

ทำถูกแล้วนี่ไว้
เฉยต่อสิ่งทั้งปวง
ตรงกลางจักค่อยกลวง
พระผู้เป็นชุดชั้น

กลางดวง
อย่างนั้น
ทะลุโล่ง
หลายชั้นเป็นตอนตอน

ตะวันธรรม



นั่งแล้วต้องขยาย

วันพุธที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๖

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ทำใจให้ใส ๆ นะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ หลับตา
ลึกก่อนลุก คล้าย ๆ กับตอนที่เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา
อย่ากดลูกนัยน์ตา

อย่ากดลูกนัยน์ตานะ ต้องจำตรงนี้อาไว้ให้ดี เดี่ยวเวลา
ปฏิบัติจริง ๆ แล้วมันลืม หลับพอสบาย ๆ ถ้าหลับตาเป็นเดียว
เราจะเห็นภาพภายใน เห็นแสงสว่าง เห็นสิ่งที่มีอยู่จริง เพราะ

ฉะนั้นหลับตาให้เป็น แล้วก็ทำให้ใจให้เบิกบาน แซ่มซีน ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม

ให้ปลด ปล่อย วาง ใจให้ว่าง ๆ แล้วก็สมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติให้เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง เป็นที่โล่ง ๆ ว่าง ๆ กลวงภายใน คล้าย ๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใส ๆ ทำไปตามขั้นตอนอย่างนั้นะ

แล้วก็นึกว่า ร่างกายของเราขยายไปเรื่อย ๆ ทำความรู้สึกก็ได้ รู้สึกว่าร่างกายของเราพองโตขยายไปจนสุดขอบฟ้าไปเลย ทำบ่อย ๆ จะมีความรู้สึกอย่างนี้จริง ๆ ภายในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ของเรา มีแต่ดวงใส ๆ กลมรอบตัว เหมือนดวงแก้ว กายสิทธิ์ ไสบริสุทธิประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิ ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว มีแต่ความใส ความบริสุทธิ์ใสเหมือนเพชร แล้วก็สว่างเจิดจ้าเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน แต่ว่าแสงนั้นไม่เคืองตา นุ่มเนียน ละมุนละไม เหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ ทำความรู้สึกอย่างนี้ไปก่อนนะ แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่ละเอียดก็ค่อย ๆ ทำไป

หรือจะนึกถึงองค์พระใส ๆ ใสเป็นเพชรนะ ให้เจิดจ้าเหมือนเพชรต้องแสง เกตุดอกบัวตูม เหมือนดอกบัวสัตตบงกชที่มีลักษณะป้อม ๆ ขนาดกำลังพอดี ตั้งอยู่บนจอมกระหม่อมบนพระเศียรที่มีเส้นพระศกหรือเส้นผมขดเวียนเป็นทักษิณาวรรต



หมุนขวาตามเข็มนาฬิกา เรียงรายอย่างมีระเบียบ ไสบริสุทธ์
ประดุจเพชรเหมือนกัน

เราก็มองลงไป จะเห็นป่าทั้งสอง หัวไหล่ ต้นแขน ไล่ไปถึง
ข้อมือถึงฝ่ามือที่หงาย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้าง
ซ้าย วางไว้บนหน้าตักขององค์พระที่ไสบริสุทธ์ ในท่าขัดสมาธิ
ขาขวาทับขาซ้าย เมื่อเรานึกถึงท่านซึ่งเป็นตัวแทนของพุทธ
รัตนะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย ถ้าวางใส ๆ ก็แทน
ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ เราจะนึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่พระ
มงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายก็ได้ให้เรา
มองดู อย่างไหนเหมาะกับเรา คือนึกแล้วง่าย เราก็เอาอย่างนั้น

เราจะเห็นว่า การทำสมาธิไม่ได้ยากอะไรเลย เป็นเรื่อง
ง่าย ๆ สบาย ๆ แล้วก็ปลอดภัย เรียบง่าย สบาย ปลอดภัย
ไม่มีพิษมีภัยจากการทำสมาธิ เหมือนพระเดชพระคุณหลวงปู่
ที่อยู่โนโพรงต้นไม้โพธิ์ ท่านก็ยืนยันว่า การทำใจให้เกิดสมาธิ ให้
ใจตั้งมั่น มันไม่ได้ยากอย่างที่คิด สามารถทำได้กันทุกคน ขอ
ให้เข้าใจหลักวิชา เรียบง่าย สบาย ปลอดภัย ถ้าเราทำให้มัน
ง่าย มันก็จะง่าย

ตอนนี้เรานึกถึงดวงหรือองค์พระก็ได้ ในช่วงที่เราจะกลั่น
จิตกลั่นใจของเราให้ใส ๆ เพื่อให้ใจของเราเหมาะสมที่จะเป็น
ภาชนะรองรับบุญใหญ่ก็ดี รองรับพระของขวัญก็ดี หรือจะไปดึงดูด
เชื่อมโยงกับบุญเก่าก็ดี ใจต้องใส ต้องหยุด ต้องนิ่ง อย่างสบาย ๆ

ถ้าเราฝึกตรงนี้ได้ ไม่ช้าเราก็จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว แล้วเราก็จะได้มีโอกาสศึกษาวิชาธรรมกาย ซึ่งเป็นความรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

และหลังจากนั้นเราก็มีอุปกรณ์ในการที่จะไปศึกษาค้นคว้าความรู้ที่มีบันทึกอยู่ในพระไตรปิฎก จะเป็นเรื่องกฎแห่งกรรมก็ดี เรื่องอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก หรือสุคติโลกสวรรค์อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น มันก็อยู่ในวิสัยที่เราจะไปศึกษาได้

สำคัญฝึกตรงนี้ได้ให้ทันเสียก่อน ให้หยุดนิ่ง ต้องฝึกกันทุกวัน ถึงขั้นหลงใหลนั้นล่ะ เหมือนเรารักสิ่งใด อยากจะได้สิ่งนั้นมาก ๆ ต้องถึงขั้นหลงใหล ถ้าไม่ได้ยอมตาย ต้องอย่างนั้น การปฏิบัติธรรมถึงจะก้าวหน้า เดี่ยวสิ่งที่ยากก็จะง่าย สิ่งที่ยากอยู่แล้วก็ยิ่งเปิดเผยความจริงออกมา แล้วในที่สุดก็เข้าถึงได้

ตอนนี้เราหยุดใจนิ่ง ๆ อยู่ในกลางดวงใส ๆ หรือหยุดในกลางองค์พระใส ๆ ให้ใสเหมือนกับเพชร หรือเหมือนดวงดาวในอากาศ ที่เรามองเห็นได้ด้วยตาเปล่า หรือดวงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ หรือดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน ตรึงนึกถึงดวงใสบริสุทธิ์ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ ทำความรู้สึกอย่างนี้นะ



ให้ใจคลอเคลียอยู่กับความใสของดวงใส ๆ หรือองค์พระ
ใส ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วเวลาเรานึกก็ต้องนึกเบา ๆ
ค่อย ๆ นึก อย่าไปใช้กำลังในการนึกคิด หรือถ้าหากว่าเรา
อดใช้กำลังไม่ได้ ก็ไม่ต้องไปนึก ทำใจให้หนึ่งอย่างเดียว หนึ่งอย่าง
สบาย ใจก็เบิกบาน แซ่มชื่น

นิ่ง...ขยาย ไม่ใช่นิ่งแล้วแคบ ถ้าเรานิ่งเป็นจะขยาย ถ้านิ่ง
ไม่เป็นมันจะแคบ นิ่งแคบมันจะเป็นตอนที่เรที่ตั้งใจมากเกินไป
ไปบีบ ไปเค้น บีบเค้นใจของเรา อย่างนี้ผิดหลักวิชา อย่าฝืน
ดันทุรังทำต่อ นิ่งแล้วต้องขยาย ต้องรู้สึกสบาย แม้จะยังไม่เห็น
อะไรก็ตาม อยากให้ลูกทุกคนได้ตรงนี้ เข้าใจตรงนี้นะ เพราะ
ฉะนั้นก็ต้องค่อย ๆ วางใจเบา ๆ เหมือนขนนกที่ล่องลอยไป
ในอากาศ แล้วค่อย ๆ ตกไปในพื้นดินก็ดี พื้นน้ำก็ดี ต้องเบา
อย่างนั้นนะ

นิงง่าย ๆ

เวลาจะนึกถึงดวงหรือองค์พระ ให้นิงง่าย ๆ คล้ายกับ
เรานึกถึงดอกบัวที่เราบูชาพระเจดีย์อย่างนั้น พอเรานึกภาพ
ดอกบัว ดอกบัวก็เกิด บางคนชัดมาก บางคนชด้อย แต่ที่นิง
ไม่ออกเป็นไม่มี พอเรานึกถึงดอกบัว เราก็นึกเห็นได้ นั่นแหละ
คือภาพทางใจ ที่เราเรียกว่า “เห็น”

เห็นอย่างนั้นไปก่อน แต่มันยังไม่สมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

จะได้ ๒๐, ๓๐ เปอร์เซนต์ จาก ณ จุดตรงนั้นก็จะค่อย ๆ 닝ไปเรื่อย ๆ 닝 นุ่ม ละมุนละไม ใจไม่ไปที่ไหนเลย และพอถึงจุด ๆ หนึ่ง มันนิ่งจริง ๆ นิ่งเหมือนเราวางของเอาไว้อยู่กับที่อย่างนั้น ตอนนีเราจะขยาย เบา สบาย ภาพที่เห็นรว ๆ รวง ๆ ก็จะมีชัดขึ้นมาเลย ชัดมาในระดับที่เรามีความปลื้มปิติว่า เออ เรานึกเห็นได้จริง ๆ นะ ที่นึกเห็นได้อย่างสบาย ไม่ใช่เห็นได้อย่างลำบาก จะมาอยู่ในระดับนี้

แล้วพอเรานิ่งหนักเข้าไปเรื่อย ๆ เดียวจากนึกเห็นจะแปรเปลี่ยนมาเป็นการเห็นจริง ๆ เห็นเหมือนกับเราลืมตาเห็นวัตถุภายนอก เหมือนจำลองหรือซีร็อกซ์เข้าไปเลย จะชัดอย่างนั้น แต่บางที่ยังไม่ใส หรือบางที่ใสแต่ยังไม่สว่าง ก็ต้องค่อย ๆ ให้มีชั่วโงมหยุด ชั่วโงมนิ่ง ชั่วโงมกลางให้เยอะ ๆ ต้องทำบ่อย ๆ ทำซ้ำแล้วซ้ำอีก อย่าไปทอดทิ้งการฝึกหยุดนิ่ง ต้องฝึกให้ปะติดปะต่อกันสม่ำเสมอทุกวัน

โดยเฉพาะการบ้านที่ให้ไปนั้นแหละสำคัญมาก จะช่วยเพิ่มชั่วโงมหยุด ชั่วโงมนิ่ง ชั่วโงมกลาง และความคุ้นเคยกับสิ่งที่เรานึก ภาพก็จะชัดขึ้นมาเรื่อย ๆ บางทีอาจจะชัดขึ้นมาแวบหนึ่ง แค่นาทีหนึ่ง พอเราไม่ทอดทิ้งการฝึก มันก็นานเป็น ๕ นาทีบ้าง ๑๐ นาทีบ้าง และก็มากเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งชัดเจน ๑๐๐ เปอร์เซนต์ นี่สำหรับการฝึกฝนของบางท่านนะ แต่บางท่านพอใจนิ่งแล้ว บุญเก่ากับบุญใหม่เชื่อมโยงกันถูก



ส่วนก็จะสว่างพริบเลย อย่างนี้ก็มี แต่ถือว่าเป็นกรณีพิเศษ ที่บุญเก่าทำมามาก ตามมาส่งผล แต่สำหรับคนที่เพิ่งเริ่มฝึกก็จะเป็นไปตามขั้นตอนที่หลวงพ่อว่า

ปีใหม่นี้อยากให้ลูกทุกคนฝึกให้ได้ ให้สม่ำเสมอ ตั้งแต่เริ่มต้นปีใหม่วีรียไปเลย อย่าให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว ทำให้สม่ำเสมอทุกวัน เพื่อที่ว่าเมื่อครบ ๓๖๕ วันแล้ว เมื่อนึกย้อนหลังจะได้มีปีติปลื้มใจที่เราทำความดี เพราะทำได้สม่ำเสมอ และมันก็จะส่งผลให้ใจเราละเอียด สัมผัสความละเอียดเพิ่มขึ้น จนกระทั่งไปถึงจุดที่เราละเอียดจริง ๆ มันจะต้องฝึกไปเรื่อย ๆ นะ

หาบุญได้ ใช้บุญเป็น

เวลาในโลกนี้ เดี่ยววัน เดี่ยวคืน เดี่ยวก็จะหมดเวลาแล้ว เราเกิดมาสร้างบารมีนะ เกิดมาสร้างบารมีจริง ๆ ไม่ใช่เกิดมาเพื่อหมกมุ่นอยู่ในโลกนี้ หรือแสวงหาทรัพย์เพียงอย่างเดียวโดยไม่แสวงหาบุญ หรือที่พึ่งภายใน ถ้าเราแสวงหาทรัพย์ เราก็จะได้แต่ทรัพย์ บางคนได้พอกินพอใช้ บางคนก็ได้ไปเรื่อย ๆ และก็เพลินกันไปจนกระทั่งหมดเวลา

บุญเก่าที่เราทำมา เรายังเอามาใช้ได้ไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ ตามวัตถุประสงค์ ที่จริงส่วนหนึ่งเราควรจะเอามาใช้ดูแลทรัพย์ เพื่อนำมาเลี้ยงสังขาร เพื่อเอาสังขารไปแสวงหาพระรัตนตรัย

ในตัว ทรัพย์ที่ได้มาก็เอามาสร้างบารมี นิวัตถุประสงค์เป็นอย่างนี้
อย่างนี้ถึงจะเรียกว่า เราใช้บุญเก่าได้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์
เพราะฉะนั้นบุญเก่าที่เรามีอยู่ ต้องใช้ให้เป็น หาบุญได้ ใช้บุญ
เป็น เรื่องนี้สำคัญ ถ้าใช้ไม่เป็นมันก็จะสูญเสียกันไปเปล่า ๆ

แต่ถ้าพอเราได้บุญมา และเราก็ใช้บุญไปอย่างสนุกสนาน
เพลิดเพลิน โดยเราไม่รู้ตัวว่าทุกอนูวินาทีเรากำลังใช้บุญเก่า
ทำให้เรามีชีวิตดำรงอยู่ เราจะไปสู้รบปรบมืออะไรกับใครก็ต้อง
ใช้บุญทั้งนั้นจึงจะเอาชนะเขาได้ เมื่อใช้ไปก็มีวันหมด ชีวิตมัน
เป็นอย่างนี้นะ เพราะฉะนั้นบุญเขามีเอาไว้ใช้สนับสนุนการทำ
หยุดทำนิ่ง เพื่อให้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัว เข้าถึงแผนผังของ
ชีวิต ความจริงของชีวิต จะได้หลุดพ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาส
ของพญามาร เขามีเอาไว้เพื่อการนี้เท่านั้น

พระเทพญาณมหามุนี



