



ความรู้ภายในที่มนุษย์ขาดแคลน

วันอาทิตย์ที่ ๑๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ-วางใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้

รวมใจหยุดไปนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ง่ายๆ ว่าอยู่ในกลางท้องของเรา

ธรรมะมีอยู่แล้วในกลางกาย

ทำใจให้หยุดให้นิ่งๆ สบายๆ เพราะว่าพระธรรมกายซึ่งเป็นที่พักที่ระลึกนั้นมีอยู่แล้วในตัวของเรา ดวงธรรมใสๆ ก็ติดกายภายในและพระธรรมกายมีอยู่แล้วในตัวของเรา แต่ว่าเป็นของละเอียด เราจะเข้าถึงท่านได้ เห็นท่านได้ ต่อเมื่อใจของเราละเอียดเท่าท่าน

ใจของเราจะละเอียดเท่าท่าน ก็มีเพียงประการเดียว คือ ใจต้องหยุดต้องนิ่ง ไม่ซัดส่ายคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นๆ เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ใจต้องหยุดนิ่ง ถึงจะละเอียดและความสว่างภายในก็จะบังเกิดขึ้น

ความสว่างทำให้เกิดการเห็นภาพ ภาพภายในที่มีอยู่แล้ว หน้าที่ของเรามีเพียงแค่นี้ คือ หยุดกับนิ่ง ให้มีสติ กับสบาย สม่่าเสมอ หมั่นสังเกต ดูว่า เราทำใจหยุดนิ่งพอดีๆ ไหม ดึงเกินไปเพราะความตั้งใจ หรือว่าหย่อนเกินไปเพราะขาดความตั้งใจที่ดีอะไรที่มันขาดหรือเกิน มันก็ไม่ดีทั้งนั้น เราก็ต้องหมั่นสังเกต เพื่อปรับให้สู่สภาวะแห่งความพอดี

สังเกต..นั่งดูหลักวิชาใหม่

การฝึกใจให้หยุดนิ่ง ก็คือการแสวงหาความพอดีนั่นเอง ความพอดีในการปฏิบัติธรรม ให้สังเกตดูที่ความพึงพอใจ เมื่อเราวางใจอย่างนี้ นิ่งอย่างนี้ รู้สึกไม่ดึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป มีความพึงพอใจ แม้มันยังมีติดอยู่ ยังไม่มีภาพอะไรให้ดู ความพึงพอใจนี้



จะทำให้เราไม่คำนึงถึงภาพที่จะเกิดขึ้น เพราะแม้เป็นความมืด ก็มืดสบาย ไม่ใช่มืดมืมน้ำมืดตึง มืดแต่สบาย สบายทั้งกาย สบายทั้งใจ นี่คือข้อสังเกต

กายที่สบาย เราสังเกตดูว่า นั่งแล้วไม่เมื่อย ไม่เกร็ง ไม่ตึง ผ่อนคลายหมดตั้งแต่ศีรษะ ทั้งเนื้อทั้งตัวถึงพื้นเท้า กายก็สบาย ใจก็สงบนิ่งๆ เป็นความนิ่งที่ไม่คาดหวังว่า เราจะต้องเห็นภาพ รู้สึกพึงพอใจกับความรู้สึกละเอียดนี้ไปได้ตลอดระยะเวลาการนั่งในแต่ละรอบ เพราะถ้าเรานั่งได้นิ่งดี จนเกิดความพึงพอใจ ก็จะมีข้อสังเกตว่า เวลาเมื่อก่อนก็รู้สึกว่าเวลาหมดไปเร็ว เหมือนเรานั่งเบ๊บบเดียว เวลาผ่านไปเร็วเหลือเกิน เรายังไม่อยากจะลืมตาเลย อยากจะนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม แม้จะไม่เห็นอะไรก็ตาม นั่นแหละถูกหลักวิชาแล้ว ถูกหลักวิชาของสติ ความมีสติ คือ ใจอยู่กับตัว และสบาย ไม่ตึง สม่่าเสมอ คือไม่ขาดจังหวะ ไม่สูญเสียจังหวะในการนั่ง นั่นแหละพอดี

ปล่อยให้มันเป็นไป (Let it be)

