

หากลูกละเอียดแล้ว  
งานหยาบเสร็จเร็วไว  
หากลูกเถลไถล  
งานหยาบชะลอขึ้น

เมื่อใด  
เมื่อนั้น  
เรื่องหยุด  
สำเร็จให้ห่างไกล

ตะวันธรรม



# เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย

วันอาทิตย์ที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ทำใจของเราให้เบิกบาน สดชื่น ให้ร่าเริงพล แล้วก็น้อย ๆ หายใจไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจาง่าย ๆ ว่า อยู่ในกลางท้องของเรา ทำความรู้สึกว่าใจเราอยู่ตรงนั้น หรือไปรับรู้อยู่ที่ตรงนั้นที่เดียวอย่างเบาสบาย ๆ คล้าย ๆ ขนนกที่ค่อย ๆ ล่องลอย แล้วก็ตกไปสัมผัสที่แผ่นพื้นน้ำเรียบ ๆ

ใจต้องนุ่มนวลละมุนละไมอย่างนั้นนะ ตรงนี้เป็นหลักสำคัญ  
ทีเดียว ถ้าทำเป็นเตี๋ยวจิก็จะรวมลงได้อย่างง่าย ๆ ต้องค่อย ๆ  
ประคับประคองใจเบา ๆ โดยไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับลูกนัยน์ตา  
แต่ทำความรู้สึกนิดหนึ่งว่า อยู่ในกลางห้อง กลางกายของเรา  
แล้วก็นึกว่าตัวของเราเป็นศูนย์กลางของสรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย  
แล้วก็นิ่ง ๆ อย่างเดียว อย่างสบาย

## วิธีนิกภาพ

จะนึกเป็นภาพองค์พระ ดวงแก้ว เพื่อช่วยให้ใจหยุดนิ่ง  
ในกลางตัวไปด้วยก็ได้ ซึ่งการนึกถึงองค์พระ ดวงแก้ว ดวงใส ๆ  
พวกเพชรพลอยใส ๆ ก็ไม่ใช่ของยากอะไร ให้นึกธรรมดา ๆ  
เหมือนเรานึกถึงดอกบัว ดอกกุหลาบ ของที่เราคุ้นเคย ชั้นล้าง  
หน้า แปรงสีฟัน ยาสีฟัน นึกถึงลูกปิงปอง ผลส้ม ส้มโอ  
แตงโม มะพร้าว หรือของที่เรารัก คนที่เรารัก เห็นไหมจ๊ะ เรา  
ยังนึกได้เลย มันก็ไม่ได้ยากอะไร นึกคล้าย ๆ อย่างนั้น

แต่ชัดหรือไม่ชัดนี่อีกเรื่องหนึ่ง เอาว่านึกได้ นึกถึงองค์พระ  
หรือดวงแก้วก็เหมือนกันให้ใช้วิธีนึกธรรมดาอย่างนั้น อย่าไป  
เน้นมากเกินไป นึกง่าย ๆ แต่ให้ต่อเนื่องสำคัญตรงนี้ที่พลาดกัน  
คือมันไม่ต่อเนื่อง คือพอเรานึกได้แป๊บเดียว มันก็ฟุ้งไปเรื่องอื่น  
อีกแล้ว ไปเรื่องที่เราคุ้น ทีนี้จะทำอย่างไรจะให้นึกได้ต่อเนื่อง  
ก็ต้องนึกบ่อย ๆ นั่นแหละ



## ภาวิตา พาหุลิกตา

ทุกอย่างขึ้นอยู่กับ การฝึกฝน ไม่มีพรมาจากสวรรค์ แม้เทวดาล้านองค์หรือพร้อมใจกันทั้งสวรรค์จะให้ศิลาให้พรเราว่า ขอให้เรานึกดวง นึกองค์พระได้ ไม่สำเร็จหรือก็จะ เขาก็ได้แต่เป็น กองเชียร์ เหมือนกองเชียร์รอบสนามฟุตบอล เราจะเชียร์ให้เขาเตะเข้าโกล แค่นี้ก็แล้วแต่ แต่จะเป็นดาวซัลโวได้ก็ต้องอาศัยตัวเองฝึกฝน ศึกษา เรียนรู้ ทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ

ภาษาบาลีเขาใช้คำว่า ภาวิตา พาหุลิกตา แปลว่า ต้องบ่อย ๆ เนือง ๆ ถ้านาน ๆ ทำทีมนาน ๆ นึกได้ทีหนึ่ง ถ้าทำทีแล้วนึกต่อเนื่องนาน ๆ มันก็นึกได้นาน ๆ บ่อย ๆ ซึ่งก็เป็นหลักธรรมดา เพราะฉะนั้นมันอยู่ในวิสัยที่ไม่ง่าย ไม่ยาก ยากพอรู้ พอที่เราจะฝึกฝน และถึงง่ายพอที่เราจะเข้าถึงได้ ไม่เหลือวิสัย ดังนั้นขึ้นอยู่กับ การฝึกฝนนะลูกนะ

อากาศในฤดูนี้ที่จริงมันน่าจะร้อน แต่พอลมพัดมาเอื่อย ๆ ให้เรา มันสบายใจ คล้าย ๆ กับว่าจะเกือหนุนให้เราได้เข้าถึงธรรมด้วยบุญที่เราได้สั่งสมเอาไว้จึงบันดาลให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นให้กายเราสบาย ใจเราจะได้สงบ เราก็ค่อย ๆ ฝึกกันไปนะ

ฝึกไปเรื่อย ๆ อย่าท้อ เพราะนี่คือกรณียกิจ เป็นกิจที่เรา  
ต้องทำ เป็นงานที่แท้จริง งานอื่นยังไม่ใช่งานจริงแท้ มันเป็น  
งานแค่ทำมาหากิน ได้ทรัพย์มาซื้ออาหารหวานคาว ป้างัย ๔  
เพื่อนำมาหล่อเลี้ยงสังขาร ให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ อยู่ก็เพื่อทำงาน  
ที่แท้จริง คือหยุดกับนิ่งนี้แหละ

ตอนนี้เราก็กว้างใจอย่างสบาย ๆ ต้องให้ความสำคัญกับ  
ตรงนี้ให้มากนะ ให้เห็นคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์ เพื่อ  
วัตถุประสงค์นี้ให้มาก ๆ มากกว่าอย่างอื่น อย่างอื่นมันไม่ได้  
เรื่องได้รางวัลอะไรหรอก มันก็ซ้ำ ๆ ซาก ๆ เหมือนกับที่เรา  
ผ่านมาในภพชาติก่อน ๆ ไฉน

เพราะฉะนั้น เราก็ไม่ควรจะเป็นเหมือนคนเดิมทุกครั้งไป  
ควรจะมีอะไรแปลกแตกต่างจากคนเดิมบ้าง ที่เคยทำเหมือน  
ชาวโลกทั่ว ๆ ไปอย่างนั้น เราควรจะมี ความแตกต่างบ้าง ด้วย  
การทำงานที่แท้จริง มาฝึกหยุดฝึกนิ่ง ฝึกไปเรื่อย ๆ ทำใจ  
ให้สบาย ๆ

## วิธีแก้กตถุกันย์นตา

...สมมติว่าเราอดที่จะกังวลศูนย์กลางกายมากเกินไปไม่ได้  
คือพยายามอดแล้ว มันก็อดไม่ได้ มันเหมือนเราเสพเสียจนติด  
เสพคุ้นกับการกตถุกันย์นตา แล้วก็กังวลกับศูนย์กลางกายมาก  
เกินไป อดไม่ได้ ก็ให้ทำอย่างนั้นนะ



ให้สมมติว่า ศูนย์กลางกายนี้ขยายออกไปสุดขอบภพ หรือ  
สุดขอบฟ้าที่ครอบเรา แล้วเหมือนกายของเราที่เป็นก้อนเพชร  
ใส ๆ เข้าไปนั่งอยู่ตรงกลางนั้น นั่งเฉยอย่างเดียว นึกอย่างนี้  
ก็ได้เหมือนกัน ใจสบายที่ไหน เราก็กวาดตรงนั้น เพราะตอนนี้  
เราขยายศูนย์กลางกายไปสุดขอบฟ้าแล้ว

หน้าที่เราตอนนี้ก็นั่งอย่างเดียว โดยไม่คำนึงว่า จะเห็น  
หรือไม่เห็นอะไร เห็นไม่เห็นก็ไม่เห็นจะเป็นไร ทำใจนิ่งเฉย ๆ  
ทำตบะนี้ให้ได้กันเสียก่อน ให้นั่งอย่างสบาย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุน  
ละไม ให้ใจใส ๆ เฉย ๆ อย่างนี้ไปก่อนนะ แล้วมันก็จะค่อย ๆ  
ปรับไปสู่ภาวะที่ละเอียดเพิ่มขึ้น คือเราจะมีความรู้สึกว่า เริ่ม  
โล่ง เริ่มโปร่ง เริ่มเบา สบาย ตัวขยายบ้าง ตัวหายไปบ้าง หรือ  
หล่นจากที่สูงลงไปบ้าง มันวิ้งดลงไป

