



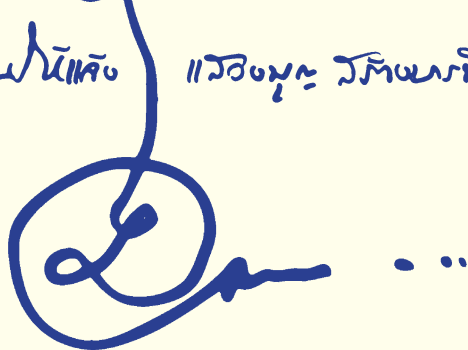
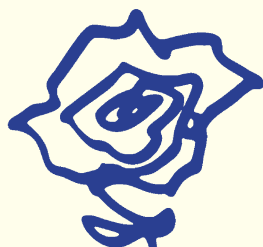
అల...నా...నా !!!
శ





เราเกิดมาเพื่อนำพระนิพพานนี้มาให้ ..

.. วิชิตมุนี วิจิตรมณี



๓๕-- ๑๗.. ๙๙ !!! ๕

หลวงพ่อัมมชโย (ไชยบุญย์ ธมฺมชโย)

ที่ปรึกษา

พระครูสมุห์ณรงค์ ทนฺตจิตฺโต
พระไชยศ ยสวโร
พระมหาสุธรรม สุตฺตโน ป.ธ.๙
พระวิฑูรย์ อุฑฺฒาโร
พระมหาวิริยะ ธมฺมสาลี ป.ธ.๙
ดร.ชนิดา จันทราศรีไศล บ.ศ.๙

พระมหาสมเกียรติ วรยโส ป.ธ.๙
พระครูใบฎีกาอำนวยการคึกคัก มุนิสโก
พระมหาธรรมสถิต ธมฺมจิตฺโต ป.ธ.๙
พระมหาอรพพล กุลสิทฺโธ ป.ธ.๙
พระมหาสมบุญ อนนฺตชโย ป.ธ.๘
เมตตา สุวชิตวงค์

บรรณาธิการบริหาร ขวัญจิตต์ จิตลินธุ์

เรียบเรียง

จารุวรรณ วคินสกุล

กองบรรณาธิการ

ระพีพรรณ ใจภักดี
ปรีศนา ไตรรัตน์นุสรณ์
จินดา ช่วยเกิด

ศุภลักษณ์ พงษ์พิงศ์สิทธิ์
สุพิชญา ศรีสุกุล
ไพบูลย์ สืบสาย

ประสานงาน

วลัยลักษณ์ มงคลกาวิล

ปก

เมตตา สุวชิตวงค์
DM&S Advertising Co., Ltd

สรศักดิ์ เจริญดำรงเกียรติ

รูปเล่ม

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

ขอขอบคุณ

สรียา ลือฤทธิกุล
สริตา เทพโตนานนท์
วรพรรณ ทรรพ์ปราการ

วีรญาณ ดำรงวุฒิการณ
สุวรรณี ศิริพิพัฒน์
สายสิริ แสงพยับ

พิมพ์ครั้งที่ ๑

วันคุ้มครองโลก ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘

ลิขสิทธิ์ / ผู้จัดทำ

มูลนิธิธรรมกาย อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

หลวงพ่อัมมชโย (ไชยบุญย์ ธมฺมชโย).

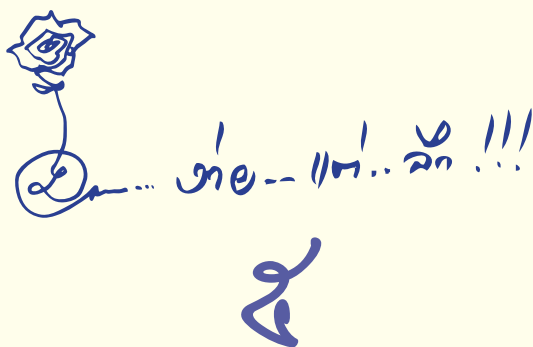
ถ่ายทอดเสียง ๕.-- ปทุมธานี : วัดพระธรรมกาย, ๒๕๖๘.

๓๒๐ หน้า.

1. สมานิต. 2. วิปัสสนา. I. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN 978-616-619-705-1



กราบมูทิตาสักการะ

เนื่องในวาระวันคุ้มครองโลก

ฉลองอายุวัฒนมงคล ๘๑ ปี ๕๖ พรรษา

หลวงพ่อรัมมชโย (ไชยบุญย์ ธรรมชโย)

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘



หลวงพ่อัมมชโย ณ พระมหาธรรมกายเจดีย์ เจดีย์พระพุทธรเจ้าล้านพระองค์

เขาคอยคุณ

สมาธิ ไม่ใช่แค่เพียงความผ่อนคลาย
แต่มันมีเป้าหมายไกลเกินกว่านั้น
ไกลเกินกว่าที่คุณหรือใครเข้าใจกัน
เพราะมันอัศจรรย์จนไม่อาจจะพรรณนา
คุณรู้ไหม..มีใครคนหนึ่งเขาคอยคุณอยู่
เขาอยู่กับคุณตลอดเวลา
เขาเป็นผู้รู้ มีมหากรุณา
และงามกว่าผู้ใดในจักรวาล
เขามีเรื่องราวดีๆ ที่คุณแสวงหา
จะเปิดเผยออกมาทำให้ใจชื่นบาน
ความลับของชีวิตที่ถูกปกปิดมานาน
ก็จะอันตรธานเมื่อคุณกับเขาเป็นหนึ่งเดียวกัน
ไม่มีใครอาจทำแทนคุณได้
คุณจะหายสงสัยด้วยตัวคุณเท่านั้น
คุณจะมีชีวิตชีวาเพิ่มขึ้นทุกวัน
คุณเท่านั้นที่เขารอคอย

ตะวันธรรม



คำนำ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญบารมีมา ๒๐ อสงไขยแสนมหากัป ทรงบรรลุธรรมสิ้นกิเลสอาสวะได้ในชาติสุดท้าย ด้วยการฝึกจิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาที่พระองค์ทรงค้นพบ อันเป็นหนทางหรือข้อปฏิบัติที่ไม่ตึงเกินไปจนสร้างความลำบากแก่ตน และไม่หย่อนเกินไปจนเป็นการพอกพูนกามกิเลส

มัชฌิมาปฏิปทาในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ปฐมเทศนาที่พระพุทธองค์ได้ตรัสกับพระปัญจวัคคีย์ให้ได้ทราบถึงทางสายกลางที่ทำให้พระองค์ตรัสรู้ นั่นคืออริยมรรคมีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ “มรรคมีองค์ ๘ นี้เอง เป็นปฏิปทาทางสายกลาง ไม่เข้าไปใกล้ที่สุดสองอย่างนั้น ตถาคตได้ตรัสรู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน”

พุทธศักราช ๒๕๖๐ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้ฝึกสมาธิอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพันตามพุทธวิธี จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายและค้นพบว่าสิ่งที่ท่านเข้าถึงนั้นดำเนินไปตามทางสายกลางตามแนวทางการบรรลุธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การฝึกจิตดำเนินตามเส้นทางสายกลางจะเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการหยุดใจไว้ภายในกลางกาย ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เนื้อือสะดือ ๒ นิ้วมือ ท่านสรุปคำสอนไว้ว่า หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ หมายถึงนำใจมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลาง

กายฐานที่ ๗ หยุดอย่างเดียว ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น จะทำให้หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะได้

การฝึกสมาธิมีหลากหลายวิธีแตกต่างกันไปดังที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ทุกวิธีมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือ เพื่อฝึกใจให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ซึ่งการฝึกสมาธิเพื่อเข้าถึงพระธรรมกายเป็นการฝึกสมาธิตามพุทธวิธี โดยใช้หลักการคือ ใช้อาโลกกลืนเป็นดวงแก้วใส และเจริญพุทธานุสติด้วยคำบริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง และบริกรรมนิมิตคือ พระพุทธรูป บริกรรมทั้งสองนี้เป็นไปเพื่อยึดเหนี่ยวใจให้สงบโดยมีฐานที่ตั้งของใจอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อันเป็นฐานที่ตั้งถาวรของจิต

“ง่ายแต่ลึก ๕” เล่มนี้ เป็นหนังสือที่เหมาะสมสำหรับทุกท่าน ผู้รักการปฏิบัติธรรมที่รวบรวมและเรียบเรียงโอวาทน่าฟังสมาธิของหลวงพ่อดัมมชโย ซึ่งท่านได้ปฏิบัติและเทศน์สอนไว้ตามคำสอนของพระมงคลเทพมุนีที่ได้ปฏิบัติจนบรรลุธรรมตามแนวทางสายกลางของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเกิดประโยชน์ต่อผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมตั้งแต่เบื้องต้นไปจนถึงผู้ปฏิบัติในขั้นสูง ขอให้ทุกท่านได้เข้าถึงความสงบสุขภายในบรรลุธรรมตามสมควรแก่ธรรมที่ท่านเทอญ

ด้วยความปรารถนาดี

คณะผู้จัดทำ



สารบัญ

๑	ชีวิตในสังสารวัฏมีภัยมาก	๑๑
๒	พระรัตนตรัยภายใน	๒๓
๓	อานิสงส์การฝึกใจ	๓๕
๔	อานุภาพหยุดเป็นตัวสำเร็จ	๔๙
๕	ไม่ฝึกจิตเพราะไม่เห็นทุกข์	๕๙
๖	สมาธิเหมือนเส้นผมบังภูเขา	๗๑
๗	การตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า	๘๗
๘	ความรู้ภายในที่มนุษย์ขาดแคลน	๑๐๕
๙	เทคนิควิธีการปฏิบัติธรรม	๑๒๑
๑๐	ภาพที่สำคัญของชีวิต	๑๓๙
๑๑	จริงต้องได้	๑๕๓
๑๒	พุทธภาวะภายใน	๑๖๗
๑๓	สัญญาณแห่งความสำเร็จ	๑๘๕
๑๔	แก้กตลughันยนต์า	๑๙๗
๑๕	หาตัวกลัวให้เจอ	๒๑๕
๑๖	สมณะกับวิปัสสนาต้องคู่กัน	๒๒๓
๑๗	สติปัฏฐาน ๔	๒๔๑
๑๘	คำสอนคุณยาย	๒๖๑
๑๙	มหาเศรษฐียุคพุทธกาล	๒๗๕
๒๐	ธรรมกายเอฟเพ็กต์	๓๐๑

เราอยู่ในโลกนี้
ควรมุ่งหานิพพาน
คันจนกว่าสังสาร
จงอย่ามีข้อแม้

ไม่นาน
แก่นแท้
แตกดับ
กล่าวแก้ตัวเลย

ตะวันธรรม

๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐

๑

ชีวิตในสังสารวัฏมีภัยมาก

วันอาทิตย์ที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘ (๐๙.๓๐ น.)

ปรักกาย

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่ มุ่งตรงต่อหนทางของพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ หลับตาพอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่
เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับพอ
สบายๆ

ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก
จะได้ไม่ปวด ไม่เมื่อย ขยับเนื้อขยับตัวให้ดี อย่าให้เกร็ง ทำตัวให้
สบายๆ คล้ายๆ กับเราอยู่ที่บ้าน

ปรับใจ

ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ให้
ปล่อย ให้อ่าง ให้อ่าง ให้อ่าง ให้อ่าง ให้อ่าง ให้อ่าง ให้อ่าง ให้อ่าง ให้อ่าง ให้อ่าง
ความผูกพันในคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง ครอบครัว
การศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น ทุกเรื่องเลย ให้ปลด ให้ปล่อย ให้อ่าง
ทำประหนึ่งว่า เราอยู่คนเดียวในโลก ไม่มีเครื่องกังวลใจอะไรเลย

ทุกสรรพสิ่งล้วนไปสู่จุดสลาย

เราเกิดในโลกนี้ชั่วครั้งชั่วคราว ประเดี๋ยวประด๋าวก็จะ
หมดเวลากันไปแล้ว สังขารร่างกายของเราเสื่อมไปเรื่อยๆ ทุกวัน
อย่างที่เราไม่รู้สึกรู้สีกันเลย มารู้สึกตัวอีกทีต่อเมื่อความเสื่อมนั้น
มันชัดเจนแล้ว

ร่างกายก็ต้องผุ ต้องพัง เสื้อผ้าที่ห่อหุ้มร่างกายเรา แวนตา
ปากกา แหวนเพชร ก็ต้องผุพังไปสู่จุดสลายทั้งนั้น บ้านเรือนที่เรา
อาศัยก็ต้องผุพังกันไป รถที่เราอาศัยขับไปทำงานไปทำธุรกิจต่างๆ
ก็ต้องพัง อย่าว่าแต่รถเลย ถนนหนทางที่เราใช้มันก็พัง บ้านเรือน
ผู้คนทั้งหมด ไปสู่จุดสลายหมด ภูเขาเลากาเขาก็ไปขุดไปทำลายกัน



มันก็พัง แม้กระทั่งโลกที่เราอยู่นี้ ลักรันก็ต้องไปถึงกับวินาศด้วย
ดิน ด้วยน้ำ ด้วยลม ด้วยไฟ อย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องผุต้องพังกัน
ไปทั้งหมด

ชีวิตในสังสารวัฏเป็นทุกข์

เราอยู่ในโลกนี้ชั่วคราวเท่านั้น ร่างกายที่เราอาศัยอยู่
ก็ชั่วคราว คน สัตว์ สิ่งของที่เกี่ยวข้องกันก็ชั่วคราว เพราะฉะนั้น
เราต้องหวนกลับมาคิดว่า เราเกิดทำไม อะไรคือวัตถุประสงค์
ของชีวิต

จากการศึกษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งท่าน
เป็นผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวง ท่านได้สรุปชีวิตใน
สังสารวัฏเอาไว้ว่า ชีวิตในสังสารวัฏนี้มีแต่ภัยล้วนๆ ไม่มีความสุข
เลย มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย แล้วการจะดำรงชีวิตให้ปลอดภัย
จากอบาย ภัยในสังสารวัฏ หรือภัยใดๆ ก็ตาม ไม่ใช่เรื่องง่าย

ชีวิตในสังสารวัฏมีภัย เพราะทุกคนตกอยู่ภายใต้กฎแห่ง
กรรม ที่นอกเหนือจากกฎของไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความ
เป็นทุกข์ ความไม่เป็นอิสระ ความไม่เป็นตัวของเราเอง ยังตกอยู่
ภายใต้กฎแห่งกรรม นอกเหนือจากกฎเกณฑ์ของทางบ้านเมือง
กฎหมายอะไรต่างๆ สารพัด

กฎแห่งกรรม คือ กฎแห่งการกระทำทางกาย ทางวาจา ทาง
ใจ ไม่ว่าดีหรือชั่วล้วนมีผลทั้งสิ้น ทำดีทางกายวาจาใจ ย่อมได้รับ
ผลดี ผลดีที่ทันตาเห็นก็มี ผลดีที่หลังจากละโลกไปแล้วก็มี ทำชั่ว

ย่อมได้รับผลชั่ว ทั้งทันตาเห็นและหลังจากตายแล้วก็มี ผลดีไม่มี
ปัญหา แต่ถึงจะดีอย่างไรก็ชั่วคราว ถ้าหากว่ายังขจัดกิเลสอาสวะ
ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ไม่หมดไป มันก็ดีชั่วคราว

แต่ผลทุกข์นี่สิ มีอบายรองรับ ทุกข์ในเมืองมนุษย์มัน
ประเดี๋ยวประด๋าวไม่กี่สิบปี เดี่ยวก็หมดไปแล้วพร้อมกับกาย
มนุษย์ แต่ทุกข์ในอบายนั่น ในกำเนิดของสัตว์เดรัจฉาน เปรต
อสุรกาย สัตว์นรกนั้นยาวนาน โดยเฉพาะในมหานรกตั้ง ๘ ชุม
ชุมบริวารและยมโลกรวมแล้ว ๔๕๖ ชุม นานเสียจนเรานึกไม่ถึง
คือ นานไม่ใช่เป็นแค่หมื่นปี แสนปี ล้านปีเท่านั้น แต่หลายๆ พัน
ล้านปีมนุษย์ หรือหลายๆ หมื่นล้านล้านปีมนุษย์ ยิ่งขุมลึกๆ ลงไป
เท่าไร ก็ยิ่งนาน ไม่มีเวลาว่างเว้นจากความทุกข์ทรมานอันแสน
สาหัสเลย นี่คือกฎเกณฑ์ที่เขาบังคับกันอยู่

เพราะฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงสอนให้รู้จักเรื่องราว
ความเป็นจริงของชีวิตอย่างนี้ แล้วก็หาทางหลุดพ้นจากวัฏฏะให้ได้
หรืออย่างน้อยถ้าจะอยู่ในวัฏฏะก็ต้องอยู่ในระดับที่มีทุกข์น้อย สุข
มาก ต้องมีสัจจะ มีที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงนั้นแหละชีวิตจึงจะปลอดภัย
ในระดับหนึ่ง แต่ที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงนั้นเราต้องรู้จักเสียก่อน



ที่ฟังที่ระลึกที่แท้จริง

ที่นี้จะรู้ว่า อะไรแท้จริงหรือไม่แท้จริง เราจะต้องรู้จักสิ่งที่
ไม่แท้จริงด้วย

สิ่งที่ไม่ใช่พระรัตนตรัย สิ่งนั้นไม่ใช่ที่ฟังที่แท้จริง ไม่ใช่
ที่ฟังอันเกษม สิ่งที่เป็นพระรัตนตรัยเท่านั้นจึงจะเป็นที่ฟังที่
ระลึกที่แท้จริง ซึ่งมีอยู่ ๒ ระดับ คือ พระรัตนตรัยภายนอก
กับพระรัตนตรัยภายใน

พระรัตนตรัยภายนอกเรารู้จักดี มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
คำสอนของพระองค์ และพระสงฆ์ที่ทรงจำคำสอนเอาไว้ แต่
แม้แต่พระสงฆ์ก็ต้องหาพระรัตนตรัยในตัวเป็นที่ฟัง

ที่นี้พระรัตนตรัยที่จะเป็นที่ฟังที่สมบูรณ์จริงๆ แล้ว นอก
เหนือจากภายนอก ก็คือ **พระรัตนตรัยในตัว**

พระรัตนตรัยในตัว ตรงนี้ไม่ค่อยมีใครพูดถึง ทั้งๆ ที่มีอยู่
ในตัว และมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก แต่ไม่ได้นำมาศึกษากัน
ไม่ได้นำมาฝึกฝน แล้วก็ไม่ได้นำมาสั่งสอน ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งสำคัญ
มาก เป็นสิ่งที่เราต้องรู้จัก ต้องเข้าถึงให้ได้ ชีวิตจึงจะปลอดภัย
อย่างแท้จริง

พระรัตนตรัยภายในนี้ มีอยู่ในตัวของมวลมนุษยชาติ
ทุกคน ไม่ว่าจะเชื้อชาติ ศาสนา หรือเผ่าพันธุ์ใด มีอยู่ใน
ตัวพระ ในตัวเณร ในตัวญาติโยม อุบาสก อุบาสิกา สาธุชน
มีอยู่ในตัวของเราทั้งหลาย เป็นกายที่สวยงามมาก

กายของพุทธรัตนะ ซึ่งเป็นแก้ว เป็นเพชร แต่ความจริงใสกว่านั้น ที่ต้องเทียบกับแก้วกับเพชร เพราะมนุษย์รู้จักเพียงเท่านั้น แต่ความเป็นจริงแล้ว ท่านใสเกินใส ใสกว่านั้น งามไม่มีที่ติ เพราะประกอบไปด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ

จะรู้จักลักษณะมหาบุรุษต้องเข้าไปถึงท่านนั้นแหละ ท่านมีเกตุดอกบัวตูมเหมือนดอกบัวสัตตบงกชตั้งอยู่บนจอมกระหม่อม ไม่ใหญ่ไม่เล็ก กำลังสวย เป็นลักษณะพิเศษของมหาบุรุษ บนพระเศียรมีเส้นพระศก (เส้นผม) เรียงรายอย่างเป็นระเบียบ ขดเวียนเป็นทักษิณาวรรต หมุนขวาตามเข็มนาฬิกา อยู่บนพระวรกายของท่านที่สวยงาม ในอิริยาบถเดียว คือ อิริยาบถนั่งขัดสมาธิเจริญสมาธิภาวนา

นี่คือ **พุทธรัตนะ** เป็นกายผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว คือ พอเราเข้าไปถึงท่านแล้ว ก็รู้ว่าท่านผู้นี้เต็มเปี่ยมไปด้วยความรู้ รู้แจ้ง เห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวง แล้วก็รู้ว่ามีวิญญานของพระบรมครู บรมศาสดา พร้อมทั้งจะนำความรู้ที่เป็นเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต เป็นสาระแก่นสารมาเปิดเผย เป็นผู้ตื่น ตื่นตัวตลอด เป็นผู้เบิกบาน มีชีวิตชีวา เบิกบานอย่างไม่มีที่สิ้นสุด กายนี้แหละที่เรียกว่า พุทธรัตนะ

ธรรมรัตนะ อยู่ในกลางพุทธรัตนะ เป็นดวงใสๆ เป็นคลังแห่งความรู้ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น

สังขรัตนะ คือ พระธรรมกายที่ละเอียด ซึ่งอยู่ในกลางธรรมรัตนะที่เป็นดวงใสๆ กายสังขรัตนะก็เหมือนธรรมกาย แต่ละเอียดกว่า โตเท่ากัน



๓ อย่างนี้ เป็นที่พึงที่ระลึกที่แท้จริง เพราะว่าท่านพ้นจากกฎของไตรลักษณ์และกฎแห่งกรรม รวมทั้งกฎเกณฑ์ทั้งปวง เป็นตัวของตัวเอง เป็นนิรันดร์ เป็นอิสระ เป็นแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่แท้จริงทั้งหมดเลย และมีอัมมจักขุ มองเห็นได้รอบตัวทุกทิศทุกทางในเวลาเดียวกัน มีญาณทัสสนะ มีจักขุ มีญาณ มีปัญญา วิชชา และแสงสว่าง จักขุ อุกะปาติ ญาณัง อุกะปาติ ปัญญา อุกะปาติ วิชชา อุกะปาติ อาโลโก อุกะปาติ สรูปคือ จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง รวมประชุมอยู่ในท่าน

ทั้งหมดนี้มีอยู่ในกายของเราและชาวโลก มีหมดในมวลมนุษยชาติ **ขึ้นชื่อว่ามิมนุษย์อยู่ที่ไหน มีพระรัตนตรัยอยู่ตรงนั้น อยู่ใจกลางตัว** นี่แหละคือที่พึงที่ระลึกที่แท้จริง สิ่งอื่นไม่ใช่ เข้าไปถึงแล้วจะมีความสุขอย่างไม่มีประมาณแบบพูดไม่ออกบอกไม่ถูก จะมีความรู้แจ้ง เห็นแจ้งแทงตลอด จะมีกำลังใจ พลังใจไม่มีที่สิ้นสุดในการอยากจะสร้างความคิด และจะเอาชนะสิ่งไม่ได้ได้

ถ้าเราเข้าถึงได้แล้ววิชาจะเกิดขึ้น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้ จุตูปปาตญาณ รู้การเกิดขึ้นและดับไปของสรรพสัตว์ทั้งหลาย หรือรู้เรื่องราวเกี่ยวกับกฎแห่งกรรมได้ อาสวกขยญาณ ทำอาสวกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ หรือความไม่รู้อะไรต่างๆ นั้นให้หมดสิ้นไปได้

๓ อย่างนี้มีอยู่ในตัวของเรา ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ อยู่ในกลางท้องของเราตรงนี้

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้

พระพุทธเจ้าเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวในวันเพ็ญ เดือน ๖ ขึ้น ๑๕ ค่ำ พระองค์ประทับนั่งอยู่ใต้ควงไม้พระศรีมหาโพธิ์ตรัสรู้ที่ได้ต้นไม้นี้ พระพุทธองค์ไม่ได้ทำอะไรเลยนอกจากทำใจให้หยุดให้หนึ่ง ปล่อยาวทั้งหมัด นิ่งเฉยอย่างเดียว

เมื่อถูกส่วนก็จะตกศูนย์เข้าไป เห็นดวงธรรมใสบริสุทธิ์ลอยขึ้นมาเป็นดวงกลม กลมเหมือนดวงแก้วที่เจียระไนแล้ว ใสอย่างน้อยก็เหมือนน้ำใสๆ หรือเหมือนกระจกคันฉ่องที่ส่องเงาหน้าใสๆ หรือเหมือนเพชรที่เจียระไนแล้ว หรือใสเกินใส เกินกว่าความใสใดๆ ในโลก

กลมรอบตัว อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือเกินไปกว่านั้น แล้วแต่บารมีของแต่ละคนที่ไม่เท่ากัน จะปรากฏชัด ใส แจ่ม เมื่อใจเราหยุดนิ่งถูกส่วน ตกศูนย์ลงไป แล้วกายเราแวบหายไป เป็นความรู้สึกที่ร่างกายหายไป จะมีแต่ดวงใส ๆ ปรากฏขึ้นมา

ธรรมดวงนี้ พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย ท่านเรียกว่า **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า **ดวงปฐมมรรค** นี่คือจุดเริ่มต้นในการเดินทางไปสู่อายตณนิพพาน ในการเข้าไปถึงพระรัตนตรัยในตัว เพื่อให้หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะดังกล่าว และไปสู่อายตณนิพพานได้



ดวงปฐมมรรคนี้นี้จะทำให้เราเดินทางไปสู่อายตณนิพพาน
ได้ถูกต้อง และปลอดภัย แลมีชัยชนะด้วย

ธรรมดวงนี้จะเกิดขึ้นเมื่อใจเราหยุดนิ่ง แล้วก็จะเห็นไปตาม
ลำดับ เห็นภายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรม
ในธรรม เห็นไปตามลำดับ ซึ่งซ้อนๆ กันอยู่ภายใน ซ้อนกันอยู่
ภายในกาย เวทนา จิต ธรรม มีกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กาย
รูปพรหม กายอรูปพรหม กายธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสดาบัน
กายธรรมพระสกิทาคามี กายธรรมพระอนาคามี กายธรรมพระ
อรหัต ก็เข้าถึงพระธรรมกายได้ จะเห็นไปตามลำดับอย่างนี้

วิธีปฏิบัติธรรม

เบื้องต้นที่สำคัญที่สุด คือ การฝึกใจให้หยุด ให้นิ่ง ใจจะหยุด
นิ่งได้ก็ต่อเมื่อทิ้งเรื่องราวภายนอก และเครื่องกังวลต่างๆ แล้วมา
หยุดนิ่งๆ ใจมีหลักยึดติดอยู่ภายใน คือในกลางกายของเราหรือใน
กลางท้องของเรา ในระดับเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ วิธีปฏิบัติ
เพื่อให้ใจหยุดนิ่ง ก็แค่ทำใจให้หยุดเฉยๆ เอามาอยู่ภายใน แล้ว
ผูกใจไว้กับบริกรรมนิมิต กับบริกรรมภาวนา

บริกรรมนิมิต คือ กำหนดสมมติสร้างภาพขึ้นมาในใจ เป็น
ดวงใสๆ หรือเป็นพระแก้วใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่งที่เราคุ่นเคย
เราถนัดอย่างไหนก็เอาอย่างนั้น ขนาดใหญ่หรือเล็กก็แล้วแต่ใจ
เราชอบ แต่ต้องนึกอย่างสบายๆ อย่าให้ตึง อย่าให้เกร็ง อย่าไป
เพ่ง อย่าไปลุ้น ไปเร่ง ไปเพ่ง ไปจ้อง แค่อ้อยๆ นึกอย่างธรรมดา

เหมือนเรานึกถึงชั้นล่างหน้า นึกถึงดอกกุหลาบ ดอกบัว คนที่เรา
รัก ของที่เรารัก ที่เราค้นเคยอะไรอย่างนั้น ให้นึกธรรมดาอย่างนั้น

นึกเป็นดวงใสๆ หรือพระแก้วใสๆ ในกลางห้อง นึกอย่างใด
อย่างหนึ่ง เอาอย่างเดียว นึกอย่างสบายให้ต่อเนื่องกันไป อย่าเผลอ
เอาลูกหยันตกตลงไปได้ หรือเผลอไปคิดเรื่องอื่น ให้นึกไปเรื่อยๆ
ไม่ชัดก็ไม่เป็นไร หรือชัดเป็นบางส่วนก็ไม่เป็นไร ให้ดูไปเรื่อยๆ นึก
ไม่ออกก็ไม่เป็นไรอีกเหมือนกัน เอาใจหยุดนิ่งๆ เบาๆ เฉยๆ

บริกรรมภาวนา พร้อมกับประกอบบริกรรมภาวนาในใจว่า
สัมมาอะระหัง ภาวนาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็รู้ก็ได้ จนกว่าใจเราไม่
อยากจะภาวนา อยากจะหยุดนิ่งเฉยๆ เมื่อเกิดความรู้สึกอย่างนี้
ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนาใหม่ ให้รักษาใจหยุดนิ่งต่อไปเรื่อยๆ
ทำอย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น ไม่ช้าเราจะเห็นไปตามลำดับ กระทั่งเข้า
ถึงพระรัตนตรัยที่อยู่ในตัว ถึงพระธรรมกายในตัว

หลวงพ่อรัมมขโย





หากร่างเราแก่คล้าย
กาลก็หมดความหมาย
กายยิ่งแก่ยิ่งใส
พวยพุ่งรุ่งรัตน์แล้

ธรรมกาย
แน่นแท้
เป็นแก้ว
เลิศล้ำใดใด

ตะวันธรรม

๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๐



๒

พระรัตนตรัยภายใน

วันอาทิตย์ที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘ (๐๙.๓๐ น.)

ปรักกาย

เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แนแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย ถ้าใครไม่ถนัด
นั่งขัดสมาธิชั้นเดียวก็ได้ เอาที่สบายๆ หรือถ้าใครถนัด ก็เอาขา
ขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้ว
หัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ

หลับตาเบาๆ ค่อนลูก อย่าถึงกับปิดสนิท พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ปรับใจ

ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย ให้อว่าง ทำใจให้อว่างๆ เหมือนเราไม่เคยมีความคิดมาก่อน ไม่เคยมีเรื่องกังวลหรือเครื่องพันธนาการของชีวิตมาก่อน ให้ใจสบาย

แล้วก็ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ให้รู้สึกว่ เรานั่งสบายๆ พุดง่ายๆ คือ ทำตัวให้สบาย ทำใจให้สงบ ให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้ผ่อนคลาย

คราวนี้ก็มาสมมติว่ ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจาก อวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้ร่างกายภายในของเราเป็นที่โล่งๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรงกลวงภายใน คล้ายท่อแก้วท่อเพชรใสๆ เป็นที่โล่งๆ ว้างๆ คล้ายๆ ลูกโป่ง ที่เราเป่าลมอัดลมเข้าไป ให้สมมติกันอย่างนี้นะ

แล้วเราก็อ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ตั้งแต่กล้ามเนื้อ บริเวณศีรษะ หน้าผาก ดวงตา หัวคิ้ว แก้มทั้งสอง บ่า ไหล่ ลำตัว ขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้าให้ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อแขนทั้งสอง ฝ่ามือถึงปลายนิ้วมือ ทั้งเนื้อทั้งตัวต้องผ่อนคลายนะลูกนะ



เพราะว่าต่อจากนี้ไป เราจะมาทำใจให้เป็นสมาธิ ให้ใจอยู่ในตัว ไม่ให้ออกไปนอกตัว

ทุกคนทำสมาธิได้

การทำสมาธิ ถ้าเป็นคนปกติธรรมดา ไม่สูญเสียระบบรับรู้ทางจิตประสาทอย่างคนบ้าหรือปัญญาอ่อน สามารถทำได้ทุกคนนะลูกนะ

ธรรมะของพระพุทธเจ้าแม่ลึกซึ้ง แต่เราก็สามารถเข้าถึงได้ถ้าเรารู้จักวิธีการ ซึ่งมันไม่ได้ยากอะไรเลย แต่เรามักจะเข้าใจว่ายาก เพราะเราได้ยินได้ฟังคนโน้นคนนี้พูด หรือเราจินตนาการของเราเองว่ามันคงยาก คงผูกขาดเฉพาะพระธุดงค์ที่แบกกลดเข้าป่ากันไป

ความจริงแล้วสมาธิเหมาะสมกับทุกคน และสามารถทำได้ในทุกที่ ไม่ว่าจะเป็นป่าไม้หรือป่าคอนกรีต ในบ้าน **เราสามารถทำใจของเราให้เป็นสมาธิได้ในทุกหนทุกแห่ง ถ้าเรารู้ธรรมชาติของใจว่า ไม่ชอบบังคับ แต่ชอบการประดับประดาแล้วก็ต้องเริ่มต้นให้ถูกวิธีการ ตั้งแต่ทำนั่ง การผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ** เดี่ยวเราจะเห็นว่า มันไม่ได้ยากเลย ยากไม่มาก ยากพอรู้ พอที่เราสามารถจะทำใจให้เป็นสมาธิได้

วางใจ

ตอนนี้ให้ลูกทุกคนผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่ผูกพันกับคนสัตว์สิ่งของใดๆ ทั้งสิ้น ให้ทำคล้ายๆ กับเราอยู่คนเดียวในโลก ให้สบายๆ ทำความรู้สึกตรงนี้ได้เสียก่อน

คราวนี้เราก็กัดขันทอนไปเลย ให้น້อมใจมาหยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ที่กลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

สมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ดึงจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากำปลายเข็ม เหนือจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗**

ทำความเข้าใจไว้เท่านั้นว่า ฐานที่ ๗ อยู่ตรงนี้ **แต่ในแง่ของการปฏิบัติจริงๆ เราแค่มาทำความรู้สึกว่า ใจของเราอยู่ในกลางท้อง ทำอย่างนี้แค่นี้เท่านั้น** ซึ่งความจริงอาจจะไม่ตรงฐานที่ ๗ เพราะเราเป็นผู้ฝึกใหม่ อาจจะอยู่ใกล้เคียงกัน แต่ไม่ได้เป๊ะเลย เราอย่ามัวไปควานหาหรือกังวลกับฐานที่ ๗ มากเกินไป เอาเป็นว่าพอเราหลับตาแล้วเก็บใจไว้กลางท้อง ทำความรู้สึกไว้ในตัว ให้ใจของเรามาอยู่กับเนื้อกับตัวตรงนี้



ทำไมต้องฐานที่ ๗

ทีนี้ทำไมจะต้องฐานที่ ๗ เอาไว้ตรงอื่นได้ไหม เอาไว้ตรงอื่นก็ได้ แต่ว่าตอนสุดท้ายต้องมาอยู่ที่ฐานที่ ๗ เพราะฐานที่ ๗ ตรงนี้ คือ จุดเริ่มต้นที่จะเดินทางเข้าไปสู่เส้นทางสายกลาง ภายใน เป็นเส้นทางสายกลางของพระอริยเจ้า เรียกว่า อริยมรรคทางของพระอริยเจ้า หรือทางไปสู่ความเป็นพระอริยเจ้า

บางทีก็เรียกว่า **วิสุทธิมรรค** ทางแห่งความบริสุทธิ์หมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลาย เป็นทางหลุดทางพ้นจากความทุกข์ทรมาน หงุดหงิด งุ่นง่าน ฟุ้งซ่านรำคาญใจ โสภโศกเศร้า ซึม เศร้า เครียด เปื่อ กลุ้ม หรือเป็นทางหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะจากโลภะ โทสะ โมหะ ทางแห่งความหลุดพ้น บางทีก็เรียกว่า **วิมุตติมรรค** สรุปลำๆ ว่า เป็นทางไปสู่อายตนะนิพพานนั่นเอง

พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลายแต่เดิมท่านก็เป็นปุถุชนคนธรรมดา มีกิเลสหนาปัญญาหยาบเหมือนอย่างพวกเรา แต่ท่านเริ่มต้นจากที่นี่ เอาใจมาเก็บไว้ตรงกลางท้องตรงนี้ จนกระทั่งใจหยุดถูกส่วน แล้วมันก็เคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน

การเคลื่อนไป ภาษาธรรมะเรียกว่า **คมนะ** (คะ-มะ-นะ) หรือ **คมน์** อย่างที่เราได้ยินคำว่า **ไตรสรณคมน์** คือ การที่ใจแล่นเข้าไปถึงพระรัตนตรัยในตัว แปลว่า ในตัวเรามีพระรัตนตรัย เมื่อใจหยุดนิ่งถูกส่วนแล้ว มันจะเคลื่อนหรือแล่นเข้าไปถึงพระรัตนตรัยในตัว

ที่พึ่งที่แท้จริง

พระรัตนตรัยในตัว คือ ที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงของเรา ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย สิ่งอื่นไม่ใช่เลย จะเป็นต้นไม้ ภูเขาเลากา บางคนก็ไปพึ่งสัตว์ ไปไหว้สัตว์เดรัจฉานก็มี ไหว้จอมปลวก ไหว้เจ้าพ่อเจ้าแม่ ต้นหมากรากไม้ ไหว้ภูเขา ไหว้อาราม ศักดิ์สิทธิ์ ไหว้ในสิ่งที่คิดว่าสิ่งนั้นจะเป็นที่พึ่งแก่ชีวิตเราได้ ซึ่งความจริงไม่ใช่

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านผ่านสิ่งเหล่านั้นมาแล้ว และให้ข้อสรุปว่า ที่พึ่งที่แท้จริงคือ พระรัตนตรัยในตัว คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ และสังฆรัตนะ

พุทธรัตนะ แปลว่า ท่านผู้รู้แจ้ง

พุทธะ แปลว่า รู้แจ้ง ที่เกิดจากความเห็นแจ้ง เหมือนของอยู่ในที่มืด ดึงออกมากลางแจ้งก็เห็นชัด เพราะใจท่านบริสุทธิ์จนกระทั่งแสงแห่งความบริสุทธิ์ปรากฏขึ้นมา สว่างกว่าแสงอาทิตย์ แสงจันทร์ หรือดวงดาว หรือแสงที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้น ท่านรู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวง ในเรื่องราวความเป็นจริงของสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย

รัตนะ แปลว่า แก้ว หรือ หินมีค่า ที่ใครได้ครองแล้วจะปลื้มใจภาคภูมิใจ เป็นของสวยๆ งามๆ เหมือนเพชรเหมือนพลอยอย่างนั้น



กายท่านเป็นแก้ว แก้วในที่นี้ไม่ใช่ถ้วยแก้วนะ แต่สูงไปกว่านั้น เหมือนเพชรนิลจินดา แต่ดีกว่านั้นนับเท่าไม่ถ้วน ดีกว่าเพชรพลอยในเมืองมนุษย์หรือในเทวโลก คือ งามไม่มีที่ติ ประกอบไปด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ มีเกตุดอกบัวตูมเหมือนดอกบัวสัตตบงกชตั้งอยู่บนจอมกระหม่อมของท่าน ที่เรานึกว่าเป็นมวยผมนั่นแหละ จริงๆ แล้วเป็นลักษณะพิเศษของมหาบุรุษ ตั้งอยู่บนจอมกระหม่อม บนพระเศียร ที่มีเส้นพระศกหรือเส้นผมขดเวียนเป็นทักษิณาวรรต หมุนขวาตามเข็มนาฬิกาเรียงรายกันอย่างเป็นระเบียบ บนพระวรกายที่งดงามกว่ากายของมนุษย์ ของเทวดา รูปพรหม หรืออรุปรพพรหม หรือกายใดๆ ในภพสาม

อยู่ในอิริยาบถของผู้ที่ไม่ต้องทำกิจแบบมนุษย์ ไม่ต้องยืน ไม่ต้องเดิน ไม่ต้องวิ่ง ไม่ต้องนอน คือ อิริยาบถนั่งสมาธิ อิริยาบถของท่านผู้รู้ ผู้พ้นแล้ว ผู้ชนะพญามารแล้ว ท่านอยู่ในท่านั่งสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ดึงแนบชิดสัมผัสตัว แต่ว่ามือของเรา มักจะยื่นไปข้างหน้า ไม่สัมผัสตัว ไม่สัมผัสหน้าท้องของเรา มือที่สัมผัสตัวทำให้กายท่านตั้งตรงแบบไม่ฝืนสง่างามมาก นิ้วชี้มือข้างขวาของท่านจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายอย่างที่ได้แนะนำไป กายจะตรง

ใสเกินใส เกินกว่าความใสใดๆ ในโลกที่มนุษย์เคยเห็น ใสน้ำใสๆ ใสีกว่ากระจกที่เราส่องเงาหน้า ใสีกว่าเพชรใสๆ แต่เป็นความใสที่ไม่ดีดลุกนัยน์ตาเหมือนเพชรที่กระทบแสง แต่จะดีดลุกนัยน์ตา เพราะว่าเย็นตาเย็นใจ ไม่เคืองตาเคืองใจ

ท่านเป็นแหล่งกำเนิดแห่งความบริสุทธิ์ แหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่แท้จริง ที่เรียกว่า บรมสุข คือ สุขอย่างยิ่ง เป็นแหล่งแห่งอานุภาพที่จะจัดทุกข์โศกโรคภัย สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายให้หมดสิ้นไปได้ และเป็นแหล่งแห่งความรู้ที่ไม่มีประมาณ ที่ไม่มีอะไรเป็นความลับสำหรับท่าน

หลุดพ้นแล้วจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย ไม่มีอะไรมากำบังท่านได้ ทุกอย่างไม่เป็นความลับสำหรับท่าน เพราะท่านมีธัมมจักขุ ญาณทัสสนะ ที่เห็นได้รอบตัว รู้ได้รอบตัว

เห็นได้รอบตัว คือ ในเวลาเดียวกันท่านเห็นทั้งซ้าย ขวา หน้า หลัง ล่าง บน อดีต ปัจจุบัน อนาคต แล้วแต่จะโน้มใจไป เห็นแจ่มแจ้งไม่มีอะไรกำบังหรือเป็นความลับสำหรับธัมมจักขุ หรือดวงตาของท่านได้ เห็นหมดเลย ๓๖๐ องศา แล้วเห็นไปข้างหลังก็ได้ ไปข้างหน้าก็ได้ คือย้อนหลังไปในอดีตก็ได้ หรือมองผ่านปัจจุบันไปถึงอนาคตได้ เห็นไปถึงไหนก็รู้ไปถึงนั้น มีจักขุ ญาณทัสสนะ นี้คือข้อแตกต่างจากการเห็นของมนุษย์ ของเทวดา หรือของรูปพรหม อรูปพรหมทั้งหลาย

ท่านพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว พ้นจากการครอบงำด้วยกิเลสอาสวะ เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง เป็นไทต่อตัวเอง ไม่มีใครจะมาบังคับบัญชาได้ นี่แหละที่พึงที่ระลึกที่แท้จริงอยู่ในตัวของเรา ท่านอยู่ในตัวนี้แหละ เป็นที่พึงที่ระลึก เราพึงท่านนั้น ท่านไม่ได้ต้องการอะไรเลย แม้แต่เครื่องเช่นสรวงบูชา เพราะท่านพ้นแล้ว ภายท่านอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคนในโลกรวมทั้งตัวเราด้วย เรียกว่า **พุทธรัตนะ** ในกลางพุทธรัตนะก็จะมี **ธรรมรัตนะ**



ธรรมรัตน์ คือ ความรู้ แหล่งแห่งความรู้อันบริสุทธิ์ ที่เห็นอะไร รู้อะไรไปตามความเป็นจริง **ลักษณะจะเป็นดวงใสๆ เป็นคลังแห่งความรู้ ใสกลมเหมือนดวงแก้วที่เจียรไนแล้ว แต่ว่าโปร่งเบากว่านั้น สว่าง ขยายได้เหมือนมีชีวิต**

ดวงแก้วในเมืองมนุษย์โตแค่ไหนก็แค่นั้น เห็นแล้วก็เฉยๆ แต่ที่มาพร้อมกับความสุข เป็นความรู้คู่ความสุข ความรู้คู่ความบริสุทธิ์ และพลังใจในการสั่งสมความดี พร้อมทั้งจะแจกจ่ายให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยมหากรุณา โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ตรงนี้เป็นความรู้ที่จะตอบคำถามในทุกๆ คำถามที่เป็นความลับของชีวิตเราได้

สังขรัตน์ อยู่กลางธรรมรัตน์ เมื่อเรามองผ่านธรรมรัตน์เข้าไปจะเห็นสังขรัตน์ที่มีลักษณะเหมือนพุทธรัตตะแต่ละเอี้ยดกว่า โตเท่ากันกับพุทธรัตตะ ถ้าพูดง่ายๆ เหมือนเป็นกายละเอี้ยดของพุทธรัตตะ เหมือนเวลาเราหลับแล้วฝันไป เห็นกายละเอี้ยดเราออกไปเป็นกายฝัน แต่เนี่ยเหมือนกับกายพุทธรัตตะ

๓ อย่างนี้ทำคนละหน้าที่ แต่จะรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน โดยไม่แยกกัน three in one รวมเป็นจุดเดียวกัน แหล่งเดียวกันเลย

เมื่อเราเข้าถึงรัตนทั้งสามแล้ว จะทำให้เราได้รู้เห็นอะไรไปตามความเป็นจริง ทำให้เราเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเห็นทุกข์โทษของการเวียนว่ายตายเกิดว่า ทุกชีวิตต้องตกอยู่ในกฎแห่งกรรม ที่มีกิเลสอยู่เบื้องหลังบังคับให้สร้างกรรม แล้วก็มีวิบากกรรมเป็นผลทำให้วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร

เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์เปลอพลาดพลังทำผิดกฎแห่งกรรม โดยที่ไม่รู้จักมี โดยรู้จักมี เชื่อก็มี ไม่เชื่อก็มี พลาดพลังก็ตกไปในอบาย ในมหานรกอยู่ยาวนาน มาอุสสทนรก ขุมบวิราร พ้นจากนั้นมายมโลก แล้วมาเป็นเปรต เป็นอสุรกาย กระทั่งกรรมเบาที่สุดก็มาเป็นสัตว์เดรัจฉาน ตั้งแต่สัตว์ชั้นต่ำ กระทั่งถึงสัตว์ชั้นสูง ตัวใหญ่ แล้วมาเป็นมนุษย์ที่มีความทุกข์ทรมาน มีอุปสรรคของชีวิต มีปัญหา มีแรงกดดันมากมาย

ถ้าดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท สังสมบุญก็ไปเกิดในที่ดีๆ ตั้งแต่เป็นภุมมเทวา รุกขเทวา อากาสเทวา เป็นชาวสวรรค์ ชั้นจาตุมาหาราชิกา ดาวดึงส์ ยามา ดลิตา นิมมานรดี ปรนิมมิต-วสวัตตี สวรรค์ ๖ ชั้น ซึ่งอยู่ในกามภพ

เมื่อใจสั่งตจากกาม คือ หลุดพ้นจากความรู้สึกเรื่องเพศ เรื่องทรัพย์ เป็นต้น แล้วก็ละจากบาปอกุศลกรรม เพราะว่าเมื่อสั่งตจากกามแล้ว มันไม่ปรารถนาในเรื่องเพศ เรื่องทรัพย์ มันก็ไม่มีอารมณ์จะไปทำบาปอกุศล ก็จะละวิตก วิจารณ์ เข้าถึงความปิติที่เอาชนะเรื่องนั้นได้ มีความสุข เบิกบาน เหมือนพระราชาที่รบชนะศึก ออกจากแคว้นแคว้นที่รบชนะแล้วด้วยใจที่เบิกบาน ใจก็จะป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตา เข้าถึงรูปฌานสมาบัติบ้าง เข้าถึงอรุพฌานสมาบัติบ้าง ตายแล้วก็ไปเป็นรูปพรหม เป็นอรุพพรหม อย่างนี้เป็นต้น แล้วก็อยู่ได้ชั่วคราว พอหมดกำลังฌานกำลังบุญ ก็หล่นลงมาเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นจุดกลางๆ ที่เป็นจุดแห่งการกระทำ ส่วนนอกนั้นในปรโลก ภพของอบายก็ดี สุกตีกีดีเป็นจุดแห่งการเสวยผล



เพราะฉะนั้น เมื่อเข้าถึงรัตนะทั้งสามแล้วก็จะเห็นสิ่งเหล่านี้
เห็นการเวียนว่ายตายเกิดของตัวเอง เคยไปเกิดมาทุกระดับ
ชั้นล่าง ชั้นกลาง ชั้นสูง เป็นต้น วนๆ เวียนๆ กันอยู่นับครั้งไม่ถ้วน
แล้วก็เบื่อหน่าย พอเบื่อหน่ายก็คลายความผูกพัน ความยึดมั่น
ถือมั่นในคน สัตว์ สิ่งของ ก็หลุดพ้น พอหลุดพ้นใจก็บริสุทธิ์
หยุดนิ่ง พอหยุดนิ่งก็จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ซึ่งมีไปตามลำดับ
ตั้งแต่โคตรภูบุคคล พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี
พระอรหันต์ เป็นพระอรหันต์ไปนิพพานได้

หลวงพ่อัมมขโย



ทำใจหยุดนิ่งไว้
โชติช่วงดวงขยาย
แสงทิพย์พุ่งพร่างพราย
สุขอื่นหลายหมื่นล้าน

กลางกาย
แผ่ซ่าน
ขยายออก
บໍ่สู้ดีมธรรม

ตะวันธรรม

๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐



๓

อานิสงส์การฝึกใจ

วันอาทิตย์ที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ แล้วรวมใจหยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ให้หยุดใจนิ่งอย่างเบาๆ สบายๆ

บริกรรมนิมิต-บริกรรมภาวนา

ถ้าใจของเรายังไม่ตั้งมั่น ยังแวบไปแวบมา คิดไปในเรื่องราวต่างๆ ก็ต้องกำหนดบริกรรมนิมิตขึ้นเป็นดวงใสๆ หรือพระแก้วใสๆ เอาไว้ แล้วประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาสัมมาอะระหังเรื่อยไปเลย

แต่ถ้าหากว่า เราคุ้นเคยกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แล้วใจไม่ได้แวบไปคิดเรื่องอื่น เราก็แค่ตั้งใจเบาๆ หยุดนิ่งเฉยๆ ในกลางกาย

พอเรานึกว่าจะรวมใจหยุดตรงนี้ ใจจะมารวมอยู่ที่ตรงนั้นเลย โดยไม่มีความรู้สีกว่ากดลูกหยันลงไปดู คือ เราลืมเรื่องลูกหยันลงไปเลย ถ้าเราทำเป็นกันแล้ว เราจะคุ้นเคย พอหลับตา ใจก็จะรวมไปอยู่ในกลางกายกลางท้อง แล้วมีความรู้สีกว่าตัวโล่งขึ้น โล่ง โปร่ง เบา สบาย เป็นความรู้สึกพึงพอใจกับการทำอย่างนี้

ฝึกวางใจให้ชำนาญ

เมื่อใจกลับมาอยู่ที่ตั้งดั้งเดิม ถ้าทำเป็นแล้ว จะคุ้นเคยกับการวางใจ ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝน เหมือนกับการทำงานทุกประเภท งานทางโลก เราก็ต้องฝึกฝน ล้มลุกคลุกคลานกันไปก่อน กว่าที่จะตั้งหลักได้ งานภายในซึ่งเป็นงานที่แท้จริงของชีวิตก็เช่นเดียวกัน ต้องอาศัยการฝึกฝน ให้มีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง ชั่วโมงกลางกายให้มากๆ



ถ้าเราทำเป็นกิจวัตรก็ติดเป็นนิสัย ไม่ว่าเราจะทำภารกิจอะไร ใจจะอยู่ตรงกลางตรงนั้น แล้วจะถูกแบ่งออกมาครึ่งหนึ่งสำหรับการทำภารกิจภายนอก ถ้าเราทำเป็นแล้วแปลว่าจุดเริ่มต้นของงานภายนอกตั้งต้นจากศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ โดยมีพื้นฐานของใจที่โล่ง โปร่ง เบา สบาย มีความสุขภายในเป็นฐานรองรับกิจกรรมภายนอก เป็นข้อแตกต่างจากชาวโลกทั่วไป หรือก่อนที่จะเราจะมาฝึกใจอย่างนี้

เราจะเห็นข้อแตกต่างของชีวิตที่ผ่านมา กับชีวิตที่เริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ว่า เป็นชีวิตที่ตั้งมั่น มีความสุข มีความเบิกบานอยู่ภายในลึกๆ แล้วก็ไม่ค่อยจะหวั่นไหว ในอุปสรรคของชีวิต จะไม่มีความคิดว่า เราผิดหวังหรือเรายังไม่สมหวัง แล้วจะคิดแต่เพียงว่า เราต้องหาวิธีการให้ไปสู่เป้าหมายให้ได้อย่างมีความสุข

เพราะฉะนั้น ต้องฝึกกันไปทุกวัน นี่เป็นงานที่แท้จริงของเรา พอถึงเวลาเราหมดอายุขัยแล้ว ความชำนาญในกิจกรรมภายนอกช่วยอะไรเราไม่ได้เลย แต่ว่างานภายในตรงนี้ต่างหากที่จะทำให้ใจเราใส ปิดอบาย แล้วก็ไปสวรรค์ แต่ว่าเมื่อชีวิตของเรายังต้องหล่อเลี้ยงด้วยปัจจัย ๔ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เป็นต้น เราก็ต้องทำมาหากิน ทำมาค้าขาย แล้วต้องทำมาสร้างบารมี ก็ต้องทำให้ลูกหลานวิชาควบคุมกันไปอย่างนี้ ชีวิตจึงจะสมบูรณ์

ทุกคนต้องฝึกใจ

การฝึกใจให้หยุดนิ่ง มีความจำเป็นสำหรับตัวเราอย่างยิ่ง ไม่ว่าเราจะอยู่ในอาชีพอะไรก็ตาม จะอยู่ในสถานะใด เป็นพระ เป็นโยม เป็นนักเรียน นิสิต นักศึกษา ผู้ครองเรือน ผู้บริหาร วย ปลดเกษียณ วยชรา มีความจำเป็นทุกระดับ หรือแม้จะอยู่บนเตียงคนป่วยก็ป่วยอย่างสง่างาม อย่างมีหลักยึดของใจ จะชรา ก็แก่อย่างสง่างาม เป็นคนแก่ที่มีความสุขใจ ลูกหลานอยากเข้าใกล้ อยากลูบเนื้อลูบตัวเรา อยากมาขอศีลขอพร อยู่ใกล้แล้วรู้สึกเย็น กายเย็นใจ อบอุ่นใจ การทำมาหากินก็จะเกิดความมั่นใจว่าจะไม่ ประสบความล้มเหลวในชีวิต จะเจอแต่ความสมหวังไปตามกำลัง แห่งบุญและความเพียรของเรา

เพราะฉะนั้น ต้องหมั่นฝึกฝนอบรมใจของเราให้ได้ ฝึกไปเรื่อยๆ วันนี้ใจยังไม่ตั้งมั่น ไม่ได้แปลว่า พรุ่งนี้จะไม่ ตั้งมั่น วันนี้ยังมีคอยู่ ไม่ได้แปลว่า พรุ่งนี้จะมีค หรือวันถัดๆ ไปจะมีคเหมือนเดิม มันจะค่อยๆ สว่างขึ้นไปเรื่อยๆ ต้องฝึกใจ เพื่อตัวของเรา และเพื่อสมาชิกภายในบ้าน ผู้ใกล้ชิดและ ทุกๆ คนในโลก

ดังนั้น ให้ฝึกไป หากใจยังไม่ตั้งมั่น ก็ให้ประกอบกิจกรรม ทั้งสองดังกล่าว ธรรมนิมิตกับกรรมภาวนาสัมมาอะระหัง เรื่อยไป ถ้าใจตั้งมั่นในระดับหนึ่งแล้ว เราก็หมดความจำเป็นที่จะ ไปนึกถึงกรรมทั้งสอง แครวมใจก็เคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน แล้ว



อานิสงส์การฝึกใจให้หยุดนิ่ง

ยิ่งหยุด ยิ่งนิ่ง ก็ยิ่งตั้งไม่หยุด ยิ่งเคลื่อนเข้าไป เล่นไปหา พระรัตนตรัยที่มีอยู่ในตัวของเรา ความสว่างจะค่อยๆ เกิดขึ้น ความสว่างที่เหมือนแสงแก้ว แสงแห่งความบริสุทธิ์ที่มาพร้อมกับความเบิกบาน ก็จะมาเมื่อใจเราค่อยๆ นิ่งไป

และเราต้องยอมอนุญาตว่า บางครั้งใจก็แวบไปคิดเรื่องอื่นบ้าง อย่าไปกลัว อย่าไปคิดว่าเรานิ่งแล้วไม่ก้าวหน้า ต้องปล่อยมันไปบ้าง แต่ฝึกบ่อยๆ เข้า ใจก็ไม่อยากจะไปไหน เพราะว่าอยู่ตรงกลางกายแล้วอยู่เย็นเป็นสุข เย็นกายเย็นใจอยู่ภายใน

การฝึกนี้จะมีอานิสงส์ มีสุขทั้งหลับทั้งตื่น หลับก็ง่าย ไม่ฝันร้าย หรือไม่ฝันเลย ถ้าจะฝันก็ฝันถึงเรื่องดีๆ มีสิริมงคล ตื่นมาก็เหมือนกับเราออกมาจากแหล่งแห่งความบริสุทธิ์ แหล่งแห่งความสุขอันไม่มีประมาณ แหล่งแห่งดวงปัญญาที่ไม่มีขอบเขต และแหล่งแห่งกำลังใจที่ไม่มีที่สิ้นสุด มันจะถูกดึงออกมาพร้อมกับการลืมตาตื่นขึ้นมาของเรา

เราจะมี ความเบิกบาน ชุ่มชื้น จากใจก็ขยายไปสู่ระบบประสาท กล้ามเนื้อ ซึ่งจะทำให้ผู้ใกล้ชิดเราในบ้าน นอกบ้าน ที่ทำงาน ทุกหนทุกแห่ง เห็นความแตกต่างของเราไปเรื่อยๆ แล้วอยากจะเข้าใกล้เรา เข้าใกล้แล้วมีความสุข เราจะได้ยินถ้อยคำที่บันเทิงใจ ที่ชื่นใจเราให้เบิกบาน ชุ่มชื้น เพราะสิ่งที่ปรากฏจากระบบประสาทกล้ามเนื้อ แล้วขยายไปสู่บรรยากาศรอบตัวเรา จะช่วยคลี่คลายความเครียด หรือมลทินของใจทุกๆ คน รวมทั้งสิ่งแวดล้อม ให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น

เราจะลดความขัดแย้งในบ้านหรือในที่ทำงานได้ดี แม้มีอยู่
ก็อยู่ในระดับที่ทำงานร่วมกันได้ แล้วก็ไปถึงจุดหมายปลายทาง
ด้วยกัน เราจะไปอยู่ร่วมกับผู้ที่ยังมีกิเลสหนาปัญญาหยาบอย่าง
มีความสุขภายใน มีใจตั้งมั่น เราจะมองเห็นสิ่งแวดล้อมแตกต่าง
จากทุกๆ วัน ทั้งๆ ที่สิ่งแวดล้อมก็เหมือนเดิม แต่เพราะใจเราแตก
ต่างจากเดิมที่ไม่ตั้งมั่น มาเป็นใจอยู่ภายในมั่นคง ใจเราจะขยาย

สิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ เราเห็นแล้วจะสดชื่น
เบิกบานกว่าทุกๆ วัน จะมีรอยยิ้มปรากฏอยู่บนใบหน้าที่เป็นไป
ตามธรรมชาติ เป็นปกติ เหมือนดอกไม้ที่เบ่งบานเมื่อน้ำเลี้ยง
ดอกไม้สดใส น้ำเลี้ยงหัวใจของเราก็จะสดใสเมื่อใจเราหยุดนิ่ง

ฝึกกันไปเรื่อยๆ ฝึกทุกวัน เพราะยังมีสิ่งที่เรายังจะต้อง
เรียนรู้เพิ่มขึ้นอีกมากมาย ซึ่งเป็นความรู้ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ท่านไปรู้ไปเห็นมา เราจะเข้าใจวิซชา ๓ เข้าไปเรื่อยๆ ปุพเพ-
นิวาसानุสสติญาณ ญาณเป็นเหตุแห่งการระลึกชาติหนหลังได้
จุตูปปาตญาณ ความรู้ที่จะทำให้เราแจ่มแจ้งเรื่องกฎแห่งกรรม
การเวียนว่ายตายเกิดได้ กระทั่งอัสวักขยญาณ ความรู้ที่จะทำให้
เราจัดกิเลสอาสวะให้เบาบางเจือจางลงไปได้เรื่อยๆ เราจะเข้าใจ
กลัแห่งวิซชาทั้งสามนี้ เมื่อใจเราหยุดนิ่งถึงระดับเข้าถึงภายใน
กายได้ ตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กาย
อรุปรหม กระทั่งถึงกายธรรม ถึงพระรัตนตรัยในตัว



เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวแล้ว เราแทบไม่ต้องไปถามใครเลยว่า นี่คือนิพพานที่ระลึกที่แท้จริงใช่หรือไม่ พอถึงตรงนั้นแล้วเราจะทราบด้วยตัวของเราเอง จะมีญาณทัสสนะเกิดขึ้น แล้วมีธัมมจักขุแจ่มแจ้งขึ้นมาเอง

เข้าถึงใหม่ๆ ต้องรักษาชีวิต

ต้องอาศัยการฝึกกันไปเรื่อยๆ ฝึกฝนไป ได้ใหม่ๆ ในระดับกุศลนิमित เห็นแสงสว่าง เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระใสๆ หรือกายภายใน ก็อย่าชะล่าใจ ต้องรักษาเอาไว้ให้ยิ่งกว่าชีวิตของเราแล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ใจจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน ในระดับที่เป็นลัทธิธรรม คือ เป็นพระธรรมกายจริงๆ ที่มีลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ มีเกตุดอกบัวตูมที่ตั้งอยู่บนจอมกระหม่อม บนพระเศียรที่มีเส้นพระศกเรียงรายกันอย่างเป็นระเบียบ ขดเวียนเป็นทักษิณาวรรต เราจะแจ่มแจ้งเรื่องลักษณะมหาบุรุษ เมื่อเราได้เข้าถึงพระธรรมกายในตัว

เพราะฉะนั้น เห็นใหม่ๆ ได้ใหม่ๆ อย่าไปชะล่าใจ อย่าไปคิดว่า ทำเมื่อไรก็ทำได้ เพราะความจริงอาจจะไม่เป็นอย่างนั้นเสมอไป เพราะว่าใจเรายังไม่มั่นคง ยังมีสิ่งต่างๆ ที่มากระทบใจเรา บางครั้งกระทบแล้วก็กระเทือน บางครั้งกระทบแต่ไม่กระเทือน เพราะฉะนั้นดีที่สุด ปลอดภัยที่สุดก็คือ ฝึกกันไปเรื่อยๆ

ยิ่งหยุด ยิ่งนิ่ง ก็ยิ่งบริสุทธิ์ ใจจะยิ่งบริสุทธิ์ บุญในตัวก็จะเกิดขึ้น จะไปตัดรอนวิบากกรรม วิบากมาร อุปสรรคต่างๆ นานา ในชีวิตของเรา ให้หนักเป็นเบา เบาเป็นหาย

พระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านเคยกล่าวเอาไว้ว่า

ใจหยุดประเดี๋ยวเดียว แวบเดียว ชั่วระยะงูแลบลิ้น ซึ่งมันไม่นาน ไม่กี่วินาที หรือช้างพับใบหู หรือฟ้าแลบแป๊บ ความสว่างที่เกิดขึ้นนั้นเป็นพลังบุญอย่างมหาศาล มากกว่าการสร้างโบสถ์ สร้างวิหาร ศาลาการเปรียญ หมดเงินทองไปเยอะ แต่ความสว่างภายในไม่ได้บังเกิดขึ้น ยังไม่เห็น บุญที่เกิดจากความสว่างที่เกิดภายในด้วยใจหยุดหนึ่งได้มากกว่าบุญตรงนั้น เพราะว่าบุญที่จะนำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน ส่วนบุญสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญนั้น เป็นบุญที่ยังข้องอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในกามภพ

เพราะฉะนั้น อาณิสสการฝึกใจหยุดหนึ่งจึงไม่ใช่เรื่องเล็กๆ ไม่ใช่เรื่องพอดีพอร้าย อย่างที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ของเรา ท่านพูดบ่อยๆ

ใจเคลื่อนเข้าสู่ภายใน

ลูกทุกคนจึงจำเป็นจะต้องศึกษา ฝึกฝน ทำความเพียรของเราต่อไป วางใจให้เป็นกลางๆ ไม่ให้มีความยินดีหรือยินร้ายบังเกิดขึ้น ให้ใจเป็นกลางๆ ให้ได้สมดุลของใจ นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ เดียวเราจะดึงเข้าไปเอง

ใจเข้าไปสู่ภายใน จะค่อยๆ เคลื่อนไปเหมือนน้ำที่ไหลรินเข้าไปอย่างนุ่มนวล ใจจะค่อยๆ ใส สว่าง เห็นดวงธรรมภายใน บางครั้งก็เหมือนดวงดาวในอากาศ เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ บ้าง เหมือนพระอาทิตย์ยามเที่ยงวันบ้าง โตกว่านี้บ้าง เท่าฟองไข่แดงของไก่บ้าง ใส บริสุทธิ์ ประดุจเพชรที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย ใสเหมือนน้ำบ้าง ใสเหมือนกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้าบ้าง หรือใสเกินใสบ้าง อะไรจะเกิดขึ้นมาก็อย่าให้ความยินดียินร้ายเข้ามาครอบงำใจของเรา ให้หยุดให้นิ่งอย่างเดียว เฉยๆ ยึดหลักหยุดนิ่งเป็นหลัก วางใจเป็นกลางๆ สบายๆ อย่างนี้ จึงจะถูกหลักวิชา

ช่วงนี้อากาศกำลังดี แม้จะเป็นยามบ่ายหลังอาหารกลางวันก็ตาม แต่ว่าจิตของลูกๆ เป็นจิตที่ห่างไกลจากนิวรณ์ธรรม กำลังมีจิตที่ผ่องใส ก็ให้ฝึกใจ วางใจเบาๆ จะกำหนดบริกรรมนิมิตควบคู่กับบริกรรมภาวนา หรือจะภาวนาสัมมาอะระหังอย่างเดียว หรือจะไม่ทำอะไรเลย อยากจะนิ่งเฉยๆ ก็ได้ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบๆ นะ

อธิษฐานจิตตั้งผังสำเร็จ

คราวนี้เราก็นึกถึงบุญที่เราทำผ่านมานับภพนับชาติไม่ถ้วน มาจนกระทั่งถึงวันนี้ ให้มารวมเป็นดวงบุญใสๆ อยู่ที่ศูนย์กลาง กายฐานที่ ๗ ของเรา

แล้วตั้งผังสำเร็จของเราไว้เลยว่า อานุภาพแห่งบุญทุกบุญ ที่เราทำผ่านมาถึงวันนี้ ขอให้เป็นผังสำเร็จว่า ภพชาติต่อไปในอนาคต เราจะต้องเกิดมาสร้างบารมี เพื่อจะไปสู่ที่สุดแห่งธรรม เพื่อจะไปรื้อวัฏฏะ ให้เรามีอุปกรณ์ในการสร้างบารมี ให้สมบูรณ์ ทั้งรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ และคุณสมบัติ

รูปสมบัติ ให้เรามีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ อายุขัยยืนยาว ได้สร้างบารมีกันไปนานๆ มีร่างกายที่สวยงาม สมส่วน เหมาะสมต่อการสร้างบารมี และต่อการปฏิบัติธรรม

ทรัพย์สมบัติ ให้เรามีโภคทรัพย์สมบัติ สมบัติตกไม่พร่อง เหมือนผู้มีบุญในกาลก่อน เช่น ท่านชฎิลเศรษฐี โชติกเศรษฐี เมณฑกเศรษฐี เป็นต้น มีแล้วก็ให้เราเกิดกุศลศรัทธา อยากจะสร้างบารมี อย่าได้มีความตระหนี่หรือหวงแหนทรัพย์เลย อย่าได้มีมานะทิฐิ ถือตัว อย่ามีอติมานะ ดูถูกดูหมิ่นผู้อื่น และให้เราได้ทำบุญกับเพื่อนานบุญผู้เป็นอายุพระศาสนา

คุณสมบัติ ให้เรามีดวงปัญญาแตกฉานทั้งทางโลกและทางธรรม ความรู้ดี ความสามารถดี ความประพฤติดี มีเอาไว้เพื่อการสร้างบารมีไปทุกภพทุกชาติ ตราบกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม



สมบุญไปด้วยลาม ยศ สรรเสริญ สุข มรรคผลนิพพาน วิชาธรรมกาย ให้ได้เกิดในร่มเงาพระพุทธรูปศาสนาวิชาธรรมกาย ไปทุกภพทุกชาติ ในครอบครัวธรรมกายที่เป็นสัมมาทิฐิ มีสิ่งแวดล้อมเกื้อหนุนต่อการสร้างบารมี มีบุพการีที่ดี หมั่นญาติที่ดี เป็นบัณฑิต เป็นนักปราชญ์ สนับสนุนการสร้างบารมีของเราให้ สะดวกสบายอย่างง่ายดาย

คนภัยคนพาลก็ให้ห่างไกล อย่าได้อยู่ใกล้ อย่าได้เจอ อย่า ได้คบ อย่าได้ไปอยู่ในวงจรของคนพาล ให้เราดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท จลัดในการสร้างบารมี ไปทุกภพทุกชาติตราប់ กระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม ให้บารมีของเราแก่อบขึ้นไปเรื่อยๆ นอกนั้นหากเรามีข้อบกพร่องอะไร ก็อธิษฐานแก้ไขกันไป

ส่วนปัจจุบันชาตินี้ที่เรา กำลังสร้างบารมีอยู่ ก็ขอให้เราได้ สร้างบารมีอย่างสะดวกสบาย อย่างง่ายดาย จะทำบุญทุกบุญก็ ขอให้เราทำได้ อย่าได้ตกบุญเลย ให้เรามีสายสมบัติเชื่อมโยงมา เมื่อไปประกอบธุรกิจการงานอันใดที่เป็นสัมมาวณิชชา สัมมา อาชีวะ ก็ให้ประสบความสำเร็จเป็นอัศจรรย์

ปฏิบัติธรรมก็ให้พบพระธรรมกาย ให้หมดหนี้สิน เหลือ กินเหลือใช้ เหลือไว้สร้างบารมี มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง อายุ ยืนยาว สร้างบารมีกันไปนานๆ ให้ซื้อง่ายขายคล่อง กำไรงาม เป็นมหาเศรษฐีผู้ใจบุญ คำจุนพระพุทธรูปศาสนาวิชาธรรมกาย เราก็อธิษฐานไป

จะมีหมู่ญาติ ลูกเต้า พวกพ้องบริวาร ก็ให้อยู่ในโอวาท อยู่ในศีล ในธรรม เป็นบัณฑิต เป็นนักปราชญ์ สร้างบุญทุกบุญก็ให้สำเร็จเป็นอัครจรรย เดินทางไกลไปที่ใดก็ให้บุญรักษา ให้ปลอดภัย

จะไปทำหน้าที่ผู้นำบุญยอดกัลยาณมิตร ให้มีวาจาศักดิ์สิทธิ์ มีฤทธิ์ มีเดช มีอานุภาพ พุดจาให้ชนะใจคน ให้ทำลายความสงสัย แก้อัศจรรย์ของทุกๆ คนให้ได้ ให้เขามีจิตผ่องใส เลื่อมใสในพระรัตนตรัย ให้เขาทำความเห็นให้ตรงกับหนทางพระนิพพานได้

ถ้าเป็นบรรพชิต ก็ขอให้ได้สร้างบารมีให้ได้ตลอดรอดฝั่ง อย่าได้มีอุปสรรคอันใดเกิดขึ้นมาขัดขวางในหนทางแห่งการสร้างบารมี ให้เป็นเพื่อนาบุญ เป็นอายุพระศาสนา เราก็อธิฐานกันไปอย่างที่เราต้องการ

อุทิศส่วนกุศล

บุญในวันนี้จะมีมาน้อยเพียงไรก็ตาม เราขอแบ่งบุญอุทิศบุญนี้ให้กับบรรพบุรุษ บุพการี ญาติสนิทมิตรสหายและสัมพันธชนตลอดจนคู่กรรมคู่เวรที่เราเคยพลาดพลั้งไปเบียดเบียนเขาในยามอกุศลเข้าถึงจิต เบียดเบียนเขาด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ แล้วมีวิบากกรรมติดมาข้ามภพข้ามชาติ ก็ให้เขามีส่วนแห่งบุญนี้ ที่มีทุกข์มากก็ให้ทุกข์น้อย ที่มีทุกข์น้อยก็ให้พ้นทุกข์ ที่มีสุขน้อยก็ให้สุขมาก มีสุขมากแล้วก็ให้มากเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ



ภพภูมิใดที่เราอุทิศบุญด้วยวิธีธรรมดาไปไม่ถึง กำลังกุศล
ส่งไปไม่ถึง ก็ขอबारมีธรรมของมหาปุชณียาจารย์ทุกท่าน มี
พระเดชพระคุณหลวงปู่ของเรา ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย คุณยาย
อาจารย์ฯ เป็นต้น ได้นำบุญนี้ไปให้กับท่านเหล่านั้น ที่มีทุกข์มาก
ก็ให้ทุกข์น้อย ที่มีทุกข์น้อยก็ให้พ้นทุกข์ ที่มีสุขน้อยก็ให้สุขมาก
ที่มีสุขมากแล้วก็มากเพิ่มขึ้น แล้วเราก็แบ่งบุญนี้ไปยังสรรพสัตว์
ทั้งหลายไม่มีประมาณ ตลอดแสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล
กามภพ รูปภพ อรูปภพ

สัตว์ที่เกิดในกำเนิดทั้ง ๔ ในอันทะ ชลาพุชะ ลังเสทชะ
หรือโอปปาติกะ ก็ให้มีส่วนแห่งบุญที่เราได้แบ่งปัน ที่มีทุกข์มาก
ก็ให้ทุกข์น้อย ที่มีทุกข์น้อยก็ให้พ้นทุกข์ ที่มีสุขน้อยก็ให้สุขมาก
ที่มีสุขมากแล้วก็ให้มากเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

หลวงพ่อัมมขโย



ประตูเปิดสู่ห้อง
เล็กแค่ว่าประดับ
ใจหยุดนิ่งไม่ขยับ
ถูกส่วนแสงเจิดจ้า

อริยทรัพย์
ฟากฟ้า
เคลื่อนที่
สุขล้ำเกินคำ

ตะวันธรรม



อานุภาพหยุดเป็นตัวสำเร็จ

วันจันทร์ที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕ (๑๙.๐๐ น.)

ปรบกาย

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่ เราใกล้จะหลับ อย่านอนไปบิบบ่เลือกตา อย่างดลูกนัยน์ตานะจะ

ปรับใจ

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย ให้อ่าง ใจให้ว่างๆ

คราวนี้เราก็มาสวมสติว่า ภายใในร่างกายของเราปราศจาก อวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สวมสติให้เป็นทีโล่งๆ ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรงกลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

วางใจ

คราวนี้เราก็มานึกถึงคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ที่ท่านสรุปคำสอนเอาไว้ว่า **หยุดเป็นตัว สำเร็จ** คือ ใจของเราปกติมันไม่หยุด มันวิ่งไปในอารมณ์ต่างๆ คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้สารพัด เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ตีกรรมบ้านช่อง ครอบครัว เป็นต้น มันไม่หยุด ไม่นิ่งเลย

เอาใจที่แวบไปแวบมา มาหยุดมาหนึ่งที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ เป็นที่หยุดใจ อย่างถาวร ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ หยุด อย่างเดียว ไม่ต้องไปทำอย่างอื่นเลย



อานุภาพหยุดเป็นตัวสำเร็จ

หยุดอย่างเดียวนี้หน้าอัศจรรย์จริงๆ ไม่มีคำสอนไหนจะวิเศษเท่าคำว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** คือ ไม่ต้องอ่าน ไม่ต้องท่องจำ ไม่ต้องขีดเขียน ไม่ต้องไปค้นคิด เขียนก็ไม่ต้องเขียน อ่านก็ไม่ต้องอ่าน ฟังก็ไม่ต้องฟังอะไรมาก คิดก็ไม่ต้องคิด หยุดอย่างเดียว

พอหยุดถูกส่วนเข้า ร่างกายเราจะโปร่ง โล่ง เบา สบาย ตัวจะขยาย แล้วก็หายไปเลย แสงสว่างคือแสงแห่งความบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นแสงแก้วจะเกิดขึ้นเรืองรองเหมือนฟ้าสว่างๆ แล้วก็สว่างเพิ่มขึ้นเหมือนดวงอาทิตย์ ๗ โมงเช้า ๘ โมง ๙ โมง ๑๐ โมง ๑๑ โมง ถึงเที่ยง ไม่มีบ้าย ไม่มีคัลลอย สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือยิ่งกว่านี้ คือ ดวงอาทิตย์เที่ยงวัน ๒ ดวงบ้าง ๓ ดวงบ้าง หลายๆ ดวงบ้าง เอาความสว่างทั้งหมดมารวมกัน แต่เป็นแสงที่เนียนตา ละมุนใจ แสงแห่งความบริสุทธิ์ของใจ ที่ปราศจากนิเวรณ ปราศจากความหมองของใจ ใจจะใสๆ

แล้วก็จะเห็นความใสปรากฏเกิดขึ้นในกลางแสงสว่าง เป็นดวงใสๆ ใสเหมือนเพชร หรือยิ่งกว่านั้น ไหมๆ อาจใสเหมือนน้ำเหมือนกระจกคันห้องส่องเงาหน้า เหมือนแก้ว เหมือนเพชร หรือยิ่งกว่าเพชร จะใสๆ แล้วก็เห็นจุดสว่างเล็กๆ เท่ากับปลายเข็มอยู่ในกลางดวงใสๆ แล้วหยุดต่อไปเรื่อยๆ พอหยุดไปเรื่อยๆ ดวงสว่างก็ขยาย ดูอย่างเดียวนะ ไม่ต้องไปทำอะไรเลย

เดี๋ยวก็จะเห็นดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวง
วิมุตติญาณทัสสนะ แล้วก็เห็นกายในกาย

กายมนุษย์ละเอียด หน้าตาเหมือนตัวเรา ท่านหญิงเหมือน
ท่านหญิง ท่านชายเหมือนท่านชาย นั่งขัดสมาธิเจริญสมาธิภาวนา
หันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวเรา แล้วไม่ต้องคิดอีก ไม่ต้อง
พิจารณา หยุดอย่างเดิมอย่างเดียว

เดี๋ยวกายก็ขยาย เห็นดวงธรรมอีกชุดหนึ่ง แล้วจะเข้าถึง
กายทิพย์หยาบ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหมหยาบ กายรูป
พรหมละเอียด กายอรูปพรหมหยาบ กายอรูปพรหมละเอียด

กายธรรมโคตรภูหยาบ กายธรรมโคตรภูละเอียด เป็นกาย
องค์พระ ชัด ใส แจ่ม หยุดอย่างเดียวรู้เรื่องเลย กายนี้เรียกว่า
พระธรรมกาย พอหยุดก็เห็น เห็นก็รู้ ทั้งรู้ ทั้งเห็น เป็นกายผู้รู้
ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว

จนกระทั่งเห็นกายธรรมพระโสดาบัน หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา

กายธรรมพระสกิทาคามี หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา

กายธรรมพระอนาคามี หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา

กายธรรมพระอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ใส บริสุทธิ์

เห็นไปตลอดเลย เห็นไปรู้ไปด้วยหยุดอย่างเดียว ไม่หยุดไม่
สว่าง ไม่สว่างก็ไม่เห็น ไม่เห็นก็ไม่รู้ มันเรียงกันอย่างนี้ เห็นเลย



เห็นถึงไหน รู้ถึงนั้น

แล้วก็เห็นกิเลสที่บังคับกายมนุษย์ แล้วก็รู้ด้วยเรียกว่าอะไร อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฎฐิ ลักษณะเป็นอย่างไร เห็นด้วย รู้ด้วย เป็นอย่างนี้ๆ ไม่ต้องไปพิจารณาอะไร ไม่ต้องไปคิดอะไรเลย แม้ คิดก็คิดไม่ออก เพราะมันอยู่เหนือความนึกคิด **หยุดอย่างเดียว เดี่ยวก็รู้**

อันนี้เรียก โลภะ โทสะ โมหะ

อันนี้ ราคะ โทสะ โมหะ

อันนี้ กามราคะนุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชชานุสัย

อันนี้ ลักกายทิฎฐิ วิจิกิจฉา สีสัพพตปราคาส เป็นต้น

เรื่อยไปเลย จนกระทั่งอันนี้เรียก อวิชชา

ไม่ได้คิด ไม่ได้เขียน ไม่ได้อ่าน ไม่ต้องไปพิจารณา อะไร **หนึ่งอย่างเดียว เห็นไปเรื่อยๆ เห็นไปรู้ไป เห็นไปรู้ไป** **เขาถึงเรียกว่า ตรัสรู้** จนกระทั่งหลุดไปเป็นชั้นๆ เลย หลุดไป เรื่อย เห็นชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ แต่ละอย่างมีอยู่อย่างนี้ ชั้นที่ ๕ มีอะไรบ้าง ก็เห็นไป เห็นแล้วก็รู้ว่าเรียกอย่างนั้นอย่างนี้ มีคุณสมบัติอย่างนี้ อย่างนั้น

กระทั่งเห็น **อริยสัจ ๔** ก็ไม่ได้พิจารณา เห็นว่า**ทุกข์**เป็นอย่างนี้ **สมุทัย**เหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างนี้ๆ **นิโรธ**เป็นอย่างนี้ **มรรค**เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยเลย

หยุดเป็นตัวสำเร็จตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ ถอดกายออกเป็นชั้นๆ ได้ก็เพราะหยุด จะไปนรก ไปสวรรค์ ก็หยุดอย่างเดียว หยุดนิ่งอยู่ในกลางกายธรรม เมื่อทำเป็นวิธีมีความชำนาญแล้วจะโน้มหน้าไปตรงไหนก็ได้ พอไปถึงก็เห็น พอเห็นก็รู้

เช่น ตรงนี้เรียกว่า ยมโลก มีกำแพงอย่างนี้ เป็นอย่างนั้นๆ มองตามไปเรื่อยๆ เห็นอย่างนี้ เป็นอย่างนี้ หยุดอย่างเดียว ไม่ได้ทำอะไรเลย ไปถึงสวรรค์ชั้นนี้เป็นอย่างนี้ หยุดเข้าไป ธรรมกายละเอียดขยาย เราจะดูภพภูมิไหนก็ตั้งภพภูมินั้นเป็นกณิกาลิน เดินสมาบัติในนั้น ก็วัดลงไป หยุดอย่างเดียว ก็ไปรู้ไปเห็น

นี่ชั้นจาตุมหาราชิกา มีท้าวมหาราชทั้ง ๔ ปกครองในทิศต่างๆ เราก็มองไป

นี่ชั้นดาวดึงส์ มีท้าวสักกเทวราชจอมเทพปกครอง มีวิมานเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มีปราสาทเวชยันต์ มีสวน มีสระ มีธรรมสภา มีอะไรต่างๆ ก็หยุดอย่างเดียว ต้องหยุดให้สนิท

เห็นไหมว่า อานาภาของหยุดยิ่งใหญ่มหาศาล พระเดชพระคุณหลวงปู่ของเรา ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย จึงสรุปมาว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** หยุดอย่างเดียวเท่านั้น ไม่ต้องทำอะไร

