

คุณพุทธเจ้าครอบฟ้า
โตเล่าจักเปรียบปาน
แนะทางสู่หนฤพาน
ตรีกเอกายนมรรคไว้

จักรวาล
เทียบได้
บรมสุข
แน่แท้เกษมศานต์

ตะวันธรรม



ฌานกัปปา

วันอาทิตย์ที่ ๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ทำใจให้เบิกบาน แหม่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส หยุดใจไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ในกลางท้องของเรา เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หยุดใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม อย่างสบาย ๆ

ตรึกนึกถึงดวงใส หยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ หรือตรึกนึกถึงพระแก้วใส ๆ หยุดอยู่ในกลางองค์พระใส ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่างใจของเราจะได้กลับมาสู่ที่ตั้งดั้งเดิมให้หยุดนิ่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ผึกให้ติดเป็นนิสัย ให้มีความคุ้นกับศูนย์กลางกาย ซึ่งเป็นที่สิงสถิตของพระรัตนตรัย พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ แล้วก็สังฆรัตนะ อยู่ภายในตัวของเรา

พุทธรัตนะ คือ พระธรรมกายใส ๆ

ธรรมรัตนะ เป็นดวงธรรมใส ๆ กลมรอบตัวอยู่
ในกลางพุทธรัตนะ

สังฆรัตนะ เป็นพระธรรมกายที่ละเอียดลงไปอีก
ระดับหนึ่ง อยู่ในกลางธรรมรัตนะ

สามอย่างนี้ เป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงของพวกเรา สิ่งอื่น
ไม่ใช่ เรามาเกิดในแต่ละภพชาติก็เพื่อวัตถุประสงค์นี้ ต้องเข้า
ถึงพระรัตนตรัยให้ได้ พระรัตนตรัยจะได้เป็นเกราะกำบังภัย
ให้เราได้ เพราะชีวิตในสังสารวัฏ ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไรล้วนมี
ทุกข์มีภัยทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นเราก็ต้องมีที่พึ่งของเรา ต้องหาที่
พึ่ง ต้องรู้จักที่พึ่งที่แท้จริงว่ามีเพียงเท่านี้ นอกนั้นไม่ใช่

พระรัตนตรัยเป็นแหล่งแห่งบุญ แหล่งแห่งความบริสุทธิ์
แหล่งแห่งความรู้แจ้งที่แท้จริง และแหล่งแห่งอานุภาพอันไม่มี
ประมาณ เพราะฉะนั้นเราอย่าไปแสวงหาสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย
ให้มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ภัยต่าง ๆ เกิดขึ้นกับเราได้ตลอด
เวลา ช่วงไหนบุญเราหย่อน ภัยมันก็เยอะ ถ้าบุญเราเยอะ
ภัยมันก็หย่อน นี่เป็นหลักวิชาของชีวิต การมีพระรัตนตรัย
เป็นที่พึ่งจะทำให้เรารู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย หนักก็เป็นเบา
เบา ก็หาย ถ้าตายก็ไปดี เข้าถึงก็มีความสุขทันที เป็นความสุข
ที่ยิ่งใหญ่ไม่มีประมาณ



ค่อย ๆ ฝึกไป

เราต้องใช้เวลาในการทำใจหยุดใจนิ่ง ควบคู่กับการกิจประจำวัน ต้องทำให้สม่ำเสมอ อย่าทำ ๆ หยุด ๆ อย่างนั้น ผลมันจะเกิดช้า ให้มันทำสม่ำเสมอทุกวัน แม้ว่าเมื่อเวลาเรานั่งอาจจะฟุ้งบ้าง มีดบ้าง เมื่อยบ้าง ก็อย่าไปท้อ ให้ทำต่อไปเรื่อย ๆ

ความมีดในใจ มันไม่มีตลอดเวลา เหมือนความมีดภายนอกก็เช่นเดียวกัน ก็มีอยู่ชั่วระยะหนึ่งแล้วก็จะสว่าง ความมีดในใจ เวลาเราหลับตาแล้วมีด มันก็ชั่วคราว ถ้าเรามีความเพียรและทำถูกหลักวิชาไม่ช้าความมีดนั้นก็ค่อย ๆ เจือจางลงไปเรื่อย ๆ แล้วก็ล้มสลายหายไปในที่สุด