มันจะหล่นอย่างไรก็อย่าไปฝืนยับยั้ง อย่าไปตกอกตกใจ  
อย่าไปฝืนหิวกลับเอาขึ้นมาใหม่ไม่ต้อง มันอาจจะมีความรู้สึก  
เสียวนิด ๆ แต่ก็ไม่ถึงกับหวาดเสียว เหมือนเราขึ้นรถเร็ว ๆ  
นั่งรถเร็ว ๆ ขึ้นสะพานแล้วมันวิ้งดลงไปอย่างนั้น หรือคล้าย ๆ  
เราโดดน้ำวิ้งดลงไป หรือคล้าย ๆ ขึ้นเครื่อง แล้วเราเปิดประตู  
เครื่องบินแล้วกระโดดดูบลงมาโดยไม่มีร่มกางอย่างนั้น มันก็ต้อง  
เสียวบ้างนิดหน่อย เราก็กดต้องยอมให้มันเสียว โดยหยุดนิ่งเฉย ๆ

เดียวจะมีรางวัลสำหรับคนที่หยุดนิ่งเฉย ๆ ได้ ซึ่งรางวัลนี้  
เราจะลืมไม่ลง คงไม่ลืมเลย ปลื้มกันไปทุกชาติ ที่จะเป็นรางวัล

ให้กับเราจากการที่หยุดนิ่งเฉย ๆ สบาย ๆ ต้องทำอย่างนี้นะ

ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ เดียวใจก็จะค่อย ๆ เบาสบาย เริ่มบริสุทธิ์ เมื่อเราหยุดคิดเรื่องราวต่าง ๆ จะไปสู่ภาวะแห่งการไม่คิด ซึ่งเราไม่คุ้น แต่ว่าสถานที่นั้นมีจริง เป็นที่ปลอดความคิด ปลอดความกังวล ปลอดจากภัยทั้งปวง เป็นแหล่งที่มีแต่พลังแห่งความบริสุทธิ์ ซึ่งจะเป็นต้นกำเนิดของความคิดที่ดี พุดดี ทำดี มีวิบากที่ดี นี่ต้องทำอย่างนี้ให้นิ่งเฉย ๆ สบาย ๆ

ถ้าจะนึกเป็นภาพ ก็นึกถึงดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ ใสสบาย ถ้าไม่นึกเป็นภาพ ก็นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม สบาย ๆ ทำอย่างนี้นิ่งแล้วจะไม่ปวดหัว ไม่ตึง ไม่เกร็ง ไม่เครียด แล้วเราก็จะได้ค่อย ๆ ไปสัมผัสแหล่งแห่งความสุขที่เกิดจากสมาธิ ซึ่งแตกต่างจากความสุขทั่ว ๆ ไปที่เราเคยเข้าใจว่ามันเป็นความสุขดูหนัง ดูละคร ดูทีวี การละเล่น การเที่ยวเตร่ ได้พูดคุยกับคนที่ถูกอกถูกใจ รู้ใจ ได้อ่านหนังสือดี ๆ หรือได้ดูแหวนเพชร ดูเพชรดูพลอยอะไรเหล่านั้น มันก็ปลื้มนิด ๆ ปลื้มเล็ก ๆ แต่ที่นี่ปลื้มใหญ่ ปลื้มอลังการ ถ้าเราเข้าไปสัมผัสแหล่งแห่งความบริสุทธิ์ของใจ

แล้วจะมีข้อสังเกตว่า เวลาที่ใจสงบจากกาม อภิสลธรรม จากบาปทั้งปวงนั้น ใจจะบริสุทธิ์ มีคุณภาพ มีความสุข เบิกบาน แซ่มนั่นใจมันจะนิ่ง นุ่ม เบา สบาย เบิกบาน อยู่คนเดียวก็ยิ้มได้ สดใส แล้วความสดใสภายในก็จะขยายออกมาสู่ระบบประสาท