เพราะฉะนั้น ตอนนี้จะมีมืดหรือสว่างไม่ต้องไปคำนึงถึง หยุดให้เป็นเสียก่อนนะลูกนะ ฝึกหยุดฝึกนิ่ง ฝึกทุกวัน นั่งนอน ยืน เดิน เราฝึกไปอย่างสบายๆ ถ้าลำบากไม่มีทางเห็น



ต้องสบาย หน้ายิ้มๆ สบายๆ ให้อะเลิร์ต (alert) น้อย มีชีวิต
ชีวา ใจหยุด ใจนิ่ง ใจใส ถ้าไปนั่งทอดถอนใจอย่างนี้ เห็นยาก
ถ้านั่งแบบสบายๆ เดียวก็หยุดได้

อยู่เย็นเป็นสุข

ใจชอบสบายนะ เราคงได้ยินคำว่า **อยู่เย็นเป็นสุข** ที่ตรง
ไหนเย็น ที่ตรงไหนสบาย ที่ไหนเป็นสุข ใจชอบอยู่ตรงนั้น เพราะ
ฉะนั้นเราต้องทำให้ใจสบาย ให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น หยุดอย่าง
เดียว เห็นไหม มันเริ่มง่ายเข้า เราเริ่มหมดความกังวลว่าจะเห็น
ภาพหรือไม่เห็นภาพก็ตาม ไม่คำนึงถึงแล้ว จะฝึกหยุดฝึกนิ่ง
อย่างเดียว มีดก็หยุด สว่านก็หยุด เห็นดวงก็หยุด เห็นกายก็หยุด
เห็นองค์พระก็หยุด หยุดเข้าไปเรื่อยๆ ง่ายอย่างนี้นะ ไม่ได้ยากจน
กระทั่งเหลือวิสัย

ไม่มีทางลัดอื่นใด ต้องสั่งสมหยุดกับนิ่ง ให้มีชั่วโง่งหยุด
ชั่วโง่งนิ่ง ชั่วโง่งกลางให้เยอะๆ ไม่ว่าเราจะทำภารกิจอะไรก็ตาม
ต้องฝึกหยุดฝึกนิ่งให้ใจใสๆ ชุ่มชื้น เบิกบาน ไม่ว่าจะอยู่ใน
สถานการณ์อะไรก็ตาม ก็ต้องชุ่มชื้น เบิกบานในทุกสถานการณ์
ใจใสๆ อย่างนี้ จึงจะเป็นตัวสำเร็จ

จับหลักให้ได้นะลูกนะ จับแล้วก็ฝึกให้ได้ด้วย ให้สม่ำเสมอ
รักษาระยะให้มากๆ เพราะธรรมะจะเป็นเพื่อนตายสำหรับเรา
อยู่เคียงข้างเราตลอดไป ไม่ว่าเราจะอยู่ตามลำพัง ในป่า เขา
ห้วย หนอง คลอง บึง ไม่มีเหงา ไม่มีเศร้าสร้อย ซึม เซ็ง เครียด

เปลือกส้ม ไม่มีเลย มีแต่ความสบาย ธรรมะเป็นเพื่อนตายสำหรับเรา เป็นที่พึ่งที่ระลึกสิ่งอื่นไม่ใช่

นั่งธรรมะสนุกกว่าดูหนังดูละคร

ใครว่านั่งธรรมะไม่สนุก สู้ดูหนังดูละครไม่ได้ โอ้ ธรรมะสนุกกว่าดูหนังดูละครอีก พอเราหยุดใจได้ ได้ศึกษาวิชาธรรมกายแล้ว เราก็ก้าวเรียนวิชา ๓ เรียนบุพเพนิวาสานุสสติญาณ ดูหนังดูละครเกี่ยวกับเรื่องตัวของเราเอง ย้อนยุคไปเลย เหมือนรีไวนด์ (rewind) เทปชีวิต ดูย้อนกลับไป ยิ่งกว่าดูหนังดูละครในจอทีวี

เราก็ดูชีวิตของเราที่ผ่านมา ซึ่งมีประโยชน์มากที่จะทำให้เราเข้าใจความจริงของชีวิต พอเข้าใจแล้ว จะเบื่อหน่ายเรื่องที่ไม่เป็นสาระ พอเบื่อหน่ายก็คลายความยึดมั่นถือมั่น พอคลายก็หลุดพ้นจากสิ่งที่เคยติดยึด พอหลุดพ้น จิตก็บริสุทธิ์ จิตจะบริสุทธิ์เป็นกุศลธรรม เกลี้ยงเกลา พอบริสุทธิ์ก็หยุดนิ่ง พอหยุดก็ดับ พอดับก็เกิดเป็นดวง เป็นกาย เห็นไหมจะ มันเรียงกันมา ซึ่งภาษาทางวิชาการเขาใช้คำว่า **นิพพิทา วิจารณ์ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ นิพพาน**

นิพพิทา คือ เบื่อชีวิตที่ไร้สาระ ที่มันตรึงเอาไว้ ติดเรื่องกะโหลกกะลา ให้ไปเที่ยวสนุกสนาน เพลิดเพลิน ปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ บางครั้งก็หัวเราะ บางครั้งก็ร้องไห้ ร้องไห้เพราะว่าลงไปโนบาย หัวเราะเพราะว่าพ้นแล้ว เห็นแล้วมันเบื่อ



วิราคะ คลายความผูกพัน ยึดมั่นถือมั่นในคน ในสัตว์ ในสิ่งของ ตัวเราของเรา เป็นต้น

วิมุตติ หลุดพ้น หลุดออกมาเลย ตอนหลุด ใจจะขยาย

วิสุทธิ จิตบริสุทธิ์เป็นกุศลธรรม เกลี้ยงเกลา ผ่องใส ใจเกลี้ยงๆ โล่งๆ สบายๆ

สันติ คือ ใจหยุด หนึ่ง สงบ ไม่มีความนึกคิดใดๆ

นิพพาน ดับไปเลย วูปตกศูนย์ไป เกิดมาเป็นดวงใสๆ เห็นปฐมมรรคตันทางที่จะไปสู่นิพพานเป็นดวงใสๆ

เดี๋ยวก็เห็นกายในกาย กระทั่งเข้าถึงพระธรรมกาย แล้วก็ข้ามวิภวสงสารได้ด้วยพระธรรมกาย จับหลักให้ได้นะลูกนะ **นิพพิทา วิราคะ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ นิพพาน** ๖ อย่างนี้ จำให้ดี

คือนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครง่วง ใครเพลีย ใครตึง ก็ปล่อยให้หลับในกลางอยู่แห่งทะเลบุญ พอสดชื่นตื่นมาแล้วก็นั่งต่อทำต่อใครเมื่อยก็ขยับ ใครฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็ว่ากันใหม่ ทำอย่างนี้นะลูกนะ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยทุกๆ คนต่างคนต่างนั่งกันไปเสียบๆ นะ

หลวงพ่อัมมขโย



โลกที่เราอยู่นี้
แต่ที่แท้เป็นสมร
ธรรมอธรรมต่อกร
มนุษย์ชาติบ่อาจรู้

ชีวิตในโลกหล้า
เห็นทุกข์เป็นสุขพา
ดังเหยื่อที่ล่อปลา
แสบเผ็ดเดือดร้อนดิน

ใช้ละคร
ภูมิสู้
กันอยู่
เพราะเค้าปิดบัง

ลวงตา
โศกสิ้น
ติดเบ็ด
กว่าได้เห็นธรรม

ตะวันธรรม



๕

ไม่ฝึกจิตเพราะไม่เห็นทุกข์

วันอาทิตย์ที่ ๒๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ (๐๙.๓๐ น.)

ปรักกาย

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่
เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ปรับใจ

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด
ให้ปล่อย ให้วาง ทำใจให้ว่างๆ

แล้วก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจาก
อวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นปล่อง เป็น
ช่อง เป็นโพรง เหมือนลูกโป่งที่เราเป่าลมเข้าไป เป็นที่โล่งๆ
ว่างๆ กลวงภายใน คล้ายท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

วางใจ

คราวนี้ เราก็นึกน้อมใจของเรากลับมาหยุดอยู่ที่ศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือ
ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจำง่ายๆ ว่าอยู่ที่บริเวณกลางท้องของเรา ให้
ทำความเข้าใจว่า ศูนย์กลางกายอยู่กลางท้องเหนือสะดือขึ้นมา ๒
นิ้วมือ



ทางมรรคผลนิพพาน

นักเรียนใหม่จะต้องจำตราบนี้เอาไว้ให้ดี เพราะ **ฐานที่ ๗** นี้เป็นที่ตั้งของใจอย่างถาวรและสำคัญมาก นอกเหนือจากเป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่นแล้ว ยังเป็นทางไปสู่อายตตนิพพานที่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านเสด็จไปทางนี้ โดยมีจุดเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ของท่าน ของเราก็ต้องฐานที่ ๗ เช่นกัน ท่านเสด็จไปสู่อายตตนิพพาน หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลายก็เพราะเริ่มต้นที่ฐานนี้ ซึ่งทำให้ท่านได้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว

เมื่อใจของท่านหยุดนิ่งได้สนิท ก็จะเข้าถึงดวงธรรมภายใน เข้าถึงกายในกาย

เริ่มจากกายมนุษย์หยาบ ก็เข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด

กายทิพย์หยาบ-กายทิพย์ละเอียด

กายรูปพรหมหยาบ-กายรูปพรหมละเอียด

กายอรูปพรหมหยาบ-กายอรูปพรหมละเอียด

กายธรรมโคตรภูหยาบ-กายธรรมโคตรภูละเอียด

กายธรรมพระโสดาบันหยาบ-กายธรรมพระโสดาบันละเอียด

กายธรรมพระสภิกาคามีหยาบ-กายธรรมพระสภิกาคามี
ละเอียดย

กายธรรมพระอนาคามีหยาบ-กายธรรมพระอนาคามี
ละเอียดย

กายธรรมพระอรหัตหยาบ-กายธรรมพระอรหัตละเอียดย

จนกระทั่งได้ตรัสรู้ด้วยกายธรรมอรหัตสัมมาสัมพุทธเจ้า
กายทั้งหมดนี้มีอยู่ในตัวของท่านและของทุกๆ คน ท่านเริ่มจาก
ตรงนี้ด้วยวิธีหยุดนิ่งอย่างเดียว

เมื่อใจจะความผูกพันใดๆ ในโลก ในภพภูมิทั้งหลาย ในคน
ในสัตว์ ในสิ่งของ สิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ท่านปลด ท่านปล่อย
ท่านวางหมดแล้ว ใจก็ไม่ติดอะไร ไม่ผูกพันกับอะไร ก็จะนิ่งๆ อยู่
ภายในตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ พอถูกส่วนก็จะเคลื่อนเข้าไป
ตกศูนย์ แล้วก็มีความธรรมลอยขึ้นมาเกิดในกลางกายท่าน อย่าง
เล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืน
วันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน หรือใหญ่กว่านั้น
หรือโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ ไสบริสุทธ์ประจวบเพชรลูกที่
เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย หรือใสกว่านั้น อย่างน้อยก็ใสเหมือนน้ำ
หรือเหมือนกระจกคันฉ่องที่ส่องเงาหน้า

นั่นคือจุดเริ่มต้น เมื่อได้เข้าถึงดวงธรรมดวงแรก ที่พระเดช
พระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชา
ธรรมกาย ท่านเรียกว่า **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** หรือ **ดวง**



ปฐมมรรค คือหนทางเบื้องต้นของอริยมรรค ทางของพระอริยเจ้าทางสายกลางภายใน ซึ่งเป็นทางที่สงบสงัดจากบาปอกุศลธรรม เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ บางทีก็เรียกว่า **วิสุทธิมรรค** เป็นทางหลุดพ้น บางทีก็เรียกว่า **วิมุตติมรรค** แล้วก็เข้าถึงภายในกายตามลำดับ

เมื่อท่านได้รู้แล้ว เห็นแล้ว ฟันแล้ว จากกิเลสอาสวะที่เข้ามาบังคับบัญชา เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ก็นำความรู้นี้มาถ่ายทอดให้แก่มนุษย์และเทวดาทั้งหลายได้รับทราบกันว่าภายในตัวมีสิ่งนี้ ท่านบรรลุอย่างไร ท่านก็บอกอย่างนั้นว่า

มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อยู่ในตัว โดยเริ่มต้นจากการฝึกใจให้หยุดนิ่ง แต่ปกติใจไม่ค่อยจะหยุดนิ่ง เพราะไปติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ท่านก็สอนให้เห็นความเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่เป็นสาระแก่นสาร ไปผูกพันไปหมกมุ่นมัวเมาก็ไม่เกิดประโยชน์ แฉมเกิดโทษ ทำให้เวียนว่ายตายเกิดในภพทั้งสามบ่อยๆ วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ

การเกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์ มีทั้งทุกข์ประจำและทุกข์ที่จรมา แปลว่า มีทุกข์ทุกวันที่อยู่กันไปอย่างนั้นจนกระทั่งชาชิน ทุกข์บางอย่างถ้ามากก็เห็นชัดเจน หรือบางอย่างก็ชาชินกันไป แต่ทั้งหมดพื้นฐานของชีวิตเป็นทุกข์เมื่อใจหมกมุ่นพัวพันกับสิ่งเหล่านั้น เพราะว่าทั้งหมดตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมและกฎไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ท่านก็จะพร่ำสอนอย่างนี้เพื่อให้คลายความผูกพัน ความยึดมั่นถือมั่น

เมื่อเข้าใจความจริงอย่างนี้ ผู้มีบุญ มีดวงปัญญาเข้าใจก็จะ
คลายความผูกพัน คลายความยึดมั่นในคน สัตว์ สิ่งของ หรือใน
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่เห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู
ได้กลิ่นด้วยจมูก ได้ลิ้มรสด้วยลิ้น สัมผัสด้วยกาย หรือคิดด้วยใจ
เหล่านั้น ให้คลายลง พอคลายไปไม่ผูกพัน ใจก็มาหยุดนิ่งตรงนี้
จะคลายคือต้องเห็นทุกข์เห็นโทษจริงๆ แล้วเกิดความเบื่อหน่าย
อย่างสุดขีด พอเบื่อหน่ายก็คลาย **นิพพิทา วิราคะ วิมุตติ** หลุด
พ้น **วิสุทธิ** ใจบริสุทธิ์ **สันติ** นิ่ง หยุดในหยุดอย่างเดียว **นิพพาน**
ก็ไปสู่อายตณนิพพานได้ มีขั้นมีตอนอย่างนี้ เพราะฉะนั้นหยุด
จึงเป็นตัวสำเร็จ เป็นภารกิจที่สำคัญที่เราจะต้องฝึกฝนกัน

เหตุที่คนเราไม่ฝึกจิต

แต่ที่เราไม่ฝึกฝนการหยุดนิ่ง เพราะเราไม่เห็นทุกข์โทษของ
ชีวิตกับสิ่งที่เราไปผูกพันหมกมุ่น ไม่เห็นเพราะไม่ได้ศึกษา หรือ
ศึกษาแล้วไม่ได้นำมาใคร่ครวญพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ คือ
พิจารณาอย่างจริงจัง เหมือนนักวิทยาศาสตร์มาค้นคว้าเพื่อให้
แจ่มแจ้ง เพื่อให้เข้าใจ พอแจ่มแจ้งแล้ว เราก็จะเบื่อหน่ายอย่าง
สุดขีด เราขาดตรงนี้นัก เพราะมัวแต่ไปทำมาหากิน กับสนุกสนาน
เพลิดเพลินในสิ่งที่ทำให้เพลิดเพลิน ที่ได้เห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส
สัมผัส อะไรต่างๆ เหล่านั้น จนหมดเวลาของชีวิต

เพราะเราไม่ได้ไปพิจารณาไปศึกษาอย่างแท้จริง เราขาด
ตรงนี้นัก แต่ถ้าเราได้พิจารณาแล้วจะเกิดอาการเหมือนกัน คือ
เบื่อหน่ายในสิ่งที่ไม่เป็นสาระ ถ้าไม่พิจารณาก็ไม่เบื่อหน่าย หรือ



ถ้าบุญเก่าตามมาเตือน เราก็จะเบื่อบ้างอยากบ้าง เบื่อๆ อยากๆ
มันก็ไม่คลายตัวจริงจากสิ่งเหล่านั้น

กับไม่เห็นอานิสงส์หรือประโยชน์ของการฝึกใจหยุดนิ่ง
พลอยเข้าใจผิดคิดว่า คนที่หยุดนิ่งคือคนที่เกียจคร้าน ไม่สู้โลก
ไม่สู้ชีวิต เอาเปรียบสังคมอะไรกันไปอย่างนั้น หรือเสียเวลาทำมา
หากิน จึงมีคำว่า ไม่มีเวลาสำหรับการฝึกใจให้หยุดนิ่ง เพราะไม่
เห็นประโยชน์ ไม่เห็นความสำคัญ และไม่เห็นทุกข์โทษภัยของชีวิต

คำสอนของพระพุทธเจ้า ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ถ้าเราไป
ศึกษาดูจะเห็นว่า ท่านชี้ให้เห็นโทษของชีวิต ในคน สัตว์ สิ่งของ
การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ กระทั่งถึงกฎแห่งกรรมว่า

การกระทำทั้งปวงนี้ ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ไม่ว่าจะมาก
หรือน้อยล้วนแต่มีวิบากทั้งสิ้น ซึ่งทำให้วนเวียนเสียเวลาอยู่ในภพ
และท่านชี้อานิสงส์ของการฝึกใจให้หยุดนิ่ง ตั้งแต่จะได้ความสุข
ที่แท้จริงเมื่อใจหยุดนิ่ง เป็นความสุขที่แตกต่างจากที่เราเคยเจอ
และจะหาได้จากเพียงประการเดียวคือหยุดนิ่ง โดยมีบาฬีรับรองว่า
นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ หยุดนิ่งเป็นบรมสุข

ที่นี่ เราไม่รู้จักบรมสุขตรงนี้ เพราะเราไม่เคยหยุดนิ่งเลย
ถ้าหยุดนิ่งเมื่อไร ก็จะมีบรมสุข ได้เข้าถึงสุข สุขอื่นยิ่งกว่าหยุดนิ่ง
ไม่มี ไม่มีก็แปลว่าไม่มี ให้หาจนตลอดชีวิตก็ไม่มี จากทรัพย์กิติ
จากสิ่งของกิติ จากเรื่องเพศ เรื่องยาเสพติด น้ำเมา เป็นต้น ไม่มี
หาไปก็ไม่เกิดประโยชน์ หมดเวลาของชีวิตไปเปล่าๆ แต่หยุดนิ่ง
ประหยัดสุด ประโยชน์สูง

ประการแรก จะได้ความสุขอย่างแท้จริง ความสุขที่แท้จริง ที่ได้นี้จะดึงดูดให้เราอยากอยู่กับความสุขตรงนี้นานๆ จนก้าว เข้าไปถึงความรู้ภายใน เห็นไปตามลำดับ เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว ของเราที่เรียกว่าเห็นไปตามความเป็นจริง บางครั้งเราก็ได้ยินว่า เห็นด้วยปัญญา ปกติเราจะรู้ด้วยปัญญา แต่นี่เห็นด้วยปัญญา แปลว่าเห็นแล้วจึงรู้ เห็นแจ้งแล้วจึงรู้

ที่เห็นแจ้งเพราะว่า ใจหยุดนิ่งมันสว่าง พอสว่างเกิดขึ้นก็ ทำให้เกิดการมองเห็น ดวงตาภายในก็เกิดการเห็น สว่างถึงไหน ก็เห็นถึงนั้น เห็นถึงไหนก็รู้ถึงนั้น สว่างจนกระทั่งเห็นว่า มีดวง ธรรมอยู่ในตัว มีกายภายในอยู่ในตัว มีพระธรรมกายอยู่ในตัว

พระธรรมกาย คือ กายที่ประกอบไปด้วยธรรมล้วนๆ หรือ
หมวดหมู่แห่งธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นธรรมาภรณ์ รู้ด้วยว่า
เป็นกายที่เป็นนิมิต เป็นสุข เป็นอิตตา เป็นตัวตนที่แท้จริง
เพราะเป็นอิสระจากการบังคับบัญชาของกิเลสอาสวะ เป็นที่พึ่ง
ที่ระลึกที่แท้จริง เข้าถึงแล้วอบอุ่นใจ ปลอดภัย มีความสุข
มีความเข้าใจรอบรู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต มีอัมมจักขุ
มีญาณ ปัญญา วิชา แสงสว่างเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน

เพราะฉะนั้น จึงแจ่มแจ้งในโลกทั้งหลาย ในชีวิตทั้งปวง เมื่อแจ่มแจ้งแล้วก็ไม่ผูกพันยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด จะมีแต่พระ รัตนตรัยเป็นที่พึ่ง และพระรัตนตรัยจะพาข้ามพ้นฝั่งวัฏฏะไปสู่ ฝั่งนิพพานได้



ลูกทุกคนผู้มีบุญได้มาประชุมพร้อมกันในทุกๆ วันอาทิตย์ ก็เพื่อจะมาปฏิบัติธรรม มาฝึกใจให้หยุดนิ่ง ซึ่งเป็นกรณียกิจ เป็นกิจที่ควรทำ เป็นงานที่แท้จริงของชีวิต ในพรหมแห่งการบรรลุธรรม ก็ขอให้ลูกทุกคนตั้งใจฝึกใจให้หยุดให้นิ่ง

บริกรรมนิมิต

สำหรับนักเรียนใหม่ สมาชิกใหม่ก็ให้กำหนดบริกรรมนิมิตขึ้นมาในใจ เพื่อเป็นจุดเชื่อมโยงของเรากับศูนย์กลางกายและท่านผู้รู้ภายใน

กำหนด คือ นึกภาพทางใจว่าที่กลางท้องของเรามีดวงแก้วใสๆ เหมือนเพชร หรือเพชรลักเม็ดหนึ่งแต่ว่าขนาดใหญ่ กลมรอบตัว ไม่ได้เจียรระไนเป็นเหลี่ยม กลมๆ ใสๆ นึกอย่างเบาๆ สบายๆ คล้ายๆ เรานึกถึงภาพดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือดวงดาวในอากาศ คล้ายๆ พระจันทร์วันเพ็ญ นึกถึงดวงใสๆ ให้คล้ายกับนึกถึงดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวในอากาศอย่างนั้น นึกอย่างสบายๆ นึกได้แค่ไหน เราก็เอาแค่นั้นไปก่อน

บริกรรมภาวนา

ประคองใจให้หยุดนิ่ง ไม่ซัดส่าย ไม่คิดเรื่องราวอื่นๆ ด้วย บริกรรมภาวนาในใจเบาๆ โดยไม่ใช้กำลังในการภาวนา เหมือนเสียงสวดมนต์ที่เราคุ้นเคยในใจ แต่ให้ดังออกมาจากในกลาง

ห้องของเรา ภาวนาว่าสัมผัสอะระหังอย่างนี้เรื่อยไป จะกี่ครั้งก็ได้ แต่ทุกครั้งจะต้องไม่ลืมตริกนิกถึงดวงใส หยุดอยู่ในกลางดวงใส ควบคู่กันไปอย่างนี้ จนกว่าใจเราไม่อยากจะภาวนาต่อไป อยากหยุดนิ่งเฉยๆ เพราะรู้สึกสบายกว่า ชอบมากกว่า เราก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนาใหม่

ให้รักษาใจให้หยุด ให้นิ่ง ให้ใส อย่างนี้เรื่อยไป แล้วถ้ามีปรากฏการณ์หรือมีภาพอะไรให้ดู เราก็ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น มีความมืดให้ดู เราก็ดูความมืดไป ความมืดแปรเปลี่ยนไปเป็นสีม่วงบ้าง สีเทาบ้าง เราก็ดูไปเรื่อยๆ จนกระทั่งความสว่างเกิดขึ้นเหมือนฟ้าสว่างๆ เราก็ดูไป เหมือนดูทิวทัศน์ข้างทางเมื่อเรานั่งรถไป ดูไปอย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้มันอยากจะเป็นไป ปล่อยให้มันหยุดกับนิ่งอย่างเดียวเรื่อยไปเลย ให้ทำอย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น อย่าทำอะไรมากเกินไปจากนี้

เมื่อเห็นภาพดวงใสก็ดี องค์พระก็ดี กายภายในก็ดี อย่าลืงโลดใจ อย่าตื่นเต้นจนเกินงาม เกินดี ให้ทำเฉยๆ แม้ไม่เห็นอะไรก็อย่าท้อใจ ให้นิ่งเรื่อยไป หยุดกับนิ่งจะทำให้เราเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว

เพราะฉะนั้น อย่างกล่าว เราทำไม่ได้ ไม่เห็นสิ่งที่มีอยู่ในตัว ถ้าเราทำถูกหลักวิชา และมีความเพียรดังที่ได้แนะนำไปแล้ว จะต้องเข้าถึงกันทุกคนไม่มีเว้นแม้แต่เพียงคนเดียว ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งอย่างนี้ มีสติ สบาย สม่่าเสมอ แล้วก็หมั่นสังเกตเมื่อออก



จากสมาธิแล้ว อีกทั้งต้องสมัครใจ มีฉันทะในการฝึก เดี่ยวเราก็
จะสมความปรารถนาขึ้นนะลูกนะ

เขานี้ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยใน
ตัวทุกๆ คน ต่างคนต่างนั่งกันไปเสียบๆ จนกว่าจะถึงเวลาสว่างที่
เราจะได้พร้อมใจกันประกอบพิธีถวายภัตตาหารเป็นสังฆทาน แต่
ภิกษุสามเณรผู้ประพฤติธรรมกัน

หลวงพ่อรัญมขโย



ทุกทุกสิ่งมีอยู่แล้วในกลางกาย
แม่อารมณ์สบายที่กำลังแสวงหา
แค่ทำใจหยุดนิ่งหนึ่งเดี๋ยวก็น่า
เชื่อเถอะหนามันเหลือเชื่อแต่เป็นจริง

ตะวันตกธรรม



๖

สมาธิเหมือนเส้นผมบังภูเขา

วันอาทิตย์ที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘ (๐๙.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่ มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก
คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ หลับตาค่อนลูกเบาๆ พอสบายๆ คล้ายกับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดให้ปล่อย ให้วาง ปล่อยหมด ความผูกพัน ความกังวลอะไรต่างๆ จะเป็นเรื่องการศึกษาเล่าเรียน ธุรกิจการงาน ครอบครัว เรื่องคนสัตว์สิ่งของ วางให้หมดเลย ทำประหนึ่งว่า เราอยู่คนเดียวในโลก ไม่เคยมีเครื่องผูกพันอะไรมาก่อน

แล้วก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่โล่งๆ กลวงๆ ภายใน เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง คล้ายท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

ทางเดินของใจ ๗ ฐาน

คราวนี้เรามาทบทวนคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร ท่านสอนเรื่องทางเดินของใจ ทางไปเกิดมาเกิดของสัตว์โลก กับทางไม่ไปเกิดกันต่อไป คือ ทางไปสู่อายตณนิพพาน ถ้าไปเกิดมาเกิดก็เดินทางหนึ่ง แต่ถ้าไม่อยากจะไปเกิดกันอีกก็ต้องเดินอีกทางหนึ่ง

ท่านสอนว่า ทางเดินของใจซึ่งเป็นทางไปเกิดมาเกิดของสัตว์โลกนั้น มีอยู่ ๗ ฐานที่ตั้ง เราต้องรู้จักเอาไว้



ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจมูก หูอยู่ข้างซ้าย ซ้ายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๒ อยู่ที่หัวใจ เผลตา ตรงที่น้ำตาไหล ทานหูอยู่ข้างซ้าย ทานซ้ายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๓ อยู่กึ่งกลางกึ่งศีรษะ ในระดับเดียวกับหัวใจของเรา

ฐานที่ ๔ อยู่ที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารลาลัก

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก

ฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับเดียวกับสะดือ

สมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ตั้งจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ อยู่กลางท้องของเราในระดับสะดือพอดี

ฐานที่ ๖ ตรงนี้จะมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ ซึ่งทรงรักษากายมนุษย์หยาบนี้เอาไว้ ดวงธรรมนี้จะใสบริสุทธิ์กลมรอบตัว โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ ถ้าธรรมดวงนี้สุกใสสว่างผ่องใส ชีวิตของเราก็จะรุ่งเรือง ถ้าธรรมดวงนี้ซุกซิดเศร้าหมองไม่ผ่องใส ชีวิตของเราก็จะร่วงโรย ถ้าธรรมดวงนี้ดับ ชีวิตของเราก็จะดับไปด้วย

ฐานที่ ๗ เป็นฐานสุดท้าย อยู่เหนือฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ สมมติว่า เราเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน และนำไปทาบ ตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสองสูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่า ฐานที่ ๗

ทั้งหมดมี ๗ ฐาน ทุกฐานเป็นทางเดินของใจ เป็นทางไปเกิด มาเกิดของสัตว์โลกทั้งหลาย

การมาเกิด-ไปเกิด

มาเกิด เวลาเรามาเกิด กายละเอียดเราต้องเข้าทางปาก ช่องจมูกของบิดา หญิงชายชยชวา แล้วมาตามฐานต่างๆ จะมาหยุดอยู่ที่ฐานที่ ๗ ของบิดา และดึงดูดบิดาให้ไปหามารดา เพื่อประกอบธาตุธรรมส่วนหยาบระหว่างบิดามารดา ห่อหุ้มกายละเอียดของเรา ซึ่งจะออกจากบิดาเข้าสู่มารดาทางปากช่องจมูก แล้วไปหยุดอยู่ที่ฐานที่ ๗ ของมารดา เมื่อธาตุหยาบของบิดา มารดาที่ประกอบกันถูกส่วนแล้วห่อหุ้มกายละเอียดเรา ชีวิตของเรา ก็เกิดขึ้นที่มารดา เมื่อครบกำหนดก็เคลื่อนมา นี่เรียกว่า มาเกิด

ไปเกิด เราจะเริ่มที่ฐานที่ ๗ ที่เหนือฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ใจเราจะไปอยู่ตรงนั้น แล้วก็ตกศูนย์ไปฐานที่ ๖ ไปฐานที่ ๕, ๔, ๓, ๒, ๑ ออกทางปากช่องจมูก กายละเอียดก็แวบออกไปเลย

ไปเกิดมาเกิดเดินสวนทางกันแบบนี้ มาเกิดเริ่มจากฐานที่ ๑ ไปฐานที่ ๗ ไปเกิดเริ่มจากฐานที่ ๗ ไปฐานที่ ๑ เราต้องศึกษากันเอาไว้



ฐานที่ ๗ ต้นทางพระนิพพาน

ทีนี้ถ้าจะไม่ใช่ไปเกิดเหมือนพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลายที่ท่านไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดแล้ว ท่านจะเริ่มต้นที่ฐานที่ ๗ เอาใจของท่านมาหยุดหนึ่งที่ตรงนี้ คือ ปลดปล่อยเครื่องกังวลทุกอย่าง คน สัตว์ สิ่งของ เพราะสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลายไปหมด ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต จะเป็นต้นหมากรากไม้ ภูเขาเลากา ตึกกรามบ้านช่อง รถรา ผู้คน แม้กระทั่งโลกใบนี้ ถึงเวลามันก็ต้องผุต้องพัง ต้องเสื่อมสลายไป

ร่างกายเราก็เช่นเดียวกัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไปทุกสิ่งล้วนไปสู่จุดสลายทั้งสิ้น ชีวิตเป็นอย่างนี้ซ้ำๆ ซากๆ เกิดกันมานับภพนับชาติไม่ถ้วน ไม่ว่าจะเป็นเกิดเป็นคนชั้นล่าง ชั้นกลาง ชั้นสูง ล้วนแต่ไปสู่จุดสลายทั้งสิ้น

การเกิดบ่อยๆ ก็เป็นทุกข์บ่อยๆ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ผู้มีบารมีแก่ๆ ท่านจะมองเห็นชีวิตอย่างนี้ว่าไม่เป็นแก่นสาร เพราะต้องตกอยู่ภายใต้กฎของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และกฎแห่งกรรม การกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ ไม่ว่าดีหรือชั่วล้วนมีผลทั้งสิ้น ถ้าดีผลก็คือสุคติ ถ้าชั่วก็ไปอบาย วนไปเวียนมาซ้ำๆ กันอย่างนี้ เพราะว่ามีมาร ๕ ผูกคอยคุมอยู่ โดยมีฉากหลังในฉากหลังบังคับกันมาอีกทีหนึ่ง

เพราะฉะนั้น ท่านก็เลยเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิดใน
สังสารวัฏ ค้นหาวิถีทาง ทำอย่างไรจะต้องมาเป็นอย่างนี้อีก ทำ
อย่างไรจะหลุดพ้นจากสังสารวัฏ ซึ่งเป็นความคิดที่ยิ่งใหญ่ ต้องมี
ธาตุธรรมแก่ๆ สะอาด บริสุทธิ์ มีबारมีมากๆ ถึงจะคิดอย่างนี้ออก
ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นว่า ทำอย่างไรเราจะพ้น เพราะเบื่อเหลือเกิน เบื่อ
จริงๆ นะ ไม่ใช่เบื่อๆ อยากๆ

พอเบื่อท่านก็คลายความกำหนด ความยึดมั่น ถือมั่น ผูกพัน
ว่า คนสัตว์สิ่งของ สิ่งมีชีวิตหรือสิ่งไม่มีชีวิตต่างๆ เหล่านี้ เป็นตัว
เรา เป็นของของเรา ตัวเราของเราเหล่านี้ เพราะมันบังคับบัญชา
อะไรไม่ได้ นอกจากตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ กฎแห่งกรรม
แล้วยังเจอกฎเกณฑ์ กฎหมาย กฎอะไรต่างๆ อีกสารพัดที่โลก
สมมติกัน

เพราะฉะนั้น ก็เบื่อมาก พอเบื่อก็คลาย หาทางหลุดพ้น ก็
ค้นพบว่าหยุดนั้นแหละเป็นตัวสำเร็จ หยุดจากความอยากทั้งปวง
อยากได้ อยากมี อยากเป็น อะไรต่างๆ เหล่านั้น ความอยากที่
ประกอบไปด้วยความเพลิน ไม่ได้ประกอบไปด้วยปัญญา นั่นที
ราศสหคตา ประกอบไปด้วยความเพลิน อยากเป็น อยากได้ อยาก
มีอะไร ก็เพลินๆ กันไปวันๆ จนหมดเวลาของชีวิต



พอละความอยากเหล่านั้ก็คลาย ใจหยุดนิ่งเลย ไม่
เขยื้อน หยุดอยู่ภายในตัวตรงฐานที่ ๗ ตรงนี้แหละ **เวลาหมด
ความอยากภายนอก ใจจะกลับเข้ามาสู่ที่ตั้งดั้งเดิม จะมา
หยุดนิ่งๆ คือ อยากอยู่เฉยๆ ไม่อยากได้อะไรแล้ว อยาก
หยุด อยากนิ่ง**

ท่านก็หยุดนิ่งอย่างนี้เรื่อยไปอย่างสบายๆ ที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ในตัว พอถูกส่วนเข้า คือ พอดี ไม่ดี ไม่หย่อน สบาย ก็
ตกศูนย์จากฐานที่ ๗ ไปฐานที่ ๖ ก็จะไปยกเอาดวงธรรมที่ทำให้
เป็นกายมนุษย์หายาบลอยขึ้นมาอยู่ที่ฐานที่ ๗ เป็นดวงใสๆ ตอนนี
แหละท่านจะเห็นภายใน เห็นด้วยปัญญา ปัญญาะ ปัสสะติ

มีแสงสว่างเกิด เห็นดวงใส เหมือนเราลืมตาเห็นดวงอาทิตย์
ดวงจันทร์ ดวงดาวอย่างนั้น แต่ที่หลับตาเห็นดวงธรรมภายในใส
แจ่มที่เดียว ใสอย่างน้อยก็เหมือนกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้า หรือ
เหมือนน้ำใสๆ เหมือนเพชรบ้าง หรือใสเกินไปกว่านั้น จนต้องใช้
คำว่า ใสเกินใส ใสกว่าความใสใดๆ ทั้งสิ้น ใสในใส ใสหนักขึ้น
อย่างนั้น โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ลอยขึ้นมา

มาพร้อมกับความสุขที่แท้จริง ที่ไม่เคยมีประสบการณ์มา
ก่อนในชีวิต จะพบว่าการแสวงหาวัตถุภายนอกไม่เคยทำให้เกิด
ความรู้สึกที่ตืออย่างนี้เลย เป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ที่เป็นอิสระ กาย
สบาย ใจสบาย กายเบา ใจเบา โล่ง โปร่ง เป็นอิสระ

ใจท่านก็นิ่งอยู่ในความสุขนั้นกลางดวง พอถูกส่วนดวง
ธรรมนั้นก็ขยายไป เห็นดวงธรรมอีกดวงหนึ่งลอยขึ้นมา ลอย
ขึ้นมาที่ละดวงๆ ลอยขึ้นมาจากตรงกลางดวงนั้น จะมีดวงใหม่
เกิดขึ้น ที่ทำให้ก้าวไปสู่อีกมิติหนึ่งที่ละเอียดกว่า ท่านเรียกว่า
ดวงศีล

ในกลางดวงศีล พอใจนิ่งๆ ถูกส่วน ดวงศีลจะขยายออกไป
ขยายจนตกขอบไปเลย จะมีดวงสมาธิผุดขึ้นมา ที่ใสกว่า สว่างกว่า
บริสุทธิ์กว่า มาพร้อมกับความสุขที่มากกว่าเพิ่มพูนขึ้นไปเรื่อยๆ
แล้วก็จะเข้าถึงดวงปัญญา ในทำนองเดียวกันอย่างนี้ กลางดวง
ปัญญามีดวงวิมุตติ ในกลางดวงวิมุตติมีดวงวิมุตติญาณทัสสนะ
ชุดหนึ่งมี ๖ ดวง เป็นเครื่องกลั่นใจให้ใส ให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น เป็น
ดวงธรรมที่เชื่อมระหว่างกายต่อกาย ภายในกาย

กายภายในมีทั้งหมด ๑๘ กาย ซ้อนๆ กันอยู่ มีกายมนุษย์
ละเอียด กายทิพย์หยาบ-ละเอียด กายรูปพรหมหยาบ-ละเอียด
กายอรูปพรหมหยาบ-ละเอียด กายธรรมโคตรภูหยาบ-ละเอียด
กายธรรมพระโสดาบันหยาบ-ละเอียด กายธรรมพระสกิทาคามี
หรือพระสกิทาคามีหยาบ-ละเอียด กายธรรมพระอนาคามีหยาบ-
ละเอียด แล้วก็กายธรรมพระอรหัตหยาบ-ละเอียด

ทั้งหมด ๑๘ กาย จะซ้อนๆ กันอยู่ เชื่อมด้วยธรรม ๖ ดวง
ดังกล่าว กายเป้าหมายคือ กายธรรมอรหัตตผล หน้าตัก ๒๐ วา
สูง ๒๐ วา ใส บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ เราจะเข้าไปถึง
กายตรงนั้น ดำเนินจิตเข้ากลางไปเรื่อย หยุดกับนิ่งอย่างเดียว ไม่
ได้ทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้



แล้วในที่สุด ท่านก็เข้าถึงกายธรรมอรหัต ถ้าพระพุทธเจ้าก็เข้าถึงกายธรรมอรหัตสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าพระอรหันต์ก็เข้าถึงกายธรรมอรหัตตผล หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา นั่งอยู่ในโลกุตระมานสมาบัติ เป็นอาสนะอย่างนั้น หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะนั้นกายเป้าหมาย

ชาวพุทธที่แท้จริง

วันนี้เรามาปฏิบัติธรรม และในฐานะชาวพุทธ **เราต้องมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงอย่างเดียว อย่างอื่นไม่ใช่** สิ่งอื่นพึ่งกันชั่วคราว ไม่ซำก็ต้องผูกพันกันไป จะเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของอะไรก็แล้วแต่ จะไปพึ่งพาอาศัยจริงๆ ไม่ได้

ที่พึ่งที่แท้จริงของเรา คือพระรัตนตรัย พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ และสังฆรัตนะ ซึ่งมีอยู่ภายในตัวของเราทุกคน

พุทธรัตนะ รัตนะ แปลว่า แก้ว เป็นวัตถุที่มีคุณค่า ใครได้แล้วก็ปลื้ม ชื่นใจ พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว คือ รู้แจ้ง เห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวง เรื่องความเป็นจริงของชีวิต เป็นผู้ตื่น มีชีวิตชีวาตลอด ไม่งัวเงียแล้ว ตื่น สดใส เป็นผู้เบิกบานแล้ว เพราะว่าหมดจากกิเลส หรือหลุดจากกิเลส ซึ่งเป็นไปตามลำดับขั้น ตั้งแต่โคตรภู พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหัต ซึ่งมี ๕ ขั้น

ธรรมรัตน์ เป็นดวงธรรมใสๆ อยู่กลางพุทธรัตน์ เป็น
ที่เก็บความรู้ เป็นคลังแห่งความรู้ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นอยู่
ตรงนี้

สังฆรัตน์ อยู่ในกลางธรรมรัตน์ เป็นธรรมกายที่
ละเอียด รักษาธรรมรัตน์เอาไว้ เหมือนพระสงฆ์ทรงจำคำสอน
รักษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอาไว้

๓ อย่างนี้ เป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง อยู่ภายในตัวของเรา
ซึ่งเราจะต้องเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตอนนี้เรารู้แล้วว่า
อยู่ในกลางห้อง ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

อย่างกังวลกับฐานที่ ๗

ในแง่ของการปฏิบัติจริงๆ เราไม่ต้องไปกังวลกับฐานที่ ๗
มากเกินไป ไม่ต้องไปควานหาฐานที่ ๗ หรือเกร็งเกินไป กังวล
ไปว่าใจเราจะอยู่ตรงฐานที่ ๗ เป๊ะเลยไหม เอาเป็นว่าเราต้อง
ทำความรู้จักฐานที่ ๗ เอาไว้ก่อน ส่วนวิธีปฏิบัติ เรานึกน้อม
เอาใจมาหยุดอยู่ที่กลางห้อง ให้ใจมาอยู่กับเนื้อกับตัวในกลาง
ห้องแถวๆ ฐานที่ ๗ คิดอยู่เพียงแค่นี้ อย่าไปกังวลเกินไป ซึ่ง
ความจริงอาจจะตรงฐานที่ ๗ พอดี หรือเหลื่อมกันนิดๆ หน่อยๆ
ก็ช่างเถิด เอาเป็นว่ารู้จักฐานที่ ๗ แล้ว แต่ในแง่ของการปฏิบัติ
จริงๆ เราก็เอาใจมาไว้กลางห้อง แล้วสร้างที่ยึดที่เกาะของใจด้วย
การกำหนดบริกรรมนิมิตขึ้น



บริกรรมนิมิต

บริกรรมนิมิตเราจะกำหนดเป็นดวงแก้วใสๆ แทนธรรมรัตนาก็ได้ หรือพระแก้วใสๆ แทนพุทธรัตนาก็ได้ กำหนดเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง สร้างมโนภาพขึ้นมาในใจว่า ในกลางห้องของเรานั้น มีดวงแก้วใสๆ หรือพระแก้วใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง เอาอย่างเดียว อย่าไปเอาสองอย่าง เราชอบอย่างไหน ถนัดอย่างไหน ก็เอาอย่างนั้นเป็นบริกรรมนิมิต คือ เป็นที่ยึดที่เกาะของใจเรา

แต่อย่าไปเพ่งนะ อย่าไปลุ้น ไปเร่ง ไปเพ่ง ไปจ้อง แค่ว่าความรู้สึกว่า ในห้องของเรานั้นมีดวงแก้วใสๆ หรือพระแก้วใสๆ อยู่ ขนาดใหญ่เล็กแล้วแต่ใจของเราชอบ ไม่ชัดก็ไม่เป็นไร ชัดบางส่วนก็ไม่เป็นไรอีกเหมือนกัน นึกไม่ออกก็ไม่เป็นไร ให้ใจเราอยู่ในกลางห้องเป็นใช้ได้

บริกรรมภาวนา

พร้อมกับกำหนดบริกรรมภาวนา ประคองใจให้หยุดนิ่ง ให้มีสติกับสบาย รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เคลิบเคลิ้มไป รู้สึกว่าใจอยู่ในตัว แต่ต้องสบาย และภาวนาในใจเบาๆ อย่าให้เร็วหรืออย่าให้ช้านัก อย่าไปใช้กำลังในการท่อง ทำคล้ายๆ บทสวดมนต์ที่เราคุ้นเคย และให้เสียงดังออกมาจากในกลางห้อง เป็นเสียงที่ละเอียดอ่อนเหมือนดังออกมาจากแหล่งแห่งความบริสุทธิ์ แหล่งพลังที่ไม่มีที่สิ้นสุดภายใน ภาวนาว่า สัมมาอะระหัง ภาวนาไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ ไม่ช้าไม่เร็วนัก

ทุกครั้งที่ภาวนาสัมมาอะระหัง เราจะต้องไม่ลืมตรึงนึกถึงดวงใส หยุดอยู่ที่กลางดวงใส หรือตรึงนึกถึงพระแก้วใสๆ หยุดอยู่กลางพระแก้วใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง

เราจะภาวนาก็ครั้งก็ได้ จนกว่าจะเกิดความรู้สึกว่า ไม่อยากจะภาวนาต่อไป อยากจะหยุดใจนิ่งเฉยๆ อย่างเดียวเท่านั้น ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้เราก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนาใหม่ ให้รักษาใจหยุดนิ่งอย่างนี้ อย่างเดียวเท่านั้น ไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ หยุดนิ่งเรื่อยไป

ดูเฉยๆ ไม่ต้องคิดอะไร

เมื่อมีภาพอะไรเกิดขึ้นมาให้เราดู ซึ่งเป็นผลจากการหยุดนิ่งได้ในระดับหนึ่ง ก็ให้ดูไปโดยปราศจากความคิด อย่าไปวิเคราะห์ วิจัย วิจารณ์ หรือสงสัยอะไรที่จะไปใช้ความคิด ให้ดูอย่างเดียวนิ่งๆ เรื่อยไป อย่างสบายๆ

มีอะไรให้ดู เราก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น **อย่าลืมคำนี้นะ มีอะไรให้ดู ก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น** ไม่ต้องไปคิดว่า มันใช่หรือไม่ใช่ ไม่ต้องไปคิดว่า ที่เราเห็นนี่คิดไปเองหรือว่าเป็นของจริงหรืออะไรที่นอกเหนือจากนี้ อย่าไปคิด

แต่พอถึงเวลาจริงๆ เรามักจะลืมประโยคนี้ และไปใช้ความคิด ซึ่งไม่รู้จะไปใช้ทำไม มันไม่เกิดประโยชน์ แถมเกิดโทษ โทษ

คือภาพนั้นจะเลื่อนหายไป แต่ถ้าเราดูเฉยๆ เหมือนดูทีวีทัศน์ เวลาเรานั่งรถ เราก็ดูทีวีทัศน์ ดูตึกรามบ้านช่อง ผู้คน สัตว์ สิ่งของ ภูเขาเลากา เราก็ดูเฉยๆ อย่างนั้น ให้ดูเหมือนดูทีวีทัศน์ ดูไป อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องไปคิดอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องไปสงสัยว่า มันใช่หรือว่าคิดไปเอง ให้วางใจนิ่งเฉยๆ ดูไปสบายๆ ทำอย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น

เข้าใจวิธีการก็ไม่ยาก

สมาธิจะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็ยาก แต่ว่ายากไม่มาก ยากพอรู้ ถ้าเรารู้วิธีการก็ไม่ยาก คือให้ทำตามอย่างที่บอกไว้ ทำอย่างนี้แค่นี้เท่านั้นจะง่ายอย่างที่เรานึกไม่ถึงเลย

เพราะฉะนั้น มีอะไรให้ดู เราก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องไปสงสัยอะไร ไม่ต้องคิดว่าใช่หรือไม่ใช่ ถูกหรือผิด คิดไปเองหรือเปล่า อะไรก็ไม่ต้องไปคิด อย่าลืมนะ ซึ่งบางคนมักจะลืมนะ มันจะไปชะงักความก้าวหน้าของใจที่จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน ไม่เกิดประโยชน์อันใดหรอก

อย่าลืมนะคำนี้นะลูกนะ ถ้าลืมนักบวชหนึ่งไปตลอดชาติ จะไป หายสงสัยอีกทีตอนใกล้จะตาย ซึ่งเราไม่ควรจะเป็นอย่างนั้น เราต้องหายสงสัยตั้งแต่ตอนนี้ มีความมืดให้ดู เราก็ดูความมืด มืดวงให้ดู เราก็ดูดวง มีองค์พระให้ดู เราก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ เหมือนเด็ก

เด็กไม่ค่อยจะมีความคิดอะไรเยอะแยะเหมือนผู้ใหญ่
ไม่รู้มาก เลยไม่คิดมาก สบาย มีความสุข ทำใจให้อินโนเซนต์
(innocent) แบบเด็กๆ แบบนี้ ดียวเราจะอัศจรรย์ใจที่เดียวว่า คน
อย่างเราก็สามารถเข้าถึงได้

มีความมืดให้ดู เราก็ดูไป มีความสว่างให้ดู เราก็ดูไปเฉยๆ
ไม่ต้องไปตื่นเต้นดีใจอะไรหรอก มีดวงให้ดูเราก็ดูดวง มีกาย
ภายในให้ดูเราก็ดูกายภายใน มีองค์พระให้ดูเราก็ดูองค์พระ ดูไป
ธรรมดาอย่างนี้

สมาธิเหมือนเส้นผมบังภูเขา ถ้าเข้าใจแล้วก็ง่าย ใคร
ก็ทำได้ ยกเว้นคนบ้า คนปัญญาอ่อนไม่มากเขายังทำกันได้
เลย พวกปัญญาอ่อนที่ไม่มากนัก เด็กดาวน์ซินโดรม (Down
Syndrome) บางคนยังทำได้ เราคนดีๆ ทำไมจะทำไมได้ ถ้า
ได้ทำอย่างถูกหลักวิชา

เพราะฉะนั้น มีความมืดให้ดู เราก็ดูความมืด ดูไปอย่าง
สบายๆ ทำใจหลวมๆ อย่าไปตั้งใจ อย่าไปเพ่ง อย่าเอาลูกนัยน์ตา
กดลงไปดู หลับตาเฉยๆ แค่ปิดเปลือกตา หลังจากนั้นทำใจหยุด
ใจนิ่งอย่างเดียว

เห็นไหมว่า มันง่าย ไม่ได้ยาก แต่ว่าเราไปเข้าใจว่ามันยาก
แล้วไปทำสิ่งที่ง่ายให้ยาก มันก็เลยยาก แต่สิ่งยากๆ นี่เราทำให้
ง่ายได้ อย่างที่แนะนำนั้นแหละจะเป็นวิธีลัดที่สุด ที่เราจะเข้าถึง

พระรัตนตรัยในตัว ถึงเมื่อไรก็มีความสุขเมื่อนั้น แล้วจะได้ชื่อว่าเป็นชาวพุทธที่สมบูรณ์ มีพระรัตนตรัยในตัว

พุทธรัตนะ คือ พระธรรมกายนั้นแหละ เกตุดอกบัวตูมใส ใสเกินความใสใดๆ ในโลก งานไม่มีที่ติเลย ที่นี่ถ้าเราเห็นองค์พระขึ้นมา เห็นเกตุท่านแหลมๆ ขึ้นมา เราก็ก่อนไม่ต้องไปสงสัยอะไรเลย ก็ดูไปเฉยๆ ดูจนกว่าเกตุท่านจะตูมเป็นดอกบัว สัตตบงกช ถ้ารูปร่างองค์พระท่านอ้วนๆ บ้าง ผอมๆ บ้างก็ไม่ต้องไปสงสัย เราก็ดูไปจนกว่าท่านจะเปลี่ยนไปเป็นกายมहाบุรุษ ถ้ายังไม่เป็นกายมहाบุรุษ เราก็ดูไปจนกว่าจะเป็น แค่นี้เอง

ทำง่ายๆ นะลูกนะ ทำแบบผู้มีบุญ ผู้มีบุญจึงจะได้มานั่งอยู่ตรงนี้ แล้วลงมือปฏิบัติ วันนี้นุญของลูกมาถึงแล้ว อากาศกำลังสดชื่น สบาย เหมาะสมในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ต่อจากนี้ไปเวลาที่เหลืออยู่ให้ต่างคนต่างทำกันไปเงียบๆ เช้านี้ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุกๆ คน นะลูกนะ

หลวงพ่อรัญมขโย



เอาโลกใส่พานไว้
ถวายแด่พระสัมมา
ให้ชนหมดโลกา
ดื่มด่ำทุกคำเช้า

บูชา
พุทธเจ้า
ทุกชาติ
สุขด้วยธรรมกาย

ตะวันธรรม

๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

๗

การตรัสรู้ธรรม ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

วันอาทิตย์ที่ ๑๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ (๐๙.๓๐ น.)

ปรักกาย

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่ มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุกๆ
คนนะ

ให้หนึ่งขัณฐสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่
เราใกล้จะหลับ อย่าย่ไปบีบเปลือกตา อย่กอดลูกนัยน์ตา

ปรับใจ

ทำใจของเราให้เบิกบาน แซ่มซีน ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย วาง ทำใจให้ว่างๆ

แล้วก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ เป็น ปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรงกลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

พระรัตนตรัยที่ฟังที่แท้จริง

วันนี้เรามาประชุมพร้อมกันเพื่อที่จะทำกิจอันยิ่งใหญ่ ซึ่งมีความสำคัญต่อชีวิตของเราเป็นอย่างยิ่ง คือกิจในการที่จะแสวงหา พระรัตนตรัยในตัวของเรา ซึ่งเป็นที่ฟังที่ระลึกอันสูงสุด สิ่งอื่น ไม่ใช่ที่ฟังที่ระลึกที่แท้จริง มีพระรัตนตรัยนี้แหละเป็นที่ฟังที่ระลึก คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ และสังฆรัตนะ ๓ อย่างนี้เท่านั้นเป็นที่ฟังที่ทำให้เราเข้าถึงความสุขที่แท้จริง เข้าถึงความบริสุทธิ์ภายใน มีปัญญาอันบริสุทธิ์ ทำให้เราารู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต และพระรัตนตรัยนี้ยังเป็นที่ฟังให้เราพ้นภัยในอบาย และภัยในวัฏสงสาร

พุทธรัตนะ คือ พระธรรมกายในตัว

ธรรมรัตนะ คือ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย



สังฆรัตนะ คือ พระธรรมกายละเอียดที่อยู่ในกลางธรรมรัตนะ
ธรรมรัตนะก็อยู่ในกลางพุทธรัตนะ

ทั้งสามอย่างนี้จะแยกจากกันไม่ได้ อยู่ภายในตัวของเรานี่แหละ เข้าถึงท่านได้เมื่อไร ความสุขที่แท้จริงจะพร่างพรูออกมาเลย เป็นความสุขที่พูดไม่ออก บอกไม่ถูก เพราะว่าแตกต่างจากความสุขที่เราเคยเจอ ไม่ว่าจะเป็นความสุขที่เกิดจากอะไรก็ตามที่เราได้เห็น ได้ยิน ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส และได้นึกคิด สู้ความสุขที่เข้าถึงรัตนะทั้งสามนี้ไม่ได้เลย นี่เป็นกิจที่เราจะต้องทำนะ เป็นงานที่แท้จริงของเรา คือ งานหยุดงานนิ่งที่เข้าถึงพระรัตนตรัย

วิธีเข้าถึงที่พึงภายใน

วิธีที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านสั่งสอนเอาไว้ว่า จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวนั้น ต้องหยุดใจของเราให้ได้ ใจที่แวบไปแวบมาคิดไปในเรื่องราวต่างๆ นั้น นำกลับมาหยุดนิ่งอยู่ภายใน ซึ่งมีทางเดินของใจทั้งหมด ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจมูก ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๒ อยู่ที่เพลตา ที่หัวตาตรงน้ำตาไหล ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๓ อยู่กึ่งกลางกั๊กศิระะ ในระดับเดียวกับหัวตาของเรา

ฐานที่ ๔ อยู่ทีเพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำลัก

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก

ฐานที่ ๖ อยู่ในท้องของเรา ในระดับเดียวกับสะดือ โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ตึงจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงนี้แหละเรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ ถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ ไสบริสุทธ์ โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่

ธรรมดวงนี้สำคัญมาก ถ้าเราไม่มีธรรมดวงนี้ เรามาเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้ ธรรมดวงนี้ ถ้าฟ่องใส ไม่เศร้าหมอง ชีวิตก็รุ่งเรือง ถ้าหากว่าเศร้าหมอง ไม่ฟ่องใส ชีวิตก็ร่วงโรย ถ้าธรรมดวงนี้ดับ ชีวิตของเราก็จะดับไปด้วย

ดวงธรรมนี้สำคัญนะ และเป็นเครื่องยืนยันว่า ถ้าเราตั้งใจปฏิบัติธรรมกันอย่างจริงจัง สม่ำเสมอ ถูกหลักวิชาแล้วละก็ จะต้องเข้าถึงธรรมกันอย่างแน่นอน เพราะธรรมดวงนี้มีอยู่ทุกๆ คน มีอยู่ในกลางกายของเรานี้แหละ ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา ทุกเผ่าพันธุ์ มีธรรมดวงนี้ทุกคน ไม่มีเว้นเลย



ฐานที่ ๗ อยู่เหนือจากฐานที่ ๖ ขึ้นไป ๒ นิ้วมือ โดยสมมติว่า เราเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่าฐานที่ ๗ จำง่าย ๆ ว่าอยู่ในกลางท้องในระดับที่เหนือจากฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือเหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ อยู่กลางกาย

ทุกฐานนั้นสำคัญมาก เป็นทางไปเกิดมาเกิดของสัตว์โลก และตัวเราด้วย แต่ฐานที่ ๗ สำคัญที่สุด เพราะเป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น และที่สำคัญก็คือ เป็นที่สิงสถิตของพระรัตนตรัยคือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ และสังฆรัตนะ

ทำไมต้องนิกนิมิต

วิธีที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยนั้น เราจะต้องเอาใจของเรา มาหยุดมานิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ถ้าเรามีความมั่นใจว่า เราจะหยุดตรงนี้ได้ ใจไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น เราก็ไม่จำเป็นจะต้องไปนึกถึงภาพอะไรให้มาเป็นที่ยึดที่เกาะของใจเรา แต่ถ้าหากเราไม่มั่นใจหรือยังไม่แน่ใจ ท่านให้กำหนดนิมิตขึ้นมาให้เป็นที่ยึดที่เกาะของใจเราที่ฐานที่ ๗ ตรงนี้

ซึ่งได้แนะนำกันมาอย่างต่อเนื่องว่า ให้จำภาพองค์พระที่นั่ง เจริญสมาธิภาวนาอยู่ในกลางดวงแก้ว ซึ่งปรากฏอยู่บนจอทีวี ให้จำภาพนั้นเอาไว้ให้ได้ และน้อมมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นบริกรรมนิมิต ที่ยึด ที่เกาะของใจเรา

แต่บริกรรมนิมิตที่เป็นองค์พระนี้ ยังไม่ใช่พระรัตนตรัย
ภายในตัวจริง เป็นแค่บริกรรมนิมิตที่ยึดที่เกาะของใจ เพื่อให้
ใจหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จะได้ไม่แวบไปในสิ่งที่เรา
คุ้นเคย ในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ การทำมาหากิน การครองเรือน
การศึกษาเล่าเรียน อะไรต่างๆ เหล่านั้น

ใจจะแวบไปอย่างนั้น เพราะมันคุ้นเคย การที่ใจแวบออก
จากฐานที่ ๗ ตรงนี้ จะทำให้เราไม่เจอพระรัตนตรัย จะห่างไกล
พระรัตนตรัย เมื่อห่างไกลพระรัตนตรัยก็เท่ากับว่าห่างไกลจาก
แหล่งแห่งความสุขที่แท้จริง ห่างไกลจากแหล่งแห่งความบริสุทธิ์
ห่างไกลจากแหล่งแห่งความรู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรม
ทั้งปวง ในเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ห่างไกลจากที่พึ่งที่
ระลึกที่แท้จริง

ใจจะแวบออกไปทางตา ทางหู จมูก ลิ้น กาย ใจ ออกไป
หมดทุกทิศทุกทาง ตามทวารต่างๆ เห็นอะไรเราก็มองไปตรงนั้น
ได้ยินอะไรก็แวบไปในเสียงนั้น ได้กลิ่นก็แวบไปทางกลิ่น ได้ลิ้ม
รสก็แวบไปทางรสสัมผัส หรือนึกคิดฟุ้งฝันอะไรก็แล้วแต่ มันก็
แวบก้นไปทางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ พอแวบไป
อย่างนั้น ใจก็ห่างจากพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นทุกสิ่งของชีวิต และ
ท่านก็ลืมนั่งอยู่ที่ฐานที่ ๗

เพราะฉะนั้น หลักมีอยู่ว่า เราจะต้องค่อยๆ ดึงใจออกมาจาก
สิ่งที่คุ้นเคย มาหยุดมานิ่งอยู่ภายในด้วยการนึกถึงบริกรรมนิมิต
ดังกล่าว ซึ่งบางท่านถนัดเป็นดวงแก้ว บางท่านถนัดเป็นองค์พระ



บางท่านถนัดอะไรที่นอกเหนือจากนี้ เช่น ภาพพระเดชพระคุณ หลวงปู่ คุณยายอาจารย์ฯ เป็นต้น แต่ตอนนี้เรามีภาพที่ปรากฏบนจอเป็นภาพท็อบวิว (top view) องค์พระกลางดวงแก้ว เราจำภาพนี้ให้ติดตาติดใจ น้อมอยู่ภายในกลางตัวของเรารอเรื่อย ๆ แล้วเราจะ เป็นมนุษย์มหัศจรรย์

เมื่อเราจำภาพองค์พระในกลางดวงแก้วได้ ที่ท่านนั่งเจริญสมาธิภาวนาหันหน้าออกไปทางเดียวกับเรา ลักษณะเหมือนเรามองท็อบวิวจากด้านบนลงไปด้านล่าง เห็นปลายเกตุดอกบัวตูมที่ตั้งอยู่บนจอมกระหม่อมที่ใสๆ เป็นเพชร แล้วก็ตั้งอยู่บนพระเศียร ซึ่งมีเส้นพระศกหรือเส้นผมขององค์พระขดเวียนเป็นทักษิณาวรรต หมุนขวาตามเข็มนาฬิกา และตั้งอยู่บนบ่าทั้งสอง มีแขนทอดไปข้างหน้า มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจรด นิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักขององค์พระที่ใสเป็นแก้ว เป็นเพชร ขาขวาทับขาซ้าย เหมือนอย่างที่เราแนะนำให้เรานั่งในท่านั่งที่ถูกต่อนั้น เราก็จำไว้ให้ดี

ส่วนขนาดก็แล้วแต่เรา เราถนัดขนาดไหนเราก็เอาอย่างนั้น เล็กก็ได้ ปานกลางก็ได้ ใหญ่ก็ได้ ให้พอดีๆ กับที่ใจเราปรารถนา แล้วเราก็เอาใจมาหยุดนิ่งๆ คือ มาอยู่กับองค์พระกลางดวงแก้ว ภาพนี้อย่าให้คลาดจากใจเลย ถ้าจำไม่ได้เราก็ก้มตามาดูภาพที่ปรากฏบนจอ จำได้แล้วเราก็กลับตานึกไปเรื่อยๆ นึกอย่างสบายๆ ให้ต่อเนื่องกันไป อย่าให้เพลอ



ภาพองค์พระกลางดวงแก้วที่อปวิวิ (top view)

นึกได้ก็เห็นได้

นึกได้เดี๋ยวก็เห็นได้ แต่ต้องค่อยๆ นึกนะ **นึกเป็นต้นทางของการเห็นได้** คือ เราจำภาพให้ดี จำให้ติดตาติดใจ ใหม่ๆ มันก็รัวๆ รางๆ อย่างนั้นไปก่อน ซึ่งเราต้องใจเย็นๆ อย่าไปฮึดฮัด เร่งร้อน ไปบีบ ไปเค้น ไปบังคับ เพื่อให้ใจสงบ เพื่อเค้นให้เห็นภาพ ไม่ใช่ะ ผิดวิธี ใช้ระบบความจำเอา จำได้แค่ไหน เอาแค่นั้นไปก่อน

จำได้ตรงไหนก็เอาตรงนั้นไปก่อน สมมติว่า เราจำได้แค่ เกตุดอกบัวตูมของท่านที่ป้อมๆ เหมือนกับดอกบัวสัตตบงกช ส่วนอื่นเรานึกไม่ออกเลย เราก็จำภาพตรงนี้เอาไว้ แล้วก็มองไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ อย่าเพลอนะ เดี่ยวพอถูกส่วนเข้า ใจหยุดนิ่ง ก็จะเห็นไปทั้งองค์เอง

ถ้าจำได้แค่พระเศียร ก็เห็นพระเศียรทั้งหมดเลย เห็นเกตุดอกบัวตูม เห็นจอมกระหม่อม เห็นพระเศียร แต่องค์ท่านไม่เห็น เราก็มองไปเท่าที่มีให้เห็น ดูไปเรื่อยๆ สบายๆ พอกำลังเพลินๆ ถูกส่วนเข้า เดี่ยววูบเห็นทั้งองค์เอง

หรืออาจจะเห็นส่วนมือของท่านที่วางซ้อนกันบนหน้าตัก ส่วนอื่นมองไม่เห็น ก็ในทำนองเดียวกัน เราก็ดูกันไปเรื่อยๆ ไม่ต้องกวาดสายตา ดูไปให้ทั่ว ดูเท่าที่มีให้ดูนะลูกนะ จำให้ดีนะ จะได้ทำได้ทำเป็น เดี่ยวจะเห็นไปทั้งองค์เลย

เห็นหัวเขา เราก็ดูแค่หัวเขา อย่าไปรำคาญว่า เอ๊ะ ทำไมไม่เห็นหัวเขา ทำไมไม่เห็นทั้งองค์ เอ๊ะ ถูกหรือเปล่านะ กลัวจะผิดหลักวิชา ไม่ผิดหรอก มีให้ดูแค่ไหนก็ดูกันไปแค่นั้นละลูกนะ

บริกรรมภาวนา

เราจะประคองใจด้วยคำภาวนาสัมมาอะระหังไปด้วยก็ได้ ภาวนาไป ประคองใจไป ใจจะได้ไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น มีแต่องค์พระอยู่ในใจ คล้ายๆ เราเกิดมาไม่เคยเจออะไรมาก่อนเลย เจอแต่องค์พระ และเสียงที่เคยได้ยินก็มีแต่เสียงสัมมาอะระหัง ได้ยินมาตั้งแต่เกิด เป็นเสียงดีเสียงเดียว

ภาวนาไปโดยไม่ต้องใช้กำลัง ถ้าใช้กำลังเขาเรียกว่าท่อง ถ้าภาวนาจะเป็นเสียงที่ละเอียดอ่อน เป็นสำนึกลึกๆ เหมือนเสียงบทสวดมนต์ที่เราคุ้นเคย หรือเสียงเพลงที่เราคุ้น ดังออกมาจากในกลางองค์พระ ในกลางท้อง เราก็เพลिनทีเดียว ตาภายในก็จำภาพที่มีให้เราดู มีแค่ไหนก็ดูไปแค่นั้น แลมีเสียงประคองใจสัมมาอะระหังไปเรื่อยๆ

เราจะภาวนาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะไม่อยากภาวนาหรือลืมภาวนาไป แต่ใจไม่ไปฟุ้งคิดเรื่องอื่น อาการอย่างใดอย่างหนึ่งเราก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนาใหม่ เพราะว่าใจตอนนั้นปรารถนาอยากจะทำอย่างเดียว อยากจะนั่งอย่างเดียว เราก็นั่งตามใจไปก่อนทีเดียวใจจะตามเรา ก็หยุดก็นิ่งไป ดูไป แล้วจะถูกส่วนเอง

เข้าถึงธรรมต้องสบาย

ถูกส่วนใครจะทำให้ถูกไม่ได้ ต้องถูกเอง จะไปกิน กว๋ยเตี๋ยว กินเต้าฮวย เจากว๋ยอะไร แล้วให้ใจถูกส่วน มันก็ไม่ถูกส่วน ถึงเวลาจะถูกส่วน มันถูกเอง จะไปบังคับแคไหน มันก็ไม่ถูกส่วน จะไปบีบไปเค้นก็ไม่ได้ จะระวังตัวแคไหนก็ไม่ได้ ต้องเพลินๆ สบายๆ

แปลกนะลูกนะ การจะเข้าถึงธรรมภายในต้องสบาย จะได้โลภียทรัพย์ หรืออริยทรัพย์ ทรัพย์ภายนอกภายใน เหมือนๆ กัน คือ ต้องสบายใจ พอสบายเดี๋ยวก็นะจะซัดขึ้นมา **หลักมันอยู่ตรงนี้** เป็นเคล็ดลับ เทคนิคก็ได้ กลเม็ดก็ได้ วิธีการก็ได้ โนฮาว (know-how) ก็ได้ จะเรียกอะไรก็แล้วแต่ ต้องทำอย่างนี้ ต้องสบาย

วันพระพุทเจ้าบรรลุมรรค

ถ้าลำบากผิดวิธีนะลูกนะ ลำบากนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทำมาแล้ว บำเพ็ญทุกรกิริยา บีบเค้นตัวเอง ทรมานตัวเอง ปางตายทีเดียว แล้วก็ไม่ได้เรื่องได้ราวอะไร นอกจากความทุกข์ ทรมาน เสียเวลา เสียอารมณ์

วันที่พระองค์จะบรรลุมรรคผลนิพพาน ตรัสรู้อนัตตาสัมมาสัมโพธิญาณ วันนั้นท่านสบายๆ นะลูกนะ

วันนั้น นางสุชาดานำอาหารคือข้าวมธุปายาสที่เตรียมอย่างดีจะเอามาบูชาญเฑศวร เป็นอาหารที่เตรียมไว้ให้เหมาะสมสำหรับเทวดาตามความเข้าใจของตัว คือปรุงอย่างประณีตกว่ามนุษย์ทั่วๆ ไป ใส่ถาดทองมาเลย มาเจอพระมหาบุรุษนั่งอยู่โคนไม้ เข้าไปน้อมถวายท่านทั้งถาดเลย ท่านแบ่งเป็น ๔๙ ก้อน ก้อนละคำ เสวยอย่างสบายอกสบายใจ

อาหารก็รสเลิศอร่อยที่สุด เสวยเสร็จแล้วก็ไปสงสนานพระวรกาย ล้างเนื้อล้างตัว ล้างปาก ล้างหน้า ล้างตาให้สดชื่นในแม่น้ำ ภายหลังสบาย ใจก็เบิกบาน เสี่ยงสัจย์อธิษฐานอีกว่า วันนี้หากจะได้ตรัสรู้หลุดตรัสมาสัมผัสโพธิญาณ ให้ถาดทองนี้ลอยทวนกระแส น้ำที่เชื่อมกราก ถาดทองก็ลอยทวนน้ำไปด้วยอานุภาพแห่งบารมีธรรมของท่านที่มารวมประชุมกันในวันนั้น

ยิ่งเห็นอย่างนั้นแล้วก็ยิ่งสบายใจ กระแสน้ำเชื่อมกรากอย่างนี้ เรายังต้องใช้กำลังมากที่จะทวนกระแสไปได้ แต่ถาดไม่ต้องใช้กำลังเลย ลอยทวนน้ำได้ เห็นแล้วปลื้ม สบายอกสบายใจ

มานั่งสมาธิที่โคนไม้พระศรีมหาโพธิ์ แม้จะมีมารมาผจญ ก็สู้กับพญามารด้วยใจที่สบาย ไม่ได้ปรีติกว่ามารจะยกทัพมามากแค่ไหน ใจท่านก็เฉยๆ อยู่ในบุญ นึกถึงบุญบารมี ๓๐ ทัศ ความดีที่ท่านทำ ไม่ได้นึกถึงกองทัพช้าง กองทัพม้า กองทัพเดินเท้าที่จะมาต่อสู้อย่างไรไม่ได้เลย



ทำใจสบายๆ นึกถึงบุญ พอนึกถึงบุญแล้วใจจะสบาย นึกถึง
บารมี บุญบารมีก็ขยายออกมามากลุ่มรอบตัว สว่างโพล่ง ใจสบายๆ
มองดูพญามารมาเล่นลิเก ดูไปเพลินๆ จนกระทั่งพญามารหมด
อารมณ์กลับไป เพราะทำความสะอึกหรือทำให้กลุ้มอกกลุ้มใจไม่ได้
เลยเก็บความกลุ้มไว้เสียเอง

ส่วนพระมหาบุรุษก็สบายๆ นั่งหยุดกับนิ่งไปเรื่อยๆ ถอดกาย
ออกเป็นชั้นๆ ไปเลย

ถอดกายมนุษย์หยาบ เข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด

ถอดกายมนุษย์ละเอียด เข้าถึงกายทิพย์

ถอดกายทิพย์ เข้าถึงกายรูปพรหม

ถอดกายรูปพรหม เข้าถึงกายอรูปพรหม

ถอดกายอรูปพรหม เข้าถึงกายธรรม

พอถึงกายธรรมพระโสดาบันในยามตื่น เห็นเข้า อุทานเลย
ใครเห็นก็ต้องอุทาน แม้แต่พวกเราเห็นก็ต้องอุทาน โอโห พุทโธ
คล้ายๆ กับว่า อ้อหือ พระพุทธเจ้า กายผู้รู้ กายตรัสรู้ธรรม เป็น
อย่างนี้ งามจริง งามไม่มีที่ติเลย สไย่ยิ่งกว่าเพชร โอโห พุทโธ ก็
มองเพลินๆ ในกลาง ดวงธรรมรัตน์ผุด โอโห อัมโม ธรรมรัตน์
เป็นอย่างนี้ มองไปในกลางธรรมรัตน์ ธรรมกายละเอียดผุดขึ้น
มาอีกแล้ว โอโห สังฆะ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นอย่างนี้
ใจเบิกบาน สบาย

เห็นไหม สบายกันตั้งแต่ต้นเลย ลองถอดกายได้ก็สบาย
แหละ กายก็สบาย ใจก็สบาย และยังเห็นกายในกายเข้าไปอย่างนี้
ก็ยิ่งสบายอกสบายใจ

พอถึงกายธรรมก็มองต่อไป อโห พุทโธ อโห ธัมโม อโห
สังโฆ มองเรื่อยไปเลย หยุดอุทานเป็นระยะๆ ไป

กระทั่งยามสุดท้าย บรรลุพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ
บรรลุกายธรรมอรหัตสัมมาสัมพุทธเจ้า กายโตใหญ่ทีเดียว กิเลส
หมดเลย ไม่ใช่ตัดกิเลสนะ แต่เป็นการขจัดกิเลสเกลี้ยงแบบสิ้น
เชื้อไม่เหลือเศษ คือ กิเลสไม่มีหลงเหลือเลยในทุกกาย ทั้งกาย
มนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กายธรรมโคตรภู
กายธรรมพระโสดาบัน กายธรรมพระสกิทาคามี กายธรรมพระ
อนาคามี กายธรรมพระอรหัตมรรค เกลี้ยงไปเลย ไม่มีเลย

กิเลสนี้มันมีตัว มีลักษณะ ขจัดเสียเกลี้ยงเลย ที่มันจะเอา
ภพ ๓ เข้ามาครอบให้ตรึงอยู่นี้ ไม่มี เห็นเลยว่า หลุดพ้นจาก Law
of Kamma กฎแห่งกรรม หลุดเลย พ้นจากไตรลักษณ์ด้วย เห็น
ไตรลักษณ์ เห็นผังไตรลักษณ์ว่าเป็นอย่างไร ลักษณะไตรลักษณ์
มันอีกอย่างหนึ่ง เป็นลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่
ผังที่เขาบังคับให้เป็นอย่างนี้ เห็นเลย หลุดด้วย หลุดยังไม่พอ เก็บ
หมดเสียอีก เกลี้ยงไปเลย แวบ ด้วยอรหัตมรรค มันแวบหายไป
เลย สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษ คือ อย่างเราเผ่าถ่านยังมีเศษขี้เถ้า แต่
นี้ไม่มีเศษเลย แวบเกลี้ยงไปเลย หมดไปเลย ผังที่เอากฎแห่งกรรม
มาบังคับ เห็นลักษณะผังเลย อ้อ ลักษณะผังเป็นอย่างนี้ บังคับ



ให้วนไปเวียนมาอยู่ในวัฏสงสาร เกิดเป็นนั่นเป็นนี่ เกิดมาแล้วก็ บังคับให้สร้างกรรม แล้วก็วิวิพากเวียนกันไปเวียนกันมา เดียว ก็ไปที่สูง เดียวก็ไปสุดติ เดียวก็ไปทุกติ วนกันอยู่อย่างนั้น เห็น ตลอดหมด

ผังนี้บังคับพระมหาบุรุษไม่ได้แล้ว เพราะท่านตรัสรู้อนุตร- สัมมาสัมโพธิญาณแล้ว กายธรรมอรหัตสัมมาสัมพุทธเจ้า สว่างเจิดจ้า สุกใสเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระมหาบุรุษ มีความสุข มาก เขาเรียกว่า วิมุตติสุข คือ หลุดพ้นจากผังมาได้ ความสุข ขยาย ไม่มีขอบเขต ไม่มีที่แคบ

อย่างสุขด้วยกาม ผังของกามบังคับให้สุขประเดี๋ยวประด๋าว แล้วก็มีปัญหาตามมา มี side effect มีผลข้างเคียง สุขไม่จริง จะ เกิดเป็นมนุษย์ชั้นสูงหรือชั้นไหนก็แล้วแต่ ก็นั่นแหละ เป็นเทวดาก็ เป็นแล้ว รูปพรหมหรือรูปพรหมก็เป็นแล้ว เว้นแต่ปัญจสุทธาวาส ไม่ได้เป็น เพราะว่าพรหมชั้นนี้เป็นพระอนาคามี นอกนั้นเป็นกัน มาเยอะแยะแล้ว ในภพ ๓ มันมีข้อจำกัด เห็นด้วยธัมมจักขุของ กายอรหัตสัมมาสัมพุทธเจ้า กายธรรมกายนี้แหละ

เห็นไหม เกิดเป็นอะไรมันก็มีข้อจำกัด แล้วมันไม่เที่ยง แม้ เป็นภวคคพรหม คือ พรหมชั้นเนวสัญญานาสัญญายตนะ สูงที่สุดในภพ ๓ อ้าว หล่นวูปไปอีกแล้ว พอหมดกำลังของเนวสัญญานา- สัญญายตนะ อรูปฌานสมาบัติ หล่นต๋บลงไปอีกแล้ว เกิดเป็น มนุษย์โดนกิเลสบังคับอีกให้สร้างกรรมแล้วก็วิวิพาก วนกันไปวน กันมา ท่านเห็นตลอดเลย

วิมุตติสุข

ที่นี้พอหลุดได้ก็เป็นอิสระ วิมุตติสุข คือ สุขที่ไม่มีขอบเขต เพราะไม่ได้อยู่ในที่คุมขังแล้ว ขยาย เป็นสุขที่ไม่มีประมาณ

มนุษย์ไม่รู้จักรอคอก วิมุตติสุข เทวดาก็ไม่รู้จัก จะไปเกิดเป็น ท้าวมหาราชทั้ง ๔ ก็ไม่รู้จัก จะไปเกิดเป็นพระอินทร์ก็ไม่รู้จัก เป็น ท้าวยามา ท้าวสันดุสิต นิมมานรดี ปรนิมมิตวสวัตดี รูปพรหม อรูปพรหม ไม่รู้จักเลยวิมุตติสุข จะรู้จักได้ต้องกายธรรมอรหัต ขึ้นไป อรหัตผล ยิ่งเป็นกายธรรมอรหัตสัมมาสัมพุทธเจ้า ถึงจะ เข้าใจว่าวิมุตติสุขเป็นอย่างนี้ มันสุขจริงๆ หลุดแล้ว ล่อนแล้ว เปลือกกับเนื้อไม่ติดกันเหมือนมะขามล่อนๆ เหมือนเงาะล่อนๆ เนื้อไปทาง เปลือกไปทาง ใจล่อนจากกิเลสที่ไม่เหลือเศษแล้ว มีแต่ความบริสุทธิ์สว่างไสว นี่แผนผังชีวิตเป็นอย่างนี้นะลูกนะ

กายมนุษย์หยาบสำคัญมาก

การปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน เราต้อง ทำให้ได้ เป็นกิจสำคัญที่สุดที่เกิดมาเป็นมนุษย์แต่ละชาติ เป็น เทวดา รูปพรหม อรูปพรหม ทำไม่แรงเท่ากายมนุษย์ กายมนุษย์ มันแรง แต่ว่านั่งแล้วเมื่อย มันไม่ค่อยม่วน เพราะมีเรื่องที่จะต้อง ให้คิด มันต้องคิด ต้องพูด ต้องทำสารพัด แต่ว่าแรงกว่ากาย ละเอียด เหมือนปูที่มีกระดองดีกว่าปูที่ไม่มีกระดอง ปูนิ่มแข็งแรง สู้ปูมีกระดองไม่ได้



ตอนนี้เรามาเป็นกายมนุษย์แล้ว มีความพร้อม แข็งแรงทุกอย่าง เหลือแต่ความเพียรแล้วก็ทำให้ถูกหลักวิชา เดี่ยวเราก็จะเข้าถึงได้ ตอนนี้เราจับหลักได้แล้วว่า ต้องหยุดกับนิ่งอย่างสบายๆ ยิ่งสบายก็ยิ่งหยุด ยิ่งหยุด ยิ่งนิ่ง ก็ยิ่งสบาย มันเกือกกูลกันนะลูกนะ สบายมาก่อน ยิ่งสบายก็ยิ่งหยุด พอยิ่งหยุดในหยุด ก็ยิ่งสบาย เกือกกูลกัน

ตอนนี้เริ่มต้นอย่างสบาย เรื่องทุกข์ๆ ร้อนๆ ดึงออกไปเสียอย่าไปเอามาใส่ให้มันรกรุงรังในใจ เราเกิดมาเพื่อแสวงหาความสุข หาความสบายเท่านั้น เรามานึกถึงความสบายดีกว่า ด้วยการหยุดกับนิ่ง **ทำเฉยๆ เดี่ยวอารมณ์สบายจะมาเอง ทำเฉยๆ ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้กับความทุกข์ เครื่องกังวล ปัญหาที่เราเคยเจอ มนุษย์พันธุ์ต่างดาวที่พูดกันไม่ค่อยรู้เรื่อง ทำเหมือนกับเราไม่เคยเจอ ทำราวกับผู้นิรทุกข์ ทำนิ่งๆ เฉยๆ ดูพระในวัดที่ปรากฏบนจอ จำ ดู ให้ใจสบายๆ ดูไปเรื่อยๆ นะลูกนะ เข้าใจอย่างนี้ดีแล้ว ต่อจากนี้ไป ต่างคนต่างดูกันไปเรื่อยๆ ฝึกหยุดฝึกนิ่งให้ดีขึ้น**

ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวเองเข้านี้เลยทุกๆ คนนะลูกนะ ต่างคนต่างนั่งทำกันไปเงียบๆ นะ

หลวงพ่อรัญมขโย



ความรู้อะไรโลกขาดไปเธอรู้ไหม
ธรรมกายโง่หายไประวากับฝัน
พญามารกลัวรู้ทันเลยขวางกัน
ปิดเป็นชั้นชั้นชั้นชั้นนับชั้นไม่ถ้วนเลย
จนกระทั่งหลวงปู่ลงมาเกิด
ห่มชีปะขาวเปิดหนทางด้วยหยุดนิ่งเฉย
มารสะดุ้งทั้งภพรบกันเลย
อย่างที่เคยรบกันมาเวลานาน
เวลานี้ไม่มีใครแพ้ชนะ
แต่ธรรมะต้องชนะเหมือนคำขาน
แม้จะรบกันต่อไปชั่วกัปกาล
ก็จะขอปราบมารจนสูญพันธุ์

ตะวันธรรม





ความรู้ภายในที่มนุษย์ขาดแคลน

วันอาทิตย์ที่ ๑๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ-วางใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้

รวมใจหยุดไปนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ง่ายๆ ว่าอยู่ในกลางท้องของเรา

ธรรมะมีอยู่แล้วในกลางกาย

ทำใจให้หยุดให้นิ่งๆ สบายๆ เพราะว่าพระธรรมกายซึ่งเป็นที่พักที่ระลึกนั้นมีอยู่แล้วในตัวของเรา ดวงธรรมใสๆ ก็ติดกายภายในและพระธรรมกายมีอยู่แล้วในตัวของเรา แต่ว่าเป็นของละเอียด เราจะเข้าถึงท่านได้ เห็นท่านได้ ต่อเมื่อใจของเราละเอียดเท่าท่าน

ใจของเราจะละเอียดเท่าท่าน ก็มีเพียงประการเดียว คือ ใจต้องหยุดต้องนิ่ง ไม่ซัดส่ายคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นๆ เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ใจต้องหยุดนิ่ง ถึงจะละเอียดและความสว่างภายในก็จะบังเกิดขึ้น

ความสว่างทำให้เกิดการเห็นภาพ ภาพภายในที่มีอยู่แล้ว หน้าที่ของเรามีเพียงแค่นี้ คือ หยุดกับนิ่ง ให้มีสติ กับสบาย สม่่าเสมอ หมั่นสังเกต ดูว่า เราทำใจหยุดนิ่งพอดีๆ ไหม ดึงเกินไปเพราะความตั้งใจ หรือว่าหย่อนเกินไปเพราะขาดความตั้งใจที่ดีอะไรที่มันขาดหรือเกิน มันก็ไม่ดีทั้งนั้น เราก็ต้องหมั่นสังเกต เพื่อปรับให้สู่สภาวะแห่งความพอดี

สังเกต..นั่งดูหลักวิชาใหม่

การฝึกใจให้หยุดนิ่ง ก็คือการแสวงหาความพอดีนั่นเอง ความพอดีในการปฏิบัติธรรม ให้สังเกตดูที่ความพึงพอใจ เมื่อเราวางใจอย่างนี้ นิ่งอย่างนี้ รู้สึกไม่ดึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป มีความพึงพอใจ แม้มันยังมีติดอยู่ ยังไม่มีภาพอะไรให้ดู ความพึงพอใจนี้



จะทำให้เราไม่คำนึงถึงภาพที่จะเกิดขึ้น เพราะแม้เป็นความมืด ก็มืดสบาย ไม่ใช่มืดมืมน มืดตึง มืดแต่สบาย สบายทั้งกาย สบายทั้งใจ นี่คือข้อสังเกต

กายที่สบาย เราสังเกตดูว่า นั่งแล้วไม่เมื่อย ไม่เกร็ง ไม่ตึง ผ่อนคลายหมดตั้งแต่ศีรษะ ทั้งเนื้อทั้งตัวถึงพื้นเท้า กายก็สบาย ใจก็สงบนิ่งๆ เป็นความนิ่งที่ไม่คาดหวังว่า เราจะต้องเห็นภาพ รู้สึกพึงพอใจกับความรู้สึกละเอียดนี้ไปได้ตลอดระยะเวลาการนั่งในแต่ละรอบ เพราะถ้าเรานั่งได้นิ่งดี จนเกิดความพึงพอใจ ก็จะมีข้อสังเกตว่า เวลาเมื่อก่อนก็รู้สึกว่าเวลาหมดไปเร็ว เหมือนเรานั่งเบ๊บบเดียว เวลาผ่านไปเร็วเหลือเกิน เรายังไม่อยากจะลืมตาเลย อยากจะนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม แม้จะไม่เห็นอะไรก็ตาม นั่นแหละถูกหลักวิชาแล้ว ถูกหลักวิชาของสติ ความมีสติ คือ ใจอยู่กับตัว และสบาย ไม่ตึง สม่่าเสมอ คือไม่ขาดจังหวะ ไม่สูญเสียจังหวะในการนั่ง นั่นแหละพอดี

ปล่อยให้มันเป็นไป (Let it be)

จากความพอดีในระดับนี้ แม้ยังไม่มีความสุข แต่มันก็ไม่มี ความทุกข์ ที่ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า **อทุกข์มสุขะ** ไม่สุขแต่ก็ไม่ทุกข์ อยู่ในระดับครึ่งทางระหว่างสุขกับทุกข์ คือ มันเลยความทุกข์ มาถึงครึ่งทาง แต่มันยังไม่ถึงความสุข ตรงนี้ ถ้าเรารักษารมณ์ อย่างนี้ให้ต่อเนื่องกันไป คือ ความสม่่าเสมอ นิ่ง นุ่ม ละมุนละไม จะภาวนาล้มมาอะระหัง หรือไม่ภาวนาก็ตาม นั่นแหละถูกหลักวิชาแล้ว ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้น Let it be อย่างนั้นต่อไป ให้

นุ่น ละมุนละไม แม้ไม่เห็นอะไรก็ตาม และให้สัมผัสที่เคยได้ยิน
พี่น้องวงธรรมะเขาพูดถึงว่า เขาเห็นแสงสว่าง เขาเห็นดวงใส
เห็นองค์พระ ให้สัมผัสเหมือนเราไม่เคยได้ยิน ให้ใจเราเป็นอิสระ
จากความอยากได้ธรรมะเร็วๆ หรืออยากเห็นเหมือนอย่างเขา

ใจเราต้องเป็นอิสระ อย่าให้ความรู้สึกอยากได้จนเกินไป
มาครอบงำ ให้ใจเราได้สมดุลอย่างนี้ คือ นุ่น ละมุนละไม ไม่
คิดถึงภาพการเห็นภายในเกินไป หรือเรื่องราวที่เราได้ยินได้ฟัง
มาว่า คนโน้นคนนี้เห็น จนทำให้เราสูญเสียความเป็นตัวของตัว
เอง เกิดความทะยานอยากเข้ามาครอบงำ

ความทะยานอยากนั้นจะทำให้เราตั้งใจจนเกินไป แม้เป็น
กุศลจิต คือ อยากได้ธรรมะ แต่ถ้ามากเกินไปก็ไม่สมหวัง จุด
ที่จะสมหวังได้ มันต้องอยู่ตรงกลางๆ จะว่าอยากได้ก็ไม่ใช่ ไม่
อยากได้ก็ไม่เชิง คือ หยุดนิ่งเฉยๆ หยุดนิ่ง นุ่น ละมุนละไม ให้
กาลเวลาผ่านไปด้วยการหยุดนิ่ง นุ่น ละมุนละไม และไม่ต้องคิด
อะไรที่นอกเหนือจากนี้

ปล่อยให้เป็นไปอย่างนั้นตามธรรมชาติ ไปตามความรู้สึกที่
อยากจะเป็นอย่างนั้น แล้วเดี๋ยวจะถูกส่วนเอง คือ ใจจะปรุงพอดิ
ถูกส่วนเอง ถูกส่วนนี้เราจะไปทำให้มันเกิดขึ้นไม่ได้ แต่เราต้อง
ประกอบเหตุด้วยวิธีการดังกล่าว คือ สติกับสบาย สม่่าเสมอ นุ่น
ละมุนละไม หลังจากนั้นปล่อยให้เป็นไปของมันเอง แล้วการ
ถูกส่วนก็จะเกิดขึ้นเอง



ใจที่ถูกส่วน

เมื่อใจถูกส่วน มันจะไม่ทึบ ไม่แคบ ไม่อึดอัด จะไม่มีความรู้สึกว่าเขาถูกนัยน์ตาดมมองลงไปกลางท้อง เราจะไม่มีความรู้สึกชนิดนี้ แต่จะมีความรู้สึกที่ ใจของเราจะเริ่มโล่ง โปร่ง เบา สบาย สบายกว่าอยู่บนยอดเขาที่ได้หายใจอากาศดีๆ เป็นความสบายที่เริ่มต้นมาจากภายใน และขยายมาสู่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ให้ทุกเซลล์ทุกส่วนของร่างกายเราชุ่มชื้น มีชีวิตชีวา

กายที่มีความรู้สึกที่มันทึบ อึดอัด คับแคบ จากทึบก็จะมาโปร่ง จากอึดอัดก็จะมาโล่ง จากคับแคบก็จะขยาย โล่ง โปร่ง เบา สบาย ขยาย ซึ่งมันจะเกิดขึ้นเอง เมื่อเราวางใจหยุดนิ่ง นุ่ม ละมุน ละไม สบายๆ ผ่อนคลาย

ยิ่งเรานิ่งในนิ่งอย่างนุ่มๆ ไปมากเท่าไร อาการเหล่านี้ก็จะมีเพิ่มขึ้น คือ โล่งมากขึ้น โปร่งมากขึ้น เบาสบายมากขึ้น มากอย่างที่เราไม่เคยมีประสบการณ์เหล่านี้มาก่อน มันจะสบาย ตัวจะเบาๆ เบาเหมือนกับไฉ้หนัก เหมือนลูกโป่งที่อัดแก๊สเข้าไปแล้วมันจะเริ่มพองขยายจนลอยได้

ตัวของเราจะเริ่มนุ่มนวล นิ่งแน่น ขยาย สบายเพิ่มขึ้น เราจะรู้จักคำว่า **สบาย** นี่มันเป็นอย่างนี้ ส่วนใหญ่เราจะรู้จักคำว่า ไม่สบายทั้งกายและใจ พอความไม่สบายลดลงมาหน่อยเราก็นึกว่ามันสบาย แต่จริงๆ แล้ว มันก็ยังไม่สบายอยู่ดี เป็นแต่เพียงปริมาณความไม่สบายมันลดลง

ความสบายจะรู้จักได้เมื่อใจหยุดนิ่ง นุ่ม ละมุนละไมดังกล่าวนี้อะไร จนกระทั่งมันขยาย ความรู้สึกโล่ง โปร่ง เบาสบายขยายออกไป กายที่เหมือนจะเหาะจะลอยได้มันขยายออกไป พองโตขึ้นจนกระทั่งเต็มสภากายสากลนี้

แล้วถ้าเราไม่ตื่นเต้นกับอาการพองโต ขยาย เบาสบาย เราหนึ่งเฉยๆ อย่างเดิม นิ่ง นุ่ม ละมุนละไมต่อไปอย่างสม่ำเสมอ ไม่ไปตื่นเต้น ใจยังเป็นปกติเหมือนผู้ที่เจนโลกผ่านชีวิตมามาก เห็นปรากฏการณ์ขึ้นๆ ลงๆ ของชีวิตแล้วไม่ตื่นเต้น อาการที่เบาสบายก็จะเพิ่มขึ้นมา แต่ถ้าหากว่า เราไปตื่นเต้น อาการเบาสบายก็จะลดลง จะหริ่งลงไปเรื่อยๆ นี่เป็นเรื่องที่แปลกอัศจรรย์ทีเดียว

เมื่อเรานิ่งนุ่มตัวก็จะขยายพองโตกว่าสภากายสากล แต่ไม่มีความรู้สึกว่ามันจะแตกปริ เป็นแต่เพียงรู้สึกถึง กายมันละเอียดลงไป นุ่มลงไป แล้วมันเริ่มเบาเหมือนสำลี เหมือนปุยพุน อาการขยายก็จะมีสิ้นสุด เมื่อเรายังนิ่งนุ่มต่อไป แต่ถ้าตื่นเต้น ก็จะหยุดขยาย ถ้าเราหยุดนิ่ง มันก็จะขยายต่อไป จนกระทั่งโตเต็มอำเภอคลองหลวง

ถ้าเรายังนิ่งนุ่มต่อไป ก็จะขยายเต็มจังหวัดปทุมธานี จังหวัดข้างเคียง ทั่วประเทศไทย ขยายไปยังประเทศเพื่อนบ้าน นานาชาติทั่วโลก พันโลก ขยายไปสุดขอบฟ้าเลย จนเรารู้เหมือนว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจักรวาลและขอบฟ้า จะขยายออกไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เหมือนดัดเส้นรอบวงที่ล้อมกรอบชีวิตของเราเอาไว้ให้มันขาดกระเด็นออกไป คล้ายๆ ของแข็งเริ่มสลายกลายเป็นของเหลว ของเหลวเริ่มสลายกลายเป็นไอ เป็นแก๊ส ขยายออกไปเรื่อยๆ



ขยายไปมากเท่าไร ปริมาณแห่งความเบาสบายก็ยิ่งเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้นจนเรายอมรับว่า นี่คือความสุข ความสุขที่เกิดขึ้นอย่างที่เราไม่รู้จักรมาก่อนเลย และหาไม่เจอในคน ในสัตว์ ในสิ่งของ ในสิ่งอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ไม่เคยเจอจากการได้เห็นสิ่งสวยๆ ได้ยินเสียงเพราะๆ ได้ดมกลิ่นหอมๆ ลิ้มรสอาหารอร่อยและเคยถูกต้องสัมผัสสิ่งที่นุ่มเนียน หรือเคยฟุ้งฝันนึกคิดไปต่างๆ ก็ไม่มีวันรู้จักความรู้สึกชนิดนี้

เพราะฉะนั้น เราจะได้เข้าถึงเนื้อหนังของคำว่า ความสุข เราจะเริ่มรู้จักว่า อ้อ ความสุขต้องมีอารมณ์อย่างนี้ อาการอย่างนี้ ประสบการณ์อย่างนี้ แล้วมีรสชาติเอร็ดอร่อยอย่างนี้ เป็นความสุขที่เกิดขึ้น

พบแสงสว่างภายใน

เมื่อนิ่งถึงจุดที่นิ่งแน่นถูกส่วนเข้า แสงสว่างจะเกิดขึ้นเอง เป็นแสงแห่งความบริสุทธิ์ภายในที่ใจเราหลุดพ้นจากความมืด คือ นิรวรณ จากความนึกคิดในเรื่องกาม เรื่องเพศ เรื่องสมบัติ ฟุ้งฝันอะไรต่างๆ พ้นจากความโกรธ ความสงสัย ความฟุ้ง กระเจิดกระเจิงไปในเรื่องราวต่างๆ ความง่วง ความท้อ ความเคลิ้ม รู้สึกใจมันเกลี้ยง สว่างจากกามและอกุศลธรรม มีความรู้สึกที่ใจเราเป็นบุญเป็นกุศลล้วนๆ สะอาดจนเกิดความปิติภาคภูมิใจ และยอมรับนับถือตัวเองว่า เราสะอาด เกลี้ยง บริสุทธิ์ ซึ่งเราไม่เคยรู้จักสภาวะอย่างนี้มาก่อนเลย

เมื่อความสว่างขยายออก จากปริมาณน้อยเป็นปริมาณกว้างออกไป กระทั่งไม่มีขอบเขต ยิ่งบริสุทธิ์ก็ยิ่งสว่าง ยิ่งใหญ่ดกก็ยิ่งบริสุทธิ์ ยิ่งบริสุทธิ์ก็ยิ่งสว่างเพิ่มขึ้น ความสว่างนั้นกระจายไปทั่ว แต่เป็นแสงสว่างที่เนียนตา ละมุนใจ

ถ้าเราไม่สงสัยว่า มีใครเอาไฟมาส่องหน้าเรา หรือเปิดไฟในห้อง เราที่นั่งนุ่มละมุนละไมอย่างเดิม ก็จะมีเจิดจ้าเพิ่มขึ้น แต่ถ้าหากความสงสัยเข้ามาแทรก เพราะเราไม่คุ้นเคยกับความสว่างภายใน คิดว่าใครเปิดไฟ และเราเผลอไปลืมหันตาขึ้น เพราะทนความอยากรู้ไม่ได้ว่า ใครมาเปิดไฟ ความสว่างก็จะหริ่งไป แล้วเราก็จะพบว่า เมื่อเราลืมหันตามาแล้ว ข้างนอกนั้นมีมืดกว่าข้างใน ความสว่างภายในที่นุ่มเนียนตา ไม่แสบตา ไม่เคืองตา นำพาความสุขที่ไม่มีประมาณที่ประณีตให้พรุ้งพรุ้งออกมา

ใจตกศูนย์

เมื่อใจเรานิ่งต่อไปด้วยความเบิกบาน เพราะว่าใจขยายกายขยาย เหมือนเราไม่มีตัวตนแล้ว ก็จะเปลี่ยนมิติ คือ **ตกศูนย์** เหมือนเราหล่นจากที่สูง บางคนก็หล่นมาอย่างพรวดพราด วูบลงไปก็ตกใจ แต่บางคนก็ค่อยๆ เคลื่อนไปข้างใน และขยายไปรอบทิศอย่างละมุนละไม จะมีแต่ความสุขสดชื่นตลอดเส้นทาง เหมือนเราแบกของมา แล้วเราค่อยๆ ปลดของขว้างทิ้งไปที่ละอย่าง จนกระทั่งไม่ต้องแบกหามกันต่อไป

อาการหนักของใจก็ไม่เกิด ใจก็เบา สบาย แต่ถ้าทิ้งหาบที่เราแบกมาอย่างโครมครามละก็ จะมีอาการเหมือนตกศูนย์อย่างฮวบฮาบ เหมือนหล่นวูบลงไป ก็กลัวสะดุ้ง กลัวจะไปนรก ไปเห็นภาพไม่ดี แล้วก็หวาดเสียว แต่ก็เ็นบางคนเท่านั้น แต่ว่าขอยืนยันว่า ไม่มีสิ่งที่ไม่ดี หรืออันตรายเกิดขึ้น

เข้าถึงดวงธรรมภายใน

จะมีสิ่งดีๆ ที่เราไม่คาดคิดเลยว่า คนอย่างเราจะทำได้ขนาดนี้ คือ มันจะมีดวงลอยขึ้นมาเป็นดวงใส ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของแสงสว่างดังกล่าว เหมือนดวงอาทิตย์เป็นแหล่งกำเนิดของแสงสว่างในเวลากลางวัน เหมือนดวงจันทร์สว่างในเวลากลางคืน แต่เราจะเห็นแหล่งกำเนิดของแสงสว่างภายใน จะเป็นดวงใสๆ อย่างน้อยก็ใสเหมือนกับน้ำใสๆ หรือเหมือนกระจกคันฉ่องที่ส่องเงาหน้า หรือใสเหมือนเพชรบ้าง ใสมากกว่านั้นบ้าง

บางทีเป็นความใสที่ดูดูละเอียด ไม่ดูละเอียดเหมือนเพชรที่ต้องแสงที่มันพลั๊กลูกนั้นนตาเราออก เพราะดูแล้วเคื่องตา แต่จะเป็นแสงที่ดึงดูดตาให้ตีตต่ำลงไปกับความสุกนั้น กับดวงใสๆ ที่กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วที่เจียรระไนแล้วกลมดึ๊กเลย อย่างเล็กก็ขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ก็ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน หรือใหญ่กว่านั้น ตามกำลังบารมี

บางทีก็โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ แต่ว่าใส ใสเกินความใสใดๆ ในโลกที่เราไม่เคยเจอมาก่อน นี่แหละเขาเรียกว่าความบริสุทธิ์เบื้องต้นที่พระเดชพระคุณหลวงปู่เรียกว่า **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัญฐาน หรือดวงปฐมมรรค** เป็นดวงใสบริสุทธิ์ของกุศลธรรมเบื้องต้น สัมมาทิฐิก็ตั้งอยู่ตรงนี้

เห็นดวงอย่างนี้ ได้บุญมากกว่าสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ วัดวาอารามเยอะทีเดียว เพราะว่าเป็นต้นทางไปสู่อายตนะนิพพาน ส่วนบุญที่สร้างโบสถ์วิหาร ศาลาการเปรียญนั้นแค่เป็นมหาทานบารมี ยังทำให้เราวนเวียนอยู่ในกามภพ อยู่ในภพที่ยังต้องใช้เรื่องทรัพย์ แต่นี่จะเลยความรู้สึกลักษณะนั้นไป

จะเป็นดวงใสสว่างอยู่กลางกาย ถ้าเรานิ่งต่อไปอย่างเดิม ไม่ต้องทำอะไรเพิ่มเติมไปกว่านี้ ใจก็จะยิ่งนิ่ง นุ่ม ละมุนละไม สบายๆ ดวงธรรมก็จะขยาย แล้วก็ดึงดูดให้เราเข้าไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับดวงธัมมานุปัสสนาสติปัญฐาน หรือดวงปฐมมรรค ซึ่งแปลว่าต้นทางที่จะไปสู่อายตนะนิพพานแล้ว หมายความว่าถ้าเราเข้าถึงธรรมดวงนี้ได้ ก็ยืนยันว่าเราไปสู่อายตนะนิพพานได้ เราทำพระนิพพานให้แจ้งได้

แต่ถ้ายังไม่ได้ดวงปฐมมรรคต้นทางนี้ มันไปไม่ถูก ไม่รู้จะไปอย่างไร แต่ถ้าเข้าถึงได้แล้ว ก็ยืนยันได้ว่าไปถูก คือ จะถูกดึงดูดไปกลางดวงเข้าสู่เส้นทางสายกลางภายใน ที่เรียกว่า **วิสุทธิมรรค** ทางแห่งความบริสุทธิ์หมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลาย บางทีก็เรียกว่า **อริยมรรค** คือ ทางเดินของพระอริยเจ้าหรือทางที่



จะดำเนินไปสู่ความเป็นพระอริยเจ้า บางทีก็เรียกว่า **วิมุตติมรรค** เป็นทางแห่งความหลุดพ้นจากโลภะ โทสะ โมหะ กิเลสอาสวะ ที่ดึงดูดตรึงเราไว้ติดในภพสามนี้แหละ

ดวงใสดวงนี้จึงสำคัญมาก ให้รักษาเอาไว้ จะปิดอบายไปสวรรค์ และจะเป็นต้นทางที่จะทำให้เราได้เข้าไปถึงพระรัตนตรัยในตัว จะเข้าไปถึงพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ที่มีอยู่ในตัวของเรา

พอถึงตรงนี้ ความสุขใจที่เพิ่มขึ้นจะกระตุ้นให้เราอยากเรียนรู้ความรู้ภายในมากขึ้น ใจเราก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน เหมือนเรือที่ออกฝั่งไปสู่ทะเล แต่เป็นทะเลแห่งความรู้ที่ไม่มีขอบเขต

ดวงธรรมจะขยายออกไป ใส บริสุทธิ์ สว่าง เราจะเริ่มเป็นตัวของเราเองเพิ่มขึ้น เริ่มรู้จักตัวเราเองเพิ่มขึ้น แต่เดิมเรายังไม่รู้ว่าเราต้องการอะไร เกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายชีวิต และความต้องการที่แท้จริงของเราคืออะไร เรายังไม่รู้เลย ยังหาคำตอบให้กับชีวิตไม่ได้ เพราะยังไม่รู้จักตัวเอง

ทีนี้เมื่อใจดำเนินไปเรื่อยๆ ด้วยการหยุดการนิ่ง ใจก็เคลื่อนเข้าไปข้างใน ที่เรียกว่า **คณ** (คะ-มะ-นะ) คือ เคลื่อนเข้าไป มันจะเคลื่อนเหมือนเราขับรถอย่างนั้น ขับรถจะเคลื่อนได้ เราต้องเหยียบคันเร่ง แต่ถ้าจะขับเคลื่อนสรีรยन्दนี้เข้าไปสู่ภายในต้องหยุดใจ ยิ่งหยุดยิ่งเร็ว ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง ยิ่งดิ่งไม่หยุด มันจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในไปเรื่อยๆ

เดี๋ยวก็เห็นไปตามลำดับ เห็นดวงธรรมต่างๆ ผุดผ่านขึ้นมาจากกลางดวงนั้น เหมือนจุดศูนย์กลางดวงนั้นขยายออกมาเป็นดวงใหม่ที่ใสกว่า สว่างกว่าเดิม ละเอียดกว่านี้ เราจะเทียบได้ทีเดียว คือ เหมือนสัมผัสได้เลย ความละเอียดกว่าของดวงธรรมที่ถัดไปข้างใน จะนุ่มนวลเนียนตากว่ากัน จะเนียนตา ละมุนละไมเหมือนเราถือดวงแก้วส่องกระจกอย่างนั้นแหละ ดวงที่เราถือมันหายาบ แต่ดวงในกระจกจะละเอียดไปอีกชั้นหนึ่ง อันนั้นก็เป็นข้ออุปมา แต่นี้ก็คล้ายๆ อย่างนั้น แต่ละเอียดกว่า เพราะมันโปร่งเบา กับความรู้สึกที่ละเอียดกว่า นุ่มเข้าไปเรื่อยๆ

ยิ่งละเอียด ก็ยิ่งขยาย ใจขยายเข้าไปเรื่อยๆ ก็จะเป็นไปในการทำงานนี้ แต่ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ไปถึงดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

กายมนุษย์ละเอียด

เราก็จะเข้าถึงกายภายใน เราจะรู้จักตัวของเรา ต่อเมื่อเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียดที่เหมือนตัวเรา แต่ว่าสดใสกว่า อยู่ในท่าหนึ่ง ทำสมาธิหนึ่งสงบสง่างาม แม้กายภายนอกจะอ้วนจะผอมดำขาว แค่นี้ก็แล้วแต่ แต่กายละเอียดภายในของเราจะดูดีกว่านั้นเยอะจะใสดูดีหนึ่งทำสมาธิหนึ่ง

ความรู้ก็จะเพิ่มขึ้น คือ แต่เดิมรู้ว่ากายหายาบเป็นตัวเรา เป็นของของเรา ถ้าเข้าถึงตรงนี้มันก็เป็นแค่เพียงตัวเรา แต่ไม่ใช่ของของเรา ถ้าเป็นของเรา เราก็ต้องบังคับได้ ให้มันสะอาด ให้มันหอม



ให้มันไม่เหี่ยว ไม่ห้อย แต่มันบังคับไม่ได้ เพราะมันไม่ใช่ของเรา แต่เราสมมติว่าเป็นตัวเรา

พอเราเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียดจะมีความรู้สึกกว่า กายหยาบเหมือนเสื้อผ้าที่เราสวมใส่ชั่วคราว เดี่ยวมันก็เปื่อยเน่าไป และเหมือนบ้านเรือนที่เราอาศัยอยู่ชั่วคราว ความรู้สึกมันจะละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ เลย ของแต่ละกายที่มีอยู่ภายในเรานั้นแหละ จนกระทั่งถึงกายธรรม กายองค์พระใสๆ ก็จะต้องมองอะไรได้ชัดเจนกว้างขวางกว่าเดิมไปอีกเยอะ

อิสราภาพที่แท้จริง

จะเริ่มรู้จักว่า เราเป็นตัวของเราเองที่แท้จริง รู้สึกว่าเป็นอิสระตอนเข้าถึงกายองค์พระนี้แหละ

เราเรียกร้องความเป็นตัวของตัวเอง อยากเป็นอิสระ แต่เราหาไม่ถูกที่ มันก็ไม่เคยเป็นอิสระ นอกจากทำตามใจตัวเอง และเราก็เผลอเข้าใจเอาเองว่า นั่นคืออิสราภาพของเรา แต่จริงๆ แล้วเรากำลังทำตามใจกิเลสในตัว ที่มันบังคับบดบังดวงปัญญาทำให้ไม่รู้ นึกว่าการทำตามใจตัวเองคือการใช้ชีวิตเป็นอิสราภาพ แต่จริงๆ ยังไม่ใช่เลย เพราะเราไม่รู้จักคำว่าอิสราภาพอย่างแท้จริง ยังถูกครอบงำด้วยความไม่รู้ ยังถูกครอบงำด้วยความหายนะอยู่ เราจะรู้จักความเป็นอิสระ เป็นตัวตนที่แท้จริง เมื่อเข้าถึงพระธรรมกายในตัว ถ้าไม่ถึงตรงนี้ ก็ไม่รู้จัก นอกจากเข้าใจไปเองมั่วๆ กันไป นี่ก็คือสิ่งที่ตัวเราและมวลมนุษยชาติยังขาดแคลนความรู้ตรงนี้

เพราะฉะนั้น ก่อนอื่นเราก็ต้องให้รู้จักตรงนี้เสียก่อนว่า การเป็นอิสรภาพที่แท้จริง สิทธิเสรีภาพเหล่านั้นอยู่ตรงไหน เป็นอย่างไร นอกนั้นก็มั่ว พอเขาเข้าใจเรา เราก็ว่าเราไม่เป็นอิสระ แต่ถ้ามีใครตามใจเรา หรือเราตามใจตัวเราเอง เราก็นี้กว่าเราเป็นอิสระ แต่ที่จริงยังไม่ใช่เลย ยังเป็นบ่าวเป็นทาสของความไม่รู้ครอบงำอยู่

ต้องเข้าถึงกายผู้รู้ คือ กายธรรมภายใน จึงจะรู้จักอิสรภาพอย่างแท้จริง

หลวงพ่อรัญมขโย





เบาเบาวางใจให้
วางอยู่กลางกายเรา
เรื่องอื่นเรื่องของเขา
เบายังdingหนักเข้า

เบาเบา
นะเจ้า
อย่ายุ่ง
สู่เป้าใจดำ

วางใจให้หยุดนิ่ง
เบาอย่างขนนกเขา
เรื่องอื่นใช่เรื่องเรา
เบายังดีหนักเข้า

เบาเบา
ฟองฟ้า
อย่ายุ่ง
สู่เป้าใจดำ

ตวันธรรม

๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐



๙

เทคนิควิธีการปฏิบัติธรรม

วันอังคารที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ (๑๙.๐๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานทุกๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบายๆ

หลังตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายกับตอนที่เรา ไกล่จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้เข้มขึ้น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ใ้
ปล่อย ให้วาง ทำใจให้ว่างๆ ให้ใจใสๆ

นึกถึงบุญ

สมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจากตับ ไต ไส้พุง
ไม่มีอวัยวะภายในเลย เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ กลวงๆ ใสๆ คล้าย
ท่อเพชร ท่อแก้วใสๆ ให้เป็นทางไหลผ่านของกระแสธารแห่ง
ความบริสุทธิ์ กระแสธารแห่งบุญบารมี ๓๐ ทศ ที่เราได้สั่งสม
อบรมมา ตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ สร้างบารมีเรื่อย
มาทุกชาติ มากบ้าง น้อยบ้าง นับชาติกันไม่ถ้วน มาจนกระทั่ง
ถึงปัจจุบันนี้

รวมกับอานุภาพอันไม่มีประมาณของพระรัตนตรัย คือ
พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ และพระคุณอันยิ่งใหญ่ของ
บิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ หรือพระอุปัชฌายาจารย์ รวมเป็น
กระแสธารแห่งความบริสุทธิ์ที่ไหลผ่านกลางท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

ขจัดมลทินที่อยู่ในใจให้หมดสิ้นไป ตั้งแต่ความโลภ
ความโกรธ ความหลง ความหึงหวีด งุ่นง่าน ความฟุ้งซ่าน
รำคาญใจ โง่งมงาย ซึมเซา ง่วงเหงาหาวนอน นิเวศทั้ง ๕
อุปกิเลสทั้งหลาย วิบัติบาปศัកดิ์สิทธิ์ วิบากกรรมวิบากมาร
อุปสรรคต่างๆ นานาในชีวิต ทุกข์โศกโรครภัยต่างๆ ให้มลาย
หายสูญไปให้หมด



ให้เหลือแต่ความบริสุทธิ์ผุดผ่องปรากฏเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นดวงใสๆ คล้ายเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย กลมรอบตัว ขนาดเล็กเท่ากับดวงดาวในอากาศ อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน บังเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ถ้าใครไม่รู้จักรว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗** อยู่ที่ไหน ให้สมมติว่าหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ดึงจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาไปด้านซ้ายเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ให้สมมติเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบทรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗** ซึ่งจะเห็นได้ต่อเมื่อใจของเราหยุดนิ่งได้สนิทสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แต่ตอนนี้ใจเรายังหยุดไม่สนิท ก็ให้จำง่ายๆ ว่าอยู่ตรงกลางท้อง ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจำง่ายกว่านี้อีกคือ อยู่กลางท้องนั่นเอง

ความบริสุทธิ์เปี่ยมตันบังเกิดขึ้นที่ตรงนี้ ตรงกลางท้องอย่างเล็กก็ขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน บังเกิดขึ้นที่ตรงนี้

ให้เอาใจของเราที่แวบไปแวบมา คิดไปในเรื่องราวต่างๆ นำมาหยุดนิ่งๆ อยู่ทีกลางดวงใสๆ ให้ตริกนึกถึงดวงใส เอาใจหยุดไปที่จุดกึ่งกลางของดวงใสๆ

การตริก

ตริก คือ การนึกถึงดวงใส อย่างสบายๆ คล้ายๆ กับการนึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย สิ่งที่เรารัก ไม่ใช่เป็นการไปเฟ่งที่ลูกแก้วหรือไปบังคับใจบีบเค้นภาพลูกแก้วให้ทะลักออกมาอยู่ในกลางห้อง แต่เป็นการนึกง่ายๆ คล้ายกับนึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย เช่น เราคุ่นกับลูกทุเรียน ก็เห็นลูกทุเรียนชัด คุ่นกับเงาะเพราะขายเงาะก็นึกเงาะได้ชัด ขายมังคุด นึกมังคุดได้ชัด ขายส้ม ก็นึกส้มได้ชัด ขายซาลาเปา นึกซาลาเปาได้ชัด

มีลูกหลวงพ่อกคนหนึ่งขายซาลาเปา เขานึกซาลาเปาเห็นชัดใสแจ่มอยู่ในกลางห้องเลย เพราะคุ่นกับซาลาเปา วันนั้นขายซาลาเปาอย่างกับเทน้ำเทท่า ทำอย่างนี้ทุกวัน ขายดีทุกวัน จนหมดหนี้หมดสิน เหลือกินเหลือใช้ นึกซาลาเปาได้ง่าย นึกดวงแก้วก็คล้ายๆ อย่างนี้ เหมือนนึกถึงสิ่งที่เราคุ่น ขายทองก็นึกทองง่าย ขายเพชร ขายพลอย ก็นึกเพชรนึกพลอย นึกให้ง่ายๆ อย่างสบายๆ อย่างนี้ โดยที่เราไม่ได้ใช้ความพยายาม เขาเรียกว่า **การตริก** นึกเบาๆ อย่างนี้นะลูกนะ

แต่แทนที่เราจะนึกอย่างนั้น เราก็นึกเป็นดวงใสๆ บางคนก็ชัดมาก บางคนชัดน้อย แต่ชัดน้อยจะมีอยู่ถึง ๙๙.๙๙ เปอร์เซนต์



ที่นึกได้ชัดมากมีอยู่ไม่ถึง ๑ เปอร์เซ็นต์ เป็นเพราะบุญเก่าของเขาที่สั่งสมการปฏิบัติธรรมกันมายาวนานนับภพนับชาติไม่ถ้วน

เขาสั่งสมมามาก พอถึงเวลาตรึงถึงดวงใส เขาก็นึกได้ชัดใสแจ่ม อย่างนี้มีไม่ถึง ๑ เปอร์เซ็นต์ แต่ส่วนใหญ่จะมีอยู่ ๙๙.๙๙ เปอร์เซ็นต์ ที่นึกใหม่ๆ ไม่ค่อยชัด และมักจะเป็นทุกขใจที่มันไม่ชัด ไม่ยอมรับว่าเรามองไม่ชัด เหมือนคนไม่มีเงินไม่ยอมรับว่าเรายังไม่มีเงิน จะไปทำอย่างเศรษฐกิจเขา อย่างนี้ลำบาก เมื่อไม่ชัด มีให้ดูแค่นี้ เราก็ยอมรับสภาพว่ามีให้ดูแค่นี้ เราก็ดูไปแค่นี้อย่างสบายๆ หนึ่งๆ ไปเรื่อยๆ

มองผ่านๆ คือ จะว่ามองดวงอย่างจริงจังก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มองดวงในกลางท้องก็ไม่ใช่ อยู่ในระหว่างครึ่งทาง มองผ่านๆ อย่างนี้ถึงจะเรียกว่า **การตรึง คือ นึกอย่างเบาๆ สบายๆ มองผ่านๆ** จะว่าตั้งใจมองก็ไม่ใช่ จะว่าไม่ตั้งใจมองก็ไม่เชิง อยู่ระหว่างตั้งใจก็ไม่ใช่ ไม่ตั้งใจก็ไม่เชิง อย่างนี้เรียกว่ามองผ่านๆ นี่คือการตรึง

เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

ตรึงอย่างนี้ให้ได้ตลอดเวลา อย่าเผลอไปคิดเรื่องอื่น แต่ถ้าหากเผลอเพราะใจเราคุ่นที่จะไปคิดเรื่องอื่น ก็ปล่อยมันไป อย่าไปกังวล พอรู้ตัวเราก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ ให้มีความสุขทุกครั้งอย่าเป็นทุกขใจ เมื่อใจแวบไป เราก็ประคองดึงกลับมาใหม่ เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ คล้ายๆ กับการรับประทานข้าวทุกวัน พอเราตื่นนอนล้างหน้าล้างตาเสร็จ ถึงเวลารับประทานอาหาร ข้าวก็ข้าว

สูกเหมือนเมื่อวานนี้ แต่เมื่อวานนี้เราใช้หมดไปแล้ว เราก็ต้อง
เริ่มต้นรับประทานใหม่ ตอนเช้า ตอนเที่ยง ตอนเย็น วันพรุ่งนี้
ก็ต้องมาเริ่มต้นใหม่อีก นึกถึงดวงใสๆ ก็คล้ายๆ อย่างนี้ เหมือน
ยินดีกับการเริ่มต้นหายใจใหม่ หายใจออกแล้วก็เริ่มต้นหายใจเข้า
ใหม่ ไม่ใช่หายใจเข้าทีเดียวใช้ได้ตลอดเวลา เดี่ยวต้องหายใจออก
อีก แล้วก็ต้องเริ่มต้นหายใจเข้าใหม่ เริ่มต้นนึกถึงดวงใสๆ ใหม่
คล้ายๆ อย่างนี้นะลูกนะ

เข้าถึงธรรมได้ต้องสบายๆ

ต้องยอมรับว่า ไม่มีทางลัดอื่นใดเลยที่จะทำให้ใจหยุดนิ่งๆ
ได้สมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ทางลัดอื่นอย่างกินกล้วยเตี้ยแล้วจะ
ให้ใจหยุดมันไม่ได้ ต้องสั่งสม คือ ต้องทำบ่อยๆ ทำทุกวัน

หมั่นสังเกตดูว่า เราวางใจอย่างไร มองผ่านๆ จริงไหม หรือ
ว่าเราตั้งใจเกินไป จนเกร็งไปหมดทั้งเนื้อทั้งตัว นั่งแล้วปวดเมื่อย
ก็ให้สังเกต แล้วปรับปรุงวิธีการ ปรับให้ดีๆ วางใจสบายๆ

เวลาจะเห็นมันคล้ายๆ กับตอนใกล้จะหลับ หรือตอนตื่นจาก
หลับใหม่ๆ อารมณ์จะคล้ายๆ กัน ตอนใกล้จะหลับ ถ้าเราไม่เผลอ
ก็ไม่หลับ มันจะหล่นวูบลงไปเลย จะเห็นดวงใสขึ้นมา

**ต้องหมั่นสังเกตการปฏิบัติธรรม วิธีไหนที่เราทำแล้วไม่
ได้ผล อย่าไปดันทุรังทำ การจะเข้าถึงธรรมได้ ต้องใจสบายๆ**

อย่างเช่น ตรีนึกถึงดวงใสก็ตรึกอย่างสบายๆ ถ้าตรึกไม่ได้ หรือพยายามทำอย่างที่เราแนะนำแล้วยังไม่ได้อีกก็ช่างมัน วางใจนิ่งเอาไว้เฉยๆ ทำใจให้ใสๆ ให้เยือกเย็น ต้อนรับความมืดที่มีอยู่ด้วยความปิติยินดี เหมือนเราได้รับของขวัญที่เกินควรเกินคาด มีความปลื้มปิติยินดีอย่างนั้น

ถ้าหากเรานึกไม่ออกก็ช่างมัน ไม่ต้องไปนึกเลย นิ่งเฉยๆ วางเบาๆ สบายๆ จะภาวนาสัมมาอะระหังก็ได้ หรือจะไม่ภาวนาก็ได้ ค่อยๆ ประคองใจไปอย่างสบายๆ ถ้าเมื่อยก็ขยับ ถ้าง่วงก็ปล่อยให้หลับ ถ้าฟุ้งก็ลืมตา พอหายฟุ้งก็ว่ากันใหม่ ปรับวิธีการอย่างนี้นะ

ค่อยๆ ปรับไป ใจต้องเย็นๆ ใจต้องสบายๆ ต้องเข้มข้น **เวลานั่งแล้วอย่างน้อยต้องไม่มีความทุกข์ ไม่มีความเครียด ไม่ใช่ไม่ได้นั่งแล้วรู้สึกว่ารำคาญจะสบายกว่าตอนนั่ง** อย่างนี้นั่งไปก็ไม่เกิดประโยชน์ นั่งแล้วต้องดีกว่าไม่ได้นั่ง

เพราะฉะนั้น วางใจเบาๆ สบายๆ มองเผินๆ ผ่านๆ ที่กลางกาย ทำอาการคล้ายๆ กับใกล้จะหลับ แต่มีสติ ให้หลับหลอกๆ อย่าไปหลับจริงจัง วางเบาๆ เหมือนไม่ได้ตั้งใจที่จะดูตรงกลาง วางสบายๆ ใจเย็นๆ ค่อยๆ ประคองใจไปเรื่อยๆ เดี่ยวใจก็จะใส ใจจะละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับ

พอถูกส่วนเข้า เดียวก็จะเข้าถึงดวงใสที่มีอยู่ภายในตัวเรา แล้วเดี๋ยวจะเข้าถึงกายในกาย เข้าถึงพระธรรมภายในที่สุด สิ่งนี้มีอยู่แล้วในตัวของเรา แต่เป็นของที่ละเอียด หน้าที่ของเรา คือ **ทำใจให้ละเอียดเท่ากับสิ่งที่มีอยู่ในตัว** ด้วยวิธีการหยุดนิ่งอย่างสบายๆ ทำใจให้เยือกเย็น ให้ใสบริสุทธิ์ อย่างนี้จึงจะถูกส่วนถูกต้อง ให้ใจใสๆ บริสุทธิ์ นิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม วางสบายๆ ค่อยๆ ผิกไป หมั่นสังเกตว่า ระหว่างที่เรานั่งตอนนี้ เราเอาใจตั้งหรือว่าเราตั้งใจ ถ้าตั้งใจ มันจะตึง ถ้าใจตั้งอยู่แล้ว ทำความรู้สึกหลวมๆ เหมือนว่าสิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วในตัว ความรู้สึกสบายก็จะเกิดขึ้น

ความมืดไม่ใช่ศัตรู

นั่งแล้วมืดอย่าไปท้อใจนะลูกนะ ให้ทำความยินดีกับความมืด ต้อนรับความมืดด้วยความปิติยินดี เป็นความมืดที่น่ารัก ไม่ใช่น่ากลัว ไม่เป็นอุปสรรคอันใดในการเข้าถึงธรรม เราวางใจให้สบาย มืดกับสบาย ทำตรงนี้ได้เสียก่อน

สำหรับท่านที่นึกดวงใสไม่ออก ให้นิ่งๆ อยู่ในกลางความมืดด้วยความสบายใจ ไม่กระสับกระส่าย ไม่ทรมานทรมาย ไม่หงุดหงิด งุ่นง่าน ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ให้อยู่อย่างสบายๆ ไปเถิด แล้วความมืดจะค่อยๆ ให้ความสบายกับเราเพิ่มขึ้น เมื่อเรามีความยินดี ต้อนรับมัน



จากมืดมากก็จะมามีมืดมัว จากมืดมัวก็มาสลับ จากสลับก็จะค่อยสว่างๆ เหมือนฟ้าสว่างๆ ค่อยๆ แจ่มขึ้นมาเรื่อยๆ แล้วก็แจ่มขึ้นสว่างขึ้น เหมือนแสงอาทิตย์ ๓ โมงเช้า ๔ โมง ๕ โมง ๑๐ โมง ถึงเที่ยงวันไปเอง ก็จะค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไปอย่างนี้

แต่เรามักรำคาญ ทุรุษทราญ ทนอยู่ในกลางความมืดไม่ได้ จะต้องไปความหาอะไรในที่มืด มักจะเป็นกันอย่างนี้ แล้วในที่สุดก็ตกม้าตาย คือ พยายามไปความหา ใจก็จะกระสับกระส่าย ทุรุษทราญ แล้วจะพาลเบื่อการนั่ง เพราะนั่งแล้วไม่ได้ความสุข สู้คนนั่งอย่างมีความสุขในที่มืดแล้วไม่เห็นอะไรเลยจะดีกว่า บางคนนั่งแล้วไม่เห็นอะไร แต่สบาย อย่างนี้ดีกว่า

หรือเห็นดวงหรือองค์พระแต่ว่าเกร็ง คือ เกร็งไปหมด ไม่มีความสุขเลย เห็นดวง เห็นองค์พระ แต่มันเกร็ง มันตึง นั่งแล้วเมื่อย มันไม่มันเลย สู้นั่งไม่เห็นอะไร แต่ใจสบาย อย่างนี้ดีกว่า

นั่งไปเรื่อยๆ ให้สบายๆ ให้ความสบายค่อยๆ เพิ่มขึ้นมาเอง มันจะค่อยๆ ตี๋มดำ ละเอียดลงไป ละเอียดลงไป แล้วก็สว่างๆ แล้วก็แจ่มอย่างทีหลวฟ่อว่า ตัวจะค่อยๆ หายไป เป็นไปตามขั้นตอนของมัน ทำอย่างนี้นะลูกนะ นั่งแล้วต้องได้ความสบายใจ สุขที่ได้นั่ง นั่งแล้วมีความสุข อย่างนี้ถึงจะถูกต้อง ดีกว่านี้ก็ออกแต่เกร็ง เมื่อย เหนื่อย

อย่าลืมจำคำที่หลวงพ่อบุญนะ นั่งไม่เห็นอะไรเลย แต่สบาย รู้สึกตัวกว้างๆ โล่งๆ ดีกว่านึกเห็นแล้วเกร็ง ไม่สบาย มึนหัว ปวดหัว แต่ถ้าเห็นแล้วสบายอย่างนี้ดีกว่าอะไรทั้งหมด **แน่นอน** เห็นแล้วสบาย อันนี้เป็นเฉพาะบุคคลเมื่อเริ่มต้นใหม่ ที่มีไม่ถึง ๑ เพอร์เซ็นต์

แต่ถ้าหากเรา นั่งไปเรื่อยๆ แล้วตัวขยาย ตัวเบา สบาย มีความสุขกับการนั่ง ไม่เบื่อหน่ายเลย ไม่เห็นอะไรก็สบาย แล้วใจก็ไม่ฟุ้ง อยู่นิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม ใจเยือกเย็นใสเป็นแก้ว อย่างนี้ดีมาก จำนะลูกนะ ต้องจำให้ได้ นั่งแล้วต้องสบาย ต้องเบิกบาน ต้องแช่มชื่น ไม่มากก็น้อย

พอใจในทุกประสบการณ์

สมมติว่า วันนี้เรา นั่งได้ดี ก็อย่าไปคาดหวังว่า วันพรุ่งนี้จะดีเหมือนวันนี้ หรือตั้งใจว่าจะนั่งให้ดีกว่าวันนี้ ก็อย่าไปคาดหวังอย่างนั้น **ทำปัจจุบันนี้ให้ดีที่สุด** พรุ่งนี้จะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน เพราะพรุ่งนี้เราจะมีชีวิตอยู่หรือเปล่านั้นไม่รู้ แต่ตอนนี้เรามีชีวิตอยู่ เมื่อมีอยู่ก็ต้องทำใจให้นิ่ง ให้สบาย บุญเกิดขึ้นแล้วแม้ยังไม่เห็นอะไร

บุญ คือ ธาตุธรรม เป็นธาตุชนิดหนึ่งที่มีพลังแห่งความบริสุทธิ์ จะกลั่นธาตุธรรมเห็นจำคิดรู้ของเราให้ใส ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ



ธรรมะก้าวหน้าขึ้นทุกครั้ง

แม้เราไม่เห็นอะไรก็ตาม อย่าคิดว่าเรานั่งไม่ติ ไม่ได้อะไร เราได้โดยที่เราไม่รู้ตัวเลย เหมือนตักน้ำรดต้นกล้าไม้วันละครั้ง มันก็เจริญเติบโตขึ้นทุกวัน แต่เราสังเกตไม่ออกว่าเจริญเติบโตวันละกี่มิล การเจริญเติบโตจากการปฏิบัติธรรมก็คล้ายๆ กันอย่างนั้น เจริญขึ้นไปเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น หยุดอยู่กับปัจจุบันตรงนี้ให้ดีที่สุด ในจุดที่เราเป็นอยู่ตรงนี้ อย่าคิดต่อไปว่ามันจะต้องเป็นอย่างนั้น เพราะเราได้ยินว่า มันเป็นอย่างโน้นอย่างนี้จากคนโน้นคนนี้ ให้ลืมไปเลย ในสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังมา ให้เอาใจหยุดนิ่งเฉยๆ สบายๆ แม้ไม่เห็นอะไรก็ตาม วางเบาๆ ค่อยๆ วางไป ค่อยๆ สั่งสมไป ไม่ช้าจากมืดก็จะมาสว่าง จากสว่างก็จะค่อยๆ เห็นภาพ เห็นองค์พระ

ได้แค่นั้น พอใจแค่นั้นไปก่อน

บางคนใหม่ๆ อาจเห็นแค่เป็นภาพพระ แต่ยังไม่เป็นองค์พระ เมื่อเราดูไปเรื่อยๆ ที่เป็นภาพพระก็ค่อยๆ เป็นองค์ขึ้นมา แต่อาจยังแข็งแกร่งอยู่และไม่ค่อยชัดเท่าไร ก็ให้ปัดยินดีกับสิ่งที่ตัวมีอยู่อย่างนั้นไปก่อน เหมือนเรามีแหวนเพชรในนิ้ว ให้ยินดีตรงนี้ก่อน อย่าเพิ่งไปยินดีกับแหวนเพชรในร้าน มีแค่นั้นยินดีแค่นี้ไปก่อน แล้วองค์พระท่านจะค่อยๆ ชัดขึ้น แม้ชัดมากบางทีก็ยังไม่กระด้างอยู่เหมือนพระแก้วที่ตั้งอยู่บนโต๊ะหมู่ยังไม่มีชีวิตชีวา เราก็รักษาภาพที่เห็นไว้ไปเรื่อยๆ ด้วยความปิติยินดี ดูไปสบายๆ

ถ้าองค์พระหายก็อย่าไปเสียดาย เรามีองค์พระเป็นล้านๆ องค์ เยอะแยะ ไม่ต้องไปประหยัด กระหมัดกระหม่อม ตระหนี่ เสียดาย ทำตัวเหมือนเป็นเศรษฐีเสียน้อย ไม่ต้องไปประหยัดกับมัน

นิ่งๆ ใหม่ เดี่ยวองค์พระจะกลับมาใหม่ กลับมาแล้วก็ยัง กระด้างอยู่ แม้ชัดเจนคล้ายๆ องค์พระที่ตั้งอยู่บนโต๊ะหมู่ เราก็ดูไปเรื่อยๆ นะลูกนะ ดูความใส ดูความไม่มีชีวิตนั้น แล้วเดี๋ยวท่าน จะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ค่อยๆ มีชีวิตขึ้นมา คือ สวยงามกว่าเดิม งามกว่าพระแก้วที่อยู่บนโต๊ะหมู่ เราก็ดูไปเรื่อยๆ เดี่ยวท่านจะขึ้นมา ที่ละองค์ๆ

แม้ขึ้นมาใหม่ๆ องค์พระอาจจะโตเท่ากัน ซึ่งเราอาจเคย ได้ยินว่า องค์พระใหม่จะต้องใหญ่กว่าเดิม เพราะหลวงพ่อกเคย บอกเอาไว้ แต่หนึ่งองค์พระเราโตเท่าเดิม ก็อย่ากังวลใจ อย่าคิดว่า ผิดวิธี ดูต่อไปเรื่อยๆ นะ

ดูองค์พระที่ขึ้นมาองค์เท่ากันนั้นแหละ อาจจะขึ้นมาที่ละองค์ จนกระทั่งเป็นชุด ชุดละ ๑๐ องค์ แต่ยังโตเท่าเดิม ก็ดูไปเรื่อยๆ ที่ ละชุดๆ แม้โตเท่าเดิมเราก็ดูไป เดี่ยวใจก็จะละเอียด เพราะการที่ เราดูเฉยๆ โดยไม่คิดอะไรจะละเอียดไปเรื่อยๆ เดี่ยวองค์พระท่าน จะเปลี่ยนแปลงไป มีชีวิตชีวขึ้น ต่างจากพระแก้วที่เห็นบนโต๊ะหมู่ แล้วก็ค่อยๆ ขยาย ค่อยๆ โตใหญ่ขึ้นไป จะค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป อย่างนี้ ไม่มีทางลัดเลย มีแต่ว่าค่อยเป็นค่อยไป ต้องเข้าใจตัว ของเราเองอย่างนี้นะลูกนะ



ไม่อย่างนั้น บางที่เราตั้งใจจนเกร็งไปทั้งเนื้อทั้งตัว เห็นองค์พระ เห็นดวง แต่เกร็ง ตึง แล้วไม่ไปไหนเลย นั่งแล้วเหนื่อย ติดมาอย่างนี้ ๑๐ ปีก็มี ๒๐ ปีก็มี เพราะฉะนั้นต้องเข้าใจให้ดี ทำให้ถูกวิธี แล้วเราจะมีความรู้สึกเป็นสุข สนุกกับการปฏิบัติธรรม จะไม่มีความรู้สึกว่ายาก ยามนั่งหรือฝึกนั่ง ความสุขจะค่อยๆ มีขึ้น

หรือเราได้ยินว่านั่งแล้วมีความสุขจากการเห็นองค์พระ แต่เห็นองค์พระแล้วความสุขยังไม่มี ยังกระด้างอยู่ ก็ช่างมัน นะลูกนะ ให้มีความยินดีกับการเห็นองค์พระชัดใสสว่าง แต่ยังไม่มีความสุข ดูเรื่อยๆ ไปก่อน พอใจละเอียดหนักเข้า องค์พระท่านก็เปลี่ยนไป สมบูรณ์ขึ้น ความสุขก็จะเพิ่มพูน ค่อยๆ มา ค่อยเป็น ค่อยไปอย่างนี้

ต้องสม่ำเสมอ

หมั่นฝึกปฏิบัติธรรมให้ได้อย่างสม่ำเสมอทุกวันทุกคืน อย่าให้ขาดเลยแม้เพียงวันเดียว ความละเอียดของใจก็จะเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงจุดที่เราจะศึกษาวิชาธรรมกายต่อไปได้ ถ้าหากลูกทุกคนได้ทำอย่างที่หลวงพ่อนำแนะ ไม่ฟังผ่านๆ เดียวจะทำได้กันทุกคน

อากาศกำลังสบาย กำลังสดชื่น วางใจนิ่งๆ ดูสิ่งที่มีให้ดู จะเป็นความมืด จะเป็นดวง จะเป็นองค์พระหรือเป็นอะไร ก็ดูไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น อย่าลืมนะ จะว่าตั้งใจก็ไม่ใช่ว่าไม่ตั้งใจดูก็ไม่เชิง มันกลางๆ ผ่านๆ สบายๆ ใจเย็นๆ

อธิษฐานจิต

คราวนี้ เราก็นึกถึงบุญที่เกิดจากกรรมปฏิบัติที่มีอานิสงส์ยิ่งใหญ่ไพศาล เอาบุญนี้มาอธิษฐานจิต ให้อาณภาพแห่งบุญที่เกิดจากกรรมปฏิบัติในคืนนี้ กลั่นกายวาจาใจ ธาตุธรรมเห็นจำคิดรู้ของเราให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ให้หลุดพ้นจากวิบัติบาปคักดีลีลธิ วิบากกรรมวิบากมาร อุปสรรคต่างๆ นานาในชีวิต ทุกข์โศกโรครภัย สิ่งที่ไม่ดีต่างๆ ให้ละลายหายสูญไปให้หมด

ให้เราสมบรูณ์ไปด้วยสมบัติจักรพรรดิตกไม่พ่อง เอาไว้ใช้สร้างบารมีอย่างไม่รู้จักหมดจักสิ้น ทุกภพทุกชาติ ตราบกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม ให้เราสมบรูณ์ด้วยสมบัติอัครจรรยัณฑ์ใช้สร้างบารมีในชาตินี้ อย่างสะดวกสบาย อย่างง่ายดาย สมบัติใหญ่ ไหลมาเทมาทั้งวันทั้งคืน ทั้งหลับ ทั้งตื่น ทั้งนั่งนอนยืนเดิน ให้เราหมดหนี้สิน เหลือกินเหลือใช้ เหลือไว้สร้างบารมี อย่างไม่รู้จักหมดจักสิ้น

จะประกอบธุรกิจการงานอันใดก็ให้ประสบความสำเร็จเป็นอัครจรรยั ให้ซื้อขาย ขายเป็นคล่อง กำไรงาม เป็นมหาเศรษฐีผู้ใจบุญ เป็นมหาเศรษฐีคู่บุญค้ำจุนพระพุทธศาสนา ประดุจท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีและมหาอุบาสิกาวีสาขา

ให้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในวิชาธรรมกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรมอันใดที่พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำภาษีเจริญ และคุณยายอาจารย์ฯ ท่านได้บรรลु ขอเราจงบรรลุธรรมนั้น



ให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อายุยืนยาว ได้สร้างบารมีกัน
ไปนานๆ ให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข เป็นครอบครัวแก้ว ครอบครัว
ธรรมกาย ครอบครัวตัวอย่างของโลก ให้เราเป็นที่รักของมนุษย์
ของเทวดาทั้งหลาย อัครภัย โจรภัย ราชภัย ภัยทุกชนิด อย่าได้มา
กล้ำกราย ให้พบปะแต่สิ่งที่ดีงาม ที่จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง

ที่เป็นบรรพชิตก็ขอให้มิจิตที่สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส มีกำลังใจ
อันสูงส่ง ไม่มีวันตกต่ำลงมาเลย ให้บวชได้ตลอดรอดฝั่ง ให้ทำพระ
นิพพานให้แจ้ง ให้แทงตลอดในธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
จะศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัยก็ให้แตกฉาน เรียนนักธรรม
เรียนบาลี ก็ให้เรียนจบนักธรรม จบเปรียญธรรม ๙ ประโยค

จะปฏิบัติธรรมก็ให้ได้บรรลุธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
จะเทศนาสั่งสอนบุคคลใดก็ตามให้ไพเราะเบื้องต้น ท่ามกลาง
เบื้องปลาย บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ทั้งอรรถ ทั้งพยัญชนะ ใครได้ยินได้
ฟังให้มีความปีติเลื่อมใส ขนพองสยองเกล้า ให้ดีอกดีใจ บรรลุ
ธรรมาภิสัมัยกันทุกๆ คน

ขอให้บุญนี้ถึงแก่บรรพบุรุษ บุพการี ญาติพี่น้องของเราที่
ละโลกไปแล้ว จะไปอยู่ในภพภูมิใดก็ตาม ขออานุภาพแห่งพระ
ธรรมกายของพระพุทธเจ้า พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ
และคุณยายอาจารย์ฯ ได้นำบุญที่เกิดจากธรรมปฏิบัติในคืนนี้ไป
ให้แก่หมู่ญาติดังกล่าว จะอยู่ในภพภูมิใดก็ตาม ที่มีทุกข์มากก็ให้
ทุกข์น้อย ที่มีทุกข์น้อยให้พ้นทุกข์ ที่มีสุขน้อยให้สุขมาก ที่มีสุข
มากแล้วก็ให้มากยิ่งขึ้นไปตามลำดับ

ให้บุญนี้ถึงแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ ที่เวียนว่าย
ตายเกิดในวัฏสงสารใน ๓๑ ภูมิ ในกามภพ ในรูปภพ ในอรุภพ
ในกำเนิดทั้ง ๔ ตลอดแสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล ให้ได้มี
ส่วนแห่งบุญที่เราอุทิศไปให้ ที่มีทุกข์มากก็ให้ทุกข์น้อย ที่มีทุกข์
น้อยให้พ้นทุกข์ ที่มีสุขน้อยให้สุขมาก ที่มีสุขมากแล้วก็มากยิ่งขึ้น
ขึ้นไปเรื่อยๆ

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ให้ประเทศชาติ ศาสนา วิชาธรรมกายเจริญรุ่งเรือง ให้
ประเทศไทยเป็นปิ่นนาคประเทศ มวลมนุษยชาติให้เข้าถึงพระ
ธรรมกาย ให้ฝนตกต้องตามฤดูกาล ที่ข้าวยากหามาแพง แห้ง
แล้ง เขียนเตียน ก็ให้ตรงกันข้าม ให้อุดมสมบูรณ์ด้วยผลหมากร
ากไม้มีรสโอชา ให้คนมีปัญญาแก่กล้า มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย ให้
แข็งแรง ให้มีจิตใจที่เบิกบาน ชุ่มชื่น ด้วยความรัก ด้วยความ
ปรารถนาดีซึ่งกันและกัน

หลวงพ่อดัมมขโย





หากชีวิตว่างเว้น
มืออยู่ก็มีดดำ
เหมือนชีพถูกจองจำ
เกิดแก่ตายเปล่าไซ้

เกิดมามุ่งสู่เป้า
ดิ้นรนค่อนคินท่า
ไม่กลัวเหนื่อยตรากตรำ
สู้กว่าชนะไซ้

กายธรรม
หม่นไหม้
ด้วยไซ้
โอ้อ้อเสียดาย

ใจดำ
นิ่งไว้
กรำศึก
หมดต้นธาตุดำ

ตะวันธรรม

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐



๑๐

ภาพที่สำคัญของชีวิต

วันอาทิตย์ที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ (๐๙.๓๐ น.)

ปรบกาย

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่ มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวา จรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้า
ตักพอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูกพอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่
เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ปรับใจ

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้เข้มข้น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ให้
ปล่อย ให้ว่าง ทำใจให้ว่างๆ

สมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ ไม่มี
ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ เป็นปล่อง
เป็นช่อง เป็นโพรงกลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

ทางเดินของใจ ๗ ฐาน

คราวนี้ เราก็มาทบทวนคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่
พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ที่ท่าน
อบรมสั่งสอนเกี่ยวกับเรื่องทางเดินของใจ ซึ่งเป็นทางไปเกิดมา
เกิดของสัตว์โลกทั้งหลาย รวมทั้งตัวของเราด้วย อาทิตยหนึ่ง
เราจะมาประชุมพร้อมกันครั้งหนึ่ง ดังนั้นต้องมาทบทวนตรงนี้
เอาไว้ แต่ว่าเมื่อเรากลับไปที่บ้านในวันธรรมดา เราก็เอาใจไปไว้
ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เลย แต่ทุกอาทิตยต้องมาทบทวนหลัก
วิชาเอาไว้



ทางเดินของใจมีทั้งหมด ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจุมูก ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๒ อยู่ที่เพลาตาหรือตรงที่น้ำตาไหล ตรงหัวตา ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๓ อยู่ที่กลางกึ่งศีรษะในระดับเดียวกับหัวตาของเรา

ฐานที่ ๔ อยู่ที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารล่ำลัก

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก

ฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้องของเราในระดับเดียวกับสะดือ

โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ตึงเส้นหนึ่งซึ่งจากสะดือทะลุไปด้านหลัง อีกเส้นหนึ่งซึ่งจากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖** ถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หายาบ ไสบริสุทธ์ โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่

ธรรมดวงนี้สำคัญมาก ถ้าไม่มีธรรมดวงนี้เรามาเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้ ธรรมดวงนี้ทรงรักษากายมนุษย์เอาไว้ ถ้าธรรมดวงนี้ฟ่องใสไม่เศร้าหมอง ชีวิตก็รุ่งเรือง ถ้าเศร้าหมองไม่ฟ่องใสชีวิตก็ร่วงโรย ถ้าธรรมดวงนี้ดับ ชีวิตก็ดับไปด้วย

ธรรมดวงนี้จึงเป็นเครื่องยืนยันว่า ถ้าใครฝึกใจให้หยุดนิ่งแล้ว จะต้องเข้าถึงกันอย่างแน่นอน ที่เข้าไม่ถึงธรรมนั้นเป็นไม่มี ถ้าได้ทำก็ทำได้ ทำไม่ได้มีเพียงประการเดียว คือ ไม่ได้ทำ หรือทำไม่ถูกหลักวิชา เพราะฉะนั้นก็เป็นเครื่องยืนยันให้เราอุ่นใจว่า ทำความเพียรไปเถิด ให้ถูกหลักวิชา ทำทุกวันทุกคืนให้สม่ำเสมอ เราจะต้องเข้าถึงธรรมกันอย่างแน่นอน ไม่ถึงเป็นไม่มี เราจะได้เลิกวิตกกังวล เลิกท้อแท้ท้อถอยกัน เมื่อเรายังทำไม่ได้ผล เพราะธรรมดวงนี้เป็นเครื่องยืนยันว่า ต้องได้แน่ๆ

ฐานที่ ๗ อยู่เหนือจากฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติว่า เราเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสองสูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗**

ฐานที่ ๗ สำคัญที่สุด

ทั้งหมด ๗ ฐาน เป็นทางเดินของใจ ไปเกิดมาเกิดต้องอาศัยทางนี้ สำคัญทุกฐาน แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือ **ฐานที่ ๗** เพราะว่าเป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น และเป็นทางไปสู่อายตณนิพพาน ทางหลุดทางพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลายได้ เป็นทางเข้าถึงความสุขที่แท้จริง ความสมหวังในชีวิต และเป็นทางที่จะทำให้เราเข้าถึงความรู้ที่แท้จริง ที่เกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิต ทำให้ชีวิตรอดปลอดภัย และมีชัยชนะ และเป็นทางที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวเอง



ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี่จึงสำคัญ เกิด ดับ หลับ ตื่น อยู่ ที่ตรงนี้ เกิด เราได้มาเกิดแล้ว แต่ดับคือตาย ก็ต้องตายตรงนี้ ที่ยากันทุกอาทิตย์ว่า ตายตรงนี้ และตรงนี้สำคัญ เป็นทางไปสู่ ปรโลก ถ้าใจใสไม่เศร้าหมอง สுகติเป็นที่ไป ถ้าหมองไม่ผ่องใส ทุกติเป็นที่ไป หลักวิชชาอยู่ตรงนี้ เราฟังกันทุกอาทิตย์ เพื่อ ตอกย้ำความทรงจำของเราให้แน่นเข้าไปเรื่อยๆ จะได้ไม่ชะล่าใจ ไม่ประมาท

ซ่อมตาย

ในเมื่อเราหลีกเลี่ยงความตายและไปสู่ปรโลกไม่ได้ ก็ต้อง ฝึกซ่อมตรงนี้อาไว้ให้ดี ซ่อมกันทุกวัน วันละหลายๆ ครั้ง ทำให้ เป็นให้ได้ ให้ใจใสให้ได้ ฝึกซ่อมมาหลายวัน แพ้ชนะกันเพียงวัน เดียวในวันสุดท้ายสงครามศึกชิงภพสุคติและทุกติ เราจะเอามา ใช้ตรงนี้

ถ้าใจใสจะมีแต่ภาพดีๆ บังเกิดขึ้น เราจะเห็นภาพไม่ได้นะ กรรมนิมิต กรรมารมณ เราจะไม่เห็นภาพของการกระทำไม่พ้นเลย ซึ่งกรรมนิมิตจะทำให้เราเข้าถึงคตินิมิต จะมี**ภาพคตินิมิต คือ ภาพที่จะไปสู่ทุกติหรือสุคติ** เพราะฉะนั้นภาพสุดท้ายต้องสดใส ต้องสวยงาม เป็นภาพสรุบบดูลของชีวิต และภาพอะไรก็ไม่ได้เกิน ไปกว่าภาพดวงธรรมหรือองค์พระที่ฉายขึ้นให้ดูบนจอ พอเป็น แนวทางให้เราเห็นว่า ภาพสุดท้ายต้องอย่างนี้ อย่างน้อยต้องอย่างนี้

จะเริ่มต้นด้วยภาพอะไรก็ได้แล้วแต่ เวลาใจใสแล้วต้องได้ภาพ
อย่างนี้ ดวงใสหรือองค์พระใสๆ ที่จะนำเราไปสู่สัจติภาพ เพื่อให้
ชีวิตหลังจากตายแล้วนั้น มีแต่ความสุขสมหวังอันยาวนานกว่า
ตอนที่มียากมนุษย์นี้อยู่ ยาวนานเสียจนกระทั่งเรานึกไม่ถึง หรือ
ไม่ค่อยจะเชื่อเสียด้วยว่าจะนานอะไรขนาดนั้น ทั้งสัจติและทุกติ
ทุกติเป็นสิ่งที่ไม่ควรไป แต่สัจติเป็นสิ่งที่ควรไป

หยุดนิ่งคือกรณีศึกษา

การที่เราสมาธิฝึกฝนอบรมใจให้หยุด ให้นิ่ง ก็เพื่อต้องการให้
ใจใสๆ เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ให้เรามีความสุขในปัจจุบันทันที
ที่เข้าถึง เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่เราไม่เคยนึกเลยว่า มีความสุข
ชนิดนี้มาก่อน จะทำให้เราได้เรียนรู้เรื่องราวความจริงของชีวิต
เพิ่มเติมขึ้นจากที่เราได้รู้ได้เห็นด้วยตามนุษย์ จะมีความรู้ที่เพิ่ม
เติมขึ้น เป็นความรู้ที่ยิ่งใหญ่ที่จะทำให้ชีวิตปลอดภัยและมีชัยชนะ
มีความสุขสมหวัง เมื่อใจหยุดนิ่งแล้วจะเป็นอย่างนี้ แล้วเป็นทางมา
แห่งบุญด้วย

เพราะฉะนั้น ต้องซ่อม ต้องฝึกเอาไว้ นี่คือการฝึก คือ ฝึก
ที่แท้จริงหรืองานที่แท้จริงของมวลมนุษยชาติ ของตัวเรา ส่วนกิจ
อย่างอื่นเป็นกรณีศึกษา ที่จะไปเที่ยวเตร่สนุกสนานเพลิดเพลิน
ไม่มีประโยชน์อะไร



โลกใบนี้ที่เราเกิดไม่ใช่โลกแห่งความสนุกสนาน
เฟลิดเฟลิน แต่เป็นโลกแห่งการสร้างบารมี เติมนบุญเติมบารมี
ของเราให้กลั่นกล้ำเพิ่มขึ้น มีการทำมาหากินกับทำมาสร้าง
บารมีเท่านั้นที่เป็นเรื่องหลัก เมื่อกายหยาบต้องกิน ต้องใช้
เราก็ต้องทำมาหากินประกอบสัมมาอาชีวะกันไป แต่กิจที่แท้
จริงคือการหยุดนิ่ง

หยุดนิ่งเป็นกรณียกิจ เป็นงานที่แท้จริงของตัวเราและมวล
มนุษยชาติทั้งหลาย เพื่อให้ใจใส พอตอนสุดท้ายของชีวิตที่เรา
หลีกเลี่ยงภาพไม่ได้ เราจะต้องให้ได้ภาพที่ดี นี่พูดถึงการตาย
อย่างปกติที่ไม่ใช่โดยอุบัติเหตุนะ เราหนีภาพไม่พ้น เพราะฉะนั้น
ต้องให้ใจใสเอาไว้

อาทิศยหนึ่งเรามาปฏิบัติธรรม เรามาฝึกตรงนี้ ทำให้ได้
ทำให้มี ทำให้เป็น ฝึกกันไปทุกๆ วัน จะต้องสมหวังอย่างแน่นอน
อย่าไปท้อแท้ อย่าไปท้อถอย อย่าไปเกียจคร้านขี้เกียจปฏิบัติธรรม
แต่ขยันไปทำอย่างอื่นแทน อย่าไปใช้ชีวิตอย่างนั้นกันนะลูกนะ

เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้จำกัดจริงๆ ที่ผ่านมาก็ผ่านไปเสียตั้ง
เยอะ เพิ่งสร้างบารมีกันไปได้นิดๆ หน่อยๆ และเวลาที่เหลือ เหลือ
อยู่เท่าไรก็ไม่รู้ นิดเดียวจริงๆ เพราะฉะนั้นจะต้องเอาเวลาที่เหลือ
อยู่เพียงน้อยนิดนี้มาใช้ให้มีคุณค่า ให้เป็นประโยชน์อันสูงสุด ด้วย
การสั่งสมบุญบารมี ทั้งทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น

โดยเฉพาะในตอนนี่ ที่เรากำลังจะทำกิจที่สำคัญคือภาวนา ให้จำศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือเหนือฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ จำให้ดีนะลูกนะ

บริกรรมนิมิต

คราวนี้ เราก็น้อมเอาภาพที่เราดูบนจอ นั่น คือ ภาพองค์ พระในกลางดวงแก้ว ที่ท่านนั่งหลับตาเจริญภาวนา หันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา ภาพที่เอามาฉายให้ดูเป็นภาพท้อปวิว (top view) คือ มองจากด้านบนลงไปด้านล่าง ตั้งแต่ปลายเกตุ ดอกบัวตูม ที่ตั้งอยู่บนจอมกระหม่อม บนพระเศียรที่เรียงรายไปด้วยเส้นพระศก ที่ขีดเป็นทักษิณาวรรตหมุนขวาตามเข็มนาฬิกา เรียงรายกันอย่างเป็นระเบียบเป็นถ้องแถวอย่างนั้น

เรามองเห็นพระเศียรตั้งอยู่บนบ่าทั้งสอง บนไหล่ คอนั้นเราไม่เห็นหรอก แขนทั้งสอง ฝ่ามือที่หงายขึ้น นิ้วชี้มือขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย เหมือนกายหยาบอย่างนี้ วางบนหน้าตักที่ขาขวาทับขาซ้าย

ภาพบนจอยังไม่ใสเท่าไร แต่ภาพความจริงนั้นใส ตั้งแต่ใสเหมือนน้ำ ใสเหมือนกระจก ใสเหมือนเพชรที่ต้องแสง มีประกายเจิดจ้า นั่งอยู่บนแผ่นฐานในกลางดวงแก้วที่ครอบเอาไว้ จำภาพนี้ให้ดีนะลูกนะ



นึกได้ก็เห็นได้

นึกบ่อยๆ นอกเหนือจากเวลานั่ง ให้นึกเอาไว้ นึกบ่อยๆ เดียวเราก็นึกได้ นึกได้ก็เห็นได้ มันจะเป็นขั้นเป็นตอน ที่เรายังเห็นไม่ได้เพราะเรายังนึกไม่ได้ ที่นึกไม่ได้ เพราะไม่ค่อยจะนึกกัน มักจะไปนึกเรื่องอื่น เช่น เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ เรื่องการทำมาหากิน ครอบครัวยุติธรรม เรื่องอะไรที่ไม่ค่อยจะเข้าท่าเท่าไร ไม่เป็นสาระ ไม่เป็นแก่นสาร ซึ่งเอาไปใช้ในช่วงสุดท้ายของชีวิตไม่ได้ มักจะไปนึกเรื่องอย่างนั้นกัน เปิดทีวีดู เปิดวิดีโอ ดูหนัง ดูละครอะไรกันไป ซึ่งขึ้นเอาภาพเหล่านั้นให้ติดกลางใจ เวลาตายจะไปไหนนึกเอาก็แล้วกัน แต่ภาพที่สำคัญซึ่งเป็นภาพที่ต้องเอามาใช้ไม่ค่อยจะได้นึก

ถ้าเรานึกบ่อยๆ ก็นึกได้นะลูกนะ นึกได้ก็เห็นได้ เป็นขั้นเป็นตอนไป พอเห็นได้ เราก็อ่านได้ ศึกษาความรู้ภายใน ความรู้อันยิ่งใหญ่ของมวลมนุษยชาติ เราจะได้ความรู้เพิ่มเติมจากที่เราเคยศึกษาว่า ชีวิตมนุษย์มีแต่เรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ เรื่องกลัว วณเวียนกันอยู่อย่างนี้ หรือได้อ่านหนังสือ หนึ่งหาได้เรียนรู้เรื่องกฎแห่งกรรมบ้าง เรื่องอบายภูมิ อะไรต่างๆ เหล่านั้น แต่ว่าเป็นความรู้ในระดับพื้นผิว ทราบแต่มันยังไม่ซึ้ง ยังตื้นๆ อยู่

ความรู้ภายใน

ทีนี้พอเรามาทำอย่างนี้ได้ เราก็ได้เรียนรู้เพิ่มเติมว่า ภายใน
กายของเราเนี่ย เมื่อใจหยุดแล้ว จะมีแสงสว่างในตัวที่นอกเหนือจาก
แสงสว่างภายนอกที่เราเคยเห็น แสงสว่างจากดวงอาทิตย์ ดวง
จันทร์ ดวงดาว แสงไฟฟ้าที่มนุษย์ประดิษฐ์ แสงไฟ แสงเทียน
อะไรอย่างนั้น เป็นต้น ว่ามันมีแสงในตัวด้วยนะ แต่ว่าเนียนตา
ละมุนละไมแตกต่างจากแสงภายนอก

เห็นไหมว่าความรู้เราเพิ่มเติมแล้ว มันมีความสุขที่แปลก
แตกต่าง ลึก กว้าง ไม่มีถ้อยคำที่จะเอามาใช้กับความสุขภายใน
ที่เราได้ไปสัมผัส แต่เรารู้ด้วยใจ ยากที่จะรู้ด้วยถ้อยคำ เห็นไหม
เรามีความรู้เพิ่มแล้วว่ามีสุขชนิดนี้อยู่เนาะ เราไม่เคยรู้มาก่อน
เลย และรู้เพิ่มเติมไปอีกว่า ข้างนอกที่เราเคยเจอไม่น่าจะเรียกว่า
ความสุข น่าจะเรียกว่า **ความเพลิน** มากกว่า สนุกสนานเพลินๆ
ให้ผ่านไปวันๆ อย่างนั้น

พอหยุดไปได้อีกระดับหนึ่ง มีดวงธรรมภายในนะ ดวงกลมๆ
ภายใน กลมเหมือนดวงแก้วภายนอก แต่ทำไมความรู้สึกมัน
แตกต่างจากการที่เราเห็นดวงแก้วภายนอกกับเห็นดวงธรรม
ภายใน เห็นดวงแก้วภายนอก เห็นแล้วก็เฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์
ธรรมดาๆ แต่เห็นข้างในมันปลื้ม มันรื่นเริง เหมือนเรากำลังดู
เพลินๆ เปลี่ยนไปอีกมิติหนึ่ง เหมือนเราหลบไปในสถานที่รื่นเริง
ที่มีความบันเทิงใจ แตกต่างจากสถานที่รื่นเริงที่เราเคยเจอ มีชีวิต
ชีวาไปทุกระบบประสาทและกล้ามเนื้อ และดูเหมือนจะขยายไป
ไม่มีที่สิ้นสุด นี่เป็นความรู้เพิ่มเติม



เดี๋ยวก็เห็นกายในกาย ภายในนี้มีกายมนุษย์ละเอียด มีกายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กระทั่งมีกายธรรม เห็นพระรัตนตรัยในตัว ความรู้เพิ่มเติมไปเรื่อยไม่มีที่สิ้นสุดเลย เหมือนเราเอาเถาปิ่นโตมาเปิดชั้นแรกว่าอร้อยแล้ว ชั้นถัดไปอร้อยเพิ่มขึ้น และเป็นเถาปิ่นโตที่ไม่มีชั้นที่สิ้นสุด เป็นชั้น เป็นชุด เป็นชั้น เป็นตอน เป็นภาค เป็นพืดไปเลย เยอะเยอะ สนุกสนาน บุญบันเทิง

นี่คือเรื่องราวความรู้ภายในที่เพิ่มขึ้น จนกระทั่งออกไปในมหาสมุทรแห่งความรู้แจ้ง เห็นจริง ความรู้อันยิ่งใหญ่ที่ไม่มีขอบเขต Unlimited knowledge ความรู้ที่ไม่มีขอบเขต สนุกสนาน เบิกบานไปเรื่อยๆ เราจะได้เรียนรู้เพิ่มเติมกันไป เพราะฉะนั้นอย่าขี้เกียจนั่ง ให้ขยัน และก็เส้นทางมาแห่งบุญของเราด้วย บุญจะเกิดขึ้นทุกวันทุกคืน

ร่างกายเสื่อมไปทุกวัน โรคภัยไข้เจ็บก็ปรากฏเกิดขึ้น ความชรา ความเหี่ยวแห้งที่เราไม่ต้องการก็ปรากฏ และเราก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ เรี่ยวแรงก็ลดน้อยถอยลงไป เพราะฉะนั้นใช้กายมนุษย์หยาบนี้ให้เป็นประโยชน์นะลูกนะ ศึกษา ฝึกฝนกันไปเรื่อยๆ เดี่ยวใจของเราก็จะหยุดจะนิ่งได้ พอหยุดนิ่งได้ก็เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต

ตอนนี้เราจำภาพนี้เอาไว้ ภาพองค์พระกลางดวงแก้ว จำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ค่อยๆ นึกไป จำไม่ได้เราก็ลืมตามาดูบนจอ แล้วเวลาเราไปนั่งที่บ้านหรือในอิริยาบถอื่น เราก็อามาตั้งไว้ตรงนี้เลย ไม่ต้องไปเริ่มฐานที่ ๑ มาถึงฐานที่ ๗ นะ มาหยุดมานิ่งตรงนี้ ให้ใจหยุด ใจนิ่ง ให้ใจใส

นึกบ่อยๆ ก็นึกได้ นึกได้บ่อยๆ ก็เห็นได้ เห็นได้บ่อยๆ ก็เข้าถึงได้ เข้าถึงบ่อยๆ ก็ศึกษาได้ จะเป็นขั้นเป็นตอนกันไป
อย่างนี้ เขาทำกันได้เยอะแยะ เราเป็นคนเช่นเดียวกับเขา ถ้า
มีความเพียรไม่น้อยหน้าเขา เราต้องทำได้นะลูกนะ

ต่อจากนี้ไป ให้ตรึกถึงองค์พระใสๆ นั่งอยู่ในกลางดวงแก้ว
หันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา มองไปอย่างสบายๆ ทำใจ
ให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื่น เมื่อยก็ขยับ คั่นก็เกา ฟุ้งก็ลืมตามาดูบนจอ
หายฟุ้งเราก็หลับตาลงไปใหม่ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงวิธีการกันไป
เรื่อยๆ ไม่ช้าจะสมหวังตั้งใจ

ต่อจากนี้ไปตั้งใจปฏิบัติธรรมกันให้ดีนะ จะภาวนาสัมมา
อะระหังประกอบไปด้วยก็ได้ หรือจะไม่ภาวนาก็ไม่เป็นอะไร
ฝึกใจหยุดนิ่ง ให้ใจใสๆ ฝึกไป ประคองใจไป ให้ลูกทุกคนสมหวัง
ตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวกันทุกๆ คนนะลูกนะ ต่างคน
ต่างทำกันไปเสียบๆ นะ

หลวงพ่อดัมมชโย





จงทำสิ่งจริงให้
จริงจกต้องแสนจริง
จริงเพียงแค่สองจริง
จริงแสนจริงคำเข้า

จริงจริง
นะเจ้า
บ่ได้
อย่างนี้จึงจริง

ตะวันธรรม

๑๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๐



๑๑

จริงต้องได้

วันอาทิตย์ที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ-วางใจ

ตั้งใจนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะจ๊ะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ทำใจให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น แล้วก็หยุดนิ่งไปที่ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่ เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

น้อมนำภาพองค์พระกลางดวงแก้วเอาไว้ในศูนย์กลาง กายฐานที่ ๗ นึกถึงภาพองค์พระไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ ค่อยๆ ประคองใจให้หยุด ให้นิ่งๆ ให้ใจใสๆ

บุญภาคบำยวันอาทิตย์

ภาคบำยนี้สำคัญไม่แพ้ภาคเช้า ซึ่งเราจะได้พร้อมใจกันระลึกนึกถึงบุญที่ทำผ่านมาในตอนเช้า เพื่อจะพร้อมใจกันอธิษฐานจิตและอุทิศส่วนกุศลไปยังบรรพบุรุษบุพการี หมู่ญาติของเราที่ละโลกไปแล้ว

แล้วจะได้ได้นำเอาปัจจัยไทยธรรมไปถวายเป็นพุทธบูชา แต่พระธรรมกายของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย ด้วยอานภาพแห่งพระธรรมกายของมหาปุชนียาจารย์ คือ พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย และทีมงานของท่าน ซึ่งมีคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง เป็นต้น จะได้นำไปถวายเป็นพุทธบูชา แล้วคุณบุญพิเศษนี้ให้กับเราและหมู่ญาติ เพราะฉะนั้นต้องฝึกใจให้หยุด ให้นิ่งๆ ให้ใจใสๆ นะลูกนะ ตั้งใจกันให้ดี

กรณียกิจแห่งชีวิต

การฝึกใจให้หยุดนิ่งเป็นกรณียกิจ เป็นกิจที่สำคัญสำหรับการมาเกิดเป็นมนุษย์ เพราะจะทำให้เราพบความสุขที่แท้จริง และพบความเป็นจริงของชีวิตเมื่อเราได้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในตัวแล้ว นี่เป็นกิจที่ควรจะต้องทำควบคู่กับการทำมาหากิน การศึกษาเล่าเรียน การครองเรือน แม้พวกเราจะทราบว่าเป็นกรณียกิจ แต่มักไม่ค่อยมีความขยันหมั่นเพียรที่จะปฏิบัติ หรือปฏิบัติก็พอเป็นพิธีเท่านั้น ไม่ได้ตั้งใจจริงจังเพื่อให้ใจตั้งมั่นอยู่ภายใน



เหตุที่นิ่งไม่ได้ผล

ที่ท้อก็เพราะนั่งแล้วมีความรู้สึกที่ไม่ก้าวหน้า ไม่เห็นผลทันอกทันใจ ซึ่งการที่เรานึกคิดอย่างนี้ ไม่ถูกต้อง การปฏิบัติธรรมย่อมมีผลขึ้นสักวันหนึ่ง แต่ต้องค่อยๆ สังเกตความละเอียดของใจไปทุกๆ วัน เพราะใจเราหยาบด้วยการทำมาหากิน คิดพูดทำแต่สิ่งที่ทำให้อารมณ์จิตหยาบ ฟุ้งอยู่ตลอดเวลา ไม่ตั้งมั่น แล้วจะจะให้มาหยุดนิ่งให้ได้ตั้งใจเลย มันไม่ได้นะลูกนะ ต้องอาศัยการฝึกฝนสั่งสมกันไปทุกๆ วัน

เรามักจะให้ความสำคัญกับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายอารมณ์ไปในเรื่องราวที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร ดูทีวีบ้าง อ่านหนังสืออ่านเล่นให้เพลินๆ หรือไปเที่ยวเตร่ พูดคุยกันให้เสียเวลา ไม่ค่อยจะให้ความสำคัญกันอย่างจริงจัง **ซึ่งความจริงแล้วถ้าตั้งใจปฏิบัติกันจริงๆ ทำให้ถูกหลักวิชา ทบทวนคำสอนที่ได้ยินได้ฟังมา แล้วหมั่นปฏิบัติ หมั่นสังเกต เราก็จะพบเหตุแห่งการบงการ และช่องทางแห่งความสำเร็จ ความสมหวังย่อมจะเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอน**

พวกที่ทำไม่ได้มีเพียงประการเดียวคือไม่ได้ทำหรือทำย่อหย่อน ไม่จริงจังก็ไม่ค่อยเห็นผล อย่าว่าแต่เป็นคฤหัสถ์เป็นฆราวาสเลย แม้แต่เป็นพระก็เหมือนกัน เฉพาะพระเถระวัดพระธรรมกายนะ หากรักจะเข้าถึง ชอบ รู้อันิสงส์ว่าเข้าถึงแล้วดี มีประโยชน์ แต่ถ้าปฏิบัติย่อหย่อน ไม่เอาจริงเอาจ้ง เอาเวลาไปทำอย่างอื่น ไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์บ้าง หรือว่าไปทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้

ถ้าให้เวลาไปกันอย่างนี้นั่งร่อยปาก็ไม่ได้ผล เพราะว่าเสียเวลากันไปเปล่าๆ กับสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ เสียทั้งเวลาการปฏิบัติ เสียทั้งค่าใช้จ่ายในการเล่นอินเทอร์เน็ต หรืออะไรต่างๆ เหล่านั้น ซึ่งกว่าจะได้คอมพิวเตอร์มาสักเครื่อง ญาติโยมต้องทำมาหากินด้วยความยากลำบาก กว่าที่จะเกิดกุศลศรัทธามาถวาย แล้วเอาปัจจัยมาซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อทำงานพระศาสนา แต่ถ้าเอาไปทำอะไรที่ไม่เกี่ยวกับงานพระศาสนา สิ่งนี้ก็ไม่เกิดประโยชน์ แถมเกิดโทษกับบุคคลที่ใช้เครื่องนี้อย่างผิดวัตถุประสงค์ บาบก็เกิดขึ้นกับตัว บุญก็ห่างไกล ธรรมะไม่ต้องพูดถึง จะส่งผลในภพชาติต่อไป ต้องทุกข์ยากลำบาก ต้องเป็นหนี้ ต้องมาใช้หนี้กันเป็นวัฏเป็นควาย เป็นต้น

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิตวัดพระธรรมกายก็ต้องเอาใจใส่ ใช้เวลาที่มีจำกัดในโลกนี้ให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะตอนที่กำลังแข็งแรง ยังสดชื่นอยู่ สังขารยังพอประคับประคองกันไหว โรคยังน้อย ความปวดเมื่อยยังน้อย เครื่องกังวลยังน้อย ควรจะรีบฉกฉวยโอกาสที่ดีนี้มาทำความเพียร มาปฏิบัติธรรม เดี่ยวเราก็ฝันในฝันกันเป็น เดี่ยวก็เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว อย่าปล่อยให้โอกาสนี้เป็นวิกฤติ คือผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะความไม่เอาจริงจึงไม่ค่อยได้ผลแห่งการปฏิบัติ ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต



ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยใหม่ เอาสิ่งที่ไม่ดีเหล่านี้ซึ่งเป็นเล่ห์เหลี่ยมของพญามาร เขามาบังคับให้เราคิดเราพูด เราทำอย่างนี้ ต้องเอาสิ่งนี้ออกจากใจ ให้ในใจมีแต่คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงสอนให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท หมั่นศึกษาฝึกฝนปฏิบัติตน ลักวันหนึ่งเราจะต้องสมหวังกันอย่างแน่นอน ที่ไม่สมหวังไม่มี เพราะพระรัตนตรัยก็อยู่ในตัวของเรา ในกายยาววาหนาศีบกว้างศอก ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ก็อยู่ในตัวของเรา ใจก็ของเรา แต่เราปล่อยให้ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น ถ้าเราเอาใจกลับมาสู่ที่ตั้งดั้งเดิมมาหยุดนิ่งกันอย่างนี้ได้ ต้องเข้าถึงกันทุกคน

ตอนแรกก็ฟุ้งมากหน่อย เมื่อยมากหน่อย มืดมากหน่อย เคลิบเคลิ้มบ้าง ง่วงบ้าง พอเรานั่งบ่อยๆ สิ่งเหล่านี้ก็ค่อยๆ หายไป จากฟุ้งมากมาฟุ้งน้อย เมื่อยมากมาเมื่อยน้อย มืดมากมามืดน้อย แล้วจะน้อยลงไปเรื่อยๆ จนกระทั่งไม่มีมืด ไม่เมื่อย ไม่ฟุ้ง ใจจะใสสว่าง ความสว่างก็เกิดขึ้นในตัว ความสุขที่เกิดจากใจสว่างก็เกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อย เป็นความสุขที่แตกต่างจากที่เราเคยเจอ ประณีตกว่า ละเอียดกว่า สุขุมลุ่มลึกกว่า

แล้วความสุขนี้จะไม่ซ้ากันเลยในทุกครั้งที่แสงสว่างเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ จากแสงน้อยมาแสงมาก แล้วเจิดจ้าขึ้นไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็ตกศูนย์วูบลงไป เข้าถึงดวงธรรม เห็นดวงใสๆ ความสุขก็พรุ้งพรูออกมาเลย เหมือนเราเจาะไปเจอตาน้ำ น้ำก็พรุ้งพรูออกมา ทะลั๊กออกมา เอ่อล้นออกมา

ความสุขก็ขยายมาสู่ระบบประสาท กล้ามเนื้อ ทำให้เรานั่งไม่ค่อยจะเมื่อย มีความสุขทั้งกาย สุขทั้งใจ เมื่อเห็นดวงใสๆ ก็
จะเบิกบาน แม้ความสุขในระดับนี้ ก็เป็นพื้นฐานแห่งความสำเร็จ
ในชีวิตประจำวัน เพราะว่าเราจะเข้าไปปรับปรุงให้ระบบของความ
คิดเป็นระเบียบขึ้น มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น คิดได้โปร่งขึ้น พุดได้
คล่องขึ้น ทำได้สำเร็จมากขึ้น เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

จากดวงในดวง ก็เห็นกายในกาย กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์
กายรูปพรหม กายอรูปพรหม เป็นชีวิตภายในที่น่าอัศจรรย์ใจ
ที่เราเห็นได้ เข้าถึงได้ สัมผัสได้ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ ซึ่งเรา
ไม่เคยคิดมาก่อนว่า คนอย่างเราจะเข้ามาถึงตรงนี้ได้ เราจะปลื้ม
จะมีปิติ และภาคภูมิใจ ใจจะเบิกบานอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ในที่สุดเราจะเข้าถึง **พระรัตนตรัยในตัว ถึงพุทธรัตนะ ถึง
ธรรมรัตนะ ถึงสังฆรัตนะ** ใจยิ่งเบิกบาน ยิ่งสบายๆ จะมีความ
มั่นใจในที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง มั่นใจในคำสอนของพระสัมมาสัม
พุทธเจ้า จะเป็นชาวพุทธที่ดี เป็นอุบาสก อุบาสิกาที่ดี เป็นมนุษย์
ที่ดี ที่เกิดมาสร้างบารมี สิ่งที่ไม่ดีจะไม่ทำ และจะไม่ยอมตีคนเดียว
จะขยายความดีแบ่งปันไปยังผู้ที่อยู่ใกล้ชิดรอบข้าง ใครเข้ามาใกล้
ก็อยากให้เขาเข้าถึงธรรมกาย อยากให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

จาก ณ จุดนี้ จะสั่งสมบุญอะไร จะได้มากเป็นพิเศษ มากกว่า
คนที่ยังไม่สว่าง ยังมีดอยู่ มากกว่ามาก มากเหลือเกิน จะให้ทาน
ผลแห่งมหาทานบารมีก็มาก จะรักษาศีล ศีลบารมีก็มาก จะ
เจริญภาวนา ภาวนาก็เป็นเยี่ยม แล้วก็ดีขึ้นไปตามลำดับ



เดี๋ยวก็เห็นธรรมกายในธรรมกาย เห็นต่อเนื่องกันเป็นสายผุดผ่านในกลางกายเป็นสาย และขยายไปทุกทิศทุกทาง เราจะรู้จักคำว่า เห็นได้รอบตัวเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นสิ่งที่ยาก แล้วเราคิดไม่ถึงว่าการเห็นชนิดนี้จะมีอยู่ในโลก เพราะปกติเราจะเห็นของข้างหน้าต้องมองไปข้างหน้า จะเห็นของข้างหลังต้องกลับหลังหัน จะเห็นของทางซ้ายต้องเหลียวซ้าย อยากจะเห็นของทางขวาต้องเหลียวขวา อยากจะเห็นของข้างบนต้องเงย อยากเห็นข้างล่างก็ต้องก้ม ต้องทำหลายๆ ครั้งจึงจะครบถ้วน เพราะเห็นได้ทีละอย่าง เราจะรู้จักว่า การเห็นอย่างนี้มีจริงๆ เห็นไปทุกทิศทุกทางในเวลาเดียวกัน

แล้วจากตรงนี้ จะเป็นอุปกรณ์สำคัญในการศึกษาเรื่องราวที่เราปรารถนาจะใคร่รู้ จะรู้เรื่องราวของชีวิตว่า เกิดมาจากไหน เกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายของชีวิต และจะเข้าถึงเป้าหมายชีวิตนั้นได้ด้วยวิธีการใด เข้าถึงแล้วได้อย่างไร จะรู้เรื่องราว หรืออยากจรรู้เรื่องภพ เรื่องชาติ นรกสวรรค์มีจริงไหม ก็สามารถศึกษาได้ด้วยตัวของตัวเอง โดยอาศัยมองผ่านความสว่างภายในด้วยธรรมกาย หรือจะปล่อยกายไปถึงภพภูมินั้นก็ก็ได้ ได้ตั้งหลายวิธีการในกลางของกลางนั้น

เมื่อได้ศึกษาวิชาธรรมกาย ความสงสัยเรื่องภพ เรื่องชาติ เรื่องนรก สวรรค์ กฎแห่งกรรมว่า ประกอบเหตุอย่างนี้ ไม่ว่าดี หรือชั่ว ผลจะเป็นอย่างไร หรือผลที่เราเจอในปัจจุบัน ไม่ว่าสุข หรือทุกข์มาจากเหตุอย่างไร เราจะได้เรียนรู้เรื่องเหตุเรื่องผล ซึ่งเราไม่เคยรู้มาก่อนเลย

เราเชื่อแต่ในสิ่งที่เราเห็นในปัจจุบันนี้เท่านั้น แล้วเห็นไม่ถูก เสียด้วย บางที่ถูก บางที่ไม่ค่อยถูก แต่ ณ จุดที่เข้าถึงพระรัตนตรัย ในตัว ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่

ทันทีที่เราปิดเปลือกตา โลกและจักรวาลจะอยู่ในสายตา ของธรรมกาย มันสว่าง และความรู้ที่เกิดขึ้นมากับความสุข คู่กับความบริสุทธิ์ คู่กับความสว่าง ความปีติ ความเบิกบาน กับสิ่งที่ดีงาม กุศลธรรมอะไรต่างๆ เหล่านั้น

คุณธรรมและคุณวิเศษมีอยู่ในตัวของทุกคนในโลกนี้ แต่เขาไม่เฉลียวใจว่ามี และไม่เชื่อที่ผู้รู้เขามอบบอกเสียด้วย คือ ดั่งบ้าง คือด้านบ้าง ไม่เชื่อแล้วก็เถียง และไม่ยอมที่จะพิสูจน์ ค้นคว้า จะเอาข้างเข้าถูกกันไปอย่างนั้น

สิ่งนี้มีอยู่จริง เข้าถึงได้จริง ถ้าทำถูกหลักวิชา แล้ว ก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตของเรา เพราะเราเกิดมาต่างก็ พรารถนาจะได้ความสุขที่แท้จริง เป็นสุขเสรี กว้างขวาง เป็น อิสระ นี่คือการปรารถนาของเรา แต่ทั้งหมดนี้มันอยู่ใน ตัวเรา จะนั่งเป็นสุข ยืนเดินนอนเป็นสุข เมื่อเราเข้าถึงจุดนี้

แม้ว่าเราจะเจ็บป่วยไข้ด้วยวิบากกรรมที่ทำมาในอดีตก็ป่วย แค่กาย แต่ใจสบาย มีที่พึ่ง มีหลักยึด มีป้อมมีค่ายอยู่ในตัว นั่งก็เป็นสุข ยืนเป็นสุข เดินเป็นสุข นอนเป็นสุข อยู่คนเดียวก็ไม่เหงา ไม่ว่าเหว่ จะอยู่ในวัยไหนก็ตาม แม้แต่วัยชราอยู่คนเดียวก็ไม่เหงา มีพระในตัวให้มอง มีเรื่องราวของชีวิตให้เห็น จากการมอง ผ่านด้วยสายตาแห่งธรรมกาย แห่งธัมมจักขุและญาณทัสสนะ



มันสำคัญอย่างนี้นะลูกนะ เพราะฉะนั้นเป็นสิ่งที่เราต้องทำ ไม่ใช่
ควรทำ **ต้องทำ** แล้วเราจะเจอ

แล้วตอนสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเรากำหนดกะเกณฑ์ไม่ได้ว่า
วันไหน เวลาไหน สถานที่ไหน ด้วยโรคอะไร หรือด้วยวิธีการใด
มันจะต้องมาถึงสักวันหนึ่ง แต่ถ้าเรามีที่พึ่งภายในแล้วจะไม่
หวาดเสียวไม่สะดุ้งกลัวต่อมรณภัย เพราะเรารู้แล้วว่าเราจะตาย
อย่างไร เราจะไปสู่ปรโลกอย่างไร อย่างที่ผู้รู้เขาเดินทางกันไป
ไปแล้วปิดประตูบายนเปิดประตูสวรรค์

ผู้ที่อยู่ในโลกนี้ที่เขากลัวตายกันเพราะไม่รู้ว่าตายแล้วไป
ไหน ตอนมีชีวิตอยู่ยังแข็งแรงและเพียบพร้อมไปด้วยโภคทรัพย์
บริวารสมบัติก็ปากแข็งดื้อด้านกันไป แต่พอป่วยจริงๆ ที่ปาก
แข็งมันแข็งแต่ปาก แต่ใจนั้นหวาดเสียว วิดกกังวล ตรงนี้แหละ
จะทำให้ไปอบายเพราะใจหมอง หรืออย่างน้อยควรได้ไปในที่ที่
ดีกว่านี้แต่เราไปไม่ได้เพราะใจหมอง ซึ่งเราจะไปได้ในกรณีที่
ใจไม่หมองไม่ใส นี่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตของเรา

โดยเฉพาะหมู่ญาติของเราที่ละโลกไปแล้ว เขาอยากจะ
สื่อสารกับเรา แต่อยู่กันคนละภพภูมิ เพราะฉะนั้นเวลาเขาสื่อสาร
มา เราก็มารู้เรื่องราวของเขา อันนี้ก็เป็นสิ่งที่มาขวางกัน ซึ่งเรา
ควรจะทลายกำแพงอันนี้ให้หมดไปด้วยการยอมฝึกใจให้หยุดนิ่ง
ทุกๆ วัน ควบคู่กับการกิจประจำวัน จะทำมาหากินหรือจะทำอะไร
ก็ทำกันไปเถิด แต่ต้องให้โอกาสกับตัวเองในการฝึกฝนอบรมใจ
ให้หยุดนิ่งๆ ให้ใจใสๆ ทุกๆ วันที่บ้าน แล้ววันอาทิตย์เราก็มารวม

ประชุมกัน มานั่งพร้อมๆ กัน เอาพลังหมู่ เพื่อที่จะทำให้เรามีกำลังใจหรือมีอารมณ์ที่จะหยุดจะนิ่ง ให้ใจใสๆ และภาคบ้าย เราจะได้มาร่วมระลึกนึกถึงบุญ อธิษฐานจิต อุทิศส่วนกุศล และแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเรา อย่างนี้ชีวิตของเราก็จะสมบูรณ์

ถ้ามีบุญใด เราต้องทำให้ได้ทุกบุญ เพราะว่าบุญเป็นที่พึงให้แก่เราไปในสังสารวัฏทุกภพทุกชาติ ทั้งที่มีชีวิตอยู่หรือในปรโลก เราต้องทำ มากบ้าง น้อยบ้าง ต้องทำกันไป ในระดับที่เราไม่เดือดร้อน ซึ่งเราจะรู้ได้ด้วยตัวของเราเองว่า แคไหนเดือดร้อน แคไหนไม่เดือดร้อน ทำด้วยตัวเองด้วย ไปชวนคนอื่นเขามาทำด้วย ทำบุญจนกว่าบุญนั้นเหนียวแน่น ใจของเราทุกๆ ดวงไม่มีช่องว่างให้บาปได้ช่องเลย ต้องทำกันให้ได้ถึงขนาดนั้น

เพราะฉะนั้น ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรมนะลูกนะ

นึกถึงพระทุกครั้ง ใจสูงขึ้นทุกครั้ง

ในตอนนี้ เราก็ฝึกใจให้หยุด ให้นิ่งๆ ให้ใจใสๆ การนึกถึงภาพองค์พระกลางดวงแก้วครั้งหนึ่ง จิตสำนึกของเราจะเปลี่ยนแปลงขึ้น สูงขึ้น บริสุทธิ์ขึ้นทุกครั้งที่เรานึกถึงพระ แม้ยังไม่มีการมาให้เห็นได้ชัดเจน หรือเห็นแค่ครู่ๆ คำๆ รวัๆ รางๆ อย่างนั้น ใจเราก็เปลี่ยนแปลงแล้ว สูงขึ้น ประณีตขึ้น ถูกกลั่นให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น

พอเรานึกบ่อยๆ ความบริสุทธิ์ก็เต็มเข้ามาบ่อยๆ จนกระทั่งถึงขีดขีดหนึ่ง มันก็พริบเข้าไปได้ เหมือนน้ำที่หยดทีละหยดลงในตุ่ม ยังทำให้ตุ่มเต็มได้ฉันใด ใจที่ฝึกกันทุกๆ วัน จากมืดๆ มัวๆ คุ่มๆ ค่ำๆ นึกถึงองค์พระกลางดวงแก้วไปที่ละเอียดละน้อย สักวันหนึ่งก็จะสมหวังจนได้

เหมือนพระจันทร์ ไม่ใช่จู่ๆ จะเต็มดวงเลย มันก็มีดวงก่อน แล้วก็มาแหว่ง แหว่งมาก แหว่งน้อย จนกระทั่งเต็มดวง ค่อยๆ เต็มเต็มกันไปทีละเล็กทีละน้อย ไม่ใช่ว่าจะพรวดพราดได้เลย ที่ได้เลยก็มีเหมือนกัน แต่ว่าถือเป็นกรณียกเอาไว้ เพราะเขาสั่งสมบุญใหญ่ข้ามภพข้ามชาติมามากกว่าเรา แล้วเขาทำอย่างสม่ำเสมอ พอถึงเวลาบุญส่งผลก็พริบได้เลย

ชาตินี้เรามีข้อสังเกตอยู่ว่า ทำไมชีวิตเรารุ่มๆ ดอนๆ ทำไมปฏิบัติธรรมไม่ค่อยหยุดนิ่ง นั่นก็เป็นเหมือนกระจกสะท้อนให้เห็นเงาของชีวิตที่ผ่านมาในอดีตว่า เราขี้เกียจฝึกหยุดฝึกning มาก่อน เราเคยเจอกันมาแล้วบ้าง หรือพวกเราเคยไปเจอผู้รู้มาบ้าง พอเขาแนะนำตักเตือน เราก็ตีขี้เกียจ ชาตินี้มันก็มีผลของความขี้เกียจ คือก็มีตมมากบ้าง มีตมั่วบ้าง ก็เป็นกันอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเมื่อเราเห็นสิ่งที่สะท้อนถึงเงาในอดีตแล้ว ปัจจุบันเราก็จะต้องสั่งสมการปฏิบัติให้เยอะๆ นะลูกนะ

ฝึกกันไปทุกวัน ล้มลุกคลุกคลานกันไป เหมือนเด็กหัดเดิน
อย่างนั้น เดี่ยวล้ม เดี่ยวยืนได้ เดี่ยวเดินเตาะเตาะ เดี่ยวเดินได้
แข็งแรง เดี่ยววิ่งได้ ข้อสังเกตคือ ถ้าทำข้างใดข้างหนึ่งยืนได้อย่าง
มั่นคง อีกข้างหนึ่งก็จะก้าวไปได้อย่างมั่นคง จะไปถึงที่หมายได้
อย่างปลอดภัย และมีชัยชนะ

ฝึกใจกันไปทุกๆ วัน เดี่ยวใจก็หยุด เดี่ยวก็นิ่ง เดี่ยวก็มั่นคง
จนได้ เมื่อข้างในหยุดนิ่ง เดี่ยวข้างนอกจะวิ่งไม่หยุด ข้างในนิ่ง
ข้างนอกเคลื่อนไหว สองประสานงานสร้างบารมีก็จะสำเร็จจนได้
เพราะฉะนั้นต้องขยันนะลูกนะ หมั่นฝึกฝนอบรมใจกันไปทุกวัน
เลย สักวันหนึ่งเราจะต้องเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้

หลวงพ่อัมมขโย





ไม่เห็นยากหาได้
ปล่อยจิตสู่ภายใน
หยุดสนิทไม่ทันไร
ละเอียดยจนถึงขั้น

หยุดใจ
เท่านั้น
กายเกิด
ผูกแล้วภายในกาย

ตะวันธรรม

๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๐



๑๒

พุทธภาวะภายใน

วันอาทิตย์ที่ ๑๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ (๐๙.๓๐ น.)

ปรักกาย

เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปให้ตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก อย่าถึงกับให้ปิดสนิท พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตาแบบคนทำตาสายอย่างนั้นนะจ๊ะ แล้วก็อย่าไปกดลูกนัยน์ตา หลับพอสบายๆ

ปรับใจ

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องการศึกษา เล่าเรียน เป็นต้น

ทำใจให้เบิกบานชุ่มชื้น ปลอดกังวลเหมือนเราอยู่คนเดียวในโลก ไม่เคยมีภารกิจเครื่องกังวลมาก่อน

ทำใจคล้ายๆ กับเราอยู่คนเดียวในโลก แล้วก็มาสมมติว่าภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย เป็นต้น สมมติเป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรงกลวงภายในคล้ายลูกโป่งที่เราอัดลมเข้าไป หรือคล้ายท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

วางใจ

คราวนี้เราก็นำใจที่คิดแวบไปแวบมา คิดไปในเรื่องราวต่างๆ เรื่องคน เรื่องสัตว์ เรื่องสิ่งของ เป็นต้น เอาใจนั้นน้อมกลับเข้ามาสู่ภายในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้อง ในระดับที่เหนือ



จากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จะเห็นได้ต่อเมื่อใจหยุดนิ่งได้สนิทสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ฐานที่ ๗ นี้จึงจะเห็นได้

อย่ากังวลกับฐานที่ ๗

เมื่อเริ่มฝึกใหม่ๆ เราก็จำแค่เอาใจอยู่ในกลางท้องแค่นั้นพอแล้ว แต่เราก็ต้องรู้จักว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ตรงนี้ อยู่กลางท้อง เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ และทำความรู้สึก ว่า ใจอยู่ตรงนี้ง่ายๆ เราจะได้ไม่กังวลกับฐานที่ ๗ จนเกินไป เพราะบางคนกังวลเกินไปจนเกร็ง มัวไปควานหาฐานที่ ๗ จนกระทั่งหมดเวลา เพราะฉะนั้นอย่ากังวล แต่ต้องรู้จักว่า มันอยู่ตรงนี้ ตรงกลางท้อง เพื่อให้เข้าใจได้แจ่มชัดขึ้น

เราก็สมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึงจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติว่า เราเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบทรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสองสูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ นั่นแหละศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เราทำความรู้จักแค่นี้พอแล้ว ในแง่ของการปฏิบัติให้เราทำความรู้สึก ว่า ใจอยู่ตรงนี้ อยู่ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

พุทธภาวะภายใน

ที่ต้องให้เอาใจมาอยู่ตรงนี้ เพราะว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
นี้เป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทางเข้าไปสู่ภายใน ที่จะทำให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

อย่างที่เราได้ยินคำว่า **ไตรสรณคมน์** คำว่า **คมน์** หรือ **คมน**
(คะ-มะ-นะ) แปลว่า เคลื่อนเข้าไป หรือแล่นเข้าไปสู่ภายใน เพื่อให้
ถึงรัตนะทั้ง ๓ คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ที่มีอยู่ภายใน
ตัวของเรา ของมนุษย์ทุกคนในโลก อย่าว่าแต่มนุษย์เลย แม้แต่
เทวดา รูปพรหม อรูปพรหม สรรพสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในวัฏฏะ
ก็มีพระรัตนตรัยอยู่ในตัวทั้งนั้น แต่ไม่รู้ว่ามีเท่านั้นเอง

บางทีก็เรียกว่า **พุทธภาวะ คือ ภาวะของความเป็นพุทธะ**
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว

ผู้รู้ รู้อะไร คือ รู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ก่อนมา
เกิดมาจากไหน มาทำไม อะไรคือเป้าหมายชีวิต แล้วเราจะไปสู่
เป้าหมายนั้นได้อย่างไร จะเริ่มจากตรงไหน เป็นต้น จนกระทั่ง
รู้เรื่องราวการเวียนว่ายตายเกิดของตัวเราและสรรพสัตว์ทั้งหลาย
ที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายในสังสารวัฏ

รู้เรื่องราวและรู้วิธีการที่จะนำออกจากทุกข์ จากวัฏฏะ จึงเป็น
เสมือน **ผู้ตื่น** แล้วจากหลับ หลับด้วยกิเลสที่ทำให้ง่วงเสียอยู่แต่ใน
โลกมายา ไม่ใช่โลกแห่งความเป็นจริง ตื่นแล้ว หลุดแล้ว พ้นแล้ว
จึงเป็น **ผู้เบิกบาน** คือ ใจจะขยายเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง



ไม่มีใครจะมาบังคับบัญชาเรา ไม่เป็นบ่าวเป็นทาสของพญามาร
ทุกข์ทั้งหลายดับไป สุขก็เข้ามาแทนที่ เป็นสุขอย่างยิ่งเรียกว่า
บรมสุข คือ สุขยิ่งกว่าธรรมดาที่ไม่มีทุกข์เจือเลย จะเรียกอีกนัย
หนึ่งว่า **เอกัณตบรมสุข**

นี่แหละผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เป็นพุทธภาวะที่มีอยู่ภายในตัว
เพราะฉะนั้นศูนย์กลางกายของเราจึงเป็นสิ่งสำคัญ คือจุดเริ่มต้นที่
จะเข้าไปสู่ภายใน จะเข้าไปสู่ภายในได้นั้น ต้องอาศัยใจที่ประกอบ
ไปด้วยความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ๔ อย่างนี้รวมหยุด
เป็นจุดเดียวกัน มาหยุดนิ่งๆ ถ้าภาษาที่ง่าย ๆ คือ ทำความรู้ลึกนี้
แหละให้มันนิ่งอยู่ที่ตรงนี้

บริกรรมนิมิต

โดยเรากำหนดเครื่องหมายที่ใส สะอาด บริสุทธิ์ เป็นที่ยึดที่
เกาะของใจเรา จะเป็นเพชรสักเม็ดหนึ่ง ดวงแก้วสักดวงหนึ่ง หรือ
องค์พระสักองค์หนึ่ง อะไรก็ได้ทั้งนั้น กำหนดของที่เป็นสากลก็ได้
เช่น ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว เพชร ซึ่งใครๆ ก็ดูได้ เป็น
ที่หมายว่าเราจะต้องเอาใจมาหยุดตรงนี้ ไม่อย่างนั้นก็ไม่รู้ว่าฐาน
ที่ ๓ อยู่ตรงไหน เพื่อจะได้เป็นหลักยึดของใจ คือ เราจะนึกถึง
เครื่องหมายนี้ให้ต่อเนื่องกันไปอย่างสบาย

มีสติกับสบายควบคู่กันไป สติกับตั้งก็ไม่ได้ สติกับความ
ตั้งใจมากเกินไปก็ไม่ได้ สติกับความอยากก็ไม่ได้ อยากได้
เร็วๆ เห็นเร็วๆ เป็นเร็วๆ ให้สงบเร็วๆ ก็ไม่ได้อีกเหมือนกัน

ต้องสติแบบผ่อนคลาย สบาย เบิกบาน มีเพชรหรือดวงแก้ว
ใสๆ แต่ไม่ใช่เพ่งลูกแก้ว ดังที่ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติเอาไปพูดมั่ว
กันไปหมด

กำหนดขึ้นมา คือ นึกแบบธรรมดาคล้ายๆ เรานึกถึงชั้น
ล้างหน้า นึกถึงมะนาว ซาลาเปา หรือนึกดอกบัวที่เราบูชาพระ
นึกดอกกุหลาบ นึกง่ายๆ สบายๆ ภาพในใจเหล่านั้นก็เกิดขึ้น
แต่ชัดหรือไม่ชัดนั้นอีกเรื่องหนึ่ง ขึ้นอยู่กับความคุ้นของสิ่งที่
เราเสพคุ้น เห็นอย่างเจเนตา อันไหนคุ้นมากก็เห็นได้ง่ายชัด
กว่าปกติ อันไหนไม่คุ้นก็เลื่อนราง แม้จะเลื่อนรางขนาดไหน
ก็ตาม คุ่มๆ ค่ำๆ ก็ตาม นั่นแหละคือสิ่งที่เราจะต้องนึกให้ได้
ตลอดเวลาอย่างสบายๆ

สบาย สังเกตตรงไหน ตรงที่เรามีความพึงพอใจ กายไม่
เกร็ง ท้องไม่เกร็ง ตัวไม่เกร็ง ไหล่ไม่กระดก นิ้วมือที่วางบน
หน้าตักไม่ยกขึ้น แล้วความรู้สึกของเราเหมือนเราไม่ได้กดลูก
หยันตาไปคู อย่างนั้นเรียกว่า สบาย และเราก็ก็นึกไม่เดือดเนื้อร้อน
ใจว่ามันจะชัดหรือไม่ชัด เราเฉยๆ ไม่ชัดแต่สบาย อย่างนี้ละ

หรือจะกำหนดเป็นองค์พระที่เราเคารพกราบไหว้บูชา
จำองค์ไหนได้ ทำด้วยวัตถุอะไรก็ได้ แต่ให้ท่านนั่งสมาธิ หรือ
ที่เราคุ้นกับคำว่าปางสมาธินั้นแหละ แต่มองจากด้านบนลงไป
ด้านล่างอย่างนี้ก็ได้อ



หรือเราอยากจะทำแล้วหนึ่งเฉยๆ ไม่อยากนึกนิมิตก็ได้ เพราะพอนึกนิมิตที่ไรตึงทุกที อดที่จะเอาลูกนัยน์ตากดลงไปดูไม่ได้ ทั้งๆ ที่รู้ว่าผิดหลักวิชา แต่ก็อดไม่ได้ มักจะเพลอ

กับบางคนที่ยึดสัจว่าถ้าเรานึกอย่างนี้แล้วถ้าเกิดเห็นขึ้นมาแล้วจะไม่ใช่ของจริง ถ้าอย่างนั้นก็ให้วางใจหนึ่งเฉยๆ ทำความรู้สึกไว้ในกลางท้องนิตเดียว แต่ไม่ถึงกับก้มมอง ลูกนัยน์ตาก็ออยู่ที่เดิมแล้วหลับตาสบายๆ หนึ่งๆ

บริกรรมภาวนา

จะประกอบบริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง ไปด้วยก็ได้ แต่ให้เสียงคำภาวนาเป็นเสียงที่ละเอียดอ่อน นุ่มนวล ละมุนละไม ดังออกมาจากในกลางท้องของเรา คล้ายๆ เสียงเพลงที่เราคุ้นหรือบทสวดมนต์ที่เราคล่องปากขึ้นใจ อย่างนั้นก็ได้ ภาวนาไปจนกว่าเราไม่อยากจะภาวนา อยากอยู่เฉยๆ

บางคนเคยฝึกวิธีอื่นมา คำภาวนาก็ใช้คำอื่น เราจะมาเปลี่ยนใช้สัมมาอะระหัง มันลึบสน อย่างนั้นก็ไม่ต้องภาวนา ทำหนึ่งเฉยๆ หยุดสบายๆ

บางคนบอกว่า สัมมาอะระหังยาวไป หรือเคยฝึกลมหายใจเข้าออก ไม่รู้จะนึกอย่างไร เดี่ยวสัมผัสลมเข้า อะระหังลมออก มันก็อึดอัด ก็ไม่ต้องภาวนา หนึ่งเฉยๆ สบายๆ เห็นไหมว่าไม่ได้ยากอะไร ง่ายนิตเดียว ทำหนึ่งๆ

แก้กตลุกนัยน์ตา

บางคนมีความคิดว่า ถึงแม้จะไม่ภาวนาอะไร หรือทำตามคำที่แนะนำมาตั้งแต่เบื้องต้นแล้ว ก็ยังอดกตลุกนัยน์ตามองลงไป ในกลางห้องไม่ได้ ทั้งๆ ก็พยายามแล้ว ให้เอาใหม่ โดยใช้วิธีนี้

ให้นึกว่า ศูนย์กลางกายของเราขยายออกไปแล้ว สุดขอบฟ้าไปเลย และตัวของเราทั้งเนื้อทั้งตัวนั่งอยู่ในศูนย์กลางกายที่ขยายออกไปสุดขอบฟ้า เราก็นิ่งเฉยๆ

ถ้าเผลอก็นึกถึงคำภาวนา และหากกลัวจะสับสนเพราะเคยฝึกด้วยคำอื่น อาจจะนึกถึงบทสวดมนต์ก็ได้ ซึ่งเป็นของกลางๆ อิติปิโส ภควา หรืออะไรก็ว่ากันไป ภาวนาไม่จบก็ไม่เป็นไร จนกว่าเรารู้สึกอยากอยู่เฉยๆ เพราะหยุดเป็นตัวสำเร็จ

หยุดเป็นตัวสำเร็จ

จับหลักตรงนี้ไว้นะลูกนะ หยุดเป็นตัวสำเร็จ อะไรหยุด ใจหยุดนี้แหละเป็นตัวสำเร็จ สำเร็จให้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัว คือพอใจหยุดนิ่งๆ ตัวจะโล่ง จากที่อึดอัด ที่คับแคบ มันจะโล่ง จะโปร่ง จะเบา จะสบายๆ รู้สึกว่าตัวขยายออกไปจนกระทั่งมันหายไปเลย กลืนไปกับบรรยากาศ เหลือแต่ความนิ่ง เหมือนอยู่กลางอวกาศโล่งๆ

มาถึงตรงนี้ บางคนไม่รู้จะทำอะไรต่อ เพราะว่าเหมือนเราขับเครื่องบินแล้วลงฟ้า หรือดำน้ำแล้วลงน้ำ หลงทิศทาง ไม่รู้ทางเหนือทางใต้ ข้างล่างข้างบน ก็จะกังวลว่า เอ๊ะ เราจะกำหนด



ศูนย์กลางกายที่ตรงไหน ถ้ามีอาการอย่างนี้ คือ มันโล่งขยายไปแล้ว ไม่มีตัวตนแล้ว มันสบายตรงไหนก็เอาตรงนั้น หนึ่งๆ อย่าลืมนะว่าตอนนี้ศูนย์กลางกายเราขยายไปแล้ว ตัวเราหายไปแล้ว ขยายออกไปแล้ว ก็หนึ่ง ณ จุดที่หนึ่ง ตรงที่สบายนั้นแหละ

สภาวะธรรมภายใน

นิ่งนานๆ เข้า ใจก็จะตั้งมั่นเป็นเอกัคคตา นิ่ง สบาย ความรู้สึกจะเป็นอย่างนี้ นิ่ง นุ่ม แน่น สบาย

พอสบายหนักเข้า ใจก็เริ่มบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น บริสุทธิ์มากเข้าๆ จนกระทั่งแสงสว่างแห่งความบริสุทธิ์ปรากฏเกิดขึ้น บางคนเมื่อถึงตรงนี้ก็เกิดปีติที่สามารถเอาชนะนิर्वรณได้ ตัวจะเบา กายเบา ตัวโยก ตัวโคลง ตัวลอย เป็นต้น มีปีติ ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น กายก็สงบระงับเป็นปัสสัทธิ สงบ ใจนิ่ง แสงสว่างเกิด

ถึงจุดจุดหนึ่งมันก็วูบลงไปเลย ตกศูนย์ไปอย่างละมุนละไม ก็มี พรวดพราดก็มี แล้วจะมีจุดเล็กๆ เกิดขึ้น เป็นแหล่งกำเนิดของแสงสว่างที่กระจายไปทุกทาง อย่างเล็กก็ขนาดดวงดาวในอากาศ คล้ายๆ กับที่เรามองเห็นในยามราตรีที่มีดมิดไม่มีแสงไฟเลย ไม่มีแสงจันทร์ เราจะเห็นดวงดาวปรากฏเกิดขึ้นเป็นจุดเล็กๆ คล้ายๆ อย่างนั้น พอเรายังนิ่งก็ขยายขึ้นมา เหมือนพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญบ้าง เหมือนพระอาทิตย์ยามเที่ยงวันบ้าง หรือโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ที่ใสบริสุทธิ์ ใสอย่างน้อยเหมือนน้ำใสๆ เหมือนกระจกใสๆ แต่กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วที่เจียรไนแล้ว