ดังนั้น การทำความเพียรให้ถูกหลักวิชาจึงมีความสำคัญมาก ต้องให้สม่ำเสมอ อย่าให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว ไม่ว่าจะเจ็บ จะป่วย จะไข้ จะเป็นอะไรก็แล้วแต่ให้ฝึกใจหยุดนิ่งเอาไว้เรื่อย ๆ บางช่วงเราไม่สบาย เรานั่งไม่ไหว เราก็นอนทำ แต่ถ้าแข็งแรงเราก็ควรจะนั่ง นั่งฝึกไปเรื่อย ๆ ฝึกไป หยุดไป นิ่งไป ให้ใจคุ้นกับศูนย์กลางกาย

เรามีบุญมาก

พวกเรามีบุญมาก ที่มาอยู่ในยุคที่มีการฟื้นฟูวิชาธรรมกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง จากการสละ

ชีวิตของพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้ค้นพบวิชาธรรมกายหวนคืนมาอีกครั้งหนึ่ง

เรามีบุญมาก ที่ได้ยินเรื่องวิชาธรรมกาย หรือเรื่องพระธรรมกายมีอยู่ในตัวของเรา เป็นที่ฟังที่ระลึกที่แท้จริง เป็นตัวพระรัตนตรัย

เรามีบุญมาก ที่รู้ว่าท่านสถิตอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ และยิ่งไปกว่านั้น

เรามีบุญมาก ที่รู้หลักวิชาที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวเอง ต้องทำใจให้หยุดนิ่งอยู่ภายใน นิ่งอย่างสบาย

“หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์”

ซึ่งหลักวิชาตรงนี้ ตั้งแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าดับขันธปรินิพพานไปแล้ว ก่อนการบังเกิดขึ้นของพระเดชพระคุณหลวงปู่ ก็ยังไม่เคยเห็นมีใครมาสอน

คำว่า **“สมณะหยุด”** มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก คำว่า **“ธรรมกาย”** ก็มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก แต่ผู้ที่จะอธิบายขยายความให้เข้าใจได้ง่าย และสามารถนำมาปฏิบัติได้นั้นก็ยังมี จนกระทั่งการมาเกิดขึ้นของพระเดชพระคุณหลวงปู่ของเรา เพราะฉะนั้นเรามีบุญมากที่ได้มาอยู่ในยุคนี้ ทุกอย่างเตรียมพร้อมเอาไว้ให้สำหรับเรา เหลือแต่ความเพียรแล้วก็ทำให้



ถูกหลักวิชา ถ้าเราเห็นคุณค่า สมัครงใจที่จะเข้าถึง แล้วก็ให้มี
สติ สบาย สม่่าเสมอ หมั่นสังเกต เดี่ยวเราก็สมปรารถนา

ภัยเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา อย่าประมาท

ภัยของชีวิตไม่มีนิมิตหมาย ใครเลยจะคิดว่า ชายทะเล
ซึ่งเป็นสถานที่ท่องเที่ยว สวยสดงดงาม อยู่บริเวณนั้นเป็นร้อย
เป็นพันปี มันก็ยังคงความสวยงามอยู่อย่างนั้น ไม่ได้มีอะไรเกิด
ขึ้น แต่จู่ ๆ ก็เกิดสึนามิขึ้นมาอย่างไม่มีปี่มีขลุ่ย แล้วนำความ
พลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักให้บังเกิดขึ้น ทำให้เกิดความโศก
เศร้า เสียใจ คับแค้นใจ พร่ำพิไรรำพัน นี่ก็เป็นเครื่องสอนเรา
ให้รู้ว่า ในวิภวภูมิจี้ภัยอยู่ตลอดเวลา มันจะเกิดขึ้นเมื่อไร เรา
ไม่รู้ เราเห็นแต่ว่าเกิดขึ้นกับคนอื่น มีทุกวัน แต่กับเราไม่ เราไม่รู้
เพราะฉะนั้นเพื่อความไม่ประมาท ต้องหมั่นปฏิบัติธรรมให้เข้า
ถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้

อย่าเกียจคร้านในการทำความเพียร จะต้องมึสักวันหนึ่ง
ที่เราหมดเรี่ยวแรงนอนอยู่บนเตียงคนป่วย ขยับเนื้อขยับตัว
ไม่ได้ เหมือนบรูษผู้มีกำลังสิบคนจับเราเอาไว้ ถึงตอนนั้นเรา
ต้องการที่พึ่ง เพราะตอนนั้นเรามีความทุกข์ทั้งกายใจ แต่หาก
เราไม่เตรียมตัวก่อนล่วงหน้า ถ้าจะไปเรียกร้องหาในตอนนั้น
มันก็สายเกินไป ดังนั้นต้องหมั่นปฏิบัติธรรมทุกวัน และในวัน
อาทิตย์เราก็มาชุมนุมกัน มาฝึกใจให้หยุดนิ่ง ให้ใจใส ๆ

อานิสงส์การหยุดใจ

การฝึกใจหยุดนิ่งก็เป็นบุญอย่างหนึ่งของเรา เป็นทางมาแห่งบุญ ถ้าใจเราหยุดนิ่งได้สนิท แสงสว่างเกิดขึ้นแวบหนึ่ง เป็นความสว่างภายในเมื่อใจพ้นจากนิวรณ์ เหมือนพระจันทร์พ้นจากหมู่เมฆ บุญที่เกิดขึ้นในช่วงความสว่างของใจเพียงแค่วาบเดียว พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ กล่าวเอาไว้ว่า มีอานิสงส์มากกว่าสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญเสียอีก

เราก็ลองคิดว่า โบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ถาวรวัตถุเหล่านั้นจะต้องใช้ทรัพย์แค่ไหน ต้องใช้กำลังใจในการตัดความตระหนี่หรือความเสียดายทรัพย์มากขนาดไหน ต้องใช้วันเวลาในการก่อสร้างนานแค่ไหน จะต้องแก้ปัญหาและแรงกดดันทุกอย่างให้หมดไปจนกว่าจะสร้างเสร็จเรียบร้อยและใช้ประโยชน์ได้ แม้อย่างนี้ก็ยังได้อานิสงส์น้อยกว่าใจหยุดแค่เพียงแวบหนึ่งแล้วความสว่างเกิดขึ้น

ที่อานิสงส์มากกว่านั้นเป็นเพราะว่า การสร้างถาวรวัตถุเหล่านั้นยังเป็นกามาวจร คือ ยังส่งผลให้เราอยู่ในภพแห่งกาม แต่ความสว่างที่เกิดขึ้นภายในเป็นต้นทางของมรรคผลนิพพาน เป็นทางหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ จิตมีความบริสุทธิ์ มีความสว่างมากกว่า แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่ต้องทำทานวัตถุณะ เพราะบุญส่งผลกันคนละอย่าง



แต่ถ้าพูดถึงความมากกว่ากันแล้ว ความสว่างที่เกิดขึ้นจากใจหยุดนี้ จะมีอันสงส์มากกว่า แล้วหยุดประเดี๋ยวเดียว ความสว่างเกิดขึ้น และไม่ใช่สว่างอย่างเดียว แต่มาพร้อมกับความสุขที่แท้จริงที่เราไม่อาจจะแสวงหาได้จากที่ใดหรือจากวัตถุใดเลย เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ ที่จะได้จากการทำใจหยุดนิ่งอย่างเดียว ด้วยตัวของเราเอง ทำแทนกันไม่ได้ และความสว่างนั้นก็เริ่มต้นทางในการที่จะศึกษาความรู้ภายใน จะต้องผ่านภายในตัวของเราเพื่อไปสู่โลกกว้างอันยิ่งใหญ่ ไปสู่ความรู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต เรื่องกฎแห่งกรรม ภพภูมิต่าง ๆ ในปรโลก ชีวิตใหม่หลังจากตายแล้ว

ยังมีสรรพสัตว์ทั้งหลายอีกมากมายที่อยู่ตามภพภูมิต่าง ๆ นอกเหนือจากที่เราเห็นด้วยตาเห็นว่า มีมนุษย์ มีสัตว์เดรัจฉานเท่านั้น แต่ยังมีในภพภูมิอื่น ๆ อีกมากมาย ทั้งในอบาย ทั้งในสุคติโลกสวรรค์ หรือภพภูมิที่เกินไปกว่านั้น พรหม อรูปพรหม กระทั่งนอกภพ ๓ ไป สูงที่สุดก็เป็นอายตตนิพพาน ล่างสุดก็เป็นโลกกันตนรก

ทั้งหมดนี้เป็นความรู้ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ไปรู้ไปเห็นแล้วนำมาสั่งสอน และก็มีบันทึกเก็บเอาไว้ในพระไตรปิฎก สิ่งเหล่านี้เราสามารถศึกษาได้จากคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปฏิบัติเข้าถึงได้ แล้วก็ไปรู้เห็นอย่างที่เราได้เห็น เป็นพยานในการตรัสรู้ธรรมของท่าน เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญ ต้องหมั่นปฏิบัติกันทุกวัน อย่าท้อ

อย่าท้อ

วันนี้มีด ไม่ได้แปลว่าพรุ่งนี้จะมีดตลอด ดังนั้นก็หั่นฝีกไป หยดไป แล้วก็สังเกตไป เราทำถูกหลักวิชาใหม่ ตั้งใจเกินไปหรือเปล่า หรือว่าย่อหย่อน ปล่อยใจให้ฟุ้งฝันไปเรื่อยเปื่อย

ทุกอย่างมันอยู่ที่เรา ในการปรับให้เข้าไปอยู่ในเส้นทางสายกลาง เส้นทางแห่งความพอดี เราสังเกตได้ เราสามารถทำได้ ฝีกได้ แล้วก็ให้ต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน ตรีกนิกถึงดวงใส หยุดอยู่กลางดวงใส หรือตรีกนิกถึงองค์พระใส ๆ หยุดอยู่ในกลางองค์พระใส ๆ

อย่าสงสัย

เมื่อถูกส่วนแล้ว มีอะไรให้ดู เราก็ดูไป ไม่ต้องสงสัย หรือคิดว่าสิ่งที่เราเห็นขึ้นมาเราคิดไปเอง หรือว่าเป็นของจริงอะไร มักมีหลาย ๆ ท่านคิดอย่างนี้ ซึ่งจะทำให้ใจถอนออกมาหยาบ เพราะการที่เราเห็นภาพเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นภาพอะไร ก็เป็นสัญญาณว่าเราทำถูกต้องระดับหนึ่งแล้ว ใจหยุดในระดับสมาธิอ่อน ๆ ที่เขาเรียกว่า ขณิกสมาธิ ภาพพระเริ่มปรากฏ ซึ่งมันก็เป็นเหมือนภาพทิวทัศน์ ที่เวลาเรานั่งรถไปก็เห็นสองข้างทาง ข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง จะเป็นภาพนิมิตเลือนลอย หรือภาพอะไรก็แล้วแต่ ให้เราดูเฉย ๆ เหมือนเราดูทิวทัศน์ โดยปราศจากความคิด เดี่ยวสิ่งเหล่านั้นก็จะค่อย ๆ นำใจเราเข้าไปสู่ภายใน



ถ้าเรามองเฉย ๆ มองไป ดูไป ภาพนั้นก็จะเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ถ้าเราเฉย แต่เราไม่เฉย ยึดมั่นถือมั่นว่ามันเป็นจริงเป็นจัง มันก็จะหยุดอยู่แค่นั้น แต่ถ้าเราเฉย ๆ ไม่ผูกพัน ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดูไปเรื่อย ๆ เดี่ยวภาพเหล่านั้นก็ค่อย ๆ แปรเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ เปลี่ยนไปจนกระทั่งจะไปหยุดอยู่ตรงดวงใส ๆ กลมรอบตัว

อย่างเล็กก็ขนาดดวงดาวในอากาศ

อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ

อย่างใหญ่ก็ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน

นั่นแหละปฐมมรรค หนทางเบื้องต้นที่จะไปสู่อายตนิพพาน เป็นต้นทางของพระนิพพาน ถ้าได้เข้าถึง ณ ตรงนี้ ก็เป็นเครื่องยืนยันว่า เราต้องไปถึงอายตนิพพานแน่นอน อย่างน้อยก็เห็นกายในกาย แล้วก็เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว เพราะฉะนั้นภาพอะไรเกิดขึ้น เราก็ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

หรือบางท่านก็นิमितตองค์พระแทนดวงใส ๆ ภาพองค์พระที่เห็นใหม่ ๆ ก็จะเป็นภาพองค์พระที่เราคุ้นเคย ที่ทำด้วยวัสดุต่าง ๆ ยังไม่มีความใกล้เคียงกับลักษณะมหาบุรุษ สวยแต่ว่ายังไม่ถึงที่สุด หรือคล้าย ๆ ที่เราเคยเห็น

เห็นในระดับนี้ เราก็ไม่ต้องนึกว่า เอ๊ะ! นี่เราคิดไปเอง หรือ

เราเห็น ใช่หรือไม่ใช่ ถ้าใช่ ความรู้สึกที่มีคำถามจะไม่มี เมื่อเรา
องค์พระที่ลักษณะยังไม่สมบูรณ์ ดูไปเรื่อย ๆ เดี่ยวท่านก็จะ
เปลี่ยนแปลงไปเอง ไปถึงจุดแห่งความสมบูรณ์ เราก็หยุดนิ่ง
แล้วภาพนั้นจะปรากฏเกิดขึ้น พร้อมกับความสงสัยที่จะหายไป

เมื่อเราเข้าถึงพระธรรมกายจริง ๆ ความ
สงสัยมันจะหมดไปว่า คิดไปเองหรือเห็นจริง ๆ
แต่ถ้ายังมีความคิดอยู่ ก็เป็นเครื่องวัดว่า เรา
กำลังเดินทางเข้าไปสู่ภายใน เพราะฉะนั้นเรา
ก็ดูไปเฉย ๆ ดูไปอย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิด
อะไรทั้งสิ้น ดูไปเรื่อย ๆ

เราจะเห็นว่าการปฏิบัติธรรมนี้ ถ้ารู้หลักวิชาแล้วก็ไม่ได้
ยากมาก มันเหมือนเส้นผมบังภูเขา พอเราเขียนเส้นผมออกก็จะ
เห็นภูเขา นี่ก็เหมือนกัน เมื่อเราเขียนความไม่รู้ออกไป ก็จะเห็น
สิ่งเหล่านี้ขึ้นมา

แล้วภาพทางใจเวลาเห็น มันจะค่อย ๆ ชัด มันยังชัดไม่
มาก เพราะฉะนั้นเราจะไปเร่งแค่ไหน จะให้มันชัดดังใจ มันทำ
ไม่ได้ เหมือนลูกไก่ในกระเปาะไข่ ถ้าไม่ถึงเวลามันก็ไม่เจาะ
กระเปาะไข่ออกมาเป็นลูกเจี๊ยบ ต้องถึงกำหนดเวลาของมัน
เพราะฉะนั้นเราก็ดูไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ เท่าที่มีมาให้ดู

มีมิติให้ดู เราก็ดูมิติ มีภาพคู่ ๆ คำ ๆ ให้ดู เราก็ดูไป ดู



ไปอย่างสบาย ๆ การที่ดูสบาย ๆ เฉย ๆ นั้นแหละใจจะหยุด
จะนิ่งเอง ใจจะค่อย ๆ นิ่งนุ่ม มีความสุข สบายกาย สบายใจ
ไม่ปวด ไม่เมื่อย ไม่มีด ก็ดูไปเรื่อย ๆ แล้วมันก็จะค่อย ๆ ชัด
ขึ้น จะชัดขึ้นมาแค่ไหนเราก็ดูเฉย ๆ อย่าไปลุ้น ไปเร่ง ไปเพ่ง
ไปจ้อง ดูเฉย ๆ หยุดอย่างเดียว ยิ่งเรานิ่งมาก ภาพก็จะยิ่งชัด
มาก

ยิ่งหยุดยิ่งนิ่งก็ยิ่งชัดมากขึ้น ๆ จนกระทั่งเราเห็นชัดเท่ากับ
เราลืมตาเห็นวัตถุภายนอก จะเห็นชัดเหมือนกันเลย แต่จะ
แตกต่างจากตาเนื้ออีกตอนที่เมื่อเรายิ่งหยุดยิ่งนิ่ง หยุดในหยุด
นิ่งในนิ่งเข้าไปอีก มันจะชัดกว่าเราลืมตาเห็น เหมือนเรามีก้อง
ขยายดูความละเอียดบางสิ่งที่เห็น เช่น เห็นดวงธรรม เห็นกาย
มนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายพรหม กายอรุณพรหม กายธรรม
ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง ก็ยิ่งชัด ยิ่งใส ใสเกินใส เกินความใสใด ๆ ใน
โลก ที่สุดแห่งความใสที่เราเคยคุ้นกับเพชรอย่างนั้น เพชรต้อง
แสงที่ไม่มีตำหนิ แต่นี่มันกว่านั้น มันไม่ใช่เพชรต้องแสง แต่
เป็นสิ่งที่มีความใสในตัว เหมือนเป็นแหล่งกำเนิดของแสงแห่ง
ความบริสุทธิ์ เมื่อใจหยุดนิ่งสงบจากกาม จากบาปอกุศลธรรม
ละวิตก วิจารณ์ มีปีติ มีสุข มีความเป็นหนึ่ง อารมณ์เดียว
อารมณ์ดี อารมณ์สบาย มันจะชัดยิ่งกว่าลืมตาเห็น

ฌานกัมปา กัมปาของผู้รู้

ตอนนี้จะสนุกแล้วละ เราจะนิกขยายกัมปาย นึกให้ย่ออีก

ย่อได้ที่เราเรียกว่า “**ปฏิกาคณิมิต**” แล้วก็จะมีความสุข สนุกแบบบุญบันเทิง จะมีกิฬาที่เกิดขึ้น เขาเรียกว่า ฌานกิฬา กิฬาสำหรับผู้มีฌาน ผู้ที่ใจหยุดใจนิ่ง คือยิ่งเรามองไปเรื่อย มันก็จะดึงเข้าไปข้างใน ดวงธรรมก็ขยาย จากดวงแรกเห็นดวงถัดไป ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ จะผุดซ้อน ๆ กัน แต่ละดวงนั้นกลมเหมือนกัน แต่สว่างไม่เหมือนกัน และรสชาติก็ไม่เหมือนกัน

ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็มีรสชาติอย่างหนึ่ง ดวงศีลก็มีรสชาติอีกอย่างหนึ่ง ดวงสมาธิก็มีรสชาติอีกอย่างหนึ่ง ดวงปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ต่างก็มีรสชาติที่แตกต่างกันไป เหมือนปีนโตที่มีเกาหลาย ๆ ชั้น ชั้นแรกว่า อร่อยแล้ว ชั้นถัดไปก็อร่อยเพิ่มขึ้น ดวงธรรมทั้ง ๖ ก็จะเป็นอย่างนั้นแหละ จะมีความสุขอร่อยทางใจที่เบิกบาน มีความสุข มีรสชาติที่แตกต่างกันไปเรื่อย ๆ กระทั่งเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด เราจะยังมีปีติ มีความสุข เบิกบาน แต่ใจไม่กระเพื่อม

เมื่อหยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ มีกายเกิดขึ้น ตรงกลางของดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เป็นตัวเราเองที่ค่อย ๆ



โตขึ้นมา จากตัวเล็ก ๆ เท่ากับปลายเข็ม เล็กเท่ามด แต่เราเห็นชัดได้ไม่ว่าใครภายนอกจะสายตาสั้น สายตายาว หรือสายตามองไม่เห็นอะไรก็ตาม แต่เมื่อใจหยุดนิ่งตรงนี้แล้ว มันจะเลยขอบเขตสายตามนุษย์ไป เพราะเป็นตาข้างในที่ทำให้เราเห็น แม้กายนั้นจะเล็กเหมือนมด ก็เห็นครบทุกส่วนของร่างกายที่นิ่งชัด สมาธิเจริญสมาธิภาวนาอยู่บนแผ่นดิน และยิ่งโตขยายใหญ่ขึ้นมาก็ยิ่งเห็นชัด เป็นตัวเราที่อยู่ในวัยเจริญ ดูสวยสดงดงามมากกว่าเราส่องกระจกดูตัวเรา หรือดูภาพถ่ายในอดีต เพราะว่าภาพที่เกิดขึ้นนี้มีชีวิตชีวา แต่น่าอัศจรรย์ว่า เราเข้าไปนั่งอยู่ในตัวเราได้อย่างไร และเป็นเราที่สดใสมากกว่ากายภายนอก

แม้สงบนิ่งอยู่ภายใน แต่ก็รู้ว่ามีชีวิตจิตใจเหมือนเรา นี่ก็เป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์ อย่างเราดูหุ่นประติมากรรมอะไรต่าง ๆ มันทิ่ง แต่มันไม่มีชีวิตจิตใจ แต่นิ่งแล้วเรารู้ได้ว่ามีชีวิตจิตใจ แต่ก็ไม่ได้แปลว่าเขาทำอะไรไม่ได้ เขาทำได้ทั้งนั้น แต่ทำแบบกายมนุษย์ละเอียดที่แวบไปแวบมาในภพภูมิของกายมนุษย์ละเอียดที่ไปได้เร็วแตกต่างจากกายหยาบของเรามันหนัก จะไปไหนมันต้องตะเกียกตะกายไป ต้องขึ้นรถ ลงเรือ ขึ้นเครื่อง แต่ถ้ากายมนุษย์ละเอียดจะแวบไปได้ เพราะฉะนั้นกายมนุษย์ละเอียดของบางคนทีละโลกไปแล้ว ถ้าบุญน้อยก็ต้องตะเกียกตะกายไป ถ้าบุญมาก มันก็แวบไปถึงไหนก็ได้

จะมีสิ่งอัศจรรย์อย่างนี้เกิดขึ้นภายในเรา เป็นฌานกิฬากิฬาสำหรับผู้มีฌาน กิฬาของผู้รู้ กิฬาของอริยชนผู้ประเสริฐ

ซึ่งแตกต่างจากกีฬาของผู้ไม่รู้ ที่มีความหายนะเจือปนอยู่ในนั้น นอกจากเหน็ดเหนื่อย ทุกข์ทรมาน ยังมีการพนันอีก มีการทะเลาะเบาะแว้ง มีการกระทบกระทั่ง การพลัดพราก โศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ พร่ำพิไรร่ำพัน การผูกเวรกันข้ามชาติ การต้องโทษทัณฑ์ทรมาน ตีตักตีดัดตาราง กระทั่งไปอบายภูมิ

กีฬาของผู้รู้ก็จะเป็นอย่างนี้ มันถูกความหายนะเข้าไปครอบ แต่กีฬาของผู้รู้ ฆานกีฬา อริยกีฬา มันมีแต่บุญบันเทิง มีความสุข มีปิติ เมื่อเราเข้าไปถึงกายต่าง ๆ เหล่านั้น กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายพรหม กายอรูปพรหม กระทั่งถึงกายธรรม กายธรรมในกายธรรม แล้วก็มีอะไรที่น่าศึกษา อีกเยอะแยะ สนุกสนาน

นี่คือสิ่งที่จะเป็นรางวัลสำหรับเรา ถ้าเราขยันนั่ง มีความเพียร แล้วก็ทำถูกหลักวิชา อีกทั้งเป็นกรณียกิจ คือ เป็นงานที่แท้จริงของเรา เป็นกิจที่ควรกระทำ ถ้าเราทำได้อย่างนี้ อยู่ตามลำพังก็ไม่เหงา แค่นั่งอยู่บนอาสนะเดียว มีผ้าอาสนะรอง เราหลับตาทำสมาธิ ขัดสมาธิคู้บัลลังก์ ดำรงสติมั่น ถ้าหยุดนิ่งก็แสวงหาความสุขและความรอบรู้ได้ ความบันเทิงต่าง ๆ ก็บังเกิดขึ้น และก็เห็นเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตในสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายที่แตกต่างจากความบันเทิงของโลกมายา ของผู้ที่ยังหลับอยู่ ลืมตาแต่ว่ายยังหลับอยู่



มันจะต่างจากความบันเทิงของผู้ที่หลับ ความบันเทิงของผู้ที่ตื่นนั้นอุดมไปด้วยความรู้ ความหลุดพ้นจากสิ่งไม่ดีทั้งหลาย แล้วก็เป็นทางมาแห่งบุญ กิฬาของผู้รู้จะทำให้เกิดการพักผ่อน ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ ในระดับที่ลึกกว่าปกติ ที่จะขยายไปสู่ระบบประสาททกล้ามเนื้อ ให้เกิดการตื่นตัว แล้วก็มีชีวิตชีวา ไม่เหน็ด ไม่เหนื่อย ไม่เมื่อยล้า เบิกบาน หัวใจก็จะขยาย ไม่คับแคบ ไม่เห็นแก่ตัว แต่จะขยายไปครอบคลุมสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย ซึ่งแตกต่างจากภายนอก บันเทิงแบบผู้หลับ คือ กิฬาของผู้หลับนั้น มันมีแต่ความเหนื่อยเมื่อยล้า มีความหายนะครอบงำดังกล่าวอย่างนั้น

จึงเป็นสิ่งที่เราควรจะให้โอกาสตัวเราเอง มาศึกษามาฝึกฝนใจให้หยุดให้นิ่ง เพราะของเหล่านี้อยู่ในตัวของเราแท้ ๆ แต่เราเข้าไม่ถึงมันก็เป็นเรื่องแปลก และน่าเสียดาย ฉะนั้นลูกทุกคนก็ต้องหมั่นฝึกให้ดีนะ

พระเทพญาณมหามุนี

