

ตำแหน่งแห่งความ สมปรารถนา

วันอาทิตย์ที่ ๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ทั้งเนื้อทั้งตัว ให้รู้สึกสบาย ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ให้รู้สึกสบาย แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างเบาๆ สบายๆ

ให้ตรีนึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ที่กลางดวงใสๆ หรือใครคุ้นเคยกับองค์พระก็ตรีนึกถึงพระแก้วใสๆ ใจหยุดอยู่ในกลางองค์พระแก้วใสๆ อย่างเบาๆ สบายๆ ใจตะเปะไปเบาๆ สบายๆ ให้ใจนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ

ค่อยๆ ประคองใจให้อยู่ภายใน โดยที่ไม่กด ลูกนัยน์ตาแบบก้มมอง ให้นิ่งง่ายๆ สบายๆ ใจใสๆ เย็นๆ ถ้าเปลือกตาเราปิดพอดีๆ จะทำให้การรวมใจมาหยุดนิ่งๆ ที่กลางกายได้ง่าย นึกถึงดวงหรือองค์พระก็ง่าย

ถ้านึกไม่ชัดเจน ให้ทำความรู้สึกว่ามีไปก่อน

สำหรับนักเรียนใหม่ก็ค่อยๆ นึกเบาๆ ชัดเจนแค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน ไม่ชัดเจนก็ทำความรู้สึกว่ามีดวงใสๆ เหมือนเพชรสักเม็ดหนึ่งก้อนใหญ่ๆ หรือทำความรู้สึกว่ามีองค์พระใสๆ อย่างนี้ไปก่อนก็ได้ แม้ยังไม่ออก ก็ให้ทำความรู้สึกว่ามีอยู่กลางกาย กลางท้องของเราไปก่อน

พร้อมกับบริกรรมภาวนาในใจเบาๆ สม่าเสมอ โดยให้เสียงดังออกมาจากในกลางท้องของเรา สัมมา อะระหังๆ ตรีนึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ หรือตรีนึกถึงองค์พระใสๆ ใจหยุดอยู่ในกลางองค์พระใสๆ ประคองใจกันไปอย่างนี้ละ

หยุดแรกยากพอสู

หยุดแรกก็จะยากสักนิด แต่ยากไม่มาก ยากพอสู

ยาก คือ มันไม่ได้ตั้งใจเรา ที่เวลาเราลืมตาเห็นวัตถุภายนอก เห็นคน สัตว์ สิ่งของ อะไรต่างๆ เหล่านั้น มันง่าย มันได้ตั้งใจ มันชัดแจ่มกระจ่างเลย แต่พอเราหลับตาจะให้เห็นภาพภายใน เรานักเรียนใหม่ยังไม่คุ้นเคย เพราะฉะนั้นก็ต้องทำใจเย็นๆ

เหมือนเราอยู่ห้องมืดๆ เราทำนิ่งๆ เงยๆ ให้สายตาคุ้นกับความมืดในห้องสักพัก พอคุ้นเคยเราก็จะมีความรู้สึก ว่าเราพอที่จะคลำหนทางไปสู่ประตู หรือที่ที่เราจะไปได้ หรือไปหยิบวัตถุสิ่งของได้ ภาพภายในใจก็เช่นเดียวกัน ใหม่ๆ มันก็เป็น



มโนภาพที่เราสมมติขึ้นมา ต่างแต่ว่าเรานำมาตั้งในตำแหน่งที่สำคัญของชีวิตคือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นตำแหน่งแห่งความสุข ความสมปรารถนา ความสมหวังในชีวิต

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตำแหน่งแห่งความสุข

ชีวิตในแต่ละวันตั้งแต่เราเกิดมาสิ่งที่เราปรารถนาจริง ๆ นั้นคือความสุข ตามความเข้าใจของเรา ความสุขอยู่ที่ไหน เราก็จะไปตรงนั้น โดยคิดว่าตรงนั้น สิ่งนั้น คนนั้นจะทำให้เรามีความสุขได้

คิดว่าอยู่ที่คนก็ไปที่คน คิดว่าอยู่ที่สัตว์ก็ไปที่สัตว์ คิดว่าอยู่ที่สิ่งของก็ไปที่สิ่งของ คิดว่าอยู่ที่ทรัพย์สินเงินทอง ลาภ ยศ สรรเสริญ อำนาจ วาสนา ตำแหน่งหน้าที่การงานอะไรต่าง ๆ เราก็จะไปตรงนั้น ไปสู่ตำแหน่งนั้น แต่พอไปถึงตำแหน่งนั้น จริง ๆ ปรากฏว่า เรายังไม่สมหวัง ตรงนั้นไม่เคยให้ความสุข อย่างที่เราอยากได้ บางครั้งกลับมีปัญหาและแรงกดดันเกิดขึ้น ต้องคอยแก้ปัญหา รักษาตำแหน่ง ซึ่งมันก็มีปัญหาแรงกดดันเยอะแยะ เพราะแต่เดิมเราเข้าใจผิดว่า ความสุขมันอยู่ที่ตำแหน่งตรงนั้น

ดังนั้น ชีวิตที่ผ่านมาเราจึงไม่เจอความสุขเลย เพราะในทุก ๆ ตำแหน่งที่ผ่านมาไม่ใช่ตำแหน่งที่จะให้ความสุขได้ ไม่ว่าจะตำแหน่งหน้าที่การงาน หรือในฐานะอะไรก็แล้วแต่ แต่มีอยู่ตำแหน่งหนึ่ง ที่เราไม่เคยรู้จักเลย และเป็นตำแหน่งที่สำคัญที่สุด ที่จะให้ความสมปรารถนา

แก่เราได้ คือให้ความสุขอันไม่มีประมาณ ให้ความพึงพอใจ จนเราไม่อยากจะอะไรอีกเลย ตำแหน่งตรงนี้ที่สำคัญมันอยู่ในตัวเรา ในกลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้แหละ ที่เรามองข้ามไป เราไม่เคยมองเข้าไปเลย เพราะไม่เคยได้ยินใครสอน หรือแม้ใครสอนเราก็กไม่สนใจ ไม่ให้ความสำคัญ หรือดูเบาไป

เราจะเห็นความแตกต่างได้ เมื่อใจเรามาหยุดหนึ่งที่ตำแหน่งฐานที่ ๗ ตรงนี้ได้ ถ้าหยุดนิ่งตรงนี้ได้เราจะเห็นความแตกต่างอย่างมากมายทีเดียว

ที่มันยากเพราะเราค้นเคยกับตำแหน่งข้างนอก ตำแหน่งบุตร ภรรยา สามีนักเรียน ครูบาอาจารย์ พ่อแม่ ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา เศรษฐี มหาเศรษฐี ตำแหน่งทางการเมือง ตำแหน่งอะไรต่างๆ เหล่านั้น ใจมันจะเล่นไปอย่างนั้นด้วยความคุ้น เหมือนนกพอเราปล่อยมันก็บินไปในอากาศ ปล่อยก็ลงน้ำไปตามที่มันคุ้นมันเคย

มันจึงยากในตอนช่วงแรก แต่ถ้าเราฝึกหนักอย่างถูกต้อง วิชชา นำใจมาหยุดอยู่ที่ตรงนี้ด้วยวิธีที่ง่าย ๆ สบาย ๆ ด้วยวิธีที่เรานึกไม่ถึงว่ามันจะง่ายอย่างนี้ เพราะเรามัวไปทำสิ่งที่ยาก ๆ ยากจนยุ่ง กว่าจะนำเอาใจกลับมาหยุดอยู่ตรงนี้ได้มันก็หลุด ได้มันก็ติด ได้มันก็อยู่ภายในก็ข้างมัน แล้วก็ภาวนา สัมมา อะระหัง เรื่อยไปเลย



คำว่า “โล่งใจ”

พอใจหยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ มันจะเกิดความรู้สึกโล่ง ตัวโล่ง คำว่า โล่งใจ นี่ชาวโลกเขาชอบยืมเอาไปใช้ คือเวลาทุกข์มันลดลง หรือปัญหาลดลง เขาก็บอกว่ามันโล่งใจ แต่จริงๆ แล้วไม่เคยรู้จักเลย

โล่งใจ เราจะรู้จักต่อเมื่อมีประสบการณ์ภายในเมื่อใจหยุดนิ่งอยู่ที่กลางกาย พอหยุดถูกส่วนสนิท ตัวก็จะโล่งเลย ใจจะโล่ง เหมือนอยู่ที่โล่งๆ โปร่ง เบา สบาย พอสบายตัวก็จะขยาย ความรู้สึกของเราขยาย รู้สึกว่าใจขยาย กายขยาย ขยายโตใหญ่จนกระทั่งกลมกลืนไปกับบรรยากาศ เหมือนเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับบรรยากาศ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับที่โล่งๆ กว้างๆ แล้วใจก็จะใสเย็น มีปิติ มีความสุข คือสบายกาย สบายใจอย่างที่เราไม่เคยเป็นมาก่อน คล้ายๆ กับที่โล่งว้างนั้นบรรจุไปด้วยอณูแห่งความสุขที่อัดแน่น หนาแน่น เป็นสุขอยู่ภายใน

คำว่า “แสงสว่างส่องนำทางชีวิต”

พอหยุดแรกได้ หยุดสอง หยุดสาม หยุดสี่ หยุด infinity มันก็ได้ ใจก็จะนิ่ง พอใจนิ่งมันจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน โดยจะมีแสงสว่างส่องทางชีวิต คำนี้ เราชอบยืมเอามาใช้ ทั้งๆ ที่ไม่รู้จักรู้ แต่เราจะคุ้นคำนี้ แสงสว่างส่องทางชีวิต แต่จริงๆ แล้วเรายังไม่เคยเห็นเลย

แสงสว่างส่องทางชีวิต จะรู้จักเมื่อหลับตาแล้วไม่มืด มันเป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของเรา ไม่ว่าจะมีชีวิตอยู่หรือมีชีวิตใหม่หลังตายแล้ว เป็นแสงสว่างที่เจิดจ้าละมุนละไมกว่าแสงใดๆ ในโลก ที่ให้ความปิติสุขหล่อเลี้ยงจิตใจตลอดเวลาเลย ทั้งในมนุษย์และในปรโลก ในโลกใหม่ หลังชีวิตใหม่หลังจากตายแล้ว นี่แหละถึงจะเรียกว่า แสงสว่างส่องทางชีวิต

ความรู้ภายในจากการเห็นแจ้ง

ใจก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในที่กว้างขวางใหญ่โตไปเรื่อยๆ โดยผ่านจุดเล็กๆ ไสๆ ที่กลางกาย และก็จะไปเห็นของจริงที่อยู่ภายใน

ความรู้จะเกิดจากการเห็นแจ้งที่เขาเรียกว่า **ปัญญา**ะ
ปัสสดี คือ ดวงปัญญา หรือความรู้เกิดจากการเห็น

ที่ว่าปัญญาเป็นเครื่องเห็นนั้น หมายความว่า เห็นแล้ว
เข้าใจรู้เรื่อง จะเห็นเป็นภาพขึ้นมาในขณะที่เรามีสติสัมปชัญญะ
บริบูรณ์ยิ่งกว่าปกติ สติก็เป็นมหาสติเกิดขึ้น ปัญญาก็เป็น
มหาปัญญา คือ รู้ยิ่งกว่าปกติ

เราจะเห็นภาพภายในตั้งแต่ดวงใสๆ เป็นดวงประจำชีวิตของเรา ถ้าได้ดวงนี้ละก็ เราเป็นอยู่ได้ด้วยตัวเอง จะอยู่ป่า อยู่เขา ห้วย หนอง คลอง บึง อยู่ใต้โคนไม้ เรือนว่าง ป่าช้า ป่าชุกที่ไหนๆ ในโลกก็อยู่ได้ทั้งสิ้นเลย มันเป็นอิสระ อิสระภาพทางใจที่ใสบริสุทธิ์ มีความสุขด้วยตัวของตัวเอง โดยไม่ต้องไปพึ่งพิงวัตถุหรือสิ่งอื่น จะมีก็เพียงแค่ปัจจัย ๔ เท่านั้น ปัจจัย



ที่ ๕, ๖, ๗, ๘ ไม่มี มีเพียงปัจจัย ๔ ก็พอประมาณในระดับ
กินอยู่ใช้แต่พอดี คือจะรู้สึกว่ามันพอ พอถึงจุดแห่งความดี
สุขกายสุขใจแล้วมันพอ มันจะพอดีของมัน เราจะรู้จักคำว่า
พอดี ต่อเมื่อใจหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ แค่นี้พอดีที่เราจะกิน
อยู่ใช้แต่พอดี

เมื่อใจเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน จะเห็นหนทางที่จะไปสู่
จุดหมายปลายทางของชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ว่า เรามี
เวลาอย่างจำกัดในโลกนี้ เราจะใช้ชีวิตอย่างไรให้เกิดประโยชน์
สูงสุด แบบประหยัดสุดประโยชน์สูง มีชีวิตเรียบง่ายแต่สูงส่ง
มีสุขล้วนๆ ที่ไม่มีทุกข์ในใจเจือเลย แม้ยังไม่หมดกิเลสอย่าง
บริบูรณ์ แต่ความบริสุทธิ์ของใจก็เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เราจะเห็น
ดวง เห็นกายภายใน เห็นองค์พระ พระรัตนตรัยที่อยู่ภายใน
ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง
สิ่งอื่นไม่ใช่

ที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงอยู่ภายในตัวเรา

มนุษย์เมื่อมีความทุกข์ก็จะแสวงหาที่พึ่ง และก็สร้าง
พระเจ้าขึ้นมา สร้างที่พึ่งที่ระลึกขึ้นมา โดยคิดว่าสิ่งที่จะเป็น
ที่พึ่งได้จะต้องยิ่งใหญ่สร้างสรรพสัตว์สรรพสิ่ง หรือว่าสิ่งนี้
อยู่ที่ไหนก็จะไปกราบไหว้ตรงนั้น นึกว่าอยู่ที่ต้นไม้ก็จะไป
ไหว้ต้นไม้ นึกว่าอยู่จอมปลวกก็ไปกราบไหว้จอมปลวก นึก
ว่าอยู่ที่สัตว์ประหลาดก็ไปไหว้สัตว์ นึกว่าอยู่ที่ภูเขา อาราม

ศักดิ์สิทธิ์ คิดว่าอยู่ตรงไหนก็จะไปตรงนั้น จนกระทั่งในที่สุด
ไม่อาจจะสัมผัสได้ ก็เลื่อนลอยกันไปอย่างนั้น

แต่ที่ฟังที่ระลึกที่แท้จริงอยู่ภายใน คือ พระ
รัตนตรัยที่อยู่ภายในตัว ส่วนพระรัตนตรัย
ภายนอกเขาจำลองจากภายในออกมาสู่ภายนอก
เพื่อให้รู้จักว่า ข้างในมือแบบนี้ แต่เมื่อยังไม่เห็น
ข้างใน ก็ดูข้างนอกไปก่อน

ทั้งหมดนี้มีอยู่ในตัวของเรา เมื่อใจหยุดนิ่งแล้วจึงจะเห็น
ได้ เมื่อเห็นแจ้งก็รู้แจ้ง ความรู้แจ้งเกิดการเห็นแจ้งเขาเรียกว่า
ตรัสรู้ คือ ความรู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้งที่ทุกคนสามารถ
เข้าถึงได้ เป็นได้ เมื่อนำใจกลับมาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ตรงนี้

ชีวิตคฤหัสถ์เหมือนอยู่ที่แคบ

ชีวิตของบรรพชิตจะง่ายกว่าคฤหัสถ์ เพราะคฤหัสถ์
มีเครื่องพันธนาการของชีวิต มีครอบครัว มีธุรกิจการงาน
บ้านช่อง ต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งโน้นสิ่งนี้ คน สัตว์ สิ่งของอะไรต่างๆ
เหล่านั้น บางอย่างก็จำเป็น บางอย่างก็ไม่จำเป็น บางอย่าง
ก็มีโทษมีภัยโดยที่ตัวเองก็ไม่รู้ว่ามีโทษมีภัยกับตัว ไม่ใช่
ใกล้ตัวหรือไกลตัว ซึ่งก็คือกฎแห่งกรรมนั้นแหละ



ชีวิตของคฤหัสถ์เหมือนอยู่ที่แคบ มันอัดอัด มีเครื่อง
พันธนาการของชีวิต กลางคืนเป็นคว้น กลางวันเป็นไฟ แล้วทุก
วันก็จะวนเวียนกันอยู่อย่างนี้ เดี่ยววันเดี่ยวคืนเดี่ยวก็หมดเวลา
ของชีวิตไปแล้ว ก่อนวัยอันควรบ้าง เท่าอายุขัยเฉลี่ยมนุษย์บ้าง
เกินกว่านั้นก็มีน้อย ชีวิตก็วนๆ เวียนๆ กันอยู่อย่างนี้

ที่จะให้โอกาสตัวเอง ให้ของขวัญกับตัวเองมาปฏิบัติ
ธรรมก็น้อยมาก เพราะเวลาถูกดึงเอาไปใช้อย่างอื่น

๒๔ ชั่วโมง ต่อ ๑ วัน แบ่งเป็น ๓ ช่วง

๘ ชั่วโมง สำหรับการพักผ่อน

อีก ๘ ชั่วโมง ใช้ในการบริหารชั้น ตั้งแต่อาบน้ำ ล้างหน้า
แปรงฟัน รับประทานอาหาร ขับถ่าย exercise บ้าง เป็นต้น

๘ ชั่วโมงที่เหลือ ก็ทำงาน บางทีก็ทำงานล่วงเวลาไป
กินเวลา ๒ ส่วนไปอีก

ดังนั้น จึงไม่ค่อยมีเวลาแบ่งให้สำหรับการทำสิ่งที่สำคัญ
ที่สุดในชีวิต ยิ่งพักผ่อนไม่เห็นความสำคัญในสิ่งนี้ เพราะไม่ได้
ศึกษาเรียนรู้ ไม่มีประสบการณ์ภายใน ชีวิตก็หมดไปเปล่าๆ
เหมือนนกเหมือนกาที่ตื่นขึ้นมาก็ร้องกา ออกไปทำมาหากิน
พอดกเย็นก็ร้องกา แล้วกลับเข้านอน

ชีวิตคฤหัสถ์จึงเหมือนอยู่ที่แคบ อยู่ที่แคบมันจะอัดอัด
แต่ก็หาทางออกไม่ได้

ชีวิตสมณะประเสริฐที่สุด

แต่ถ้าชีวิตของสมณะจะว่างกว่าคฤหัสถ์ คือ ไม่ต้องไปทำตกรนั้น แต่มุ่งสู่จุดหมายในการทำพระนิพพานให้แจ้งเลย เป็นอยู่ได้แค่ปัจจัย ๔ นิดๆ หน่อยๆ ที่เกิดจากการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

ญาติโยมเกื้อกูลด้วยการสนับสนุนและให้กำลังแห่งการตรัสรู้ธรรม คอยใส่บาตร สนับสนุนเรื่องเสนาสนะ เรื่องจีวร เรื่องยารักษาโรค เรื่องบริหารเท่าที่จำเป็น ส่วนพุทธบุตรก็เป็นครูสอนศีลธรรมชักจูงญาติโยมให้ละชั่ว ทำความดี ทำใจให้ใส ด้วยทาน ด้วยศีล ด้วยภาวนา ต่างก็เกื้อกูลซึ่งกันและกัน

ชีวิตสมณะจึงเป็นชีวิตอันประเสริฐ ที่เลิศกว่าชีวิตทั้งหลาย ยิ่งกว่าของฆราวาส เหมือนออกมาจากที่แคบสู่ที่โล่ง กว้างขวางไปเรื่อย ๆ ก็มีตัวอย่างของผู้มีบุญในกาลก่อน มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นต้น ซึ่งเป็นกุลบุตรออกจากเรือนจากตระกูลต่าง ๆ เพราะเห็นโทษภัยในสังสารวัฏและการครองเรือนซึ่งเป็นพันธนาการของชีวิต เมื่อมีโอกาสว่างแล้วจึงได้ออกบวชทำตามโอวาทของพระอุปัชฌาย์ที่ประทานโอวาทในวันบวช ดำเนินรอยตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ชีวิตนักบวชประเสริฐที่สุด และยังมีสิ่งที่น่าสนใจเรียนรู้ภายในอีกเยอะแยะ เมื่อใจหยุดนิ่งได้ เข้าถึงดวง เข้าถึงกาย เข้าถึงองค์พระธรรมกายภายใน



เมื่อเข้าถึงพระธรรมกายภายในจะเกิดธรรมจักขุ คือ ดวงตาที่เห็นได้รอบตัว ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เห็นถึง ใหนญาณทัสสนะก็ไปถึงตรงนั้น มีธรรมจักขุ มีญาณทัสสนะ จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง จะเกิดขึ้น อยู่เป็นสุข นั่ง นอน ยืน เดิน เป็นสุข ประกอบกิจวัตรกิจกรรมก็เป็นสุข เมื่อ มีพระรัตนตรัยภายในเป็นที่พึ่ง

เมื่อเป็นที่พึ่งแก่ตัวเองได้แล้วก็เป็นที่พักแก่ผู้อื่น ได้แก่ โยมพ่อ โยมแม่ ญาติโยมทั้งหลาย มนุษย์ เทวดา สรรพสัตว์ ทั้งปวง นี่ก็เป็นเรื่องที่สำคัญว่า บวชแล้วก็ต้องเรียน ต้องปฏิบัติ ถ้าทั้งพระทั้งโยมให้ออกาสตัวเองทำความเพียรได้อย่างนี้ ชีวิต ที่เกิดมาในชาตินี้ก็มีกำไรชีวิต

กำไรชีวิต

กำไรชีวิตเขาดูที่ว่า เราได้เข้าถึงความสุข ที่แท้จริงได้แค่ใหน เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ไหม หนทางสวรรค์ของเราเปิดขึ้นแล้วหรือยัง อย่างนี้ถึงจะเรียกว่า **กำไรชีวิต** ไม่ใช่ดื่มเหล้า เจ้าชู้ เล่นการพนัน ดิตอบายมุข ไปสูบไปเสพ อะไรต่างๆ เหล่านั้น แล้วเข้าใจผิดว่านั่นคือกำไร ชีวิต ที่จริงเป็นขาดทุนชีวิต เพราะจะต้องไปใช้

ชีวิตใหม่ในอบายที่ทุกข์ทรมานอย่างไม่มีอะไร เปรียบอีกยาวนาน

ดังนั้น การฝึกใจให้หยุดนิ่งนี้แหละเป็นสิ่งสำคัญที่จะ
ทำให้เราบรรลุวัตถุประสงค์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ เรา
ได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าสูงส่ง กลับเป็นสุข นิ่ง นอน ยืน เดิน
เป็นสุข ไม่ใช่กลับเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นหมั่นฝึกใจให้หยุดนิ่ง
นุ่ม เบาสบาย ใจใสๆ เย็นๆ

เกิดมาชาติหนึ่งก็ต้องให้เข้าถึงแสงสว่างภายใน ดวง
ธรรมภายใน รู้จักชีวิตใหม่ภายในเป็นขั้นๆ ที่ซ้อนๆ กันอยู่
กระทั่งรู้จักพระรัตนตรัยในตัว ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง
ของเรา นี่เป็นเรื่องที่สำคัญนะ

เวลาที่เหลืออยู่นี้ ให้ลูกทุกคนต่างนั่งกันไปเงียบๆ
ประคับประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยการตรึงนึกถึงดวงใส หยุดอยู่
ในกลางดวงใสๆ พร้อมกับบริกรรมภาวนาในใจเบาๆ ว่า สัมมา
อะระหัง เรื่อยไป ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ใจ หยุตสนิทไว้
ฟ้า ถล่มดินทลาย
ใจ ตรีกทกลมหาย-
ดิน แต่งปั้นดาวได้

กลางกาย
นั่งไว้
ใจลูก
สถิตไชรีในแดนสรวง

ตะวันธรรม