

จะฟังน้อยฟังมากไม่ยากดอก
เดี๋ยวจะบอกเคล็ดลับไว้ใช้แก้
เพียงค่อยค่อยลืมตาเท่านั้นแล
ฟังว่าแน่ก็ยังแพ้แค่ลืมตา

ตะวันธรรม

๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๘

สมาธิไม่ยาก ทุกคนทำได้

วันอาทิตย์ที่ ๒๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๙ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-วางใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ให้ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ตั้งแต่ศีรษะ ใบหน้า ลำคอ บ่าไหล่ แขนทั้งสองถึงปลายนิ้วมือ ลำตัว ขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้า ทั้งเนื้อทั้งตัวให้ผ่อนคลาย

แล้วรวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ รวมใจหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ

บริกรรมนิมิต

จะตริกันก็ถึงดวงใสหรือองค์พระใสๆ หรือพระเดชพระคุณ หลวงปู่ก็ได้ โดยเฉพาะช่วงนี้ เป็นช่วงที่เรา กำลังจะไปเชื่อมสายบุญกับท่าน จะไปตอกเสาเข็มสร้างอนุสรณ์สถานที่แผ่นดินดอกบัว แดนเกิดด้วยรูปกายเนื้อของท่าน ในวันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐ เราอยู่ในช่วงของการเตรียมใจของเราให้ใสๆ ให้สะอาดบริสุทธิ์ จะได้เหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับบุญใหญ่ที่จะเกิดขึ้นในวันนั้น

ให้เรานึกถึงภาพพระเดชพระคุณหลวงปู่ซึ่งเราค้นเคยกับท่านอยู่แล้ว จากภาพที่เราเห็นจากรูปหล่อทองคำที่เรามาร่วมหล่อกันตั้งหลายองค์แล้ว อารธนาให้ท่านนั่งเจริญสมาธิภาวนาอยู่ในกลางกายของเรา โดยทำความเข้าใจลึกๆว่าเราอยู่ในกลางกายของท่านก็ได้ โดยใจของเรา ก็ไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี่เป็นหลักที่สำคัญเลย

ทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว จะเป็นองค์พระ เป็นดวงใสๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ ให้นาน้อมไว้ในกลางกายของเรา มีวัตถุประสงค์เพียงเพื่อให้ใจของเราที่ไม่อยู่กับเนื้อกับตัวนั้น กลับมาสู่ที่ตั้งดั้งเดิมที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ใจหยุดนิ่งฐานที่ ๗ คือหลักของชีวิต

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นต้นทางไปสู่อายตนะนิพพาน ที่พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์นั้นบอสงฆ์พระองค์ไม่ถ้วนท่านก็ทำแบบเดียวกันอย่างนี้ คือ หยุดใจนิ่งให้สนิทติดตรงกลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้อย่างเดียว ไม่ได้ไปทำอะไรนอกเหนือจากนี้

แล้วใจจะเป็นกลางๆ ตั้งมั่น สงัดจากกามและบาปอกุศลธรรม ความบริสุทธิ์ของใจจะบังเกิดขึ้น ความสุขที่เราไม่เคยมีประสบการณ์ ไม่เคยเจอก็จะบังเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่แบบที่เราพูดไม่ออก บอกไม่ถูก

วัตถุประสงค์ต้องการให้ใจมาหยุดอยู่ที่ตรงนี้ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ถ้าเราสนใจออกไปข้างนอกอย่างที่เราคุ้นเคยในชีวิตประจำวัน ในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ จะพบว่าเราไม่เคยเจอความสุขที่แท้จริงเลย อย่างมากก็มีแต่ความเพลิน ทำให้เราลืมความทุกข์ไปชั่วขณะ ประเดี๋ยวเราก็กลับมาไม่สบายกาย ไม่สบายใจอีก แล้วมีความทุกข์กายทุกข์ใจเกิดขึ้นด้วยเหตุต่างๆ อีก

หยุดกับหนึ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นหลักของชีวิต
สิ่งอื่นเป็นเรื่องรองลงมา