จากความพอดีในระดับนี้ แม้ยังไม่มีความสุข แต่มันก็ไม่มี ความทุกข์ ที่ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า **อทุกข์มสุขะ** ไม่สุขแต่ก็ไม่ทุกข์ อยู่ในระดับครึ่งทางระหว่างสุขกับทุกข์ คือ มันเลยความทุกข์ มาถึงครึ่งทาง แต่มันยังไม่ถึงความสุข ตรงนี้ ถ้าเรารักษารมณ์ อย่างนี้ให้ต่อเนื่องกันไป คือ ความสม่่าเสมอ นิ่ง นุ่ม ละมุนละไม จะภาวนาล้มมาอะระหัง หรือไม่ภาวนาก็ตาม นั่นแหละถูกหลักวิชาแล้ว ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้น Let it be อย่างนั้นต่อไป ให้

หนุ่ม ละมุนละไม แม้ไม่เห็นอะไรก็ตาม และให้สัมผัสที่เคยได้ยิน
พี่น้องวงธรรมะเขาพูดถึงว่า เขาเห็นแสงสว่าง เขาเห็นดวงใส
เห็นองค์พระ ให้สัมผัสเหมือนเราไม่เคยได้ยิน ให้ใจเราเป็นอิสระ
จากความอยากได้ธรรมะเร็วๆ หรืออยากเห็นเหมือนอย่างเขา

ใจเราต้องเป็นอิสระ อย่าให้ความรู้สึกอยากได้จนเกินไป
มาครอบงำ ให้ใจเราได้สมดุลอย่างนี้ คือ นิ่ง หนุ่ม ละมุนละไม ไม่
คิดถึงภาพการเห็นภายในเกินไป หรือเรื่องราวที่เราได้ยินได้ฟัง
มาว่า คนโน้นคนนี้เห็น จนทำให้เราสูญเสียความเป็นตัวของตัว
เอง เกิดความทะยานอยากเข้ามาครอบงำ

ความทะยานอยากนั้นจะทำให้เราตั้งใจจนเกินไป แม้เป็น
กุศลจิต คือ อยากได้ธรรมะ แต่ถ้ามากเกินไปก็ไม่สมหวัง จุด
ที่จะสมหวังได้ มันต้องอยู่ตรงกลางๆ จะว่าอยากได้ก็ไม่ใช่ ไม่
อยากได้ก็ไม่เชิง คือ หยุดนิ่งเฉยๆ หยุดนิ่ง หนุ่ม ละมุนละไม ให้
กาลเวลาผ่านไปด้วยการหยุดนิ่ง หนุ่ม ละมุนละไม และไม่ต้องคิด
อะไรที่นอกเหนือจากนี้

ปล่อยให้เป็นไปอย่างนั้นตามธรรมชาติ ไปตามความรู้สึกที่
อยากจะเป็นอย่างนั้น แล้วเดี๋ยวจะถูกส่วนเอง คือ ใจจะปรุงพอดิ
ถูกส่วนเอง ถูกส่วนนี้เราจะไปทำให้มันเกิดขึ้นไม่ได้ แต่เราต้อง
ประกอบเหตุด้วยวิธีการดังกล่าว คือ สติกับสบาย สม่่าเสมอ นิ่ง
หนุ่ม ละมุนละไม หลังจากนั้นปล่อยให้เป็นไปของมันเอง แล้วการ
ถูกส่วนก็จะเกิดขึ้นเอง

ใจที่ถูกส่วน

เมื่อใจถูกส่วน มันจะไม่ทึบ ไม่แคบ ไม่อึดอัด จะไม่มีความรู้สึกว่าเขาถูกนัยน์ตาดมมองลงไปกลางท้อง เราจะไม่มีความรู้สึกชนิดนี้ แต่จะมีความรู้สึกว่า ใจของเราจะเริ่มโล่ง โปร่ง เบา สบาย สบายกว่าอยู่บนยอดเขาที่ได้หายใจอากาศดีๆ เป็นความสบายที่เริ่มต้นมาจากภายใน และขยายมาสู่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ให้ทุกเซลล์ทุกส่วนของร่างกายเราชุ่มชื้น มีชีวิตชีวา

กายที่มีความรู้สึกว่ามันทึบ อึดอัด คับแคบ จากทึบก็จะมาโปร่ง จากอึดอัดก็จะมาโล่ง จากคับแคบก็จะขยาย โล่ง โปร่ง เบา สบาย ขยาย ซึ่งมันจะเกิดขึ้นเอง เมื่อเราวางใจหยุดนิ่ง นุ่ม ละมุน ละไม สบายๆ ผ่อนคลาย

ยิ่งเรานิ่งในนิ่งอย่างนุ่มๆ ไปมากเท่าไร อาการเหล่านี้ก็จะเพิ่มขึ้น คือ โล่งมากขึ้น โปร่งมากขึ้น เบาสบายมากขึ้น มากอย่างที่เราไม่เคยมีประสบการณ์เหล่านี้มาก่อน มันจะสบาย ตัวจะเบาๆ เบาเหมือนกับไฉ้หนัก เหมือนลูกโป่งที่อัดแก๊สเข้าไปแล้วมันจะเริ่มพองขยายจนลอยได้

ตัวของเราจะเริ่มนุ่มนวล นิ่งแน่น ขยาย สบายเพิ่มขึ้น เราจะรู้จักคำว่า **สบาย** นี่มันเป็นอย่างนี้ ส่วนใหญ่เราจะรู้จักคำว่า ไม่สบายทั้งกายและใจ พอความไม่สบายลดลงมาหน่อยเราก็นึกว่ามันสบาย แต่จริงๆ แล้ว มันก็ยังไม่สบายอยู่ดี เป็นแต่เพียงปริมาณความไม่สบายมันลดลง

ความสบายจะรู้จักได้เมื่อใจหยุดนิ่ง นุ่ม ละมุนละไมดังกล่าวนี้อะไร จนกระทั่งมันขยาย ความรู้สึกโล่ง โปร่ง เบาสบายขยายออกไป กายที่เหมือนจะเหาะจะลอยได้มันขยายออกไป พองโตขึ้นจนกระทั่งเต็มสภากายสากลนี้

แล้วถ้าเราไม่ตื่นเต้นกับอาการพองโต ขยาย เบาสบาย เรานิ่งเฉยๆ อย่างเดิม นิ่ง นุ่ม ละมุนละไมต่อไปอย่างสม่ำเสมอ ไม่ไปตื่นเต้น ใจยังเป็นปกติเหมือนผู้ที่เจนโลกผ่านชีวิตมามาก เห็นปรากฏการณ์ขึ้นๆ ลงๆ ของชีวิตแล้วไม่ตื่นเต้น อาการที่เบาสบายก็จะเพิ่มขึ้นมา แต่ถ้าหากว่า เราไปตื่นเต้น อาการเบาสบายก็จะลดลง จะหรีดลงไปเรื่อยๆ นี่เป็นเรื่องที่แปลกอัศจรรย์ทีเดียว

เมื่อเรานิ่งนุ่มตัวก็จะขยายพองโตกว่าสภากายสากล แต่ไม่มีความรู้สึกว่ามันจะแตกปริ เป็นแต่เพียงรู้สึกถึง กายมันละเอียดลงไป นุ่มลงไป แล้วมันเริ่มเบาเหมือนสำลี เหมือนปุยพุน อาการขยายก็จะไม่มีสิ้นสุด เมื่อเรายังนิ่งนุ่มต่อไป แต่ถ้าตื่นเต้น ก็จะหยุดขยาย ถ้าเราหยุดนิ่ง มันก็จะขยายต่อไป จนกระทั่งโตเต็มอำเภอคลองหลวง

ถ้าเรายังนิ่งนุ่มต่อไป ก็จะขยายเต็มจังหวัดปทุมธานี จังหวัดข้างเคียง ทั่วประเทศไทย ขยายไปยังประเทศเพื่อนบ้าน นานาชาติทั่วโลก พันโลก ขยายไปสุดขอบฟ้าเลย จนเรารู้เหมือนว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจักรวาลและขอบฟ้า จะขยายออกไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เหมือนดัดเส้นรอบวงที่ล้อมกรอบชีวิตของเราเอาไว้ให้มันขาดกระเด็นออกไป คล้ายๆ ของแข็งเริ่มสลายกลายเป็นของเหลว ของเหลวเริ่มสลายกลายเป็นไอ เป็นแก๊ส ขยายออกไปเรื่อยๆ



ขยายไปมากเท่าไร ปริมาณแห่งความเบาสบายก็ยิ่งเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้นจนเรายอมรับว่า นี่คือความสุข ความสุขที่เกิดขึ้นอย่างที่เราไม่รู้จักมาก่อนเลย และหาไม่เจอในคน ในสัตว์ ในสิ่งของ ในสิ่งอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ไม่เคยเจอจากการได้เห็นสิ่งสวยๆ ได้ยินเสียงเพราะๆ ได้ดมกลิ่นหอมๆ ลิ้มรสอาหารอร่อยและเคยถูกต้องสัมผัสสิ่งที่นุ่มเนียน หรือเคยฟุ้งฝันนึกคิดไปต่างๆ ก็ไม่มีวันรู้จักความรู้สึกชนิดนี้

เพราะฉะนั้น เราจะได้เข้าถึงเนื้อหาของคำว่า ความสุข เราจะเริ่มรู้จักว่า อ้อ ความสุขต้องมียารมณ์อย่างนี้ อาการอย่างนี้ ประสบการณ์อย่างนี้ แล้วมีรสชาติเอร็ดอร่อยอย่างนี้ เป็นความสุขที่เกิดขึ้น

พบแสงสว่างภายใน

เมื่อนิ่งถึงจุดที่นิ่งแน่นถูกส่วนเข้า แสงสว่างจะเกิดขึ้นเอง เป็นแสงแห่งความบริสุทธิ์ภายในที่ใจเราหลุดพ้นจากความมืด คือ นิรวณ จากความนึกคิดในเรื่องงาม เรื่องเพศ เรื่องสมบัติ ฟุ้งฝันอะไรต่างๆ พ้นจากความโกรธ ความสงสัย ความฟุ้ง กระเจิดกระเจิงไปในเรื่องราวต่างๆ ความง่วง ความท้อ ความเคลิ้ม รู้สึกใจมันเกลี้ยง สดจากกามและอกุศลธรรม มีความรู้สึกที่ใจเราเป็นบุญเป็นกุศลล้วนๆ สะอาดจนเกิดความปิติภาคภูมิใจ และยอมรับนับถือตัวเองว่า เราสะอาด เกลี้ยง บริสุทธิ์ ซึ่งเราไม่เคยรู้จักสภาวะอย่างนี้มาก่อนเลย

เมื่อความสว่างขยายออก จากปริมาณน้อยเป็นปริมาณกว้างออกไป กระทั่งไม่มีขอบเขต ยิ่งบริสุทธิ์ก็ยิ่งสว่าง ยิ่งใหญ่ดก็ยิ่งบริสุทธิ์ ยิ่งบริสุทธิ์ก็ยิ่งสว่างเพิ่มขึ้น ความสว่างนั้นกระจายไปทั่ว แต่เป็นแสงสว่างที่เนียนตา ละมุนใจ

ถ้าเราไม่สงสัยว่า มีใครเอาไฟมาส่องหน้าเรา หรือเปิดไฟในห้อง เราที่นั่งนุ่มละมุนละไมอย่างเดิม ก็จะมีเจิดจ้าเพิ่มขึ้น แต่ถ้าหากความสงสัยเข้ามาแทรก เพราะเราไม่คุ้นเคยกับความสว่างภายใน คิดว่าใครเปิดไฟ และเราเผลอไปลืมหันตาขึ้น เพราะทนความอยากรู้ไม่ได้ว่า ใครมาเปิดไฟ ความสว่างก็จะหริ่งไป แล้วเราก็จะพบว่า เมื่อเราลืมหันตามาแล้ว ข้างนอกนั้นมีมืดกว่าข้างใน ความสว่างภายในที่นุ่มเนียนตา ไม่แสบตา ไม่เคืองตา นำพาความสุขที่ไม่มีประมาณที่ประณีตให้พรุ้งพรุ้งออกมา

ใจตกศูนย์

เมื่อใจเรานิ่งต่อไปด้วยความเบิกบาน เพราะว่าใจขยายกายขยาย เหมือนเราไม่มีตัวตนแล้ว ก็จะเปลี่ยนมิติ คือ **ตกศูนย์** เหมือนเราหล่นจากที่สูง บางคนก็หล่นมาอย่างพรวดพราด วูบลงไปก็ตกใจ แต่บางคนก็ค่อยๆ เคลื่อนไปข้างใน และขยายไปรอบทิศอย่างละมุนละไม จะมีแต่ความสุขสดชื่นตลอดเส้นทาง เหมือนเราแบกของมา แล้วเราค่อยๆ ปลดของขว้างทิ้งไปที่ละอย่าง จนกระทั่งไม่ต้องแบกหามกันต่อไป

