เราเป็น
ศูนย์กลางของจักรวาล

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

นั่งอย่างสบาย ๆ อย่าไปใช้กำลังในการบังคับใจ อย่าไปฮึดฮัด ให้นั่งแบบใจเย็น ๆ ใจใส ๆ นั่งแบบผู้มีบุญ แบบสุขุมาลชาติ เพราะเราสั่งสมบุญกันมาอย่างดีแล้วในทุก ๆ บุญที่ผ่านมา นับบุญทุกบุญทั้งในอดีตทั้งในปัจจุบัน พร้อมที่จะสนับสนุนให้เราได้หยุดนิ่งได้เข้าถึงดวงธรรม ถึงพระรัตนตรัยในตัวอย่างง่าย ๆ

เพราะฉะนั้นเราก็ต้องค่อย ๆ วางใจเบา ๆ สบาย ๆ ใจเบิกบานหน้ายิ้ม ๆ ที่ออกมาจากภายในให้ใจใส ๆ เหมือนเราเป็นศูนย์กลางของจักรวาล ศูนย์กลางของสรรพสิ่ง นิ่ง นุ่ม ละมุนละไม แบบสุขุมาลชาติ นุ่มเหมือนสำลี เบาเหมือนขนนกที่ล่องลอยไปในอากาศ อย่างสบาย ๆ ผ่อนคลาย ใจใส ๆ เยือกเย็น

แม้เห็นดวงหรือองค์พระใจก็ยังเฉย ๆ ไม่ตื่นเต้น ไม่เค้นภาพ ไม่ลุ้น ไม่เร่ง ไม่เพ่ง ไม่จ้อง มองเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ เบิกบาน แช่มชื่น ผ่องใส ให้ใจใสเป็นแก้วเป็นเพชร ใสปิ๊งเป็นเพชรไปเลย

กายเราก็ใส เบา สบาย ละมุนละไม นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ อย่างนี้เรื่อยไปเลย นี่จำวิธีการตรงนี้ไว้ให้ดี ไม่ว่าจะไปนั่งตรงไหน ไปฝึกให้ดีนะลูกนะ ฝึกทุกอิริยาบถฝึกอย่างนี้ ผ่อนคลาย เบา ปรือตา อย่าเม้ม เปลือกตา เหมือนเราเป็นศูนย์กลางของจักรวาล ใจจะได้ใส ๆ

ถ้าถูกส่วนแล้วมันก็จะตกศูนย์ไปเอง เดี๋ยวเราจะเห็นฐานที่ ๗ เอง มันจะเป็นดวงใสสว่าง ใสเหมือนเพชรต้องแสงอย่างนั้น แต่ประกายไม่ดีดลูกนัยน์ตา แต่ว่าจะดูดลูกนัยน์ตาเข้าไป จะใสปิ๊งยิ่งกว่าเพชรต้องแสงไปอีก คือความใสจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าทำถูกหลักวิชชานะ

ตอนนี้นิ่งอย่างเดียว นี่เราฝึกตัวของเรา ไม่ใช่เราโดนสะกดจิตนะ ไม่มีการสะกดจิต แต่ประคองใจของเราอย่างถูกหลักวิชชา นิ่งนุ่มละมุนละไม ไม่เม้มเปลือกตา ด้วยใจที่ใส เยือกเย็น บริสุทธิ์ เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังบุญ พลังบารมี พลังแห่งความดี นั่งแบบสุขุมาลชาติ สบาย ขยายไปเรื่อย ๆ นิ่ง ๆ ใช้ระบบสัมผัสแตะลงไปตรงกลางกาย ไม่ต้องใช้กด เอาแค่แตะเบา ๆ แตะเหมือนไม่แตะ นิ่ง สบาย ทำอย่างนี้เรื่อยไปเลยนะ

ศุกร์ที่ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗

กายธรรมควรเทิดไว้ ในใจ
เป็นสรณะภายใน เที่ยงแท้
กว่านี้ บ่ มีใด เทียบได้
น้อมนบท่านไว้แล้ ค่ำเช้าสุขเสมอ

ตะวันธรรม