

นึกได้ก็เห็นได้

วันอาทิตย์ที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

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

ทำใจของเราให้เบิกบาน แซ่มขึ้น 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 ช่องปากที่อาหารสำคัญ

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก

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

ธรรมดวงนี้สำคัญมาก ถ้าไม่มีธรรมดวงนี้ เรามาเกิด
เป็นมนุษย์ไม่ได้ ธรรมดวงนี้จึงทรงรักษากายมนุษย์เอาไว้



ฐานที่ ๑ ปากช่องจุมุก { หญิงชาย
ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลตา { หญิงชาย
ชายขวา

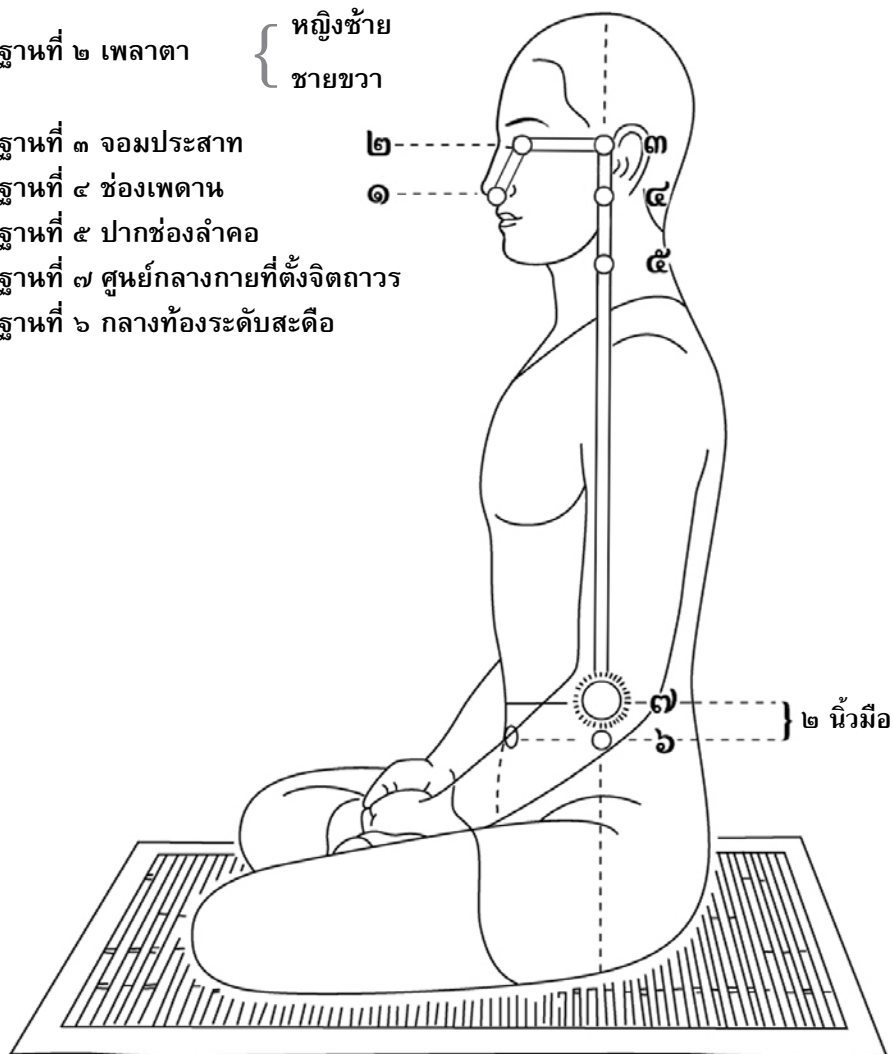
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

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 ถ้าใจหมองไม่ผ่องใสทุกตเป็นที่เป็นที่ไป หลักวิชชามีอยู่ตรง
นี้ เราฟังกันทุกอาทิตย์เพื่อตอกย้ำความทรงจำของเราให้แน่น
เข้าไปเรื่อยๆ จะได้ไม่ประมาทชะล่าใจ

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

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

จะเริ่มต้นด้วยภาพอะไรก็แล้วแต่ เวลาใจใสแล้วต้อง
ได้ภาพอย่างนี้ ดวงใสหรือองค์พระใสๆ ที่จะนำเราไปสู่สุด
ภพ เพื่อทำให้ชีวิตหลังความตายนั้นมีความสุขสมหวังอัน
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 เติมนบุญเติมบารมีของเราให้ล้นเกล้าเพิ่ม



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

ฝึกนิกบอยๆ 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 เตี่ยวเราก็นึ๊กได้ 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 ก็นึ๊กได้ละลูกนะ นึ๊กได้มันก็เห็นได้ จะเป็นชั้นเป็นตอนไป

ความรู้ภายในจากใจที่หยุดนิ่ง

เรานึ๊กได้มันก็เห็นได้ พอเห็นได้เราก็ตีक्षाได้ ตีक्षाความรู้ภายใน ความรู้อันยิ่งใหญ่ของมวลมนุษยชาติ เราก็ตีक्षाได้ความรู้เพิ่มเติมจากที่เราได้เคยศึกษาว่า ชีวิตมนุษย์มีแต่เรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ วนเวียนกันอยู่อย่างนี้ เรื่องกลัวกิน กาม เกียรติ หรือได้อ่านหนังสือ ได้เรียนรู้กฎแห่งกรรม เรื่องอบายภูมิอะไรต่างๆ เหล่านั้น แต่วามันยังเป็นความรู้ในระดับพื้นผิว 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 และก็เส้นทางมาแห่งบุญของ
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
ฟุ้งก็ลืมหืมตามาดูบนจอ 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