กล้ามเนื้อ ทุกส่วนของร่างกาย มันขยายออกมา ทำให้ผิวพรรณ  
พรรณฉ่ำว่องใส เหมือนดอกไม้ที่สดใสนั่น ก็แปลว่าน้ำหล่อเลี้ยง  
ข้างในดี จึงทำให้ดอกไม้สดใสนั่น ไปไม่เหี่ยวราดอุม่ กายมนุษย์ก็  
คล้าย ๆ อย่างนั้น ถ้าใจใส ๆ กายก็จะใสตามไปด้วย ซึ่งมันขึ้น  
อยู่กับการฝึกฝนทุกวันนะลูกนะ เราก็ค่อย ๆ ฝึกไป

เราไม่ใช่คนเก่ง เราจะเอาความเก่งมาใช้แบบนี้ไม่ได้ ฝึก  
แบบนักเรียนอนุบาลนั่นแหละ ค่อย ๆ สั่งสมความสงบจากกาม  
จากอกุศลธรรม จากบาปทั้งปวง ด้วยการทำใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ  
ละมุนละไม สบาย สบาย ไม่ต้องคิดอะไรเลย เนย ๆ

สุขอย่างนี้แหละ ที่มนุษย์ไม่ค่อยเข้าใจ เพราะเขาไม่ให้โอกาส  
ตัวเองมาศึกษา มาเรียนรู้ มาฝึกฝน แต่ว่าไปสนใจเรื่องอื่นที่  
เขาไหม้กระหน่ำโฆษณาประชาสัมพันธ์ตามสื่อต่าง ๆ เรามีเชื้อ  
อยู่แล้ว มันมีอายตนะแล่นไปรับสิ่งเหล่านั้นได้ เพราะฉะนั้นใจ  
ก็จะถูกหลอหลอมให้นึกคิด พุด ทำ ในสิ่งที่เขาอยากให้เราทำ

อย่างมนุษย์ผู้ผลิตรายการทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา กาย  
หยาบเขาก็เหมือนหุ่น เหมือนเราอย่างนี้แหละ เขามีความคิด  
คำพุด และการกระทำ แต่แหล่งที่มาของความคิดของเขาตรง  
นั้นไม่บริสุทธิ์ ดำมืดเลย มันกระตุ้นให้คิดอยู่เรื่อย ๆ แล้วก็  
บังคับให้คิด พุด ทำ แล้วก็ให้เพลินกับการนึกคิดเหล่านั้น และ  
ให้เข้าใจผิดว่าเป็นความสุข แกมมีเครื่องล่อคือได้ทรัพย์ ได้รับความ  
ยกย่อง ชื่นชม สรรเสริญไปด้วย

พอเกิดความเข้าใจผิด แล้วก็เพลนในสิ่งเหล่านี้ มันก็ทำต่อ  
เนื่องกันไป โดยขาดความรับผิดชอบต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสังคม  
ว่า สิ่งที่เราคิด ตัวพูด ตัวทำนั้นจะมีผลต่อเพื่อนมนุษย์อย่างไร  
จากตัวเราจะขยายไปสู่โลกอย่างไร ไม่ได้คำนึงถึง ก็จะไปคำนึง  
ถึงเม็ดเงินบ้าง การยกย่อง การชื่นชม การสรรเสริญกันไปบ้าง  
โลกมันเป็นอย่างนี้นะลูกนะ

เพราะฉะนั้น แหล่งที่มาของความคิดตรงนั้นไม่บริสุทธิ์  
จึงกระตุ้นให้คิดไม่บริสุทธิ์ พูดไม่บริสุทธิ์ ทำไม่บริสุทธิ์ แล้ว  
ตัวเองก็ไม่รู้ว่าไม่บริสุทธิ์ด้วย พอมันขยายออกมาสู่การกระทำ  
หยาบ ๆ ก็พลอยไม่บริสุทธิ์ พอไปกระทบกับอายตนะของ  
บุคคลอื่น ที่เขามีตา มีหู จมูก ลิ้น กายใจ มันก็ดูเข้าไปอยู่  
ในใจเขา ก็เท่ากับว่าเราเสียบปลั๊กแห่งอกุศลธรรมไปในใจของ  
เพื่อนมนุษย์ มันก็ไปกระตุ้นให้คิดให้พูด ให้ทำอย่างนั้น วน ๆ  
กันไป โลกก็เดือดร้อน

เพราะฉะนั้น โลกยังขาดแคลนความรู้ประสบการณ์ภายในที่  
ถูกต้อง และความเข้าใจชีวิตว่าเกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมาย  
ของชีวิต จึงจำเป็นที่ลูก ๆ ทุกคนผู้มีบุญจะต้องฝึกตนให้เข้าถึง  
แสงสว่างภายในซึ่งมีอยู่แล้ว ให้เข้าถึงดวงธรรมภายใน ถึงพระ  
รัตนตรัยในตัว จนกระทั่งเรามีความผาสุก เบิกบาน สดชื่น ตื่น  
แล้ว เมื่อเราสว่างโลกก็จะได้สว่างตามไปด้วย เพราะเราก็จะ  
ขยายความรู้นี้ ประสบการณ์นี้ ถ่ายทอดไปยังมวลมนุษยชาติ



โดยเริ่มต้นจากผู้ทีใกล้ชิดก่อน และต่อไปพอเห็นหน้าตาเป็นมนุษย์ เราก็จะขยายไปสู่มวลมนุษยชาติ

การทำอย่างนั้น ก็คือการให้ธรรมทานนั่นเอง การให้ความรู้อันบริสุทธิ์ ความรู้ที่แท้จริงของชีวิตแก่เพื่อนมนุษย์ เป็นการให้ที่สุดยอด เป็นยอดสุดของการให้ ยิ่งกว่าการให้เสื้อผ้าให้อาหาร ซึ่งมันอยู่ไม่นาน ไข้ไปก็ผุพังไป แต่ให้ธรรมทานให้ความรู้ให้คำแนะนำที่ดีนี้อยู่นาน จะอยู่กับตัวของเรานานข้ามชาติทีเดียว เพราะว่าเขาได้ไปแล้ว เขาก็เอาไปใช้ได้ตลอดชาติ ชาตินี้ ชาติหน้า ชาติต่อ ๆ ไป มีความสุขไปยาวนานทีเดียว ส่วนเสื้อผ้าอาหารมันแปบเดียวก็พังแล้ว อาหารพอเข้าไปจากอาหารใหม่ ก็เป็นอาหารเก่า เสื้อผ้าใหม่ก็เป็นเสื้อผ้าเก่า

นี่แหละนะลูกนะ เราจึงจำเป็นที่จะต้องฝึกใจให้หยุดนิ่ง ๆ ให้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัวของเรา อย่างถูกหลักวิชา แล้วด้วยกำลังใจอันสูงส่ง ที่จะต้องปฏิบัติให้เข้าถึงให้ได้ ด้วยกำลังเรียวแรงแห่งความเพียรของเรา ความตั้งใจจริงของเรา กับหลักวิชาที่ถูกต้อง ฝึกไปเรื่อย ๆ จากมืดก็จะมาสว่าง จากนิ่งแล้วทึบ ๆ อึดอัด ก็จะมาโล่ง โปร่ง เบา สบาย ขยายออกไป อยู่ที่หยุดกับนิ่งอย่างเดียว

เพราะฉะนั้น หลักของชีวิตมีแต่หยุดกับนิ่งเท่านั้น หยุดกับนิ่งแล้วความสว่างจึงจะเกิด เป็นแสงแห่งความบริสุทธิ์ ถ้าไม่หยุดไม่นิ่งมันมืด พอมืดมันก็ไม่รู้สี เมื่อไม่รู้เรื่องราวชีวิต

ของเราจึงยังเป็นความลับสำหรับเรา แล้วก็ป็นข้อสงสัย ทำให้เกิดความคลงแคลงใจในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดในเรื่องกฎแห่งกรรม ในเรื่องบาปบุญคุณโทษอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น เพราะฉะนั้นหยุดนี้แหละสำคัญ ฝึกเอาไว้ละ

ลูกทุกคนเกิดมาเพื่อที่จะทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ให้เกิดประโยชน์ต่อโลก ไม่ใช่แค่มาแต่ทำมาหากิน มีครอบครัว เลี้ยงลูก เลี้ยงหลาน แล้วก็ตายไป เรามีเป้าหมายยิ่งกว่านั้น คือมาช่วยสถาปนาสิ่งที่ถูกต้องให้บังเกิดขึ้นในโลกนี้ ก่อนที่เราจะจากโลกนี้ไป อย่างผู้มีชัยชนะ ไปอย่างผู้ที่มีความปิติ เบิกบาน และภาคภูมิใจในการที่ได้ใช้ร่างกายนี้ ชีวิตนี้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และต่อชาวโลก เหมือนอ้อยที่เขาคั้นเอาความหวานเหลือแต่ชานก็เอาทิ้งไป แล้วก็เอาความหวานเป็นบุญเป็นบารมีของเราติดตัวเราไปในภพเบื้องหน้า ซึ่งจะเป็นที่พึงของเราต่อไปในอนาคต

พระเทพญาณมหามุนี



