

ปฏิบัติ ธรรมนำสุขให้	ชีวา
ต้อง ตรีกกลางกายา	อย่าคร้าน
ทำ ได้ตลอดเวลา	ดียิ่ง
จริง อย่างนี้ชั่ววูบล้าน	หมิ่นร้อยเปอร์เซ็นต์

ตะวันธรรม



วิธีปฏิบัติธรรม

วันอาทิตย์ที่ ๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอ
สบาย ๆ ทำใจของเราให้เบิกบาน แจ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง แล้วก็หยุดใจไปที่ศูนย์กลางกายฐาน
ที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้น
มา ๒ นิ้วมือ

ให้ตรึงนึกถึงดวงใส หยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ หรือตรึงถึง
พระแก้วใส ๆ แล้วก็หยุดในกลางองค์พระใส ๆ อย่างใดอย่าง
หนึ่งนะ ไม่ขัดก็ไม่ใช่ไร ให้ใจเราหยุดอยู่ภายในอย่างเบาสบาย
แล้วก็ผ่อนคลาย หมั่นฝึกฝนให้ใจมาหยุดมานิ่งอย่างนี้ให้ได้
ทุกวัน อย่าท้อ ให้มันทำทุกวัน เพราะเรามาเกิดเพื่อการนี้ฝึกไป
เรื่อย ๆ

วันนี้ใจไม่หยุดก็ไม่ใช่ไร พรุ่งนี้เราฝึก
ใหม่ ถ้าเราไม่ทอดธุระ ทำสม่ำเสมอทุกวัน ฝึกไป
เรื่อย ปรับใจของเราไปเรื่อย ๆ สักวันหนึ่ง
จะเป็นวันแห่งความสมปรารถนา

อย่าให้แต่ละวันผ่านไปเฉย ๆ โดยไม่ได้เก็บ
ใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ต้องฝึกควบคู่กับ
ภารกิจประจำวัน ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน กิน ดื่ม
ทำ พูด คิด หยุดนิ่ง ลืมรส ทำควบคู่กันไป ฝึก
ทุกวัน

การทำอย่างนี้ได้ชื่อว่า เรายกใจของเราให้สูงส่ง ใจจะสูงส่ง
ได้ขึ้นอยู่กับว่า เราเอาใจไปผูกไว้กับอะไร ถ้าเราผูกพันไว้กับ
พระรัตนตรัย ซึ่งเป็นสิ่งที่สูงที่สุด เป็นวัตถุอันเลิศ อันประเสริฐ



ที่สุด ใจเราก็จะพลอยสูงตามไปด้วย สิ่งอื่นที่จะสูงส่งเท่าพระ
รัตนตรัยเป็นไม่มี

มนุษย์ เทวดา พรหม อรูปพรหมก็ยังคงกราบไหว้พระ
รัตนตรัย ยกเว้นผู้ที่ไม่มีความรู้ว่าอะไรคือที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงก็
ตั้งสมมติฐานกันไปว่า มีเทพเจ้าองค์นั้นองค์นี้เป็นสิ่งสูงส่ง ที่แตะ
ต้องไม่ได้ เมื่อเช่นสรวงบูชา เอาอกเอาใจ ก็จะได้รับประทานพร
พิเศษ แต่ว่าความจริงมันไม่มีตัวตน เหมือนหญิงสาวที่นึกถึง
ชายหนุ่มในฝัน หรือชายหนุ่มนึกถึงหญิงสาวที่อยู่ในฝันที่ไม่มี
จริง แต่พระรัตนตรัยมีอยู่จริงภายในตัวเราทุกคน เราสามารถ
เข้าถึงได้ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนา หรือเผ่าพันธุ์ใดก็ตาม ถ้า
หยุดใจที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้ ก็เข้าถึงได้

มีตัวอย่างเยอะแยะ ที่ต่างเชื้อชาติ ศาสนาและวัฒนธรรม
เผ่าพันธุ์ เมื่อทำใจให้หยุดนิ่งในกลางกาย ก็มีประสบการณ์
ภายในเหมือนกับชาวพุทธ คือ ใจตกศูนย์ ดวงธรรมผุดขึ้นมา
เป็นดวงใส ๆ แล้วก็มาพร้อมกับความสุข ความสุขนั้นก็จะทำให้
ใจอยู่ตรงนั้นตลอดเวลา แล้วก็เคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน จนถึง
พระรัตนตรัยในตัว นี่ไม่ใช่สิ่งเลื่อนลอย ไม่ได้เป็นสมมติฐาน
แต่เป็นสิ่งที่จริงอยู่ภายในตัวทุกคน

ฝึกฝนอบรมใจของเราไปเรื่อย ๆ นึกทุกวัน ตรึกทุกวันให้ได้
มากที่สุดในแต่ละวัน หรืออย่างน้อยก็ทำกรบ้านที่ได้บอกเอาไว้

ใจเราจะสูงอยู่ตลอดเวลา เป็นทางมาแห่งบุญและคุณธรรมอัน
ประเสริฐจะเกิดขึ้นภายในตัวเรา เราต้องพร้อมเสมอสำหรับการ
เดินทางไปสู่ปรโลก ในทุกหนทุกแห่ง ถ้าใจหยุดได้ จะไปที่ไหน
หรืออยู่ที่ไหนก็ได้ เพราะว่าสิ่งที่ฝังภายใน มีความสุขภายในเป็น
พื้นฐานแล้ว เพราะฉะนั้นหมั่นฝึกไปเรื่อย ๆ

หยุดแรกยากนิดหนึ่ง

มันยากตอนแรกนิดหนึ่ง ไม่ได้ยากเยอะ คือตอนที่เรา
จะนำใจกลับมาตั้งไว้กลางกาย ที่ยากเพราะเราคุ่นกับการสนใจ
ไปภายนอก ไปติดในคน สัตว์ สิ่งของต่าง ๆ ที่พระสัมมาสัม
พุทธเจ้าสรุปไว้ว่า ติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์
วัตถุรูปอย่างนี้ เสียงเพราะ ๆ อย่างนี้ หรือไม่ก็นำมาครุ่นคิดที่
จะให้มันออกไป หรือพูดให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ ติดในคน สัตว์
สิ่งของ สิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตนั้นแหละ

ที่ยากคือ เมื่อเราเอาใจมาไว้ภายใน มันก็จะออกไป
ภายนอกเสมอ เพราะความคุ่น เราจับปลามาไว้ในกระป๋องที่มีน้ำ
มันก็จะพยายามดิ้นรนลงไปในหนองน้ำ เพราะมันไม่คุ่นอยู่ใน
กระป๋อง ใจเราเอามาไว้ภายในมันก็จะกระโดดโลดเต้นไปกับสิ่ง
ที่เราคุ่น ในธุรกิจการงาน บ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน ความ
สนุกสนานเพลิดเพลินอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น เพราะฉะนั้นตอน
ดึงกลับเข้ามาเราก็ต้องยอมรับว่า เราก็ต้องให้เวลากับตัวเราเอง



ให้โอกาสในการฝึก แล้วถ้ามันหลุดออกไปบ้างก็ช่างมัน แต่พอรู้ตัว เราก็ดึงกลับมาอยู่ภายในใหม่

ความอยากได้

อยากอีกตอนคือ **ความอยากได้** เพราะเรารู้ว่าถ้าเข้าถึงแล้วดี วิเศษ ทำให้เรามีความสุข เป็นมนุษย์มหัศจรรย์ ได้รู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ๆ เพราะเราฟังมามาก เราก็เลยอยากได้มาก อยากได้มากนะ ไม่มีปัญหา แต่มันมากเกินไป คือเอาความอยากมาใช้ตอนนั้น ความอยากได้ควรใช้ตอนแรก ๆ สมัครงใจที่เราจะทำ แต่ว่าเวลานั้นต้องหยุดความอยาก ที่นี้มันยากตอนที่อยากจะหยุดใจเลยนี้ มันก็เลยหยุดใจยาก

ที่นี้พออยากได้มาก เราก็เลยตั้งใจมาก ถ้าเรานึกถึงภาพ เราก็จะอดเค้นภาพไม่ได้ อดกดลูกนัยน์ตาลงไปดูในท้องไม่ได้ นี่มันยากแค่นี้ ไม่ได้ยากอะไรมากมายไปกว่านี้เลย

ถ้าหากเราเริ่มต้นด้วยความสบาย ด้วยความสุข แค่ทำความรู้สึกว่ามีดวงใส ๆ มีพระแก้วใส ๆ อยู่ภายใน แค่นี้เพียงความรู้สึกว่า “มีอยู่” ในตัว แต่มันไม่ได้เห็นหรอกนะ เราเริ่มต้นด้วยการทำความรู้สึกว่ามีดวงแก้วใส ๆ มีพระแก้วใส ๆ มันก็จะลดความตั้งใจมากเกินไป กับกดลูกนัยน์ตาไปดู เพราะเราคุ้นกับการเห็นด้วยลูกนัยน์ตา เราจึงเข้าใจผิดว่าเห็นในท้อง มันก็คงจะต้องใช้ลูกนัยน์ตามองลงไปมั้ง มันยากตรงนี้

ทีนี้พอเราเข้าใจว่าตาเนื้อเห็นได้เฉพาะตอนเราเปิดเปลือกตามองข้างนอก แต่เป็นไปไม่ได้ที่เอาลูกนัยน์ตาเนื้อมองเข้าไปในท้อง ถ้าอย่างนั้นก็ไม่ต้องมิกัล้องเอกซเรย์หรอก เพราะฉะนั้นดวงตาก็คือดวงตาที่จะเห็นได้เฉพาะข้างนอก เขาเรียกว่า มังสัจจุ ส่วนธรรมจักษุเห็นข้างใน เพราะฉะนั้นเราก็อย่าเอาลูกนัยน์ตามาใช้

แล้วถ้าเราป้องกันความอยากที่จะเห็น เราก็ต้องคิดว่า มันเป็นเรื่องธรรมดาณะ ของมันมีอยู่แล้วในตัว ไม่ใช่ที่เราไปทำให้มีขึ้น แต่ว่าเป็นของละเอียด หน้าที่เราก็ต้องทำให้ละเอียด เหมือนของที่มี เดี่ยวเราก็เห็น แล้วก็ยืนยันกับตัวเองว่า เราต้องเห็นอย่างแน่นอน แล้วหลังจากนั้นก็ทำให้สบาย คล้าย ๆ เป็นของตายอยู่แล้วยังไงก็ต้องเห็น ก็ทำสบาย ๆ ให้ใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ทีนี้พอเราปลงได้อย่างนี้ หรือคิดได้อย่างนี้ การนั่งรู้สึกจะง่ายเข้า

กังวลกับฐานที่ ๗ มากเกินไป

กับอีกพวกกังวลกับฐานที่ ๗ มากเกินไป คือพอได้ศึกษาว่า ฐานที่ ๗ เป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทางไปสู่อายตนิพพาน ก็เลยพยายามควานหาฐานที่ ๗ ให้เจอ ก็มีกังวลอยู่อย่างนี้ว่า เออ ใจเราวางอยู่ตรงนี้ มันตรงฐานที่ ๗ ไหม หรือมันไม่ตรง



ก็พยายามบังคับให้มันอยู่ตรงนั้น ทีนี้ใจไม่ชอบบังคับ แต่ชอบ
ประคอง พอไปบังคับ มันก็เกร็ง ตึงไปหมดเลย มันก็เครียด

เราก็ต้องวางใจเฉย ๆ อย่าไปกังวลกับฐานที่ ๗ มากเกินไป
ไป หรือเราคิดอย่างนี้ก็ได้ว่า ฐานที่ ๗ ขยายกว้างออกไปสุด
ขอบฟ้าแล้ว ตอนนี้เรานั่งอยู่กลางฐานที่ ๗ แล้วหลังจากนั้น
ก็นิ่งเฉย ๆ คิดอย่างนี้จะช่วยแก้ความรู้สึกที่ความหาฐานที่ ๗
กับความหาของในที่มีด คือเราอยากจะความหาดวงใส ๆ องค์
พระใส ๆ ก็มัวกวาดตามอง อย่างนี้มันก็ตึงสิ ไม่ถูกวิธี

อย่าไปความหาอะไร แค่เรานิ่ง ๆ เฉย ๆ เพื่อให้ใจ
เปลี่ยนสภาวะจากหยابไปละเอียด แล้วหลุดจากกายหยาบ
ออกจากที่แคบไปสู่ที่กว้าง ถ้านั่งอย่างนี้ มันมีความสุขสบาย
เป็นการเริ่มต้นที่ถูกต้อง

นั่งแล้วตัวหาย

แล้วถ้านิ่งในระดับที่ตัวหายไปแล้ว มีความรู้สึกเหมือนอยู่
ในกลางอวกาศ ก็เกิดความสงสัยว่า จะเอาใจไว้ตรงไหน เพราะ
ตัวไม่มีแล้ว ฐานที่ ๗ ก็หาไม่เจอ ก็มัวความหาสิ พอความหา
อ้าวใจก็ถอนมาใหม่ เพราะฉะนั้นถ้าหากว่ามีความรู้สึกเหมือน
ตัวเราวาง ๆ อยู่กลางอวกาศ เค้างกว้างไม่ต้องไปมัวความหา
ฐานที่ ๗ เราก็นิ่งอยู่ตรงนั้นแหละ เหมือนเราอยู่ในกลางฐาน

ที่ ๗ แล้ว ไม่ต้องหา และไม่ต้องไปคิดว่า ใจอยู่ตรงไหน เอาว่า
สบายตรงไหนก็เอาใจไว้ตรงนั้น แล้วก็ปล่อยให้มันเป็นไป โดย
ไม่ต้องคิดอะไร

อย่าลืมว่า เรากำลังจะเปลี่ยนระบบที่เราคุ้นเคย ไปสู่
ระบบความไม่คุ้นเคย เราคุ้นเคยกับระบบของการใช้ความคิด
แต่เรากำลังจะเปลี่ยนไปสู่ระบบของการใช้ความไม่คิด แค่ทำ
จิตให้หยุดนิ่ง เพราะฉะนั้นก็ให้ทำอย่างที่ได้แนะนำ สิ่งที่ยาก
มันก็จะง่ายสำหรับเราแล้วละ

แต่ทีนี้แม้ทำอย่างนี้ใจก็อดจะฟุ้งไม่ได้ ถ้าอดไม่ได้ก็ไม่ต้อง
อด ก็ปล่อยให้มันฟุ้งบ้าง ตามใจเขาไปก่อน แต่อย่าตามใจ
มาก พอรู้ตัวก็มาเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ นิ่งใหม่ พอเรานิ่ง
อ๊ะ ไปอีกแล้ว เพิ่งนิ่งได้แค่ ๕ วินาที อ๊ะ ไปแล้ว ๑๐ นาที ก็
ช่างมัน รู้ตัวก็มาอีก ๕ วินาที เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ เดียว
เวลาแห่งความฟุ้งก็จะลดลงมา แล้วจะมาเพิ่มเวลาแห่งความ
ไม่ฟุ้งมาทดแทนกัน เพราะเราเป็นคนธรรมดา เราก็นั่งแบบ
คนธรรมดา คนธรรมดาก็มีฟุ้งบ้าง ง่วงบ้าง เมื่อยบ้าง มีดบ้าง
อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น ก็ให้ทำแบบธรรมดา ๆ อย่างนี้

ทีนี้พอทำอย่างนี้แล้วใจก็จะสบาย มันไม่ถึงกับถูกอยู่ใน
กรอบจนเกินไป แค่อู้อยู่ในลู่อุ คล้าย ๆ เราอยู่ในเส้นรอบวง แต่
เส้นรอบวงนั้นขยายกว้างออกไป คือ ยังอยู่ในลูนั่นแหละ เพราะ
ฉะนั้นเราก็แค่นิ่งอย่างเดียว



ทำเฉยๆ กับทุกประสบการณ์

พอเรานิ่งอย่างเดียว ใจมันก็สบาย ตรงสบายนี้แหละ มันก็จะวูบวาบเกิดขึ้นภายใน ซึ่งเป็นประสบการณ์ใหม่สำหรับเรา แต่ก็อย่าไปตื่นเต้นกับทุก ๆ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น บางประสบการณ์นี้มันเสียว ๆ เหมือนโดนดิงดูดเข้าไปข้างใน อย่าไปฟิน อย่าไปยังเอาไว้ อย่าไปหิวตัวเราออกมา ทำเฉย ๆ แต่ถามว่าหวาดเสียวไหม มันก็หวาดเสียว แต่ถามว่าอันตรายไหม ไม่อันตราย

ไม่อันตรายแล้วเป็นไง มันเป็นเรื่องที่ดีมาก แล้วถ้าสมมติว่ารู้ว่ามันดีมากแล้วนี่ แต่มันยังเสียวแล้วจะทำไม ก็ปล่อยให้มันเสียวไป แล้วพอเสียวมันจะหลุดออกมาหายาบใหม่ เราก็เริ่มต้นใหม่ เริ่มต้นใหม่ อ้าว ! เสียวอีกแล้ว เพราะมันตกวบลงไปอีกแล้ว ก็ต้องยอมให้เสียวอีก จะเป็นอย่างนี้สักกี่ครั้งก็ช่างมัน จนกระทั่งมันชักคั่น

พอคั่น คราวนี้ไม่หวาดเสียวแล้ว กลายเป็นความบันเทิง มีความสุขแล้วก็สนุกกับการเคลื่อนไหวหรือหล่นเข้าไปข้างในอย่างละมุนละไม เพราะเราคั่นเคยกับสิ่งเหล่านั้นแล้ว ใจมันก็นิ่งนุ่ม แม้จะยังไม่สว่าง แต่เป็นความมืดที่น่ารัก ที่เป็นมิตรกับเรา เราก็อยู่ตรงนี้ไปเรื่อย ๆ นาน ๆ นานแค่ไหนก็ช่างมัน แล้วก็จะเปลี่ยนจากนาน ๆ มาเป็นไม่นาน นั่นคือมันก็จะอยู่ มันก็จะวูบขึ้นมา สว่างขึ้นมา

แต่ความสว่างข้างในนี้ เราไม่ค้น ตรงนี้เรามักจะเข้าใจผิด คิดว่ามีใครเอาไฟส่องหน้า หรือถ้านั่งในห้อง เราก็ลืมไปว่าเรา ปิดไฟไปแล้ว เรานั่งอยู่ในห้องมืด นึกว่าใครเดินเข้ามาเปิดไฟในห้อง เพราะความสงสัยทำให้เราลืมตามมาดู เพื่อให้หายสงสัย พอลืมตามมาดูใจมันก็ถอนขึ้นมา ปรากฏว่าข้างนอกห้องก็ยังมีมืดเหมือนเดิม แต่มันสว่างมาจากภายใน ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว เราจะทำอย่างไร ก็ช่างมันนะ ให้มันหายสงสัย แต่อย่าหลายที สงสัยทีเดียวก็นึกได้แล้ว เพราะความจริงก็คือ จิตของเราเอาชนะ ความมืดในใจที่เรียกว่า นิรวณ ได้แล้ว สิ่งที่ยึดบังหรือปิดกั้น ใจไม่ให้พบความสว่าง เพราะฉะนั้นเราก็เฉยอีก ช่างมัน อย่างเดียว สองคำ แล้วก็นิ่งต่อไป

บางคนก็ตัวโยก ตัวโคลงบ้าง โคลงเคลงเหมือนนั่งเรือ ออกท้องทะเล เจอคลื่นก็โคลงเคลง ๆ บางคนก็กลัว บางคนก็สงสัย บางคนก็สนุกเพลิน ๆ สิ่งที่เราควรทำก็คือเฉย ๆ ในทุก ๆ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น อย่าไปกังวลกับมัน อย่าไปติดใจ อย่าไปกลัว คือเฉย ๆ อยู่กลาง ๆ ไม่ไต่ก้แล้วก็ไม่ไต่กล้าจน บ้าปิ่นคล้อยตามกันไปอย่างนั้น พอเราไม่สนใจ เดี่ยวสิ่งเหล่านั้นก็หายไปเอง เราทำเฉย ๆ แล้วมันก็จะนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ นี่เป็นบางคนนะ ไม่ใช่ทุกคนที่เจออย่างนี้

หรือบางคนตัวยืดยื่น ตัวเบา รู้สึกเหมือนลอยขึ้นมา บางคนลอยจริง ๆ ขึ้นนี้เขาเรียกอุพเพกขาปิติ ที่มีปิติก็เพราะว่า



เอาชนะความฟุ้ง ความง่วง ความท้อ ความโกรธ ความรัก ความชัง ความสงสัยอะไรเหล่านั้น ตัวมันก็เบา ลอย บางคนลอยจริง แต่วัดเดียว แล้วมันก็หล่นลงมา แต่บางคนเป็นแค่ความรู้สึกว่าลอย แต่ไม่ได้ลอยจริง บางคนกลัวลอยหลุดออกไปเลยจริง ๆ ก็เอามือจับคว้าอสนะที่นั่งเอาไว้ บางคนลืมหายขึ้นมาให้มันหายสงสัยก็มี เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราควรทำคือเฉย ๆ นิ่ง ๆ ที่ลอยจริงนะ ไม่ค่อยจะพบเท่าไร ล้านคนจะมีสักคนหนึ่ง แต่ที่รู้สึกว่ายลอยจะมีเยอะ

คนที่ลอยจริงมีเมื่อสมัยสัก ๔๐ กว่าปี มีสามแถวใจนั่งเกิด อุพเพงคาปิตี ตัวลอยขึ้นไป แล้วก็ลอยลง ก่อนหน้านี้อีกมีพระที่ปฏิบัติ นั่งอยู่ในกลดแล้วลอยก็มี แต่ก็แวบเดียว ไม่ได้ลอยนาน อีกท่านหนึ่งเป็นคฤหัสถ์ เพิ่งกลับมาจากเมืองนอก ไปนั่งใต้ต้นไม้ที่เหมืองแร่ของตัว ไม่รู้จะทำอะไร ก็ไปนั่งสงบ ๆ ทำใจนิ่ง ๆ ฝึกสมาธิก็ไม่ใช่ แล้วก็ไม่ค่อยเชื่อ นะเพราะเป็นหนุ่มนักเรียนนอก แล้วใจมันนิ่งเองถึงระดับอุพเพงคาปิตี ตัวก็ลอยจนหัวไปชนกิ่งไม้ ตรงก้อนหินใต้ต้นไม้ที่ตัวนั่งอยู่ เกิดความสงสัยว่าลอยจริงไหม ก็ลืมหายดู ปรากฏว่า ลอยจริง เลยหล่นตุ๊บลงมา แต่อย่างนี้นาน ๆ ก็เจอสักคน บางคนสงสัย ขณะปฏิบัติก็จะถือผ้าเอาไว้ พอตัวลอยก็ทรงสมาธิขึ้นนี้ไว้ เอาผ้าไปคล้องกิ่งไม้ แล้วก็เคลื่อนลงมา ลืมหายขึ้นดู เออ ลอยจริง แต่ว่านาน ๆ จะเจอสักคน

อาการตัวลอยอย่างนี้เป็นปิติในระดับอุพเพกขาปิติ ต้องประกอบไปด้วยบุญเก่าที่เคยทำเอาไว้ ไม่สาธุระณะทั่วไป แต่รู้สึกว่าร่ายจะเป็นส่วนใหญ่ หนุ่มนักเรียนนอกท่านนั้นต่อมาก็คบวชเป็นพระ ตอนนี้เป็นพระเถระไปแล้ว

ทีนี้ถ้ามีอาการอย่างนี้ เราก็อำเจย ๆ เพราะใจเราไม่ได้มุ่งเกี่ยวกับเรื่องลอย เรามุ่งเพื่อให้เข้าไปถึงพระรัตนตรัย มันก็จะผ่านอารมณ์นี้ไปได้ แล้วก็เล่นไปถึงพระรัตนตรัยภายใน เพราะฉะนั้นถ้าอาการใดอาการหนึ่งเกิดขึ้น เราก็อำเจย ๆ หยุดนิ่ง ๆ ทำสบาย ๆ มีสิ่งที่น่าศึกษาเรียนรู้อีกเยอะแยะ เป็นความรู้ภายในที่เรียกว่าวิชา ๓ นั้นแหละ บุญเพนิวาสนุสติญาณ ระลึกชาติหลังได้ จุตูปปาตญาณ รู้เรื่องภพภูมิ กฎแห่งกรรม แล้วก็อัสวักขยญาณ มุ่งไปขจัดกิเลส ต้นเหตุแห่งความทุกข์

ตอนนี้อะไรก็วางใจให้หนึ่ง ๆ หยุดนิ่งอย่างสบาย ๆ หยุดเบา ๆ จะประคองใจหรือบริหารภาวนา สัมมา อะระหัง ไปด้วยก็ได้ จะไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร ภาวนาไปด้วยใจที่เบิกบาน โดยไม่ใช้กำลังในการภาวนา เหมือนบทสวดมนต์ หรือเนื้อเพลงที่เราคุ้นที่ดังออกมาจากใจเราเองโดยไม่ได้ตั้งใจอย่างนั้น ถ้าจะภาวนา ความละเอียดของเสียงต้องระดับนั้น ใจจะได้รวมเร็ว แต่ว่าพอใจเราหยุดเป็นสักครั้งหนึ่ง ตอนหลังก็ไม่ต้องภาวนาแล้ว แค่วางนิ่ง ๆ พอนิ่ง ๆ ก็โล่งแล้ว โปร่ง เบา สบาย ตัวขยาย แล้วก็เห็นไปตามลำดับ



พอเห็นองค์พระแล้วนี่ เราฝึกให้คุ้นเคย นั่ง นอน ยืน เดิน
หลับตาสลับตาก็เห็นองค์พระให้ชัดเจนเท่ากัน พอฝึกบ่อย ๆ มัน
ก็ชำนาญ เดียวเราก็จะเห็นองค์พระผุดผ่านเกิดขึ้นมาใส สว่าง
องค์ใหม่ ๆ ที่ผุดขึ้นมาก็จะมีลักษณะที่งามยิ่งขึ้น จนได้ลักษณะ
มหาบุรุษที่ครบถ้วนสมบูรณ์ทุกประการทีเดียว

พอถึงตรงนี้ใจก็จะอยู่กับพระแล้วละ จะมีความรู้สึกพระ
เป็นเรา เราเป็นพระ จะผุดขึ้นมาเป็นพระ หรือพระผุดผ่าน หรือ
พระครอบเราอยู่อย่างนั้น ก็จะเข้าไปเรื่อย ๆ แล้วเดี๋ยวก็จะเห็น
พระในพระ พระในพระ พระในพระเข้าไปก็จะใสสว่าง เพราะ
ฉะนั้นตอนนี้เราฝึกนะ ฝึกหยุดนิ่งอย่างสบาย ๆ ทำใจให้เบิก
บาน ให้เข้มข้น อากาธกำลังสดชื่น เหมาะสมต่อการเข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัว ให้ประคองใจ ให้หยุดนิ่ง ๆ กันทุกคน

พระเทพญาณมหามุนี

