

อยู่ที่แคบแต่กว้าง
อยู่ที่กว้างกลับแคบไซร์
เรื่องทั้งหมดอยู่ที่ใจ
หยุดอยู่ฐานเจ็ดแล้ว

กว่าใด
แปลกแท้
ไซ่สิ่ง ไฉนา
หลุดไร้พรมแดน

ตะวันธรรม



ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

วันอาทิตย์ที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ
คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับ
มือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วาง
ไว้บนหน้าตักพอสมควร ๆ

หลับตาของเราเบา ๆ หลับแค่ค่อนข้าง อย่าถึงกับปิด
สนิทนะพอสมควร ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เราใกล้จะหลับ อย่า
ไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน แซ่มีขึ้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดปล่อย วาง ทำใจให้ว่าง ๆ แล้วก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่โล่ง ๆ ว่าง ๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้าย ๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใส ๆ

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

คราวนี้เรามาทำความรู้จักฐานที่ ๗ ของเราภายใน

ฐานที่ ๗ เป็นฐานที่ตั้งดั้งเดิมของใจเรา เป็นที่อยู่ของใจที่ถูกต้อง ถ้าใจเราอยู่ตรงนี้ จะมีแต่ความผาสุก สงบ เบิกบาน แซ่มีขึ้น แต่ว่าใจเราเตลิดเปิดเปิงออกไป เพราะมีสิ่งที่มาดึงใจเราออกจากที่ตั้งดั้งเดิมตรงนี้ ให้ไปติดในเรื่องราวภายนอก ทำให้เราไม่ได้พบความสุขที่แท้จริง แม้เราปรารถนา

บางครั้งเรารู้สึกอยากอยู่เงียบ ๆ เพราะเราเบื่อสิ่งแวดล้อม เบื่อภารกิจประจำวันที่จำเจซ้ำซาก หรือบางทีมันก็เบื่ออย่างไม่มีสาเหตุ เราอยากไปอยู่ในที่ไกล ๆ ที่ไหนสักแห่งที่เงียบ ๆ แต่เราก็ไม่รู้ว่ามันอยู่ที่ไหน บางคนถึงกับเข้าใจว่า มันคงอยู่ต่างประเทศ ถ้าได้ออกนอกบ้าน ออกนอกประเทศ ไปต่างประเทศ



ที่ไกล ๆ เราคงจะเจอที่เงียบ ๆ ที่ทำให้ใจเราสงบสุข แต่พอเรา
ไปแล้ว เราก็ไม่เจอนะ ได้แต่ความเหนื่อยกลับมา

จริง ๆ แล้ว ความสงบสุขที่เราแสวงหา หรือ
ที่เงียบ ๆ ที่แตกต่างจากชีวิตประจำวัน ที่เรา
จำเจอยู่กับการงาน กับผู้คน กับสัตว์ สิ่งของ
ต่าง ๆ เหล่านั้น มันอยู่ตรงศูนย์กลางกายฐาน
ที่ ๗ ตรงนี้เอง แค่ว่าหลับตาเบา ๆ ทำใจให้
เบิกบาน สบาย แล้วให้เรารู้ว่าฐานที่ ๗ อยู่ที่
ตรงไหน เราก็จะพบในสิ่งที่เราต้องการ

ฐานที่ ๗ นั้นอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือ
จากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ฐานที่ ๗ นี้เราเห็นได้ แต่จะเห็นได้ต่อ
เมื่อใจมันหยุด ไม่ไปไหนแล้ว หยุดนิ่งได้สนิทติดตรงกลางท้อง
เหมือนเอากาวชั้นดีมาทาใจติดตรึงเอาไว้ตรงนั้น นั่นแหละถึง
จะเห็น เห็นชัดเหมือนเราลืมตาเห็นวัตถุภายนอกอย่างนั้นนะ
แต่ถ้าใจไม่หยุด ก็ไม่เห็น

อย่างไรก็ตาม เราก็ต้องศึกษาเอาไว้ว่า ฐานที่ ๗ อยู่ใน
กลางท้อง เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติว่า เรามีเส้น
ด้าย ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึง เส้นหนึ่งขึงจากสะดือทะลุไปด้าน

หลัง อีกเส้นหนึ่งซึ่งจากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย

ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ให้เอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วก็ไปตั้งตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพราะฉะนั้นต่อไปถ้าหลวงพ่อบู๊ตถึงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หรือไปได้ยินที่ไหนก็ตาม ก็หมายเอาตรงนั้นละ

ความสำคัญของฐานที่ ๗

พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านค้นพบว่า ฐานที่ ๗ เป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น เกิด ดับ หลับ ตื่นตรงนี้

เวลาเกิด เริ่มต้นจากบิдамามารดา โดยเริ่มต้นจากฐานที่ ๑ (ปากช่องจมูก) ของบิดา ไหลเรื่อยไป ฐานที่ ๒ (ที่หัวใจ) ฐานที่ ๓ (กลางกึ่งศีรษะ ในระดับหัวใจของเรา) ฐานที่ ๔ (เพดานปาก ช่องปากที่อาหารลาลึก) ฐานที่ ๕ (ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก) ฐานที่ ๖ (ตรงจุดเส้นด้ายตัดกัน) แล้วก็มาอยู่ที่ฐาน ๗ ของบิดา คือ เราเป็นกายละเอียด ไม่ว่าจะมาจากภพภูมิไหนก็แล้วแต่ เมื่อได้จังหวะที่ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์ก็ต้องเข้าทางนั้นโดยผ่านมาทางบิดาก่อน แล้วก็ถึงจุดเข้าหา



มารดา มันจะเป็นอัตโนมัติเลย ถ้าเราตั้งอยู่ในกลางบิฑาก็จะต้องดูเข้าไปหากันเพื่อที่จะถ่ายทอดประกอบธาตุธรรมส่วนหยาบ แล้วกายละเอียดเราจะได้อาศัยเมื่อประกอบธาตุธรรมส่วนหยาบได้ถูกส่วน เราก็จะหลุดจากฐานที่ ๗ ไปตามฐานต่าง ๆ ออกมาฐานที่ ๑ แล้วเข้าปากช่องจุมุกของมารดา มาอยู่ฐานที่ ๗ นี่จำคร่าว ๆ อย่างนี้ก่อน

แล้วก็หล่อเลี้ยงด้วยธาตุหยาบของมารดา ใจของเรากับมารดาจะเป็นอันเดียวกันเลยตรงฐานที่ ๗ เพราะฉะนั้นมาเกิดก็มาเกิดตรงนี้

ทีนี้สิ่งที่น่าศึกษาต่อไป ซึ่งเราจะต้องใช้ นั่นคือ ตายก็ต้องตายตรงนี้ ตรงฐานที่ ๗

ไม่ว่าจะตายแบบไหนก็ตาม จะตายด้วยอุบัติเหตุ หรือเจ็บไข้ได้ป่วยตาย จะต้องเริ่มตรงฐานที่ ๗ เพราะฉะนั้นฐานที่ ๗ จึงเป็นตำแหน่งที่สำคัญมาก เพราะเกี่ยวกับชีวิตของเรา เป็นสิ่งที่เราจะต้องเจอ แล้วตอนนั้นใครจะมาช่วยอะไรเราไม่ได้ ใครจะมาทำให้เราเป็นในสิ่งที่เราอยากจะเป็นนั้นไม่ได้ เราต้องทำเอง แต่เราศึกษา เราเรียนรู้ เราฝึกฝนได้

หลักวิชชามีอยู่ว่า

ใจใสไปสวรรค์ ใจหมองไปนรก

เราจะต้องฝึกใจให้ใส ๆ เอาไว้ที่ฐานที่ ๗ อยู่เรื่อย ๆ
อย่าให้ใจขุ่นมัว ให้ใจดี อารมณ์ดี เป็นกุศลธรรม

ใจต้องเป็นกุศลธรรม ถึงจะเรียกว่าใจดี อารมณ์ดีไม่ว่า
เราไปดูเขาเล่นตลกแล้วเราหัวเราะขำ ๆ จะกลายเป็นคนอารมณ์ดี
อย่างนั้นไม่ใช่เนะ นั่นแค่คลายความเครียด แต่อารมณ์ยังไม่ดี

อารมณ์จะดีอยู่ที่ใจมีกุศลธรรม จำง่าย ๆ คือ “มีบุญ” ได้
สั่งสมบุญ ด้วยทาน ศีล ภาวนา จนกระทั่งเห็นความใสของใจ
คำว่า “เห็น” ในที่นี้ ก็เหมือนเราลืมตาเห็นวัตถุภายนอก เห็นคน
สัตว์ สิ่งของ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ต้นหมากรากไม้
ภูเขาเลากาอย่างนั้นนะ ต้องเห็นความใสของใจที่บริสุทธิ์ มัน
จะเป็นดวงใส ๆ อยู่ที่ฐานที่ ๗

เวลาเราตายก็จะเริ่มตรงนี้ คือ เริ่มออกจากฐานที่ ๗ ไป
๖, ๕, ๔, ๓, ๒, ๑ จะตายอย่างกะทันหัน หรือจะตายด้วยวิธี
ไหนก็แล้วแต่ ถ้ากะทันหันก็หลุดไปเร็ว แต่หากเจ็บไข้ได้ป่วยก็
จะค่อยเป็นค่อยไป

เพราะฉะนั้น ที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น ก็ต้องเริ่มที่ศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗

และนอกจากนี้ ถ้าจะไปพระนิพพาน ก็ต้องเริ่มตรงนี้
เหมือนกัน ถ้าจะไปเกิดก็เดินนอกออกไป คือ เดินไปตามฐาน



๗, ๖, ๕, ๔, ๓, ๒, ๑ กายละเอียดออกไปทางปากช่องจมูก ตามปกติของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

ทีนี้ถ้าไม่อยากจะมาเกิดอีกแล้ว เพราะเห็นโทษภัย ในวัฏสงสาร เห็นจนเบื่อหน่ายสุดขีด ไม่ใช่เบื่อ ๆ อายาก ๆ เบื่อแล้ว หหมดความจำเป็นแล้วในภพสาม เป็นอะไรมาเกือบ หหมดทุกอย่างแล้ว เป็นคนเคยรวย หรือรวยจนเคย เราก็เป็น มาแล้ว

ชีวิตก็มีแต่ขึ้น ๆ ลง ๆ ชาติไหนไม่ประมาท ไม่ตระหนี่ สักสมบุญกุศลเอาไว้ ชาติถัดมาชีวิตก็สูงส่ง ถ้าชาติไหนเกิด บุญเก่าส่งผลให้มาประสบความสำเร็จในชีวิต ในธุรกิจการงาน เพราะตัวอธิษฐานไว้ขอให้รวยอย่างเดียว พอเกิดมารวย ทำ อะไรก็สำเร็จทุกอย่าง จนกระทั่งเกิดความมั่นใจในตัวเองเกินไป มีความคิดว่า ที่เรารวยก็เพราะว่าขยันหมั่นเพียร ประหยัด อดออม อดทน มีกำลังใจ สติปัญญา มีความรอบรู้เรื่องธุรกิจ การงาน จึงประสบความสำเร็จขึ้นมา ก็นี่กว่าเป็นเพราะความสามารถของเรา เลยไม่เชื่อเรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องภพชาติ การ เวียนว่ายตายเกิด

พอไม่เชื่อก็ดำเนินชีวิตด้วยความประมาท ทะล่าใจ ประหยัด เสียจนเคย จนกลายเป็นความตระหนี่ แม้การสร้างบุญก็ตระหนี่ หวงแหนทรัพย์ เพราะคุ้นเคยกับการลงทุน ทรัพย์ได้มานั้นต้อง

เปลี่ยนไปเป็นเม็ดเงินที่แปรกลับมา ๑ เม็ดเงินไป ต้อง ๑๐๐ เม็ดเงินมา มันก็จะคุ้มเคยกับสิ่งเหล่านี้เงินหมดเวลาของชีวิต

พอเกิดมาอีกชาติหนึ่ง ความเป็นอยู่มันไม่เหมือนเดิมแล้ว เกิดใหม่ก็ลืมสิ่งเก่า ๆ ไปหมด เหมือนเรารับประทานอาหาร เมื่อวาน วันนี้เรายังลืมน้ำทานอร่อยอย่างไร รสชาติเป็นอย่างไร พอมันลืม ชีวิตก็ทุกข์ระทม กลายเป็นคนเคยรวย หรือประมาท พลัดปลั่งก็ไปอบาย

เมื่อเห็นชีวิตขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างนี้ เกิดความเบื่อหน่าย อย่างแรงกล้า อยากจะพ้นทุกข์ พ้นจากภพสาม พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด อยากไปนิพพาน ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีแต่เอกัตถบรมสุข สุขอย่างยิ่ง อย่างเดียว เมื่อคิดอย่างนี้แล้วก็ต้องแสวงหาหนทาง ซึ่งบทสรุปก็คือ ต้องเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ โดยเดินในเข้าไป เข้ากลางไปเรื่อย ๆ

ทีนี้จะเข้ากลางได้ก็ต้องเห็นกลาง ถ้าชีวิตแบบธรรมดา มันไม่ได้เห็นกลาง มันไปตามฐาน แต่ว่าผู้ที่ไปนิพพานต้องเห็นกลาง ต้องเข้ากลางของกลางไปเรื่อย ๆ ต้องเดินในเส้นทางมัชฌิมาปฏิปทา หนทางสายกลางภายใน ทางแห่งความบริสุทธิ์ หมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลาย เป็นเส้นทางของพระอริยเจ้าที่เรียกว่า อริยมรรค



อริยมรรค หนทางของพระอริยเจ้าจะเริ่มต้นตรงฐานที่ ๗ โดยการวางใจหยุดนิ่งเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ ไม่ใช่อย่างลำบาก ๆ แคว้งใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไมที่กลางกาย จะนึกเป็นภาพให้เป็นหลักยึดของใจในเบื้องต้นก่อนก็ได้ เพื่อให้ใจไม่ไปคิดเรื่องอื่น เป็นภาพองค์พระบ้าง ดวงแก้วบ้าง เป็นเพชร เป็นพลอย ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ของใส ๆ ของสูง ๆ สูงทั้งมูลค่า สูงทั้งคุณค่า และสูงทั้งที่สูง อย่างดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว เป็นต้น ไว้ในกลางกายฐานที่ ๗ ก็ได้ วิธีนี้เหมาะสำหรับคนช่างฟุ้ง ฟุ้งฝัน หรือคุ้นเคยกับการนึกคิด ก็ต้องแปรมาให้นึกภาพสิ่งเหล่านี้แทนภาพรูปการงาน คน สัตว์ สิ่งของ

หรือบางคนสามารถปล่อยวางอารมณ์ได้ แล้วก็เป็นคนมีอัธยาศัย ถ้านึกเป็นภาพแล้วอดกดลูกนัยน์ตาลงไปดูในกลางห้องไม่ได้ อดที่จะเค้นภาพให้ทะลักมาในกลางห้องไม่ได้ เป็นเหตุให้ปวดศีรษะ บางคนก็ขี้สงสัยว่า ที่เห็นขึ้นมาเพราะเรานึกไปเองมั้ง ถ้าเป็นคนประเภทอย่างนี้ ก็ไม่ต้องนึกเป็นภาพให้ว่างใจนิ่งเฉย ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม แต่ทำความรู้สึกว่า ใจอยู่ในกลางห้องในระดับเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ไม่ต้องกังวลเลยว่า ตรงฐานที่ ๗ หรือไม่ โดยที่กักเอาเลยว่า กลางห้องก็ใช่แล้ว ตรงนั้นแหละ ทำเป็นสาวมั่น หนูมั่น มั่นใจว่า ใช่เลย ใช่แล้ว แล้วก็วางใจนิ่งเฉย ๆ อย่างนั้น

จะประคองใจด้วยปริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง ไป
ด้วยก็ได้ ประคองใจไป ภาวนาไป แต่ไม่ใช่ท่องนะ ภาวนาใน
ใจคล้าย ๆ เป็นเสียงเพลงที่เราคุ้นเคยที่ดังขึ้นมาเองอย่างนั้น
หรือบทสวดมนต์ที่เราชอบ อย่างเช่น องค์ใดพระสัมพุทธฯ
อย่างนั้น ให้เสียงเหมือนเป็นเสียงสำนึกละเอียดมาจากที่ลึก ๆ
ไกล ๆ ภายในกลางห้องของเรา นี่ถ้าเราจะภาวนา สัมมา อะระหัง
ประคองใจ ต้องทำอย่างนั้นะ

เราภาวนาไปจนกว่าไม่อยากจะภาวนาต่อไป ถ้าเมื่อไรเกิด
ความรู้สึกไม่อยากจะภาวนาต่อไป อยากวางใจเฉย ๆ อยาก
อยู่นิ่ง ๆ เงียบ ๆ โดยไม่มีเสียงอะไรเลย และก็ไม่มีความคิด
อื่นใดอย่างนี้ก็ได้ จะนิ่งแล้วนิ่งก็ได้ จะนิ่งโดยไม่ต้องนึกก็ได้
ได้ทั้งสองวิธีนะ วัตถุประสงค์ต้องการให้ใจหยุดนิ่งตรงฐานที่ ๗
กลางท้องนี้แหละ หยุดเป็นตัวสำเร็จ ที่จะทำให้เราเข้าถึงความ
สุขที่แท้จริง

ความสงบจะสงบจากกายวิเวก จิตวิเวก และอุปธิ
วิเวก สงบกาย อยากอยู่เงียบ ๆ ก็หลับตาเสีย มันก็ไม่เห็น
อะไรแล้ว อยากจะให้จิตวิเวกก็อย่าไปคิดเรื่องอะไร ทำนิ่งเฉย ๆ
เดี่ยวอุปธิวิเวกก็จะเกิดขึ้นมาเอง

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ คือสถานที่ที่เราจะต้องไป
มีระยะทางแค่ศอกเดียว จากปากช่องจมูกถึงศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ไม่ต้องเสียเงินเสียทอง เสียค่าพาสปอร์ต วิซ่า



ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า แค่หลับตาเบา ๆ ทำใจให้สบาย ให้อยู่คนเดียวก็จะเข้าไปถึงดวงธรรมภายใน ซึ่งเป็นดวงธรรมที่สุกใส ใสเหมือนกับเพชรหรือยิ่งกว่านั้น

เบื้องต้นอาจจะใสเหมือนน้ำ เหมือนกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้า หรือเหมือนเพชรที่เจียรไนแล้ว ลักษณะทรงกลม มีความใส นุ่มเนียนตา ละมุนละไม เกิดขึ้นมาตรงกลาง เป็นดวงใส ๆ ยิ่งเรานิ่งก็ยิ่งใส ใสในใส ใสในใส ใสมาก นั่นแหละคือจุดเริ่มต้นที่จะไปสู่อายตณนิพพาน

ความสุขจะพร่างพรูออกมา เป็นความสุขที่แท้จริง ที่แตกต่างจากที่เราเคยเข้าใจว่าเป็นความสุข และเราจะพ้นจากความกังวลใจว่า ชีวิตนี้เราเคยกังวลว่า เราจะต้องพึ่งคนโน้นคนนี้ เพื่อให้เราหายเหงาในชีวิต ความคิดต่าง ๆ เหล่านี้จะหมดไปเลย

เพราะที่พึ่ง ที่เราเข้าใจว่า คนนั้นคนนี้จะเป็นที่พึ่งแก่เรา ไม่ว่าจะหนุ่ม จะสาว แก่เฒ่า ชรา มีทรัพย์มาก ทรัพย์น้อยก็ตาม ในที่สุดก็เหลวทั้งนั้น พึ่งไม่ได้ เพราะมันมีไซด์เอฟเฟ็ค (side effect) มีผลข้างเคียง เนื่องจากมนุษย์เป็นที่รวมของปัญหา อยู่ในตัว มันจะสำแดงออก หรือไม่สำแดงออกเท่านั้น มันมีระเบิดเวลาอยู่ในตัวทุกคนในโลก ถ้า

หวังไปพึ่งมนุษย์ที่มีระเบิดเวลาอยู่ในตัว ตอนที่ยังไม่ระเบิด ก็ดูอารมณ์ดี พอระเบิดตูมมาอารมณ์เสียเข้า ความเครียดก็ระบด ระบดมาถึงเราผู้ อยู่ใกล้ชิดที่สุดกับเขา อย่างนี้มันก็กลุ้มนะ

แสดงว่าสิ่งนั้นก็ไม่ใช่ที่พึ่ง ที่เราคิดว่าจะช่วยให้หายเหงา มันหายเหงาใจ แต่มันทรมานใจตลอด ทำให้ใจเราช้ำ แล้วก็กลุ้ม เวลาเจอสังคมภายนอก ก็ต้องหน้าขึ้นอกตรม ต้องยิ้มแย้มแจ่มใส เพราะพูดเล่าให้ใครฟังไม่ได้ เดี่ยวเขาสมน้ำหน้าเอา จะเอาไฟในอกไฟนอกเข้าก็ผิดหลักวิชา ก็ต้องอดทน ทนกลุ้มกันไปอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น นั่นก็ไม่ใช่ที่พึ่งอันเกษม ไม่ใช่ที่พึ่งอันประเสริฐ เพราะมันมีระเบิดเวลาอยู่ในตัว มีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ในตัวเขา ของมนุษย์ของสัตว์ทั้งหลาย พอถึงเวลาก็ระเบิดตูมขึ้นมา

อย่าว่าแต่มนุษย์เลย แม้แต่สัตว์เลี้ยง เช่น สุนัขบางตัวเลี้ยงไว้อย่างดี น่ารัก ไม่ดุ อยู่ ๆ ก็กัดเจ้าของ เอาอาหารอย่างดีไปเลี้ยง พาไปตกแต่งร่างกายไปทำสปาสุนัขบ้าง แมวบ้าง มันยังกัดเอาอย่างนั้นนะ นั่นไม่ใช่เครื่องแก้เหงา



แต่สิ่งที่จะเป็นที่พึงภายใน ดวงใจ ๗ ในตัวนี้แหละ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราคาดไม่ถึง นึกไม่ถึง แล้วไม่เคยเฉลียวใจเลยว่า สิ่งนี้จะเป็นที่พึงที่ระลึกของเราได้

จากดวงธรรมนี้จะนำให้เราเข้าไปถึงกายภายใน แล้วก็ไปถึงพระธรรมกาย ซึ่งเป็นพระรัตนตรัยในตัว พระรัตนตรัยในตัวนี้แหละ เป็นที่พึ่งที่แท้จริงของเรา พอไปถึงตรงนั้นแล้วจะมีความสุข สดชื่น เบิกบาน อบอุ่น มั่นใจ ปลอดภัย ไร้กังวล ใจจะสบาย สบาย นิ่ง นอน ยืน เดินก็เป็นสุข

เหมือนพระมหากษัตริย์ เมื่อท่านเข้าถึงแล้ว ถึงกับเปล่งอุทานในทุกหนทุกแห่งว่า สุขจังเลย สุขจริงหนอ ทั้ง ๆ ที่ท่านเคยเป็นพระราชามาก่อนบวช แสดงว่าราชสมบัตินั้นไม่ได้ให้ความเต็มเปี่ยมของชีวิตเลย ไม่ให้ความสมบูรณ์พร้อมของชีวิต แม้อุดมไปด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ พรั่งพร้อมด้วยอำนาจวาสนา ข้าทาสบริวาร แต่ก็ไม่ได้มีความสุข เพราะสิ่งเหล่านั้น อำนาจวาสนา หน้าที่การงาน ทรัพย์ บริวาร เขามีเอาไว้ให้แก้ปัญหาล้วนรวมของคนทั้งเมือง ซึ่งล้วนแต่มีปัญหาทุกคน

การแก้ปัญหามันสร้างแรงกดดันให้กับผู้ที่แก้ปัญหา เพราะฉะนั้นสมัยเป็นพระราชาท่านถึงกลุ่ม แต่ว่าเมื่อมาเป็นนักบวชปฏิบัติเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว จึงรำพึงออกมาในทุกสถานที่ว่า สุขจังเลย สุขจริงหนอ นี่เป็นอย่างนี้นะลูกนะ

วันนี้วันพระต้องละนิวรรณ์ จะเป็นพระ เป็นเณร เป็นโยม
อุบาสก อุบาสิกา สาธุชน คนทั่วโลก ต้องละนิวรรณ์ ละกาม
ฉันทะ ตริกในเรื่องเพศบ้าง เรื่องสตางค์บ้าง สตริ สตางค์
บุรุษ เรื่องความชุ่นมัว ความโกรธ ความขัดเคือง ความฟุ้ง ความ
สงสัย ความง่วง

วันนี้เลิกง่วงสักวันนะ อย่างมานั่งหลับสัปหงก ละนิวรรณ์
เสีย ความท้อใจ หดหู่ใจ เศร้า ซึม เเซ้ง เครียด เบื่อ กลุ่ม วันนี้
เลิกกันไปวันหนึ่ง เพราะวันนี้เป็นวันพระต้องละนิวรรณ์ จำง่าย ๆ
ก็คือ ทำใจให้ใส ๆ ให้อยุด ให้นิ่งนะ

เช้านี้อากาศกำลังสดชื่น เบิกบาน เป็นใจให้ลูกทุกคน ผู้มี
บุญทั่วโลก จะได้เข้าถึงพระรัตนตรัย เพราะฉะนั้นต่อจากนี้ไป
ให้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ฝึกใจให้อยุด ให้นิ่ง นุ่ม ๆ
ละมุนละไม อย่างสบาย ๆ ที่กลางกายนะ ให้ลูกทุกคนสมหวัง
ตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุก ๆ คน ต่างคนต่างนั่ง
กันไปเงียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี



