

รักษาใจให้เหมือนบัวต้องหยาดฝน
ดวงยุบลจะเข้มขึ้นเฝ้ามขยาย
ที่อึดอัดคับแคบจะคลี่คลาย
ตัวจะหายใจจะเย็นเช่นแสงจันทร์

ตะวันธรรม



จุดเล็กใสที่คล้าย เมล็ดโพธิ์เมล็ดไทร

วันอาทิตย์ที่ ๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...รวมใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
ตะเบา ๆ สบาย ๆ ใจจะได้เคลื่อนเข้าไปสู่ภายในเอง ใจจะ
ขยาย กายก็จะขยาย ความโล่ง โปร่ง เบาสบาย หายคับแคบ
หายอึดอัดก็จะเกิดขึ้นกับเรา

พอถูกส่วนมันจะหายไปหมดเลย เหมือนเราไม่มีตัวตน ไม่มีร่างกาย คล้าย ๆ กับกลมกลืนไปกับบรรยากาศ เป็นที่โล่งกว้างที่ไม่มีขอบเขต แต่อุดมไปด้วยความสุข ความบริสุทธิ์ แล้วใจก็จะหยุดนิ่งแน่น นุ่ม เบาสบาย

จุดเล็ก ๆ ใส ๆ ก็จะบังเกิดขึ้นเอง เป็นความใสบริสุทธิ์ที่เราไม่เคยเห็นมาก่อนเลย ใสเกินความใสใด ๆ ในโลก เพชรว่าใสแล้วในยามต้องแสงที่มีประกายเจิดจ้า แต่ว่ายยังสู้จุดสว่างใส ๆ นี้ไม่ได้เลย ถ้าเทียบกันแล้ววัดนงายนอกเหมือนของที่ตาย ส่วนจุดใส ๆ เหมือนของที่เป็น ที่มีชีวิตชีวา

จุดสว่างนี้ คือจุดเริ่มต้นของชีวิตใหม่ในเส้นทางของพระอริยเจ้า เส้นทางของท่านผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมของผู้พ้นแล้ว เจนจบในโลกนี้แล้ว เจนจบในชีวิตของวัฏสงสารแล้ว เจนจบชีวิตที่เวียนว่ายตายเกิด ผ่านการเป็นอะไรต่ออะไรมามากแล้ว

จุดสว่างนี้จะมาพร้อมกับความสุขที่ยิ่งใหญ่ ความบริสุทธิ์ของใจที่เกลี้ยง จนเรารู้สึกภาคภูมิใจ ปิติใจว่า เรามีใจที่ใสบริสุทธิ์ ที่ให้ความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่กว่าความรู้สึกใด ๆ ที่ผ่านมา มันเหมือนเติมเต็มความพร่องของชีวิตให้บริบูรณ์ขึ้น

จุดใสสว่างนี้เป็นประดุจเมล็ดพันธุ์พืชของชีวิต ที่รวบรวมความลับของชีวิตเอาไว้ เรืองราว



ต่าง ๆ ของสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เหมือนเมล็ดผลไม้ เมล็ดโพธิ์เมล็ดไทร ที่รวมทั้งราก ทั้งต้น กิ่ง ก้าน ใบ ดอก ผลของต้นโพธิ์ต้นไทร ครอบคลุมรวบรวมความร่มรื่นของต้นโพธิ์ ความร่มเย็น ร่มเงาของต้นโพธิ์ เรื่องราวของต้นโพธิ์เอาไว้ทั้งหมดเลย

จุดเล็กใส่ภายในก็คล้าย ๆ อย่างนั้น แต่ว่าเรื่องราวภายในนั้นมันยิ่งใหญ่กว่าต้นโพธิ์ต้นไทรมากมายนัก เรื่องภพภูมิ ภพชาติ เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เรื่องนิพพาน ภพ ๓ โลกกันตร์ เรื่องแสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล เรื่องนิพพาน ถอดกาย ไม่ถอดกาย เรื่องที่สุดแห่งธรรม อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นต้น

จุดเล็กใส่จะปรากฏเกิดขึ้นเมื่อใจหยุดนิ่งถูกส่วน มีความสุข ความบริสุทธิ์ ความสว่าง ทั้งชัด ทั้งใส่ ทั้งสว่าง ทั้งนิ่ง ทั้งแน่น ทั้งนุ่มนวลไปพร้อม ๆ กันหมดเลย จะปรากฏเกิดขึ้นเมื่อใจเรานิ่ง แล้วก็ขยายออกมาเป็นดวงใส่ ๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วที่เจียรระไนแล้ว จะใส่เย็นสบาย มีความสุขมาก

ดวงใจ ๗ นั้นเป็นต้นทางไปสู่อายตณนิพพานที่พระพุทธเจ้า
พระอรหันต์ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว ผู้พ้นแล้วผ่านเส้นทางนี้
ในแนวทางอย่างเดียว แต่ขยายไปทุกทิศทุกทาง กว้างขวางออกไป
อย่างไร้ขอบเขต และในทางสายกลางนั้นเราก็จะเห็นสิ่งที่มี
อยู่แล้วในตัว เหมือนรถหลาย ๆ ผลัดที่ส่งต่อ ๆ กันไปให้ถึง
จุดหมายปลายทาง

มีทั้งดวง ทั้งกาย ชีวิตใหม่ภายในที่บริสุทธิ์บริบูรณ์เพิ่มขึ้น
ตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายพรหม กายอรูปพรหม
กายธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสดาบัน กายธรรมพระสกทา
คามิ กายธรรมพระอนาคามี กายธรรมพระอรหันต์ แล้วกายธรรม
ในกายธรรมอีกมากมายที่ซ้อน ๆ กันอยู่ภายใน อย่างที่เราไม่รู้
เลย เพราะพญามารบดบังเอาไว้ไม่ให้รู้ แม้กระทั่งไม่รู้ตัวเองว่า
เรายังไม่รู้อะไรเลย เพื่อที่เราจะได้ไม่ชวนชวายแสวงหาความรู้

เขาบดบังเป็นชั้น ๆ เข้าไปเลย ตั้งแต่กายมนุษย์หยาบก็
บดบัง ไปถึงกายมนุษย์ละเอียดก็ยังบดบังอีกระดับหนึ่ง ทิพย์
พรหม อรูปพรหม กายธรรมเป็นชั้น ๆ เข้าไป กระทั่งนับชั้น
ไม่ถ้วนอยู่ภายใน

เมื่อเรามาเกิดเป็นมนุษย์ในชาติหนึ่ง เราควรจะตัดสินใจ
เลือกทางเดินที่จะให้ประโยชน์สุขแก่ชีวิตของเราดีที่สุด ให้ความ
พึงพอใจสูงสุดแก่ชีวิต ท่านผู้มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอริยเจ้า



ทั้งหลาย ท่านมีบุญมีบารมีสอนตัวเอง ฝึกฝนตัวเอง ศึกษาฝึกฝนอะไรต่าง ๆ เหล่านั้นมาตลอด ท่านตัดสินใจว่าชีวิตอันประเสริฐ คือชีวิตที่เดินเข้าไปสู่เส้นทางสายกลางภายในที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขและความบริสุทธิ์ ความรู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมนั้นเป็นสิ่งที่ประเสริฐสุด

ดังนั้น ทุกชาติที่ผ่านมา ๆ มา ท่านจึงแสวงหาสิ่งนี้ โดยให้อิถาสตัวเอง ตั้งแต่สละทรัพย์ สละอวัยวะ กระทั่งสละชีวิตเพื่อให้เข้าถึงตรงนี้ ถึงความหยุดนิ่งอยู่ภายใน อะไรที่เป็นเครื่องพะรุงพะรังของชีวิตก็ปลดปล่อยมันไป เปลี่ยนแปลงสภาพสิ่งนั้นให้เป็นบุญเป็นบารมี ที่จะส่งเสริมเป็นพลังผลักดันให้เข้าไปสู่เส้นทางสายกลางภายใน

เมื่อทรัพย์ที่แสวงหาเป็นเครื่องพะรุงพะรังของชีวิต ต้องห่วง ต้องกังวล มีปัญหา แรงกดดัน ก็เปลี่ยนแปลงทรัพย์นั้นเป็นอริยทรัพย์ เป็นบุญเป็นกุศลไป อวัยวะและชีวิตก็ในทำนองเดียวกัน มุ่งแสวงหาสิ่งนี้ เพื่อเส้นทางสายกลางภายใน คือ **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** นี้แหละ

เพราะฉะนั้น ในชีวิตหนึ่งที่เกิดมาเป็นมนุษย์ เราต้องหยุดนิ่งตรงนี้ได้ แล้วเราจะพบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในโลกนี้เกิดขึ้นเพราะความไม่รู้ เพราะใจมนุษย์ไม่หยุด ถ้าหยุดนิ่งแล้วจะมีความรู้ขึ้นมาอย่างหนึ่งว่า

สิ่งที่ยากที่สุด จะแก้ได้ด้วยวิธีการที่ง่ายที่สุด

ซึ่งเรานึกไม่ถึงเลย มันยิ่งกว่าหญ้าปากคอก ที่วัวออกจากคอกแล้วเดินเข้าไปเสียอีก เรามองข้ามไปนานแล้ว

ถ้าใจมวลมนุษยชาติทุกคนหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้ เข้าถึงสันติสุขภายใน อะไร ๆ ก็ดีขึ้น เริ่มตั้งแต่ภายในตัวของมนุษย์ทุกคนในโลกแล้วก็ขยายมาสู่โลกภายนอกจะสุขเย็นตั้งแต่ สัตว์โลก คือ จิตใจ ขยายมาที่ขันธ์โลก คือ ร่างกาย ระบบประสาท กล้ามเนื้อ สุข สดชื่น แล้วก็ค่อย ๆ ขยายไปสู่โอกาสโลก คือ สิ่งแวดล้อม ตั้งแต่บรรยากาศ ติดผิวหนัง อากาศในตัวช่องว่าง ๆ ออกไปสู่โลกภายนอกจักรวาล ภพภูมิ แสง โกฎิจักรวาล อนันตจักรวาล ไปทั่วธาตุ ทั่วธรรม สันติสุขก็จะเกิดขึ้นง่าย ๆ อย่างนี้

พระเทพญาณมหามุนี



