

๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ใจหยุด ใจใส ใจจะสูง

วันนี้วันที่ ๑๘ นับจากวันเข้าพรรษา พรรษานี้เป็น พรรษาแห่งการบรรลुธรรม คือ พระเห็นพระในตัว เณรเห็นพระในตัว โยมเห็นพระในตัว พระในตัวมีอยู่แล้วในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ในกลางกายของเรา เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ที่เราได้ยินรหัสบ่อย ๆ ว่า ๐๗๒ ตรงนั้นเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของเราเลย สิ่งอื่นไม่ใช่

นี่คือพรรษาที่เราจะต้องปฏิบัติตัวของเรา ฝึกใจหยุดนิ่งให้เข้าถึงพระในตัว และเราก็จะได้เห็นพระกัน ทั้งพระ ทั้งเณร ทั้งอุบาสก อุบาสิกา ทุกคนทั่วโลก ใจหยุดนี้สำคัญ ใจยิ่งหยุดใจยิ่งใส ใจยิ่งใสใจยิ่งสูง ใจยิ่งสูงเท่าไรก็ยิ่งใกล้ต่อหนทางพระนิพพาน

เราลองสังเกตดูว่า วันหนึ่งตั้งแต่ตื่นนอนกระทั่งเข้านอน ใจเราสูงหรือใจเราไม่สูง โดยวัดดูจากกิจกรรมที่เราทำตั้งแต่ตื่นนอนกระทั่งเข้านอน สิ่งที่ผ่านมาทางความคิด คำพูด การกระทำ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ดูว่ามีความคิดอะไรที่วนเวียนอยู่ในใจของเรา

สิ่งที่เราพูดออกมา หรือสิ่งที่เราทำเป็นเครื่องวัดว่าใจเราใสหรือไม่ใส แหล่งที่มาของความคิดเป็นอย่างไร ให้สังเกตตรงนั้น ยิ่งถ้าชาวโลกทั่วไปแล้วใจจะไม่ค่อยใส วัน ๆ คิดแต่เรื่องทำมาหากิน หาเงินหาทอง หาทรัพย์ ใช้ทรัพย์ สนุกสนานเพลิดเพลิน แล้วก็มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ทำให้ใจไม่ใส เช่น เหล้า เบียร์ บุหรี่ ยาเสพติด ความสนุกสนานเพลิดเพลิน การพนันบ้าง สารพัด ใจจึงไม่ค่อยใสเท่าไร ใจต้องใสใจจึงจะสูง ตรงนี้สำคัญนะ