

ต้องมองจึงเห็นไคร้	ในใจ
หมั่นหยุดมองเรื่อยไป	สิ่งนั้น
มองพระเห็นพระใส	ผุดผ่าน
เชื่อพ่ออย่าดีอวัน	อย่างนี้เห็นใส

ตะวันธรรม



เห็นสิ่งใดฝึกให้เป็น อันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งนั้น

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ใครที่เข้าถึงดวงธรรมภายในแล้ว ก็ตะใจไปเบา ๆ นิ่ง ๆ
นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ เดี่ยวดวงธรรมนั้นจะขยายใหญ่ขึ้น
แล้วก็จะมีดวงใหม่ผุดซ้อนขึ้นมาเรื่อย ๆ ถ้าใครเข้าถึงองค์พระ
ก็ตะใจเบา ๆ ไปที่กลางองค์พระ ทำใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ
สบาย ๆ พอถูกส่วนเดียวกับองค์พระก็จะขยายใหญ่ขึ้น ไสบริสุทธ์
ยิ่งขึ้น เราก็นิ่งอยู่ในกลางนะ แล้วจะมีองค์ใหม่ผุดซ้อน ๆ ขึ้น
มาเรื่อย ๆ เอง เกิดขึ้นมาเอง มาพร้อมกับความสุขและความ
บริสุทธิ์ของเรา

ให้หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง ใครทำดวงได้ใสแล้ว ก็พยายามฝึกให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งที่เราเห็น เห็นดวงก็ต้องฝึกให้หนึ่ง สนิทจนกระทั่งเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับดวงธรรม เห็นกายไหน ก็ฝึกหยุดฝึกนิ่ง จนกระทั่งเข้าไปเป็นหนึ่งเดียวกับกายนั้น เห็นกายธรรมองค์พระเกตุุดอกบัวตูมใส ๆ เราก็ฝึกหยุดนิ่ง อย่างเบา ๆ สบาย ๆ พอถูกส่วนก็จะไปเป็นหนึ่งเดียวกับองค์พระนั้น

เห็นสิ่งใดต้องฝึกให้ไปเป็นสิ่งนั้นให้ได้ เป็นสิ่งเดียวกัน ด้วยวิธีหยุดกับนิ่งอย่างเบา ๆ สบาย ๆ ฝึกทำซ้ำ ๆ ทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ ใจก็จะค่อย ๆ สังสมความละเอียด ความบริสุทธิ์ สังสมสมาธิเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งสักวันหนึ่งใจของเราจะนิ่งแน่น คือ ความนิ่งจะแน่นเข้าไปเรื่อย ๆ คือนิ่งแล้วก็มิใช่นิ่งเข้าไปอีก นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งมันหนาแน่น คือ นิ่งอย่างเดียวจนไม่เขยื้อน ไม่เคลื่อนจากกลางเลย

ยิ่งนิ่ง ยิ่งแน่น ยิ่งแน่น ยิ่งโปร่ง เบา สบาย มีความสุข แล้วจิตก็จะนุ่มนวล คือมันละเอียดอ่อน ประณีต เราจะนุ่มนวลอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้น เช่น จะนึกให้ดวงที่เราเข้าถึงนั้นขยายใหญ่ก็จะใหญ่ตามได้ นึกย่อให้เล็กลงก็จะเล็กนิดหนึ่ง เท่ากับปลายเข็มได้ หรือจะนึกให้องค์พระขยาย องค์พระจะขยายได้ ถ้านึกให้ย่อ องค์พระก็จะย่อเหลือนิดหนึ่ง เท่ากับปลายเข็ม แต่ก็เห็นเส้นผมของท่านชัดเจน เห็นรายละเอียดได้ ซึ่งไม่น่าเป็น



ไปได้ เพราะว่าเล็กเท่ากับปลายเข็ม แต่เห็นทุกอย่างเหมือนกับเห็นองค์ใหญ่ ๆ อย่างนั้นแหละ

เราก็ฝึกทำซ้ำ ๆ ขยายแล้วก็ย่อ ขยาย ย่อ ทำอย่างนี้ จนกว่าดวงหรือองค์พระที่ขยายแล้วเราขยายตามไปด้วย เพราะเราเป็นหนึ่งเดียวกับดวงใส ๆ หรือองค์พระใส ๆ หรือท่านย่อลงมาเราก็ย่อลงไปด้วย ฝึกอย่างนี้ซ้ำ ๆ ทำซ้ำ ๆ ให้ชำนาญ ถ้าใจนิ่ง แน่นนุ่มนวลก็จะควรแก่การงานที่เราจะน้อมใจให้เป็นอย่างกล่าว ได้อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ

แต่ถ้าเกิดวันไหนเราพยายามทำอย่างนี้แล้ว มันไม่ง่าย เหมือนวันก่อน ๆ ที่ผ่านมา คือมันอดจะเค้นภาพไม่ได้ หรือไปบีบบังคับไม่ได้ อดกดดันตัวเองไม่ได้ เราก็จะต้องทิ้งภาพนั้นทิ้งความรู้สึกนั้นไปเลย แล้วก็หันกลับมาเริ่มต้นใหม่ในสิ่งที่เรานึกได้ง่ายที่สุด สบายที่สุด มีความสุขที่สุด พึงพอใจที่สุดในการที่จะทำอย่างนั้น อย่างนั้นไปก่อนนะ แล้วก็ทิ้งสิ่งที่เรากดดันออกไปเลย ลืมไปเลย แล้วก็มาเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ หาจุดที่สบาย

เช่น สมมติเราทิ้งดวง หรือองค์พระที่เราพยายามจะเข้ากลางแบบตัน ๆ แหวก ๆ แล้วไม่เข้า แถมเหมือนยิ่งแคบลงไป แล้วก็อึดอัด ไม่มีความสุข เราก็ทิ้งไป ถ้าเรายังนึกดวงเดิมไม่ได้ องค์พระเดิมไม่ได้ เราก็นึกบททวนว่า เราจะนึกอะไรที่ง่ายที่สุด เช่น นึกถึงมหาปฐมนิยาจารย์ นึกถึงพระเดชพระคุณ

หลวงปู่ฯ ก่อน อย่างนี้ก็ได้นะ หรือนึกถึงคุณยายอาจารย์ฯ แล้วเรา
สบายใจ เราก็มานึกในองค์ท่าน จะทั้งองค์หรือบางส่วนของ
ท่าน แล้วแต่เราสบายใจ เราก็เริ่มตรงนั้นใหม่ไปก่อน เพื่อให้
ใจไปสู่จุดที่ทำให้เกิดอารมณ์สบาย

สมาธินั้นต้องสบาย ง่ายที่สุด สบายที่สุด
จึงจะถูกหลักวิชา เราก็ฝึกกันมาอย่างนี้ ทำทุกวัน ให้
สมาธิเสมอ ทำซ้ำ ๆ ตอกย้ำซ้ำเดิมไป เหมือนตอกตะปูเพื่อให้
ใจมั่นคง ถูกตรึงติดแน่นกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างนั้น
แหละ ซึ่งเป้าหมายของเราจะต้องครอบครองศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ให้ได้ เพราะว่าเราห่วงเหิน เราส่งใจออกไปสู่ภายนอก
ในเรื่องราวต่าง ๆ มานานแล้ว

เราจะต้องฝึกตอกย้ำนำใจกลับสู่ที่ตั้งดั้งเดิมในตำแหน่งที่
ถูกต้อง เพราะเป็นตำแหน่งแห่งความบริสุทธิ์ ความสุข ปัญญา
อันเลิศ ความรอบรู้ที่ไม่มีประมาณ อานุภาพที่เรานึกไม่ถึง ต้อง
นำใจให้กลับมาสู่ตรงนี้ทุกวัน ทั้งวัน ควบคู่กับการกิจประจำวัน
อย่างสบาย ๆ ใจของเราจะได้ใส ๆ ละเอียดย่อมนิ่งแน่นนุ่มนวล
ควรแก่การงาน

ถ้าเราทำขั้นอนุบาลตรงนี้ได้ การศึกษาธรรมะของพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าที่ลึกซึ้งอีกเยอะแยะก็ง่ายแล้วละ มันก็อยู่ใน
กำมือของเรา สำคัญที่เราฝึกตรงนี้ ต้องมีฉันทะ มีความสนุก



เบิกบาน กับการฝึกใจหยุดนิ่งควบคู่กับชีวิตประจำวัน ให้มี
ฉันทะตรงนี้ โดยเห็นประโยชน์ของการทำเช่นนี้ ที่จะนำความ
สุข ความบริสุทธิ์ ความรู้แจ้ง อานุภาพต่าง ๆ มาสู่ตัวเรา
เป็นการพัฒนาชีวิตของเราให้มีคุณภาพสูงส่งขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น

เราเห็นประโยชน์อย่างนี้ เป็นต้น ฉันทะก็จะเกิด พึงพอใจ
สมัครใจ อยากจะทำสมาธิ แล้วความเพียรก็จะมาเองโดยไม่มี
ความรู้สึกว่า จำใจต้องขยัน จำใจต้องนั่ง จำใจต้องพยายามทำ
สมาธิ มันจะเป็นไปอย่างกลมกลืนเป็นอัตโนมัติ เหมือน
เราอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน เป็นกิจวัตรประจำวัน โดยไม่มี
ใครมาบังคับให้เราทำ

แล้วการจดจ่อก็จะต่อเนื่องกันไปกับความขยันที่สมัครใจ
ทำ มันจะจดจ่อ ใจแต่ะตรงกลาง ก็จะหมั่นสังเกตตัวเองว่า ทำ
อย่างไรใจถึงจะหยุดนิ่ง จะละเอียด จะเกิดขึ้นเองเป็นอัตโนมัติ
ว่าทำอย่างไรใจถึงไม่ละเอียด เพราะเหตุใดใจไม่ละเอียด ทำ
อย่างไรใจจะละเอียด มันก็จะวนเวียนอยู่อย่างนี้ แล้วความ
สำเร็จก็จะเกิดขึ้นกับเรา นี่เป็นเรื่องดี เรื่องสำคัญที่เราจะต้อง
ศึกษาฝึกฝนสั่งสอนตัวเองอยู่เสมอ

อย่าลืม ! การเข้าถึงพระธรรมกายในตัว ต้อง
ง่าย ต้องสบายที่สุด มีความสุขที่สุด บริสุทธิ์
ที่สุด ง่ายที่สุด ถ้ายากแล้วไม่ใช่ ต้องง่าย สบาย

บริสุทธิ์ มีความสุข นี่คือข้อสังเกต แล้วพอใจ
บริสุทธิ์แล้ว มันก็ไม่ได้คิดหวังอยากได้อะไรอื่น
จะเป็นคำยกย่องชื่นชม อยากเด่น อยากดัง
ลาภสักการะอะไร มันจะรู้สึกเฉย ๆ ใจจะนิ่ง
เบิกบานอยู่ภายใน กลับกลายเป็นผู้ที่อยากเป็น
ผู้ให้มากกว่า ส่วนการได้รับก็จะได้รับแบบมีเหตุ
มีผล แบบบุญบันดาล จะได้อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ
เมื่อได้อริยทรัพย์ภายใน โลกียทรัพย์มันก็ง่ายตาม
อย่าว่าแต่โลกียทรัพย์ หรือมนุษย์สมบัติ ตอน
เราเป็นมนุษย์อยู่เลย แม้แต่ทิพยสมบัติ เมื่อเรา
ละจากโลกนี้ไปแล้วก็จะได้อย่างง่าย ๆ เกินควร
เกินคาด ประณีต ละเอียดย้อน

เวลาที่เหลืออยู่นี้ เราก็ฝึกหยุดกับนิ่ง ต่างคนต่างนั่งกันไป
เงียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี



