

สิ่งดี ๆ เริ่มต้น ที่ใจหยุด

วันอาทิตย์ที่ ๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ปรับกายให้ผ่อนคลาย ปรับใจให้เบาสบาย

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ทำใจให้เบิกบาน แห่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง แล้วก็ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายให้หมด ตั้งแต่ใบหน้า ศีรษะ คอ ทั้งเนื้อทั้งตัวของเราให้ผ่อนคลาย

จะนั่งสมาธิให้ดีต้องผ่อนคลายร่างกายให้ดี แล้วก็ปรับใจของเรา ต้องเบาๆ ทั้งกายและใจ หลับตาก็ต้องเบา อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากด ลูกนัยน์ตา เหมือนเรานอนหลับอย่างนั้นแหละ ซึ่งช่วงนั้นเราก็ไม่ได้คิดอะไร แต่ก่อนหน้านั้นอาจจะมีเรื่อง ผ่านเข้ามาในใจ เมื่อเราปล่อยให้มันผ่านไปก็ถึงจุดที่ไม่ได้คิดอะไร เปลือกตาของเราก็จะปิดพอสบายๆ ต้องทำให้ถูกหลักวิชานะ ใจจะได้หยุดนิ่งได้เร็ว

วิธีแก้ฟุ้ง

ต้องยอมรับว่าในแต่ละวัน ความคิดมากมายที่ผ่านเข้ามาในใจ พอถึงเวลาเราเริ่มนั่งสมาธิ ใหม่ ๆ มันก็คงจะมีความคิดเหล่านี้ผ่านเข้ามาในใจ มากบ้าง น้อยบ้าง ก็ให้ถือว่าเป็นเรื่องปกติ ถ้าเราไม่สนใจมัน ความคิดเหล่านั้นก็จะผ่านไป แล้วอย่าไปถือว่าการคิดที่ผ่านไปนั้น ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจการทำงาน บ้านช่อง หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้เป็นอุปสรรคของการทำสมาธิ ถ้าเราคิดอย่างนี้แล้วเดี๋ยวเราจะต่อต้าน คือพยายามจะฝืนจะบังคับไม่ให้ใจของเราไปคิดในเรื่องราวต่างๆ มากจนเกินไป จนทำให้เกิดอาการตึงเครียดทั้งกายและใจ

ถ้าเราไปต่อต้านไปฝืนสิ่งนั้น หรือพยายามรวมใจให้เป็นสมาธิ ถ้าทำอย่างนี้จะได้ผลไม่เต็มที่ มันได้สำหรับบางคน แต่ส่วนใหญ่แล้วจะไม่เกิดประโยชน์อันใด เพราะฉะนั้นเรายอมรับธรรมชาติตรงนี้ แล้วเราก็เฉยๆ กับมัน ไม่ว่าสิ่งที่ผ่านเข้ามาในใจนั้นจะเป็นเรื่องดี เรื่องไม่ดี หรือเรื่องกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว เราเฉยๆ เดี่ยวมันจะค่อยๆ หหมดไปเอง มันจะอยู่กับเราได้ไม่นานหรอก

ถ้าเรารู้สึกว่า มันผ่านเข้ามาามากเหลือเกิน ก็ให้เผยอเปลือกตาขึ้นสักนิด เพราะมันจะฟุ้งตอนเราปิดเปลือกตาเผยอสักนิดหนึ่งความฟุ้งก็จะเบาบางลงไป แล้วเราก็ก่อนๆ เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ ทำอย่างนี้ทุกวันเลย ให้สม่ำเสมอ จากฟุ้งมากก็จะมาฟุ้งน้อย จากฟุ้งน้อยก็จะไม่ค่อยฟุ้ง และมันก็จะหยุดนิ่งเองอย่างสบายๆ ง่ายๆ ถ้าเราทำถูกหลักวิชา



ภารกิจกับจิตใจไปด้วยกัน

ในชีวิตประจำวัน เมื่อเราลืมตาทำภารกิจอะไรก็ตาม ให้ทำความเข้าใจว่าใจอยู่ตรงกลางห้อง เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ให้ใจคุ้งๆ กับภาพดวงแก้วใสๆ เพชรใสๆ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว องค์พระ หรือภาพมหาปฐมนิยาจารย์ อย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็นึกธรรมดๆ นึกไปเรื่อย ๆ โดยไม่คาดหวังว่าจะชัดหรือไม่ชัด เพราะวัตถุประสงค์ของเราต้องการให้ใจคุ้งเคยกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จะช่วยได้มากทีเดียว เวลาเรามานั่งหลับตามันจะได้ง่าย

ทีนี้พอเราลืมตาทำภารกิจอะไรก็แล้วแต่ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน รับประทานอาหาร ปัดกวาดบ้าน ถูบ้าน ไปทำงาน เรียนหนังสือ จะทำอะไรก็แล้วแต่ก็ฝึกไป ลืมตาก็ฝึก นึกไปเรื่อย ๆ ให้ใจคุ้งกับศูนย์กลางกาย ถ้าทำอย่างนี้ได้ทั้งวัน จะมีอานิสงส์ส่งให้ตอนที่เรามานั่งสมาธิ แคเราหลับตาเบาๆ ใจเราก็จะมาอยู่ภายในแล้ว เพราะเราตริ๊กบ่อยๆ นึกบ่อยๆ ชัดไม่ชัดก็ไม่เป็นไร มันก็จะคุ้ง พอหลับตาทำสมาธิภาวนา ใจมันก็จะนิ่งง่าย ใจนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม

ฝึกหยุดนิ่งให้เป็นเสียก่อน

อย่าไปคาดหวังว่า เราจะต้องเห็นโน้น เห็นนี้ เห็นอะไรอย่างที่เราเคยได้ฟังในเบื้องต้น แค่ว่าใจคุ้งกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แล้วก็ทำหยุดทำนิ่งให้เป็นเสียก่อน ให้ได้ปิติสุขที่เกิดจากสมาธิ ให้ได้ตรงนี้เสียก่อน สิ่งที่เราจะเห็นภายในมันก็เป็น

ขึ้นมาเอง เพราะว่ามันมีอยู่แล้วในตัว เราไม่ต้องไปแสวงหา
หรือไปควานหาอะไร เป็นแต่เพียงสิ่งนั้นเป็นของละเอียด ใจ
เราต้องละเอียดเท่ากับสิ่งนั้น จึงจะเห็นกันได้ เพราะฉะนั้น
เบื้องต้นเราฝึกให้ใจหยุดใจนิ่งอย่างเดียวก่อน อย่าเพิ่งไป
คาดหวังอะไร

เมื่อหยุดนิ่งแล้ว...ประสบการณ์ภายในจะมาเอง

ใจหยุดใจนิ่งนี้แหละจะทำให้ใจละเอียด พอใจละเอียด
เดี๋ยวมันก็เคลื่อนเข้าไปข้างในเอง ยิ่งหยุด ยิ่งนิ่ง ยิ่งดิ่งไม่
หยุดยิ่งเลย มันจะเคลื่อนเข้าไป แล้วเราก็จะได้สัมผัสกระแส
ธารแห่งความปิติสุขที่เกิดขึ้น

กายสงบ ใจสงบ กายเบา ใจเบา ที่เรียกว่า **ปัสสัทธิ** ตัวโล่ง
โปร่ง เบาสบาย ถ้าเรารักษาตรงนี้ให้ต่อเนื่อง ความสุขก็
จะมา เป็นความสุขที่เราไม่เคยเจอมาก่อน ถ้ากระแสธาร
แห่งความสุขอย่างนี้มา เมื่อกายใจเราสงบระงับ นิ่ง เราจะ
เกิดความพึงพอใจ ชอบใจกับอารมณ์นี้มากกว่าสิ่งที่เราเคย
เจอในชีวิตประจำวัน คือ กายเบา ใจเบา ขยาย แล้วมัน
จะมีกระแสแห่งความสุขเกิดขึ้น ชนิดที่เราพูดไม่ออกบอก
ไม่ถูกเหมือนกันว่า เราจะไปอุปมาเปรียบเทียบกับอะไร
เพราะภาษาในเมืองมนุษย์มีข้อจำกัดในการอธิบายความรู้สึก
ชนิดนี้ ที่ทำให้เราเกิดความพึงพอใจ ชวนติดตามต่อไปอีก
อย่างไม่เบื่อหน่าย ยังกระตือรือร้นด้วยความสนใจเกิดขึ้น
นั่งในเบื้องต้นเอาไว้ได้ตรงนี้กันเสียก่อน



ความสุขที่เกิดจากสมาธินี้แหละจะเป็นแรงจูงใจให้เรา
อยากนั่งต่อไป เหมือนเป็นรางวัลเบี่ยงต้นสำหรับผู้ทำความ
เพียร เราจะไม่อึดไม่เบื่อในการนั่งสมาธิ หรืออยากทำสมาธิ
ในอิริยาบถอื่น มันจะเกิดขึ้นมาเอง นั่นแหละรางวัลสำหรับ
ผู้มีความเพียร จนกระทั่งเกิดฉันทะขึ้นมา อยากอยู่กับอารมณ์
นี้นานๆ โดยความสมัครใจ อยากหยุด อยากนั่ง มีเวลาว่าง
๕ นาที ๑๐ นาที ก็อยากจะทำอยู่กับตนเองตรงกลางกาย อยู่
กับอารมณ์ชนิดนี้ ที่หาไม่ได้จากคน สัตว์ สิ่งของ ธรรมชาติ
หรือที่ใดๆ เลย ยังอยากจะทำอยู่กับตรงนี้นานๆ อย่างนั้นถูก
หลักวิชาแล้ว ใจก็จะนิ่งๆ นุ่มๆ ไปเรื่อยๆ

จนกระทั่งนั่งแน่นในระดับที่ความคิดอื่นไม่สามารถดึงใจ
หลุดจากอารมณ์นี้ได้ จะนิ่งๆ มีอารมณ์เดียว อารมณ์เป็นสุข
เป็นกลางๆ บริสุทธิ์จากมลทินของใจ จากความโลภ ความ
โกรธ ความหลงในระดับหนึ่ง จากความหงุดหงิด งุ่นง่าน
ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ จากการตรึกในเรื่องกาม เรื่องเพศ เรื่องรูป
เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ
หรือความโกรธ ความพยายาบาท ชัดเคื่องใจ น้อยใจ โศกเศร้า
เสียใจ คับแค้นใจ รำพึงรำพัน อะไรต่างๆ มันหายไป

ใจจะสบาย จะบริสุทธิ์ จนกระทั่งเรามีความรู้สึกเหมือน
กายวาจาใจเราบริสุทธิ์ สะอาด เกลี้ยงเกลา จากสิ่งที่เราเคยทำ
ผิดพลาดในชีวิตที่ผ่านมา คล้ายๆ บาบได้ถูกขจัดล้างออกไป
ด้วยกระแสน้ำแห่งบุญ มันจะมีความรู้สึกขึ้นมาเองว่า เหมือน
เราหลุดจากข้อผิดพลาดที่ทำให้เกิดวิบากกรรม ใจเราก็จะ

ปีติภาคภูมิใจ เบิกบานว่า เราได้หลุดจากกระแสวิบากกรรม
ที่ทำผ่านมา มันจะเกิดขึ้นมาเองตอนนั้น

แม้ความจริงนั้นอาจจะหลุดจากวิบากกรรมไปในระดับ
หนึ่ง ๕ เปอร์เซ็นต์ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ โดยความ
รู้สึกของเรา เราจะรู้สึกว่ามันสูงส่ง เหมือนบาปอกุศลกรรม
วิบากกรรมต่างๆ ได้ถูกถอดออกจากใจ มันจะยิ้มๆ อยู่ภายใน
ลึกๆ จนกระทั่งขยายมาสู่บนใบหน้า และกระแสที่ออกไป
รอบตัวไปในบรรยากาศ และเราจะเข้าใจคำที่บอกว่า ให้ทำ
ใจใสๆ ถ้าเราไปถึง ณ ตรงนี้ เราก็มองใจในระดับหนึ่ง แต่
อารมณ์ใส่นั้นยังไม่เกิดขึ้น

คำว่า “อยู่ในบุญ”

ถ้าถึงจุดที่หยุดนิ่งในระดับเห็นดวงใสขึ้นมา แม้จะเล็ก
ขนาดดวงดาวในอากาศก็ตาม เราจะมี ‘อ้อ รู้จักแล้วว่า
ให้ทำใจใสๆ นั้นมันเป็นแบบนี้’ เพราะใจที่ใสมันจะปราศจาก
นิเวศน์ ใจจะเกลี้ยง โปร่ง เบา สบาย บริสุทธิ์ ในระดับหนึ่ง
จนกระทั่งมีความมั่นใจว่า เราบริสุทธิ์หลุดพ้นจากวิบากกรรม
ความรักและปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายจะเกิดขึ้นเอง
ตรงนี้ เมื่อดวงใสปรากฏเป็นความบริสุทธิ์เบื้องต้น และเรา
จะเข้าใจคำว่า “อยู่ในบุญ” “ให้นึกถึงบุญ”

ถ้ายังไม่ถึงดวงธรรมใสๆ นี้ เราก็มองใจในระดับหนึ่ง คือ
เราต้องใช้จินตตามยปัญญา คือต้องคิดว่าวันนั้นเดือนนั้นปีนั้น
เราได้ทำบุญอย่างนั้นอย่างนี้ อย่างโน้น ซึ่งก็ถูกในระดับหนึ่ง



ของความหมายของคำว่า อยู่ในบุญ แต่พอมาถึงดวงใสๆ ภายในกลางกาย เราจะเข้าใจเพิ่มขึ้น ‘อ้อ อยู่ในบุญมันเป็นอย่างนั้นละ’ พอถึงตรงนั้น มันจะแจ่มใส แจ่มกระจ่าง มีความปลื้มปิติเบิกบานในบุญ แต่นิ่งสงบ เยือกเย็น หนักแน่น มีอารมณ์เดียวและเกิดความรู้สึกว่า บุญนี้แหละจะคุ้มครองเรา ให้ปลอดภัยในทุกสิ่ง และจะนำความสุขความสำเร็จในชีวิตให้บังเกิดขึ้นแก่เรา มันจะเกิดขึ้นเอง พอถึงดวงใสๆ แต่เบื้องต้นเราก็ต้องฝึกกันไป นี่เป็นภารกิจของเรา เป็นงานที่แท้จริง

กระแสธารแห่งความดีอยู่กลางดวงธรรมใสๆ

ถ้าใจใสอย่างนี้มันก็จะเป็แหล่งกำเนิดของความคิด คำพูด และการกระทำที่ดี เพราะกระแสธารแห่งความดีอยู่ตรงกลางดวงธรรมใสๆ ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของความคิด ความคิดเราจะคิดแต่เรื่องดีๆ คิดไม่ดีมันนึกไม่ออก มันไม่ได้ขงคิดอยากจะให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ทำความดีทั้งด้วยตัวเอง แล้วก็ชวนคนอื่นทำความดีด้วย

กำลังใจที่จะไปชวนคนอื่นทำความดีมีมากมายมหาศาล จนกระทั่งไม่ได้นึกถึงอะไรเป็นอุปสรรค ไม่ว่าบุคคลที่เราไปเชิญชวนนั้นเขาจะมีความขัดแย้ง ไม่เห็นด้วยกับคำแนะนำชักชวนของเราก็ตาม แต่ดวงปัญญาจะเกิดขึ้นให้เราวิธีที่จะตอบปัญหาจัดข้อขัดแย้งหรือความไม่เข้าใจของเขาว่า จะต้องพูดอย่างไร แล้วก็นำเขาไปสู่จุดหมายคือเขาสมหวังใน

การที่ได้สร้างบุญกุศล บุญบารมีก็จะเกิดขึ้น โดยมีจุดเริ่มต้น จากดวงใสๆ นี่แหละ

แล้วจะมีอายตนะไปดึงดูดให้ผู้มีบุญที่พอชักชวนเขา ทำบุญอายตนะมันจะตรงกัน แค่ว่าเห็นเรา เขาก็จะเกิดความ พึงพอใจ ใ่วางใจว่า ถ้ามอบใจของเขาดวงนี้มาไว้แก่เรา เชื่อถือได้ และจะต้องนำเราไปสู่สิ่งที่ดี เมื่อใจเขาเปิด ตอนนั้น ความรู้จากภายในก็จะผ่านจากใจเราสู่ใจเขา ที่เราค้นเคยคำว่า heart to heart นั้นแหละ จากใจถึงใจ ก็จะสามารถชักชวน ให้มาทำความดีต่างๆ ได้

อย่าให้หาย

เราก็พยายามทำความคุ้นเคยกับดวงธรรมใสๆ อย่า ปล่อยให้หลุดลอยไป เพราะกว่าจะมาถึงจุดนี้ได้ มันไม่่ง่าย นัก เมื่อได้แล้วก็ต้องรักษาให้อยู่กับตัวเราให้ได้ตลอดเวลา ด้วยการหมั่นทำความเพียร ใจจรดจ่อ แล้วก็สังเกตว่า เรา วางใจหยุดใจด้วยวิธีการอย่างนี้จึงเข้าถึงได้ ฝึกบ่อยๆ ให้ ขำนาญเป็นวสี ทั้งหลับตาลืมตาก็ให้เห็นชัดใสแจ่มอยู่ตลอดเวลา ค่อยๆ ฝึกกันไป

เวลาเรานอน เราก็หลับอยู่ในดวงธรรมใสๆ ซึ่งจะมีความ สว่างบังเกิดขึ้นด้วย ตื่นแรกก็ต้องเห็นดวงธรรมใสๆ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ขับถ่าย จะรับประทานอาหาร จะแต่งตัว หรือจะทำอะไรก็แล้วแต่ก็อยู่ในดวงธรรมใสๆ ที่เราหลับตา ลืมตาเห็นได้ตลอดเวลา



พอหลังจากนั้นมันก็จะละเอียดขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้าเรามีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงหนึ่ง ชั่วโมงกลางเยอะ ๆ ให้โอกาสกับตัวเราเอง อยู่กับตัวเราที่ศูนย์กลางกายกลางดวงธรรมนั้นบ่อย ๆ ก็จะชัดขึ้น สว่างขึ้น แล้วก็จะขยายออกไปเรื่อย ๆ ใจเราก็เคลื่อนเข้าไปสู่ภายในเรื่อย ๆ

เดี๋ยวก็มีดวงธรรมต่าง ๆ ผุดเกิดขึ้นมา ซึ่งตอนนี้เราก็เริ่มมีความสุขสนุกสนานกับการฝึกใจให้หยุดนิ่ง ฝึกไปเรื่อย ๆ หยุดในหยุดไปเรื่อย ๆ หยุดอย่างเดียว นิ่งในนิ่ง ๆ ตรงกลางแล้วก็จะมีการใหม่เกิดขึ้นอีก แล้วก็อยู่ตรงกลางของกลางใหม่ คือกลางของใจเข้าไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องไปลุ้น ไปเร่ง ไปเพ่ง ไปจ้อง แคเราหยุดดูไปเฉย ๆ

ไตรสรณคมน์

การดูเฉย ๆ ก็คือการหยุดใจนิ่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ แต่ถ้าหากว่า เราลุ่ม พยายามจะเข้าไปข้างใน พยายามไปดันมัน ยิ่งดันก็จะยิ่งต่งออกมา ใจก็จะถอนจากความละเอียดในระดับดันออกมา แต่ถ้าเราดูเฉย ๆ มันก็จะดึงดูดดึงเข้าไปสู่ภายใน เคลื่อนเข้าไปเรื่อย ๆ

อาการที่เคลื่อนเข้าไปนี้เขาเรียกว่า **คมนะ** นี่ไง ที่เราได้ยินคำว่า **ไตรสรณคมน์**

คมนะ แปลว่า เคลื่อนเข้าไป

แต่เข้าใจคำว่าคมนะได้ ต้องเข้าใจหยุดนิ่งอย่างนี้

ไทรสรณคมน คือเคลื่อนเข้าไปหาพระรัตนตรัย
ก็แปลว่าพระรัตนตรัยนั้นมีอยู่ในตัวของเรา

ใจของเรากำลังเคลื่อนเข้าไป เรามีหน้าที่เพียงเป็นผู้ดูที่
ดี ดูปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในด้วยใจที่เป็นปกติ เหมือนผู้
เจนโลกมองชีวิตขึ้นๆ ลงๆ ของมวลมนุษยชาติและสรรพสัตว์
ทั้งหลายด้วยใจที่เป็นปกติ หรือเหมือนเราไปยืนอยู่ริมฝั่งแม่น้ำ
เห็นเรือผ่านไป ผักตบชวาผ่านไป ใจมันก็เฉยๆ ไม่ได้คิดอะไร
ให้ดูอย่างนั้น ดูโดยปราศจากความคิดปรุงแต่ง หนึ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ
สบายๆ เดี่ยวก็จะมีอะไรใหม่ๆ มาให้เราดู

แต่ถ้าไม่มีอะไรใหม่ๆ มาให้ดู แสดงว่าใจเราหยุดไม่สนิท
หรือเราไปลุ่ม ไปเร่ง ไปเพ่ง ไปจ้องแล้ว ซึ่งถ้ามีอาการอย่างนี้
เราก็ค่อยๆ เผยเปลือกตาขึ้นมาสักนิดหนึ่ง จนกระทั่งความ
รู้สึกลึ้น เร่ง เพ่ง จ้องหายไปจากใจ เมื่อมันอันตรธานไปจาก
ใจแล้วก็ค่อยๆ เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

สอนตัวเราเองว่า เราเป็นนักเรียนอนุบาล อย่าเพิ่งไป
เรียนอะไรให้มันลึกซึ้ง ทำหยุดทำนิ่งตรงนี้ให้มันเป็นอย่าง
ถูกหลักวิชาที่มหาปูชนียาจารย์ หรือบัณฑิตนักปราชญ์ใน
กาลก่อนเขาได้ทำกัน ก็ฝึกไปเรื่อย ๆ สบายๆ เดี่ยวใจก็จะ
เคลื่อนเข้าไปเอง

แปลว่าเราบังคับให้เคลื่อนเข้าไปไม่ได้ แต่จะไปเองเมื่อ
ใจหยุดนิ่งได้สนิทสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แล้วความสุขก็จะ
เพิ่มขึ้นทุกครั้งที่เคลื่อนเข้าไป สมมติว่าเราเคลื่อนเข้าไปใน



ระยะแรกๆ ความสุขได้สัก ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แต่พอเราเริ่มเพิ่มขึ้น ความสุขจะเพิ่ม ๑๐๐, ๒๐๐, ๓๐๐ เปอร์เซ็นต์ ไปเรื่อย ๆ เลย

อานิสงส์ของใจที่หยุดนิ่ง

การฝึกใจให้หยุดนิ่งกระทั่งเข้าถึงพระรัตนตรัย ในตัวนี้แหละคือสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิต ยิ่งกว่าทรัพย์สินเงินทองใดๆ แม้ว่าสิ่งนั้นจะจำเป็นเพื่อให้ได้ปัจจัย ๔ มาหล่อเลี้ยงสังขาร แต่ว่าทรัพย์สินเงินทองเรานำติดตัวไปในภพเบื้องหน้าไม่ได้ ยกเว้นเราเปลี่ยนมาเป็นบุญนั้นแหละถึงจะเอาไปได้

และเวลาใกล้จะละโลก จะไปนึกถึงทรัพย์สินสมบัติ ลาภยศ สรรเสริญ ก็ช่วยเราไม่ได้ แต่ตรงนี้ที่เราเห็นดวงธรรมก็ดี กายภายในก็ดี องค์พระกิติจะช่วยเราได้ ให้เรามีความสุข แม้มีทุกข์เวทนาที่กายเนื้อ แต่ใจมันจะล่อนออก เหมือนเงาะกับเปลือกไม่ติดกันอย่างนั้น ใจจะเกลี้ยง ๆ ข้างนอกอาจจะมีอาการทุกข์เวทนาบ้าง เพราะสังขารก็เป็นของมันอย่างนั้น เวลาจะแตกดับมันก็มี แต่ว่าใจข้างในจะนิ่งสงบมั่นคง และมีสุขเกิดขึ้น มันใจ อบอุ่นใจ ปลอดภัยว่า ถ้าเราหลุดออกไปแล้วไม่ไปอบาย มีแต่ไปสุคติโลกสวรรค์ก็จะเป็นที่พึงได้

การอยู่กับตัวเองอย่างนี้ดีที่สุด อยู่กับคนอื่นนั้น แต่ละคนก็มีปัญหาส่วนตัวด้วยกันทั้งนั้น คนมีปัญหามารวมกับคนที่มียุทธศาสตร์อะไร มันทันทีทำให้สิ่งแวดล้อมมีปัญหา ความทุกข์ทรมาน ความเครียดก็ระบด เพราะเราไม่อาจจะแก้ตรงนั้นได้ จะปรับปรุงคนอื่นให้เป็นไปตามความปรารถนาของเราได้ เราแก้ไขไม่ได้ก็ต้องทำอย่างนี้ หยุดกับนิ่งอยู่กับตัวเองนี้แหละ

พอใจใส เห็นดวงธรรมใส กายภายในใส องค์พระใสๆ เราก็จะอยู่เหนือสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ เหมือนลื่นที่อยู่ใ้ปากงูพิษ งูพิษกัดคนตาย แต่ลื่นอยู่ไกลเขี้ยวพิษไม่เป็นไร หรือจุดเย็นในกลางเตาหลอมอย่างนั้น เราจะอยู่เหนือสิ่งแวดล้อมได้เองด้วยตัวของตัวเองเลย เป็นไปตามธรรมชาติ และเต็ยวสิ่งดีๆ ก็จะค่อยๆ ขยายจากตัวเราไปสู่คนข้างเคียง

พอไปถึงจุดนี้ได้ การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นก็จะเกิดกับเรา โดยที่เราไม่รู้สึกรู้สิด แต่ผู้ที่สังเกตเราอยู่ เพราะเราอยู่ในสายตาเขาตลอดเวลา ก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงของเราไปในทางที่ดีขึ้น เมื่อเป็นอย่างนี้เขาก็จะเกิดแรงบันดาลใจอยากจะทำตามบ้าง ถ้าเราเย็น เขาก็จะเย็นตาม ค่อยๆ เยือกเย็น สงบนิ่งไปเรื่อยๆ สิ่งดีๆ ก็จะค่อยๆ ขยายจากตัวเราถึงผู้



ที่อยู่รอบข้าง และขยายต่อๆ กันไป เป็นบ้าน หมู่บ้าน ตำบล
อำเภอ จังหวัด ประเทศ นานาชาติแล้วก็ทั่วโลก

สิ่งดีๆ ในโลกนี้ เริ่มต้นจากศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ จากจุดเล็กๆ ที่เราหยุดนิ่งได้นี้แหละ
ถ้าลูกทุกคนให้ความสำคัญ ทำให้ได้ เราก็จะมี
ความสุขในทุกหนทุกแห่ง และพลอยทำให้เพื่อน
มนุษย์มีความสุขตามไปด้วย

ต้นไม้ต้นเดิมที่บ้านเรา หรือที่ไหนก็ตาม ถ้าเราดูด้วย
สายตาที่มาจากรากฐานของความสุขภายใน ต้นเดิมต้น
เดียวกันนั้น บางวันเราดูไม่สดชื่น เมื่อเรายังเข้าไปไม่ถึงตรงนี้
ต้นไม้ก็ยังไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงอะไร แต่เราเปลี่ยนแปลง
ภายในตัวภายในใจของเรา เราก็จะมองเห็นต้นไม้ต้นนั้นด้วยความ
ผาสุก คน สัตว์ สิ่งของก็จะเป็นอย่างนั้นแหละ

หยุดกับนิ่งนี้สำคัญนะลูกนะ ให้โอกาสกับตัวเราเองฝึก
เอาไว้ เพื่อตัวเราและเพื่อชาวโลกทุกๆ คน หยุดกับนิ่งนี้แหละ
มีอานิสงส์และอานุภาพอันยิ่งใหญ่

พลังแห่งคำพูดของผู้ที่หยุดนิ่งได้แล้วจะมี
พลัง คำเดียวกัน ประโยคเดียวกัน แต่ถ้าออกมา
จากใจของผู้ที่หยุดนิ่งได้ คนรับฟังเขาจะมีความ
ปีติ เบิกบาน อาจหาญ ร่าเริง อยากจะทำตาม

แต่ถ้าออกมาจากใจของผู้ที่ยังไม่หยุดนิ่ง เขาฟัง
แล้วเขาก็ผ่านไป หยุดกับนิ่งนี้สำคัญ

การที่จะก้าวไปข้างหน้าไปได้ไกลอย่างปลอดภัย และมีชัยชนะ มันต้องหยุดนิ่งให้มั่นคงเสียก่อน หยุดจึงเป็นจุดเริ่มต้น
ของทุกๆ กิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ขับ
ถ่าย รับประทานอาหาร แต่งตัว เรื่องครอบครัว การศึกษา
เล่าเรียน ธุรกิจการงาน แม้กระทั่งวัยชราที่จะอยู่กับเหี่ยว
เฝือกับเรือนดูแลลูกหลานก็ให้ความอบอุ่นลูกหลาน หรือเมื่อ
เผชิญต่ออุปสรรคของชีวิต ทุกข์ โศก โรคภัย มรณภัย อะไร
ต่างๆ ใจก็จะเป็นปกติ ไม่ได้พรากหรือห่างไกลจากความสุข
ที่แท้จริงเลย

เพราะฉะนั้น ต้องขยับนิ่งกันนะ นิ่งกันไปทุกวัน เวลา
ที่เหลืออยู่นี้ก็หยุดใจนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ต่างคนต่าง
นิ่งกันไปเถิด

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ไม่เห็นยากหากได้
ปล่อยจิตสู่ภายใน
หยุดสนิทไม่ทันไร
ละเอียดยจนถึงขั้น

หยุดใจ
เท่านั้น
กายเกิด
ผูกแล้วภายในกาย

ตะวันธรรม