

คิดพูด เรื่องละเอียด ใจละเอียด

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ลูกทุกคนคงจำได้ว่า ไม่มีทางลัดอื่นใด นอกจากความเพียร
พยายาม ทำอย่างถูกวิธี ให้มีสติ มีความสบาย แล้วก็สม่ำเสมอ
ทุกวัน อย่าให้ขาด

ให้มีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนั่ง ชั่วโมงกลาง ที่เราจะต้องประคับ
ประคองใจให้อยู่ภายในทั้งวัน ไม่ว่าเราจะประกอบสัมมาอาชีวะหรือ
ทำภารกิจอะไรก็ตาม จะอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ขับถ่าย เขยิบ
แขน คู้แขน นั่ง นอน ยืน เดิน อะไรก็แล้วแต่ ถ้ารักที่จะเข้าถึงธรรม
ถึงพระรัตนตรัยในตัว ต้องหมั่นประคองใจนะลูกนะ

แล้วก็ตั้งใจเย็น ๆ ใจใส ๆ มีสติ มีความสบาย มีความสม่ำเสมอ
ใจที่หยابก็จะค่อย ๆ ละเอียด มันไม่ใช่หยาบหยาบละเอียด
ขึ้นมาเลย จากหยาบก็มาละเอียด จากละเอียดน้อยก็ค่อย ๆ มา

ละเอียดยาก จนกระทั่งค่อย ๆ โลง โปร่ง เบา สบาย ตัวขยาย
เห็นแสงสว่าง เห็นดวงธรรม เป็นต้น ก็จะมีขั้นมีตอนของมัน

เพราะฉะนั้นอย่าไปแสวงหาหนทางลัดอื่นใดเลย หยุดกับนิ่ง
เท่านั้นลัดที่สุด แต่ก็ต้องค่อย ๆ สังสมประสบการณ์ ค่อย ๆ ฝึกให้
ใจหยุดนิ่ง เพราะฉะนั้นจากมิดด้อมมิดมิด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม และ
ต้องเข้าถึงทุกคนด้วย เพราะดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หายาบ
มีอยู่แล้วในตัวของเราตรงฐานที่ ๖ แค่ว่าค่อย ๆ ประคองใจให้
หยุดให้นิ่ง สบาย ๆ ใจค่อย ๆ ละเอียด

ใจละเอียดเท่านั้นจึงจะไปถึงสิ่งที่ละเอียดได้ ถ้าใจ
ไม่ละเอียดมันเข้าไม่ถึง เพราะฉะนั้นวันทั้งวันในระบบ
ความคิดคำพูดและการกระทำของเราต้องวนเวียนกับ
สิ่งที่ละเอียด ถ้าเราคิดเรื่องละเอียด พูดเรื่องละเอียด
ทำเรื่องละเอียด แล้วก็วนเวียนอยู่กับสิ่งที่ละเอียด
ใจก็จะละเอียดตาม

นึกถึงองค์พระ นึกถึงดวง นึกถึงธรรมะ นึกถึงบุญ ซึ่งเป็นสิ่ง
ที่ละเอียด บริสุทธิ์ สะอาด เกลี้ยงเกลา นึกบ่อย ๆ ใจของเราก็จะ
พลอยเป็นอย่างนั้น คือ บริสุทธิ์ สะอาด เกลี้ยงเกลาเหมือนกันกับ
วัตถุสิ่งของที่เราจะนึก จะคิด จะพูด หรือจะทำ นี่คือกฎของการเข้า
ถึงธรรมที่ลูกทุกคนจะต้องจำเอาไว้

ถ้าเราอยากเข้าถึงได้เร็ว แม้จะไม่มีทางลัดก็ต้องคิดสิ่งที่ละเอียด
สิ่งที่สะอาด สิ่งที่บริสุทธิ์ พูดก็ต้องละเอียด สะอาด บริสุทธิ์ ทำก็



ละเอียด สะอาด บริสุทธิ์ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ๓ ทางนี้ บ่อย ๆ
เนื่อง ๆ ที่ภาษาบาลีเขาใช้คำว่า ภาวิตา พหุสิกตา บ่อย ๆ เนื่อง ๆ ซ้ำ ๆ
มีเวลาเป็นนึก มีเวลาเป็นพูด มีเวลาเป็นทำ

อยู่คนเดียวจะพูดกับใคร ก็พูดกับตัวเองด้วยคำภาวนา
สัมมา อะระหัง หรือสอนตัวเองว่าเราต้องเป็นผู้บริสุทธิ์ ต้องเป็น
ผู้สะอาด ต้องเกลี้ยงเกลา แล้วก็ลงมือทำอย่างนั้นะลูกนะ

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครเพลีย ใครวง ใครตึง ใครเครียด
ปล่อยให้มันหลับไปเลย ถ้าเมื่อยก็ขยับเบา ๆ ถ้าฟุ้ง ฟุ้งหายบเรา
ก็ลืมตา ดูดวงแก้ว ดูองค์พระ ดูหลวงปู่ ดูคุณยายอาจารย์ฯ ของ
เรา เป็นต้น ถ้าใจเริ่มละเอียด รู้สึกสบาย ก็ค่อย ๆ หลับตาลง แต่ถ้า
ฟุ้งละเอียดเราก็อ้างใจหยุดให้หนึ่ง ๆ ถ้าความฟุ้งเป็นภาพ เราก็นึกภาพ
ดวงแก้ว องค์พระเข้ามาแทน หรือมหาปฐุนีอาจารย์ของเรามาแทน
ถ้าฟุ้งเป็นเสียง เราก็ใช้คำภาวนา สัมมา อะระหัง เข้ามาสู้กัน ก็ต้อง
ค่อย ๆ ประคับประคองกันไปอย่างนั้นะลูกนะ เดี่ยวเราก็สมหวัง
คืนนี้ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยกัน ต่างคน
ต่างนั่งกันไปเสียบ ๆ

จันทร์ที่ ๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕



ก. ไก่แก้วกู่ก้อง
ข. ขับเสียงเอ๊กขาน
ค. คนฟังเสียงหวาน
ง. ง่วงหายหมดแล้ว

กังวาน
เจื้อยแจ้ว
คล้ายมรรค แปดเหย
ลูกขึ้นภาวนา

ตะวันธรรม