

บริการรมนิมิตและ บริการรมภาวณา

วันอาทิตย์ที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ
ก่อนลุก พอสบายๆ อย่าถึงกับปิดสนิทเหมือนคนแหม่มตา บีบ
เปลือกตานะ พอสบายๆ ถ้าเราหลับตาเป็น ไบหน้ามันจะผ่อน
คลาย พลอยให้ร่างกายผ่อนคลายตามไปด้วย เพราะฉะนั้น
ตรงหลับตานี้สำคัญ เป็นเรื่องที่เราจะต้องฝึกฝนให้ดีที่สุด
หลับเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายเลย

การนึกบริการรมนิมิต

แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ ที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือ
ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือกะประมาณเอา

แล้วใช้ใจนึกเหมือนเรานึกถึงภาพมหาธรรมกายเจดีย์
นึกธรรมดาดอย่างนั้น หมั่นนึกถึงบริการรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสๆ
หรือพระแก้วใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เรารู้สึกถนัด ชอบ
เพราะคุ้นเคยในการนึก ไม่ชัดเจนก็ไม่เป็นไร นึกเท่าที่เราจะ
นึกให้เห็นได้ เป็นภาพทางใจ ซึ่งมันไม่เห็นทันทีเหมือนภาพ

ที่เราเห็นด้วยลูกนัยน์ตาเนื่อนะ การที่เราลืมหืมตามองดูอะไรมัน ก็เห็นชัดทันที ถ้าอยู่ไกลก็ชัดมาก อยู่ใกล้ก็ชัดน้อย ของใหญ่ ก็ชัดมาก ของเล็กก็ชัดน้อย

ดวงตาภายนอกเห็นชัดทันที ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แต่หลับตานึกถึงภาพทางใจ ก็จะมี ๒ ประเภท คือ บางคนก็นึกออก บางคนก็นึกไม่ออก ที่นึกไม่ออกเพราะตั้งใจมากเกินไป ทั้งๆ ที่เราเคยเห็นดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ดวงแก้วลูกกลมๆ ยิ่งเป็นชาวพุทธ พระพุทธรูปเราก็เคยเห็น ทำด้วยวัสดุต่างๆ เป็นโลหะบ้าง เป็นอิฐ หิน ปูน รัตนชาติ เป็นต้น

จริงๆ แล้วนึกมันต้องเห็น แต่บางคนนึกไม่ออก ที่นึกไม่ออกก็จะเป็นดังกล่าวนั้นแหละคือ ตั้งใจมากเกินไป หรือนึกออกแต่ว่าไม่ชัดเจน เหมือนเราลืมหืมตาเห็นวัตถุภายนอก เมื่อภายนอกเทียบเป็น ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ บางคนนึกออก ภายในกลางท้องเรา ๒ เปอร์เซ็นต์บ้าง ๕ เปอร์เซ็นต์บ้าง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ นานๆ ก็จะมีสักคนหนึ่ง ๖๐, ๗๐ บ้าง นี่พูดถึงนักเรียนใหม่นะ ไม่ค่อยจะเจอว่าใครหลับตาแล้ว เห็นทีเดียว ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ นอกจากผู้มีบุญที่สั่งสมการปฏิบัติ ธรรมข้ามชาติมามาก นั่นเรายกเอาไว้ เพราะเขาทำมามาก ลำบากมามาก ยากมามาก เมื่อบุญส่งผลมันก็ง่ายมากๆ

เราต้องยอมรับตรงนี้กันก่อนว่า เราอยู่ในประเภทที่นึกได้ ไม่มากนัก ชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง เหมือนของที่ตั้งอยู่ในที่มีดบัง สลัวบ้าง เมื่อเรายอมรับอย่างนี้ และเข้าใจว่าการเห็นทางใจ กับการเห็นด้วยลูกตาเนื่อนั้นต่างกัน ความทุกข์ใจมันก็จะไม่มี



ความกังวลใจว่ากลัวจะไม่เห็นมันก็หมดไป ความตั้งใจมากเกินไป ล้น เรง เฟ่ง จ้อง ก็จะไม่หลงเหลือ ทำความเข้าใจตรงนี้ สักนิดหนึ่ง เสียเวลาตรงนี้นิดหนึ่งสำหรับนักเรียนใหม่

ถ้าไม่บอกอย่างนี้ เตี่ยวเราจะเผลอเอาลูกนัยน์ตากดลงไปดู เผลอไปเห็นภาพจนปวดศีรษะ ปวดกระบอกตา เห็นภาพเพื่อต้องการให้ภาพมันชัดเจน หรือไปความหาอะไรในที่มืด นี่ถ้าเราไม่เข้าใจก็จะเป็นอย่างนี้ แล้วก็พลอยเบื่อหน่ายในการทำสมาธิ เพราะว่าไม่ได้สุขที่เกิดจากสมาธิ ทำให้เบื่อหน่าย ท้อแท้ ท้อถอย น้อยใจ เข้าใจผิดว่าบุญเรามีน้อย वासนาน้อย แต่ความจริงทำไม่ถูกวิธี แล้วไม่เข้าใจธรรมชาติของการเห็นทางใจว่ามันเป็นอย่างไร กับวัตถุประสงค์ของการฝึกกายภายในกลางท้อง

วัตถุประสงค์ที่แท้จริงคือ ต้องการให้ใจมาอยู่กับเนื้อกับตัว มาหยุดนิ่งอยู่ภายในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นที่สิงสถิตของพระรัตนตรัยในตัว แต่เราไม่คุ้นเคยกับการทำสิ่งเหล่านี้ คุ้นกับการส่งใจไปข้างนอก ไปคิดในเรื่องราวต่างๆ เราคุ้นอย่างนั้น เราไม่คุ้นที่จะเอาใจไปวางภายใน เพราะฉะนั้น วัตถุประสงค์ต้องการให้ใจหยุดนิ่งๆ อยู่ภายในกลางกาย เพราะว่าการหยุดเป็นตัวสำเร็จ ที่จะทำให้เราได้บรรลุมรรคผลนิพพาน หรืออย่างน้อยก็เข้าถึงความสุขภายใน ได้เข้าถึงแสงสว่างภายใน ถึงดวงธรรม กายภายใน องค์พระใสๆ เพราะฉะนั้น หยุดนี้สำคัญตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ นี่คือ

วัตถุประสงค์ของการฝึกภาพทางใจไว้ที่กลางกายนะ ต้อง
ทำความเข้าใจให้ดี

แต่เริ่มต้นใจมันยังคงไม่หยุดง่าย ๆ อย่างนั้นหรือ
มันได้เป็นบางคน เพราะฉะนั้น เริ่มต้นเราก็ต้องเอาให้
ใจมันอยู่เสียก่อน อยู่ภายในบริเวณกลางท้อง
โดยทำความรู้สึกว่าใจอยู่ตรงนี้ มีดวงแก้วใสๆ มี
พระแก้วใสๆ ขนาดใหญ่เล็กก็แล้วแต่ใจเราชอบ
ให้รู้สึกว่ามีไปก่อน แล้วก็รักษาความรู้สึกนั้นให้
ต่อเนื่องกันไป อย่าเผลอไปคิดเรื่องอื่น แต่ถ้า
ห้ามไม่ได้ มันจะเผลอไปคิดเรื่องอื่นด้วยความ
คุ้นเคยก็ช่างมัน เพราะเรายังเป็นนักเรียน ยัง
ฝึกฝนอยู่ พอรู้ตัวเราก็กลับมาใหม่

บริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง

พร้อมทั้งบริกรรมภาวนาในใจกำกับไปด้วย บริกรรม
ภาวนาเบาๆ สบายๆ คล้ายกับเสียงบทสวดมนต์ที่เราคุ้น
เคย หรือบทเพลงที่เราเคยได้ยิน เราคุ้นเคย ให้เสียงนั้นดัง
ออกมาจากในกลางท้อง ต้องกลางท้องนะ ซึ่งใหม่ๆ เราจะ
คุ้นกับสมอง จะสวดจะท่องจะภาวนาก็จะคุ้นว่าต้องสมอง เรา
ก็เปลี่ยนความคุ้นมาที่กลางท้อง

บริกรรมภาวนาในใจเบาๆ สบายๆ สัมมา อะระหัง ดัง
ออกมาจากในกลางท้อง บริเวณแถวฐานที่ ๗ ทำประหนึ่ง



ว่า เป็นเสียงแห่งความบริสุทธิ์ ที่มาจากแหล่งแห่งอานุภาพ
ที่ไม่มีประมาณ ในอายตณนิพพานที่เรายังไม่ถึงโน้นผ่าน
มาในกลางกาย ขจัดสิ่งที่เป็นมลทินของใจเราให้หมดสิ้นไป
ขจัดทุกข์โศกโรคภัย อุปสรรคต่างๆ นานาในชีวิต วิบัติ บาป
ศกดิ์สิทธิ์ วิบากกรรม วิบากมารให้หมดสิ้นไป

ภาวนาอย่างมีความสุข แล้วก็สนุกสนานกับการภาวนา
บันเทิงใจ สัมมา อะระหัง เรื่อยไป อย่าไปคิดว่ามันจำเป็น
จำยอมต้องทำอย่างนี้ อย่างนี้มันก็ไม่มีความสุข เพราะคำว่า
สัมมา อะระหัง มีอานุภาพมาก มีความหมายที่สูงส่ง

สัมมา ย่อมาจาก มรรคมงคล ๘ ตั้งแต่ สัมมาทิฎฐิ มีความ
เห็นชอบ เรื่อยไปถึงสัมมาสมาธิ การทำสมาธิชอบ รวมถึง
การประพฤติชอบทั้งกาย วาจา ใจ เป็นต้น ก็คือให้ประพฤติดี
ปฏิบัติชอบ นี่ความหมายของสัมมาย่อๆ

อะระหัง หมายถึง ห่างไกลจากกิเลส จากความโลภ
ความโกรธ ความหลง สิ่งที่ไม่ดี วิบากกรรม วิบากมาร วิบัติ
บาปศกดิ์สิทธิ์ ชีวิตที่ผิดพลาดที่ผ่านมาแล้วจะห่างไกลจาก
สิ่งนั้น จนกระทั่งใจนั้นสะอาดบริสุทธิ์ บริสุทธิ์ในระดับที่เห็น
ความบริสุทธิ์ด้วยใจของเราได้

เพราะฉะนั้น คำว่า สัมมา อะระหัง จึงมีความหมาย
ที่ยิ่งใหญ่และสูงส่ง ทุกคำที่เราภาวนาในใจ ใจเราจะถูกกลั่น
ให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ ทั้งธาตุธรรมเห็นจำคิรู้ ดิน น้ำ ลม ไฟ
วิญญาณ อากาศธาตุ เห็นจำคิรู้สะอาดไปหมด

เมื่อความบริสุทธิ์บังเกิดขึ้นในใจแทนที่ความไม่บริสุทธิ์
 อานุภาพอันไม่มีประมาณก็จะติดตามมาด้วย ทำให้ใจเรามี
 พลังที่จะทำแต่ความดี มีพลังที่จะกลั่นละความชั่ว และมีพลัง
 ที่จะทำให้ใจเราใสสะอาดบริสุทธิ์ตามคำสอนของพระสัมมา-
 สัมพุทธเจ้า

ภาวนา กับ การท่องเที่ยว ไม่เหมือนกัน

แต่ ภาวนา กับคำว่า **ท่อง** ความหมายจะแตกต่างกัน

ห้อง เราต้องใช้กำลังในการนึก การคิด แม้ห้อง
ในใจก็ยังต้องใช้กำลัง แต่ถ้าภาวนา มันละเอียด
ไปกว่านั้น คือ เหมือนเป็นเสียงที่ละเอียดเป็น
สำนึกเล็กๆ ที่ดังออกมาเองโดยไม่ได้ใช้กำลังใน
การห้อง อย่างนี้ถึงจะเรียกว่า ภาวนา

ใหม่ๆ เราต้องยอมให้เป็นการทอ้งไปก่อน เพื่อให้คล่องปากขึ้นใจ แต่ต่อไปมันก็จะปรับของมันไปเอง ไปสู่ในระดับของคำภาวนา คือเป็นเสียงละเอียด สำนึกเล็กๆ ที่ดังออกมาเองจากในกลางห้องของเรา เมื่อเราคล่องปากขึ้นใจแล้ว ก็จะมาผ่านมาในกลางห้องกลางกายเอง

ประคองใจด้วยบริการภวามา สัมมา อะระหัง อย่าง
นี้ไปเรื่อย ๆ ก็จะทำให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่ในกลางห้อง



เรา เพราะเป้าหมายของเราคือฐานที่ ๗ จะอยู่บริเวณแถวๆ นั้น จนกระทั่งถึงจุดๆ หนึ่งเมื่อมันถูกส่วนเข้า คือ ความพอดี มันเกิดขึ้นเอง ใจก็จะหยุดนิ่งๆ เมื่อใจหยุดนิ่งมันก็จะทิ้งคำภาวณาไปเอง คือหมดความจำเป็นที่จะต้องประคองใจแล้ว หมดความจำเป็นที่จะเป็นพี่เลี้ยงของใจ ประคับประคองให้อยู่ที่ฐานที่ ๗ เมื่อถึงที่หมายแล้ว คำภาวณา สัมมา อระหัง ก็หมดความจำเป็นที่เราจะใช้ เหมือนเรือจ้างที่แจวมาส่งถึงฝั่ง แล้วก็จอดที่ริมฝั่ง หลังจากนั้นเราก็เดินทางต่อไป ไม่จำเป็นที่จะต้องแบกเรือจ้างขึ้นฝั่งไปด้วย

เพราะฉะนั้น ถ้าเราภาวนาถึงจุดแห่งความสมบูรณ์ของหน้าที่การประคองใจ หน้าที่ของการเป็นกัลยาณมิตรให้แก่ใจ คำภาวณานั้นก็จะเลือนหายไปเอง จนกระทั่งเราเกิดความรู้สึกว่าไม่อยากจะภาวนาต่อไป อยากหยุดใจนิ่งๆ นุ่มๆ อย่างนี้ อย่างเดียว

ความรู้สึกภายในที่พัฒนาไปเมื่อใจหยุดนิ่ง

แล้วคำว่า นิ่ง นุ่ม ละมุนละไม จะรู้จักตอนที่ใจหยุดจริงๆ นั้นแหละ คือมันนุ่มจริงๆ ใจมันละเอียดอ่อนลงไป ละเอียดลงไป ละมุนแต่มีพลัง แล้วพอถึงตอนนี้มันก็จะปรับสภาพความรู้สึกที่ร่างกายที่เคยทึบ ก็จะโล่ง โปร่ง ร่างกายที่เคยหนักๆ มันก็จะเบา ที่เคยลำบากก็จะสบาย โล่ง โปร่ง เบา สบาย ที่คับแคบก็จะขยาย

รู้สึกตัวขยายกว้างออกไป เหมือนลูกโป่งที่เราอัดลมเข้าไป ค่อยๆ พองโตขึ้น แต่ลูกโป่งยังมีข้อจำกัดในการพองโต

มันก็ได้ในระดับหนึ่ง แต่ใจหยุดนิ่งแล้ว อาการพองโตของกาย และใจมันไม่มีขอบเขต ตั้งแต่พองโตใหญ่กว่าตัวเรา ถ้าเรานั่งที่บ้านก็ใหญ่กว่าห้อง นั่งในสมาธิธรรมกายสากลก็ใหญ่ขนาดสมาธิธรรมกายสากลบ้าง ใหญ่กว่านั้นบ้าง จนกระทั่งกลมกลืนไปกับบรรยากาศ คือมันขยายหายไปเลย โดยอย่างไม่มีขอบเขต ใจก็จะขยาย ความรู้สึกที่ร่างกายหายไป ไร้น้ำหนัก

แล้วมีความสุขอย่างไม่มีประมาณบังเกิดขึ้น แม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตาม แต่ก็ป็นรางวัลสำหรับผู้ที่มีความเพียรฝึกใจให้หยุดนิ่งๆ อย่างถูกหลักวิชา เป็นรางวัลสำหรับผู้ให้ความสำคัญต่อการฝึกใจหยุดใจนิ่ง คือ ความสุขจะเกิดขึ้น กายก็สบาย ใจก็สบาย เบิกบาน เหมือนอยู่กลางอวกาศที่ไม่มีขอบเขต เคว้งคว้างแต่นิ่ง กว้างขยายไปทุกทิศทุกทาง

เข้าเขตอาณาจักรแห่งความใสของใจ

แต่มีจุดๆ หนึ่งที่จำเป็นหลักของอาการที่ขยายออกไปรอบตัวนั้น แล้วเราจะเริ่มสัมผัสความใสของใจได้ ที่ได้ยินว่าใจใส เราจะเริ่มสัมผัสเหมือนเข้าไปสู่ขอบเขตนั้น พรหมแดนของความใส อาณาจักรความใสของใจ จะเริ่มสัมผัสตรงนั้น

แล้วใจก็จะนิ่งต่อไปอีก คือ จะนิ่งยิ่งขึ้น จนนิ่งในระดับที่มันไม่เขยื้อน คือมันนิ่งแน่น แต่แน่นที่ไม่อึดอัด แน่นที่มีความสุข คือขอบเขตอาณาจักรนั้นเต็มไปด้วยความนิ่ง สมมติว่าตัวขยายไปเท่ากับท้องฟ้า ถ้าเราจะเขียนคำว่า นิ่ง มันโตเต็มท้องฟ้า นิ่งอย่างนั้นแหละ และความรู้สึกของเราก็เลยความรู้สึกที่



อยู่ในโลกใบนี้ ที่มีขอบเขตจำกัด เหมือนเราตัดเส้นรอบวงออกไป
อาณาจักรของใจดูเหมือนว่า มันไปสุดขอบฟ้า ฟาที่ไม่มีฝากรอบ
ฟาที่ไม่มีขอบเขต และความสว่างก็จะเรืองรองขึ้นมา

แสงสว่างภายในที่นำอัครรรย

บ้างก็เหมือนฟ้าสางๆ ตอนตี ๕ ในฤดูร้อน บ้างก็สว่าง
เหมือน ๖ โมงเช้า สว่างเหมือนเห็นแสงเงินแสงทองในยาม
อรุโณทัย ดวงอาทิตย์ขึ้น ความสว่างนั้นมากับความสุขที่
เพิ่มขึ้น ความสุขจะเพิ่มขึ้นไปตามความสว่าง เป็นแสงสว่าง
ภายในที่นำมหัสจรรย์ เราหลับตาแล้วมันไม่มืด แสงสว่างที่
ใสเหมือนแสงแก้วที่เนียนตาละมุนใจ ความสว่างจะเพิ่มขึ้น
เรื่อยไป เมื่อใจยิ่งนิ่งยิ่งหยุด ยิ่งหยุดยิ่งนิ่งยิ่งสว่างเพิ่มขึ้น
กระทั่งไปถึงความสว่างประจูดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน เป็น
ความสว่างที่กระจายออกไปทุกทิศทุกทาง ความสว่างนั้นก็ใส
บริสุทธิ์ ยิ่งหยุดยิ่งนิ่งยิ่งสว่างกว่านั้นเพิ่มเข้าไปอีก

เราคุ้นเคยกับความสว่างแค่ดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน ซึ่ง
ถือว่าสว่างที่สุดเท่าที่ตามนุษย์เราจะพึงเห็นได้ แต่แสงสว่าง
ภายในมันยิ่งกว่านั้น มันเป็นความสว่างที่ไม่มีอยู่ในโลกใบนี้
เราไม่คุ้นเคย ไม่ทราบว่าจะใช้คำว่าอะไร เพราะคำว่าเที่ยง
วันในโลกมนุษย์ คือที่สุดแห่งความสว่างของดวงอาทิตย์ เลย
ไวกว่านั้นแสงสว่างมันก็จะหล่นไปเรื่อยๆ แต่นี่มันสว่างกว่า
ดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน แต่ถ้าจะเทียบก็เหมือนกับเอาดวง
อาทิตย์ยามเที่ยงวันสัก ๒ ดวง มาขยายความสว่างนั้นเพิ่ม

ขึ้น แต่ความไม่สบายตาเคืองตาก็ยังคงเดิม ยิ่งเจ็ตจ๊าก็ยิ่งมี
ความสุข มีความเบิกบาน

เราจะรู้จักคำว่า เบิกบาน เมื่อความสว่างภายในบังเกิดขึ้น ในยามที่ไร้น้ำหนักรู้ความรู้สึกของความเป็นตัวตนของร่างกาย มันเหมือนอาการขยายของดอกบัวที่ได้รับแสงตะวัน แล้วคลี่ขยายกลีบเบ่งบาน แต่นั่นเป็นเพียงข้ออุปมาเท่านั้น แต่เนื้อคืออาการขยายของใจ ซึ่งแต่เดิมมันเคยคับแคบ อึดอัด ถูกจำกัดให้อยู่ในขอบเขตแห่งความโศกเศร้าเสียใจ คับแคบ ใจ รำพึงรำพัน เศร้า ซึม เซ็ง เครียด เบื่อ กลุ่มอะไรอย่างนั้น แต่อารมณ์เหล่านั้นมันไม่มีหลงเหลืออยู่เลย ไม่รู้จักว่ามีอารมณ์นั้นเกิดขึ้น มันจะสบายอย่างที่เราก็มองหาว่าจะไปเทียบกับอะไร เพราะในโลกนี้ไม่มีอะไรจะสบายเท่า ไม่ว่าเราจะประสบความสำเร็จในชีวิตแบบชาวโลกในสิ่งที่เราอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วเราก็ได้ แล้วเราก็มี แล้วเราก็เป็น แต่มันก็ไม่ทำให้ใจเร่อิ่มหรือพอใจขนาดนี้

ใจนิ่งแน่อนจนเห็นแหล่งกำเนิดแสงสว่างภายใน

ใจเราจะใส จะบริสุทธิ์ ซึ่งมันดึงดูดให้ใจนิ่งแน่นหนัก
ขึ้นไปเรื่อย ๆ ถึงในระดับที่เราเห็นแหล่งกำเนิดของแสงสว่าง
ภายในนั้น บ้างก็เป็นจุดเล็กๆ เหมือนดวงดาวในอากาศ บ้าง
ก็เหมือนพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ บ้างก็โตขนาดพระอาทิตย์
ยามเที่ยงวัน บ้างก็ใหญ่กว่านั้น บ้างก็เท่ากับฟองไข่แดง
ของไก่ คือพอถึงแหล่งกำเนิดของแสงที่โตเท่ากับฟองไข่แดง
ของไก่ เราจะนึกอะไรไม่ออกเลยในโลก ที่เราจะไปเทียบ



กับขนาดของแหล่งกำเนิดของแสงสว่างภายในดังกล่าวนั้น นอกจากฟองไข่แดงของไก่ ไม่ว่าชาติไหนภาษาไหนก็แล้ว แต่ เมื่อใจหยุดนิ่งเข้าถึงในระดับที่เห็นแหล่งกำเนิดของแสงสว่างภายในโตขนาดนี้ จะใช้คำนี้ทั้งสิ้น

เข้าถึงดวงที่มีชีวิต

นี่คือความมหัศจรรย์ของใจที่เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวของเราทุกคน โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ใสๆ ความใสตรงนี้จะชัดเจนกว่าเมื่อกี้นี้ เมื่อกี้นี้เราเข้าเขตอาณาจักรแห่งความใสของใจ แต่พอเราเห็นดวงใสๆ ที่เกิดขึ้นนี้ เราจะเข้าถึงความจริงความหมายของคำว่า ใส มันจะเป็นดวงใสๆ บ้างก็เรียกว่า ดวงแก้ว เพราะว่ามันรู้จัก แต่ก็ยอมรับว่า เราไม่อาจจะเรียกว่าดวงแก้วได้ เพราะดวงแก้วเราก็คเคยเห็น เห็นแล้วมันก็ธรรมดาๆ มันกลมเหมือนกันจริง แต่นี่มันใสกว่า สว่างกว่า สำคัญที่อารมณ์สุขเวทนามันเกิดขึ้น ใจเป็นสุข สุขอย่างพูดไม่ออกบอกไม่ถูกทีเดียว

แล้วดูเหมือนดวงนั้นมีชีวิต คือมันขยายได้ และบาง มันฟองเบาบาง ยิ่งเรานิ่งแล้วมันชวนดูด้วย ชวนหยุดใจมาอยู่ตรงนี้ ยิ่งเรานิ่งนุ่มหนักเข้าไปอีก ดวงนั้นจะขยาย แต่ดวงแก้วภายนอกเรามองเท่าไรมันก็โตเท่าเดิม และความรู้สึกว่าดวงข้างในกับดวงแก้วข้างนอกนั้นมันกลมไม่เหมือนกัน ทั้งๆ ที่ดวงแก้วข้างนอกเขาก็เจียรระโนกลมดิกเลย แต่พอถึงดวงสว่างภายใน ที่เป็นต้นแหล่งกำเนิดของแสงสว่างแห่งความบริสุทธิ์ภายในนั้น เราจะมีความรู้สึกว่าตรงนี้กลมกว่า ดวงแก้วข้างนอก

ดูเหมือนมันยังไม่ค่อยกลม มันก็เป็นความรู้สึกที่แตกต่าง แล้วก็น่าทึ่งน่าอัศจรรย์ทีเดียว

ใจเราก็จะมีปิติ ใจจะสงบนิ่ง เราจะรู้จักคำว่า อุเบกขา นี่มันเป็นอย่างไร คือใจจะเป็นกลางๆ แต่มีความสุขด้วย อุเบกขาที่มีความสุข อุเบกขาบางชนิดมันไม่สุขไม่ทุกข์ แต่พอถึงหนึ่งตรงนี้แล้วละก็เป็นดวงใสๆ ใจมันหนึ่งเป็นกลางๆ แล้วบริสุทธิ์ มีความสุขมาก กลางดวงธรรมนั้นจะเชิญชวนให้เราเข้าไปสู่ภายใน จะดึงดูดเข้าไปเพื่อที่จะได้เรียนรู้ในสิ่งที่เราไม่ได้รู้เรื่องมาก่อนเลย แล้วเป็นความรู้คู่กับความบริสุทธิ์ ความรู้คู่ความสุขก็เกิดขึ้น เราจะมีหลักของใจแล้ว ใจจะมีที่ยึดที่เกาะไม่ว่าเหว ไม่เหंगा ไม่ซัดส่ายไปที่อื่นเลย

แล้วก็จะชวนให้เราสมาธิใจนิ่งสมาธิทุกวัน ไม่ฝัน ไม่พยายามนั่ง เหมือนความรู้สึกเก่าๆ ที่ผ่านมามาว่า เราต้องฝึก เราต้องพยายามที่จะนั่งทำความเพียร แต่นั่นมันทะมันเกิดขึ้นเอง คือรักที่จะหยุดใจไว้ตรงนี้ มีฉันนะ วิริยะมันก็ตามมา ความเพียรจะต่อเนื่อง โดยไม่คิดว่าอะไรเป็นอุปสรรค ใจจะจดจ่อทั้งวันทั้งคืนเลย นั่ง นอน ยืน เดิน จะกิน ดื่ม ทำ พูด คิด หยุดนิ่ง ลืมรส เหยียดแขน คู้แขน หรือทำอะไรก็แล้วแต่ มันอยากอยู่ตรงนี้อยู่ที่เดียวเลย ใจก็จะตรวจตราอยู่ที่ตรงนี้จะหยุดจะนิ่งเข้าไปเรื่อยๆ แล้วเดี่ยวเราก็เห็นไปตามลำดับ

อานิสงส์ใหญ่จากใจที่หยุดนิ่ง

อานิสงส์ใหญ่ก็จะเกิดขึ้นกับเราเลย คือความรู้สึกว่า เราได้ถอดออกจากวิบากกรรมที่ละเอียดที่ละน้อย เพราะรู้สึก



ถึงความบริสุทธิ์ของใจที่หลุดพ้นจากชีวิตที่ผิดพลาดดังกล่าว
ใจมันจะเกลี้ยงๆ รู้สึกสะอาด ขยาย

มหากุณาก็คะเกิดขึ้นตอนนี้ด้วย คืออยากให้ทุกคน
ในโลกได้เห็นเหมือนเรา เข้าถึงเหมือนเรา โดยเฉพาะผู้ที่อยู่
ใกล้ชิดกับเราเป็นเบื้องต้น ความรู้สึกเหล่านี้ก็ค่อยๆ บังเกิด
ขึ้นมาพร้อมๆ กัน

เพราะฉะนั้น ลูกทุกคนต้องหมั่นฝึกฝนอบรมใจนะ ฝึก
ไปเรื่อยๆ แล้วสักวันหนึ่งเราจะได้ครอบครองความรู้สึกชนิดนี้
ใจเราจะเบิกบาน แซ่มะขึ้น นอนเป็นสุข ยืนเป็นสุข เดินเป็นสุข
นั่งเป็นสุข ทุกอิริยาบถก็จะเป็นสุข

ไม่ว่าสิ่งแวดล้อมจะเป็นทุกข์เพียงใด ใจเราก็มีหลักของใจ
มันจะยึดตรึงนี้ แล้วก็ยึดดวงปัญญา คือ ความรู้ที่พอเหมาะ
กับปัญหาที่เราจะแก้ มันจะเกิดขึ้นมาเอง เวลาหลับมันก็จะ
หลับอยู่ตรงนี้ อยู่ในกลางความสว่าง แตกต่างจากเคยหลับใน
ความมืด เกลิ้มๆ มึน ซึม ตึง เมา ไม่รู้เรื่องราว หลับแบบ
ขาดสติ ตรงนี้หลับแบบมีสติ หลับที่มันอิม เราจะเห็นว่ากาย
หยาบเท่านั้นแหละที่พักผ่อน แต่กายละเอียดภายในก็ยังคงทำ
สมาธิ เราจะเห็นความแตกต่างและดูเหมือนว่าเราก็หลับปกติ
แต่เหมือนประเดี๋ยวเดียว หลับอยู่ในกลางความสว่าง ตื่นออก
มาก็ตื่นอยู่กลางความสว่าง แล้วก็ดึงเอาความสุขภายในออก
มาขยายสู่ภายนอกด้วย ก็จะค่อยๆ ขยายออกไป

ความสุขที่ติดออกมาจากการตื่นในกลางดวงธรรม
ใสๆ ความสว่างภายใน แล้วชีวิตในวันใหม่ของเราก็จะสดใส

ตั้งแต่อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน รับประทานอาหาร กระทั่ง
ไปทำมาหากิน ไปเรียนหนังสือ ทุกหนทุกแห่งเราก็จะเป็นแสง
สว่างให้กับทุกสถานที่อย่างมีความสุขแล้วก็บันเทิงใจ เพราะ
ฉะนั้นต้องหมั่นฝึกฝนละกุนะ หมั่นฝึกฝนอบรมใจ แล้วลูกจะ
เป็นบุคคลที่ใครๆ ก็อยากจะเป็นแบบลูก

เราจะไม่น้อยเนื้อต่ำใจเหมือนกาลเวลาที่ผ่านมามาว่า ทำไม
เราไม่รวยอย่างเขา ไม่มีอะไรทุกอย่างสมบูรณ์อย่างเขา เรามั่น
ต่ำต้อยอะไรต่างๆ พวกนั้น มานะทิฎฐิเหล่านั้นก็จะหมดไป
หรืออย่างน้อยก็ระงับไป เพราะว่าเราไม่ได้คำนึงถึงสิ่งเหล่า
นั้นเลย ใจก็จะอยู่ตรงนี้ หยุดอยู่ตรงนี้สว่าง โดยจิตดำเนิน
เข้าไปเรื่อยๆ กระทั่งถึงองค์พระภายใน

เราจะเป็นมนุษย์มหัศจรรย์ที่มีพระในตัว เห็นตลอดเวลา
ชัดใสแจ่มทีเดียว เป็นปุณฺณชนที่มีพระภายใน เป็นคฤหัสถ์ที่มี
พระภายใน ที่ยังวนอยู่ในโลกนี้ แบบผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว
ที่ควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อม ใจเราจะ
สบาย เพราะฉะนั้นต้องขยันนะ เวลาที่เหลืออยู่นี้ เราก็หยุดใจ
นิ่งไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ วางเบาๆ ตามที่ได้แนะนำมานะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ดี ที่สุดหยุดไว้
แล้ว จักพบหนทาง
ลูก นิ่งสนิทจิตพราง
รัก ถูกธรรมตามนี้

ตรงกลาง
พ่อชี้
พราวสว่าง
หลักลึกลึกละสมาร

ตะวันธรรม