

อวิชา

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ตั้งใจนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกว่างสบาย ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดีขึ้น ให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก ปรับทำนองให้ถูกส่วนอย่างสบายๆ แล้วก็ผ่อนคลาย

ผ่อนคลายสบาย รวมใจ วางใจให้ถูกส่วน

ต้องผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจนะ ทำใจให้เบิกบาน ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปลอย วาง ให้คลายความผูกพัน จากคน สัตว์ สิ่งของ ทำประหนึ่งว่าเราอยู่คนเดียวในโลก

แล้วก็รวมใจกลับเข้าไปสู่ภายในอย่างง่าย ๆ สบายๆ ผ่อนคลาย ใจเย็นๆ อย่าตั้งใจเกินไป ต้องสบาย ต้องผ่อนคลาย ค่อยๆ วางใจไปแตะที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างนุ่มๆ ทำใจให้นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ ต้องเบาๆ ต้องสบายๆ ใจถึง จะรวมได้ง่ายนะ

ต้องสบายๆ อย่าไปเพ่งไปจ้อง ให้นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ แล้วก็ตรึกนึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ คือ นึกถึง

เพชรสักเม็ดหนึ่ง หรือก้อนน้ำแข็งใสๆ กลมๆ เหมือนดวง
แก้ว ใหนักธรรมชาติ นึกสบายๆ คล้ายๆ เรานึกถึงภาพดอกบัว
ดอกกุหลาบอย่างนั้นแหละ

นึกได้แค่นี้ก็นึกเอาแค่นั้นไปก่อน แต่ต้องสบาย นึกไม่ได้
ก็ไม่ใช่ไร ค่อยๆ ประคองใจให้หยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ
ด้วยปริกรรมภาวนาในใจเบาๆ ว่า สัมมา อะระหัง จะภาวนาก็ครั้ง
ก็ได้จนกระทั่งไปถึงจุดที่เราไม่อยากจะภาวนา สัมมา อะระหัง
ต่อไป อยากหยุดใจนิ่งๆ เฉยๆ นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ ประคองใจ
กันไปอย่างนี้สำหรับผู้ที่มาใหม่ ให้นิ่ง นุ่ม เบา สบาย เต็ม
ใจจะถูกส่วนเองเมื่อเราทำถูกวิธีอย่างนี้ละ

เมื่อเราวางใจถูกส่วนมันก็จะกลับเข้าไปสู่ภายในอย่าง
ง่าย ๆ แล้วร่างกายของเราจะกลวง เป็นโพรง เป็นช่อง
ว่างๆ ร่างกายจะขยายออกไปจนหายไปเลย เหมือนกลืนไป
กับบรรยากาศ ใจก็จะอยู่นิ่งๆ โล่งๆ กลางอวกาศ ถ้าเราทำ
ถูกวิธีนะ แล้วเต็มใจก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในเอง จะไม่ตึง
ไม่เกร็ง ไม่เครียด ทั้งร่างกายจิตใจจะผ่อนคลาย จะสบาย
จะเหลือแต่สติกับสบาย คือใจอยู่กับเนื้อกับตัวอยู่ในกลางกาย
อย่างไม่กดดัน

เข้าถึงดวงธรรมภายใน กายภายใน

ต้องสบายต้องใจเย็นๆ ต้องนิ่งๆ นุ่มๆ นานๆ ต้อง
อย่างนี้ละ เต็มใจจะใสเอง จะสว่างขึ้นมาเอง หลับตาแล้วก็
จะไม่มืด จะมีความสว่างภายใน ตั้งแต่เหมือนฟ้าสว่างๆ เรื่อย



ไปจนกระทั่งเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน แต่ว่าจะใสเย็น
ไม่จ๋าตา ไม่แสบตา ใสเย็นสบาย

สำหรับผู้ที่ทำเป็นแล้ว เข้าถึงดวงธรรมได้ก็หนึ่งในหนึ่งต่อ
ไปเรื่อย ๆ ฝึกหยุดแรกให้ชำนาญ ให้คล่อง หยุดแรกสำคัญมาก
เดี่ยวหยุดในหยุดต่อ ๆ ไปก็จะง่าย แม้ทำเป็นแล้วก็ต้องฝึกตรง
นี้หนึ่ง ๆ นุ่ม ๆ ดูดวงไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ให้ใจนิ่ง ๆ อยู่ใน
กลางดวงใส ๆ ด้วยใจที่เยือกเย็น

ถ้าเราทำถูกต้อง ถูกส่วน ดวงนั้นก็ขยายออกไปเอง
ขยายไปรอบตัว ถ้ายังไม่ถูกส่วนก็จะเป็นดวงหนึ่ง ๆ เฉย ๆ ถ้า
ตั้งใจมาก แม้เห็นดวงแต่ก็จะยังไม่เจอความสุข แต่ไม่ทุกข์
จะอยู่ในระหว่างไม่สุขไม่ทุกข์ คือเลยความสุข แต่ยังไม่
เข้าถึงความสุข ใจนิ่งได้ในระดับ ๙๐ กว่าเปอร์เซ็นต์
แต่ยังกอดตันอยู่ คือยังมีความพยายามที่จะใช้กำลังบังคับ
ภาพนั้นจึงยังแข็ง ๆ ไม่นุ่ม ยังติดนิสัยหยาบ ๆ ทางโลก

ทางโลกจะทำอะไรให้สำเร็จต้องใช้ความ
พยายาม ต้องออกแรง ทางธรรมมันกลับตาลปัตร
ต้องง่าย ๆ ต้องสบาย ๆ

ถ้าทำได้แบบนี้ ดวงจะอ่อนนุ่ม จะใส ๆ และจะขยาย
ออกได้ ความสุขก็จะค่อย ๆ เริ่มเกิดขึ้น จนเรายอมรับว่า นี่
คือความสุขที่ไม่เคยเจอ

ยิ่งใจเราหนึ่งๆ นุ่มๆ นานๆ จากหนึ่งนุ่มนานๆ ก็จะกลายเป็น
หนึ่งนุ่มและก็หนาแน่น เป็นหนึ่งแน่น แต่ว่าหนึ่งนุ่มแน่นและก็
นานๆ คราวนี้ดวงก็จะใสสว่างขยายให้เราเคลื่อนเข้าไปสู่
ภายในดวงนั้นได้อย่างง่ายๆ พอเราทำตรงนี้ซ้ำๆ บ่อยๆ
ให้คล่อง ให้ชำนาญ แม้ชำนาญแล้วก็ยังต้องทำซ้ำๆ การ
เคลื่อนเข้าไปสู่ภายในก็ยังง่าย ความสุขก็เพิ่มพูนขึ้นทับทวี
ขึ้นมาจนเราไม่ต้องการอะไรเลย

จากดวงนี้ก็จะผ่านไปเห็นดวงในดวงไปเรื่อยๆ เลย ถ้า
ดวงที่เชื่อมกับกายก็จะมี ๖ ดวงซ้อนๆ กันอยู่ ดวงนี้จะปรับ
สภาวะใจเรา กลั่นใจเราให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้นเชื่อมเข้าไปถึง
กายภายในได้อย่างง่ายๆ

เราจะอัศจรรย์ใจ เมื่อเราเห็นตัวเราเองอยู่
ข้างในตัวของเรา ที่ดูสดใสกว่า อยู่ในวัยเจริญ
ในอิริยาบถของสมาธิ

ถึงตรงนี้เราก็ต้องทำซ้ำๆ คือทำทุกวันไม่ว่างเว้น แม้เรา
อยู่ทางโลกจะทำมาหากินอะไรก็ได้แล้วแต่ ทำมาค้าขาย ทำมา
สร้างบารมี ข้างนอกเคลื่อนไหวแต่ข้างในใจต้องหยุดนิ่ง ผึก
ตรงนี้ให้คล่อง ให้ชำนาญ เดี่ยวการปรับสภาวะก็จะเป็นไป
เอง ใจก็จะบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

ต้องทำซ้ำๆ บ่อยๆ เนืองๆ ภาษาบาลีเขาว่า ภาวิตา
พหุสิกตา ต้องบ่อยๆ ต้องเนืองๆ แม้ทำชำนาญแล้วก็ยัง



ต้องบ่อยๆ ต้องเนื่องๆ ซ้ำๆ พอมันคงแล้ว เราจะอัศจรรย์ใจกับการเห็นกายภายใน

ส่วนกายละเอียดเราจะย่อให้เหลือนิดเดียว เล็กเท่ากับปลายเข็มก็ยังเห็นชัดเจนเหมือนเห็นตอนกายขยายโตๆ ซึ่งมันน่าอัศจรรย์ใจมาก สิ่งที่น่าอัศจรรย์ใจอยู่ภายในกลางกายของเรา แม้เล็กเท่ากับปลายเข็มก็เห็นรายละเอียดของกายนั้นได้ในทุกๆ กาย แม้ทำเป็นแล้วก็ต้องมาฝึกตรงนี้ให้ซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ

กายภายในก็จะปรับสภาวะจากกายของธาตุหันธ์ เช่น กายมนุษย์ละเอียด ทิพย์ พรหม อรุปรหม ให้สูงส่งขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งไปถึงกายพระขำใน คือบวชภายในเป็นพระธรรมกายขำในใสๆ เหมือนคล้ายๆ การบวชภายนอกตั้งแต่ธาตุหันธ์มาเป็นนาถ จากนั้นมาเป็นเณร จากเณรมาเป็นพระ คือมีความบริสุทธิ์เข้าไปเรื่อยๆ

เกิดกันมาแต่ละภพแต่ละชาติก็ต้องการมาสะสมธาตุธรรมที่ไม่บริสุทธิ์ให้สิ้นไป ให้เหลือแต่ธาตุธรรมที่บริสุทธิ์ล้วนๆ คือ เป็นกายพระ และกายพระก็ต้องกลั่นกันต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งสุดท้ายเป็นกายพระอรหันต์นั้นแหละ

สะสมธาตุธรรมหมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลาย จะต้องสะสมสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ให้หมดสิ้นไป ที่อยู่ในธาตุ ในธรรม

ในเห็น ในจำ ในคิด ในรู้ ของเราให้หมดสิ้นไปด้วยการทำใจ
ให้หยุดนิ่ง เพราะฉะนั้นคำว่าใจหยุดนิ่งนี้เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่
เกินกว่าที่เราเข้าใจหรือจินตนาการจะไปถึง

ใจที่หยุดนิ่งจะทำให้สำเร็จบริบูรณ์ในทุกสิ่ง จะสะสาง
เข้าไปเรื่อย ๆ กลั่นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ วิญญาณ อากาศ ที่
ประกอบเป็นกายเป็นใจเป็นอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น ให้สะอาด
บริสุทธิ์เข้าไปเรื่อย ๆ กลั่นทั้งกรรมซึ่งเป็นที่รองรับธาตุต่าง ๆ
เหล่านั้นให้บริสุทธิ์เข้าไปเรื่อย ๆ กลั่นทั้งเห็นจำคิดรู้ คือใจให้
ใส ๆ ให้บริสุทธิ์ นี่คือวัตถุประสงค์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์
ในแต่ละครั้ง แต่ละภพ แต่ละชาติ จะต้องสะสางกันอย่างนี้
แต่สิ่งเหล่านั้นมนุษย์ไม่ค่อยจะรู้เรื่อง เพราะพญามารบดบัง
เอาไว้ เขาจะประกอบธาตุกรรมที่ไม่บริสุทธิ์มาบดบังเอาไว้
ที่เราได้ยินคำว่า อวิชชา นั้นแหละ ให้เราไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้
ว่าเกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายของชีวิต แล้วจะไปสู่เป้าหมาย
ของชีวิตได้อย่างไร นอกจากไม่รู้แล้วยังทำจิตของเรา
ให้มีผิด คือหลับตาแล้วเรามืด จนกระทั่งเราไม่รู้เลยเบื้องหลัง
ของความมืดมีความสว่าง มีความลับของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับ
ตัวเราสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายอยู่ตรงนี้

สิ่งที่เขาบดบังใจให้มีผิด เรียกว่า นิรวรณ ๕
ตั้งแต่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ-
กุกกุจจะ วิจิกิจจา



พญามารดึงใจของเราไปตรึงติดไว้กับสิ่งภายนอก ติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ติดในลาภยศสรรเสริญแบบโลกๆ แล้วให้มีความโกรธ ความผูกพยาบาท คับแค้นใจอะไรกันต่างๆ เหล่านั้น

ให้จิตของเราไปวนเวียนอยู่กับสิ่งเหล่านั้นซึ่งอยู่ภายนอก แล้วให้สงสัยในเรื่องราวต่างๆ ตั้งแต่เรื่องภพ เรื่องชาติ เรื่องอะไรสารพัด แม้ผ่านด่านต่างๆ มาได้ก็ยังสงสัยตัวเองว่า เราจะทำได้อีกไหม ลังเลสงสัยอยู่อีกเยอะแยะเลย ตรึงไปติดเหล่านั้น จิตก็จะไปคิดวนๆ กับสิ่งเหล่านั้น เอาไปติดกับความฟุ้งในเรื่องสารพัด เรื่องความท้อ ความง่วง อะไรต่างๆ แบบโลกๆ

เมื่อถูกบดบังในความไม่รู้และนิรวณทั้ง ๕ ใจของเราก็เลยมีติดบอด ติดทางโลกก็หมดเวลากับชีวิตทางโลก แกมการกระทำของตัวยังตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมอีก ใจจึงไม่หยุดเลย มีแต่ทะยานอยากไปในสิ่งเหล่านั้น เป็นความอยากที่ไม่ได้ประกอบไปด้วยปัญญา ในความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิต หรือความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งตรงข้ามกับความอยากที่จะดับทุกข์ อยากพ้นทุกข์ อยากไปนิพพาน อย่างนี้เป็นความอยากที่ประกอบไปด้วยปัญญา

เพราะฉะนั้น ใจหยุดนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก มากที่สุดในชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ดังนั้นเราควรจะให้เวลาเกี่ยวกับเรื่องใจหยุดนี้ให้มากๆ เราจะได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง เข้าถึงเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต และที่สำคัญจะได้สะสางธาตุ

ธรรมเห็นจำดิฐของเราให้สะอาดบริสุทธิ์ จนกระทั่งธาตุแห่ง
ความบริสุทธิ์เข้ามาแทนที่ธาตุไม่บริสุทธิ์เหล่านั้น

ธาตุแห่งความบริสุทธิ์ก็จะมาพร้อมกับความสุข ความ
สะอาด ความสว่าง ความสงบ ความสูงส่งของจิตใจ เป็นต้น
และความรู้ต่างๆ มากมายไปตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นความรู้
แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้ง เพราะความสว่างภายในเกิด ทำให้
เราเห็นดวงธรรม เห็นกายภายใน เห็นชีวิตที่ซับซ้อนอยู่ภายใน
ที่ลึกซึ้งเข้าไปเรื่อยๆ เห็นเป้าหมายของชีวิตได้ชัดเจน พลังใจ
ก็จะมุ่งไปเพื่อขจัดสิ่งที่เป็นมลทินของใจให้หมดไป ใจก็จะใส
สะอาดบริสุทธิ์ สว่างไสว สว่างเข้าไปเรื่อยๆ

เวลาที่เหลืออยู่นี้ ให้ลูกทุกคนหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ
สบายๆ ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ ให้ไปถึงความสว่าง ให้เข้าไปถึง
ดวงธรรมภายในให้ได้ ให้เข้าไปถึงกายภายใน กระทั่งถึงกาย
ผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานแล้ว คือกายธรรม ถึงพระธรรมกายให้ได้
กายองค์พระที่ใสที่บริสุทธิ์สวยงามมาก ประกอบด้วยลักษณะ
มหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ เกตุดอกบัวตูม ใสเกินความใส
ใดๆ ในโลก นิ่งสงบนิ่งอยู่บนแผ่นฉนวน ให้ต่างคนต่างนิ่งกัน
ไปเงียบๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ร่างกายเราเสื่อมได้
อย่าเล่นจนเพลินเลย
เดี่ยวฟุ้งซ่านอย่างเคย
ลูกตริภคธรรมาเข้า

ลูกเอ๋ย
นะเจ้า
ไม่หยุด
อย่างนี้ดีจริง

ตะวันธรรม