ความสุขที่แท้จริง

เราตะเกียกตะกายแสวงหาสิ่งต่างๆ เพราะปรารถนาที่จะ
ได้เจอความสุข ความสบายกายสบายใจ ที่จะทำให้เราเกิดความ
พึงพอใจอย่างสูงสุดจนไม่ต้องการอะไรเลย แต่จากประสบการณ์
ที่ผ่านมาในชีวิต เราไม่เคยเจอเลย ไม่ว่าจะอยู่ในคน สัตว์ สิ่งของ
ที่เป็นที่รัก ลาภยศสรรเสริญ อำนาจวาสนา พวกห้องบรรณารักษ์
ที่มีทาง มีทรัพย์มาก สิ่งเหล่านี้ก็ไม่ได้ให้ความพึงพอใจแก่เรา
อย่างสูงสุด ได้แค่ปลื้มใจชั่วคราว แล้วความปลื้มนั้นก็ดับไป มัน
เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ไม่เป็นสาระแก่นสารเหมือนต้นกล้วย
ที่ไม่มีแก่นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ก็ผ่านชีวิตอย่างนั้นมา ยืนยันเหมือนกันหมดด้วยประโยคเดียวกันว่า **นตถิ สนฺติปรํ สุขํ สุขอื่นนอกจากหยุดจากหนึ่งไม่มี** หมายความว่า เราจะไปแสวงหาความสุขจากที่อื่นที่นอกเหนือจากใจหยุดหนึ่งนั้นไม่เจอ เหนื่อยฟรี แก่เจ็บตายฟรีๆ แลမ်มีวิบากเป็นผลเสียอีก มันมีไซด์เอฟเฟกต์ มีผลข้างเคียง คือ ความทุกข์ทรมานของชีวิต ทั้งในปัจจุบันที่เรามองเห็นด้วยตาเนื้อ กับที่เรามองไม่เห็นด้วยตาเนื้อคือชีวิตในปรโลก

ทุกพระองค์ยืนย่นเหมือนกันหมดว่าหยุดกับนิ่ง คือหยุดใจ
ไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จึงจะเจอสิ่งที่เราแสวงหา คือความ
สุขที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ที่จะทำให้เราเกิดความพึงพอใจ ตั้งแต่
ความพึงพอใจเหนือกว่าสิ่งที่เราเคยเจอ และเพิ่มปริมาณความ



พึงพอใจไปเรื่อยๆ ไม่หายเห่อ ไม่เบื่อหน่าย กระทั่งถึงบรมสุข
คือ เข้าถึงอายตณนิพพานที่มีแต่สุขล้วนๆ ไม่มีทุกข์เจือเลย

จะไปตรงนั้นได้ใจต้องหยุดต้องนิ่ง จะหยุดนิ่งได้ต้องทิ้ง
สิ่งที่ทำให้ใจเราเกิดความทะยานอยาก อยากได้ อยากมี อยาก
เป็นเหล่านั้นในชีวิตประจำวันที่เราเจอออกไป คลายความผูกพัน
พิจารณาเห็นทุกข์เห็นโทษ

ถ้าเราให้ความเอาใจใส่ศึกษาถึงสิ่งเหล่านั้นที่เราแสวงหา เรา
จะค้นพบว่ามีความไม่จริง เปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปเรื่อยๆ
มีแต่ความทุกข์ ทำให้เราไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นตัวปัญหา
เพราะความไม่แน่นอนนั้นทำให้เราไม่สบายใจ ไม่สบายกาย
และจะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความปรารถนาของเราก็ไม่ได้

ดังนั้น หยุดนิ่งเป็นสิ่งที่สำคัญ ซึ่งลูกทุกคนจะต้องให้ความ
เอาใจใส่ เพื่อตัวของเราเองเป็นหลักเลย เพราะตัวเราจะได้
เข้าถึงความสุขที่ไม่มีประมาณ แล้วความสุขที่ไม่มีประมาณนี้
ก็จะดึงดูดให้เรากระหายที่จะเรียนรู้ไปเรื่อยๆ อยากมีความสุข
เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

แล้วใจก็จะละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับ ค่อยๆ หลุดพ้นจาก
ความผูกพันของมนุษย์ และของทิพย์ที่มีกายละเอียดตั้งแต่สวรรค์
รูปพรหม อรูปพรหม ซึ่งสิ่งเหล่านั้นเป็นสุขประณีตกว่าในมนุษย์
เราก็ก็นั่งปลดปล่อยวางได้ จึงจะเข้าถึงบรมสุขคืออายตณนิพพาน

แล้วจะทำให้เกิดแรงกระตุ้นภายในที่ทำให้เราไปแสวงหาสิ่งเหล่านั้นเพิ่มขึ้น และในทุกขั้นตอนของการแสวงหาจะเป็นความรู้ที่คู่ความสุข เบิกบาน มีความตื่นตัวภายใน สดชื่นอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นเราต้องให้ความสำคัญกับตรงนี้ให้มาก

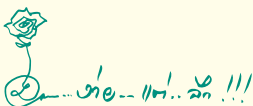
ในชีวิตประจำวันที่เราจะต้องทำมาหากิน เพื่อให้ได้ปัจจัย ๔ มาหล่อเลี้ยงสังขาร และมีชีวิตอยู่เพื่อแสวงหาบรมสุข บรรลุมรรคผลนิพพาน ต้องจับหลักของชีวิตให้ได้ แล้วจะทำให้เราขยัน มีความเพียรที่จะปฏิบัติธรรม ไม่ทำๆ หยุดๆ หรือทำไปแค้นๆ ผีนๆ อย่างนั้น ไม่ใช่ แต่ทำอย่างมีเป้าหมายแบบบัณฑิตนักปราชญ์ในกาลก่อน

วิธีนึกนิมิต

ตอนนี้เรามารับใจให้หยุด ให้นิ่ง นุ่ม เบา สบาย ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกถึงภาพดังกล่าว แต่ต้องค่อยๆ นึก ใจเย็นๆ นึกได้เดี๋ยวก็เห็นได้

นึกได้ใหม่ๆ ก็ยังเห็นไม่ชัด เป็นเพียงรู้สึกว่ามีอยู่ภายใน เช่น สมมติว่าเรานึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ เราจะมีความรู้สึกว่ามีท่านอยู่ภายใน แต่ถามว่าชัดไหม ก็ไม่ชัดในระดับที่เรายอมรับว่าเห็น ก็ไม่ถึงขนาดนั้น ให้นึกอย่างนั้นไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ

แต่ถ้าใครคั่นนึกดวงใสๆ ก็นึกถึงดวงแก้ว ดวงตะวันใสๆ หรือเพชรลักเม็ดหนึ่ง นึกให้ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เพื่อให้ใจอยู่ที่กลาง



กายอย่างสบาย สบาย คือ ต้องไม่ล้น ไม่เร่ง ไม่เพ่ง ไม่จ้อง นิ่ง
เฉยๆ ค่อยๆ นึกไปเรื่อยๆ จะเป็นดวง เป็นองค์พระ หลวงปู่ เรา
ก็นึกเอาอย่างเดียว ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ สบายๆ

แล้วรักษาระดับเปลือกตา อย่าให้ถึงกับปิดสนิท ให้ปิดเพียง
ระดับขนตาชนกัน ปรีๆ ตานิดๆ แต่ไม่ถึงกับเห็นภาพภายนอก
ปรีๆ ตา เพื่อให้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าคลาย แล้วนำใจมา
นึกอยู่ภายในกลางท้อง ผึ่กบ่อยๆ จะคุ้นเคยและชินไปในที่สุด

ถ้านึกแบบสบายๆ เพลินๆ ภาพที่เรานึกจะค่อยๆ ชัดขึ้น
เหมือนของที่ไกลๆ ในที่มีดขยับใกล้เข้ามา ทำให้เราเห็นชัดขึ้น
จะเป็นดวงใสๆ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว เพชร หยดน้ำ
ปลายยอดหญ้า อะไรอย่างนั้น

ถ้าเป็นองค์พระก็เริ่มจากองค์ที่เราเคารพกราบไหว้บูชา ที่
เราคุ้นเคยกับองค์นั้นก่อน ปางอะไรก็ได้ หรืออิริยาบถใดก็ได้ จะ
ทำด้วยวัสดุอะไรก็ตามใจ ได้ทั้งนั้น ให้เรานึกอยู่ในกลางท้อง นึก
ได้แค่นั้นก็เอาแค่นั้นไปก่อน นึกได้แค่นี้แต่เดียวไม่ได้เป็น
ดอกบัวตูม เป็นยอดแหลมๆ ก็ไม่เป็นไร เราก็นึกไปเรื่อยๆ ถ้านึก
ไม่ออกตรงเดียว ถ้านึกเห็นหน้าตักท่านหรือพระหัตถ์ท่านก็เอา
อย่างนั้นไปก่อน คุ่มๆ คำๆ ใจเย็นๆ

ใครที่ชอบนึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่เราก็นึก จะหน้า
ตรงหรือทั้งองค์ รูปหล่อทองคำของท่านก็ได้ หรือภาพถ่ายก็ได้
มองดูไปเรื่อยๆ สบายๆ

แต่บางคนพอนึกไปแล้วไม่ถนัด นึกที่ไรก็ตึงเกร็งทุกที
อยากอยู่เฉยๆ มากกว่า ถ้าเราชอบอย่างนี้ เราก็เอาอย่างนี้ แล้ว
แต่ใจของเรา แต่จับหลักให้ได้ว่าต้องอยู่ในกลางห้อง

แต่บางคนพอเริ่มที่กลางห้องก็ยังไม่คุ้นอยู่ดี จะมาเริ่มต้น
ที่ปากช่องจุมูก่อนก็ได้ เราจะนึกตรงนั้น จะมีภาพหรือไม่มี
ภาพก็ได้ แล้วภาวนาสัมมาอะระหังเรื่อยไปเลย แล้วเราก็นึกไป
ที่หัวตา หูอยู่ข้างซ้าย ซ้ายอยู่ข้างขวา ถ้าไม่มีภาพก็ไม่ใช่ไร
กำหนดตำแหน่งเอง และภาวนาสัมมาอะระหังเรื่อยไปสัก ๓ ครั้ง

แล้วซ้อนตาเปลือกค้างขึ้นไป เพื่อให้ความเห็นกลับเข้าไป
ข้างใน นึกที่กลางก็ก็ศรัทธาก็ได้ นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ แล้วค่อยๆ เลื่อน
มาที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารลาลึก แล้วก็มาปากช่องคอ
เหนือลูกกระเดือก แล้วค่อยๆ เคลื่อนไปในกลางห้อง แล้วยกถอย
หลังขึ้นมาจากสะดือ ๒ นิ้วมือ ทำความคุ้นเคย ๗ ฐานเหล่านี้
ซึ่งเป็นทางเดินของใจเอาไว้ สักวันหนึ่งเราต้องได้ใช้ ตอนมาเกิด
เราได้ใช้มาแล้ว เราจะใช้อีกครั้งตอนไปเกิดคือตายนั้นแหละ ให้
ทำความคุ้นเคยอย่างนี้ก็ได้

ทั้งหมดก็แล้วแต่เราเลือกเอานะลูกนะ อย่าไปสับสน ที่บอก
หลายวิธี เพื่อให้เหมาะกับจริตแต่ละคน ทำจริตให้มันถูก แม้บาง
คนไม่ถูกจริตก็ช่าง ให้จริตมันถูกสักอย่างหนึ่ง

หรืออยากจะทำสิ่งหนึ่งๆ เฉยๆ ฐานอะไรต่างๆ ยังไม่อยากจะ
อยากจะทำสิ่งหนึ่งๆ เฉยๆ รู้สึกสบายกว่า ก็เอา เราก็นั่งนิ่งๆ ภาวนา
สัมผัสอะระหังเรื่อยไป บางคนอยากนั่งเฉยๆ ไม่ภาวนาก็เอาตามใจ
ปรารถนาของเรา เราก็นั่งนิ่งเฉยๆ แล้วผ่อนคลาย ให้รู้สึกสบาย

สมาธิทำได้ทุกคน

เห็นไหมว่า การทำสมาธิไม่ได้ยากอะไร ขอให้เรามีเพียง
ลมหายใจกับศูนย์กลางกาย กับสมาธิจะเข้าถึงความสุขที่แท้
จริง ใครต่อการศึกษา อยากแสวงหาพระรัตนตรัยในตัว อยาก
พ้นทุกข์ อยากมีความสุข ก็ต้องทำอย่างนี้

เราเริ่มต้นอย่างง่ายๆ อย่างนี้ไปก่อน แต่เป้าของเราจะเริ่ม
จากตรงไหนก็แล้วแต่ สุดท้ายต้องไปอยู่กลางห้องตรงฐานที่ ๗
ซึ่งจะเกิดขึ้นได้หลายกรณี

เช่น ถ้าเราเริ่มต้นนั่งนิ่งๆ เฉยๆ สบายตรงไหนก็เอาตรงนั้น
ไปก่อน แต่พอถูกส่วนมันลงไปตามฐานที่ ๗ เองก็มี

หรือเราเกิดความรู้สึกว่า เราสามารถลงไปพิกกลางห้อง
เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ฐานที่ ๗ ได้อย่างสบาย เราก็น้อม
ลงมาเอง หรือเราทำให้ลงไปตอนที่เรามีความพร้อม สบายแล้ว
อยากลง ส่วนภาพที่จะเกิดขึ้นถือเป็นของแถม อยากรู้ก็เห็นอยู่
แล้ว เพราะมันมีอยู่แล้ว

นึกทบทวนดูว่าเราหนดแบบไหนอย่างไร เรามีทางเลือกหลายทาง แต่เป้าของเราอยู่ที่ฐานที่ ๓ เห็นไหมว่านั่งสมาธิไม่ได้ยากเลย เราสามารถทำได้ง่ายๆ ขอให้มึนหะ รักที่จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริงแค่นั้น

สมมติเราไม่กำหนดเป็นภาพ เวลานิ่งมันจะสบาย ก็เอาอย่างนี้ไปก่อน เตี้ยวตัวก็จะโล่ง โปร่ง เบา สบาย กระทั่งเรารู้สึกชอบประสบการณ์นี้ ไม่เห็นมีภาพอะไรบังเกิดขึ้น แต่เราก็พึงพอใจในระดับหนึ่ง ที่อยากนั่งเฉยๆ แม้ไม่เห็นอะไร ไม่ทุกข์ใจ ไม่กลุ้ม ขนาดได้ยินเพื่อนคนอื่นเขาเห็นโน้นเห็นนี่ องค์กรพระดวง เรายังไม่กลุ้มเลย ถ้าอย่างนี้ใช้ได้ ถ้านั่งไปแล้วรู้สึกเวลาหมดเร็วเหลือเกิน นั่นถูกหลักวิชาแล้ว เห็นไหมว่ามันไม่ยากง่ายๆ ลูกทุกคนทำได้ ถ้าได้ทำ

เรานั่งนิ่งๆ นุ่มๆ เบาสบาย สบายตรงไหนเอาตรงนั้นไปก่อน เพราะเรารู้แล้วว่าที่หมายของเราอยู่ตรงไหน นิ่งๆ เฉยๆ

ถ้าดูไปในท้องที่ไร อดกดลูกนัยน์ตาดูไม่ได้ เราจะยังไม่ไปตรงนั้นก่อน เราจะนั่งประหนึ่งว่า เราเป็นศูนย์กลางของสรรพสัตว์ และสรรพสิ่งทั้งหลาย ศูนย์กลางของโลกและจักรวาล เหมือนเราอยู่ในกลางอวกาศ ไม่คำนึงถึงฐานที่ ๓ เพราะอย่างไรเราก็ไปตรงนั้นได้แน่ๆ แต่ตอนนี้ยังไม่ต้องคำนึงถึง เห็นไหมจะว่าไม่ยากอีกเหมือนกัน เราสามารถเริ่มจากตรงนี้ได้ นิ่งๆ สบายๆ

อยากภาวนาก็ภาวนา ไม่อยากภาวนาก็ไม่ต้องภาวนา

ถ้าฟังคิดเรื่องอื่นก็เผยแพร่เลือกตาขึ้นมานิดหนึ่ง กะคะเน
ว่าหายฟังก็เอาใหม่ เริ่มใหม่ สลับกันไปอย่างนี้

เมื่อเราก็อขยับ หรืออยากจะลองเอาชนะมัน เพื่อให้ได้ชั้นดี
บารมีก็ลองฝึกดู ไม่สนใจมัน จะปวดจะเมื่อยก็เป็นเรื่องของกล้ามเนื้อ เราเฉยๆ เพราะตอนใกล้ตายเราจะเจ็บปวดกว่านี้อีก หรือ
ถ้าไปบายนหนักกว่านี้เข้าไปอีก เพราะฉะนั้นเมื่อยแค่นี้ทนไม่ได้
ก็ให้มันรู้ไป ถ้าเราชอบอย่างนี้ก็เอา หรือว่าเอายืดหยุ่น เอาผ่อน
คลาย ถ้าเมื่อยก็ขยับอย่างนี้ก็ได้

เห็นไหมว่า สมารถทำได้ทุกคน ลูกทุกคนทำได้ แล้วทำได้
ดีด้วย ขอให้ทำได้เท่านั้น เรานั่งตรงไหนก็ได้ ในบ้าน นอกบ้าน
หน้าบ้าน ในรถ ในยานพาหนะ ถึงที่ทำงาน ระหว่างทำงาน หรือ
ที่ที่เราจะไปซื้อข้าวซื้อของ ทำได้ตลอดเวลาเลย

การทำอย่างนี้ดูเหมือนไม่มีอะไรก้าวหน้า แต่จริงๆ แล้วมัน
ก้าวหน้าเพิ่มขึ้นทุกวันโดยที่เราไม่รู้ตัว สมารถจะถูกเก็บคะแนน
สั่งสมเพิ่มเติมให้กับเราทุกวันกระทั่งถึงวันแห่งความสว่างของเรา
วันแห่งความสมปรารถนาก็จะเกิดขึ้น แล้ววันนั้นเราจะดีใจปน
พิศวงว่า คนอย่างเราทำได้กับเขาเหมือนกันหรือ

จากมืดๆ มาสว่าง จากสว่างมาเห็นดวงใสๆ ที่เรายอมรับ
ว่า เราเห็นจริงๆ องค์พระใสๆ เห็นตัวเองใสๆ เห็นตัวเองในวัย

เจริญนั่งอยู่ภายใน ในอิริยาบถที่สงบเสงี่ยม สง่างาม เป็นท่าหนึ่ง
ของพระอริยเจ้า ผู้ที่นิรทุกข์ มีสันติสุขภายใน เราจะมี
ความปลื้มปีติปนพิศวงอัศจรรย์ด้วยตัวเองว่า คนอย่างเราก็ทำได้ แล้ว
ความภาคภูมิใจก็จะบังเกิดขึ้น

นับจากวันนั้นเป็นต้นมา เราก็มืดที่พึ่งที่ระลึกภายในแล้ว คือ
ใจจะเป็นกลางๆ ไม่ว่าสถานการณ์ของโลกหรือสิ่งแวดล้อมจะขึ้น
จะลงก็ตาม แต่ใจจะว่างๆ หนึ่งๆ เป็นสุขอยู่ข้างใน เห็นแสงสว่าง
ภายใน เห็นดวงธรรมใสๆ เห็นองค์พระใสๆ เหมือนเป็นป้อม
เป็นค่าย เป็นหลุมหลบภัยให้กับเรา

ถ้าทำได้อย่างนี้ การมาเกิดคราวนี้เราสมหวังแล้ว เป้าที่เรา
จะไปพักกลางทางที่ดุสิตบุรีก็อยู่ในกำมือของเราว่า คนอย่างเรา
ก็ทำกับเขาได้เหมือนกัน แล้วจะเป็นการเตรียมตัวเตรียมใจที่ดี
ที่สุด พร้อมเสมอที่จะเดินทางไปสู่ปรโลก ออกจากกายมนุษย์
หยาบนี้แล้ว ใจก็จะสบาย เบิกบาน

นี่คือสิ่งที่ลูกทุกคนต้องเอาใจใส่ ให้ความสำคัญ ผูกพัน
อย่าทอดธุระไม่ว่าจะมีภารกิจมากแค่ไหนก็ตาม

อย่าท้อใจในกรณีที่ยังไม่นิ่ง ยังฟุ้ง ยังมีด ยังไม่เห็น
อะไร ทำไปเรื่อยๆ ถ้าเราสบายถูกหลักวิชชาดังที่ได้กล่าวมา
แล้ว ลูกก็จะกำความสมาธิรณากินล้านเปอร์เซ็นต์ ต้องได้
ทุกคน ลูกทุกคนสามารถทำได้

เวลาที่เหลืออยู่นี้ให้เราทดลองทำดู วมใจนิ่งเบาสบาย จะเริ่มต้นจากตรงไหนก่อนก็ได้ แต่เป้าอยู่ที่ฐานที่ ๗ ถ้าใครสามารถไปวางตรงนั้นได้เลยก็ว่างเลย ถ้าใครยังไปตรงนั้นไม่ได้ เพราะอดกดลูกนัยน์ตาดูไม่ได้ ก็เริ่มอย่างที่ได้กล่าวมาตั้งแต่เบื้องต้น ให้มีความรู้สึกว่ **สมาธิไม่ยาก เราทำได้** และเริ่มอย่างนั้นไปก่อน ให้ระบบประสาทกล้ำมเนื้อคลี่คลาย จนกระทั่งสอดคล้องประสานกับใจที่นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบาย ลองทำกันดูนะลูกนะ

หลวงพ่อรัมมชโย

