

ที่ ปลายทางนั้นนั้น
สุด แผลงอยู่ภายใน
แห่ง กลางของกลางใต้
ธรรม จักชี้แก่ผู้

ไม่ไกล
สุดรู้
นั้นแหละ
ถึงแล้วกายธรรม

ตะวันธรรม



สติปัญญา ๔

วันอาทิตย์ที่ ๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗
วันอาทิตย์ที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๗

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...คราวนี้เรามาทบทวนทางเดินของใจสักนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นทาง
ไปเกิดมาเกิดของสัตว์โลกทุก ๆ คน รวมทั้งตัวเราด้วย พระ
เดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบ
วิชชาธรรมกาย ท่านได้สอนเอาไว้ว่า มีทั้งหมด ๗ ขั้นที่ตั้ง
ซึ่งอันนี้เราศึกษาไว้ให้รู้จักเท่านั้นนะ ซึ่งทั้ง ๗ ขั้นมีความ
สำคัญทั้งนั้น คือ

ฐานที่ ๑ ปากช่องจุมก ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชาย
อยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๒ เพลตา ตรงหัวตาที่น้ำตาไหล หญิงซ้าย
ชายขวา

ฐานที่ ๓ กลางก๊กศิระะ ในระดับเดียวกับหัวตาของเรา

ฐานที่ ๔ เพดานปาก ช่องปากที่อาหารหลัก

ฐานที่ ๕ ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก

ฐานที่ ๖ กลางท้องในระดับเดียวกับสะดือของเราโดย
สมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ดึงจากสะดือ
ทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายเส้นหนึ่ง
ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับ
ปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่า ฐานที่ ๖ ถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้
เป็นกายมนุษย์หยาบ ไสบริสุทธ์ โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่
ธรรมดวงนี้สำคัญมาก ถ้าหากว่าฟองไข่ ไม่เศร้าหมอง ชีวิตก็
จะรุ่งเรือง ถ้าเศร้าหมอง ไม่ฟ่องใส ชีวิตก็ร่วงโรย ถ้าธรรมดวง
นี้ดับ ชีวิตของเราก็ดับไปด้วย

ฐานที่ ๗ อยู่เหนือฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติ
เอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน และนำไปทาบตรงจุดตัดของ
เส้นด้ายทั้งสองสูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗



ฐานที่ ๗ นี่สำคัญมาก เพราะเป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น

ถ้าจะไปเกิดก็ต้องไปตามฐานต่าง ๆ เริ่มต้นจากฐานที่ ๗ ไป ๖, ๕, ๔, ๓, ๒, ๑ แล้วก็ไปเกิดใหม่ ถ้าจะไม่เกิดจะต้องเดินเข้าไปข้างในโดยเริ่มต้นที่ฐานที่ ๗ เช่นเดียวกัน โดยเอาใจมาหยุดนิ่งทำความรู้สึกที่ตรงนี้ที่เดียว พอถูกส่วนจะตกศูนย์ไปฐานที่ ๖ แล้วจะไปยกเอาดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หายาบลอยขึ้นมาที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

เป็นดวงใส ๆ โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ บางทีก็เล็กกว่านี้ บางทีก็เท่านี้ บางทีก็ใหญ่กว่านี้ แล้วแต่กำลังบุญบารมีของแต่ละคน แต่เราจำตอวันนี้คร่าว ๆ ว่า โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ จะกลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ ไสบริสุทธ์ประดุจเพชรลูกที่เจียรไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย มีแสงอยู่ในตัว บางทีก็ใสเหมือนน้ำใส ๆ บ้าง บางทีก็ใสเหมือนกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้าบ้าง บางทีก็ใสเหมือนเพชร หรือยิ่งกว่านั้น

ธรรมดวงนี้จะมาพร้อมกับความสุขภายใน ซึ่งเป็นอิสระกว้างขวาง เป็นความสุขที่ละเอียดอ่อน ประณีต นุ่มนวล ละมุนละไม แตกต่างจากความสุขที่เราเคยเจอและหลงเข้าใจว่าเป็นความสุขที่แท้จริง ที่จริงมันเป็นความเพลินกับสิ่งใหม่ ๆ เมื่อหายเห่อจากสิ่งเก่าแล้วก็จะเพลินกับสิ่งใหม่ ๆ ที่ไร้สาระ โดยไม่รู้จักเพียงพอนี้แหละ อยากได้ อยากมี อยากเป็น

ธรรมดวงนี้พระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านเรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือบางครั้งก็เรียกว่า ดวงปฐมมรรค คือหนทางเบื้องต้นที่จะไปสู่อายตนะนิพพาน เราจะปฏิบัติธรรมแบบไหนก็ตาม ถ้าใจยังไม่หยุด ไม่นิ่ง ก็จะไม่เข้าถึงธรรมดวงนี้

ถ้ายังไม่ถึงธรรมดวงนี้ก็ไปนิพพานไม่ได้ ธรรมดวงนี้จึงเป็นประตูประตูไปสู่พระนิพพาน จะเป็นดวงใด ๆ ใจจะนิ่ง ตั้งมั่น นุ่มนวล ควรแก่การงาน ละเอียดอ่อน ประณีต จะหยุดนิ่งอย่างนี้เข้าไปเรื่อย ๆ แล้วก็จะเข้าไปถึงดวงธรรมต่าง ๆ ที่อยู่ภายในตามสติปัฏฐาน ๔ ที่ให้ตามเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ทั้ง ๔ อย่างจะประชุมรวมกันอยู่ที่เดียวกัน แต่ว่าแยกส่วนกัน กายส่วนกาย เวทนาส่วนเวทนา จิตส่วนจิต ธรรมส่วนธรรม

กายก็จะมีกายต่าง ๆ ซ้อนกันอยู่ภายใน มีกายมนุษย์ ละเอียดที่หน้าตาเหมือนตัวเรา ท่านหญิงเหมือนท่านหญิง ท่านชายเหมือนท่านชาย ทุก ๆ กายจะนั่งสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก ฝ่ามือจะตั้งชิดตัวสัมผัสกายนิคหนึ่ง กายตรงทุกกาย



แล้วจะมีกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์หยาบ-ละเอียด กายรูปพรหมหยาบ-ละเอียด กายอรูปพรหมหยาบ-ละเอียด กายธรรมโคตรภูหยาบ-ละเอียด กายธรรมพระโสดาบันหยาบ-ละเอียด กายธรรมพระสกิทาคามีหรือพระสกิทาคามีหยาบ-ละเอียด กายธรรมพระอนาคามีหยาบ-ละเอียด แล้วก็กายธรรมพระอรหัตหยาบ-ละเอียด ทั้งหมด ๑๘ กาย รวมทั้งกายมนุษย์หยาบที่เราพึ่งเข้าที่นี้

แบ่งกายออกเป็น ๒ ภาค คือ

๑. กายที่ตกอยู่ในไตรลักษณ์

๒. กายที่พ้นไตรลักษณ์

กายที่ตกอยู่ในไตรลักษณ์ ตั้งแต่ กายมนุษย์หยาบ-ละเอียด กายทิพย์หยาบ-ละเอียด กายพรหมหยาบ-ละเอียด กายอรูปพรหมหยาบ-ละเอียด

กายที่พ้นจากไตรลักษณ์ ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูขึ้นไป คือ กายธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสดาบัน กายธรรมพระสกิทาคามี กายธรรมพระอนาคามี และกายธรรมพระอรหัต มีทั้งหยาบทั้งละเอียด

กายที่เป็นเป้าหมาย คือ กายธรรมอรหัตตผล หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ทุกกายจึงเป็นเหมือนรถหลาย ๆ ผลัดที่ส่งต่อ ๆ กันไป จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง ท่านได้ตาม

เห็นกายในกายอย่างนี้แหละ คือมองไปเรื่อย ๆ เห็นกายนี้ก็ดู
ไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่คิดอะไรทั้งสิ้น ดูไปเห็นไป
และไปให้ถึงกายสุดท้าย เมื่อใจนิ่งสนิท มันจะถอดออกเป็น
ชั้น ๆ เหมือนเราดึงดาบออกจากฝักดาบ ดึงไล่หญ้าปล้องออก
จากกัน ถอดเป็นชั้น ๆ อย่างนั้น

กายที่ละเอียดกว่าจะซ่อนอยู่ในกายที่หยาบกว่า ทุกกาย
จะสุกใสโตใหญ่ขึ้นไปเรื่อย ๆ และกายที่จะพาเราไปสู่ฝั่ง
พระนิพพานได้คือ กายธรรม นับตั้งแต่กายธรรมโคตรภูขึ้น
ไป กายธรรมโคตรภูขึ้นไปจะไปได้ชั่วคราว แต่ถ้ากายธรรม
อรหัตตผลไปได้ถาวร มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ก็จะเป็น
ชั้น ๆ กันเข้าไปอย่างนี้

กายธรรม คือกายที่สำคัญมาก เพราะประกอบด้วยธรรม
จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง

จักขุ อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะ
ปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

มีธรรมจักขุ คือ เห็นได้รอบทิศในเวลาเดียวกัน ซ้าย ขวา
หน้า หลัง ล่าง บน อดีต ปัจจุบัน อนาคต แล้วแต่จะโน้มไป
อย่างไร แต่เห็นได้ในเวลาเดียวกัน มีญาณทัสสนะ ตั้งแต่กาย
ธรรมเป็นต้นไปจะมีญาณทัสสนะเกิด ต่ำจากกายธรรมโคตรภู
ลงมา รู้ได้ด้วยวิญญูญาณ คือ รู้แจ้งด้วยวิญญูญาณ



กายธรรมนี้จึงสำคัญมาก มีลักษณะเหมือนกันทุกกายเลย ทั้งกายธรรมโคตรภู ไสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหัต จะมีลักษณะเหมือนกัน คือประกอบไปด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ เกตุดอกบัวตูม ไสเกินไสงามไม่มีที่ติ แต่ขนาดจะแตกต่างกัน

กายธรรมโคตรภู ใหญ่ที่สุดก็น้อยกว่า ๕ วา เล็กไม่มีประมาณ

กายธรรมพระโสดาบัน หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา

กายธรรมพระสกิทาคามี หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา

กายธรรมพระอนาคามี หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา

กายธรรมพระอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา

กายจะโตใหญ่ขึ้นไปเรื่อย ๆ ของใหญ่จะซ้อนอยู่ในของเล็กอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ตามเห็นกายในกายก็คือ ตามเห็นกันไปอย่างนี้

ในกลางกายก็มีเวทนา เวทนาในที่นี้ไม่ได้แปลว่า สงสาร แต่เวทนาตัวนี้คือ การเสวยอารมณ์ อารมณ์สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ แต่กายยิ่งโตใหญ่ ยิ่งละเอียด จะมีแต่สุขล้วน ๆ เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น จิตในจิตก็อยู่ในกลางกายนั้นแหละ ธรรมในธรรม อยู่ในที่เดียวกัน แต่คนละส่วน แยกส่วนกันไป

ทั้งหมดนี้จะต้องเริ่มต้นที่ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก่อน แล้วแต่ละกายก็จะถูกเชื่อมด้วยดวง ๖ ดวง คือ ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ๖ ดวงนี้จะซ้อนกันเข้าไปสู่ภายใน ชุดละ ๖ ดวง เชื่อมกายแต่ละกาย แล้วก็กลั่นใจเราให้บริสุทธิ์ละเอียด จนกระทั่งอายตนะหรือความละเอียดเท่ากันก็จะดึงดูดเข้าหากัน

นี่คือภาคทฤษฎีหรือภาคปริยัติ ที่เราจะต้องศึกษาทำความเข้าใจให้ดี แต่ในแง่ของการปฏิบัตินั้น มันอยู่ที่หยุดกับนิ่งอย่างเดียวตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ หมายความว่าไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ นอกจากหยุดนิ่งเฉย ๆ เรื่อยไป นิ่งอย่างเดียว ให้ตั้งมั่น ไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลนเลย

นิ่งแล้วถึงจะสว่าง สว่างแล้วถึงจะเห็น

เพราะฉะนั้น ให้ทำหยุดกับนิ่งอย่างเดียว อย่าทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้

คำว่า “หยุด” นี้ถอดออกมาจากพระโอษฐ์ของพระบรมศาสดา ที่ตรัสกับองคุลิมาล เมื่อองคุลิมาลถือดาบไล่จะไปตัดนิ้วของท่านแต่ก็ทำท่านไม่ได้ พอจะไล่ทันท่านก็วิ่งออกไปจนกระทั่งไม่ทัน ทั้ง ๆ ที่เดินธรรมดาอย่างนั้น กระทั่งองคุลิมาลเหนื่อย แล้วร้องบอกว่า “สมณะหยุด สมณะหยุด”



พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “สมณะหยุดแล้ว”

คำว่า “หยุด” นี่ลึกซึ้ง ไม่ได้หมายถึงอาการที่เราหยุดยืนอยู่กับที่ หรือเฉพาะหยุดทำบาปทั้งปวง แต่หมายถึง หยุดใจภายในนิ่ง ๆ นี่ด้วย จนกระทั่งหยุดในหยุดเข้าไปตามลำดับ

หยุดเคลื่อนไหว

หยุดทำบาป

หยุดใจนิ่งไม่เขยื้อนที่กลางกาย

หยุดในหยุดเข้าไปเรื่อย ๆ

คือทำอย่างเดิม เฉย ๆ หยุดเรื่อยไป นี่ลึกซึ้งอย่างนี้คำว่าหยุด

ไม่ใช่มีความหมายแค่ว่า หยุดกาย หรือหยุดทำบาปทั้งปวงแค่นั้น แต่หยุดอย่างนี้ด้วย

เพราะฉะนั้น หยุดจึงเป็นตัวสำเร็จที่จะทำให้เราเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัวของเราดังกล่าว คือ กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต แล้วก็ธรรมในธรรม หยุดนี้แหละสำคัญมาก ๆ

ทีนี้หยุดแรกนี่มันยากสักนิดหนึ่ง แต่ยากไม่มาก ง่ายพอดี ๆ ยากพอสู้ ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนให้เรามีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง ชั่วโมงกลาง

มาก ๆ เหมือนนักบินมีชั่วโมงบินเยอะ ๆ เรา
ก็ต้องฝึกวางใจเบา ๆ ในทุกอิริยาบถให้ใจคุ้น
เคยกับกลางห้อง กับฐานที่ ๗ ให้มากที่สุด แต่
อย่าไปกังวลกับฐานที่ ๗ มากเกินไป

เมื่อเราเริ่มต้นฝึกใหม่ ๆ อย่างมัวไปค้นหาฐานที่ ๗ หรือ
กังวลกลัวว่าจะไม่ตรงฐานที่ ๗ เป๊ะ ซึ่งแน่นอน เมื่อเราฝึกฝน
ใหม่ ๆ ก็อาจจะตรงบ้าง ไม่ตรงบ้าง ก็ช่างมัน ให้เราทำความ
รู้สึกว่า อยู่ในกลางห้องแค่นี้พอ และหลังจากนั้นเราจะนึกเป็น
ภาพหรือจะไม่นึกเป็นภาพก็ได้ แล้วแต่อัธยาศัยของเรา

วิธีนึกเป็นภาพ

หากเป็นคนช่างฟุ้ง ชอบคิดโน่น คิดนี่ ก็ควรจะนึกเป็น
ภาพ ภาพที่ควรนึกคือ องค์พระ ดวงแก้วใส ๆ หรือพระเดช
พระคุณหลวงปู่ฯ เป็นต้น ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของพระรัตนตรัย
เป็นวัตถุนันต์ อันประเสริฐ ที่จะทำให้ใจเราสูงส่ง หรือจะ
เป็นดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว หรือเพชรสักเม็ดใส ๆ
กลม ๆ

ให้เราเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง นึกไว้ในกลางห้อง ให้
เป็นเครื่องหมายว่าบริเวณนี้คือ ฐานที่ ๗ เป็นที่ยึดที่เกาะของ



ใจเรา เหมือนหลักที่เราปักเอาไว้ ใจเหมือนม้าพยศ แต่เราผูกม้าไว้กับหลักด้วยเชือกคือ สติ มันจะพยศแค่ไหน พอมันเหนื่อยเดี๋ยวมันก็หมอบอยู่ตรงหลักนั้นแหละ

ภาพในตัวก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราชอบคิดโน่นคิดนี่ เราก็เปลี่ยนเรื่องคิดเสียใหม่ มาเป็นเรื่ององค์พระ เรื่องดวงใส ๆ พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ มหาปฐนียาจารย์ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวในอากาศ หรือเพชรสักเม็ด เลือกละอย่างใดอย่างหนึ่งนะ เอาอย่างเดียว อย่าสับสน โดยทดสอบดูว่า ใจเราชอบอย่างไร นึกแล้วสบาย แล้วก็ต้องนึกอย่างสบาย ๆ อย่าไปบีบคั้นภาพ มันจะทำให้ปวดลูกนัยน์ตา มีนศิระะ อย่างนี้ผิดหลักวิชา

ต้องเป็นภาพที่เรานึกแล้วสบายใจ องค์พระจะเอาองค์ไหนก็ได้ที่เราคุ้นเคย มีความเคารพ มีความเลื่อมใส จะเป็นพระเครื่อง หรือพระพุทธรูป พระบูชาอะไรก็ได้ สร้างด้วยวัตถุอะไรก็ได้ แต่ถ้าเป็นพระแก้วใส ๆ ได้จะดี ใจจะได้ใส นี่กรณีที่ชอบนึกถึงพระนะ

หรือใครถนัดนึกถึงดวง เราก็นึกถึงดวงใส ๆ กลม ๆ เหมือนดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวอย่างนี้ได้ นึกเท่าที่เรานึกได้ ชัดแค่ไหนก็แค่นั้น อย่าพยายามไปบีบไปคั้นให้มันชัด เพราะเราต้องการแค่เป็นหลักที่ยึดที่เกาะของใจเรา ไม่ให้ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น ให้มาคิดเรื่องนี้เรื่องเดียว

แล้วก็ประคองภาวนาในใจไปเรื่อย ๆ ให้เสียงภาวนาดัง
ออกมาจากในกลางท้อง อย่างสบาย ๆ

วิธีหยุดนิ่งเฉย ๆ โดยไม่นึกภาพ

ถ้านึกเป็นภาพแล้วมันอดจะกดลูกนัยน์ตาลงไปดูในท้อง
ไม่ได้ แล้วก็ปวดลูกนัยน์ตาทุกที มันมัน มันซึม มันศิรชะ เลย
พลอยทำให้เบื่อ นั่งแล้วพอนึกไม่ออกก็ยิ่งบีบเค้น ยิ่งเค้นก็ยิ่ง
ปวดหัวตัวร้อน ถ้าเป็นอย่างนี้ไม่ต้องนึกเป็นภาพเลย วางใจนิ่ง ๆ
อย่างเดียว นิ่งอย่างสบาย ๆ

และเหมาะสำหรับคนที่ช่างสงสัย ชอบสงสัย เวลาที่ใจ
นิ่งแล้วดวงผุดขึ้นมาก็ดี หรือองค์พระผุดขึ้นมาก็ดี มักจะมีความ
คิดว่า เอ๊ะ! คิดไปเองหรือเปล่า หรือเห็นจริง ก็วนไปวนมาอยู่
แค่นี้ ซึ่งไม่รู้จะคิดไปทำไม มีหน้าที่ให้ดูเฉย ๆ ก็ไม่ดู ก็ชอบ
ไปใช้ความคิด

ถ้าอย่างนี้แล้วก็ให้นิ่งเฉย ๆ ทำความรู้สึกว่า ใจอยู่ใน
กลางท้อง ภาวนา สัมมา อะระหัง เรื่อยไปเลย จะกี่ครั้งก็ได้
จนกว่าใจจะหยุดนิ่งเฉย ๆ ถ้าถูกส่วนแล้วมันจะทิ้งคำภาวนาไป
หรือมีความรู้สึกไม่อยากจะภาวนาต่อ ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้
ก็ไม่ต้องหวนกลับมาภาวนาใหม่ให้นิ่งอย่างเดียวนะ



ไม่ว่าจะนั่งแบบไหน จะนึกเป็นภาพ หรือไม่นึกเป็นภาพก็ตาม เมื่อใจนิ่งถูกส่วนแล้ว มันจะปล่อยทั้งสองวิธี ภาพก็ปล่อยไป แล้วใจก็จะตกศูนย์รูปลงไป สิ่งที่เราสมมติเบื้องต้นก็หายไป สิ่งที่เป็นจริงก็จะปรากฏเกิดขึ้นมาเป็นดวงใส ๆ

นี่คือสิ่งที่เราจะต้องศึกษาให้เข้าใจ ฝึกฝนจนชำนาญ ต้องทำบ่อย ๆ เนือง ๆ ทำครั้งสองครั้งแล้วจะให้ได้ผล มันไม่ได้หรอก

แล้วเมื่อไรจะได้เห็นสักที ?

นานไหมกว่าจะได้เห็น ?

มันก็แล้วแต่เรา เราอยากได้เร็ว มันก็เห็นเร็ว

อยากได้ช้า มันก็เห็นช้า แล้วแต่เรา

แล้วแต่เราคืออย่างไร คือใจหยุดเมื่อไร มันก็ตกศูนย์ไป เมื่อนั้น สว่างเมื่อนั้น เห็นเมื่อนั้น ใจยังไม่หยุด มันก็ช้า เพราะฉะนั้นก็ขึ้นอยู่กับกาฝึกฝนให้เรามีสติ สบาย สม่่าเสมอ ทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน นึกบ่อย ๆ

ใจเรานึกได้ที่ละอย่าง เราเอาอะไรมาใส่ในใจแล้วคิดบ่อย ๆ ช้า ๆ สิ่งนั้นก็คล่องขึ้น ง่ายขึ้น นึกถึงพระก็เห็นพระ นึกถึงผีก็เห็นผี นึกถึงคนก็เห็นคน นึกถึงสัตว์ก็เห็นสัตว์ นึกถึงสิ่งของก็เห็นสิ่งของ ตันหมากรากไม้ ภูเขาเลากา นึกอะไรก็เห็น

อย่างนั้น ได้ทีละอย่าง ถ้าเรานึกถึงแต่พระ พระ พระ หรือดวง
ไส ๗ ไปเรื่อย ๆ สม่่าเสมอ อย่างนี้ก็หยุดได้เร็ว เข้าถึงได้เร็ว

แล้วเวลาเล็กน้อย่าเพิ่งลุกจากที่ ให้มันสังเกตดูว่า วัน
นี้เราทำถูกหลักวิชาไหม ตั้งเกินไปไหม ตั้งใจมากเกินไปไหม
ย่อหย่อนเกินไปหรือเปล่า เราก็ปรับเอานะ ต้องปรับไปเรื่อย
ปรับปรุงใจของเราไปตลอดเวลา ฝึกฝนกันไปเรื่อย ๆ

ทุกคนจะเข้าถึงได้ด้วยคามเพียรและทำอย่างถูกหลัก วิชา

คนที่ทำไม่ได้ คือ คนตาย คนบ้า และคนที่ไม่ได้ทำ คนดี ๆ
อย่างเราซึ่งเข้าใจเป้าหมายชีวิต ถ้าตั้งใจทำกันจริง ๆ แล้วก็ต้องได้
ถ้าคนอย่างเราไม่ได้ แล้วใครในโลกจะได้ เพราะเราเป็นผู้มี
บุญที่สั่งสมกันมาอย่างดีแล้ว จึงมาได้ยินได้ฟัง มีกุศลศรัทธา
ได้มาปฏิบัติ ถ้าทำถูกหลักวิชา ขยัน มีสติ สบาย สม่่าเสมอ
มันสังเกต ก็จะสมหวังกันอย่างแน่นอน

อย่าได้ลดละความเพียร อย่าได้ท้อถอย อย่าได้เบื่อง่าย
เพราะนี่คืองานที่แท้จริงของเรา เป็นกรณียกิจ เป็นกิจที่จะต้อง
ทำให้ถูกวัตถุประสงค์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์



เมื่อเข้าใจอย่างนี้ดีแล้ว ต่อจากนี้ไปเราก็ฝึกฝนอบรมใจ
ของเราไป เลือกละ ๒ วิธี จะนึกเป็นภาพหรือไม่นึกเป็นภาพ
ก็ได้ ทำกันไปอย่างนี้นะ

เข้านี้อากาศกำลังสดชื่น เป็นใจให้ลูกทุกคนได้ปฏิบัติธรรม
ขอให้ลูกทุกคนได้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว สมหวังตั้งใจ
อย่างที่ได้ตั้งใจเอาไว้ด้วยดีกันทุกคน ต่างคนต่างนั่งกัน
ไปเงียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี

