

ภายในก็เป็นที่รวมแห่งบุญ แห่งสิ่งที่ดีงาม และสิ่งที่เราปรารถนาทั้งหมดไป
รวมประชุมกันอยู่ตรงนั้น ไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน ท่านอยู่ในตัวของเรา

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ความมีดีเป็นมิตร

วันนี้วันที่ ๒ ของการเข้าพรรษา ต้องนับกันไปเป็นวัน ๆ เลย เพราะมี
เวลาจำกัดแค่ ๙๐ วันเท่านั้น เพื่อเตือนว่าชีวิตเราผ่านไปแต่ละวันนั้นได้สร้าง
สิ่งที่ดีได้แค่ไหน ทำให้เราปลื้มปีติภาคภูมิใจไหม ถ้ารู้สึกปลื้มปีติภาคภูมิใจก็
ใช้ได้ และเราก็จะได้ไปสรุปกันตอนก่อนจะออกพรรษา ซึ่งเราจะรู้ได้ด้วยตัว
เราเองว่า ๑ พรรษา ที่ผ่านมานั้นเรามีอะไรดีขึ้น

การแก้ไขข้อบกพร่องในแต่ละวัน จะมีผลต่อไปในอนาคตไกล ๆ โน้น
ถ้าเราแก้ไขให้ดีขึ้นทุกวัน ก็会上ไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าหากไม่แก้ไข มันก็จะ
ค่อย ๆ ตกต่ำกันลงมา

พรรษานี้เป็น พรรษาแห่งการบรรลุธรรม พระเห็นพระ เณรเห็นพระ
โยมเห็นพระ นี่คือความตั้งใจของเรา ฝึกหยุดฝึกนิ่งกันไปเรื่อย ๆ อย่าไปทำ
กันเสียก่อน

ความมีดีภายใน ภายหลังจากที่เราหลับตา นั้นเป็นเรื่องปกติของผู้ที่
ใจยังไม่หยุดนิ่ง อย่าไปคิดว่าเป็นอุปสรรค ต้องคิดว่าความมีดีเป็นเรื่องธรรมดา
เวลาเราหลับตาแล้วพบความมีดีก็ต้องทำใจให้เป็นมิตรกับความมีดี ให้คิดว่า

ความมืดเป็นเกลอเป็นสหายของเรา แล้วเราจะอยู่กับความมืดได้อย่างสบายใจ โดยไม่หงุดหงิดฮึดฮัดว่า เรานิ่งมาตั้งนานแล้วทำไมไม่สว่างสักที

เมื่อเราเป็นมิตรกับความมืด ความมืดก็จะเป็นมิตรกับเรา นี่ก็เป็นเรื่องแปลกนะ แต่ถ้าเราฮึดฮัด หงุดหงิด พยายามจะเพ่งขับไล่ความมืดให้ออกไป หรือพยายามจะนึกถึงความสว่าง ทำให้ยิ่งตึงเครียด เพราะทำไมถูกหลักวิชา วิธีที่ถูกต้องคือให้ทำเฉย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม ทำใจสบาย ๆ อยู่กับความมืดสักพักหนึ่ง เดี่ยวตัวเราก็ค่อย ๆ โลง โปร่ง เบา สบาย ขยาย แสงสว่างก็จะเกิดขึ้น มันก็เป็นขั้นเป็นตอนไป

ให้เริ่มต้นทำให้ถูกหลักวิชา เดี่ยวเราก็คือจะทำความสำเร็จล้านเปอร์เซ็นต์ เพราะยังไม่ว่าเราก็คือต้องเข้าถึงอย่างแน่นอน ที่เข้าไม่ถึงเป็นไปไม่ได้ ถ้าเราขยัน และทำถูกหลักวิชา หมั่นตรึก หมั่นนึก หมั่นคิด หมั่นฝึกฝน หมั่นสังเกตไปเรื่อย ๆ มันจะไปสู่เราได้อย่างไร เดี่ยวก็แพ้เรา ฝึกไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ

แล้วก็ไม่ต้องไปควานหาอะไรในที่มืดเผื่อว่าจะเจอดวงหรือองค์พระ ก็ไม่ต้องถึงขนาดนั้นนะ ให้ดูเฉย ๆ เพราะดวงกับองค์พระมีอยู่แล้วในตัว เหมือนเราอยู่ห้องมืด ๆ ในห้องเต็มไปด้วยโต๊ะ เตี้ยๆ ตั้ง ตู้ เก้าอี้ ข้าวของบนโต๊ะมากมาย เราเข้าไปในห้องมืด ใหม่ ๆ ยังไม่คุ้น มองอะไรไม่เห็น ทั้ง ๆ ที่โต๊ะ เตี้ยๆ ตั้ง ตู้ ก็มีอยู่ แต่พอเราชินนิ่ง ๆ ทำเฉย ๆ สักพัก สายตาเราก็ค่อย ๆ คุ้นกับความมืด จากมืดมืดก็มามีตมามาก จากมืดมามากมามีตมัว มาสลัวสว่าง ๆ พอที่เราจะเห็น ตู้ โต๊ะ เตี้ยๆ ตั้งได้ พอที่จะค่อย ๆ เดินไปข้างฝาค้นหาสวิตช์ไฟได้

ความมืดภายในตัวก็คล้าย ๆ อย่างนั้น ทำใจเราให้คุ้นกับความมืดภายใน ด้วยใจที่สบาย ความสบายเท่านั้นจึงจะทำให้เข้าถึงธรรมได้ ความลำบากไม่เคยทำให้ใครเข้าถึงธรรมเลย ต้องอารมณ์สบายอย่างเดียว แม้พระอรหันต์ท่าน



เข้าป่า เข้าเขา ห้วย หนอง คลอง บึง ต้องเจอกับความทุรกันดารในทุก ๆ ด้าน แต่เวลาจะเข้าถึงธรรม เวลาใจจะหยุดนิ่งก็ต้องอารมณ์สบาย ต้องอารมณ์สบาย อย่างเดียว ไม่สบายเป็นไม่เห็น

แม้เราจะรู้ว่าอารมณ์สบายจะทำให้ใจหยุดนิ่งเข้าถึงธรรมได้ แต่บางคนไม่รู้วิธีการ พยายามไปควานหาอารมณ์สบาย เลยไม่สบาย เพราะมัวไปหาว่าทำอะไรถึงจะสบาย มัวแต่ตั้งทำอยู่ บางที่ตั้งเป็นชั่วโมงเลย นั่งทำนั้น ทำนี่ นึกอย่างนั้น อย่างนี้ ที่จริงอารมณ์สบายมีอยู่แล้วนะ แค่เราทำใจนิ่ง ๆ เงย ๆ เดี่ยวอารมณ์สบายมาเอง ที่ซุกกันอยู่เพราะมัวไปหาอารมณ์สบาย แล้วมันไม่สบาย อย่าไปควานหาอารมณ์สบาย ให้ทำนิ่ง ๆ เงย ๆ เดี่ยวก็มีมาเอง ทั้งอารมณ์สบาย ทั้งแสงสว่าง ทั้งดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ ต้องจับหลักตรงนี้ให้ดี

๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

มืด เมื่อย ฟุ้ง

วันนี้เป็นวันที่ ๓ ของการเข้าพรรษา พระเห็นพระ เณรเห็นพระ โยมเห็นพระ

เวลาเรานั่งหลับตาแล้วมืด เหมือนมองไม่เห็นอะไรเลย เราก็จะมีความรู้สึก ว่า ความมืดเป็นอุปสรรคและเป็นปฏิกิริยากับใจของเรา แต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่ เพราะความมืดก็เป็นเพียงปรากฏการณ์ธรรมดาของโลก เหมือนโลกภายนอกก็ต้องมีความมืด มีห้องมืด