อาการหนักของใจก็ไม่เกิด ใจก็เบา สบาย แต่ถ้าทิ้งหาบที่เราแบกมาอย่างโครมครามละก็ จะมีอาการเหมือนตกศูนย์อย่างฮวบฮาบ เหมือนหล่นวูบลงไป ก็กลัวสะดุ้ง กลัวจะไปนรก ไปเห็นภาพไม่ดี แล้วก็หวาดเสียว แต่ก็เ็นบางคนเท่านั้น แต่ว่าขอยืนยันว่า ไม่มีสิ่งที่ไม่ดี หรืออันตรายเกิดขึ้น

เข้าถึงดวงธรรมภายใน

จะมีสิ่งดีๆ ที่เราไม่คาดคิดเลยว่า คนอย่างเราจะทำได้ขนาดนี้ คือ มันจะมีดวงลอยขึ้นมาเป็นดวงใส ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของแสงสว่างดังกล่าว เหมือนดวงอาทิตย์เป็นแหล่งกำเนิดของแสงสว่างในเวลากลางวัน เหมือนดวงจันทร์สว่างในเวลากลางคืน แต่เราจะเห็นแหล่งกำเนิดของแสงสว่างภายใน จะเป็นดวงใสๆ อย่างน้อยก็ใสเหมือนกับน้ำใสๆ หรือเหมือนกระจกคันฉ่องที่ส่องเงาหน้า หรือใสเหมือนเพชรบ้าง ใสมากกว่านั้นบ้าง

บางทีเป็นความใสที่ดูดูละเอียด ไม่ดูละเอียดเหมือนเพชรที่ต้องแสงที่มันพลั๊กกุนัยน์ตาเราออก เพราะดูแล้วเคืองตา แต่จะเป็นแสงที่ดั่งดูดูละเอียดให้ตมต่ำลงไปกับความสุกนั้น กับดวงใสๆ ที่กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วที่เจียรระโนแล้วกลมดึกละเอียด อย่างเล็กก็ขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ก็ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน หรือใหญ่กว่านั้น ตามกำลังบารมี

บางทีก็โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ แต่ว่าใส ใสเกินความใสใดๆ ในโลกที่เราไม่เคยเจอมาก่อน นี่แหละเขาเรียกว่าความบริสุทธิ์เบื้องต้นที่พระเดชพระคุณหลวงปู่เรียกว่า **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัญฐาน หรือดวงปฐมมรรค** เป็นดวงใสบริสุทธิ์ของกุศลธรรมเบื้องต้น สัมมาทิฐิก็ตั้งอยู่ตรงนี้

เห็นดวงอย่างนี้ ได้บุญมากกว่าสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ วัดวาอารามเยอะทีเดียว เพราะว่าเป็นต้นทางไปสู่อายตนะนิพพาน ส่วนบุญที่สร้างโบสถ์วิหาร ศาลาการเปรียญนั้นแค่เป็นมหาทานบารมี ยังทำให้เราวนเวียนอยู่ในกามภพ อยู่ในภพที่ยังต้องใช้เรื่องทรัพย์ แต่นี่จะเลยความรู้สึกลักษณะนั้นไป

จะเป็นดวงใสสว่างอยู่กลางกาย ถ้าเรานิ่งต่อไปอย่างเดิม ไม่ต้องทำอะไรเพิ่มเติมไปกว่านี้ ใจก็จะยิ่งนิ่ง นุ่ม ละมุนละไม สบายๆ ดวงธรรมก็จะขยาย แล้วก็ดึงดูดให้เราเข้าไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับดวงธัมมานุปัสสนาสติปัญฐาน หรือดวงปฐมมรรค ซึ่งแปลว่าต้นทางที่จะไปสู่อายตนะนิพพานแล้ว หมายความว่า ถ้าเราเข้าถึงธรรมดวงนี้ได้ ก็ยืนยันว่าเราไปสู่อายตนะนิพพานได้ เราทำพระนิพพานให้แจ้งได้

แต่ถ้ายังไม่ได้ดวงปฐมมรรคต้นทางนี้ มันไปไม่ถูก ไม่รู้จะไปอย่างไร แต่ถ้าเข้าถึงได้แล้ว ก็ยืนยันได้ว่าไปถูก คือ จะถูกดึงดูดไปกลางดวงเข้าสู่เส้นทางสายกลางภายใน ที่เรียกว่า **วิสุทธิมรรค** ทางแห่งความบริสุทธิ์หมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลาย บางทีก็เรียกว่า **อริยมรรค** คือ ทางเดินของพระอริยเจ้าหรือทางที่



จะดำเนินไปสู่ความเป็นพระอริยเจ้า บางทีก็เรียกว่า **วิมุตติมรรค** เป็นทางแห่งความหลุดพ้นจากโลภะ โทสะ โมหะ กิเลสอาสวะ ที่ดึงดูดตรึงเราไว้ติดในภพสามนี้แหละ

ดวงใสดวงนี้จึงสำคัญมาก ให้รักษาเอาไว้ จะปิดอบายไปสวรรค์ และจะเป็นต้นทางที่จะทำให้เราได้เข้าไปถึงพระรัตนตรัยในตัว จะเข้าไปถึงพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ที่มีอยู่ในตัวของเรา

พอถึงตรงนี้ ความสุขใจที่เพิ่มขึ้นจะกระตุ้นให้เราอยากเรียนรู้ความรู้ภายในมากขึ้น ใจเราก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน เหมือนเรือที่ออกฝั่งไปสู่ทะเล แต่เป็นทะเลแห่งความรู้ที่ไม่มีขอบเขต

ดวงธรรมจะขยายออกไป ใส บริสุทธิ์ สว่าง เราจะเริ่มเป็นตัวของเราเองเพิ่มขึ้น เริ่มรู้จักตัวเราเองเพิ่มขึ้น แต่เดิมเรายังไม่รู้ว่าเราต้องการอะไร เกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายชีวิต และความต้องการที่แท้จริงของเราคืออะไร เรายังไม่รู้เลย ยังหาคำตอบให้กับชีวิตไม่ได้ เพราะยังไม่รู้จักตัวเอง

ทีนี้เมื่อใจดำเนินไปเรื่อยๆ ด้วยการหยุดการนิ่ง ใจก็เคลื่อนเข้าไปข้างใน ที่เรียกว่า **คณ** (คะ-มะ-นะ) คือ เคลื่อนเข้าไป มันจะเคลื่อนเหมือนเราขับรถอย่างนั้น ขับรถจะเคลื่อนได้ เราต้องเหยียบคันเร่ง แต่ถ้าจะขับเคลื่อนสรีรยन्दนี้เข้าไปสู่ภายในต้องหยุดใจ ยิ่งหยุดยิ่งเร็ว ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง ยิ่งดิ่งไม่หยุด มันจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในไปเรื่อยๆ

เดี๋ยวก็เห็นไปตามลำดับ เห็นดวงธรรมต่างๆ ผุดผ่านขึ้นมาจากกลางดวงนั้น เหมือนจุดศูนย์กลางดวงนั้นขยายออกมาเป็นดวงใหม่ที่ใสกว่า สว่างกว่าเดิม ละเอียดกว่านี้ เราจะเทียบได้ทีเดียว คือ เหมือนสัมผัสได้เลย ความละเอียดกว่าของดวงธรรมที่ถัดไปข้างใน จะนุ่มนวลเนียนตากว่ากัน จะเนียนตา ละมุนละไมเหมือนเราถือดวงแก้วส่องกระจกอย่างนั้นแหละ ดวงที่เราถือมันหายาบ แต่ดวงในกระจกจะละเอียดไปอีกชั้นหนึ่ง อันนั้นก็เป็นข้ออุปมา แต่นี้ก็คล้ายๆ อย่างนั้น แต่ละเอียดกว่า เพราะมันโปร่งเบา กับความรู้สึกที่ละเอียดกว่า นุ่มเข้าไปเรื่อยๆ

ยิ่งละเอียด ก็ยิ่งขยาย ใจขยายเข้าไปเรื่อยๆ ก็จะเป็นไปในการทำงานนี้ แต่ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ไปถึงดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

กายมนุษย์ละเอียด

เราก็จะเข้าถึงกายภายใน เราจะรู้จักตัวของเรา ต่อเมื่อเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียดที่เหมือนตัวเรา แต่ว่าสดใสกว่า อยู่ในท่าหนึ่ง ทำสมาธิหนึ่งสงบสง่างาม แม้กายภายนอกจะอ้วนจะผอมดำขาว แค่นี้ก็แล้วแต่ แต่กายละเอียดภายในของเราจะดูดีกว่านั้นเยอะ จะใสดูดีหนึ่งทำสมาธิหนึ่ง

ความรู้ก็จะเพิ่มขึ้น คือ แต่เดิมรู้ว่ากายหายาบเป็นตัวเรา เป็นของของเรา ถ้าเข้าถึงตรงนี้มันก็เป็นแค่เพียงตัวเรา แต่ไม่ใช่ของของเรา ถ้าเป็นของเรา เราก็ต้องบังคับได้ ให้มันสะอาด ให้มันหอม



ให้มันไม่เหี่ยว ไม่ห้อย แต่มันบังคับไม่ได้ เพราะมันไม่ใช่ของเรา แต่เราสมมติว่าเป็นตัวเรา

พอเราเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียดจะมีความรู้สึกกว่า กายหยาบเหมือนเสื้อผ้าที่เราสวมใส่ชั่วคราว เดี่ยวมันก็เปื่อยเน่าไป และเหมือนบ้านเรือนที่เราอาศัยอยู่ชั่วคราว ความรู้สึกมันจะละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ เลย ของแต่ละกายที่มีอยู่ภายในเรานั้นแหละ จนกระทั่งถึงกายธรรม กายองค์พระใสๆ ก็จะต้องมองอะไรได้ชัดเจนกว้างขวางกว่าเดิมไปอีกเยอะ

อิสราภาพที่แท้จริง

จะเริ่มรู้จักว่า เราเป็นตัวของเราเองที่แท้จริง รู้สึกว่าเป็นอิสระตอนเข้าถึงกายองค์พระนี้แหละ

เราเรียกร้องความเป็นตัวของตัวเอง อยากเป็นอิสระ แต่เราหาไม่ถูกที่ มันก็ไม่เคยเป็นอิสระ นอกจากทำตามใจตัวเอง และเราก็เผลอเข้าใจเอาเองว่า นั่นคืออิสราภาพของเรา แต่จริงๆ แล้วเรากำลังทำตามใจกิเลสในตัว ที่มันบังคับบดบังดวงปัญญาทำให้ไม่รู้ นึกว่าการทำตามใจตัวเองคือการใช้ชีวิตเป็นอิสราภาพ แต่จริงๆ ยังไม่ใช่เลย เพราะเราไม่รู้จักคำว่าอิสราภาพอย่างแท้จริง ยังถูกครอบงำด้วยความไม่รู้ ยังถูกครอบงำด้วยความหายนะอยู่ เราจะรู้จักความเป็นอิสระ เป็นตัวตนที่แท้จริง เมื่อเข้าถึงพระธรรมกายในตัว ถ้าไม่ถึงตรงนี้ ก็ไม่รู้จัก นอกจากเข้าใจไปเองมั่วๆ กันไป นี่คือสิ่งที่ตัวเราและมวลมนุษยชาติยังขาดแคลนความรู้ตรงนี้

เพราะฉะนั้น ก่อนอื่นเราก็ต้องให้รู้จักตรงนี้เสียก่อนว่า การเป็นอิสรภาพที่แท้จริง สิทธิเสรีภาพเหล่านั้นอยู่ตรงไหน เป็นอย่างไร นอกนั้นก็มั่ว พอเขาเข้าใจเรา เราก็ว่าเราไม่เป็นอิสระ แต่ถ้ามีใครตามใจเรา หรือเราตามใจตัวเราเอง เราก็นี้กว่าเราเป็นอิสระ แต่ที่จริงยังไม่ใช่เลย ยังเป็นบ่าวเป็นทาสของความไม่รู้ครอบงำอยู่

ต้องเข้าถึงกายผู้รู้ คือ กายธรรมภายใน จึงจะรู้จักอิสรภาพอย่างแท้จริง

หลวงพ่อรัญมขโย





เบาเบาวางใจให้
วางอยู่กลางกายเรา
เรื่องอื่นเรื่องของเขา
เบายังdingหนักเข้า

เบาเบา
นะเจ้า
อย่ายุ่ง
สู่เป้าใจดำ

วางใจให้หยุดนิ่ง
เบาอย่างขนนกเขา
เรื่องอื่นใช่เรื่องเรา
เบายังดีหนักเข้า

เบาเบา
ฟองฟ้า
อย่ายุ่ง
สู่เป้าใจดำ

ตวันธรรม

๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐

