื่อเรากลับไปปฏิบัติที่บ้านในวันธรรมดา เราก็กะใจ
ไปไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เลย

ทางเดินของใจมีทั้งหมด ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจมูก ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่าน
ชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๒ อยู่ที่เพลาตา หรือตรงหัวตาที่น้ำตาไหล ท่าน
หญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๓ อยู่กึ่งกลางกั๊กศีรษะ ในระดับเดียวกับหัวตา
ของเรา

ฐานที่ ๔ อยู่ที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำลัก

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก

ฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้องของเราในระดับเดียวกับสะดือ
โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึง
เส้นหนึ่งขึงจากสะดือทะลุไปด้านหลัง อีกเส้นหนึ่งขึงจากด้าน
ขวาทะลุไปซ้าย ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท
จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงนี้แหละเรียกว่า ศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๖ ถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หายาบ
ไสบริสุทธ์ โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่

ธรรมดวงนี้สำคัญมาก ถ้าไม่มีธรรมดวงนี้ เรามาเกิด
เป็นมนุษย์ไม่ได้ ธรรมดวงนี้จึงทรงรักษากายมนุษย์เอาไว้



ฐานที่ ๑ ปากช่องจุมุก { หญิงชาย
ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หญิงชาย
ชายขวา

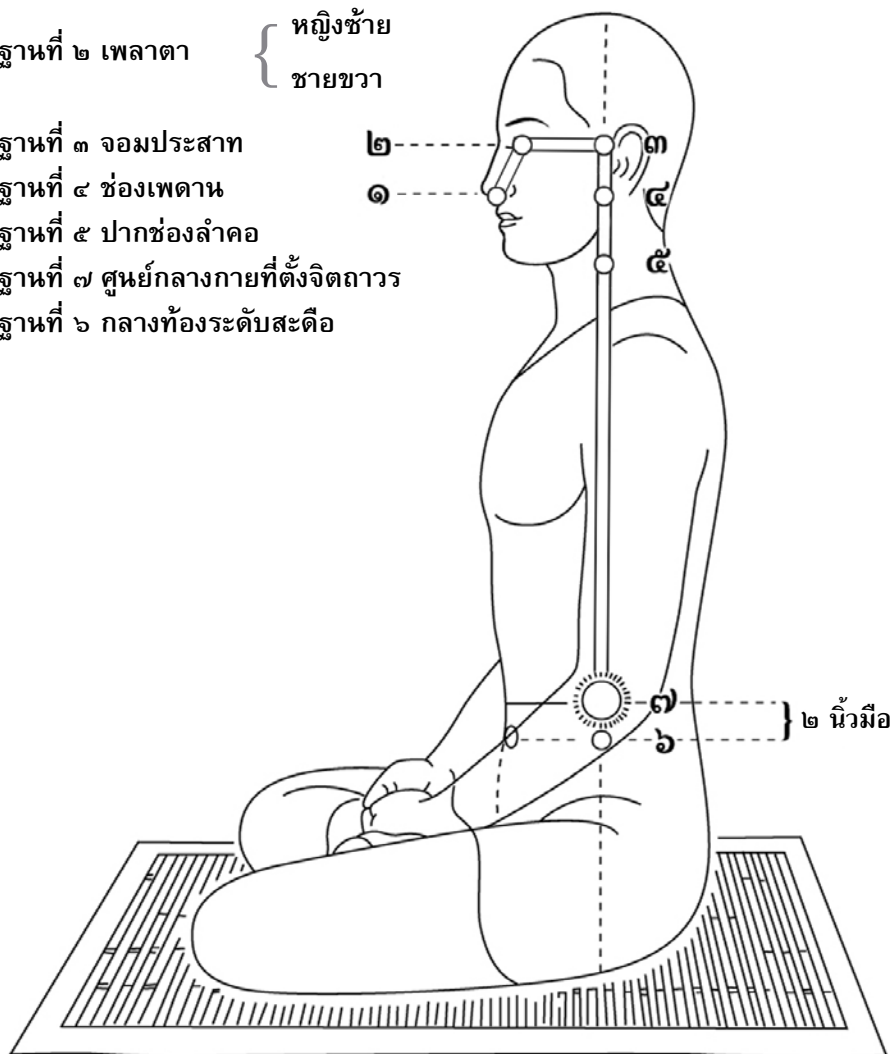
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ กลางท้องระดับสะดือ



ภาพแสดงทางเดินของใจทั้ง ๗ ฐาน

ถ้าผ่องใสไม่เศร้าหมองชีวิตก็รุ่งเรือง ถ้าเศร้าหมองไม่ผ่องใส
ชีวิตก็ร่วงโรย ถ้าธรรมดวงนี้ดับ ชีวิตก็ดับไปด้วย ธรรมดวง
นี้จึงเป็นเครื่องยืนยันว่า ถ้าใครฝึกใจให้หยุดนิ่งแล้วจะต้อง
เข้าถึงอย่างแน่นอน ที่เข้าไม่ถึงธรรมนั้นเป็นไม่มี ถ้าได้ทำก็
ทำได้ ทำไม่ได้มีเพียงประการเดียวคือ ไม่ได้ทำ หรือทำไม่
ถูกหลักวิชาเท่านั้น เพราะฉะนั้นก็เป็นเครื่องยืนยันให้เรา
อุ่นใจว่า ทำความเพียรไปเถิด ให้ถูกหลักวิชา ทุกวันทุก
คืนให้สม่ำเสมอเราจะต้องเข้าถึงธรรมกันอย่างแน่นอนไม่มี
เป็นไม่มี

เพราะฉะนั้น เราจะได้เลิกวิตกกังวล เลิกท้อแท้ท้อถอย
กัน เมื่อเรายังทำไม่ได้ผล เพราะธรรมดวงนี้เป็นเครื่องยืนยัน
ว่า ต้องได้แน่ๆ

ฐานที่ ๗ อยู่เหนือจากฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดย
สมมติว่า เราเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไป
ทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้
เรียกว่า ฐานที่ ๗

ทั้งหมด ๗ ฐาน เป็นทางเดินของใจ ไป
เกิดมาเกิดต้องอาศัยทางนี้แหละ สำคัญทุกฐาน
แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือฐานที่ ๗ เพราะว่า เป็น
ที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น และเป็นทางไปสู่
อายตณนิพพาน ทางหลุดทางพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย
ได้ เป็นทางเข้าถึงความสุขที่แท้จริง ความสมหวังในชีวิต และ
เป็นทางที่จะทำให้เราเข้าถึงความรู้ที่แท้จริง ที่เกี่ยวกับความ



เป็นจริงของชีวิต ทำให้ชีวิตรอดปลอดภัย มีชัยชนะ และเป็น
ทางที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวด้วย

ซ้อมร้อยวัน แพ้ชนะกันวันเดียว

ฐานที่ ๗ นี่จึงสำคัญ เกิด ดับ หลับ ตื่น อยู่ตรงนี้ เกิด
เรามาเกิดแล้ว แต่ดับ คือตาย ก็ต้องตายตรงนี้ และตรงนี้
สำคัญเป็นทางไปสู่ปรโลก ถ้าใจใสไม่เศร้าหมองสุคติก็เป็น
ที่ไป ถ้าใจหมองไม่ผ่องใสทุกคืนเป็นที่ยาก หลัทธิวิชาที่อยู่ตรง
นี้เราฟังกันทุกอาทิตย์เพื่อตอกย้ำความทรงจำของเราให้แน่น
เข้าไปเรื่อยๆ จะได้ไม่ประมาทชะล่าใจ

ในเมื่อเราหลีกเลี่ยงความตายและการไปสู่ปรโลกไม่ได้
เพราะฉะนั้นต้องฝึกซ้อมตรงนี้อาไว้ให้ดี ซ้อมกันทุกวัน
วันละหลายๆ ครั้ง ทำให้เป็นให้ได้ ให้มันใสให้ได้ ฝึกซ้อม
หลายวัน แพ้ชนะกันวันเดียว ในวันสุดท้ายสงครามศึกชิงภพ
สุคติและทุกคืนนั้นแหละ เราจะเอามาใช้ตรงนี้

ถ้าใจใสแล้วจะมีแต่ภาพดีๆ บังเกิดขึ้น เราจะเห็นภาพ
ไม่ได้ กรรมนิมิต กรรมารมณฺ์ เห็นภาพการกระทำไม่พ้นเลย
ซึ่งกรรมนิมิตจะทำให้เราเข้าถึงคตินิมิต ก็จะมีภาพคตินิมิต
อีกนั้นแหละ ภาพที่จะไปสู่สุคติหรือทุกคืน ดังนั้นภาพสุดท้าย
ต้องสดใส ต้องสวยงาม เป็นภาพสรุปงบดุลของชีวิต และภาพ
อะไรดีไม่เกินไปกว่าภาพดวงธรรมหรือองค์พระที่ฉายขึ้นให้ดู
บนจอ นั่นแหละ พอเป็นแนวทางให้เราเห็นว่าภาพสุดท้ายต้อง
อย่างน้อยอย่างนี้

จะเริ่มต้นด้วยภาพอะไรก็แล้วแต่ เวลาใจใสแล้วต้อง
ได้ภาพอย่างนี้ ดวงใสหรือองค์พระใสๆ ที่จะนำเราไปสู่สุด
ภพ เพื่อทำให้ชีวิตหลังความตายนั้นมีแต่ความสุขสมหวังอัน
ยาวนานกว่าตอนที่มียากมนุษย์นี้อยู่ มันนานเสียจนกระทั่งเรา
นึกไม่ถึง หรือไม่ค่อยจะเชื่อด้วยว่ามันจะนานอะไรขนาดนั้น
ทั้งสุดดีทุกดี ทุกดีเป็นที่ที่ไม่ควรไป แต่สุดดีเป็นที่ที่ควรไป

การฝึกใจให้หยุดนิ่งเป็นงานที่แท้จริง

การที่เรามาฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง ก็เพื่อต้องการให้ใจใสๆ
เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ให้เราได้มีความสุขในปัจจุบันทันที
ที่เข้าถึง เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ ที่เราไม่เคยนึกเลยว่า มีความ
สุขชนิดนี้มาก่อน จะทำให้เราได้เรียนรู้เรื่องราวความจริงของ
ชีวิตเพิ่มเติมขึ้นจากที่เราได้รู้ได้เห็นด้วยตามนุษย์ มันจะมี
ความรู้ที่เพิ่มเติมขึ้นเป็นความรู้ที่ยิ่งใหญ่ที่ทำให้ชีวิตปลอดภัย
และมีชัยชนะ มีความสมหวัง เมื่อใจหยุดนิ่งแล้วจะเป็นอย่าง
นี้ แล้วก็ไปทางมาแห่งบุญด้วย

เพราะฉะนั้น ต้องซ่อม ต้องฝึกเอาไว้ นี่คือการณียกิจ คือ
กิจที่แท้จริง หรืองานที่แท้จริงของมวลมนุษยชาติของตัวเรา
ส่วนกิจอย่างอื่นเป็น อการณียกิจ ที่จะไปเที่ยวเตร่สนุกสนาน
เพลิดเพลินมันก็ไม่มีประโยชน์อะไร

โลกใบนี้ที่เราเกิด ไม่ใช่เป็นโลกแห่งความ
สนุกสนานเพลิดเพลิน แต่เป็นโลกแห่งการสร้าง
บารมี เติมนุญเติมบารมีของเราให้ล้นเกล้าเพิ่ม



เต็มขึ้น มีทำมาหากินกับทำมาสร้างบารมีเท่านั้น
ที่เป็นเรื่องหลัก เมื่อกายหายาบต้องกินต้องใช้เรา
ก็ต้องทำมาหากินกันไป ประกอบสัมมาอาชีวะ
กันไป แต่กิจที่แท้จริงคือการหยุดนิ่ง

หยุดนิ่งเป็นกรณียก เป็นงานที่แท้จริงของตัวเราและ
มวลมนุษยชาติทั้งหลาย เพื่อให้ใจใส พอตอนสุดท้ายของชีวิต
ที่เราหลีกเลี่ยงภาพไม่ได้ เราก็จะต้องให้ได้ภาพที่ดี นี่พูดถึง
การตายอย่างปกติที่ไม่ใช่โดยอุบัติเหตุนะ เราหนีภาพไม่พ้น
เพราะฉะนั้นต้องให้ใสเอาไว้

อาทิตย์หนึ่งเรามาศึกษาปฏิบัติธรรมร่วมกันก็มาฝึกกันอย่างนี้
แหละ ทำให้มันได้ ทำให้มันมี ทำให้มันเป็นกันเสีย

ฝึกกันไปทุกๆ วัน จะต้องสมหวังกันอย่าง
แน่นอน อย่าไปท้อแท้ อย่าไปท้อถอย อย่าไป
เกียจคร้าน ขี้เกียจปฏิบัติธรรม แต่ขยันทำอย่าง
อื่น อย่าใช้ชีวิตอย่างนั้นกันนะ

เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้จำกัด จำกัดจริงๆ ที่
ผ่านมาก็ทิ้งเปล่าไปเสียตั้งเยอะ เพิ่งสร้างบารมี
กันไปได้นิดๆ หน่อยๆ และเวลาที่เหลืออยู่เท่าไร
ก็ไม่รู้ นิดเดียวจริงๆ เพราะฉะนั้นจะต้องเอาเวลา

ที่เหลืออยู่เพียงน้อยนิดนี้ เอามาใช้ให้มีคุณค่า ให้
เป็นประโยชน์อันสูงสุดด้วยการสังสมบุญบารมี
ทั้งทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น

โดยเฉพาะตอนนี้เรากำลังจะทำกิจสำคัญคือ เจริญสมาธิ
ภาวนา ซึ่งฐานที่ ๗ จะอยู่เหนือฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ จำ
ตรงนี้ให้ต๊ะนะ

ฝึกนิกบ่อยๆ จะนึกได้และเห็นได้

คราวนี้เราก็นึกน้อมเอาภาพองค์พระในกลางดวงแก้ว ที่
ท่านั่งหลับตาเจริญภาวนาหันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของ
เรานั้นนะ ภาพที่เอามาฉายให้ดูเป็นภาพองค์พระ top view คือ
มองจากด้านบนลงไปด้านล่าง ตั้งแต่ปลายเกตุดอกบัวตูม ที่ตั้ง
อยู่บนจอมกระหม่อม บนพระเศียรที่เรียงรายไปด้วยเส้นพระศก
เส้นผมที่ขีดเป็นทักษิณาวัตร หมุนขวาตามเข็มนาฬิกา เรียงราย
กันอย่างเป็นระเบียบ เป็นถ้องแถวอย่างนั้น มองเห็นพระเศียรตั้ง
อยู่บนบ่า คอเราไม่เห็นหรือ บ่นว่าทั้งสองบนไหล่ แขนทั้งสอง
ฝ่ามือที่หงายขึ้น นิ้วชี้มือขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายเหมือน
กายหยาบอย่างนี้แหละ วางบนหน้าตักที่ขาขวาทับขาซ้าย

ภาพบนจอยังไม่ใสเท่าไร แต่ภาพความจริงจะใส ตั้งแต่
ใสเหมือนน้ำ ใสเหมือนกระจก ใสเหมือนเพชรที่ต้องแสงมี
ประกายเจิดจ้า นั่งอยู่บนแผ่นฦานในกลางดวงแก้วที่ครอบ
เอาไว้ จำภาพนี้ให้ต๊ะนะ



นึ๊กบ่อยๆ ที่นอกเหนือจากเวลานั่งให้นึ๊กเอาไว้ นึ๊กบ่อยๆ เตี้ยวเราก็นึ๊กได้ นึ๊กได้มันก็เห็นได้ มันจะเป็นชั้นเป็นตอนนะ ที่เรายังเห็นไม่ได้ เพราะเรายังนึ๊กไม่ได้ ที่นึ๊กไม่ได้เพราะไม่ค่อยจะนึ๊กกัน มันไปนึ๊กเรื่องอื่น เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ทำมาหากิน ครอบครัว เรื่องอะไรที่ไม่ค่อยจะเข้าท่าเท่าไรหรอก ไม่เป็นสาระ ไม่เป็นแก่นสาร และเอาไปใช้ในตอนช่วงสุดท้ายของชีวิตไม่ได้ มักจะไปนึ๊กเรื่องอย่างนั้น เปิดทีวีดู เปิดวีดีโอดู ดูหนัง ดูละคร อะไรกันไป ซึ่งขึ้นเอาภาพเหล่านั้นให้ติดกลางใจ เวลาตายจะไปไหนก็นึ๊กเอาก็แล้วกัน แต่ภาพที่สำคัญนี้ไม่ค่อยจะได้นึ๊ก ซึ่งเป็นภาพที่สำคัญต้องเอามาใช้ ถ้าเรานึ๊กบ่อยๆ ก็นึ๊กได้แหละลูกนะ นึ๊กได้มันก็เห็นได้ จะเป็นชั้นเป็นตอนไป

ความรู้ภายในจากใจที่หยุดนิ่ง

เรานึ๊กได้มันก็เห็นได้ พอเห็นได้เราก็ตีक्षाได้ ตีक्षाความรู้ภายใน ความรู้อันยิ่งใหญ่ของมวลมนุษยชาติ เราก็ตีक्षाได้ความรู้เพิ่มเติมจากที่เราได้เคยศึกษาว่า ชีวิตมนุษย์มีแต่เรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ วนเวียนกันอยู่อย่างนี้ เรื่องกลวักิน กาม เกียรติ หรือได้อ่านหนังสือ ได้เรียนรู้กฎแห่งกรรม เรื่องอบายภูมิอะไรต่างๆ เหล่านั้น แต่มันยังเป็นความรู้ในระดับพื้นผิว ทราบแต่มันยังไม่ซึ่ง ยังตื้นๆ อยู่

ที่นี้พอเราทำอย่างนี้ได้ เราก็ตีक्षाได้เพิ่มเติมว่า เออ ภายในกายของเราเนี่ยะ เมื่อใจหยุดแล้วมันมีแสงสว่างในตัวที่นอกเหนือจากแสงสว่างภายนอกที่เราเคยเห็น แสงสว่างจากดวง



อาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว แสงไฟฟ้าที่มนุษย์ประดิษฐ์ แสงไฟ แสงเทียน อะไรอย่างนั้นเป็นต้น แล้วมันมีแสงในตัวด้วยนะ แต่ว่าเนี่ยนละมุนละไมตา แตกต่างจากแสงภายนอก เห็นไหม จะ ความรู้เราเพิ่มเติมแล้ว เออ มันมีความสุขที่แปลกแตกต่าง ลึก กว้าง ไม่มีถ้อยคำที่จะนำมาใช้กับความสุขภายในที่เราได้ ไปสัมผัสนี้ แต่เรารู้ด้วยใจ ยากที่จะรู้ด้วยถ้อยคำ เห็นไหมเรามีความรู้เพิ่มแล้วว่า เออ มันมีความสุขชนิดนี้อยู่นะ เราไม่เคยรู้มาก่อนเลย และก็รู้เพิ่มเติมไปอีกว่า ข้างนอกที่เราเคยเจอไม่น่าจะเรียกว่า **ความสุข** มันน่าจะเรียกว่า **ความเพลิน** มากกว่า สนุกสนานเพลินๆ ให้มันผ่านไปวันๆ อย่างนั้น

พอหยุดไปได้อีกระดับหนึ่ง เออ มันมีดวงธรรมภายในนะ ดวงกลมๆ ภายในก็กลมเหมือนดวงแก้วภายนอก แต่ทำไมความรู้สึกมันแตกต่างกัน จากการที่เราเห็นดวงแก้วภายนอก กับเห็นดวงธรรมภายใน เห็นดวงแก้วภายนอกเห็นแล้วก็เฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ มันธรรมดาๆ แต่เห็นข้างใน มันปลื้ม มันรื่นเริง

เห็นภายใน มันรื่นเริง เหมือนเรากำลังดูเพลินๆ เปลี่ยนไปอีกมิติหนึ่ง เหมือนเราหล่นไปในสถานที่ที่รื่นเริงที่มีความบันเทิงใจ แตกต่างจากสถานที่ที่รื่นเริงที่เราเคยเจอนั้นนะ มันมีชีวิตชีวาไปทุกระบบประสาทและกล้ามเนื้อ และดูเหมือนจะขยายไปไม่มีที่สิ้นสุด นี่เป็นความรู้เพิ่มเติม

เดี๋ยวก็เพิ่มเติมเห็นภายในกายละ เออ ภายในนี้มีกาย มนุษย์ละเอียด มีกายทิพย์ พรหม อรูปพรหม กระทั่งมีกาย

ธรรม เห็นพระรัตนตรัยในตัว ความรู้จะเพิ่มเติมไปเรื่อยๆ
ไม่มีที่สิ้นสุดเลย

เหมือนเราเอาเถาปิ่นโตมาเปิด ชั้นแรกว่าอร่อยแล้ว
ชั้นถัดไปอร่อยเพิ่มขึ้น เป็นเถาปิ่นโตที่ไม่มีชั้นที่สิ้นสุด ต่อ
เป็นชุด เป็นชั้น เป็นตอน เป็นภาค เป็นพรีดไปเลยเยอะเยอะ
สนุกสนานบุญบันเทิง นี่คือเรื่องราวความรู้ภายในที่เพิ่มขึ้น
จนกระทั่งออกไปในมหาสมุทรแห่งความรู้แจ้งเห็นจริง ความรู้
อันยิ่งใหญ่ที่ไม่มีขอบเขต unlimited knowledge ที่เดียว
ความรู้ที่ไม่มีขอบเขต โอ้อโฮ สนุกสนานเบิกบานไปเรื่อยๆ
เราจะได้เรียนรู้เพิ่มเติมกันไป

หมั่นฝึกฝน เดี่ยวใจก็หยุดนิ่งได้เอง

อย่าซีเกียจนั่ง ให้อยัน และก็เป็นทางมาแห่งบุญของ
เราด้วย บุญจะเกิดขึ้นทุกวันทุกคืน ร่างกายมันเสื่อมไปทุกๆ
วัน โรคภัยไข้เจ็บก็ปรากฏเกิดขึ้น ความชรา ความเหี่ยวแห้ง
ที่เราไม่ต้องการมันปรากฏ และเราก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ เรี่ยวแรง
ก็ลดน้อยถอยลงไป เพราะฉะนั้นใช้กายมนุษย์หยาบนี้ให้
เป็นประโยชน์นะลูกนะ ศึกษาฝึกฝนกันไปเรื่อยๆ เดี่ยวใจ
ของเราก็จะหยุดจะนิ่งได้ พอหยุดนิ่งได้ก็เข้าถึงความเป็น
จริงของชีวิต

ตอนนี้เราจำภาพนี้เอาไว้ ภาพองค์พระกลางดวงแก้ว จำ
อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ค่อยๆ นึกไป จำไม่ได้ เราก็ลืมหามาดูบน
จอ แล้วเวลาเราไปนั่งที่บ้าน หรือในอิริยาบถอื่น เราก็เอามา



ตั้งไว้ตรงนี้เลย ไม่ต้องไปเริ่มฐานที่ ๑ มาถึงฐานที่ ๗ นะ มา
หยุดมานั่งตรงนี้แหละ ใจหยุดใจนิ่งให้ใจใส

นึกบ่อยๆ ก็นึกได้ นึกได้บ่อยๆ ก็เห็นได้
เห็นได้บ่อยๆ ก็เข้าถึงได้ เข้าถึงบ่อยๆ ก็ศึกษา
ได้ จะเป็นขั้นตอนอย่างนี้ เขาทำกันได้เยอะเยอะ
เราเป็นคนเช่นเดียวกับเขา ถ้ามีความเพียรไม่น้อย
หน้าเขา เราก็ต้องทำได้นะลูกนะ

ต่อจากนี้ไป ให้ตรึกถึงองค์พระใสๆ นิ่งอยู่ในกลางดวง
แก้วหันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา มองไปอย่าง
สบายๆ ทำใจให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น เมื่อยก็ขยับ คั่นก็เกา
ฟุ้งก็ลืมตามาดูบนจอ หายฟุ้งเราก็หลับตาลงไปใหม่ ปรับปรุง
เปลี่ยนแปลงวิธีการกันไปเรื่อยๆ ไม่ช้าก็จะสมหวังตั้งใจ

ตั้งใจปฏิบัติธรรมกันให้ดีนะ จะภาวนา สัมมา อะระหัง
ประกอบไปด้วยก็ได้ หรือจะไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร ฝึกใจหยุด
นิ่ง ให้ใจใสๆ ฝึกประคองใจไป ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจใน
การเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวกันทุกๆ คน ต่างคนต่างทำกัน
ไปเรื่อยๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



จงเป็นมิตรกับความคิดทุกๆ อย่าง
คิดดีบ้างเกือบดีบ้างช่างหัวมัน
แล้วเลือกสรรความคิดดีใส่ใจเรา
เดี๋ยวเข้าเป้าเข้ากลางสว่างเลย

ตะวันธรรม

หยาบให้ตริก ละเอียดยให้เตะ

วันจันทร์ที่ ๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕

เมื่อเราได้บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วมุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุกๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ หลังของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เราใกล้จะหลับ อย่าบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตานะ

แล้วก็ทำให้เบิกบาน เข้มขึ้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย วาง ทำใจให้ว่างๆ

คราวนี้เราก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้น ปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติให้เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

คราวนี้เราก็นึกทบทวนสิ่งที่ได้แนะนำเอาไว้เมื่อวันอาทิตย์ว่า ถ้าจิตหยาบให้ตริก ถ้าจิตละเอียดให้แตะ มีแต่ตริกกับแตะนะ

ถ้าจิตหยาบให้ “ตริก”

ตริก คืออะไร

ตริก ก็คือการนึกถึงภาพดวงแก้วใสๆ พระแก้วใสๆ อย่างสบายๆ คล้ายๆ กับเรานึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย สมมติเราถนัดนึกถึงดวงแก้วก็นึกดวงแก้ว ถนัดนึกถึงองค์พระก็นึกองค์พระ หรือนอกเหนือจากนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราคุ่นเคยเห็นเจเนตา นึกถึงสิ่งนั้นเอาไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกอย่างสบายๆ นี่แหละ เรียกว่าตริก

เพื่อให้ใจของเรามีหลักยึด จะได้ไม่ซัดส่ายไปคิดเรื่องอื่น เพราะใจก็เหมือนกับม้าพยศดิ้นรนที่จะวิ่งไปตามอำเภอใจของตัวเอง เพราะฉะนั้นวิธีปราบม้าพยศวิธีหนึ่งก็คือ ผูกเอาไว้กับหลัก ไปไหนไม่ได้ พอมันเหนื่อยหมดแรง มันก็หมอบอยู่ตรงนั้นแหละ

ใจที่แวบไปแวบมาคิดไปในเรื่องราวต่างๆ ก็เหมือนกัน เราเอามาผูกไว้กับหลักอย่างสบายๆ ผูกไว้ด้วยการนึก จะ



นึกเป็นภาพก็ได้ ไม่เป็นภาพก็ไม่เป็นไร ถ้าเรามั่นใจว่าไม่นึกเป็นภาพแล้วใจไม่ฟุ้ง แต่สำหรับคนใจฟุ้งต้องมีหลักยึดควรจะเป็นภาพ แล้วก็มีเสียงประกอบ คือ คำภาวนา สัมมา อะระหัง เรื่อยไป ภาวนาไปจนกว่าใจจะหยุดนิ่ง ซึ่งจะต้องใช้ทุกอริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน เป็นต้น แล้วตอนตริกนี้ต้องให้มีสติ สบาย สม่่าเสมอ เต็มใจมันจะหยุดเอง ถูกส่วนไปเอง

ตริกไว้เรื่อย นั่งตริก ยืนตริก เดินตริก นอนตริก วิ่ง exercise ออกกำลังกายก็ตริกไปด้วย ใหม่ๆ มันก็นึกไม่ออก ก็ทำความรู้สึกว่ามีอยู่ภายใน พอต่อๆ ไปก็ค่อยๆ นึกได้เรื่อยๆ รวงๆ

พอตริกไปเรื่อยๆ ผูกใจเอาไว้ ทำอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า หมื่นครั้ง แสนครั้ง ล้านครั้ง คบคู่กับคำภาวนา สัมมา อะระหัง เรื่อยไป พอใจมันหยุดนิ่งถูกส่วนเข้า มันก็จะทิ้งคำภาวนาไปเอง จะมีอาการเหมือนกับเราลืมคำภาวนา แต่ว่าใจไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น หรือเกิดความรู้สึกว่า ไม่อยากจะภาวนา สัมมา อะระหัง ต่อไป อยากรักษาใจให้หยุดนิ่งๆ อยู่ที่ดวงใสๆ หรือพระแก้วใสๆ ถ้ามีอาการหรือรู้สึกอย่างนี้ ก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนา สัมมา อะระหัง ใหม่ ให้หยุดใจไปที่กลางดวงใสๆ หรือองค์พระใสๆ เรื่อยไปเลย

ถ้าจิตละเอียดยให้ “แตะ”

ไม่เข้าใจก็ถูกส่วนไปเอง พอถูกส่วนก็จะตกศูนย์ วูปลงไปที่ฐานที่ ๖ ซึ่งอยู่ห่างกันแค่ ๒ นิ้วมือ ในกลางท้อง

ของเราในระดับเดียวกับสะดือ ก็จะไปยกดวงธรรมด้วยใจ
ให้ลอยขึ้นมาที่ฐานที่ ๗ ภาพที่เห็นก็จะเป็นดวงลอยขึ้นมา
จากฐานที่ ๖ แล้วก็หยุดนิ่งอยู่ที่ฐานที่ ๗ เป็นดวงใสๆ ดวงนี้
เรียกว่า **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** หรือ ดวงปฐมมรรค
แปลว่า เบื้องต้นที่จะไปสู่อายตณนิพพาน

เมื่อดวงธรรมดวงนี้เกิดขึ้นนั้นแหละ แปลว่า
ใจเราละเอียดแล้ว นับจากดวงธรรมนี้เป็นต้นไป
ให้ **แตะ** ใจเบาๆ

แค่เราแตะเบาๆ ดวงธรรมก็จะขยายกว้างออกไปเลย
และจะเข้าไปสู่ข้างในตรงจุดกึ่งกลางใสๆ เล็กๆ เท่ากับปลาย
เข็ม หรือเท่ากับดวงดาวในอากาศ แตะใจเรื่อยไปเลย แตะไป
เบาๆ มันก็เข้าไปเอง จนกระทั่งเห็นกายในกาย องค์พระใน
องค์พระ เพราะฉะนั้นอย่าไปตรึก ละเอียดให้แตะ จำ ๒ คำ
เอาไว้นะ หยาบให้ตรึก ละเอียดให้แตะ

เริ่มต้นด้วยความพึงพอใจ ปรับให้สบาย

ที่นี้แม้จะตรึกก็ตาม เราก็ต้องฉลาดในการตรึก ให้สังเกต
อย่างนี้ ปกติเราจะทำงานอะไร หรือจะเล่นอะไรก็ตาม จะทำงาน
จะเล่นกีฬา หรืออะไรก็แล้วแต่ มันจะต้องเกิดฉันทะขึ้นมาเสีย
ก่อน คือมีความพึงพอใจ มีความสุข สนุกกับการเล่นนั้น

เอาแค่อบายมุข สมมติเราเล่นไฟ นั่งมันได้ทั้งวันทั้งคืน
บางทีห้องน้ำก็ไม่เข้า ข้าวก็ไม่กิน นั่งเป็นชั่วโมงๆ เหมือนกัน



ติดกาอย่างดีไว้กับพื้นนั่นแหละ มันมีได้มีเสีย มีลุ้นระทึก ได้ก็ลิงโลดใจ เสียก็เสียดายทรัพย์ มีได้มีเสีย สรุปตอนสุดท้ายเสีย แต่เราก็เพลินกับมันนะ มีความพึงพอใจ เพราะว่ามีลุ้น มีได้มีเสีย แต่ตอนสุดท้ายหายนะ เพราะว่ามีลุ้น มีได้ มีเสีย เราเกิดความพึงพอใจจึงไม่เบื่อ

จะเล่นกอล์ฟก็มีความสุขในการเล่น มีลุ้นในการตี นี่สำหรับคนเล่นออกกำลังกายเป็นกีฬานะ ถ้าเป็นการพนันก็มีลุ้น มีได้ มีเสีย มันก็เพลิน เกิดความพึงพอใจ ก็ไม่เบื่อ

ฟุตบอลก็เหมือนกัน ดูบอล มีลุ้น มีได้ มีเสีย สรุปตอนสุดท้ายก็หายนะ พอลุ้นแล้ว มีได้ มีเสีย มันก็ไม่เบื่อ มีความพึงพอใจ สนุก แล้วเป็นสุขกับการได้ดู

นั่งธรรมะคล้ายๆ อย่างนั้นแหละ แต่ว่าเป็นฝ่ายดี ฝ่ายสว่าง ที่ยกตัวอย่างมานั้นเป็นฝ่ายมืด

สังเกตนะลูกนะ สังเกตไม่ว่าเราจะวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เลขที่เดียวก็ได้ หรือวางจากฐานที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖ ดูตรงนี้ไม่ว่าจะนึกเป็นภาพ หรือไม่เป็นภาพก็ตาม

สมมติไม่เป็นภาพ เราวางอารมณ์อย่างนี้ ทำความรู้สึกอย่างนี้ พึงพอใจไหม สังเกตตรงนี้ก่อน พึงพอใจไหม ถ้าพึงพอใจมันก็ไม่เบื่อในการนั่ง จะนั่งไปนานแค่ไหนก็ได้ แม้ไม่เห็นอะไร นั่งไปนานแค่ไหนก็ได้ ไม่เบื่อเลย แถมมีความสุขว่า หมดเวลาเร็วด้วยเข้าไปอย่างนี้ใช้ได้

หรือถ้านึกเป็นภาพ นึกอย่างนี้แล้วมันไม่กดลูกหยันดำ
ไม่เพ่ง ไม่จ้อง ไม่บังคับใจ รู้สึกสบาย แม้บางครั้งเห็นชัดบ้าง
ไม่ชัดบ้าง นั้งแล้วรู้สึกหนำอึ้มๆ เบิกบาน มีความพึงพอใจ
เวลาจะผ่านไปเท่าไรไม่คำนึงถึง ไม่ห่วงเรื่องอะไรทั้งสิ้นใน
โลก ไม่ให้ความสำคัญต่อสิ่งใด นอกจากดวงหรือองค์พระ
หรือสิ่งที่เราคุ่นเคย มีความยินดีที่จะอยู่กับสิ่งนี้ แค่นี้เท่านั้น
รู้สึกสบายๆ พึงพอใจตรงนี้แหละที่ทำให้ไม่เบื่อ

นั้งแล้วเบื่อเซ็ง แสดงว่าเริ่มผิดวิธี

ถ้ารู้สึกว่านั้งแล้วไม่เบื่อ อย่างนี้ถูกวิธี ทำ
เรื่อยไปนะลูกนะ แต่ถ้ารู้สึกเบื่อนั้นแสดงว่า
เริ่มผิดวิธีแล้ว เริ่มลุ่ม เริ่มเร่ง เริ่มเพ่ง เริ่มจ้อง
เริ่มไม่ถูกวิธี ลืมตาเลยนะลูกนะ ลืมตาเลย
ลืมตาแล้วหายใจสบายๆ ดูโน่น ดูนี่ ดูดวงแก้ว
ดูองค์พระ ดูรูปหลวงปู่ รูปคุณยาย ดูทิวทัศน์
ดูอะไรก็แล้วแต่ให้มันหายเบื่อ หายเซ็ง หรือไม่
ก็ลุกขึ้นไปเดินล้างหน้าล้างตาให้หายเบื่อหาย
เซ็ง สดชื่น พอรู้สึกว่าสบายใจ มีอารมณ์อยาก
นั้ง เอ้า กลับมานั้งใหม่ แล้วก็เริ่มต้นใหม่อย่าง
ง่ายๆ ตรงนี้สำคัญนะ



วางใจหนึ่งๆ อย่าให้ลูกนัยน์ตาหนัก นี้อะยากระดก ไหล
อย่างยก ท้องไม่เกร็ง สบาย ไม่คาดหวังอะไรทั้งสิ้น อยากจะ
วางใจหนึ่งๆ อย่างเดียว เป็นหนุ่มอารมณ์เดียว สาวอารมณ์
เดียว อารมณ์ดี อารมณ์เดียว อารมณ์สบาย ไม่ให้เบื้อเลย
ทำอย่างนี้ได้ไหมลูก ต้องทำให้ได้อย่างนี้นะ แล้วเดี๋ยวจะดี
เดี๋ยวมีดต้อมีดมิดเราก็มีสอิทธิเข้าถึงธรรมได้ ตรงนี้แหละ
หัวเลี้ยวหัวต่อ จำให้ดีทีเดียวนะ จำแล้วก็ทำได้

ถ้าทำไม่ได้ สิ้นตาเลย ดูโน่นดูนี่ ถ้าเบื่อหน่าย เซ็ง เข้า
ลูกขึ้นไป บิดเนื้อบิดตัว บิดเส้นบิดสาย ดูท้องฟ้า ดูทิวทัศน์
แต่อย่าไปดูโทรทัศน์นะ ดูทิวทัศน์ ล้างหน้าล้างตา สดชื่น
เข้า กลับมาใหม่ ถ้านั่งรวมกันก็ดูคนไหนเขานั่งดี แต่ดูท่านั่ง
เขานั่งดีนะ อย่าไปดูหน้าดูตา โอ้ คนนี้สวยจัง คนนี้หล่อจัง
เดี๋ยวกิเลสมันพุ่ง นั่งไม่ติด ให้ดูแค่ว่า เออ แหม เขาคงนั่งดี
นะ ตัวตรง ตัวตั้ง หลังพิงอากาศ สงบนิ่ง ดูสิเขามีมือ ๒ มือ
๑๐ นิ้ว หันมาดูของเรา ดูแค่มือพอนะ อย่างอื่นไม่ต้องไปดู
เรา ๒ มือ ๑๐ นิ้วเหมือนกัน เออ เขาทำได้ เราก็ต้องได้ กลับ
มานั่งใหม่จะลูกนะ

มานั่งหนึ่งๆ ให้ใจสบาย สบาย ทำใจให้เบิกบาน ให้ชุ่ม
ชื่น ให้สมกับเป็นนักเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาที่เราลดอายุ
ลงมาเป็นนักเรียนอนุบาลอยู่ในช่วงจังหวะชีวิตที่ไม่มีความ
คิดอะไรเลย ๓ ขวบ ๔ ขวบ ๕ ขวบ ไม่มีความคิดอะไรเลย
แล้วนั่งอย่างสบายๆ

มีความเพียร ทำถูกวิธี ต้องได้

ธรรมะไม่หนีไปไหน มันอยู่ในตัวนั้นแหละ ทั้งดวง ทั้งกาย ทั้งองค์พระ อยู่ในตัวเรานะลูกนะ ไม่ได้ไปอยู่โลกอื่น ห่างจากปากช่องจุมูกถึง ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แค่ออกเดียวเท่านั้น เราก็ค่อยๆ ฝึกไป

ถ้าเราเริ่มต้นด้วยความพึงพอใจ ไม่เบื่อก่อน จากความไม่เบื่อก่อนจะนำเข้าไปสู่ความสบาย และสบายยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ใจมันก็นิ่ง ไม่ซัดส่าย เพราะมันสบาย สบายกาย สบายใจ ก็นิ่งๆ เงียบๆ เดียวก็นิ่งๆ ในนิ่งๆ นิ่งตรงไหนก็ช่างมัน เรานิ่งไปก่อน เต็มด้วยสบาย สบาย เดี่ยวจะสนุกกันใหญ่

ความสว่างจะมา มันจะมีตลอดชาติได้อย่างไร จะมาสู่คนทำความเพียรอย่างถูกวิธีได้อย่างไร มันต้องแพ้เรา เดี่ยวก็สว่างขึ้นมาเลย อย่าลืมนะ สบาย สบาย จะได้ไม่เบื่อ ให้สบาย นิ่งหน้ายิ้มๆ

พยายามให้ตรึก ละเอียดให้แตะแตะเบาๆ แตะแผ่วๆ เดี่ยวใจจะขยาย โอ้ สนุกกันใหญ่ ตัวขยาย ใจขยาย แสงสว่างขยาย ดวงแก้วดวงธรรมขยายใสบริสุทธิ์ องค์พระขยายใสบริสุทธิ์ เดี่ยวก็เข้ากลางของกลางไปได้เอง อย่างนี้ละ

คือนี่เช่นเคยเหมือนทุกคืน เราเหนื่อย เราช่วง เราเพลีย นิ่งแล้วมันจะตึง ก็ปล่อยให้หลับอยู่ในกลางกาย เมื่อยก็ขยับ



เบาๆ ฟุ้งหยาบก็ลืมตา แล้วก็ว่ากันใหม่ ถ้าฟุ้งละเอียดไม่ต้อง
ลืมตานะ ทำเป็นรู้แล้วไม่รู้ ดีกว่าความคิดเหล่านั้นก็หนีหาย
ไปหมดเลย คือนี่ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระ
รัตนตรัยทุกๆ คน ต่างคนต่างทำกันไปเจียบๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ทะเลค่อยลาดลึก
ธรรมะพระบรมไตร
เริ่มง่ายค่อยยากไซ้
จากหยุดได้สู่ขั้น

ลงไป
เช่นนั้น
ตามลำดับ
ละเอียดขั้นต่อไป

ตะวันธรรม

ต้องสบายทุกชั้นตอน

วันอาทิตย์ที่ ๒๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

(เมื่อเราได้จุดเทียนใจไฟนิรันดร์อันนันทชัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปเราก็นั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ตอนนี้เราก็ก็น้อมใจหยุดนิ่งเบาๆ สบายๆ อย่าไปตั้งใจเกินไป อย่าเอาลูกนัยน์ตากดลงไปดู เพราะไม่เกี่ยวกับลูกนัยน์ตา

ให้เรานิ่งเฉยๆ และต้องสบาย หรือนิ่งเบาสบาย ไม่ต้องไม่เกร็ง ไม่เครียด ไม่ฟุ้ง นิ่งๆ เบาๆ ถ้าถูกส่วนตัวจะขยาย ถ้ายังไม่ถูกส่วนมันนิ่งแต่ทึบ ตื้อๆ ยังไม่สบาย แต่ก็ไม่ทุกข์ ไม่กลุ้มอะไร ยกเว้นเราจะไปดึงความกลุ้มเข้ามาเองว่า

‘เอ นิ่งอย่างนี้ ฟุ้งก็ไม่ฟุ้ง ไม่คิดเรื่องอื่นแต่ทำไมไม่ขยาย ไม่มีแสงสว่างไม่เห็นภาพอะไรใหม่ๆ มาให้เราดูเลย’

นั่นเราแส้ไปหาทุกข์ เหมือนแกว่งเท้าหาเสี้ยน แกว่งใจหาทุกข์ หาความวิตกกังวล ความกลุ้มเข้ามา แต่ถ้าเรานิ่งไปเรื่อยๆ นิ่งในนิ่งๆ นิ่ง นุ่ม เบา ค่อยๆ สบายๆ

ขั้นตอนของใจหยุดนิ่ง

สบาย ในที่นี้ ยังไม่ถึงระดับที่เราเรียกว่า **ความสุข** แต่ในระดับที่ไม่คับแคบ ไม่อึดอัด ไม่รำคาญ ให้อย่างนั้นไปก่อน พอเราทำบ่อยๆ เข้า มันก็ค่อยๆ ละเอียดย มันถึงระดับหยาบขึ้นหนึ่งก่อน พอเรานิ่งสักพักก็จะเป็นหนึ่งระดับละเอียดย จะปรับไปเอง

อย่าไปกังวล พอปรับแล้วจะนิ่งละเอียดย แล้วจะมีประสบการณ์ภายในเกิดขึ้น ตัวจะโล่ง ไม่ทึบ จะโปร่ง จะเบา แล้วก็ขยาย ตัวพองๆ ขยาย ถ้านิ่งมากก็ขยายมาก ถ้ายิ่งนิ่งก็ยิ่งขยายจนตัวหายไปเลย เหมือนไม่มีร่างกาย นี่ก็เป็นขั้นตอนของใจหยุดนิ่ง ซึ่งทำได้ทุกคน ยกเว้นคนบ้า คนตาย คนที่ไม่ได้ทำ

เราต้องฝึกระหว่างต้องสั่งสมทำทุกวันทำบ่อยๆ **ภาวนิตา พหุลีกตา** บ่อยๆ เนืองๆ ซ้ำๆ ฝึกไปเรื่อยๆ ปรับใจกันไปทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน ทุกสถานที่ ทุกกิจกรรม ฝึกไปอะไรจะมาสู่ความเพียร เราก็ต้องเพียร ต้องพยายาม ต้องขยัน ฝึกไปมันก็ค่อยๆ รู้ทาง ค่อยๆ ชำนาญขึ้น

พอทำเป็นแล้วก็อย่าทำอะไร พอนึกน้อมใจก็วัดเข้าไปเลย ไม่ต้องทำอะไร ทำเหมือนไม่ได้ทำ พอใจนิ่งๆ อยู่ตรงนั้นแล้วมันได้ดุลของใจ ไม่ตึง ไม่หย่อน แล้วก็ขยาย ใส สว่าง ความสุขก็พรั่งพรูเลย ทะลักออกมาไปสู่ระบบประสาทกล่อมเนื้อ



มันก็สบาย ต้องสุขสบายทุกขั้นตอน แล้วก็ค่อยๆ เห็นขึ้นมา
ทีละเล็กทีละน้อย

เราก็ต้องใจเย็น ใจต้องเยือกเย็น ต้องยอมรับว่า เราเป็น
คนธรรมดาไม่ใช่เทวดา ฝึกใหม่ๆ ก็ล้มลุกคลุกคลานกันอย่าง
นี้ ถ้าเราทำบ่อยๆ ก็จะชำนาญ จะคล่องขึ้น การเข้าไปสู่แสง
สว่างภายในก็ไม่ยากอยู่ในกำมือ กลับตาแล้วไม่มีดและนั่ง
หยุดกับนิ่งอย่างเดียวนะลูกนะ หยุดอย่างสบาย

ดูเฉยๆ

...อย่าเอาลูกหยันี่ตากลงไปนะ ค่อยๆ ผ่อนคลาย
ทำนิ่งๆ เบาๆ สบายๆ มันไม่ยากเกินไป ทำสบายๆ นิ่งๆ
นุ่มๆ เอาใจเตะไปเบาๆ ตรงกลาง แล้วก็อย่าไปกังวลว่า ตรง
กลางปะไหม เอาว่ากลางท้องแถวๆ นั้นอย่างนั้นไปก่อน แล้ว
ก็ผ่อนคลายทั้งเนื้อทั้งตัวเลย ใจถึงจะรวมได้เร็ว

ถ้าหากมีอะไรผุดขึ้นมาให้เราเห็น ยังไม่ชัด
ก็อย่าไปพยายามเพ่ง อย่าแค่นภาพเพื่อให้ชัด
มีมาให้ดู ๑๐ เพอร์เซ็นต์ ก็ดู ๑๐ เพอร์เซ็นต์
มีมาให้ดู ๒๐ เพอร์เซ็นต์ ก็ดู ๒๐ เพอร์เซ็นต์
ดูไปเฉยๆ อย่างนี้ ถึงจะเป็นการเพ่งอย่างถูกวิธี
ที่จะให้ชัดเจนขึ้น

แต่ถ้าไปแค่นภาพ ไปเพ่ง หรือไปจ้อง ไปลุ้น อย่างนั้น
เพ่งแบบผิดวิธี มันจะเหนื่อย จะตึงเครียด ไม่ได้ผล ก็จะเบื่อ

จะท้อ ญุกวิธีคือหนึ่ง มีให้ดูแค่ไหนก็ดูแค่นั้นไปก่อน สบาย
ตามใจสิ่งที่มีมาให้เราดูอย่างนั้นไปก่อน

ดูไปเรื่อย ๆ ดูสบาย ๆ และเดี๋ยวเราจะรู้สึกว่าการทำสมาธิ
ไม่ได้ยากอย่างที่เรานึกคิด ขึ้นอยู่กับเข้าใจวิธีการหรือเปล่า
ทำเป็นไหม ถ้าเป็นมันก็ง่าย ถ้าทำไม่เป็นมันก็ยาก แต่เราคุ้น
กับทางโลก เวลาจะประสบความสำเร็จในชีวิตหรือทำงาน
มันก็ต้องบีบต้องเค้น ต้องกดดัน ต้องต่อสู้ วิธีอย่างนั้นเอามา
ใช้กับการฝึกใจให้หยุดนิ่งไม่ได้ มันคนละอย่าง เหมือนจะขับ
รถ ทางโลกจะไปให้เร็วก็ต้องเหยียบคันเร่ง แต่ในทางธรรมจะ
ไปให้เร็วต้องหยุด ต้องนิ่ง เบา สบาย เบิกบาน

ทุกขั้นตอนของการปฏิบัติธรรมเข้าไปสู่
ภายใน มันสบายเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ถึงจะถูก
หลัก ยิ่งทำแล้วยิ่งตั้ง ยิ่งเครียด ก็อย่าไปฝืนทำต่อ
ให้ล้มตาขึ้นมาสักนิดหนึ่ง ขยับเนื้อขยับตัว
ให้สบาย ๆ แล้วก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

นึกทบทวนสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังมา ต้องอย่างนี้นะลูกนะ
ฝึกกันไปเถอะ ศึกษา ฝึกฝน สังเกต เดี๋ยวก็ได้เอง

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ได้อีกก็หมิ่นฟ้า
บ่ เทียบหนึ่งเมลิ้งงา
หยุดเพียงแค่ว่าพริบตา
เหมือนเย็นสุขให้พ่อไว้

พรรณนา
ลูกไซ้
พ่อชื่น
หยุดได้หัวใจเขษม

ตะวันธรรม

อย่ากดลูกหย้นตา

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

(เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ในตอนนี้ก็ให้ตรึกหรือนึกถึงดวงใส หรือนึกถึงองค์พระ
ใสๆ เอาใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ เอาใจหยุดเข้าไปในกลาง
องค์พระใสๆ อย่าให้ใจซัดสายไปที่อื่น อย่าให้ฟุ้งกระจายไป
จิตจะไม่มีพลัง หยุดนิ่งๆ ให้ใจใสๆ

จะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง
ประกอบไปด้วยก็ได้ หรือถ้าหากเรามีความรู้สึกว่าไม่ภาวนา
แล้วสบายใจกว่า เราก็ไม่ต้องภาวนา วางใจเบาๆ หยุดเบาๆ
นิ่งเบาๆ สบายๆ

อย่ากดลูกนัยน์ตา อย่าเหลือบตาลงต่ำ

ลูกนัยน์ตาเราอยู่ในระดับองศาเดิม ที่เดิม ไม่ต้องเหลือบลงต่ำไปดู ไว้ที่เดิม ให้ทำเหมือนเราแอบๆ มองดูดวง ดวงค์พระนิตๆ เหมือนไม่ได้ตั้งใจจะดู นั่นแหละคือวิธีดูที่ถูกต้องวิธี ถ้าจะดูเข้าไปในกลางกายซึ่งเราไม่ค่อยคุ้นเคย ถ้าขึ้นเหลือบตาลงไปดูก็เท่ากับกดลูกนัยน์ตา อย่างนี้ผิดวิธี อย่างนี้ปวดกระบอกตา เมื่อย ตึง นັงก็ไม่มีความสุข

เราลองนึกถึงคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านให้เราเหลือกตาซ้อนค้ำขึ้นไปข้างบนด้วยซ้ำไป เพื่อให้ความเห็นกลับเข้าไปภายใน ท่านบอกให้ซ้อนตาเหลือกค้ำขึ้นไป เหมือนเรามองได้ไปตามหน้าผากกะโหลกศีรษะไปจนสุดที่เราเหลือกต่อไปไม่ได้แล้ว เราก็ให้ความเห็นกลับเข้าไปข้างใน แล้วก็ปล่อยลูกนัยน์ตาเป็นปกติ อย่าไปเหลือบลงต่ำคือ ลูกนัยน์ตาก็ยังอยู่ที่เดิม ปล่อยให้ เป็นปกติ นี่หลวงปู่ท่านสอนอย่างนี้นะ

เพราะฉะนั้น อย่าเหลือบต่ำจนกลายเป็นกด แล้วก็เหมือนชำเลื่อง แอบมองนิตๆ โดยลูกนัยน์ตาอยู่ที่เดิม เราจะเห็นได้ว่า ไม่ได้ยากอย่างที่เราคิด หรืออย่างที่เรเคยทำ แล้วก็รักษาความนิ่งตรงนี้อาไว้ให้ได้ตลอดเวลาด้วยใจที่เบิก



บานด้วย มันต้องมีตรงนี้ด้วย โดยไม่คำนึงถึงว่าเราจะได้ไปรู้ไปเห็นอะไรอย่างที่ได้ยินได้ฟัง เอาแค่ตรงนี้เราทำให้ถูกต้องหลักวิชาเสียก่อน แล้วก็ในหนึ่งไปเรื่อยๆ สบายๆ เราก็นิ่งเฉยๆ พอลองนิ่งสัก ๑๐ นาที ลองหยุดนิ่งๆ สบายๆ

ส่วนคนที่เขาทำได้แล้วก็ไม่ยากอะไรแล้วละ เขาทำเป็นแล้ว ใจไปติดอยู่ตรงกลางแล้ว พอใจติดก็ติดใจแล้วชอบอยู่ตรงนั้นแล้ว ใจก็ไม่ไปไหน เขาทำได้เขาทำเป็นแล้วมันก็ง่าย

ที่นี้ของเรายังไม่เป็น หรือเกือบจะเป็น หรือเป็นเป็นๆ ก็ต้องเริ่มต้นตรงนี้เสียก่อน อย่าเพิ่งไปนึกถึงตอนที่มันยาก หรือที่คนอื่นเขาทำได้ อย่าเพิ่งไปนึกตอนนั้น เอาตอนนี้ก่อน ถ้าทำตรงนี้ได้ เดี่ยวเราก็ทำตรงนั้นได้มันก็ได้ยากอะไร อยู่ที่มีการฝึกนะ ฝึกนิ่งๆ

ลองฝึกนึกดวงแก้วองค์พระดู

ลองฝึกดูบ่อยๆ ดวงใสๆ เราจะเหลือกตาซ้อนต้างก็ครั้งก็ได้ ซ้อนไปครั้งแรกมันไม่ได้เรื่อง เอ้า ซ้อนครั้งที่ ๒ อย่างสบายๆ หรือจะนึกเป็นฝนดวงแก้วหล่นลงมาจากฟากฟ้าเยอะเยอะนับกันไม่ไหว มันก็ต้องมีสักดวงหนึ่งนะ ที่มันหล่นลงมาตรงกลาง คือ นึกภาพองค์พระเยอะเยอะ ซึ่งเรานึกเห็นแต่เรายังไม่เห็น ก็ไม่เป็นไร ค่อยๆ นึกไปก่อน อย่างสบายๆ

ดวงแก้วมีเยอะเยอะเราก็นึกเอา องค์พระก็เยอะ หรือเราจะนึกให้ตัวเราใสเป็นเพชรด้วยก็ยิ่งดี กายของเราตอนนี้บริสุทธิ์ที่สุด วิบากกรรมวิบากมารอุปสรรคไม่มีเลย สิ่งที

ชั่วๆ ที่ไม่ดีไม่มีเหลือเลย ร่างกายเราใส่เป็นเพชรนี่ก็อย่าง
นี้ก็ได้อ้อ เรานึกให้ใจเราใส่เป็นเพชรแล้ว เตี้ยวข้างในก็
เป็นเพชรเอง ข้างในไม่มีดับได้ไฟฟูง เป็นดวงเพชรที่ดูเป็น
ดวงกลมๆ หรือจะนึกเป็นองค์พระเพชร ลองทำดูนะ ทำสัก
นิดหนึ่ง นิ่งๆ สบายๆ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ตื่นนอนต้องนั่งไว้
มันศึกวิชัยธรรมกาย
ยิ่งกว่าท่านกำทราย
จึงจักกราบศิกฐ์

กลางกาย
ไฝรู้
ให้ได้
ชุดแห่งารากดำ

ตะวันธรรม

ต้องฝึกบ่อย ๆ ให้ชำนาญ

วันอาทิตย์ที่ ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาของเราเบาๆ พอสบายๆ ทำใจให้เบิกบาน แ่มชื่น ให้สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส แล้วก็เอาใจหยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างสบายๆ

จะตรึกนึกถึงดวงใส หรือองค์พระใสๆ ก็ได้ หรือจะวางใจเฉยๆ ก็ได้ ให้นิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม ให้หยุดในหยุด นิ่งในนิ่งลงไปตรงกลางเบาๆ นะ สบายๆ

ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน

ฝึกบ่อยๆ ทำบ่อยๆ แล้วอีกหน่อยเราจะคล่อง จะชำนาญ แล้วใจจะอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นส่วนใหญ่ทีเดียว หมายความว่าเราจะมีภารกิจอะไรก็ตาม ใจจะไม่ค่อยห่างจากศูนย์กลางกาย ส่วนใหญ่จะอยู่

ถ้าคนทำเป็นแล้ว เขาเข้าถึงดวงธรรม ถึงกายภายใน หรือองค์พระ ทั้งหลับตาสัมผัสเขาก็จะเห็นได้ชัดเจนพองๆ กัน

ใหม่ ๆ บางท่านลืมหัดดาขัดกว่าหลับตา บางท่านหลับตาขัดกว่า
ลืมหัดดา ฝึกบ่อย ๆ มันก็จะขัดทั้งหลับตาและลืมหัดดา คล้าย ๆ กับว่า
เรื่องของลูกนัยน์ตาไม่ได้มีปัญหาหรือเป็นอุปสรรคต่อการหยุด
ใจในกลางกาย แล้วยิ่งเข้าถึงพระธรรมกายก็จะขัดใสสว่าง

ก็ต้องอาศัยการฝึกฝน **ไม่มีใครเก่งมาก่อน ฝึกเอาทั้ง
นั้น** แต่บางคนทำได้ง่ายกว่าบางคน เพราะเขาสั่งสมมาข้าม
ชาติ เขาทำบ่อย ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ก็ชำนาญกว่าคนที่นาน ๆ
ทำที ก็เป็นเรื่องปกติธรรมดา เหมือนกับการทำของหยาดนั้น
แหละ ทำบ่อย ๆ ก็ชำนาญ นาน ๆ ทำทีก็ไม่ค่อยคล่อง ไม่ค่อย
ชำนาญ ใจหยุดก็เหมือนกัน ต้องทำบ่อย ๆ และที่สำคัญมันมี
ความสำคัญต่อชีวิตของเราเสียด้วย

ถ้าเราปรารถนาที่จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง เราก็ต้อง
ฝึกหยุดใจให้ได้ทุกวัน อยากจะทำใจให้ใสเพื่อเตรียมตัวเอา
ไว้ถ้าหากเกิดอะไรฉุกเฉิน อยากจะได้เรียนรู้ความจริงของ
ชีวิต เรื่องราวต่าง ๆ ก็ต้องอาศัยทำบ่อย ๆ หยุดใจบ่อย ๆ ฝึก
กันให้มาก ๆ

จริง ๆ แล้วเราเกิดมาเพื่อการนี้ แต่เรามักให้เวลากับสิ่ง
อื่นมากกว่า สิ่งอื่นยั่วยวนใจเรามากกว่าสิ่งนี้ แต่ความจริงถ้า
เข้าถึงจริง ๆ แล้ว เราจะเห็นว่าภายในเป็นเรื่องที่น่าสนใจ น่า
ติดตาม น่าเรียนรู้กว่ามากทีเดียว เพราะฉะนั้นตอนนี้เราฝึก
หยุดไปเรื่อย ๆ นะ แม้ว่าอากาศตอนบ่ายจะสัปดาห์เช้าไม่ได้



เราก็ต้องฝึกให้ชำนาญทุกสภาวะอากาศ ฝึกไปเรื่อย ๆ หยุด
ในหยุด นิ่งในนิ่งลงไป ให้ใจใสๆ ให้ใจสว่างใส

อย่าตั้งใจมากเกินไป

ถ้านิ่งแล้วมันทึบ มันตื้อ มันแคบ แสดงว่า
เราได้ตั้งใจมากเกินไปแล้ว ใต้ไปบังคับใจ หรือ
พยายามทำให้สมาธิมันเกิด ควบคุมมันมากเกินไป
ไป อย่างนี้ไม่ถูกหลักวิชชานะ

ถ้าถูกหลักพอวางใจแล้วมันต้องขยาย ต้องกว้าง ไม่
แคบ นิ่งแต่ไม่แคบ นิ่งแล้วต้องขยาย สบาย โล่ง ต้องโปร่ง
โล่งใจ โปร่งใจ จนกระทั่งกลืนไปกับบรรยากาศ แล้วความ
รู้สึกที่ร่างกายก็หมดไป เหมือนกับเราไม่มีตัวตน เหลือแต่ใจ
ที่หยุดกับนิ่ง แล้วก็หยุดในหยุด นิ่งในนิ่งลงไป ทำอย่างนี้ไป
เรื่อย ๆ เดี่ยวก็จะชัดจะใสจะสว่างขึ้นมาเอง ถ้าตั้งใจทำเป็น
ทุกคน ไม่เป็นเป็นไม่มีหรอก ฝึกฝนกันไป

ให้มีสติ สบาย สม่่าเสมอ แล้วก็หมั่นสังเกต
ว่า เรามีสติกับสบายไหม คือรู้ตัวอยู่ ณ กลางกาย
หรือ ณ จุดที่เรารู้สึกสบายตรงนั้นไปก่อน แล้ว
ทำให้สม่่าเสมอ คือให้ได้อารมณ์นั้นต่อเนื่อง สติ
กับสบายให้ต่อเนื่อง แม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตาม

จนกระทั่งถึงจุดๆ หนึ่ง ใจจะนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม แล้วมันจะขยาย แล้วก็ค่อยๆ ใส เหมือนใจตกตะกอน คล้ายๆ กับเราเอาสารส้มไปแกว่งในตุ่มน้ำ ตะกอนมันก็นอนกัน หรือน้ำที่ใสๆ เราฝึกหยุดใจก็เช่นเดียวกัน ตะกอนของใจก็ตกลงไปเหลือแต่ใจที่ใสๆ แล้วเราก็กว้างภาพนั้นไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปพยายามปรุงแต่งหรือไปเปลี่ยนแปลงอะไร นิ่งๆ เดี่ยวมันสว่างขึ้น ชัดขึ้น ใสขึ้น เหมือนไปอยู่ในที่สว่าง แล้วก็เห็นจุดใสๆ ดวงใสๆ หรือองค์พระใสๆ มาให้เห็น

อย่าตื่นเต้น...ทำเฉยกับทุกสิ่งที่เห็น

ซึ่งเราจะต้องระงับความตื่นเต้นให้ได้ เมื่อเห็นของที่ต้องใจ ของที่อยากได้ ถูกใจเรา เป็นดวง เป็นองค์พระ ก็ต้องทำใจให้เป็นปกติ เก็บความรู้สึกยินดีปรีดาเอาไว้ให้ได้ ใจจะได้นิ่งๆ นุ่มๆ เดินทางต่อไป

ทำเฉยๆ กับทุกสิ่งที่เราเห็น เดี่ยวภาพนั้นก็จะเปลี่ยนแปลงไป คล้ายๆ กับเรานั่งไปในรถ มองดูรถที่สวนมา ภาพสองข้างทาง เป็นทิวทัศน์บ้าง ตึกรามบ้านช่อง เสไฟฟ้า ผู้คน เราก็กว้าง เดี่ยวเราก็กว้างถึงจุดหมายจนได้

ภาพที่เกิดขึ้นมาก็เหมือนกัน เราก็กว้างๆ นิ่งๆ เอาไว้จนกระทั่งถึงจุดๆ หนึ่ง มันรวมหยุดสนิท ก็จะตกศูนย์วูบไปเลย ดวงปฐมมรรคก็ลอยเกิดขึ้นมา ซึ่งตอนนี้เราจะตื่นตาตื่นใจมาก มีความสุขมากๆ เบิกบานทีเดียวแหละ มันมีอารมณ์ที่อยู่เหนือคำว่า ความสุข มันมีมากกว่านั้น แต่เราก็กว้างจน



ถ้อยคำว่าจะใช้ทำอะไร คือมันจะสบายมากๆ เบิกบานมากๆ
ประเดี๋ยวใจก็จะเล่นเข้าไปข้างใน

ดวงกัษยาย ดวงศีล สมาริ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณ
ทัสสนะ ที่เราได้ยินได้ฟังก็จะผุดขึ้นมา เกิดขึ้นสว่างไสว นำ
ความบันเทิงใจ เบิกบานใจเราเพิ่มขึ้น ใจของเราก็จะเกลี้ยง
เกลาเพิ่มขึ้นไป สะอาดเพิ่ม บริสุทธิ์เพิ่ม ยิ่งเข้าไปถึงภายใน
กาย ถึงองค์พระ ถึงกายธรรม ก็จะยิ่งบริสุทธิ์สะอาดสว่างไสว
เพิ่มไปเรื่อยๆ สว่างไปเรื่อยๆ ใจก็สบาย สบาย

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ทุกๆ สิ่งมีอยู่แล้วในกลางกาย
แม้อารมณ์สบายที่กำลังแสวงหา
แค่ทำใจหยุดนิ่งนิ่งเดียวก็มา
เชื่อเถิดหนามันเหลือเชื่อแต่เป็นจริง

ตะวันธรรม

อุปสรรคและหลักวิชา ในการปฏิบัติธรรม

วันอาทิตย์ที่ ๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๙

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
แล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพาน
กันทุกคนนะ.....)

...ถ้าใครคุ้นเคยกับภาพองค์พระแก้วขาวใส เราจะนึกถึง
พระแก้วขาวใสแทนดวงใสๆ ก็ได้ โดยมีวัตถุประสงค์เดียวกัน
คือ เพื่อให้ใจหยุดใจนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นต้น
ทางที่จะไปสู่อายตณนิพพาน ประคองใจกันไปอย่างนี้

ภาวนาไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ แต่อย่ากดลูกนัยน์ตาไป
ดู ถ้าเริ่มรู้สึกว่าหัวคิ้วจะย่น ตึงหน้าผาก ศีรษะ ก็ให้รีบเพยอ
เปลือกตาขึ้นมาสักนิดหนึ่ง ปรี๊ดๆ ตา แล้วก็รักษาเปลือกตา
ในระดับนั้น แล้วเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

แต่ถ้าเราหนึ่งนึ่ง นุ่ม เบา แล้วเกิดความสบาย
แม้ยังไม่ได้เห็นภาพอะไร ก็ไม่เป็นทุกข์ใจ ยัง
คงรักษาใจนิ่งๆ นุ่มๆ อย่างนั้นไปเรื่อยๆ แล้ว
ก็มีความรู้สึกกว่า เวลามันผ่านไปเร็วเหลือเกิน
หรือมีบางส่วนของร่างกายเราหายไป มือหาย
ขาหาย ตัวหาย เป็นต้น นี่ก็แปลว่าเราหนึ่งได้ถูก
หลักวิชาแล้ว ถูกต้องแล้ว

พอถึงตรงนั้นก็ให้นิ่งเฉยๆ ต่อไป อย่าลืมตา อย่าขยับ
ตัว แล้วก็ไม่ต้องกลัวอะไร บางครั้งกลัวตัวยืดยาว ย่อบาง
ใหญ่บ้าง พองขยายบ้าง หล่นไปบ้าง เหมือนตกจากที่สูงบ้าง
ก็อย่าลืมตา อย่าขยับตัว ไม่ต้องกลัวอะไร

ภาพสุดท้ายของหยุดแรกคือดวงใส

บางที่นิ่งไปก็มีภาพต่างๆ เกิดขึ้น เป็นภาพวิวิธทัศน์
บ้าง เป็นภาพอะไรต่างๆ ที่เราค้นเคยบ้าง แต่ว่าไม่ได้เป็น
ดวงใสๆ หรือองค์พระใสๆ ก็อย่าไปรำคาญใจ ให้ดูไปเฉยๆ
เดี๋ยวภาพเหล่านั้นก็จะเปลี่ยนไปเอง

ภาพสุดท้ายเมื่อใจหยุดนิ่งในเบื้องต้นก็จะเป็นดวงใสๆ

อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ

อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ

อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน หรือใหญ่กว่า
นั้น เป็นต้น

และหลังจากใจหยุดแล้ว ภาพสุดท้ายในเบื้องตันเมื่อ
ใจหยุดแรกมันจะเกิดอย่างนี้ เพราะฉะนั้นภาพอะไรต่างๆ
ที่ผ่านเข้ามาดังกล่าวนั้น ให้ดูไปเฉยๆ จะภาพน่ารัก น่า
เกลียด น่าขง ไม่อยากได้ ก็อย่าไปยินดียินร้าย ภาพสวย
สดงดงามก็อย่าไปยินดี ภาพที่ดูไม่งามก็อย่าไปยินร้าย อย่า
ไปตกอกตกใจ อย่าไปเข้าใจผิดว่า มีมารมา มีอะไรต่างๆ มา
ทดลองเรา หรือภาพกรรมภาพเวรอะไรต่างๆ ก็อย่าไปคิด

คือใจตอนช่วงนั้นอย่าไปคิดเรื่องอะไรทั้งสิ้น ดูเฉยๆ ไม่
ว่าภาพที่น่าดู หรือไม่น่าดู น่าดูก็ไม่ยินดี ภาพไม่น่าดูก็ไม่
ยินร้าย ทำใจนิ่งเฉยๆ ทำหน้าที่เป็นผู้ดูที่ดี ที่ไม่กำกับ เหมือน
ผู้เจนโลกที่เห็นการเกิดขึ้นตั้งอยู่และเสื่อมสลายไปของชีวิต
ของสรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลายตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา
มาด้วยใจที่เป็นปกติ

เราก็ทำให้เป็นปกติ ไม่เห็น ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้นก็เป็น
ปกติ เห็นแล้วแต่มันคนละภาพกับที่เราอยากได้ ก็ยังคงเป็น
ปกติ เป็นภาพที่ดีสวยๆ งามๆ เป็นภาพเทพบุตร เทพธิดา
ก็อย่าไปเข้าใจผิดว่า เราไปสวรรค์แล้ว ก็ดูไปเฉยๆ อย่าไป
ยินดีอะไร แม้เป็นภาพอะไรที่ใกล้เคียงกับดวงธรรมหรือองค์
พระก็เฉยๆ เป็นภาพที่ไม่ดี ดูแล้วน่าเกลียดไม่น่าดูก็ดูเฉยๆ
อีกเหมือนกัน อย่าไปยินร้าย ทำอย่างนี้แค่นี้เท่านั้น ลูกทุกคน
ก็จะทำความสำเร็จที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว



การมีภาพเกิดขึ้นภายในใจ ไม่ว่าจะเป็นภาพน่ารักน่าชัง แปลว่าเรามีสมาธิมาในระดับหนึ่งแล้ว ถ้าจิตบริสุทธิ์ก็จะเป็นภาพที่สวยงาม ถ้าบางส่วนของจิตยังไม่บริสุทธิ์ก็จะเป็นภาพที่ไม่สวยงาม ซึ่งก็เป็นเหมือนกระจกเงาส่องสะท้อนให้เราเห็นว่า ใจเราบริสุทธิ์เพียงไหน

เรามีหน้าที่หยุดกับนิ่งดูไปเฉยๆ อย่างนี้เท่านั้น เดี่ยวภาพที่นารักน่าชังเหล่านั้นมันก็จะเปลี่ยนไปเป็นภาพที่สดใส สว่างไสว ที่จะนำใจให้ตั้งมั่นเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตา มีอารมณ์ดี อารมณ์เดียว แล้วก็อารมณ์สบาย สดจากกาม จากบาป อุกุศลธรรมและความเห็นถูกมันจะเกิดขึ้นมาเอง

เพราะฉะนั้น ในจุดเบื้องต้นของหยุดแรก ภาพสุดท้ายจะเป็นดวงใสๆ และหลังจากนั้นก็เป็นเรื่องของหยุดในหยุด หยุดสอง หยุดสาม หยุดสี่ หยุดห้า กระทั่งนับหยุดไม่ถ้วน เข้าไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นไปตามลำดับ

รู้หลักวิธี นั่งลำพังก็ไม่กลัว

นี่คือสิ่งที่ลูกทุกคนจะต้องศึกษาเรียนรู้เอาไว้ให้ดี เพื่อที่ว่าเวลานั่งตามลำพังจะได้มั่นใจ ไม่กลัวบ้างอย่างที่เขาล่ำลือกัน ไม่กลัวที่จะเห็นในสิ่งที่น่ากลัว ไม่กลัวที่เขาบอกว่า นั่งแล้วจะตาย ไปแล้วไม่กลับ หรืออะไรยิ่งกว่านั้น เราจะได้มั่นใจ ถ้าเราได้ศึกษาเรียนรู้เอาไว้ เหมือนหมอบูที่จับงูเห่า งูจงอาง จะต้องศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติของงูพิษ อสรพิษนั้น ซึ่งใครๆ ในโลกก็กลัว แต่หมอบูรู้วิธี เขาก็ไม่กลัว เขาจะจับงูนั้นได้อย่างสบายๆ เพราะรู้วิธีการ

นี่ก็เช่นเดียวกัน ถ้าลูกทุกคนรู้วิธีการอย่างนี้แล้ว ความรู้สึกว่านั่งสมาธิแล้วจะเกิดโทษมันก็จะหมดไป ตรงข้ามสมาธินี้แหละจะทำให้เกิดคุณประโยชน์กับเรา เพราะจะเป็นจุดเชื่อมโยงใจของเรากับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง ซึ่งเป็นรากฐานแหล่งกำเนิดแห่งความคิด คำพูด และการกระทำที่ดี นำมาซึ่งความสุขความสำเร็จในชีวิตและในธุรกิจการงานกับการสร้างบารมีของเรา

โลกจะเกิดสันติสุขได้ ต้องเริ่มต้นจากที่เราก่อน ชีวิตในครอบครัวจะเกิดความผาสุกไม่ขัดแย้งกัน ก็เริ่มต้นที่หยุดแรกของใจเราก่อน แล้วจึงจะขยายไปสู่สมาชิกภายในบ้าน เพื่อนบ้าน หมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด ประเทศ ประเทศเพื่อนบ้าน นานาชาติ แล้วก็ทั่วโลก ทุกสิ่งที่ติดังกล่าวนั้นเริ่มต้นจากเราทั้งสิ้น เริ่มต้นจากหยุดแรกที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ทั้งสิ้น ซึ่งเราไม่เคยได้ยิน ได้ฟัง ได้เรียนรู้มาก่อน นี่แหละเป็นสิ่งที่สำคัญ ประหยัดสุด ประโยชน์สูงในการสร้างสันติสุข หรือสันติภาพให้เกิดขึ้นแก่โลกใบนี้

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ดวงธรรมต้องรักษาไว้
หยุดนิ่งอย่างสบาย
หากลูกไม่ดูดาบ
ธรรมย่อมรักษาไว้

อย่าหาย
นั่นไซ้
หมั่นตรึก เสมอมา
ซึ่งผู้ประพฤติธรรม

ตะวันธรรม

รู้จักดวงธรรม และนิมิตเลื่อนลอย

วันอาทิตย์ที่ ๑๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพาน กันทุกๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ หลังของเราเบาๆ หลังค่อนลูกพอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตานะ

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ให้ปล่อย ให้ว่าง ทำใจของเราให้ว่างๆ

แล้วก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ สมมติว่าไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้ภายในร่างกายของเรานั้นเป็นที่โล่งๆ ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้วท่อเพชรใสๆ

หรือคล้ายๆ กับลูกโป่งที่เราอัดลมอัดแก๊สเข้าไป ทำให้มันพองขยายลอยได้ ร่างกายของเราก็สมมติอย่างนั้นกันนะ ไม่มีตับไต ใส่ พุง โล่งว่างกลวงภายใน

คราวนี้เราก็ผ่อนมาใจของเรามาหยุดนิ่งๆ อยู่ภายใน ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเราในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจำง่าย ๆ ว่า อยู่ในกลางท้อง หรือเราจะสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึง จากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ให้สมมติเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนั้นเรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ที่เกิด ดับ หลับ ตื่น และทางไปสู่พระนิพพาน

เราจะเห็นศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้ชัดเจนต่อเมื่อใจหยุดนิ่งสนิทสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แล้ว เพราะฉะนั้นเราก็ไม่ต้องกังวลเกินไปว่า เราวางใจไว้ตรงฐานที่ ๗ เป๊ะไหม เอาว่าเราทำความรู้จักไปก่อนว่าฐานที่ ๗ อยู่ตรงนี้ อยู่ตรงกลางท้องเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เราพึงพอใจแค่นี้ก็ประมาณนั้นแหละ แต่ก็ต้องทำความรู้จักเอาไว้เพราะฐานที่ ๗ ตรงนี้สำคัญมาก นอกจากเป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่นแล้ว คือ เกิดก็เกิดตรงนี้ ตื่นตรงนี้ หลับตรงนี้ ตายตรงนี้



เวลา มาเกิด เป็นกายละเอียดเข้ามาทางปากช่องจมูก ของบิดา หญิงชาย ชายขวา มาตามฐานต่าง ๆ มาที่หัวใจ กลางกั๊กศีระ เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำคัญ ไปที่กลาง ท้องระดับสะดือ แล้วก็เหนือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ จะมาอยู่ตรงนี้ ตรงฐานที่ ๗ ของบิดา แล้วก็บังคับดึงดูดให้บิดาไปหา มารดา เพื่อประกอบธาตุกรรมส่วนหยาบห่อหุ้มกายละเอียดเอาไว้ พอ ถูกส่วนก็ดึงดูดเข้าไปสู่ครรภ์มารดา จะไปอยู่ตรงฐานที่ ๗ ของ มารดาตรงนี้ แล้วก็หล่อเลี้ยงด้วยธาตุหยาบของมารดา เจริญ เติบโตจนกระทั่งคลอดออกมา นี่เรียกว่า มาเกิด

เวลา ตาย เมื่อทุกคนต้องตาย รวมทั้งตัวเราต้องตาย ด้วย ใจก็จะมาอยู่ตรงนี้ กรรมนิมิตมันจะฉายให้เห็นจากตรง นี้ขึ้นมา แต่เวลาเห็นไม่ได้เห็นเหมือนเราก็มองดูนะ มันก็ เห็นเหมือนเรามองวัตถุสิ่งของทั่ว ๆ ไป เห็นเป็นเรื่องเป็นราว เป็นภาพ ที่เรากระทำมา อันไหนเจตนาถ้าเป็นกรรมก็จะ ชัดกว่าเพื่อน ที่เป็นอาชิตยกรรมทำบ่อย ๆ ก็จะรองลงมาตาม ลำดับ กระทั่งถึงไม่มีเจตนา ภาพเกิดขึ้นตรงนี้ใช้เวลาไม่นาน เรียกว่า กรรมนิมิต ซึ่งจะมีส่วนที่ทำให้ใจเราหมองหรือใส

ถ้าเป็นภาพแห่งการทำความดี เราจะมีภาพปลื้มปีติภาค ภูมิใจ ใจก็จะใส ถ้าหากภาพไม่ดีมันก็อับเฉาเศร้าสร้อย ใจก็ หมอง เพื่อจะทำให้เห็นภาพของคตินิมิต ถ้าใจหมองคตินิมิต ก็ดำมืด ถ้าใจใสคตินิมิตสว่าง ก็เห็นเป็นเรื่องเป็นราว กระทั่ง เวลาตาย ก็จะมี ๓ เอือก ใจก็เคลื่อนไปตามฐาน แล้วก็ออก

ทางปากช่องจุมุกของเรา ไม่ว่าจะตายด้วยวิธีการใด อาจ
จะออกอย่างกะทันหัน หรือค่อยเป็นค่อยไปหลุดออกมา

เกิดตายตรงนี้ หลับก็ตรงนี้ ตื่นก็ตื่นตรงนี้ เพราะฉะนั้น
จำง่าย ๆ ว่า ตรรกฐานที่ ๗ เป็นที่เกิด ดับ หลับ
ตื่น และนอกจากนี้ยังเป็นทางไปสู่ความไม่เกิด
ด้วย แต่เดินทางด้วยวิธีการที่ต่างกัน ถ้าจะไปเกิดมาเกิด
ก็เดินออกไปข้างนอก คือ ออกจากร่างกายแล้วออกไปทาง
ปากช่องจุมุก แต่ถ้าจะไม่เวียนว่ายตายเกิด ต้องเดินในเข้าไป
ในกลางกาย ซึ่งมันจะเห็นแผนผังของชีวิต

เส้นทางสายกลางภายใน เริ่มต้นที่ฐานที่ ๗

เราจะเข้าถึงแผนผังของชีวิตที่ติดตัวเรามา แต่เราไม่รู้
เป็นทางเดินไปสู่ความเป็นพระอริยเจ้า เขาเรียกว่า เส้นทาง
อริยมรรค เส้นทางของพระอริยเจ้า อีกนัยหนึ่งเรียกว่า
วิสุทธิมรรค เป็นเส้นทางสายกลางภายใน เกิดความบริสุทธิ์
หมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลาย โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น
บางทีก็เรียกว่า วิมุตติมรรค เส้นทางแห่งความหลุดพ้น พ้น
จากความทุกข์ พ้นจากกิเลสอาสวะ เป็นเส้นทางสายกลาง
ภายใน ที่นอกเหนือจากเส้นทางสายกลางภายนอก แต่เรามี
ข้อปฏิบัติด้วยวิธีเส้นทางสายกลางภายนอกที่เรียกว่า มัชฌิมา
ปฏิบัติภา ไม่ตั้งไม่หย่อนไป เราก็จะเข้าถึงเส้นทางสายกลาง
ภายใน เมื่อใจหยุดนิ่ง



ตรงนี้คือสิ่งที่ต้องศึกษากันเอาไว้ ต้องจำและถือเอาไปทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ จำประโยคนี้อาไว้ว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** เอามาอยู่ตรงนี้ อะไรมหยุด ใจที่แวบไป แวบมา คิดไปในเรื่องราวต่างๆ เอามาหยุดอยู่ตรงนี้ อยู่จนกระทั่งมันหยุดนิ่งสนิทติดตรงกลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้

เหมือนมีการขึ้นดีตรึงใจติดไว้กับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ติดอยู่ตรงนี้ และหลังจากนั้นมันก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในเอง เราจะเห็นเส้นทางสายกลางภายใน ซึ่งเป็นทางไปสู่อายตนะนิพพาน เป็นทางหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ เป็นเส้นทางแห่งความบริสุทธิ์ เป็นเส้นทางของการไปสู่ความเป็นพระอรหันต์ คือ เส้นทางประเสริฐที่จะห่างไกลจากกิเลสทั้งหลายจากความทุกข์ทรมาน จากความไม่รู้ทั้งปวง

ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อใจติดอยู่ตรงนี้สนิท สนิทจนกระทั่งเรียกว่า อัปปนาสมาธิ มันแนบแน่น คือมันนิ่งนุ่ม แนบแน่น คือแนบติดกับตรงนี้ พอถูกส่วนก็จะตกศูนย์เข้าไปข้างใน วูบลงไป แล้วเดี๋ยวก็จะมีดวงธรรมปรากฏเกิดขึ้นมา กลมเหมือนดวงแก้วภายนอก กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ แต่ว่าใสกว่า สว่างกว่า โปร่งเบากว่า มาพร้อมกับความสุข ปิติ เบิกบาน และความรู้แจ้งภายในจะมาพร้อมๆ กัน

แต่ต่างจากการมองดวงแก้วข้างนอก ดวงแก้วข้างนอกเห็นแล้วมันก็เฉยๆ แต่ถ้าดวงธรรม แม้จะกลมเหมือนดวงแก้ว

แต่เห็นแล้วความรู้สึกไม่เหมือนกัน มันจะแตกต่างจากความรู้สึกที่เราเคยเห็นวัตถุภายนอก จะมาพร้อมกับความสุข ใจจะขยาย โลง โปรง เบา สบาย ขยาย บริสุทธิ์ หยุดหนึ่ง

ดวงธรรมจะเกิดขึ้นตรงนี้ อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ เป็นจุดเล็กๆ ไสๆ เหมือนปลายเข็ม บางที่เหมือนดาวในอากาศ ที่เราเคยมองเห็นในคืนเดือนมืด เห็นที่ไกลลิบๆ บางดวงก็เห็นชัด อย่างดาวประจำเมือง ก็เห็นชัดสุดใส บางดวงก็ไม่ชัด ธรรมดวงแรกเป็นจุดมันก็จะเป็นอย่างนั้นแหละ ถ้าไม่นิ่ง มันไม่เห็น ถ้านิ่งจะเห็นชัด

อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ

อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน หรือใหญ่กว่านั้นตามกำลังบารมี หรือเหมือนฟองไข่แดงของไก่สุกใสสว่างไสวเกิดขึ้น

ธรรมดวงนี้พระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย ท่านเรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัญญา คือ ธรรมดวงแรก ความบริสุทธิ์เบื้องต้นเกิดขึ้น บางครั้งท่านก็เรียกว่า ปฐมมรรค คือ จุดเริ่มต้นของการเดินทางเข้าไปสู่ภายใน ในเส้นทางของพระอรียเจ้า สิ่งนี้มีอยู่แล้วในตัวของเรา แต่เราไม่รู้ว่ามี เพราะเราเอาใจไปหมกมุ่นเรื่องอื่น ไปในเรื่องราวต่างๆ

ธรรมดวงนี้มาพร้อมกับความสุข ความบริสุทธิ์ ความรู้แจ้ง ความเบิกบาน มาพร้อมกันเลย ความตื่นตัวภายใน



รู้สึกเราจะกระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวาเกิดขึ้น คล้ายๆ เซลล์
ในร่างกาย หรือทุกอณูขุมขนเรา ไม่มีส่วนใดที่ไม่ได้รับความ
สุขหรือกระแสนรแห่งความสุข มันจะมีปิติสุข เบิกบาน เมื่อ
ธรรมดวงนี้เกิด นี่แหละคือต้นทางที่จะไปสู่อายตณนิพพาน ที่
เรียกว่า ปฐมมรรค

เราจะปฏิบัติธรรมแบบไหนก็ตาม ถ้ายังไม่
เจอธรรมดวงนี้ล่ะก็ ไปนิพพานยังไม่ได้ เพราะ
ธรรมดวงนี้เป็นปฐมเลย เป็นตัวบ่งชี้ว่าเรามา
ถูกทางแล้ว มาถึงจุดเริ่มต้นที่ถูกต้อง จะปฏิบัติ
แบบไหนก็ตาม จะใช้คำภาวนาอะไรก็ได้ แต่ตอน
สุดท้ายต้องได้ธรรมดวงนี้ ถ้าไม่ได้ตรงนี้แล้วไป
นิพพานไม่ถูก

เพราะฉะนั้น วิธีปฏิบัติมีหลากหลายอย่างเป็นร้อยเป็น
พัน แต่สรุปย่อมาในวิสุทธิมรรคมี ๔๐ วิธี แต่ปัจจุบันนี้ก็แตก
ตัวมาอีกหลายวิธี แล้วก็ใช้คำภาวนาต่างกัน บางแห่งก็ พุทโธ
ธัมโม สังโฆ, สัมมา อะระหัง, ยุบหนอ พองหนอ, พุทโธ,
นะ มะ พะ ทะ, เกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ เป็นต้น บางที่
ก็นอกเหนือจากคำเหล่านี้

คำภาวนา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้จิตใจกลับมาสู่ที่ตั้ง
ตั้งเดิมภายในตัว มาอยู่กับเนื้อกับตัว แต่พอถึงจุดๆ หนึ่ง
เมื่อใจหยุดนิ่ง ก็ะทิ้งคำภาวนาไป มันจะหายไป คล้ายๆ

กับเรลล์ไป เลื่อนไป หรือไม่อยากจะภาวนา อยากอยู่เฉยๆ
ถึงจุดอิมมั่วแห่งการภาวนา

ใจมันจะนิ่ง นุ่ม แน่น พอถึงหัวเลี้ยวหัวต่อตรงนี้ เราก็ค
ควรจะต้องปล่อยให้มันนิ่ง นุ่ม แน่น อย่างนั้น อย่าไปเน้น นิ่ง นุ่ม
แน่น สบาย ตักดวงความสุข ความปิติ เบิกบาน เป็นรางวัล
ของการนำใจมานิ่ง ซึ่งจะเป็นช่วงจังหวะที่ใจเอาชนะนิรโรค ๕
ได้แล้ว ตรงนี้ความเบิกบานจะเกิด แสงสว่างจะเกิด ความสุข
เบื้องต้นก็จะเกิด เป็นความสบายกายสบายใจที่แตกต่างจาก
สิ่งที่เราเคยคิดว่าความสุข

บางคนบอกว่า ความสุขอยู่ในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
บ้าง ก็ไปหมกมุ่นอยู่ตรงนั้น ความสนุกสนานเพลิดเพลินก็
ติดเกมติดอะไรต่างๆ เหล่านั้น บ้างก็ว่าดูหนังดูละคร หรือใน
รูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส แต่พอมาถึงตรงนี้แล้วไม่ใช่ บางคน
ก็ว่าอยู่ที่การพินิจนอบน้อม จากการเซียร์บอล ซึ่งถูกพ่วงไป
ด้วยการพนัน มันมีลุ้นระทึก มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
เพราะฉะนั้นร่างกายจึงไม่ได้สัมผัสความสุขเลย เรากำลังถูก
ทำให้หลงทางเบี่ยงเบนไปจากความหมายของคำว่า ความ
สุขที่แท้จริง

เราจะเห็นว่า สิ่งที่เราเคยเข้าใจว่าความสุข มันถูกรอบ
ด้วยความหายนะของชีวิต แต่เราไม่รู้สึกรู้สีกตัวเลย หลงติดกันอยู่
ตรงนั้น แต่เมื่อไรใจหยุดนิ่งแล้ว เราจะเริ่มได้สัมผัสกับความ
ปิติที่สามารถเอาชนะนิรโรคทั้ง ๕ ได้ มีกามฉันทะ พยาบาท
เป็นต้น แล้วมันก็จะสบายกาย สบายใจ สบาย เบิกบาน



ในระดับหนึ่ง มันก็จะนิ่ง เพราะที่ไหนอยู่ตรงนั้นเป็นสุข มันจะอยากอยู่ตรงนั้นแหละ

พอใจมาอยู่ตรงนั้นมันเย็น เย็นกาย เย็นใจ สบาย สบาย กายเนื้อหายไปหมด เหมือนไม่มีร่างกาย แสงสว่างมันจะเกิด เป็นแสงแห่งความบริสุทธิ์ แสงแรกที่ใจหลุดจากนิรณทั้ง ๕ สว่างแล้วเมื่อตกศูนย์วูบลงไป มีดวงธรรมลอยขึ้นมา ตรงนี้มีฐานของใจแล้ว ใจมีฐานแล้ว มันคงในระดับหนึ่งแล้ว เป็นดวงใส

อย่าไปติดนิมิตเลื่อนลอย

แต่ระหว่างการปฏิบัติช่วงนี้ ตั้งแต่เริ่มต้นที่เรียกว่า วิตก

วิตก คำนี้ไม่ได้แปลว่า วิตกจริต หากหมายถึง การที่เราตรึกระลึกนึกถึงคำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง

วิจารณ์ คือ ทำให้ต่อเนื่องกันไป กระทั่งเอาชนะนิรณได้ระดับหนึ่ง ก็คือสติว่าชนะแล้ว มีสุขเป็นรางวัล กระทั่งนิ่ง

ในช่วงนี้ บางคนจะมีนิมิตเลื่อนลอยเกิดขึ้นซึ่งมีหลากหลาย เป็นนิมิตที่ทำให้เกิดความยินดีก็มี ยินร้ายก็มี คือ ฟังพอใจก็มี หรือไม่ชอบใจก็มี บางทีอาจจะเห็นภาพคน สัตว์ สิ่งของ เห็นต้นไม้หมากรากไม้ ภูเขาเลากา เรื่องราวต่างๆ ภาพนรกสวรรค์ ตรงนี้เห็นจริงแต่สิ่งที่เห็นไม่จริง เพราะฉะนั้นครูบาอาจารย์ท่านจึงแนะนำว่า อย่าไปติดนิมิต คำว่า อย่าไปติดนิมิตหมายเอาช่วงนี้ ช่วงเริ่มต้นจากวิตก วิจารณ์ ก่อน

มาถึงปฐมมรรคซึ่งเป็นภาพสุดท้าย เป็นนิมิตสุดท้าย ไม่ใช่
เหมาเอาหมด

คล้ายๆ สมมติเราอยู่ที่บ้านอยากจะมาวัดพระธรรมกาย
เราก็นั่งรถมา เราผ่านภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีดีกรามบ้าน
ช่อง เสาไฟฟ้า ถนนหนทาง รถราสวนกัน ผู้คน สุนัข นกกา
อะไรต่างๆ ถ้าเราไปแวะข้างทางตรงนั้น มันก็มาไม่ถึงวัดพระ
ธรรมกาย ถ้าสมมติมาจากกรุงเทพ มาถึงดอนเมือง เราเห็น
ภาพเครื่องบิน นี่กว่าตรงนี้เป็นวัดพระธรรมกายไปแวะตรง
นั้นก็ไม่ใช่ หรือมาถึงรังสิต อ้าว นี่กว่าเป็นวัดพระธรรมกาย
ก็ยังไม่ใช่ มันจะมีภาพเหล่านี้เรื่อยมาเลย

แต่ถ้าเราไม่สนใจ คือ มีภาพอะไรให้ดู เราก็ดูไป ดูไป
เรื่อยๆ อย่างสบายเหมือนดูทิวทัศน์ รถสวนมาเราก็กหลบกัน
ไป หลีกกันไป แชนเขาบ้าง เขาชนเราบ้าง ไปเรื่อยๆ โดยเรา
ก็ไม่ได้คิดอะไร มีแต่ใจมุ่งจะมาวัดพระธรรมกาย และในที่สุด
เมื่อเข้ามาถึงวัดพระธรรมกาย อ้อ มันแตกต่างจากที่เราผ่าน
มา เพราะมีมหาธรรมกายเจดีย์ ซึ่งที่อื่นไม่มี นี่สมมติเอานะ

เพราะฉะนั้น เราต้องแยกให้ออก อันไหนเป็นนิมิต
เลื่อนลอยที่ไม่ควรติด ซึ่งเราคุ่นกับคำว่า อย่าไปติดนิมิต
หมายเอาช่วงนี้ ช่วงตั้งแต่ใจฟุ้งซ่าน คิดเรื่องกามบ้าง เรื่อง
ทรัพย์บ้าง โกรธ ขัดเคือง ขุ่นมัว สงสัย ลังเล ง่วง เคลิ้ม ท้อ
กระทั่งฟุ้งไปในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุระกิจการงาน เป็นต้น



ซึ่งพอใจมันว่าง ทีนี้มันก็จะมีภาพอะไรที่สั่งสมอยู่ในใจเรา เพราะเราผ่านประสบการณ์เรื่องราวต่างๆ มันมาเป็นภาพ เป็นแสง เป็นสี เป็นเสียงอะไรต่างๆ มันก็เก็บเอาไว้ในใจ พอใจจะเริ่มเดินทางเข้าสู่ภายใน สู่การหยุดนิ่ง มันก็จะคลายตัวออกมาเป็นภาพ เป็นเรื่องเป็นราว ซึ่งมันไม่จริงทั้งนั้นแหละ บางทีภาพนรก ภาพสวรรค์อย่างที่เรเคยได้ยินได้ฟังมา ก็เลยมาปะติดปะต่อเป็นคั่งเป็นแควกันไป นิमितเลื่อนลอยจะเกิดตอนช่วงนี้

“ดวงธรรม” ไม่ใช่นิमितเลื่อนลอย

ถ้าเราไม่สนใจมัน คือ นิ่ง นุ่ม แน่น สบายต่อไป ดูไปเฉยๆ เหมือนดูทีวีทัศน์ ก็จะถึงจุดๆ หนึ่งที่ใจค่อยๆ ตกตะกอน ละเอียด นุ่ม ถูกส่วนแล้วตกศูนย์วูบ ธรรมดวงแรกที่เกิดขึ้นเป็นดวงใสๆ อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือใหญ่กว่านั้น เรามาถึงที่หมายเบื้องต้นแล้วเหมือนมาถึงสถานีที่เราจะขับรถเคลื่อนกันต่อไป เป็นรถหลายๆ ผลัดส่งไปถึงที่หมาย

ดวงธรรมที่เกิดขึ้นนี้ไม่ใช่นิमितเลื่อนลอย

ต้องแยกให้ออกนะ ทีนี้ถ้าใครไม่มีประสบการณ์อย่างนี้มันจะแยกไม่ออก อันไหนจริง อันไหนเลื่อนลอย ดังนั้นก็สรุปง่ายๆ ว่า

ภาพสุดท้าย คือ ดวงใสๆ ในจุดเบื้องต้น
ถ้าถึงดวงใสๆ แสดงเราผ่านนิมิตเลื่อนลอยมา
แล้ว ใจตั้งมั่นแล้ว เป็นเอกัคคตา เป็นหนึ่งแล้ว
ดวงใสก็เกิดที่เรียกว่า ปฐมมรรค หรือดวงธัมมา
นุปัสสนาสติปัญญาจน พอมาถึงตรงนี้ได้ก็เย็นใจได้
เลย เพราะเราต้องไปถึงที่หมายโดยปลอดภัย มี
สุขแล้วก็มีชัยชนะอย่างแน่นอน

ที่นี้บางท่านพอมาถึงดวงใสๆ ก็ไม่เข้าใจ ไม่รู้จัก เพราะไม่
ได้รับคำแนะนำ ก็เหมารวมเอาว่าดวงใสๆ เป็นนิมิตเลื่อนลอย
ไปด้วย นี่คือข้อพลาด พอมาถึงตรงนี้ เห็นแล้วก็แนะนำให้หาย
ไปเสีย โดยเหมาว่าเป็นนิมิตเลื่อนลอย ด้วยประโยคถ้อยคำที่
คล้ายๆ กันบ้าง ไม่ให้สนใจบ้าง หรือนึกถึงคำภาวณา หรือคำ
ใดคำหนึ่งขึ้นมา เต็มวันก็หายไป ไม่ว่าจะนึกคำอะไรขึ้นมา
มันก็หาย เอ๊ะเอ๊ะ ก็หาย เอ๊ะ นิมิตเลื่อนลอยมั้ง หายอีก หรือ
จะนึกถึงประโยคคำอะไรที่เราคุ้นๆ มันก็หายอีก พอถึงตรงนี้
แล้ว ไม่ควรจะไปกระตุ้นให้เกิดความคิดใดๆ ทั้งสิ้น เราต้อง
นิ่งต่อไปจึงจะถูกต้อง

พอถึงตรงนี้บางแห่งบอกให้หายไป อย่าไปสนใจ ใช้คำ
ว่า “ดวงใสๆ คือกองขี้ควาย” บางคนเขาใช้นะ “มันไม่มีความ
หมาย มันเหมือนขี้ควาย ควายมันยังไม่สนเลย ไม่มีประโยชน์”
พอไม่สน มันก็หายไป เหลือแต่ความสว่างที่กว้างๆ



ความสว่างที่กว้างๆ นี่ บางทีมันก็ทำให้หลงทางได้ เพราะช่วงนี้มันมีความสุข แล้วมันมีความรู้อะไรที่ดูเหมือนจะแจ่มแจ้งในหลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คล้ายๆ จะแตกฉานไปหมดทุกคำ เลยเข้าใจว่าเป็น ธรรมวิจยะ คือการวิเคราะห์วิจยธรรม มันจะชุ่มชื่นใจ ปิติใจ ภาควุมิใจว่าเราแจ่มแจ้ง ขบคิดข้อธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รู้สึกแตกฉาน อิ่มอกอิ่มใจ

บางคนใช้ความสว่างตอนช่วงนี้ มาพิจารณากายคตาสติ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือจะเจริญอสุภกรรมฐาน ตอนนี้จะเห็นภาพของซากศพชัดเลย แต่มันแปลก ซากศพมันจะเป็นแก้ว เราจะนึกคิดให้มันแยกแยะอย่างไรก็ได้ ให้เป็นปฏิกุลก็ได้ ไม่เป็นปฏิกุลก็ได้ หรือไม่เป็นทั้งสองอย่างก็ได้ ปฏิกุลก็ไม่ใช่ ไม่ปฏิกุลก็ไม่เชิง

พอพิจารณาบ่อยๆ ในกายคตาสติ ใจมันก็เบื่อหน่าย ในกายนะ ในกายเรา และกายคนอื่น จิตมันก็รวม สงบนิ่งอีกแล้ว พอถึงดวงก็เพิกดวง คือปล่อยดวงเอาแต่ความสว่าง สงบนานบางที่เป็นวัน บางทีหลายวัน พอใจถอนขึ้นมา มันก็ดึงเอาความสุข ความสดชื่น ติดออกมาด้วย และดูเหมือนว่า จะแตกฉานในข้อธรรมะ มีความปลื้มปิติ ตรงนี้ใครจะไปแนะนำล่ะ ยากแล้ว บางคนติดอย่างนี้จนตาย แต่ก็สบาย ความสุขมันจะขยายไปสู่ระบบประสาทกล้ามเนื้อ ผิวพรรณวรรณะจะเปล่งปลั่ง ผ่องใส เบิกบาน เพราะใจของผู้ที่เข้าถึงจะชุ่มเย็น มันเย็นใจ และเข้าใจอะไรต่างๆ ได้ดีทีเดียว

ตรงนี้แหละที่จะทำให้เราไม่ได้เดินทางกันต่อไป ยกตัวอย่าง เหมือนจะมาวัดพระธรรมกายแต่ไปติดแถวรังสิตอย่างนั้น ก็ต้องทำความเข้าใจว่า เมื่อเข้าถึงดวงธรรมแล้วอย่าให้หาย แล้วอย่าเอาตรงนี้มาใช้ในขบวนการคิดต่อ ไม่ว่าความคิดนั้นจะเป็นกุศลธรรมก็ตาม หรือเป็นข้อธรรมก็ตาม สิ่งที่จะต้องทำต่อไปคือ หยุดนิ่งเฉยๆ อย่างเดียว หยุดเป็นตัวสำเร็จนี้แหละ

เพราะฉะนั้น พอถึงดวงตรงนี้ เมื่อเราผ่านนิมิตเลื่อนลอยมาแล้ว และเข้าใจดีขึ้นว่าไม่เหมาะเอาดวงปฐมมรรคเป็นนิมิตเลื่อนลอยไปด้วย ให้ทำใจนิ่งต่อไป พอนิ่งนุ่มต่อไปก็เคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน ที่เรียกว่า คมนะ เราได้ยินคำว่า ไตรสรณคมน์ หรือไตรสรณะ **คมนะ** คือการแล่นเข้าไปหาพระรัตนตรัย ที่มีอยู่ภายในตัวของทุกคนในโลก ใจกำลังเคลื่อนเข้าไปนี้แหละ เราอย่าไปยุ่ง อย่าไปฝัน ก็ต้องอาศัยครูผู้มีประสบการณ์ภายในแนะนำ ให้ปล่อยลงไปเรื่อยๆ คือดูไปเรื่อยๆ

ถ้าเข้าถึงของจริงจะหมดข้อสงสัย

แะอีกนิดหนึ่ง ที่นี้ก่อนที่จะถึงปฐมมรรคตรงนี้ สำหรับบางคนที้นึกองค์พระเป็นนิมิต เพราะมาปฏิบัติที่สำนักนี้ ให้ตริกดวงหรือองค์พระ บางทีก็จะเห็นองค์พระขึ้นมา อะไรขึ้นมา แต่ขึ้นมาในระดับช่วงนี้ ช่วงระหว่างเริ่มต้นกระทั่งใจนิ่งระดับหนึ่ง ถ้าตริกองค์พระก็จะเห็นองค์พระ ตริกดวงก็จะเห็นดวง ตริกดวงในองค์พระก็จะเห็นดวงในองค์พระ ตริกองค์พระ



ในดวงก็จะเห็นองค์พระในดวง มักจะมีข้อสงสัยว่า เราคิดไปเอง หรือว่าเกิดขึ้นจริง

ความสงสัยหรือวิจิตรจินตตรึงก็เป็นอุปกิเลสอย่างหนึ่ง คือเป็นอุปสรรคที่ทำให้ใจมาคิดแล้ว เอ๊ะ ใช่หรือไม่ใช่ คิดเองหรือเกิดขึ้นจริง ความคิดอย่างนี้จะเกิดในช่วงเริ่มต้นก่อนไปถึงปฐมมรรค ถ้ามีความคิดอย่างนี้เกิดขึ้นมาแสดงว่ายังไม่ใช่ เพราะถ้าใช่จะไม่มีความคิดอย่างนี้

ที่มันเกิดขึ้นในตอนช่วงนี้ สิ่งที่เราจะต้องทำมีเพียงประการเดียว คือ ดูไปเฉยๆ เห็นองค์พระก็ดูองค์พระ เห็นดวงก็ดูดวง เห็นดวงในองค์พระก็ดูดวงในองค์พระ เห็นพระอยู่กลางดวงเราก็ดูพระในกลางดวง ก็ดูไปเรื่อยๆ ตกม้ายตาย ตรงนี้กันเยอะ ที่มาเรียนในสำนักนี้ หรือสำนักเดียวกัน แต่ว่าอยู่ที่ต่างๆ กัน

เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราจะต้องทำคือดูไปเฉยๆ ไม่ต้องคิดว่าอะไร อย่าไปวิเคราะห์ วิจัย วิจารณ์ประสบการณ์ เพราะเรากำลังเรียนกันในระดับนักเรียนอนุบาล ไม่ใช่เรียนในระดับ professor หรือ doctor ที่จะต้องทำหัวข้อวิทยานิพนธ์ วิเคราะห์ วิจัย วิจารณ์ว่าคิดเองหรือว่ามันเกิดขึ้นจริง เรายังไม่ถึงขั้นนั้น ความคิดขั้นนี้ยังเอามาใช้ไม่ได้ ต้องใช้ความไม่คิด คือมีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบาย โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

มันแปลกอยู่อย่าง เหมือนมีกรรมมาบัง หลวงพ่อก็แนะนำ
อย่างนี้มา ๔๐ ปีแล้ว แต่พอถึงตรงนี้ตกมาตายกันเกือบจะทุก
คน ‘เอ๊ะ ใช่หรือไม่ใช่ คิดเองหรือว่าใช่ ไม่ใช่มั้ง มันง่ายเหลือ
เกิน’ อะไรอย่างนี้ เพราะธรรมะเป็นของลึกซึ่งจะต้องเข้าถึง
ยาก คิดว่ามันต้องยาก พอเราได้ง่ายขึ้นมา เราก็นึกว่าไม่ใช่

ดังนั้น สิ่งที่เราเห็นขึ้นมา แม้ยังไม่ใช่ปฐมมรรค ก็ไม่ควรเอา
ความคิดมาคิดในช่วงนี้ ต้องจำนะลูกนะ ถ้าไม่จำมันเป็นอย่าง
นี้ไปจนตายนะแหละ ซึ่งเราก็จะต้องไปแก้ไขอีกที่ตอนเราเกิด
ใหม่นั้นนะ เราก็จะต้องเลือกเอาว่า เราจะทำความเข้าใจตอน
นี้ หรือจะเอาเข้าใจชาติหน้า หรือสปีซ้างหน้า หรือยีสปี
หรือก่อนตายดี มันก็แล้วแต่เรา ก็ตัดสินใจเอา ถ้าจะออกแบบ
ชีวิตว่า ไปเข้าใจชาติหน้าก็เอา ก็คิดวนๆ กันไปอย่างนั้นนะ
ใช่หรือไม่ใช่ คิดเองหรือว่าเกิดขึ้นจริง หรือนิमितเลื่อนลอยมั้ง
หรือเพิกนิมิตให้หายไป ก็แล้วแต่เรานะ

ถ้าเราอยากแค่ว่ามีประสบการณ์ภายในเล็กน้อย ได้
ชั้นดีবারมี ความเพียร แล้วเราไปเอาดีชาติหน้า ก็ให้ทำอย่าง
ที่เคยทำกันเองนั่นแหละ ที่หาวิธีกันเองนะ แต่ถ้ารักอยากจะ
เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวเร็วๆ เพราะว่าเรามีเวลาจำกัดอยู่ใน
โลกนี้ ก็ทำตามทีพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี
(สด จนทสโร) ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย ซึ่งท่านผ่านขั้นตอน
แบบพวกเรามาแล้วนะ เอ๊ะ ใช่ไหม ใช่ เอ๊ะ จัน เอ๊ะ จี นิमित
เลื่อนลอยหรือจริง มานานแล้วนะ



ท่านก็สรุปให้ได้ว่า หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่
เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ คือไม่ต้อง
ทำอะไรที่นอกจากนี้ นอกเหนือจากหยุดกับนิ่ง
อย่างเดียว

ถ้าเราทำตามนี้ เราก็สามารถเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวได้
ในชาตินี้ ไม่ต้องไปคอยชาติหน้า แล้วภพชาติต่อไปจะได้ศึกษา
เรียนรู้ต่อกันไปอีก ไม่ต้องมานั่งเริ่มต้นกันใหม่ เพราะฉะนั้น
หยุดเป็นตัวสำเร็จนะ สำคัญนะ สิ่งที่พูดไปอย่าฟังผ่านๆ ถ้า
ฟังผ่านแล้วติดข้ามชาติไปเลย

ที่เสียเวลาในการสร้างบารมีกันมาหลายชาตินั้นก็

๑. ขี้เกียจทำ

๒. ไม่ได้ทำ หรือ

๓. ได้ทำ แต่ว่าค้นหาตามวิธีของตัว มันก็ช้า

ไม่ทำตามที่บรมโพธิสัตว์ ที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่าน
แนะนำสั่งสอน ท่านค้นมาให้แล้ว เราแค่คว้าทำตามเท่านั้น
แหละ เหมือนอาหารตักเข้าปากแล้วเคี้ยวอย่างเดียว ไม่ต้อง
ไปปลุกข้าวในนาอย่างนั้นนะ กว่าจะบวนการนั้นมาถึงข้าวเข้า
ปากนี้ มันยาก อย่าไปเสียเวลากันเลย

เมื่อเข้าใจอย่างนี้ดีแล้ว ต่อจากนี้ไปเวลาที่เหลืออยู่นี้
ฝึกใจหยุดนิ่ง อย่างสบายๆ ไม่ใช่ลำบากๆ นะลูกนะ ทำใจ

หลวมๆ เหมือนสวมเสื้อผ้าหลวมๆ ทำให้เบิกบานสมกับ
เป็นผู้มีบุญที่จะเข้าถึงธรรมภายในได้อย่างง่าย ๆ

อากาศกำลังสบาย เป็นสัปปายะ เหมาะสมที่จะเข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัว ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุด ก็ให้ลูกทุกคน
ฝึกหยุดใจนิ่งๆ อย่าไปตั้งใจมากเกินไป อย่าอยากได้ อยาก
เห็น อยากมี อยากเป็นเกินไป อย่าไปลุ้น อย่าไปเร่ง อย่าไป
เพ่ง อย่าไปจ้อง มองเฉยๆ อย่างสบายๆ มีความมิดให้มองก็
มองความมิด แต่ให้เป็นมิดสบาย มีอะไรให้ดู เราก็ดูไปนิ่งๆ

หรือจะภาวนาว่า สัมมา อะระหัง ให้เสียงดังออกมาจาก
ในกลางท้อง ไม่ใช่ดังที่สมองนะ เหมือนเสียงที่ล่องลอยมาจาก
แหล่งแห่งความบริสุทธิ์ภายใน จากอายตณนิพพานผ่านมาใน
กลางกาย ขจัดมลทินที่มีอยู่ในใจเราให้หมดไป แปรเปลี่ยน
อกุศลธรรมเป็นกุศลธรรม สัจจจากาม จากบาปอกุศลทั้ง
หลาย และใจก็ตั้งมั่นอย่างดีเลย ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบๆ
นะ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระธรรมกายภายใน
กันทุกๆ คนนะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ทัพพีทองของพ่อรู้รสแล้ว
น้ำแกงแก้วรสชาติขนาดไหน
รสอย่างอื่นหมิ่นแสนไปไกลไกล
จะติดใจเมื่อใจติดศูนย์กลางเอย

ตะวันธรรม

นิมิตเลื่อนลอย...

หลุมพรางของพญามาร

วันอาทิตย์ที่ ๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เมื่อเราได้จุดเทียนใจไฟนิรันดร์อ่อนน้อมซบกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปให้ทุกท่านนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ แล้วน้อมใจของเราให้หยุดนิ่งๆ อย่างสบายๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเราเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

เอาใจหยุดในหยุด นิ่งในนิ่งลงไปอย่างสบายๆ หยุดนิ่งๆ ให้ใจเราใส จะตริกนึกถึงดวงใส หยุดอยู่กลางดวงใสๆ หยุดในหยุด นิ่งในนิ่งลงไปอย่างสบายๆ แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน แ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส

ถูกส่วนจะเป็นอย่างไร

ถ้าหยุดได้ถูกส่วนพอดีๆ ตัวมันจะขยาย กายขยาย ใจขยาย แต่ถ้าหากหยุดไม่ถูกส่วนมันจะแคบ นิ่งแต่แคบ แต่ถ้าถูกส่วนหนึ่งแล้วต้องขยาย ต้องโล่ง ต้องโปร่ง ต้องเบา ต้องสบายๆ ขยาย ตัวหายไปเลย แล้วใจจะหยุดนิ่งๆ อยู่ ณ จุดที่สบาย

เดี๋ยวความสว่างก็จะค่อยๆ เกิดขึ้นมาทีละน้อยจนกระทั่งสว่างมากๆ แล้วใจก็จะตกศูนย์วูบลงไปฐานที่ ๖ ไป ยกเอาดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบลอยขึ้นมา มาพร้อมกับความสุขและความบริสุทธิ์ เป็นดวงใสกลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ แต่ใสเหมือนเพชรหรือยิ่งกว่าเพชรเราก็ต้องหยุดให้ถูกส่วนอย่างนี้นะ ถูกส่วนแล้วต้องเป็นอย่างนี้ จะไม่ผิดจากนี้ ใจจะเกลี้ยงๆ จะมีอยู่ดวงเดียว ดวงหนึ่ง ดวงใสบริสุทธิ์ แล้วเกิดการตื่นตัวภายใน จะมีชีวิตชีวา ใจจะเกลี้ยงๆ นิ่งๆ รู้สึกสงบ สะอาด สว่าง ตั้งมั่น ไม่มีความคิดอื่นใดเลย จะปลอดความคิด มีแต่จะเข้ากลางไปเรื่อยๆ

เข้ากลางไปเห็นทีละดวง คือเข้ากลางจุดสว่างอยู่ที่กลางดวงใสๆ จุดสว่างที่อยู่ตรงศูนย์กลางของดวงธรรมดวงแรก มันจะใสกว่าธรรมดวงนั้น แล้วเมื่อธรรมดวงนั้นขยายจุดสว่างก็ขยายไปพร้อมกัน จนกระทั่งดวงแรกหายไป จุดสว่างก็จะขยายเป็นดวงที่ ๒ เป็นดวงศีล แล้วกลางดวงศีลก็จะมีจุดสว่างจะเข้าถึงดวงสมาธิ ไปอย่างนี้เรื่อยๆ เลย ถึงดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ



แต่พอมาถึงกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ จุดสว่างแทนที่จะขยายเป็นดวงต่อไปเป็นดวงที่ ๗ ก็ขยายมาเป็นกายมนุษย์ละเอียด มันจะพอดีๆ อย่างนี้โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะให้พอดี เราจะเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่แล้ว แล้วก็ต้องเป็นอย่างนี้ ผิดจากนี้ไปไม่ได้ ไม่มีขาด ไม่มีเกิน ไม่มีตัดทอน

เช่น ดวงเกิดขึ้นมาเยอะแยะ เราได้ยินได้ฟังว่า มันเหลือ ๖ เราเลยตัดทอนตั้งแต่ดวงที่ ๗ ไปถึงดวงที่ร้อย ที่พัน ที่หมื่น ที่แสน ที่ล้าน เพื่อจะให้มันพอดีอย่างนี้ก็ไม่ใช้ ที่ใช้ก็คือ ดวงที่ ผุดมาเหมือนน้ำพุ เมื่อเราดูไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ ดวงสุดท้ายที่ไม่มีต่อไปนั้นแหละ มันจะนิ่งและพาใจของเราเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน ตกศูนย์ไป เปิดเผยให้เราได้เห็นความใสของดวงปฐมมรรคที่เกิดขึ้นมาแทนที่ ดวงเก่าหายไป แล้วก็จะเห็นไปตามลำดับอย่างนี้ จนกระทั่งถึงกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ จุดสว่างนั้นก็กลายมาเป็นกายมนุษย์ละเอียด ซึ่งมีหน้าตาเหมือนตัวเรา ท่านหญิงเหมือนท่านหญิง ท่านชายก็เหมือนท่านชาย นั่งขัดสมาธิเจริญสมาธิภาวนาหันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา นี่จะเป็นไปเอง ไม่ใช่ไปทำให้เป็นหรือปรุงแต่งให้เป็นจะเป็นไปเองอย่างนี้ อย่างนี้จึงจะถูกต้อง แต่ถ้าไม่ใช่อย่างนี้ก็ต้องฝึกต่อไป

นิมิตเลื่อนลอย...หลุมพรางของพญามาร

ในระหว่างที่ฝึก ก่อนที่จะตกศูนย์เข้าไป จะมีภาพอะไร เยอะแยะ ภาพนรก ภาพสวรรค์ ภาพเหตุการณ์ ภาพคนโน้น คนนี้ หรือผุดรู้อะไรเกิดขึ้นมา เหมือนมีญาณทัสสนะ วิธีที่

ถูกต้อง คือ อย่าไปสนใจให้ความสำคัญเกินไป ให้ดูเฉยๆ ไปเรื่อย ๆ อย่างสบายๆ เพราะตรงนี้คือ หลุมพรางของพญามารที่จะทำให้เราหมกมุ่นพัวพันอยู่กับตรงนี้ บางคนยาวนานหลายสิบปีทีเดียว มันก็น่าเสียดายถ้าเรามาผูกพันติดใจอยู่ที่ตรงนี้ แล้วแทนที่จะไปเล่าให้ครูบาอาจารย์ฟัง กลับมาเล่าสู่กันฟังซึ่งล้วนแต่ไม่มีประสบการณ์ภายใน พอฟังกันไปก็จะมิกองเชียร์ก็ชวนกันเข้รกรเข้าพงกันไป

ถ้าเราเป็น เราก็ต้องทำความเข้าใจว่า นี่คือนิमितเลื่อนลอย เราเห็นจริง แต่สิ่งที่เห็นมันยังไม่ใช่ของจริง ที่เกิดขึ้นเพราะจิตในขั้นนี้ยังบริสุทธิ์ไม่พอที่จะไปรู้ไปเห็นได้อย่างถูกต้อง เพราะญาณทัสสนะจะมีในธรรมกายเท่านั้น ต้องได้ ๑๘ กายไปแล้ว

ถ้าเราไม่ได้เป็น แต่เพื่อนสหายธรรมิกเป็น สิ่งที่เราควรจะทำ คือแนะนำเขาว่า ได้ยินได้ฟังหลวงพ่อบอกมาอย่างนี้ ให้ทำตามที่หลวงพ่อบอก คือ อย่าไปติดใจ อย่าไปติดตาม ให้ดูไปเฉยๆ เรื่อย ๆ อย่างสบายๆ ถ้าเขาไม่เชื่อ เพราะเขาชอบเวลาพูดไปมันก็มีคนมาห้อมล้อม ถ้าไม่ให้เสียพวก เราก็นิ่งเฉยๆ เขาจะเล่าอะไรให้ฟังเราก็นิ่งเฉยๆ ไม่ซักไม่ถามอะไร ยิ้มๆ เฉยๆ หรือถ้าทำอย่างนี้แล้วยังไม่ได้เรื่อง ก็ต้องถอยห่างออกมา เพื่อเราจะได้ช่วยเขาได้เต็มที่ เพราะถ้ามีคนไปห้อมล้อม ความหลงผิดหลงตัวเองมันจะเกิดขึ้น แล้วจะเป็นผลเสียทั้งต่อตนเอง หมู่มคณะ และวิชชาธรรมกาย ทำให้คนอื่นที่เขาได้ยินพลอยเข้าใจผิดไปด้วย



ถ้าเราจะช่วยเหลือเพื่อนสหธรรมิกก็ต้องทำอย่างที่ว่าไว้ คือ เมื่อแนะนำแล้ว เขาไม่รับฟัง เราก็ยิ้มๆ รับฟังเฉยๆ ไม่ให้ความคิดเห็นอะไร แต่ถ้าทำแล้วไม่ได้ผล ก็ต้องถอยห่างออกมา แล้วก็อย่าไปห้อมล้อมเขา เราก็ไปเดินชมคนชมไม้ ปลีกตัวออกมาปฏิบัติธรรมของเรา ทำของเราไป ดูเข้าไปในตัวของเรา เมื่อเขาไม่มีใครห้อมล้อมแล้ว มันก็จะได้คิด พอได้คิด ก็คิดได้ หรือถ้าคิดไม่ได้ก็ถือว่าเป็นกรรมของเขา เราก็ปล่อยเขาไปก่อน อีกไม่กี่สัปดาห์ข้างหน้า ๒๐ ปี ๓๐ ปี เขาก็คิดได้เองแหละ ให้ทำอย่างนั้นะ

เวลาเราจะช่วยเพื่อนสหธรรมิกด้วยกัน พูดแล้วไม่เชื่อก็นิ่ง นิ่งไม่เชื่อก็ถอยห่างออกมา หาเวลามาปฏิบัติธรรมของเรา อย่างนี้ก็พอจะช่วยได้ แต่บางคนมันก็ได้ไม่ได้ เพราะเขามีเชื้อเก่ามาก็ต้องให้กาลเวลามันผ่านไป เนื่องจากบางคนติดใจที่มีคนมาห้อมล้อม เพราะว่าไม่ได้มาแต่คนนะมาพร้อมกับผลประโยชน์ด้วย ตรงนี้เลิกลยาก มันมาติดลากสักการะ ใจก็ไม่ไปข้างใน มันไม่บริสุทธิ์เสียแล้ว

เพราะฉะนั้น ระมัดระวังให้ดีนะลูกนะ แต่ถ้าเราเข้าใจแล้วว่าต้องทำอย่างนี้ ตามที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ผู้ค้นพบวิชชาท้าวางหลักสูตรเอาไว้ อย่างนี้เราปลอดภัย แล้วก็มิชัชนะ ก็พยายามฝึกฝนให้ได้อย่างที่ท้าวางหลักสูตรเอาไว้ในสิ่งที่ท่านไปรู้ไปเห็นมา เราเดินตามรอยท่าน เราก็จะเป็นอย่างท่าน คือไม่เพี้ยน ไม่เลอะเทอะ ไม่เสียเวลา แล้วใจก็จะเล่นเข้าไปสู่ภายใน จิตก็บริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ มีความสุขเพิ่ม

ขึ้น มีความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ปัญญาบริสุทธิ์ก็จะตามมา จะให้เราได้ไปรู้ไปเห็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวของเรา ซึ่งพระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านยืนยันว่า ผิดจากนี้ไม่ใช่ ต้องอย่างนี้ แล้วก็ต้องเป็นอย่างนี้ นี่คือการยืนยันของท่าน ที่มีปรากฏอยู่ในเทปที่อัดเสียงของท่านมา เป็นครูแทนตัวท่าน

๑๘ กาย มีในตัวของเรานี้แหละ เป็นแผนผังของชีวิต ที่ติดมาตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ติดกันเรื่อยมาเลย เราก็ต้องศึกษาค้นคว้ากันไปให้ถึงในจุดที่เป็นอย่างนี้ เราเรียนเพื่อจะเอามาไว้ใช้เป็นที่พักกับตัวของเรา ให้ชีวิตเราสมบูรณ์ มีความสุข มีความรู้แจ้ง มีความบริสุทธิ์ เราจะได้ดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง เข้าไปถึงพระรัตนตรัยในตัว ถึงพุทธรัตนะ ถึงธรรมรัตนะ ถึงสังฆรัตนะ นั่นแหละเป็นกายผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เป็นที่พักที่ระลึกอยู่ในตัวของเรา ถ้าเข้าถึงแล้ว ถึงจริง ๆ เราจะรู้จัก จะหายสงสัยทันที และเราจะเห็นความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เราคิดว่ากับสิ่งที่เป็นอย่างนั้น มันจะต่างกันเหมือนฟ้ากับดินทีเดียว เพราะฉะนั้นต้องหมั่นฝึกฝนอบรมไปนะ ต้องฝึกเอาให้ได้ของจริง ๆ ของไม่จริงอย่าไปสนใจ มันเสียเวลา

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ลูกก็ต้องหยุดไว้
หมั่นฝึกอย่าดูดาย
ให้ใจสนิท บ่ คลาย
เมื่อถูกส่วนดีแล้ว

กลางกาย
ลูกแก้ว
เคลื่อนที่
เคลื่อนเข้าเร็วฉิว

ตะวันธรรม

หลักวิชาใจหยุดนิ่ง และอาการตกศูนย์

วันอาทิตย์ที่ ๑๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิกันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ รวมใจไปหยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หยุดใจนิ่งอย่างสบายๆ ขยับเนือขยับตัวของเราให้ดี แล้วก็ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายเรา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายให้สบาย ทำใจให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง

ทำจุดเริ่มต้นให้เป็น

การทำใจของเราให้หยุดนิ่งๆ อยู่ภายใน ไม่ใช่เรื่องยากมากเกินไป ยากในระดับที่เราสามารถทำได้ เข้าถึงได้ ถ้าเรารู้หลักวิชา มันสำคัญตั้งแต่จุดเริ่มต้นตรงนี้ เริ่มต้นตั้งแต่ปิดเปลือกตาในระดับที่ปริบๆ นิดๆ แล้วก็ทำความรู้สึกในกลางท้องเบาๆ สบายๆ แล้วก็ผ่อนคลาย เราต้องทำตรงนี้ให้เป็นแล้วจะง่าย

ผ่อนคลายก็ต้องผ่อนคลายจริงๆ ทั้งเนื้อทั้งตัว เปลือก
ตา หน้าผาก ศีรษะ คอ บ่า ไหล่ แขนทั้งสองถึงปลายนิ้วมือ
ลองผ่อนคลายดูนะ ผ่อนคลายทั้งเนื้อทั้งตัว ขาทั้งสองถึงปลาย
นิ้วเท้าให้ผ่อนคลาย

อย่าคาดหวัง นิ่งให้เป็นเสียก่อน

แล้วก็อย่าไปคาดหวังว่า เราจะต้องเห็นโน้น เห็นนี้ เห็น
นั่น เอาว่านิ่งให้ถูกต้อง ถูกหลักวิชาเสียก่อน แล้วก็นิ่งให้
เป็นเสียก่อน นิ่งในระดับที่ไม่ตึง ไม่เกร็ง นิ่งแบบผ่อนคลาย
นิ่ง นุ่ม เบาๆ นี่ทำตรงนี้ให้เป็นนะ เดี่ยวเราจะเห็นว่า มันไม่
ยากหรอก ทำสองสามประโยคที่หลวงพ่อบอกไว้ให้เป็น นิ่ง
ให้เป็น นิ่งนุ่มให้เป็น นิ่งนุ่มผ่อนคลายให้เป็น ให้ใจใสๆ อยู่
เหนือความอยากได้ อยากเห็น อยากมี อยากเป็น ให้ใจเป็น
กลางๆ ลองทำตรงนี้นะ ให้เป็นกลางๆ รู้สึกสบาย

ถ้าทำสามสี่ประโยคนี้ได้ถูกหลักวิชา ถ้าทำเป็นตัวของเรา
เราจะกลืนกับบรรยากาศ แต่ก็ยังไม่เห็นอะไรหรอก มันจะ
กลืนอยู่ในระดับที่เราพึงพอใจ ชอบใจที่นิ่งอย่างนี้ ‘เออ รู้สึก
‘ไม่ยาก’ ความรู้สึกว่า ‘ไม่ยากเกิดขึ้นแล้ว แล้วก็เกิดความรู้สึก
ว่า ‘อ้อ ถ้าไม่เห็นภาพอะไร ก็ไม่เห็นเป็นอะไร เห็นก็ดี
‘ไม่เห็นก็ไม่เป็นไร’ ถ้าเมื่อไรเกิดความรู้สึกอย่างนี้ แสดงว่า
ถูกหลักวิชาแล้ว

เรานิ่งเห็นได้ก็ดี เห็นได้แค่ไหนก็ดี ไม่เห็นก็ไม่เป็นไร
นิ่ง นุ่ม สบาย ถ้าทำตรงนี้เป็น เพียงไม่กี่นาที ใจก็รวมแล้ว



ตัวจะโล่งๆ โปร่ง เบา เราจะรู้จักคำนี้เลย เข้าถึงคำคำนี้ จากประสบการณ์ภายในที่เป็นอย่างนี้ จะไปใช้คำอื่นไม่ได้ คือตัวมันโล่ง กลวงๆ เป็นโพรง บางทีก็พองๆ โตๆ แล้วก็ขยาย โดยที่เราไม่ได้คำนึงถึงว่า เราจะได้เห็นอะไร ถ้าได้อย่างนี้ก็ยังถูกหลักเพิ่มขึ้นเข้าไปอีก เราทำถูกวิธีแล้ว

แล้วหลังจากนั้น เราก็ไม่ได้คิดเรื่องอะไร ไม่กังวลอะไรเฉยๆ อยากอยู่อย่างนี้อย่างสบายๆ ทีนี้พอเราทำอย่างนี้ มันจะเกินกว่าที่เราคาดคิด เริ่มรู้สึกมีปิติที่เราสามารถทำได้ แล้วก็มีความสุขน้อยๆ ขึ้นมา อยู่ในระดับที่เป็นรางวัลให้เราอยากทำถูกวิธี แล้วก็มีความตั้งใจให้เราอยากนั่งอีก ไม่ใช่ไม่อยากนั่งอีก นั่งเองโดยไม่ต้องฝืน ไม่ต้องพยายาม แล้วก็เกิดความรู้สึกว่า ‘แหม เวลาทำไมหมดเร็วจัง พระอาจารย์ไม่น่าสัพเพเลย’ ถ้าถูกวิธีนะมันจะเกิดอย่างนี้ แม้ยังไม่มีแสงสว่างให้ดู ยังไม่มีภาพอะไรให้ดูเลย ก็พึงพอใจ ถ้าใครมาถึงตรงนี้ เท่ากับเรากำความสำเร็จในการที่จะเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัวล้านเปอร์เซ็นต์เลย

หมั่นสังเกต ๒-๓ นาที ก่อนเลิกนั่ง

นี่คือ ข้อสังเกตของเราในแต่ละครั้งที่เรานั่ง ตอนที่เรานั่งนั่งแล้วนะ อย่าไปสังเกตตอนนั่ง แต่ถ้าเลิกนั่งแล้วให้ทบทวนดู สมมติว่า เราจะนั่งสัก ๑ ชั่วโมง หรือกี่ชั่วโมง หรือกี่นาทีก็แล้วแต่ พอเราอยากจะเลิกให้หนึ่งๆ อีกสัก ๒-๓ นาที เพื่อทบทวนว่า วันนี้ตั้งแต่เริ่มต้นเราทำมาอย่างไร ทำไมรู้สึกวันนี้เราอยากนั่งจังเลย รู้สึกชอบจัง มีปิติ มีความเบิกบาน ให้

ทบทวนสัก ๒-๓ นาที แล้วค่อยลุกไปเปลี่ยนอิริยาบถจะไปทำอะไรก็ไปทำเถอะ

นี่สำคัญนะลูกนะ เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของเรา ที่จะแสวงหาพระรัตนตรัยในตัว ถ้าทำตรงนี้ไม่เป็นมันก็นานจะเสียเวลา และเวลาเราก็ไม่ควรจะเสียไปมาก เพราะเรามีเวลาไม่มากในโลกนี้ ก็จะต้องทำให้ถูกวิธีเสียตั้งแต่ตอนนี่

ลูกทุกคนมีบุญมากอยู่แล้วที่จะเข้าถึง แล้วก็เคยเข้าถึงกันมาแล้ว แต่ว่าชาตินี้เราไม่ค่อยให้ความสำคัญกับสิ่งนี้ มัวไปเสียเวลากับสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสารหรือเกิดประโยชน์อะไรมากนัก เสียเวลากับสิ่งนั้นมากเกินไป และต้องมาเสียเวลาเพิ่มอีกในการที่จะคลี่คลายตัวเองให้ผ่อนคลายจากความคิดคำนึงต่างๆ เหล่านั้นให้หมดไป

จากนี้ไปเรามีเวลาเหลืออีกไม่มากแล้วสำหรับชาตินี้ ทำให้ถูกหลักวิชาเสีย ฝึกไปเรื่อย ๆ แล้วก็ให้สังเกตทบทวนทุกครั้งที่เลิกนั่ง แล้วก็จดจำไว้

มีข้อสังเกตอยู่ที่ลูกทุกคนจะต้องจำก็คือ วันไหนเรามีอารมณ์ดีทั้งวัน จิตเป็นกุศล คิดแต่เรื่องความดี เรื่องบุญกุศล หรือรู้สึกสบายใจ ใจว่าง ๆ ไม่ติดอะไรเลย ในคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง วันนั้นเราจะนั่งดีเป็นพิเศษ หรือเราปลื้มในความดีอะไร ในบุญของเราสักบุญหนึ่ง หรือหลายๆ บุญที่นึกแล้วปลื้มเป็นกุศลธรรม เวลาเรามานั่ง ขายังไม่ทันได้คู้เข้ามาเลยนะ ใจมันก็พริบพรอมเข้าไปข้างในแล้ว



ลูกทุกคนมีบุญ บุญเก่ามีเยอะมากพอที่จะเข้าถึง ถ้าศึกษาวิธีการให้ลูกหลักวิชา แล้วก็ฝึกฝน ปรับปรุงวิธีการปรับใจไปเรื่อยๆ ให้ผ่อนคลายแค่นั้นแหละ เดี่ยวก็จะเป็นของมันไปเอง

แต่บางครั้งเราก็ต้องยอมที่จะให้ความคิดผ่านมาในใจบ้างในบางครั้งบางคราว แต่ถ้าหากเราคิดว่า จะเอาไม่อยู่แล้ว เราก็เผยอเปลือกตาขึ้นมาสักนิดหนึ่ง มันก็จะหายฟุ้งเอง แล้วก็ค่อยๆ เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ เราต้องพร้อมที่จะเป็นนักเรียนอนุบาลเสมอ ทุกๆ ครั้งที่ใจเริ่มไม่หยุด ไม่นิ่ง มันฟุ้ง เราก็ปรับไปสบายๆ

อาการตกศูนย์ ๒ แบบ

ถ้าวิธีถูกต้อง ก็จะทำให้ลูกส่วนเอง จะโล่ง โปร่ง เบาสบาย กายสงบ ใจสงบ ไม่ค่อยปวดเมื่อยเท่าไร แล้วก็เริ่มเบิกบาน ใจจะถูกต้องให้ติดแน่นอยู่กับกลางท้อง กลางกาย โดยที่เราไม่ได้คำนึงว่าฐานที่ ๗ หรือเปล่า แต่รู้สึกจะถูกต้องตรงนั้น จากถูกต้องก็จะถูกต้อง มีอาการเหมือนถูกดูดลงไปคล้ายๆ กับมีแม่เหล็กโลก แม่เหล็กยักษ์ที่มองไม่เห็นมันดึงแล้วให้เคลื่อนเข้าไป ถ้าค่อยๆ ดึงเคลื่อนไปช้าๆ เหมือนน้ำที่ไหลรินไปละก็ รู้สึกชอบ เป็นสุข แต่ถ้าพรวดพราดเหมือนตกจากที่สูง ลงเหวบ้าง เหมือนตกหลุมอากาศ วูบลงไป ตรงนี้เราจะพบว่า บางทีเหมือนเจียนแทบจะขาดใจตาย ซึ่งเราคิดไปเอง ว่า ‘โอ ทำจะตายแล้วมั้ง’

ตรงนี้ ถ้าเราไม่มีประสบการณ์ หรือไม่ได้ผู้รู้ที่แนะนำ บางทีเราก็มืดมัวตาย ทั้ง ๆ ที่มันกำลังจะดีมาก ๆ เขาเรียกว่า **อาการตกศูนย์** มันถูกดึงดูดเข้าไปอย่างนั้นแหละ เราต้องทำเฉย ๆ เป็นไงเป็นกันแล้วเดี๋ยวจะดีจะ จะดีมาก ๆ เลย แต่จะนำภาคทฤษฎีนี้ไปใช้ในภาคปฏิบัติ ในกรณีที่เรารู้แล้ว และเรากำลังมีประสบการณ์อย่างนี้ บางทีรู้มากก็ยากนาน พอถูกดึงดูดเราก็เลยช่วยเร่งโดยการดันมันลงไป พอดันลงไปเพื่อจะให้ไปถึงจุดที่ดี ๆ ปรากฏมันดันขึ้นมา

เราก็ต้องย้อนกลับมาดูหลักวิชาใหม่ว่า ให้หยุดนิ่งเฉย ๆ ในทุก ๆ ประสบการณ์ แล้วเราก็ผ่านตรงนี้ไปได้อย่างสบาย เราต้องพร้อมที่จะเป็นนักเรียนอนุบาลทุกครั้งที่จิตมันหยาบ หรือไม่ได้ผลตามที่เรต้องการ มาทบทวนใหม่ ฝึกใหม่ ฝึกฝนกันไปอย่างนี้แหละ ไม่ช้าเราก็จะประสบความสำเร็จได้ แล้วก็เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัวของเรา เป็นรางวัลสำหรับชีวิตที่เกิดขึ้นมา ในชาตินี้ ช่วงนี้อากาศกำลังดี เราหยุดใจไปอย่างสบาย ๆ นิ่ง นุ่ม เบา ๆ ผ่อนคลาย นิ่ง นุ่ม เบา ๆ ผ่อนคลาย ให้ใจสบาย ลองทำกันดูนะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



	รัก	กายธรรมล่องพัน	สิ่งใด
ลูก	หากหยุดนิ่งไซ้		ถึงได้
ที่	ฐานเจ็ดภายใน		กายแก้ว
สุด	สุขโปรดจำไว้		อย่าให้ลืมหง

ตะวันธรรม

สุขใด ๆ ก็ไม่เท่า เข้าถึงพระธรรมกาย

วันอาทิตย์ที่ ๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ให้รู้สึกสบายๆ ทำใจของเราให้เบิกบาน ชุ่มชื้น สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือนะ หรือจาง่ายๆ ว่า อยู่ในกลางท้องของเราบริเวณนั้น แล้วก็ตรึกนึกถึงดวงใสๆ ใสเหมือนกับเพชร เรานึกถึงเพชรสักเม็ดหนึ่ง ที่กลมรอบตัว ใส อย่างสบายๆ หรือนึกถึงองค์พระแก้วขาวใส อย่างใดอย่างหนึ่ง นึกไปเรื่อยๆ นึกให้ติดเป็นนิสัยเลย

แล้วก็ประคองใจของเรา ด้วยการบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง ทุกครั้งที่ภาวนา จะต้องไม่ลืมตรึกนึกถึงดวงใสๆ หรือพระแก้วใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ

หยุดนิ่งคือบรมสุข

อย่าลืมตอกย้ำซ้ำเติมทุกวันว่า นี่คือการฝึก เป็นกิจที่ต้องทำ เพราะเป็นงานที่แท้จริงของการเกิดมาเป็นมนุษย์ ในแต่ละภพแต่ละชาติ แม้ตายแล้วก็ยังเป็นกิจที่แท้จริงอยู่ดี คือ กิจในการทำใจให้หยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

แล้วเราจะพบกับความสุขที่แท้จริงที่ยิ่งใหญ่ ยิ่งใหญ่ในระดับเทวดาชาวสวรรค์ทั้ง ๖ ชั้น ที่ไม่ได้เป็นพระอริยเจ้า มัวเพลิดเพลิดในกามของทิพย์ ยังถือว่าสุขธรรมดาณะ ยังสุขไม่เท่ากับใจหยุดนิ่งเลย ถ้าไม่ฝึกใจให้หยุดนิ่งมัวแต่สนุกสนานเพลิดเพลิดในทิพย์สมบัติ ก็ยังไม่มีความสุขเท่ากับหยุดกับนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกาย ซึ่งเป็นพระรัตนตรัยในตัว

แม้เป็นพรหมอยู่ในพรหมโลกที่ไม่ใช่เป็นพระอริยเจ้าได้
รูปฌานสมาบัติธรรมดานั้น สุขยังไม่เท่ากับที่เราได้เข้าถึงพระ
ธรรมกายในตัวเอง อรูปภพก็เหมือนกัน ได้อรูปฌานสมาบัติ
สุขก็ยังไม่เท่ากับที่เราได้เข้าถึงพระธรรมกายในตัว ถ้าวัน
จากพระอริยเจ้าละก็ สุขอย่างนี้แหละ แล้วที่ใช้คำว่า ยกวัน
พระอริยเจ้า เพราะพระอริยเจ้าท่านก็หยุดใจของท่านได้แล้ว



ในกายกรรม ตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์อย่างนั้น ถ้าอยู่ในภพก็ถึงพระอนาคามี

ใจหยุดจึงเป็นที่สุดแห่งความสุขทั้งปวง ซึ่งเป็นคำยืนยันของท่านผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวง ในเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ท่านเวียนว่ายตายเกิดซ้ำๆ ในภพสามนี้นับครั้งไม่ถ้วน โดยเฉพาะในเมืองมนุษย์นี้ก็นับครั้งไม่ถ้วน เป็นตั้งแต่ชนชั้นล่าง ชั้นกลาง แล้วก็ชั้นสูงในระดับพระเจ้าจักรพรรดิก็เป็นมาแล้ว

พระเจ้าจักรพรรดิซึ่งปกครองทวีปทั้ง ๔ มีชมพูทวีป คือโลกของเราใบนี้ ในยุคที่มีผืนแผ่นดินเดียว เป็นเกาะที่มีน้ำล้อมรอบ คล้ายๆ เกาะอย่างนั้นนะ ชนในยุคนั้นนับถือศีล ๕ เป็นประเทศเดียว ท่านปกครองได้ทั่วชมพูทวีป อุดตรภุรุทวีป ปุพพิเทหทวีป อมรโคยานทวีป เป็นทวีปที่มีมนุษย์อยู่รอบๆ เขาพระสุเมรุ หรือเขาพระสิเนรุ ไปมาได้ด้วยรถนะ ๗ ด้วยยานพาหนะของจักรแก้ว ท่านก็เป็นมาแล้ว ก็ยังยืนยันว่าใจหยุดนี้แหละมีความสุขกว่าเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ

เมื่อพระเจ้าจักรพรรดิ เป็นสุดยอดของการมาเกิดเป็นมนุษย์ในฐานะเป็นปุถุชนแล้วละก็ นอกนั้นก็ถือเป็นเรื่องรองลงมา จะเป็นพระราชผู้ยิ่งใหญ่ พระราชาธรรมดา พระราชาประเทศราช บรมเศรษฐี มหาเศรษฐี หรือจุลเศรษฐีอะไรต่างๆ เหล่านั้น ที่มีทรัพย์มาก ก็ยังไม่ได้ชื่อว่า มีความสุขเท่ากับใจที่หยุดนิ่งนี้เลย นั่นคือคำยืนยันของท่านผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวงที่หมดกิเลสอาสวะแล้ว

ฝึกใจหยุดนิ่ง คืองานหลักของชีวิต

เมื่อเราได้ยินได้ฟังอย่างนี้แล้ว เราก็จะต้องให้โอกาสกับตัวเราเองฝึกใจให้หยุดนิ่ง แล้วให้ยึดถือว่าสิ่งนี้เป็นหลักของชีวิต นอกนั้นเป็นเรื่องรองลงมา แม้มันจะมีความจำเป็น อย่างเช่น การทำมาหากิน ก็ยังเป็นเรื่องรองลงมา ซึ่งเราสามารถทำสองอย่างนี้ควบคู่กันไปได้

ฝึกกันไปทุกวัน ให้ใจคลอเคลียอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ พอถูกส่วนแล้วมันก็นิ่ง แล้วก็ถูกดึงดูดให้ตกศูนย์กลางไปสู่ภายใน แล้วดวงปฐมมรรคก็จะปรากฏเกิดขึ้น นี่ก็เป็นขั้นตอนของการทำสมาธิภาวนา

เรามีเป้าหมายจะไปสู่ที่สุดแห่งธรรม พักระหว่างทางที่ดุสิตบุรี เราก็จะต้องชวนช่วยในการสั่งสมบารมีทุกรูปแบบทั้งทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น อย่าให้ตกๆ หล่นๆ

ตอนนี้เราก็ฝึกหยุดใจนิ่งๆ นุ่ม เบาๆ สบายๆ ด้วยใจที่ขึ้นบาน ให้สบายๆ ฝึกกันไปทุกวัน อย่าเกียจคร้าน แล้วสิ่งนี้นอกเหนือจากให้ความบันเทิงกับชีวิต ในระหว่างที่เรายังแข็งแรง ยังมีความสำคัญสำหรับชีวิตตอนก่อนที่เราจะถูกถอดกายไปสู่ปรโลก ซึ่งเราก็ต้องฝึกกันให้เป็น เราจะได้ตายก่อนตายได้ คือถอดกายออกไปก่อนจะถึงช่วงหมดอายุขัย หรือตายพร้อมกับการหมดอายุขัยของเรา ด้วยใจที่ใสบริสุทธิ์ แล้วก็ไปสู่เทวโลก ดุสิตบุรี วังบุญพิเศษ



ฝึกให้ได้ดวงปฐมมรรคเป็นอย่างน้อย

นี่เป็นเรื่องที่เราจะต้องฝึกฝน และสอนตัวเราเองให้ได้ทุกวัน ให้เราขยันทำความเพียรนะ อย่าเกียจคร้าน ต้องสอนตัวเอง บอกกับตัวเองทุกวัน ที่ต้องสอนอย่างนี้ เพราะมีเรื่องที่จะตั้งใจให้หลุดจากกลางได้เยอะ ใจมักจะแวบออกไปในเรื่องราวต่างๆ เพราะฉะนั้นก็ต้องฝึกไว้ ฝึกใจฝึกไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงในระดับที่ใจหยุดนิ่งได้สนิท ติดในกลาง เข้าถึงดวงปฐมมรรคเป็นอย่างน้อย ถึง ณ ตรงนั้นความขยันก็จะมาเอง จนมีความรู้สึกว่ายากหนึ่งต่อไปอย่างนี้เรื่อยๆ อยากศึกษา อยากเรียนรู้ความรู้ภายในให้ยิ่งไปกว่านี้ ด้วยความรู้ที่มีอยู่ในพระไตรปิฎก เราก็อยากจะศึกษาด้วยตัวของตัวเอง เพราะว่าเมื่อใจนิ่งแนบถูกส่วนเข้าถึงปฐมมรรคแล้ว จะเกิดแรงบันดาลใจ อยากจะเข้าไปศึกษาเอง

ความเพียรก็จะเป็นอัตโนมัติ ใจของเราจะขยาย จากสติ ก็เป็นมหาสติ ปัญญาก็เป็นมหาปัญญา แล้วการเรียนรู้ความรู้ภายในก็จะเริ่มต้นขึ้นเมื่อเข้าถึงปฐมมรรคอย่างแนบแน่น แล้วนะ ดวงก็จะใสสว่าง แล้วก็เคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน เข้าถึงดวงธรรมต่างๆ ถึงกายภายใน กายมนุษย์ละเอียด ทิพย์พรหม อรูปพรหม แล้วก็กายธรรม ซึ่งรอคอยเราอยู่ เป็นชีวิตระดับละเอียด ที่ยกระดับขึ้นไปเรื่อยๆ

ที่นี้มันยากตอนแรก ตอนที่ประคองใจให้หยุดให้หนึ่งที่ยากเพราะขี้เกียจนะ ถ้าขยันนั่งต้องได้ทุกคน ที่ไม่ได้ก็จะมี

ประเภทเป็นบ้า เป็นโรคประสาท ปัญญาอ่อน อะไรประเภท
อย่างนั้น ถ้ายันนั้นจะต้องได้

ใหม่ ๆ มันก็ฟุ้ง มีด เมื่อย ถ้านั่งไปนาน ๆ แล้วสิ่งเหล่านี้นั้นก็จะค่อย ๆ หดไป จิตก็จะค่อย ๆ บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ยิ่งบริสุทธิ์ก็ยิ่งมีความสุขมาก แล้วมันจะโล่ง โปร่ง เบา สบายใจจะขยาย บุญจะไหลผ่านเข้ามาในตัวเรา ยิ่งกระแสนแห่งบุญไหลผ่านเข้ามา จะยิ่งมีความสุขเพิ่มขึ้น ความบริสุทธิ์เพิ่มกำลังใจที่จะสั่งสมความดีงาม โดยไม่คำนึงถึงอุปสรรคเกิดขึ้นเลย มันจะเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติ เพราะฉะนั้นก็อยู่ที่เราขยัน แล้วก็ปรับปรุงวิธีการให้ดีขึ้นทีเดียว

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



เอาจริงหยุดนิ่งให้
ทั้งทุกสิ่งนิ่งอย่างเดียว
หยุดนิ่งสักประเดี๋ยว
จักเกิดญาณทัสสนะรู้

ตลอดเทียว
หยุดสู้
ชาญเขี้ยว
หมดทั้งโคตรมาร

ตะวันธรรม

อวิชา

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ตั้งใจนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกว่างสบาย ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดีขึ้น ให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก ปรับทำนองให้ถูกส่วนอย่างสบายๆ แล้วก็ผ่อนคลาย

ผ่อนคลายสบาย รวมใจ วางใจให้ถูกส่วน

ต้องผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจนะ ทำใจให้เบิกบาน ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปลอย วาง ให้คลายความผูกพัน จากคน สัตว์ สิ่งของ ทำประหนึ่งว่าเราอยู่คนเดียวในโลก

แล้วก็รวมใจกลับเข้าไปสู่ภายในอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ ผ่อนคลาย ใจเย็น ๆ อย่าตั้งใจเกินไป ต้องสบาย ต้องผ่อนคลาย ค่อย ๆ วางใจไปแตะที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างนุ่ม ๆ ทำใจให้นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ ต้องเบา ๆ ต้องสบาย ๆ ใจถึง จะรวมได้ง่ายนะ

ต้องสบาย ๆ อย่าไปเพ่งไปจ้อง ให้นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ แล้วก็ตรึกนึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ คือ นึกถึง

เพชรสักเม็ดหนึ่ง หรือก้อนน้ำแข็งใสๆ กลมๆ เหมือนดวง
แก้ว ใหนักธรรมชาติ นึกสบายๆ คล้ายๆ เรานึกถึงภาพดอกบัว
ดอกกุหลาบอย่างนั้นแหละ

นึกได้แค่นี้ก็นึกเอาแค่นั้นไปก่อน แต่ต้องสบาย นึกไม่ได้
ก็ไม่ใช่ไร ค่อยๆ ประคองใจให้หยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ
ด้วยปริกรรมภาวนาในใจเบาๆ ว่า สัมมา อะระหัง จะภาวนาก็ครั้ง
ก็ได้จนกระทั่งไปถึงจุดที่เราไม่อยากจะภาวนา สัมมา อะระหัง
ต่อไป อยากหยุดใจนิ่งๆ เฉยๆ นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ ประคองใจ
กันไปอย่างนี้สำหรับผู้ที่มาใหม่ ให้นิ่ง นุ่ม เบา สบาย เต็ม
ใจจะถูกส่วนเองเมื่อเราทำถูกวิธีอย่างนี้ละ

เมื่อเราวางใจถูกส่วนมันก็จะกลับเข้าไปสู่ภายในอย่าง
ง่าย ๆ แล้วร่างกายของเราจะกลวง เป็นโพรง เป็นช่อง
ว่างๆ ร่างกายจะขยายออกไปจนหายไปเลย เหมือนกลืนไป
กับบรรยากาศ ใจก็จะอยู่นิ่งๆ โล่งๆ กลางอวกาศ ถ้าเราทำ
ถูกวิธีนะ แล้วเต็มใจก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในเอง จะไม่ถึง
ไม่เกร็ง ไม่เครียด ทั้งร่างกายจิตใจจะผ่อนคลาย จะสบาย
จะเหลือแต่สติกับสบาย คือใจอยู่กับเนื้อกับตัวอยู่ในกลางกาย
อย่างไม่กดดัน

เข้าถึงดวงธรรมภายใน กายภายใน

ต้องสบายต้องใจเย็นๆ ต้องนิ่งๆ นุ่มๆ นานๆ ต้อง
อย่างนี้ละ เต็มใจจะใสเอง จะสว่างขึ้นมาเอง หลับตาแล้วก็
จะไม่มืด จะมีความสว่างภายใน ตั้งแต่เหมือนฟ้าสว่างๆ เรื่อย



ไปจนกระทั่งเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน แต่ว่าจะใสเย็น
ไม่จ๋าตา ไม่แสบตา ใสเย็นสบาย

สำหรับผู้ที่ทำเป็นแล้ว เข้าถึงดวงธรรมได้ก็หนึ่งในหนึ่งต่อ
ไปเรื่อย ๆ ฝึกหยุดแรกให้ชำนาญ ให้คล่อง หยุดแรกสำคัญมาก
เดี่ยวหยุดในหยุดต่อ ๆ ไปก็จะง่าย แม้ทำเป็นแล้วก็ต้องฝึกตรง
นี้หนึ่ง ๆ นุ่ม ๆ ดูดวงไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ให้ใจนิ่ง ๆ อยู่ใน
กลางดวงใส ๆ ด้วยใจที่เยือกเย็น

ถ้าเราทำถูกต้อง ถูกส่วน ดวงนั้นก็ขยายออกไปเอง
ขยายไปรอบตัว ถ้ายังไม่ถูกส่วนก็จะเป็นดวงหนึ่ง ๆ เฉย ๆ ถ้า
ตั้งใจมาก แม้เห็นดวงแต่ก็จะยังไม่เจอความสุข แต่ไม่ทุกข์
จะอยู่ในระหว่างไม่สุขไม่ทุกข์ คือเลยความสุข แต่ยังไม่
เข้าถึงความสุข ใจนิ่งได้ในระดับ ๙๐ กว่าเปอร์เซ็นต์
แต่ยังกอดตันอยู่ คือยังมีความพยายามที่จะใช้กำลังบังคับ
ภาพนั้นจึงยังแข็ง ๆ ไม่นุ่ม ยังติดนิสัยหยาบ ๆ ทางโลก

ทางโลกจะทำอะไรให้สำเร็จต้องใช้ความ
พยายาม ต้องออกแรง ทางธรรมมันกลับตาลปัตร
ต้องง่าย ๆ ต้องสบาย ๆ

ถ้าทำได้แบบนี้ ดวงจะอ่อนนุ่ม จะใส ๆ และจะขยาย
ออกได้ ความสุขก็จะค่อย ๆ เริ่มเกิดขึ้น จนเรายอมรับว่า นี่
คือความสุขที่ไม่เคยเจอ

ยิ่งใจเรานิ่งๆ นุ่มๆ นานๆ จากนั้นนุ่มนานๆ ก็จะกลายเป็น
 นิ่งนุ่มและกิหนาแน่น เป็นนิ่งแน่น แต่ว่านิ่งนุ่มแน่นและกิ
 นานๆ คราวนี้ดวงก็จะใสสว่างขยายให้เราเคลื่อนเข้าไปสู่
 ภายในดวงนั้นได้อย่างง่ายๆ พอเราทำตรงนี้ซ้ำๆ บ่อยๆ
 ให้คล่อง ให้ชำนาญ แม้ชำนาญแล้วก็ยังต้องทำซ้ำๆ การ
 เคลื่อนเข้าไปสู่ภายในก็ยิ่งง่าย ความสุขก็เพิ่มพูนขึ้นทับทวี
 ขึ้นมาจนเราไม่ต้องการอะไรเลย

จากดวงนี้ก็จะผ่านไปเห็นดวงในดวงไปเรื่อย ๆ เลย ถ้า ดวงที่เชื่อมกับกายก็จะมี ๖ ดวงซ้อนๆ กันอยู่ ดวงนี้จะปรับ สภาวะใจเรา กลับใจเราให้ใสบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นเชื่อมเข้าไปถึง กายภายในได้อย่างง่ายๆ

เราจะอึ้งจรรย๋ใจ เมื่อเราเห็นตัวเราเองอยู่
ข้างในตัวของเรา ที่ดูสดใสกว่า อยู่ในวัยเจริญ
ในอิริยาบถของสมาธิ

ถึงตรงนี้เราก็ต้องทำซ้ำๆ คือทำทุกวันไม่ว่างวัน แม้เราอยู่ทางโลกจะทำมาหากินอะไรก็ได้แล้วแต่ ทำมาค้าขาย ทำมาสร้างบารมี ข้างนอกเคลื่อนไหวแต่ข้างในใจต้องหยุดนิ่ง ผูกตรึงนี้ให้คล่อง ให้ชำนาญ เดี่ยวการปรับสภาวะก็จะเป็นไปเอง ใจก็จะบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

ต้องทำซ้ำๆ บ่อยๆ เนืองๆ ภาษาบาลีเขาว่า ภาวิตา
พหุลีกตา ต้องบ่อยๆ ต้องเนืองๆ แม้ทำซ้ำนานๆแล้วก็ยัง



ต้องบ่อยๆ ต้องเนื่องๆ ซ้ำๆ พอมันคงแล้ว เราจะอัศจรรย์ใจกับการเห็นกายภายใน

ส่วนกายละเอียดเราจะย่อให้เหลือนิดเดียว เล็กเท่ากับปลายเข็มก็ยังเห็นชัดเจนเหมือนเห็นตอนกายขยายโตๆ ซึ่งมันน่าอัศจรรย์ใจมาก สิ่งที่น่าอัศจรรย์ใจอยู่ภายในกลางกายของเรา แม้เล็กเท่ากับปลายเข็มก็เห็นรายละเอียดของกายนั้นได้ในทุกๆ กาย แม้ทำเป็นแล้วก็ต้องมาฝึกตรงนี้ให้ซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ

กายภายในก็จะปรับสภาวะจากกายของธาตุหันธ์ เช่น กายมนุษย์ละเอียด ทิพย์ พรหม อรูปพรหม ให้สูงส่งขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งไปถึงกายพระขำใน คือบวชภายในเป็นพระธรรมกายขำในใสๆ เหมือนคล้ายๆ การบวชภายนอกตั้งแต่ธาตุหันธ์มาเป็นนาถ จากนั้นมาเป็นเณร จากเณรมาเป็นพระ คือมีความบริสุทธิ์เข้าไปเรื่อยๆ

เกิดกันมาแต่ละภพแต่ละชาติก็ต้องการมาสะสมธาตุธรรมที่ไม่บริสุทธิ์ให้สิ้นไป ให้เหลือแต่ธาตุธรรมที่บริสุทธิ์ล้วนๆ คือ เป็นกายพระ และกายพระก็ต้องกลั่นกันต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งสุดท้ายเป็นกายพระอรหันต์นั้นแหละ

สะสมธาตุธรรมหมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลาย จะต้องสะสมสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ให้หมดสิ้นไป ที่อยู่ในธาตุ ในธรรม

ในเห็น ในจำ ในคิด ในรู้ ของเราให้หมดสิ้นไปด้วยการทำใจ
ให้หยุดนิ่ง เพราะฉะนั้นคำว่าใจหยุดนิ่งนี้เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่
เกินกว่าที่เราเข้าใจหรือจินตนาการจะไปถึง

ใจที่หยุดนิ่งจะทำให้สำเร็จบริบูรณ์ในทุกสิ่ง จะสะสาง
เข้าไปเรื่อย ๆ กลั่นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ วิญญาณ อากาศ ที่
ประกอบเป็นกายเป็นใจเป็นอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น ให้สะอาด
บริสุทธิ์เข้าไปเรื่อย ๆ กลั่นทั้งกรรมซึ่งเป็นที่รองรับธาตุต่าง ๆ
เหล่านั้นให้บริสุทธิ์เข้าไปเรื่อย ๆ กลั่นทั้งเห็นจำคิดรู้ คือใจให้
ใส ๆ ให้บริสุทธิ์ นี่คือวัตถุประสงค์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์
ในแต่ละครั้ง แต่ละภพ แต่ละชาติ จะต้องสะสางกันอย่างนี้
แต่สิ่งเหล่านั้นมนุษย์ไม่ค่อยจะรู้เรื่อง เพราะพญามารบดบัง
เอาไว้ เขาจะประกอบธาตุกรรมที่ไม่บริสุทธิ์มาบดบังเอาไว้
ที่เราได้ยินคำว่า อวิชชา นั้นแหละ ให้เราไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้
ว่าเกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายของชีวิต แล้วจะไปสู่เป้าหมาย
ของชีวิตได้อย่างไร นอกจากไม่รู้แล้วยังทำจิตของเรา
ให้มีผิด คือหลับตาแล้วเรามืด จนกระทั่งเราไม่รู้เลยเบื้องหลัง
ของความมืดมีความสว่าง มีความลับของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับ
ตัวเราสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายอยู่ตรงนี้

สิ่งที่เขาบดบังใจให้มีผิด เรียกว่า นิรวรณ ๕
ตั้งแต่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ-
กุกกุจจะ วิจิกิจจา



พญามารดึงใจของเราไปตรึงติดไว้กับสิ่งภายนอก ติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ติดในลาภยศสรรเสริญแบบโลกๆ แล้วให้มีความโกรธ ความผูกพยาบาท คับแค้นใจอะไรกันต่างๆ เหล่านั้น

ให้จิตของเราไปวนเวียนอยู่กับสิ่งเหล่านั้นซึ่งอยู่ภายนอก แล้วให้สงสัยในเรื่องราวต่างๆ ตั้งแต่เรื่องภพ เรื่องชาติ เรื่องอะไรสารพัด แม้ผ่านด่านต่างๆ มาได้ก็ยังสงสัยตัวเองว่า เราจะทำได้อีกไหม ลังเลสงสัยอยู่อีกเยอะแยะเลย ตรึงไปติดเหล่านั้น จิตก็จะไปคิดวนๆ กับสิ่งเหล่านั้น เอาไปติดกับความฟุ้งในเรื่องสารพัด เรื่องความท้อ ความง่วง อะไรต่างๆ แบบโลกๆ

เมื่อถูกบดบังในความไม่รู้และนิรวณทั้ง ๕ ใจของเราก็เลยมีติดบอด ติดทางโลกก็หมดเวลากับชีวิตทางโลก แกมการกระทำของตัวยังตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมอีก ใจจึงไม่หยุดเลย มีแต่ทะยานอยากไปในสิ่งเหล่านั้น เป็นความอยากที่ไม่ได้ประกอบไปด้วยปัญญา ในความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิต หรือความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งตรงข้ามกับความอยากที่จะดับทุกข์ อยากพ้นทุกข์ อยากไปนิพพาน อย่างนี้เป็นความอยากที่ประกอบไปด้วยปัญญา

เพราะฉะนั้น ใจหยุดนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก มากที่สุดในชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ดังนั้นเราควรจะให้เวลาเกี่ยวกับเรื่องใจหยุดนิ่งให้มากๆ เราจะได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง เข้าถึงเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต และที่สำคัญจะได้สะสางธาตุ

ธรรมเห็นจำดิฐของเราให้สะอาดบริสุทธิ์ จนกระทั่งธาตุแห่ง
ความบริสุทธิ์เข้ามาแทนที่ธาตุไม่บริสุทธิ์เหล่านั้น

ธาตุแห่งความบริสุทธิ์ก็จะมาพร้อมกับความสุข ความ
สะอาด ความสว่าง ความสงบ ความสูงส่งของจิตใจ เป็นต้น
และความรู้ต่างๆ มากมายไปตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นความรู้
แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้ง เพราะความสว่างภายในเกิด ทำให้
เราเห็นดวงธรรม เห็นกายภายใน เห็นชีวิตที่ซับซ้อนอยู่ภายใน
ที่ลึกซึ้งเข้าไปเรื่อยๆ เห็นเป้าหมายของชีวิตได้ชัดเจน พลังใจ
ก็จะมุ่งไปเพื่อขจัดสิ่งที่เป็นมลทินของใจให้หมดไป ใจก็จะใส
สะอาดบริสุทธิ์ สว่างไสว สว่างเข้าไปเรื่อยๆ

เวลาที่เหลืออยู่นี้ ให้ลูกทุกคนหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ
สบายๆ ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ ให้ไปถึงความสว่าง ให้เข้าไปถึง
ดวงธรรมภายในให้ได้ ให้เข้าไปถึงกายภายใน กระทั่งถึงกาย
ผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานแล้ว คือกายธรรม ถึงพระธรรมกายให้ได้
กายองค์พระที่ใสที่บริสุทธิ์สวยงามมาก ประกอบด้วยลักษณะ
มหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ เกตุดอกบัวตูม ใสเกินความใส
ใดๆ ในโลก นิ่งสงบนิ่งอยู่บนแผ่นผาน ให้ต่างคนต่างนิ่งกัน
ไปเจียบๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ร่างกายเราเสื่อมได้
อย่าเล่นจนเพลินเลย
เดี่ยวฟุ้งซ่านอย่างเคย
ลูกตริภคธรรมาเข้า

ลูกเอ๋ย
นะเจ้า
ไม่หยุด
อย่างนี้ดีจริง

ตะวันธรรม

ใจหยุดหลุดพ้นทุกข์

วันอาทิตย์ที่ ๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วมุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุกๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาวจรदनิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ หลังของเราเบาๆ ค่อยๆ พอสบายๆ อย่าให้เปลือกตาปิดสนิทจนเกินไปนะ หรืออย่าไปบีบหัวตา อย่าไปกดลูกนัยน์ตา ให้หลังตาพริ้มๆ เหมือนปรือๆ นิดๆ คือหลังตาพอสบายๆ ต้องสบายนะ

ผ่อนคลายสบาย...เหมือนอยู่คนเดียวในโลก

แล้วก็ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ทั้งเนื้อทั้งตัวให้ผ่อนคลาย ตั้งแต่กล้ามเนื้อบนใบหน้า ศีรษะ ลำคอ บ่า ไหล่ แขนทั้งสอง ถึงปลายนิ้วมือ ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว ขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้าให้ผ่อนคลาย ปรับทำนองให้ถูกส่วน ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดีนะ ทุกส่วนของร่างกายต้องผ่อนคลาย

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น ให้มีความสุข สงบ เย็น สบายๆ ปรับตรงนี้เสียก่อนนะ เสียเวลาสัก ๑ หรือ ๒ นาที ให้ทุกส่วนผ่อนคลาย ให้ใจสบาย เบิกบาน แช่มชื่น สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงานบ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ให้ปลดให้ปล่อยให้ว่าง ให้คลายความผูกพันจากทุกสิ่ง ใจของเราต้องเกลี้ยงๆ ใสๆ สะอาดบริสุทธิ์ ไม่ให้ไปเกาะ ไปเกี่ยว ไปเหนี่ยว ไปรั้งเรื่องอะไรเลย

ใจต้องเกลี้ยงๆ ทำตัวเหมือนเราอยู่คนเดียวในโลก ใจ
เกลี้ยงๆ ใจใสๆ ปรับตรงนี้สัก ๑ นาที ให้มีความพร้อมทั้ง
ร่างกายและจิตใจ ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ ใจเกลี้ยงๆ

น้อมนำใจเข้าสู่ภายใน

เมื่อเรามีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว เราก็โน้ม
ใจกลับเข้าไปสู่ภายใน ในกลางกายของเรา ให้ใจไปหยุดนิ่ง ๆ
นุ่ม ๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา
ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึง จากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ สมมติเราเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางวางซ้อนกัน



แล้วนำไปทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสองสูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗** ให้เอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ คือ ค่อยๆ วางใจเบาๆ สบายๆ หรือจำง่าย ๆ ว่า อยู่บริเวณกลางท้องในระดับที่เรามั่นใจว่า ตรงนี้คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ วางเบาๆ แต่ใจไปเบาๆ ใจเป็นของละเอียดอ่อน เราต้องค่อยๆ วางอย่างนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ

นิกนิมิตอย่างสบายไม่เร่งรีบ

แล้วกำหนดบริกรรมนิมิตขึ้นมาในใจ ให้ใจมีที่ยึดที่เกาะ เพื่อจะได้เชื่อมกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้ จะได้ไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น ด้วยการกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นภาพทางใจ

เช่น ดวงใสๆ หรือเพชรสักเม็ดหนึ่ง หรือก้อนน้ำแข็งใสๆ ขนาดไหนก็ได้ อย่างน้อยก็เท่ากับแก้วตาของเรา เอาพอดีๆ ที่เรามีความรู้สึกว่าพึงพอใจ หรือเราคุ่นเคยกับการนึกถึงภาพพระพุทธรูป องค์พระที่เราเคารพกราบไหว้บูชาทุกวัน เราจะนึกเป็นภาพองค์พระก็ได้ นึกเอาขนาดองค์พอดีๆ ที่เราพึงพอใจไว้กลางท้อง ให้ท่านหันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา เหมือนเรามองจากด้านบน ด้านเศียรของท่านลงไปที่ด้านล่าง เหมือนมองที่อปวิว เอาขนาดพอดีๆ ที่เราพึงพอใจ นึกได้อย่างง่ายๆ อย่างนี้เป็นต้น คือ เราคุ่นเคยแบบไหนเราก็กเอาแบบนั้นเป็นบริกรรมนิมิตที่ยึดที่เกาะของใจเรา ไม่ให้ใจเราฟุ้งซ่าน ไปคิดเรื่องอื่น ต้องนึกให้ต่อเนื่องอย่างสบายๆ ด้วย **อย่าหลุดสักคำ ต้องจำทุกคำนะ**

ต้องนึกถึงบริกรรมนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งให้ต่อเนื่องอย่างสบายๆ คล้ายกับเรานึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย ให้นึกอย่างสบาย ถ้านึกแล้วไม่สบาย ไม่ใช่ นึกต้องสบายๆ หรือจะทำความรู้สึกว่ามีบริกรรมนิมิตอยู่ในกลางท้อง เอาเท่าที่ได้ นึกได้ชัดเจนแค่ไหน นึกออกแค่ไหนที่สบายใจ เราก็เอาแค่นั้นไปก่อน

เช่น บางท่านนึกได้เร็วๆ รวดๆ เราก็เอาแค่นั้นแหละ แต่ต้องต่อเนื่องและสบายๆ ต้องผ่อนคลายใจต้องใสๆ ใจเย็นๆ อย่าลืมนั่นนะ นึกได้แค่นั้นก็เอาแค่นั้นไปก่อนอย่างง่ายๆ อย่างสบายๆ อย่าไปเร่งรีบจนเกินไป

เพราะวัตถุประสงค์ที่เราทำอย่างนี้ เพื่อให้ใจของเรามาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพราะฉะนั้นเรานึกได้ชัดเจนแค่นั้นก็เอาแค่นั้น จะเร็วๆ รวดๆ ก็ไม่เป็นไร บางคนชัดมาก บางคนชัดน้อย ของใครก็ของคนนั้นนะ แต่ต้องสบายๆ และต้องนึกที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ ให้ต่อเนื่องกันไป ถ้าผลออกเราก็นึกใหม่ พร้อมทั้งจะเริ่มต้นใหม่อ่างง่าย ๆ

ประคองใจด้วยคำภาวนา

แล้วก็ประคองใจให้หยุดนิ่งนุ่มเบาสบายด้วยบริกรรมภาวนาในใจว่า สัมมา อะระหัง ภาวนาไปไม่ช้าไม่เร็วนัก ในระดับที่เราสบายใจ

ภาวนาไปอย่างสบายๆ โดยให้เสียงของคำภาวนาดังออกมาจากในกลางท้องของเรา มาจากฐานที่ ๗ ตรงนั้นแหละ



สัมมา อะระหังๆ ภาวนาไปอย่างสบายอกสบายใจ ใจปลื้มๆ
ใจเป็นสุขสงบเย็นในการภาวนา

ทุกครั้งที่ภาวนา สัมมา อะระหัง เราจะต้องไม่ลืมนึกถึง
ภาพปริกรรมนิมิตที่เราคุ้นเคย จะเป็นดวงใสๆ จะเป็นองค์พระ
ใสๆ หรือเป็นสีทอง เอาอย่างใดอย่างหนึ่ง

เรานึกอย่างหนึ่งแล้วไปเห็นอีกอย่างหนึ่งก็ไม่เป็นไร เช่น
นึกถึงดวงใสๆ เพชรใสๆ แต่กลับไปเห็นเป็นองค์พระ หรือ
ภาพหลวงปู่ทองคำ ก็ไม่เป็นไร เราก็ดูไปเรื่อยๆ ดูไปอย่าง
สบายๆ แล้วก็ สัมมา อะระหัง เรื่อยไป พร้อมผ่อนคลายใจ
แล้วก็ใจเย็นๆ

ฝึกหยุดแรกนี้ให้ได้นะ ให้ใจเย็นๆ ใจนิ่งๆ นุ่มๆ ถ้า
สมมติว่าเราทำถูกหลักวิชชาดังกล่าวนี้นี้ ที่เราไม่มองข้ามไป
ไม่ฟังผ่าน มันจะมีจุดๆ หนึ่งที่ใจเราเริ่มนิ่ง พอนิ่งเรามีความ
รู้สึก ว่า ตัวเราเริ่มโล่ง เริ่มโปร่ง เริ่มตัวเบาๆ เริ่มสบายๆ ใจ
เราเกลี้ยงๆ รู้สึกว่าเราชอบอารมณ์นี้ อยากอยู่ตรงนี้ไปเรื่อยๆ
ถ้าเรานิ่งได้อย่างนี้นะ

พออาการเกิดขึ้นอย่างนี้ เราก็นิ่งต่อไปเฉยๆ เดี่ยวภาพ
นั้นก็จะชัดขึ้นมา หรือเปลี่ยนสภาวะความรู้สึกหายๆ ที่ร่างกาย
เราไปสู่สภาวะที่ละเอียดเหมือนหลุดจากกายหายๆ แล้วก็
กลมกลืนไปกับบรรยากาศ คล้ายๆ เราเป็นอากาศ อากาศ
เป็นเรา ตัวโล่งๆ ว่างๆ แล้วก็หายไป สิ่งที่เราทำคือ นิ่งอย่าง
เดิมไปเรื่อยๆ คือไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นเราก็นิ่งอย่างเดียว

เส้นทางของพระอริยเจ้า

หยุดนิ่งนี้แหละเป็นตัวสำเร็จ ให้เราได้บรรลุธรรม ให้เราได้เข้าถึงพระธรรมกายที่เราเคยได้ยินได้ฟัง ซึ่งมีอยู่ในตัวของเรา โดยมีจุดเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพราะฉะนั้นตำแหน่งฐานที่ ๗ สำคัญมาก เป็นตำแหน่งเดียวกันกับที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ หรือพระบรมโพธิสัตว์ทุกท่าน เมื่อใจมาหยุดนิ่งอยู่ตรงนี้ ก็จะหลุดล่อนเข้าไปสู่ภายใน จนกระทั่งบรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ทุกพระองค์ก็ใช้วิธีนี้ทั้งหมด คือทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่งทุกอย่างเดียว ทั้งแม้กระทั่งชีวิต คือทั้งหมดเลยทั้งชีวิต ใจก็หลุดเข้าไปสู่ข้างใน ดิ่งไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งบรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทุกพระองค์เหมือนกันหมดเลย บรรลุแล้วก็กลับมาสอนพระสาวกให้ได้ทำตาม ท่าน แล้วก็มีพระสาวกบรรลุธรรมตามมากมาย ตามกำลังบารมี บ้างก็เป็นพระอรหันต์ บ้างก็เป็นพระอนาคามี บ้างก็เป็นพระสกิทาคามี บ้างก็เป็นพระโสดาบัน บ้างก็เป็นโคตรภูบุคคล คือเห็นพระธรรมกายตลอดเวลา หน้าตักหย่อนกว่า ๕ วานิดหน่อย บ้างก็เป็นฉานลาภีบุคคล คือมีฉานเข้าถึงกาย



อรุปรพรม เข้าถึงกายรูปพรหม เป็นต้น ซึ่งมีวิธีการทำแบบเดียวกันทั้งสิ้น

วัตถุประสงค์การเกิดมาเป็นมนุษย์

หยุดหนึ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้สำคัญทีเดียว จะหลุดรอดพ้นจากความทุกข์ทรมานของชีวิต เข้าถึงความสุขอันยิ่งใหญ่ ใจก็ต้องหยุดนิ่งตรงนี้ จะหลุดพ้นจากวิบากกรรมวิบากมาร ใจก็ต้องหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ จะหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ พันวิญญูะก็ต้องหยุดนิ่งตรงนี้

เพราะฉะนั้น ใจหยุดหนึ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี่จึงเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับทุกๆ ชีวิต โดยเฉพาะผู้ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ภารกิจที่สำคัญก็คือมาทำใจหยุดใจนิ่งนี้เอง เพื่อสลัดตนพ้นจากกองทุกข์ ความทุกข์ทั้งหลาย เข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกภายในที่แท้จริง และทำพระนิพพานให้แจ้ง นี่คือวัตถุประสงค์ของชีวิตมนุษย์ทุกคนในโลก เพราะฉะนั้นหยุดใจจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ที่ลูกทุกคนต้องให้ความเอาใจใส่ ให้ใจหยุดใจนิ่งอยู่ที่ตรงนี้

ใจหยุดได้เมื่อไรก็เป็นอสิรภาพ คือมันจะตกศูนย์กลางกลับเข้าไปสู่ภายใน หลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานของชีวิต ได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง หลุดพ้นจากความมืดไปสู่ความสว่าง เพราะปกติมนุษย์หลับตาแล้วจะมีมืด แต่หยุดนิ่งได้สนิทหลุดเข้าไปเมื่อไรก็จะสว่าง แล้วก็เป็นอสิรภาพจากการไม่เห็นอะไรเลย ก็จะเข้าไปเห็นสิ่งที่มีอยู่ภายใน เห็นแจ้ง เห็นภาพต่างๆ

ดวงธรรมก็ดี กายในกายก็ดี พระธรรมกายก็ดี จะหลุดจาก
สภาวะของความไม่รู้มาเป็นผู้รู้ คือรู้เรื่องราวความเป็นจริง
ของชีวิต เราจะเป็นอิสระจากความไม่รู้ไปสู่ความรู้แจ้งที่
เกิดจากการเห็นแจ้ง

ใจหยุดนี้ พระเดชพระคุณหลวงปู่ถึงบอกไม่ใช่ของพอดี
พอร้าย แต่เป็นสิ่งที่สำคัญ ที่ลูกทุกคนต้องให้ความสำคัญต่อ
สิ่งนี้ควบคู่กับชีวิตประจำวัน จึงจะถูกหลักวิชาที่ได้เกิดมา
เป็นมนุษย์ มาพบพระพุทธศาสนาวิชชาธรรมกาย

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



วันพรุ่งนี้ขึ้นอยู่กับวันนี้
หากทำดีก็ต้องดีชิลูกเอ๋ย
มันขึ้นอยู่กับเราใช้อื่นเลย
อยากสบายก็ทำให้ใจสบาย

หากลูกหวังอยากเป็นนักรบกล้า
จงอุตส่าห์ฝึกฝนตนขวนขวาย
ให้ถึงหยุดถึงจุดได้ธรรมกาย
สิ่งที่หมายจะสมหวังดังตั้งใจ

ตะวันธรรม

อย่าเป็นโบลานเปล่า ต้องเข้าถึงธรรมให้ได้

วันอาทิตย์ที่ ๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง แล้วก็หยุดใจไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ให้เอาใจหยุดนิ่งๆ อย่างสบายๆ

แล้วก็ตรีนึกถึงดวงใส หยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ ที่ใส เหมือนกับเพชรที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย หรือกลางองค์พระใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่งนะ นึกไปอย่างสบายๆ ให้ใจหยุดใจนิ่งๆ ต่อเนื่องกันไป ประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง ภาวนาไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ

ต้องฝึกให้ได้ทุกเวลา ทุกภารกิจประจำวัน

ใจหยุดเป็นที่สุดของทุกสิ่งที่เราปรารถนา เช่น ความสุขที่แท้จริง ความบริสุทธิ์ หรือความรู้แจ้งแทงตลอดในสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย อยู่ที่ใจหยุดนิ่งๆ อย่างเดียว หยุดจึงเป็นตัวสำเร็จ ที่เราจะต้องฝึกกันให้ได้ ฝึกกันไปทุกวัน ให้สม่ำเสมอ

หยุด ตรงข้ามกับคำว่า อยาก ที่จะดึงใจของเราให้หลุดพ้นจากกลางกาย ไปติดในเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่เกิดประโยชน์ แต่ใจหยุดจะทำให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ถึงพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงของเรา สิ่งอื่นไม่ใช่

การที่เรามีที่พึ่งที่ระลึกอย่างนี้ จะทำให้เราอบอุ่นใจ แล้วก็ปลอดภัยจากภัยทั้งหลาย ภัยในอบาย ภัยในสังสารวัฏ เพราะฉะนั้นก็ต้องขยัน ทำความเพียรให้สม่ำเสมอ อย่าท้อใจ แม้ว่าเรายังนั่งไม่เห็นอะไร มันยังมีติดตื้อติดมิตอยู่ก็ตาม

ให้ฝึกไปเรื่อยๆ ในทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน ทุกวันทุกคืนควบคู่กับการกิจประจำวัน ฝึกเอาไว้ เพราะนี่คืองานที่แท้จริงของเรา เป็นกรณียกิจ กิจที่สำคัญอย่างยิ่งของการเกิดมาเป็นมนุษย์ จริงๆ แล้วแม้แต่เทวดาก็ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่ง ถ้าไม่ฝึก ใจก็จะเพลินอยู่ในกามของทิพย์ หรือ



ทิพย์สมบัติ ซึ่งแม้จะมีความสุข แต่มันก็น้อยกว่าสุขที่เข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัว

หมั่นฝึกให้ได้ทุกวัน อย่าให้มีอะไรมาเป็นข้ออ้าง ข้อแม้
หรือเงื่อนไข ทำให้เราเกียจคร้าน หรือเลื่อนการฝึกออกไป
ต้องทำทุกวัน อย่าไปคอยความพร้อม เพราะว่าความพร้อม
มันอยู่ที่เรา ถ้าเราตั้งใจทำเดี๋ยวนี้ มันก็พร้อมเดี๋ยวนี้

หมั่นสังเกต

ฝึกไปเรื่อย ๆ แล้วพยายามหมั่นสังเกตดูว่า เราทำถูกหลัก
วิชาไหม ซึ่งถ้าทำถูกหลักวิชาจะต้องเข้าถึงพระรัตนตรัย
กันอย่างแน่นนอน

หมั่นสังเกตดูว่า เราทำตึงเกินไปไหม ตั้งใจมากเกินไป
หรือเปล่า มีความทะยานอยาก อยากได้ความสงบ อยากเห็น
ดวงใส อยากเห็นองค์พระ อย่างที่คนอื่นเขาเห็นมากเกินไป
ไหม เพราะความอยากจะทำให้เราตั้งใจมาก แล้วจะไปค้น
ภาพให้มันทะลักเข้ามาในท้อง ซึ่งผลก็คือ ความไม่สบาย
กาย ร่างกายจะตึง เกร็ง เครียด แล้วความท้อ ความน้อยใจ
ก็จะตามมาในภายหลัง

หรือว่าเราย่อหย่อนเกินไป นั่งหลับตาจริง ทำสมาธิจริง
แต่ปล่อยใจให้ฟุ้งบ้าง เคลิบเคลิ้มบ้าง กระจายกระจายไปในที่
ต่าง ๆ บ้าง อย่างนี้นั่งก็เหมือนกับไม่ได้นั่งนั่นแหละ เพราะ
มันย่อหย่อนเกินไป

ถ้าพอดีไม่ตึง ไม่หย่อน แม้ยังไม่มีแสงสว่างมาให้ดู ไม่ได้เห็นดวงธรรม กายภายในหรือว่าองค์พระก็ตาม แต่มันจะรู้สึกสบาย ตั้งแต่ไม่สุขกับไม่ทุกข์ แล้วตัวก็จะเริ่มโล่ง โปร่ง คือตัวจะโล่งๆ กลวงๆ เหมือนมีอุโมงค์ภายในตัวเรา แต่เป็นอุโมงค์แห่งความใสสว่าง ตัวจะเบา กายเบา ใจเบา เหมือนจะเหาะจะลอยได้ ตัวพองโตขยายใหญ่ขึ้น แล้วก็ไม่มีเมื่อย แม้ยังไม่มีอะไรมาให้ดูใหม่ๆ เราจะรู้สึกสบาย มีความพึงพอใจกับอารมณ์ที่เราได้ในตอนช่วงนั้น แล้วก็ไม่ต้องกังวลกับการเห็น เราจะมีความรู้สึกว่าเวลามันหมดไปเร็ว ซึ่งแตกต่างจากวันก่อนๆ ที่เวลาเท่ากันแต่เรามีความรู้สึกว่ามันยาวนาน นั่นคือข้อสังเกตนะ

ถ้าเราทำถูกหลักวิชา ซึ่งก็ไม่ได้มีอะไรยาก แค่อยุติแค่นิ่งอย่างสบายๆ แล้วไม่ต้องไปกังวลอะไรทั้งสิ้น แม้แต่ความฟุ้งที่เกิดขึ้นก็ไม่เป็นอุปสรรค เราก็ไม่ต้องไปเพ่งไล่ความฟุ้งออกไป หรือพยายามไม่ให้มันฟุ้ง ให้วางใจนิ่งๆ เฉยๆ

ประสบการณ์จะก้าวหน้าเร็วขึ้น

ฝึกทุกวันในทุกกิจกรรม ไม่ว่าจะอาบน้ำอาบท่า เข้าห้องน้ำ ห้องส้วม จะรับประทานอาหาร หรือจะทำอะไร ว่างๆ นิ่งๆ ก็ฝึกไว้ ฝึกนิ่งๆ วันละสัก ๕ นาที ในอิริยาบถอื่น ฝึกเข้าไว้เรื่อยๆ ประคองใจอย่างนี้ทั้งวัน แล้วพอถึงเวลาเรมานั่งจริง ใจมันก็จะรวมได้ง่าย แคเราทำนิ่งๆ เฉยๆ ยุติหนึ่งเดี๋ยวมันก็จะค่อยๆ ปล่อยาวเรื่องราวต่างๆ ไปเรื่อยๆ จากฟุ้งมาก มาฟุ้งน้อย จากฟุ้งน้อยก็ไม่ฟุ้ง แล้วตัวก็โล่ง โปร่ง



เบา สบาย ตัวขยาย กระทั่งหายไปทั้งตัวเลย ตัวหายเหมือน
เราไม่มีตัวตน คล้ายๆ เรานั่งแคว้งคว้างอยู่กลางอวกาศ แล้ว
มันก็จะค่อยๆ ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ

ยิ่งเราฝึกทุกวัน เราก็จะเข้าถึงอารมณ์นี้ได้เร็วขึ้น ซึ่ง
ที่ผ่านมาเราอาจใช้เวลาเป็นชั่วโมง กว่าใจจะโล่ง โปร่ง เบา
สบาย ตัวขยาย พอเราฝึกทุกๆ วัน บ่อยๆ เอาใจใส่ เวลามันก็
จะลดลงไปเรื่อยๆ ในการที่จะเข้าถึงจุดตรงนี้ ถึงประสบการณ์
ภายในอย่างนี้ จากชั่วโมงก็เหลือครึ่งชั่วโมง หรือ ๑๕ นาที
หรือ ๕ นาที กระทั่งพอเราหลับตามันก็นิ่งเลย พอนิ่งก็โล่ง
เลย ตัวขยายเลย

ต้องฝึกบ่อยๆ แล้วเดี๋ยวความสว่างก็จะมาเอง เมื่อใจ
เราห่างจากนิรวณ เครื่องกันจิตไม่ให้บริสุทธิ์ มันก็จะมี ความ
สว่างทีละนิดๆ มีบางคนเท่านั้นที่มันพริบขึ้นมาเลย แต่มัน
ก็จะเจอสักคนหนึ่ง ส่วนใหญ่ก็จะค่อยๆ เหมือนฟ้าสว่างๆ แล้ว
ก็สว่างเหมือนตอน ๖ โมงเช้า ๗ โมง แล้วก็ค่อยๆ เพิ่มเวลา
ขึ้นไปเรื่อยๆ เราก็ต้องเพียรฝึกต่อไป ฝึกไปเรื่อยๆ ทุกวัน
สม่ำเสมอ

แล้วก็มันสังเกตเมื่อเราเลิกหรือลืมตาขึ้นมาแล้ว วันนี้
เราทำอย่างไร เราถึงเข้าสู่ความสงบ สู่แสงสว่างได้เร็ว หรือ
วันนี้เราทำอย่างไรถึงช้า เมื่อเข้าถึงจุดตรงนั้น ก็ค่อยๆ สังเกต
ไป ตรึกไปเรื่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ

หัดตั้งใจ ตัดอารมณ์ต่าง ๆ เครื่องกังวลใจก็จะมาอยู่ตรง
นี้ได้เร็วเข้า ความสว่างก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นมากขึ้น จนกระทั่ง
ถึง ๘ โมง ๙ โมง ๑๐ โมงถึงเที่ยงวัน มันก็จะเป็นขึ้นเป็นตอน
ของมันไป อยู่ที่มีการฝึกฝน เมื่อมาถึงตรงนี้ การเปลี่ยนแปลง
ของจิตใจเราก็จะเกิดขึ้น คือ เราอยากจะทำแต่เรื่องดี ๆ พุด
แต่เรื่องดี ๆ แล้วก็ทำแต่เรื่องดี ๆ สิ่งที่ไม่ดีเราก็ไม่อยากจะทำ
หรืออก เวลาใจมันใสมันสว่าง

ดวงปฐมมรรค ต้นทางพระนิพพาน

พอเราฝึกไปอีก ในกลางความสว่างเจิดจ้า มันก็จะเริ่ม
เห็นดวงใส ๆ เกิดขึ้นเอง ลอยขึ้นมาจากฐานที่ ๖ ซึ่งอยู่ใน
ระดับเดียวกับสะดือในกลางท้อง เป็นดวงใส ๆ อย่างเล็กขนาด
ดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ
อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน หรือใหญ่กว่านั้น
หรือโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ เป็นต้น

ดวงธรรมดวงแรกปรากฏขึ้น มันจะสุกใส อย่างน้อยก็
เหมือนน้ำใส ๆ เหมือนกระจกคันฉ่องที่ส่องเงาหน้าใส ๆ เหมือน
เพชรที่ต้องแสงบ้าง หรือใสกว่านั้น ไสเกินใส ก็ปรากฏเกิดขึ้น
นั่นแหละ คือ ดวงปฐมมรรค หรือดวงธัมมานุปัสสนาสติปัญญา
ตามที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ของเราท่านบัญญัติเอาไว้ ดวงใส ๆ
ปรากฏ

เราก็ต้องฝึกให้เห็นชัดทั้งหลับตาและลืมตาในทุกอิริยาบถ
หลับตาก็ชัด ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นก็ยังชัดอยู่ที่กลางกาย จะนั่ง



นอน ยืน เดิน หกคะเมนตีลังกาอย่างไรในทุกอิริยาบถ มันก็
ยังชัดใสแจ่ม ซึ่งตอนนี้นี้ก็จะยิ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน
การดำเนินชีวิตของเรามากขึ้น คือ จะคิดดีมากขึ้น พูดดีมาก
ขึ้น ทำดีมากขึ้น ใจอยากจะส่งสมแต่ความดี จะละชั่ว จะทำ
ดี อยากจะทำใจให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น

เมื่อดวงใสๆ นี้ปรากฏ มาถึง ณ ตรงนี้เราก็คงประตู่
อบายแล้ว เปิดประตูสวรรค์นิพพานแล้ว อย่างน้อยก็ไปสู่สุคติ
ภาพ ที่ว่าเปิดประตูนิพพาน คือ ดวงธรรมใสๆ คล้ายดวงแก้ว
นี่คือต้นทางที่จะไปสู่อายตณนิพพาน

ดวงธรรมตรงกับดวงแก้ว มันคล้ายกันตรงที่กลมรอบ
ตัว แต่ความใสแตกต่างกัน ความสว่างก็ต่างกัน ความสุขก็
ต่างกัน ความสงบต่างกัน ความสะอาดของดวงจิตต่างกัน ต่าง
กับการที่เราเห็นดวงแก้วภายนอก มันจะสะอาด สว่าง สงบ
จะมีความสุข อย่างที่เราไม่เคยเป็นมาก่อนเลย ใจก็จะตั้งมั่น
อยู่ที่ตรงนี้ หลับตา ลืมตา นั่ง นอน ยืน เดิน มันก็จะอยู่ตรงนี้
เป็นดวงใสๆ จะมีความเบิกบาน จะรู้จักคำว่า เบิกบาน
ต่อเมื่อเห็นดวงใสๆ หรือเข้าถึงดวงธรรมดวงแรก ดวงธัมมา
นุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือดวงปฐมมรรคเบื้องต้น ที่จะไปสู่
อายตณนิพพาน

เราก็ก็นึกทำให้ชำนาญ อย่าชะล่าใจว่า “เออ เราจะทำ
เมื่อไรก็ได้” มันไม่ใช่อย่างนั้น เพราะจิตใจเรายังไม่มั่นคง
ยังโลเลอยู่ ถ้ามีเรื่องภารกิจการงานๆ เข้ามา มันก็จะดึงใจออก
ไปติด ไปคิด ไปพูด ไปทำเรื่องหยาบๆ ความละเอียดของใจ

ก็จะหย่อนลงไป พอหย่อนไปที่เคยเห็นมันก็จะเลื่อนราง พอเลื่อนรางเราก็อยากให้เห็นอย่างเดิมอีก ก็จะตั้งใจมากเกินไป ยิ่งตั้งใจมันก็จะยิ่งเลื่อนรางหายไปเลย แล้วความกลุ้มก็จะเข้ามาแทนที่ ความเสียดายที่เคยได้อะไรต่างๆ เหล่านี้ก็จะเกิดขึ้น ดังนั้นเมื่อได้ดวงใสแล้ว ก็จะต้องรักษาเอาไว้ให้ยิ่งชีวิตทีเดียว

โบลานเปล่า

มนุษย์จำนวนมากที่มากเกิดไม่เคยเห็นดวงใสในตัวเองเลย อย่างว่าแต่คุณหัสต์เลย แม้แต่นักบวชก็เหมือนกัน ดวงใสนี้ยังไม่เคยเห็น จะจบปริยัติมาถึงประโยคอะไรก็แล้วแต่ จะแตกฉานทางด้านปริยัติ พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังเรียกว่าโบลานเปล่า

พวกที่เป็นแบบโบลานเปล่า ยิ่งแตกฉานยิ่งเป็นนักคิด ก็คิดไปเรื่อยเปื่อยไปตามทัศนะของตน แต่ความจริงก็ยังสามารถเชื่อว่า โบลานเปล่า เพราะว่ายังเข้าไม่ถึงดวงธรรมภายใน

นี่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์เข้าถึงอย่างนี้ ถึงแล้วก็เห็นไปตามลำดับ เห็นภายในกาย กระทั่งไปถึงกายธรรม อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

นักคิดทางทฤษฎี ที่เขาเรียนปริยัติมาหลายๆ เป็นนักคตินักพูด นักเขียน ก็มักจะมีเชื่อมั่นใจว่า ต้องปริยัติอย่างเดียว



ไม่ต้องปฏิบัติ ทั้งหมดมีอยู่ในปริยัติ แล้วก็บอกปริยัติต้องมาก่อนปฏิบัติ เขาก็จะยืนยันกันอย่างนี้ ซึ่งจริงๆ เขาพูดนะ ถูกครึ่งเดียว มันขึ้นอยู่กับว่าจับตอนไหน ถ้าจับตอนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตอนเป็นบรมโพธิสัตว์ พระองค์ปฏิบัติก่อนนะ ถึงจะเข้าไปถึงความรู้ แล้วก็ถ่ายทอดออกมาเป็นคำสอนที่เรียกว่า ปริยัติ คือพระองค์ก็เรียนตามความรู้จากครูบาอาจารย์ต่างๆ มาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ แต่ก็ดับทุกข์ไม่ได้ ในที่สุดก็ต้องทิ้งความรู้ทั้งหมดที่เคยเรียนมา แล้วก็มาลงมือปฏิบัติ ที่ได้ต้นพระศรีมหาโพธิ์

โดยทำให้หยุดนิ่งแล้วก็ว่างๆ ไม่คำนึงถึงความรู้ที่เรียนมา เพราะมันเอามาใช้ไม่ได้ หลักสูตรนั้นมันไม่จบ มันค้างคาใจอยู่ แล้วท่านก็มาหยุดนิ่งๆ โดยตั้งมโนปณิธานว่า “เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหายไป เหลือแต่กระดูกหนังข้างมัน ถ้าหากว่า ไม่หลุดพ้น ไม่พบความรู้ในการดับทุกข์ แล้วยังดับทุกข์ไม่ได้ จะไม่ลุกจากที่” ก็แปลว่าพระองค์ก็ต้องปฏิบัติก่อน ปฏิบัติคือทำนึ่งๆ นั้นแหละ จนกระทั่งเห็นไปตามลำดับ จนกระทั่งหลุดพ้นไปตามลำดับ วิชชา ๓ ก็บังเกิดขึ้นไปตามลำดับของวิชชา

นี่ปฏิบัติต้องมาก่อน ในระดับของพระบรมครู ปริยติมา ตอนที่ท่านจะสอนพระสาวก สอนนักเรียน สอนมนุษย เทวดาทั้งหลาย จึงถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูด ใช้คำพูดเป็นสื่อของความรู้ แล้วเขาก็บันทึกรวบรวมเป็นพระไตรปิฎก เป็นภาคทฤษฎี ปริยัติให้นักเรียนหรือพระสาวกได้ศึกษากันต่อไป เพื่อ

ที่จะได้นำไปปฏิบัติ แล้วก็เข้าถึงปฏิเวธ คือ มีประสบการณ์
ภายใน เช่นเดียวกับพระองค์

เพราะฉะนั้น ถ้าจะถามว่าอันไหนมาก่อนกัน มันก็ขึ้นอยู่กับ
กับพูดตอนไหน ถ้าหากว่าจะเริ่มจากพระบรมศาสดา ปฏิบัติก็
ต้องมาก่อน และก็ไม่ได้อาศัยความรู้มาจากครูบาอาจารย์อื่นๆ
เลยดังกล่าวนั้นแหละ แต่ว่าเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว แล้วด้วยมหา
กรุณาก็อยากจะถ่ายทอดความรู้ให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึง
เทศน์สอน แล้วก็มีการทรงจำต่อๆ กันมา ด้วยปากต่อปาก
เขาเรียกว่ามุขปาฐะ แล้วก็นำมารวบรวมเป็นตำรับตำรา

ถ้าสำหรับนักเรียน ปริยัติก็ต้องมาก่อน เพราะเรียนความ
รู้จากครูบาอาจารย์ ก็ต้องศึกษาภาคทฤษฎีแล้วก็นำไปสู่การ
ปฏิบัติ เพื่อให้ถึงปฏิเวธ ส่วนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์
ปฏิบัติแล้วก็เข้าถึงปฏิเวธ มีประสบการณ์ภายใน หลุดพ้น

แต่นักคิดปัจจุบันนี้ ก็จะติดอยู่ในตำรับตำรา จะยืนยัน
เฉพาะปริยัติอย่างเดียวว่า ทุกอย่างมีอยู่ในปริยัติ ปฏิบัติไม่มี
ซึ่งมันก็ไปค้านกับคำสอนของพระบรมศาสดา แต่เนื่องจาก
มีชื่อเสียงพูดอะไรคนก็ฟัง แต่ฟังกันไปก็จะเป็นประเภทใบ
ลานเปล่าอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ลูกทุกคนก็ต้องเดินตามรอยของพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า คือ เมื่อเราฟังภาคทฤษฎีแล้ว เราก็นำมา
ปฏิบัติเลย เพราะการพิจารณาแล้วปล่อยวาง มันใช้เวลาแค่
นาที่สองนาที่ก็จบแล้ว ว่าทุกอย่างสรรพสิ่งทั้งหลายสรรพสัตว์



ทั้งปวงล้วนเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ซึ่งความจริงมันก็เป็น
อย่างนั้น ไม่ต้องใช้เวลานานเลย นาที่สองนาที่ก็จบแล้ว หรือ
กายมนุษย์มีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อจะ
ไปสู่จุดสลาย คือ เชิงตะกอนนั่นแหละ ความเสื่อมปรากฏขึ้น
มาเรื่อย ๆ แล้วก็สลายไปในที่สุด ซึ่งเราใช้ความนึกคิดตรง
นี้แค่เนาที่เดียวก็จบแล้ว

แล้วหลังจากนั้นก็มาฝึกหยุดนิ่ง ทำให้มันได้ เดี่ยวก็จะ
เป็นไปตามลำดับ ดังที่ได้กล่าวมาเบื้องต้นนั่นแหละ คือ โลง
โปรง เบา สบาย ตัวขยาย แล้วก็ตัวหายไป แสงสว่างเกิดขึ้น
ดวงธรรมปรากฏขึ้น แล้วจากดวงธรรมดวงแรก เดี่ยวก็จะ
ก้าวไปถึงดวงธรรมดวงถัด ๆ ไป กระทั่งเห็นกายในกาย กาย
มนุษย์ ทิพย์ พรหม อรูปพรหม กระทั่งเข้าถึงกายธรรม พอ
ถึงกายธรรมแล้วตอนนั้นแหละ เราถึงจะมั่นใจว่า สรรณะที่พึ่ง
ที่ระลึกที่แท้จริง คือ พระธรรมกายในตัว หรือพระรัตนตรัย
ในตัวเอง จะเข้าใจแล้วก็ซาบซึ้งเมื่อเข้าถึงกันจริง ๆ

ทีนี้พอถึงแล้วก็หมั่นทำให้ได้ตลอดเวลาทั้งหลับตา ลืมตา
นั่ง นอน ยืน เดิน ฝึกไปเรื่อย ๆ เลย เราก็จะเห็นองค์พระอยู่
ตลอดเวลา เดี่ยวท่านก็ขยายขึ้นมาบ้าง มาเป็นอันหนึ่งอัน
เดียวกับตัวเรา ครอบตัวเราก็มี ผุดผ่านมาในกลางกาย เพิ่ม
ขึ้นมาอีกก็มี ขึ้นมาเรื่อย ๆ ต่อกันไป ไม่ขาดสายเลย ผุดผ่าน
เข้ามาในกลางกายในช่วงที่ความรู้สึกของกายมนุษย์หมดไป
แล้ว แล้วจะมีความรู้สึกว่าเป็นพระ ตอนที่เข้าถึงพระ และ
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระในตัวนั้นแหละ มันจะใสสว่าง

วิชาธรรมกายศึกษาด้วยกายธรรม

แล้วพอถึงตอนนี้ เข้าถึงองค์พระ เห็นองค์พระตลอดเวลาแล้ว จะศึกษาวิชา ๓ อย่างที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าศึกษาก็ได้แล้ว ศึกษาวิชา ๓ ก็ศึกษาด้วยธรรมกาย จึงได้เรียกว่า วิชาธรรมกาย

คำว่า วิชา เขาเขียนแตกต่างจาก วิชา ทางโลก คือ มี ข. ข้าง ๒ ตัว

วิชา แปลว่า ความรู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้ง ไม่ได้เกิดจากการคิดคำนึง คาคะเน หาเหตุหาผลด้วยตรรกะ หรือจากการอ่าน การฟัง แต่เป็นความรู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้ง เมื่อใจหยุดนิ่งแล้ว มันจะสว่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระภายในแล้ว

พระพุทธเจ้าพระองค์ก็จะใช้กายธรรมนี้แหละศึกษาวิชา ตั้งแต่กายธรรมพระโสดาบัน หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา ศึกษาวิชาปุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติหนหลังได้ พอไปถึงตรงนั้นท่านก็อยากจะรู้ว่า ก่อนมาเกิดท่านมาจากไหน แล้วก็เข้าไปในกลางกายธรรม ด้วยบารมีที่ได้สั่งสมมาก็ส่งผลตอนนี้สังโยชน์ได้ละไปบางส่วนแล้ว จางลงไปแล้ว

เพราะฉะนั้น การรู้เห็นอะไรก็แจ่มแจ้ง เพราะบารมีท่านมาก ก็จะเป็นเรื่องราว เป็นภาพต่อเนื่องกันไปว่า ก่อนมาเกิดท่านมาจากสวรรค์ชั้นดุสิต เป็นท้าวสันตดุสิต ก่อนที่จะมาเป็นท้าวสันตดุสิตท่านเป็นอะไรก็เห็นไปเรื่อย ๆ มาจาก



ตรงไหน สร้างบารมีมาอย่างไร สาวไปเรื่อย ๆ ดูไป มองไป แล้วก็รู้เรื่องราว เพราะว่ามันเห็นเป็นภาพ เกิดขึ้นมาพร้อมกับความเข้าใจแจ่มแจ้งในเวลาเดียวกัน ก็ศึกษากันอย่างนี้ด้วยธรรมกาย เขาเรียกว่า วิชชาธรรมกาย

บุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติหนหลังของตัวเอง

จตุปบาทญาณ ศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรมว่า ทำกรรมอย่างนี้ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ จะไปเกิดในภพภูมิอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะทำให้เข้าใจถึงความแตกต่างของมวลมนุษยชาติ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย มันมีเหตุผลอย่างไร ก็จะเห็นเรื่องราวไปเลย

การเกิดขึ้นและการดับไปของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ประกอบกรรมอย่างนี้ พอตายจากนี้ ก็ไปเกิดตรงโน้น เหมือนปลาในท้องทะเลที่ไหล่ตรงนี้ ผุดตรงโน้น ดำน้ำตรงนี้ ไปไหล่ตรงโน้น ตายจากมนุษย์ไปเป็นอะไรต่ออะไรสารพัด ด้วยวิบากกรรมอย่างนั้นอย่างนี้ก็เห็นเป็นเรื่องเป็นราวไป ก็เป็นวิชาที่สอง

อาสวักขยญาณ แล้วถึงสาวไปหาเหตุว่า ทำอย่างไรถึงจะไม่เกิดอีก ก็มองดู ตรวจตราดู เพราะฉะนั้นต้องเห็นทั้งนั้นแหละ ไม่เห็นไม่ได้หรอก คิดไม่ออก คิดไม่มีทางหมดกิเลส

พระองค์เห็นไปอย่างนี้เรื่อย ๆ จนกระทั่งหลุดหมดเลย จากกิเลสทั้งหลาย ด้วยบารมีที่เต็มส่วน กำลังของบารมีส่งผลให้เต็มส่วน นุดท่านหลุดไปเลย ไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับกายธรรมอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า สว่างไสว จึงปฏิญาณตน

ว่าเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลุดพ้นจากกิเลส หลุดพ้นจากกฎแห่งกรรม หลุดพ้นจากกฎของไตรลักษณ์ หลุดพ้นจากภพทั้ง ๓ แล้วก็เข้าสู่นิพพานภายใน ที่เข้าด้วยกายมนุษย์ เขาเรียกว่า อูปาทิสเสนิพพาน ด้วยกายอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เสวยวิมุตติสุข คือ สุขที่หลุดพ้นจากกิเลส

ความสามารถทั้งหมดเหล่านี้ ที่มีอยู่ในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็มีอยู่ในตัวของเราและมวลมนุษยชาติทั้งสิ้น แต่ว่าเราไม่เคยศึกษากันหรือศึกษาแล้วก็ไม่ได้เอาใจใส่ ไม่ได้ให้ความสำคัญกันอย่างจริงจัง เราจึงยังไม่รู้ไม่เห็นอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เพราะฉะนั้นขึ้นอยู่กับความเพียร ทำความเพียรแล้วทำให้ต่อเนื่องกันไป ถ้าทำกันจริงๆ แล้วก็ต้องเข้าถึงกันทุกคน

ทั้งหมดนี้คือกรณีศึกษา คืองานที่แท้จริงของมวลมนุษยชาติที่เกิดมาเป็นมนุษย์แล้วก็ต้องทำกันอย่างนี้ ลูกทุกคนเป็นผู้มีบุญที่สั่งสมกันมาดีในระดับหนึ่งที่เดียว จึงมาถึง ณ ตรงนี้ เพราะฉะนั้นเป็นโอกาสที่ดีของเรา ที่เราจะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ก็อย่าปล่อยให้โอกาสนี้เป็นวิกฤต ให้ตั้งหน้าตั้งตาฝึกใจให้หยุดให้หนึ่งกันไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ สักวันหนึ่งก็จะเป็นวันแห่งความสมปรารถนาของเรา



อธิษฐานจิตตั้งผังชีวิต

ตอนนี้เราหยุดนิ่งๆ สบายๆ ตรัสระลึกนึกถึงบุญที่เราทำผ่านมา จนกระทั่งมาถึงวันนี้ เอามาเป็นบุญต่อบุญ เราจะได้อธิษฐานจิตไปดุษิตบุรี วงบุญพิเศษ เขตบรมโพธิสัตว์ ไม่ให้พลัดกันเลย ภาวนาติดต่อกันไปก็ให้สมบูรณ์ด้วยรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ลาภ ยศ สรรเสริญสุข มรรคผลนิพพาน วิชาธรรมกาย เกิดมาก็ให้ระลึกชาติได้ ให้เห็นธรรมะกัน ตั้งแต่ยังเยาว์วัย สร้างบารมีเรื่อยไปจนกว่าจะหมดอายุขัยไป ทุกภพทุกชาติตราบกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม

ให้บังเกิดในร่มเงาของพระพุทธศาสนา วิชาธรรมกาย ได้เกิดในครอบครัวที่เป็นสัมมาทิฐิ มีสิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุนต่อการสร้างบารมีของเรา จะมีพวกพ้องบริวารหมู่ญาติก็ให้เป็นคนดี มีศีล มีธรรม เป็นบัณฑิต เป็นนักปราชญ์ มีทรัพย์แล้วก็อย่าได้ตระหนี่ อย่าได้มีมานะทิฐิ ให้ใช้ทรัพย์เป็นด้วยดวงปัญญาของเราในการสร้างบุญต่อบุญบารมีต่อบารมีไปเรื่อย ๆ จนถึงจุดจุดหมายปลายทาง

ปัจจุบันชาตินี้เรากำลังสร้างบารมีอยู่ ก็ให้บุญทุกบุญนี้ไปเชื่อมสายสมบัติ ให้เราได้มาใช้สร้างบารมีอย่างไม่รู้จักหมดจักสิ้น ที่เจ็บไข้ได้ป่วยก็ให้หาย ให้แข็งแรง อายุขัยยืนยาว สร้างบารมีกันไปนานๆ ปฏิบัติธรรมะก็ให้พบพระธรรมกาย ครอบครัวก็ให้เป็นครอบครัวธรรมกาย ให้มีสมบัติใหญ่ไหลมาเทมา ให้เราได้ใช้สร้างบารมีอย่างไม่รู้จักหมดจักสิ้น หมดหนี้สิน เหลือกินเหลือใช้ เหลือไว้สร้างบารมีอย่างนี้ เป็นต้น

แล้วก็อธิษฐานนึกถึงบุญอุทิศส่วนกุศลไปยังบรรพบุรุษ
บุพการี หมู่ญาติที่ละโลกไปแล้ว ไปอยู่ในภพภูมิใดก็ตาม ให้
บุญนี้ได้ไปถึงท่านเหล่านั้น ที่มีทุกข์มากก็ให้ทุกข์น้อย ที่มี
ทุกข์น้อยก็ให้พ้นทุกข์ ที่มีสุขน้อยก็ให้สุขมาก ที่มีสุขมากก็
ให้มากเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ แล้วบุญนี้ให้ถึงแก่คู่กรรมคู่เวรเรา
จะได้เป็นอโหสิกรรมกันไป แล้วก็ถึงแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย
ไม่มีประมาณ ให้ต่างคนต่างนั่งกันไปเจียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ตา หู จมูก ลิ้น
จกมันสำรวมไว้
ใจนิ่งหยุดภายใน
จับม่อินทร์ยั้ง

กาย ใจ
อย่าพลั้ง
นั้นแหละ
เหนียวให้พันดำ

ตะวันธรรม

บ่มอินทรีย์

วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ สบายๆ ทำใจของเราให้เบิกบาน แห่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส แล้วก็หยุดใจไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเราอย่างสบายๆ

จะตริกันึกถึงดวงใส หรือองค์พระใสๆ ก็ได้นะ หรือภาพองค์พระกลางดวงแก้วก็ได้ หยุดเบาๆ หรือวางใจสบายๆ ให้ใจหยุดในหยุด นิ่งในนิ่งลงไป

อย่ากดลูกนัยน์ตา อย่ากำวลศูนย์กลางกาย

อย่าเอาลูกนัยน์ตาตกลงไปดูนะ ตาเรากียังอยู่ที่เดิม เพราะมันไม่เกี่ยวกับกายเนื้อ นัยน์ตาเนื้อ เราหลับแค่สบายๆ

ถ้ากังวลกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ มากเกินไป ก็นึกว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ขยายออกไปสุดขอบฟ้า แล้วเราเข้าไปอยู่ตรงกลางแล้ว เป็นศูนย์กลางของสรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย ทำใจเราให้นิ่งๆ จะนึกว่าเราอยู่ในองค์พระ หรือองค์พระอยู่ในตัวเราก็ได้

ค่อยๆ ฝึกกันไปเรื่อยๆ ทุกวัน อย่าท้อนะ ต้องขยันฝึกกันไป ยิ่งถ้าเราให้โอกาสกับตัวเราเอง ทำหยุดทำนิ่ง ทำใจใสๆ ใจก็จะคุ้นเคยกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ มากขึ้นไปเรื่อยๆ แหละ

ที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง

นี่เป็นกิจสำคัญของเรานะ เป็นงานที่แท้จริงสำหรับการมาเกิดเป็นมนุษย์ เพราะเวลาจะละโลกเขาตัดสินกันด้วยบุญด้วยบาป ใครใจใสใจหมอง ถ้าผ่องใสไม่เศร้าหมองก็ไปสุคติโลกสวรรค์ ถ้าเศร้าหมองไม่ผ่องใสก็ไปอบาย จะมีภพภูมิที่รองรับเราอยู่ แล้วแต่ละภพภูมิก็จะมีช่วงระยะเวลายาวนานมาก ถ้าสุขก็สุขนาน ถ้าทุกข์ก็ทุกข์นาน

นี่เป็นเรื่องราวของชีวิต ชีวิตใหม่หลังจากตายแล้ว เพราะเราต้องตายกันทุกคน และเราก็เคยตายกันมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน แต่เราก็ลืมไป พอมาเกิดใหม่ก็ลืมอีก แล้วก็ไม่อยากตาย กลัวตาย



ถ้ากลัวตาย ก็ต้องกลัวให้ถูกหลักวิชา คือ สังสมบุญกันไว้ทั้งทาน ศีล ภาวนา ทำให้ มากๆ แล้วความกลัวตายก็จะค่อยๆ ลดลงไป เรื่อยๆ เพราะว่ากลัวก็ตาย ไม่กลัวก็ตาย แต่ว่า เราก็มีความพร้อมที่จะตาย

ยิ่งถ้าหากเราปฏิบัติธรรมได้เห็นดวงใส เห็นองค์พระ ใสๆ ความตายนั้นก็ไม่เป็นสิ่งที่น่ากลัวเท่าไร แม้กายหยาบ จะทุกข์ทรมานด้วยโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากวิบากกรรมที่เรา ทำไว้ในอดีตก็ตาม มันก็ทรมานได้แค่กายหยาบ แต่ว่าใจจะ ผ่องใส เพราะว่ามีดวงธรรม มีองค์พระ เป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง ที่ระลึก เป็นที่ยึดที่เกาะของใจ

ใจมันจะใส แล้วก็ดึงดูดทุกๆ บุญที่เราได้ทำผ่านมา ซึ่งบางบุญเราก็นึกไม่ออก ลืมไปแล้ว แต่มันก็จะมาฉายให้ เห็นเป็นภาพ ที่เรียกว่า **กรรมนิมิต** ให้เราเห็นได้ชัดเจนด้วย ตัวของเรา จะเป็นภาพที่ดีบังเกิดขึ้น ซึ่งจะนำมาซึ่งความปิติ ความปลื้ม ความผ่องใสของดวงจิต

เพราะฉะนั้น คำว่า **ที่พึ่งที่ระลึก** มันลึกซึ้ง คือ พึ่งได้ ทั้งในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ พึ่งได้ในขณะที่กำลังจะหมดชีวิต พึ่งได้กระทั่งตายแล้ว พึ่งได้ตลอดเวลาเลย คือไปถึงตรงนั้นนะ ที่เราเข้าถึงดวงธรรม หรือองค์พระ ใจจะใส จะสบาย ความ ทุกข์มันจะไม่แล่นกลับไป แม้ว่าภายนอกบางครั้งเราอาจจะ อัดคัดขาดแคลนวัตถุธาตุของ เครื่องอุปโภคบริโภค ของกิน

ของใช้ แต่ว่าใจยังใสอยู่ แล้วเมื่อถึงตอนถอดกาย เราก็จะละจากโลกนี้ไปอย่างสง่างาม

บ่มอินทรีย์

ปัจจุบันนี้เรายังมีกายมนุษย์อยู่ เราก็จะต้องใช้กายมนุษย์ของเรา และสิ่งที่เรามีอยู่นี้ทำแต่ความดีล้วนๆ ทั้งทาน ศีล ภาวนา สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ก็เป็นแค่ของอาศัยกันชั่วคราวเท่านั้นแหละ จะเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ มันก็ชั่วคราว เพราะฉะนั้นก็อย่าไปผูกพันอะไรกันมากมายนัก เอาแค่ว่าพึ่งพาอาศัยไว้สร้างบารมีกัน ไม่ว่าจะเป็นตีกรามบ้านช่อง ที่ดิน รถรา สมบัติอะไรพวกนี้ ลาภ ยศ สรรเสริญ มันชั่วคราวกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้นอย่าไปหลงทาง ถ้าหลงทางแล้วมันจะห่างไกลกัน

การปฏิบัติธรรมทุกวันจะช่วยให้เรามาได้ถูกทาง แล้วหนทางที่ถูกนี้ก็ค่อยๆ แจ่มแจ้งขึ้นทีละเล็กทีละน้อย ถ้าเราไม่ท้อถอยเสียก่อน เราก็จะค่อยๆ เข้าใจไปที่ละเล็กทีละน้อยเหมือนเราค่อยๆ บ่มอินทรีย์ของเรา บ่มกาย บ่มวาจา บ่มใจ บ่มศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นต้น

ถ้าพูดง่ายๆ บ่มกายวาจาใจของเราให้ค่อยๆ แก่รอบขึ้น บ่มไปเรื่อยๆ เหมือนการเร่งความสวยของเพชรพลอยด้วยความร้อนอย่างนั้นแหละ บ่มไป หรือเหมือนบ่มผลไม้ให้สุกงอม



เพราะฉะนั้น เราหลับตาแล้วยังมีดอยู่ ก็
อย่าไปคิดว่า ไม่ก้าวหน้า หรือไม่ได้อะไรเลย
เรากำลังบ่มอยู่ ค่อยๆ ทำไป มันก็ค่อยๆ คุ่น
ค่อยๆ ชำนาญไปเรื่อยๆ เต็มมันก็ค่อยๆ สาง
ค่อยๆ สว่าง ค่อยแจ่มแจ้งขึ้นไปเรื่อยๆ ก็จะเข้า
ถึงดวงธรรม องค์พระภายในได้เองในภายหลัง
ค่อยๆ บ่มไป

ภายนอกเราก็ทำความดีไปเรื่อยๆ สิ่งไม่ดีเราก็ไม่ทำ
แล้วก็ทำใจให้ใสๆ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



คุณพุทธเจ้าครอบฟ้า
ใดเล่าจักเปรียบปาน
แนะทางสู่ณฤพान
ตรีกเอกายนมรรคไว้

จักรวาล
เทียบได้
บรมสุข
แน่แท้เกษมศานต์

ตะวันธรรม

ง่ายแต่ลึก

วันอาทิตย์ที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘

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

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

นี่คือวัตถุประสงค์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นงานที่แท้จริงของเรา เขาเรียกว่ากรณีกิจ เราคงได้ยินคำนี้บ่อยๆ คือกิจที่ควรกระทำ คืองานแท้จริง

วัตถุประสงค์ของการเกิดเป็นมนุษย์

งานแท้จริงก็คือ ทำอย่างไรเราถึงจะเข้าถึงพระรัตนตรัยซึ่งมีอยู่แล้วในตัวของเรา พระรัตนตรัยในตัวที่เข้าถึงแล้วจะนำเราให้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ โดยไปขจัดสาเหตุแห่งความทุกข์ คือกิเลสอาสวะที่มีอยู่ในตัวของเรา ในใจของเรา ให้หมดสิ้นไป แล้วใจของเราก็จะได้สะอาด สว่าง บริสุทธิ์ หมดจดจากกิเลสทั้งหลาย

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

เราก็ค่อยๆ ควบคุมประคองใจของเราให้หยุดให้หนึ่งๆ อย่างสบายๆ โดยลืมหืมแวดลือม ภาคบายน้ํอากาศจะอ้าวแค่นี้ ไหนก็ช่างมัน ต้องฝึกให้ได้ทุกสภาวะอากาศ เพราะเราจะต้องพร้อมเสมอทุกสิ่งที่จะบังเกิดขึ้น ซึ่งไม่เลือกกาลเวลา ไม่เลือกสถานที่ ไม่เลือกสภาวะ เราก็คงต้องฝึกให้ได้ ไปหาความ



เย็นอยู่ภายในกลางกาย โดยลื้มความอ้าวภายนอก ด้วยการ
ทำใจให้หยุดนิ่งๆ เบาๆ สบายๆ

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

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

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

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

ต่างแต่ว่าดวงอาทิตย์ผุดขึ้นมา เห็นแล้วเราเคืองตา มองไม่ได้ แต่ดวงใสภายในซึ่งสว่างกว่าดวงอาทิตย์เสียอีก แต่เราดูได้ด้วยใจที่เบิกบาน ไม่เคืองตา ไม่แสบตา มีความสบายใฝ่เย็นอยู่ภายใน แล้วเดี๋ยวใจก็จะค่อยๆ เคลื่อนเข้าไปถึงพระรัตนตรัยในตัวเอง ไม่ต้องไปทำอะไรเลย

การปฏิบัติธรรม มันต้องง่ายแต่ลึก ต้องทำของยากให้ง่าย แต่แม้ง่ายแต่ว่าลึกซึ่งตรึงใจนั้นแหละถึงจะถูกหลักวิชา ไม่ใช่ทำของง่ายชะยากอย่างนั้นไม่ถูกหลักวิชา

เราสังเกตดูจากคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เมื่อพระองค์แสดงธรรมอบรมสั่งสอนพุทธบริษัททั้ง ๔ พอฟังจบก็บรรลุธรรมมาภิสมัยเลย ก็แสดงว่าธรรมที่พระองค์แสดงนั้นมันง่ายแต่ว่าลึกซึ้ง เข้าถึงได้ ไม่ใช่เป็นของยากต่อการเข้าถึง เพราะมันต้องง่ายแต่ลึกซึ้ง เข้าถึงได้ ถึงจะถูกหลักวิชา

พระพุทธศาสนา คำสอนของผู้รู้แจ้งเห็นแจ้ง

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

ลูกทุกคน ได้มาอยู่ในร่มเงาพระพุทธศาสนา คือคำสอนของท่านผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแห่งตลอด ด้วยบุญเก่าของเราที่สั่งสมมาในพระพุทธศาสนา

ศาสนา แปลว่า คำสอน

พุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแห่งตลอดในความจริงทั้งหลาย เห็นไปตามความเป็นจริง

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



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

ความรู้ของท่านจะครอบคลุมความรู้ทั้งหลายหมดสิ้นไปเลย เหมือนฟ้าที่ครอบคลุมโลกและจักรวาล สรรพสิ่งทั้งหลาย ญาณทัสสนะของท่านก็จะครอบสรรพสิ่งและสรรพสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น

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

ทำอย่างท่านทำอย่างไร ทำใจให้มาหยุดนิ่งๆ อยู่ภายในตัวนั้นแหละ ให้ตัวเราเป็นศูนย์กลางของสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย แล้วก็นิ่งอย่างเดียว ไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ หยุดนิ่งอย่างเบาสบาย เดี่ยวก็จะเป็นไปตามขั้นตอนที่ได้กล่าวเอาไว้เบื้องต้น

คือ ตัวจะโล่ง โปร่ง เบา สบาย ขยาย ตัวหายไปเลย เดี่ยวแสงสว่างก็จะเกิดขึ้น เป็นแสงภายใน หลับตาแล้วไม่

มืด แล้วจากแสงสว่างของแสงจะทำให้เห็นแหล่งกำเนิด เป็นดวงใสๆ เหมือนดวงอาทิตย์เป็นแหล่งกำเนิดของแสง สว่างทั่วโลกนี้แหละ แต่นี้เป็นแสงสว่างภายใน แล้วเดี๋ยวก็ จะเห็นไปตามลำดับ

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

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

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



จะทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ
อธิษฐาน เมตตา อุเบกขาบารมี ก็เพื่อการนี้

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

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

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

อันตรายได้ในระดับหนึ่ง ถ้ามีเรือเดินสมุทรที่มันแข็งแรงกว่า
มากก็ต้องทิ้งเรือไม้ขึ้นเรือเดินสมุทร

เหมือนชีวิตมนุษย์ในสังสารวัฏ มันมีความทุกข์เป็นพื้น
ฐานของชีวิต ตั้งแต่เกิดเรื่อยมาเลย ถ้ายามใดยังไม่มีพระ
รัตนตรัยบังเกิดขึ้น อะไรที่เป็นที่พึ่งได้ก็ต้องคว่ำอย่างนั้นไป
ก่อน เหมือนคนที่ว่ายน้ำในทะเลเจอคลื่นลมแรงๆ จะหมด
เรี่ยวแรง เจอซากศพลอยมา ขอนไม้ แพ เจออะไรก็ต้องเกาะ
กันไปก่อน

แต่ยามใดพระรัตนตรัยบังเกิดขึ้น เหมือนเรือเดินสมุทร
ได้บังเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องทิ้งสิ่งที่มันไม่มั่นคงขึ้นเรือเดินสมุทร
ก็คือทิ้งสิ่งที่ไม่ใช่สัจจะที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง เข้าไปหาที่พึ่งที่
ระลึกที่แท้จริงคือพระรัตนตรัย ซึ่งมีทั้งภายนอกและภายใน
โดยเฉพาะภายในนี้แหละ เราสามารถเข้าถึงได้ สัมผัสได้
เพราะอยู่ในตัวของเรา

วิธีการเราก็รู้ อยู่ท่านสติอยู่ตรงไหน เราก็รู้อยู่อีก เหลือ
แต่ความเพียร ความพยายาม แล้วทำให้ถูกหลักวิชาเท่านั้น
ไอ้ที่เข้าไม่ถึงเป็นไม่มีเด็ดขาด ยกเว้นคนตาย คนบ้า คนที่
ไม่ได้ทำ แต่คนดีๆ อย่างเรา ถ้าได้ทำมันก็ทำได้ แต่ว่าต้อง
ทำอย่างสม่ำเสมอ มีสติ สบาย สม่ำเสมอ แล้วก็หมั่นสังเกต
ดูว่า เราทำถูกหลักวิชาไหม เราก็ปรับปรุงกันไปเรื่อยๆ
สักวันหนึ่งเราก็ต้องสมหวัง



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

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



การบ้าน ๑๐ ข้อ



- ข้อ ๑. เมื่อกลับไปถึงบ้าน เอาบุญไปฝากคนที่บ้าน
- ข้อ ๒. จดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรม
- ข้อ ๓. ก่อนนอนให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด
- ข้อ ๔. เวลานอนหลับให้หลับในอุ้งทะเลบุญ
- ข้อ ๕. เวลาตื่นนอนให้ตื่นในอุ้งทะเลบุญ
- ข้อ ๖. เมื่อตื่นแล้ว รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ ๑ นาที ใน ๑ นาทีนั้น ให้เรานึกว่า เราโชคดี ที่รอดมาอีก ๑ วัน ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้นตายแน่ ตายแน่
- ข้อ ๗. ทั้งวันให้ทำความรู้สึก ว่า ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา
- ข้อ ๘. ทุก ๑ ชั่วโมง ขอ ๑ นาที เพื่อหยุดใจนึกถึงดวงองค์พระ หรือทำใจนิ่งๆ ว่างๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
- ข้อ ๙. ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหาร ล้างจาน กวาดบ้าน ออกกำลังกาย ขับรถ ทำงาน ให้เรานึกถึงดวงหรือองค์พระไปด้วย
- ข้อ ๑๐. สร้างบรรยากาศให้ดี สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม และปิยวาจา

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หญิงชาย
ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หญิงชาย
ชายขวา

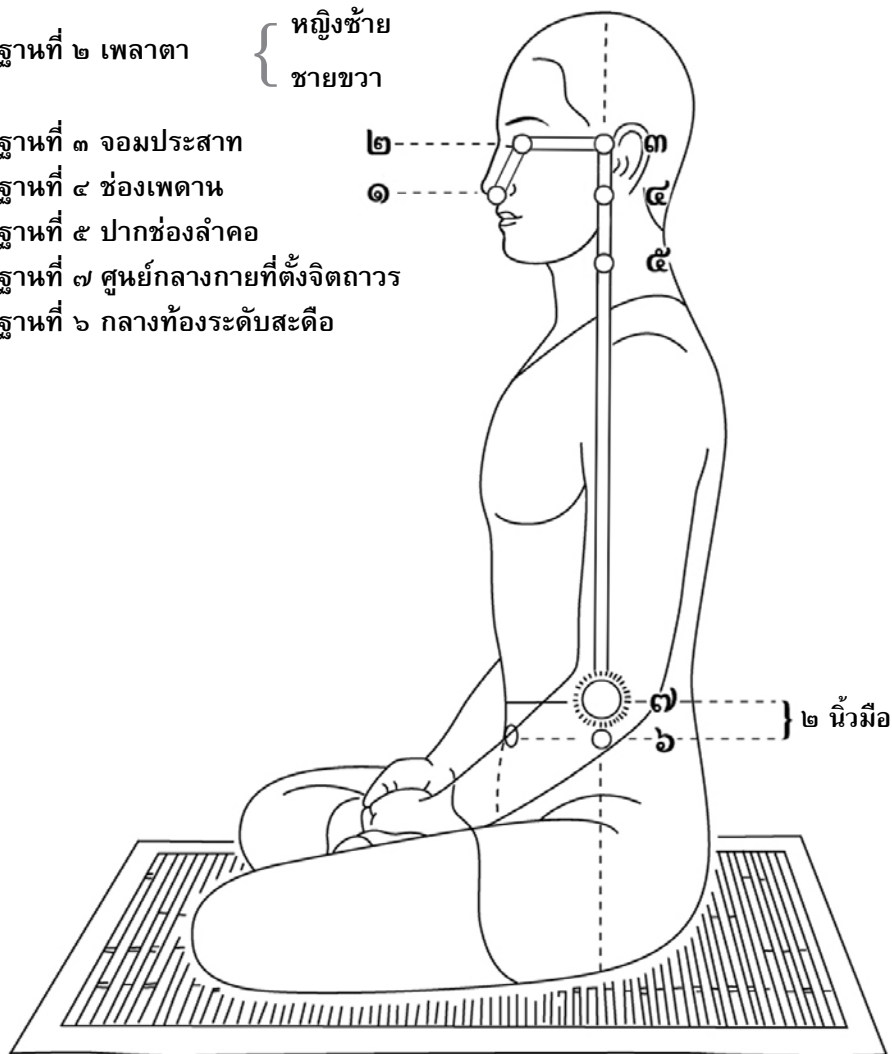
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ กลางท้องระดับสะดือ



ภาพแสดงทางเดินของใจทั้ง ๗ ฐาน