หรือใสเกินใส คือ เกินความใสใดๆ ในโลก มาพร้อมกับความสุขและความเป็นหนึ่งเป็นเอกัคคตา และใจจะเป็นกลางๆ เป็นอุเบกขา จะเป็นกลางๆ เกลี้ยงๆ สบาย มีความสุข

ดวงธรรมจะเกิดตรงนี้ พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านเรียกว่า **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็นดวงธรรมเบื้องต้นในสติปัฏฐาน ๔ ของการตามเห็นธรรมในธรรมนั้นแหละ

หรือบางที่ท่านก็เรียกว่า **ปฐมมรรค** คือ หนทางเบื้องต้นที่จะเดินทางเข้าไปสู่ภายใน ในเส้นทางสายกลางภายใน เมื่อเราปฏิบัติแบบมัชฌิมาปฏิปทาในเส้นทางสายกลางภายนอกแล้ว ก็จะเข้าถึงมัชฌิมาปฏิปทาในเส้นทางสายกลางภายใน

บางที่เรียกว่า **วิสุทธิมรรค** ทางแห่งความบริสุทธิ์ หหมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลาย จากความโลภ ความโกรธ ความหลง คือเส้นทางนี้ ตั้งแต่บรรเทาเบาบางกระทั่งหมดเกลี้ยงไปเลย

หรือบางที่ก็เรียกว่า **วิมุตติมรรค** ทางแห่งความหลุดพ้น จากกิเลสอาสวะ คือต้องทางนี้ทางเดียว ถึงจะหลุดพ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามาร

บางที่เขาเรียกว่า **อริยมรรค** ทางเดินของพระอริยเจ้า หรือทางไปสู่ความเป็นพระอริยเจ้า มาจากภายใน มันเริ่มตรงนี้ โดยมีดวงปฐมมรรคปรากฏเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้น ตรงนี้แหละเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ



บางท่านปฏิบัติด้วยวิธีต่างๆ ตามที่ครูบาอาจารย์สอนแล้ว ใจหยุดหนึ่งทิ้งอารมณ์หยาบภายนอก ปฐมมรรคเกิด แต่ไม่รู้จักรว่านี่คือตันทางไปสู่อายตนิพพาน หรือตันทางที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ก็มักจะบอกลูกศิษย์ว่าอย่าไปสนใจ หรือพอเห็นแสงสว่างเกิดขึ้นมาก็ไปแนะนำให้หายไปเสียอีก มันก็วนๆ เวียนๆ กันอยู่อย่างนั้น เหมือนพายเรือมาถึงฝั่งแล้วก็ผลักหัวเรือออกมา แล้วก็พายกลับเข้าไปใหม่วนไปวนมาอยู่อย่างนั้นทั้งชาติ

เพราะฉะนั้น เราต้องทำความรู้จักเอาไว้ว่า ธรรมดวงนี้สำคัญมาก เป็นตันทางที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ธรรมดวงนี้มีอยู่แล้วในตัวของทุกๆ คน เห็นธรรมดวงนี้เมื่อไร ก็เห็นพระตถาคตเมื่อนั้น ถ้าเข้าถึงตรงนี้ได้ เดี่ยวจะเข้าถึงพระตถาคตเจ้าภายใน คือ ธรรมกาย

ธมฺมกาโย อหํ อิติปิ ตถาคต คือ ธรรมกาย แปลว่า ไม่ใช่รูปกายของท่านที่เป็นเจ้าชายสิทธัตถะ พระราชกุมารองค์รัชทายาทของกบิลพัสดุ์ แต่หมายเอาพระธรรมกายในตัวเองนี่แหละคือพระตถาคต ถ้าใครเข้าถึงก็ได้ชื่อว่า เข้าถึงไตรสรณคมน์ มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึก เป็นพระก็พระแท้แท้ในระดับหนึ่ง ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกา ก็อุบาสกอุบาสิกาแท้

อุบาสก อุบาสิกา แปลว่า ผู้เข้าไปใกล้ๆ พระรัตนตรัย หรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระรัตนตรัย แต่ว่าไม่ได้ครองผ้ากาสาวพัสตร์ มีพระรัตนตรัยปรากฏอยู่ภายใน หรือเหมือนอย่าง ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรมโปรดพระเจ้าพิมพิสารและ

บริวาร มีส่วนหนึ่งบรรลุนิไตรสรณคมน์ ก็คือเข้าถึงพระรัตนตรัย
ในตัวเองแหละ ถึงพุทธรัตนะ ถึงธรรมรัตนะ ถึงสังฆรัตนะ ก็คือถึง
พระธรรมกายที่มีอยู่ภายในตัว

**พระธรรมกายในตัวจะแตกต่างจากพระพุทธรูปนอกตัว
เพราะประกอบไปด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ
เกตุดอกบัวตูม ท่านอยู่ในท่านั่งสมาธิเจริญภาวนาตลอด กาย
สวยงามมาก ส่วนพระนอกตัวนั้นมีหลากหลาย**

พระพุทธรูปที่สร้างไว้เป็นตัวแทนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
มักจะเป็นไปตามเชื้อชาติ พระพุทธรูปของจีนก็เหมือนจีน
พระพุทธรูปญี่ปุ่นเหมือนญี่ปุ่น ไทยเหมือนไทย กัมพูชา เวียดนาม
พม่า ศรีลังกา อินเดีย ก็เหมือนไปตามเชื้อชาติ ตามจินตนาการ
ของผู้ปั้น ที่จะให้ได้ลักษณะใกล้เคียงกับมหาบุรุษตามที่ตนเข้าใจ
ตามที่ได้ศึกษามา หรือเหมือนนักปฏิบัติที่กำหนดองค์พระ แล้ว
พอใจหยุด องค์พระเกิดขึ้น แต่องค์พระนั้นก็เปลี่ยนแปลงอยู่ได้
ตลอดเวลา นั่นก็ยังไม่ใช่

ธรรมกายจริงๆ นั้นต้องถอดกายออกเป็นชั้นๆ เข้าไป อยู่ใน
กลางกายอรุปรพรม กายอรุปรพรมก็อยู่ในกลางกายอรุปรพรม
กายอรุปรพรมก็อยู่ในกลางกายทิพย์ กายทิพย์ก็อยู่ในกลางกาย
มนุษย์ละเอียด กายมนุษย์ละเอียดก็อยู่ในกลางกายมนุษย์หยาบ
จะซ้อนๆ กันอยู่อย่างนี้



นอกจากผู้มีบารมีแท้จริงๆ ที่พรวดผ่านกายเหล่านี้ไป คือ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม ไป ถึงกายธรรมไปเรื่อยๆ ถึงไตรสรณคมน์เลย พรวดไปเลย หรือ เหมือนอย่างฟังธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ญกส่วนบารมีเต็ม เปี่ยมแล้ว พรวดไปเป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ซึ่งก็คือกายธรรมนั่นเอง ที่ซ่อนอยู่ภายใน ลักษณะ โตใหญ่ ขนาด ความใสไม่เท่ากัน

ถ้ากายธรรมพระโสดาบัน หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา วัดจาก ความกว้างของหน้าตัก ความสูงตั้งแต่พื้นอาสนะที่ท่านนั่งหรือ แผ่นผานนั้น เป็นแนวตั้งถึงปลายเกตุดอกบัวตูม ขนาดแตกต่างกันตามกิเลสที่บังคับบัญชาหุ้มเอาไว้ หลุดจากสังโยชน์ตรงนี้ก็ ไปเจอสังโยชน์ตรงนั้น ก็จะหุ้มเป็นชั้นๆ เข้าไป จนกระทั่ง หลุดล่อนไปเลย เหมือนเงาะที่เนื้อกับเปลือกไม่ติดกัน เนื้อมะขาม กับเปลือกไม่ติดกัน พรวดไป แต่ก็ต้องผ่านในแต่ละกาย แต่ผ่าน อย่างรวดเร็ว ด้วยกำลังบารมีที่ได้สั่งสมมา ก็จุดพรวดไปเลย อย่างนี้ก็มี

ทีนี้เราจะต้องทำอะไร ในกรณีองค์พระเกิดขึ้นในตัวเมื่อ ใจนิ่ง เราก็ดูเฉยๆ ไม่ต้องไปคิดว่า ใช่หรือไม่ใช่ คิดไปเองหรือ ว่าเกิดขึ้นจริงๆ ซึ่งตรงนี้มักจะตกม้าตาย พอไปถึงจริงๆ แล้ว แม้ ได้ยินอย่างนี้ไปถึงจริงๆ ก็ลืม **แต่ตราบไต่ที่ยังมีคำถามเกิดขึ้น มาอย่างนี้ แสดงว่ายังถึงไม่จริง ถ้าถึงจริงแล้วมันหายสงสัย ไม่มีคำถามเหล่านี้ ไม่มีในความคิดว่า ถึงจริงหรือไม่จริง เมื่อ เราเข้าไปถึงแล้วจริง**

ทีนี้เมื่อเราปฏิบัติถึงจุดหนึ่งแล้วองค์พระเกิด สิ่งที่เราจะต้องทำต่อไปคือ หยุดนิ่งเหมือนเดิม ดูไปเรื่อยๆ มีอะไรให้ดูก็ดูไป ตามเห็นไป กายเน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามเห็นกายในกายไปเรื่อยๆ ถ้าเป็นดวงก็ตามเห็นธรรมในธรรมเข้าไปเรื่อยๆ ตามเห็นไปตาม **สติปัฏฐาน ๔**

ถ้าเป็นภาษาชาวบ้านกว่า มีอะไรให้ดู เราก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น เหมือนเรานั่งรถดูทิวทัศน์สองข้างทาง ไม่เห็นเราจะต้องไปคิดอะไรเลย ดูไปเรื่อยๆ ไม่ซำก็ถึงที่หมาย เรามีภาพให้ดูภายในนี้ก็บุญนักหนาแล้ว ไม่เห็นจะต้องไปคิดอะไร ก็ดูไปสบายๆ

การดูเฉยๆ โดยไม่ต้องคิด ก็คือการทำจิตให้หยุดนิ่งนั่นเอง มั่นหนึ่งของมันในระดับหนึ่งแล้ว หยุดในระดับหนึ่งแล้ว การที่เราดูไปเรื่อยๆ ก็คือการหยุดในหยุดนั่นเอง หยุดในหยุด หยุดในหยุด ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ

สบายนี้มันสบายเอง จะสบายเบิกบานตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งถึงปลายทาง เพราะฉะนั้นทุกคนต้องทำง่ายๆ อย่างนี้นะ

ธรรมะแม้เป็นของลึกซึ้งแต่เข้าถึงได้ถ้ามีความเพียร
แล้วก็ทำตามหลักวิชา คือ หยุดนิ่งเฉยๆ ทำตัวให้สบาย ทำใจให้สงบ เดี่ยวเราก็จะพบสิ่งที่มีอยู่ในตัว ตั้งแต่ดวงธรรมจนกระทั่งถึงกายธรรมภายใน



ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง

เวลาที่เหลืออยู่นี้ ฝึกใจให้หยุดนิ่งด้วยวิธีการที่แนะนำมา ตั้งแต่เบื้องต้น ง่ายๆ สบายๆ เราเป็นมนุษย์ธรรมดา เราก็ต้องทำแบบคนธรรมดา เราไม่ใช่เทวดา จะมาเหนือมิติอะไรให้ได้ ตั้งใจนี้ไม่ได้

เวลานั่งก็อย่าไปยึดอัดว่า ทำไมเราอยู่ทางโลกจะทำอะไรก็สำเร็จทุกอย่าง ทำไมอย่างนี้ทำไม่ได้ ก็เลยยึดอัด แล้วอย่าไปเอาวิธีทางโลกมาใช้ในการปฏิบัติธรรม

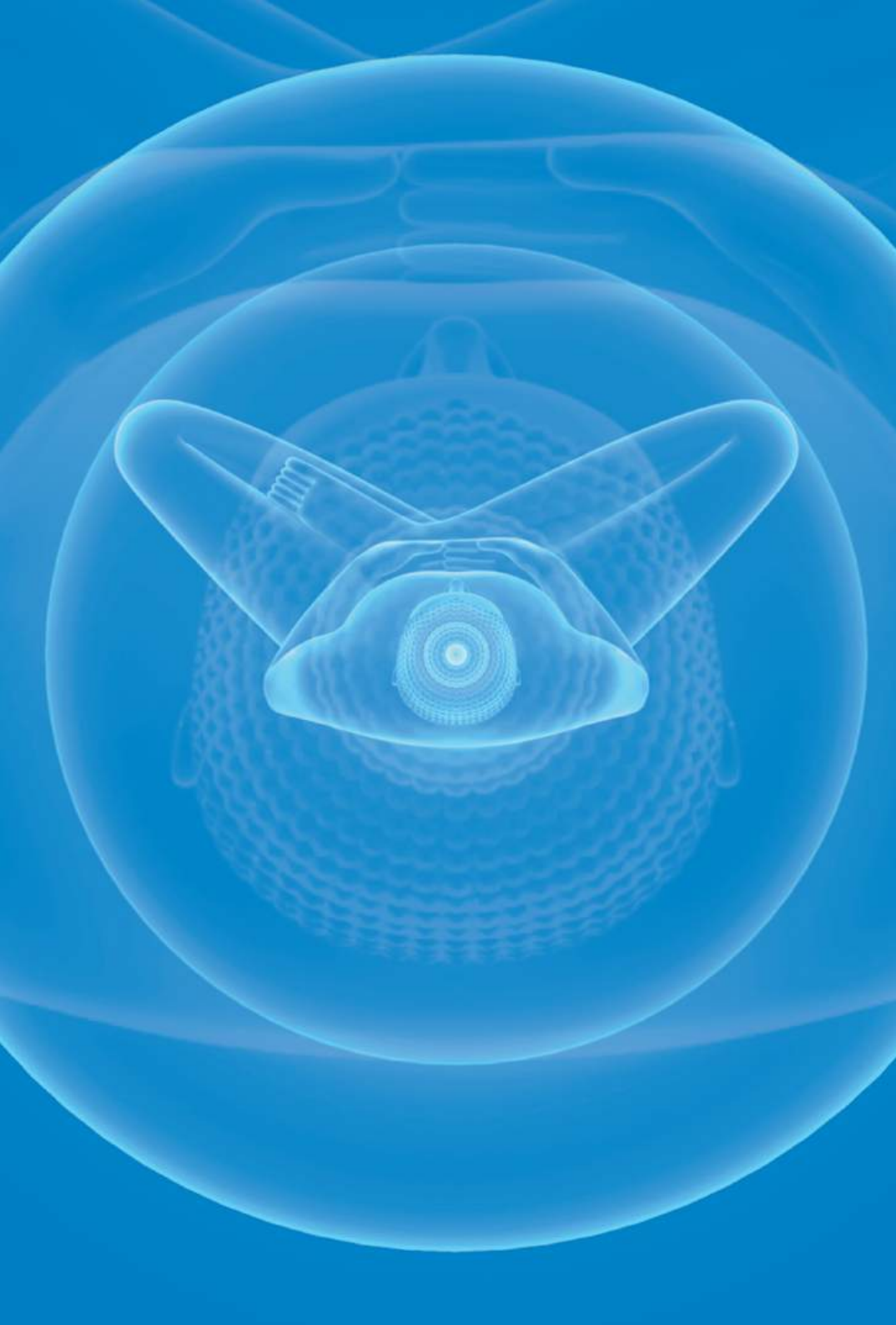
ทางโลกแสวงหาโลกียทรัพย์ เราต้องวิ่ง ต้องเดิน ต้องต่อสู้ ต้องเจอแรงกดดัน เจอปัญหา ต้องเอาจริงเอาจังกัน สารพัด วิธีการนั้นเอามาใช้ในการแสวงหาอริยทรัพย์ภายในไม่ได้ ภายในต้องเยือกเย็น สุขุม ละมุนละไม ค่อยๆ ประคับประคองใจไป เดียวก็หยุดเอง เดียวก็ถึงที่หมายเอง ต้องนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม สบายๆ

ทำเหมือนกับรถไฟที่แล่นอยู่บนราง เวลาแล่นไปจะมีเสียงหนึ่งที่เราค้นเคย คือ “ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง” นิ่งไปเรื่อยๆ เดียวก็ถึงสถานี ถึงจุดหมายปลายทาง ปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน นะลูกนะ ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง ทำใจเย็นๆ อย่าไปยึดอัด อย่าไปตั้งใจเกินไป ทำใจหลวมๆ เหมือนสวมเสื้อผ้าที่ไม่คับก็สบายเนื้อสบายตัว ใจหลวมๆ ก็สบายอกสบายใจ

เราเป็นผู้มีบุญที่สั่งสมกันมายาวนาน จึงมีกุศลศรัทธาอยาก
ปฏิบัติธรรม และเราก็ได้มาปฏิบัติธรรมแล้ว กำลังบุญเราถึงแล้ว
เราถึงมาได้ เหลือแต่วิธีการกับความเพียรเท่านั้น เราทำถูกต้อง
ไหม สม่ำเสมอไหม สม่ัครใจที่จะเห็นไหม มีฉันทะไหม มีสติ มี
สบายไหม สม่ำเสมอไหม เลิกนั่งแล้วเราก็มาสั่งเกตดูว่า เราทำ
ถูกหลักวิชาไหม ก็ปรับปรุงแก้ไขกันไป สักวันหนึ่งจะต้องเป็น
ของเราอย่างแน่นอน อย่าลืมนะ ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง นั่งไปเรื่อยๆ
เดี๋ยวก็ถึงจุดหมายปลายทางเอง

หลวงพ่อรัญมขโย





หยุดเป็นตัวสำเร็จให้
หยุดนึ่งยิ่งสราญ
หยุดนึ่งจะพบพาน
หยุดนึ่งพระพุทธเจ้า

เกษมศานต์
สร้างเศร้า
ความสุข แท้เสีย
เสด็จเข้านิพพานใส

ตะวันธรรม

๑๓

สัญญาแห่งความสำเร็จ

วันอาทิตย์ที่ ๒๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘ (๐๙.๓๐ น.)

ปรบกาย

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไป ให้ลูกทุกคนตั้งใจให้แน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระ
นิพพานกันทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาเบาๆ พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ
อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ปรับใจ

แล้วทำใจให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ให้อภัย ให้อว่าง ทำใจให้อว่างๆ

แล้วมาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง คล้ายลูกโป่งที่เราอัดลมเข้าไป ให้กลวงภายใน คล้ายท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

วางใจ

คราวนี้เราก็น้อมใจมาหยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึงจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุมาด้านซ้าย อีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดของเส้นด้ายขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หรือจำง่ายๆ ว่าอยู่ในกลางท้องเรา ให้เอาใจที่คิดแวบไปแวบมาในเรื่องราวต่างๆ นั้น มาหยุดนิ่งๆ อยู่ที่ตรงนี้



บริกรรมนิมิต

กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นเครื่องหมายที่ใส สะอาด บริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย ไม่มีขีดข่วนคล้าย ขนแมว โตเท่ากับแก้วตาของเราหรือเท่าที่เราจะนึกได้ เป็นเพชร สักเม็ดหนึ่งใสๆ แต่ว่ากลมรอบตัว ไม่ได้เจียรระโนเหลี่ยม

ถ้าหากว่าไม่เคยนึก ไม่เคยดูว่าแก้วตาโตเท่าไร ก็ให้นึกกว่า ขนาดเท่าดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือดวงดาวในอากาศ อย่างใด อย่างหนึ่ง กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว ใส่บริสุทธิ์ประดุจเพชร ใสๆ ที่ต้องแสง

กำหนดเครื่องหมายนี้เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** เป็นภาพทาง ใจที่เรานึกอย่างเบาสบายคล้ายๆ กับเรานึกถึงเรื่องที่เราชอบ ที่ เราคุ้นเคย นึกเพชรสักเม็ดหนึ่งในกลางท้องของเรา อยู่ฐานที่ ๗ คือ ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ประมาณตรงนี้ อย่า ถึงกับเป็นเครื่องกังวลว่าจะตรงเป๊ะเลยไหม ไม่ต้องกังวลขนาดนั้น

ความสำคัญของฐานที่ ๗

ฐานที่ ๗ ตรงนี้สำคัญ นอกจากเป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ และ ที่ตื่น ยังเป็นทางไปสู่อายตณนิพพาน เป็นทางสายกลางภายใน โดยมีจุดเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายตรงนี้

เป็นจุดเริ่มต้นของหนทางแห่งพระอริยเจ้าที่เรียกว่า **อริยมรรค**

เป็นเส้นทางสายกลางภายในที่เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา**

บางทีก็เรียกว่า **วิสุทธิมรรค** เป็นต้นทางแห่งความบริสุทธิ์
จากสรรพกิเลสทั้งหลาย จากความโลภ ความโกรธ ความหลง
ความไม่รู้จริงอันใดหมดสิ้นไป

หรือบางทีก็เรียกว่า **วิมุตติมรรค** ทางแห่งความหลุดพ้น
จากกิเลสอาสวะ

เราจะต้องมาเริ่มต้นหยุดที่ตรงนี้ หยุดใจนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุน
ละไม สบาย ตรีนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นเพชรใสๆ ลักเม็ดหนึ่ง

บริกรรมภาวนา

พร้อมกับประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาในใจเบาๆ โดย
เสียงของคำภาวนาเป็นเสียงที่ละเอียดอ่อน ดังออกมาจากในกลาง
ท้องของเรา เหมือนมาจากแหล่งแห่งความบริสุทธิ์ภายใน

เราภาวนาในใจเบาๆ สม่่าเสมอ พร้อมกับตรีนึกถึงดวง
ใสๆ เพชรใสๆ ภาวนาว่า สัมมาอะระหัง

ทุกครั้งที่นึกถึงบริกรรมนิมิตดวงใสๆ เหมือนเพชร ก็จะต้อง
ไม่ลืมภาวนาสัมมาอะระหัง ภาวนาเรื่อยไปเลยจนกว่าใจจะหยุดนิ่ง
เวลาใจหยุดนิ่ง จะไม่ไปคิดเรื่องอื่น เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ก็จะไม่
ไปคิด จะนิ่งๆ เฉยๆ อยู่กับดวงใสๆ เหมือนกับเพชร

พอหยุดนิ่ง จะทิ้งคำภาวนาไป มีอาการคล้ายๆ กับเราลืม ภาวนา หรือไม่อยากจะภาวนาต่อไป อยากจะรักษาใจหยุดใจนิ่ง ที่กลางดวงใสๆ อย่างนี้อย่างเดียว ถ้ามีอารมณ์อย่างนี้ เกิดความรู้สึกอย่างนี้ และไม่ฟุ้งไปที่อื่น เราก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนาใหม่ ให้รักษาใจหยุดนิ่งอย่างเดียว

หยุดเป็นตัวสำเร็จ

หยุดนี้แหละเป็นตัวสำเร็จ ที่ทำให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัย ในตัว ถึงพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึก ที่สูงสุดของเรา สิ่งอื่นไม่ใช่ และมีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน ในโลก ไม่ว่าจะมีเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ใด จะรู้หรือไม่รู้จักตาม ก็มีอยู่ แต่ว่ามนุษย์ไม่ได้เฉลียวใจว่ามีสิ่งนี้อยู่ภายใน

เพราะฉะนั้น เริ่มต้นจะต้องหยุดใจให้ได้ก่อน หยุดจะใช้ตลอดเส้นทาง ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ แปลว่าหยุดใจอย่างเดียว ไม่ต้องไปทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้

สภาวะธรรมภายใน

พอถูกส่วน เดี่ยวจะเห็นขึ้นมาเอง ตัวจะโล่ง โปร่ง เบา สบาย ตัวขยายหายไป แล้วแสงสว่างก็จะเกิด ทำให้เราเห็นภาพ ดวงธรรมภายในเป็นดวงใสๆ ใสเกินใส ใสเหมือนน้ำ เหมือนกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้าบ้าง เหมือนเพชรบ้าง หรือยิ่งกว่านั้น จะปรากฏเกิดขึ้นมา

เราจะเห็นกายในกาย กายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม
กายอรูปพรหม กายธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสดาบัน กาย
ธรรมพระสกิทาคามี กายธรรมพระอนาคามี กายธรรมพระอรหัต
ทุกๆ กายที่ซ้อนกันอยู่ภายใน เป็นกายภายในที่มีอยู่แล้ว

เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ให้หยุด
กับนิ่งอย่างเดียว ไม่ต้องไปพิจารณาอะไร **พิจารณาใช้ก่อนหนึ่ง**
เพื่อให้ใจปลดปล่อยวางจากเครื่องกังวล จากคน สัตว์ สิ่งของ
จากสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสารของชีวิต พอปลดปล่อยวางแล้ว
ก็ไม่ต้องพิจารณาอะไรอีกเลย หยุดนิ่งเฉยๆ

การพิจารณา มี ๒ ระดับ

จินตามยปัญญา คือ ระดับใช้ความคิด

ภาวนามยปัญญา คือ การพิจารณาโดยไม่ต้องใช้ความคิด
พอจิตสงบ ความสว่างเกิด จะเห็นไปตามความเป็นจริงว่า สิ่งใดที่
เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็รู้ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่ง
ใดที่เป็น นิจจัง สุขัง อัตตา ก็ทั้งรู้ทั้งเห็นว่าเป็นนิจจัง สุขัง อัตตา
แล้วก็จะปลดปล่อยวางสิ่งที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไปเอง เพื่อ
ที่จะไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับนิจจัง สุขัง อัตตา



ยากตรงหยุดแรก

สำคัญตรง **หยุดนี้แหละ ต้องฝึกให้ได้** มันจะยากตอนแรก เพราะเราไม่คุ้นเคยกับการเอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ภายใน เราปล่อยให้ใจเตลิดเปิดเปิงไปนึกถึงเรื่องราวต่างๆ ในคน สัตว์ สิ่งของ เรื่องที่เราเคยศึกษาเล่าเรียนหรือที่ต้องทำมาหากิน ซึ่งเราคุ้นเคย ถูกความอยากกระตุ้นออกไปให้เราไปติดในสิ่งเหล่านั้น ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ อะไรต่างๆ

**จะยากตอนแรกนิดหนึ่ง แต่ก็ยากไม่มาก ถ้าหากเรา
รู้วิธี ก็ไม่ยาก**

ประกอบใจ

ดังนั้น ต้องประกอบใจให้หยุดนิ่งด้วยกรรมภาวนาสัมมา อะระหังเรื่อยไป ไม่ต้องทำอะไรมากนอกเหนือจากนี้ ประกอบใจไปเบาๆ

ทีนี้ถ้านึกกรรมนิมิตไม่ออก ก็ไม่ต้องไปนึก นิ่งๆ เฉยๆ แค่อัดเปลือกตาให้ขนตาชนกัน ขนตาของเปลือกตากับขนตาของเปลือกตาล่างแค่สัมผัสกัน และหลังจากนั้นลืมไปเลยว่า เรามีลูกขนย่นตา นิ่งนิ่งๆ นุ่มๆ สบายๆ นึกไม่ออกก็ไม่ต้องไปนึก ไม่เห็นก็ไม่ใช่ไร วัตถุประสงค์ต้องการเพียงหยุดกับนิ่ง

ถ้าหยุดกับนิ่งได้ เดียวก็เห็นเอง เพราะทุกสิ่งมีอยู่แล้ว
ภายใน ไม่ว่าจะอารมณ์สบาย ความสุขที่แท้จริง แสงสว่าง
ภายใน เวทนา จิต ธรรม มีอยู่แล้วในตัว แต่ว่าเราจะต้องไปเห็น
สิ่งเหล่านั้นโดยวิธีการหยุดกับนิ่ง

เพราะฉะนั้น จับหลักให้ได้ว่า หยุดกับนิ่งนี้แหละสำคัญมาก
ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง จะยิ่งดิ่งไม่หยุด มันจะเคลื่อนที่เร็วเข้าไปสู่ภายใน
เอง เราแค่ทำหยุดกับนิ่ง

สัญญาณแห่งความสำเร็จ

หนึ่งแล้ว “ต้องให้ได้ความพึงพอใจทุกครั้ง” นั่นคือ
สัญญาณแห่งความสำเร็จในการที่เราจะเข้าถึงพระรัตนตรัย
ในตัว จะมีสัญญาณตรงนี้ว่า หนึ่งแล้วรู้สึกพึงพอใจ ใจสงบ
สบาย กายก็สงบ ไม่ปวด ไม่เมื่อย เวลาผ่านไปเร็ว แม้ยังไม่
เห็นอะไรก็ตาม เราก็ไม่ไปกังวล คล้ายๆ ไม่เห็นก็ไม่เป็นไร

ถ้าใจของใครเกิดความรู้สึกอย่างนี้ แปลว่า เราเดินทางมาได้
๔๙ เปอร์เซนต์แล้ว เดียวจะถึงจุดหมายปลายทาง คือ ถ้าเรานิ่ง
นิ่ง นุ่ม สบาย แม้ไม่เห็นอะไร แล้วก็ไม่ได้คาดหวังจะเห็นอะไร เหยๆ
มีความพึงพอใจอย่างนี้ สบาย ไม่ต้องบริเวณกระบอกตา หน้าผาก
ทั้งเนื้อทั้งตัว นั่นแหละคือสัญญาณที่จะประสบความสำเร็จแล้ว
ให้เรานิ่งอย่างนั้นต่อไป



พอเรานิ่งไปนานๆ เข้า จะมีจังหวะหนึ่งที่เหมือนหลุดผละ ออกไปจากกายหยาบ ก็อย่าไปตกใจนะ เหยๆ นิ่งๆ นิ่งไปเรื่อยๆ อย่างเดียว ให้ใจเป็นปกติอย่างนี้ เดี่ยวลูกจะได้ทุกคน

มันไม่ได้ยากอย่างที่เราวิตกกังวล ถ้าทำถูกวิธี มันง่าย

วันนี้อากาศเย็นสบาย ต้นฤดูหนาว ลมหนาวก็เริ่มสร้าง บรรยากาศให้เหมาะในการที่จะเข้าถึงธรรม เย็นสบายเหมือนเรานั่งอยู่ในห้องแอร์เย็นๆ แต่ว่าสดชื่นกว่า เพราะไม่ใช่เป็นห้องทึบๆ เย็นโดยธรรมชาติ เหมาะสมที่ลูกทุกคนจะทำความเพียร ฝึกใจให้หยุดนิ่ง ซึ่งเป็นกรณียกิจ เป็นงานที่แท้จริงของการมาเกิดเป็นมนุษย์ในแต่ละครั้งในโลกนี้

ถ้าลูกทำถูกวิธีการดังกล่าว ซึ่งไม่ได้ยากอะไร ก็จะสมหวัง สมปรารถนาในขณะนี้ นิ่ง นิ่ง นุ่ม ละมุนละไม อยากจะภาวนา สัมมาอะระหัง เราก็ก้าวหน้าไป เมื่อไม่อยากจะภาวนา อยากจะอยู่เฉยๆ เราก็อยู่เฉยๆ

ให้สังเกตว่า เรามีความพึงพอใจในระดับนี้นั่นแหละถูกวิธีแล้ว แล้วเดี๋ยวความพึงพอใจก็จะเพิ่มขึ้นไปเอง มันจะมีจังหวะของมัน ที่เรียกว่าถูกส่วน มันจะถูกส่วนไปเอง ถ้าเรานิ่งนิ่งโดยไม่คาดหวังอะไร นิ่งเฉยๆ เดี่ยวมันจะวัดเลย

ดูเฉย ๆ

ส่วนคนที่ทำได้แล้วในระดับหนึ่ง คือ สามารถวางใจไว้ใน
กลางตัวได้อย่างสบายๆ คือ มีความรู้สึกว่า ไม่ยากแล้ว ก็ให้
รักษาตรงนี้ต่อไป

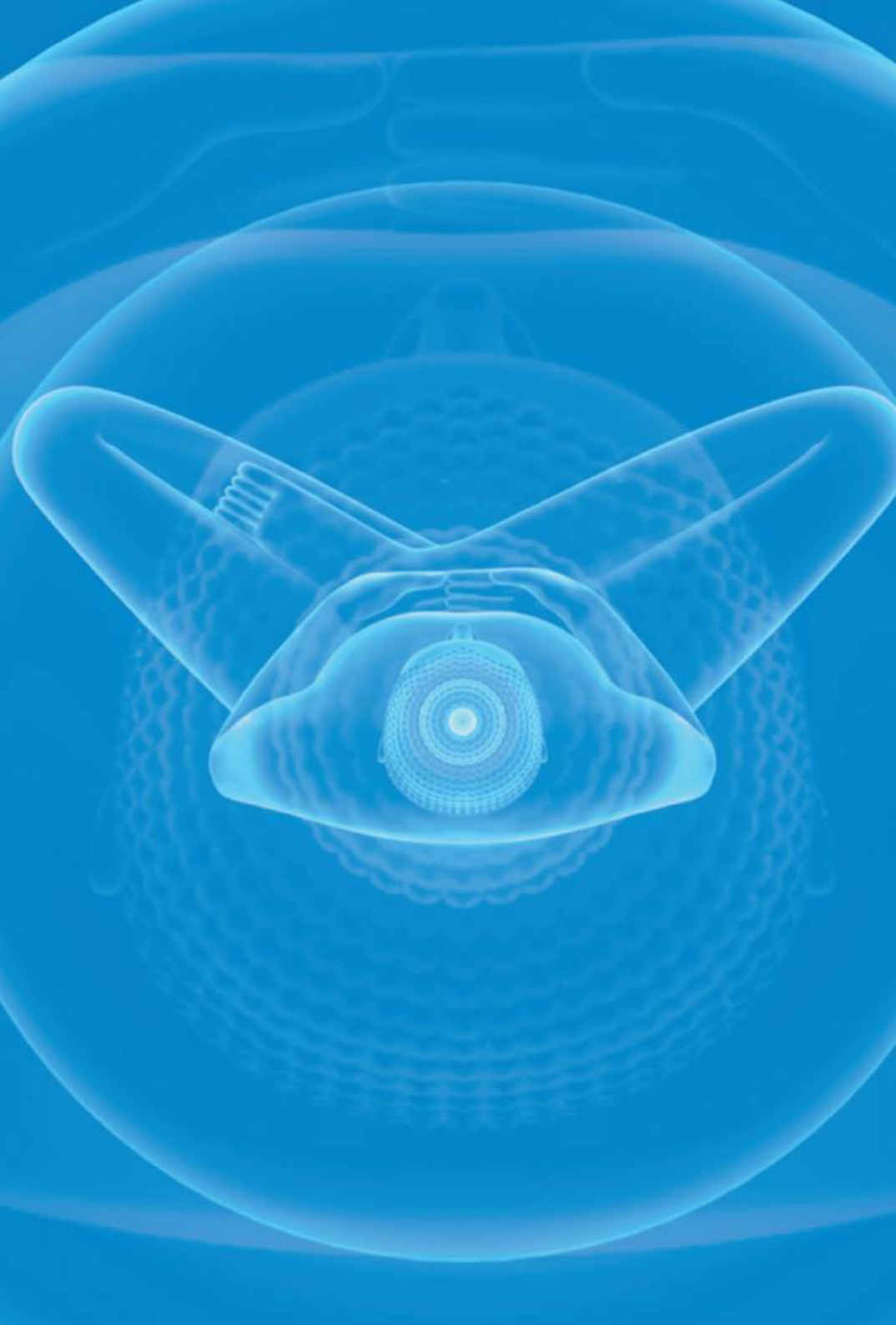
บางคนนิมิตเกิดแล้ว เป็นดวงใส เป็นองค์พระบ้าง เห็นเป็น
ตัวเองบ้าง ให้นิ่งอย่างเดียวแม้ไม่ชัดเจน อย่าไปกังวลหรือพยายาม
เฝ้าภาพให้ชัด นิ่งอย่างเดียวเดี๋ยวชัดเอง **ถ้าจะไปเฝ้าภาพให้ชัด
ยิ่งจะทำให้จิตหยาบกายหยาบ นิมิตก็จะเลือนหายไป**

ต้องนิ่งอย่างเดียว นิ่งเฉยๆ มีให้ดู ๑๐ เพอร์เซ็นต์ เราก็ดู ๑๐
เปอร์เซ็นต์ ชัดเจน ๒๐ เพอร์เซ็นต์ ก็ดูไป ๒๐ เพอร์เซ็นต์ เหมือนดู
ทีวีทัศน์ เหมือนดูก้อนอิฐก้อนหินอย่างนั้น ดูเฉยๆ เดี่ยวเราจะเห็น
อานิสงส์แห่งการดูเฉยๆ ภาพจะชัดขึ้นมาเอง จะชัดขึ้นๆ เอง อย่า
ลืมคำว่า **“เอง”** นะลูกนะ มันจะชัดขึ้นมาเอง เดี่ยวจะสนุกกันใหญ่

เขานี้ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยใน
ตัวทุกๆ คนนะลูกนะ ต่างคนต่างนั่งกันไปเสียบบะ นะ

หลวงพ่อร่มมณี





ตริกให้ได้ตลอดเวลาขณะ
มองดูพระมองดูดวงสว่างไสว
อิริยาบถทั้งสี่นี้เรื่อยไป
แต่อย่าใช้นัยน์ตาเวลามอง

ทำเหมือนว่าไม่มีหัวและดวงตา
มีเพียงหนึ่งกายาและใจสอง
ค่อยค่อยหยุดค่อยค่อยนิ่งค่อยค่อยมอง
เดี๋ยวจะร้องก้องฟ้า สุขจังเลย !

ตะวันธรรม

๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๔



๑๔

แก้กตลุกนัยน์ตา

วันเสาร์ที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕ (๑๙.๐๐ น.)

ปรบกาย-ปรบใจ

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้
ไปให้ทุกคนตั้งใจให้แน่วแน่ มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่
เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ใ้
ปล่อย ให้ว่าง ทำใจให้ว่างๆ นะลูกนะ

ทางเดินของใจ ๗ ฐาน

สมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจากอวัยวะ ไม่มีมัน
สมอง ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้สมมติว่าเป็นที่
โล่งๆ ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรงกลวงภายใน คล้ายท่อ
แก้ว ท่อเพชรใสๆ

คราวนี้ เราก็มาทบทวนหลักวิชาที่พระเดชพระคุณหลวงปู่
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านได้อบรมสั่งสอนมา เราจะต้องให้ความ
สำคัญตรงนี้นะ ท่านสอนเกี่ยวกับเรื่องทางเดินของใจ ไม่ว่าจะเป็นไป
เกิดหรือมาเกิด มีทั้งหมด ๗ ฐาน ต้องรู้จัก ต้องทำความเข้าใจ
เอาไว้

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจมูก ท่านหญิงข้างซ้าย ท่านชาย
ข้างขวา

ฐานที่ ๒ อยู่ที่เพลาตา ตรงหัวตาที่น้ำตาไหล ท่านหญิงข้าง
ซ้าย ท่านชายข้างขวา



ฐานที่ ๓ อยู่กึ่งกลางกึ่งศีรษะ ในระดับเดียวกับหัวตาของเรา

ฐานที่ ๔ อยู่ทีเพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำคัญ

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก

ฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้อง ระดับเดียวกับสะดือของเรา

สมมติว่าหยิบเส้นด้าย ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ดึงจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖**

ฐานที่ ๗ สมมติว่าเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗** เป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น และเป็นเส้นทางที่จะไปสู่อายตณนิพพาน

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้ สำคัญนะลูกนะ จำให้ดีว่าอยู่ตรงนี้ ซึ่งจะเห็นได้ชัดต่อเมื่อใจของเราหยุดนิ่งๆ ถูกส่วนสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เมื่อเราเริ่มต้นฝึกฝนใหม่ใจยังหยุดไม่สนิท ก็จะไม่เห็นศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพราะฉะนั้นจำง่ายๆ ว่าอยู่ตรงกลางท้อง ในตำแหน่งที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจำง่ายๆ กว่านี้อีกก็คือ อยู่กลางท้อง ตรงจุดที่เรามีความรู้สึกว่า สบาย จำง่ายๆ แค่นี้พอ

บริกรรมนิมิต

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ พระเดชพระคุณหลวงปู่ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านสอนให้ตริกันึกถึงดวงใสๆ คล้ายเพชร ลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีตำหนิ โด่เท่ากับแก้วตาของเรา

ตริก คือ การนึกอย่างสบายๆ ถึงดวงใสที่กลมรอบตัว เหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ ใส บริสุทธิประดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีตำหนิ โด่เท่ากับแก้วตา

บริกรรมภาวนา

แล้วท่านก็ให้ประกอบบริกรรมภาวนาในใจเบาๆ พร้อมกับตริกันึกถึงดวงใส ให้ภาวนาว่า สัมมาอะระหัง ทุกครั้งที่ภาวนา ท่านก็ให้ตริกันึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส

ภาวนาอย่างนี้เรื่อยไป ก็ลึบ ก็ร้อย ก็พัน ก็หมื่น ก็แสนครั้ง ก็ได้ จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง แล้วก็ทิ้งคำภาวนาไปเอง จะมีอาการที่คล้ายกับลืมภาวนา คือใจไม่ฟุ้ง หรือเกิดความรู้สึกว่าไม่อยากจะภาวนาต่อ นี่คือสิ่งที่ท่านแนะนำเอาไว้ เป็นหลักวิชาซึ่งต้องจำเอาไว้

นึกถึงสิ่งที่คุ้นเคยเป็นบริกรรมนิมิต

อีกวิธีหนึ่งที่ท่านแนะนำในโบสถ์ ซึ่งหลวงพ่อก็แนะนำไปทุกวัน แต่เนื่องจากมีสมาธิเพิ่มขึ้นทุกวัน ก็จะต้องย่ำเตือน ซ้ำๆ บ่อยๆ คนไหนเคยได้ยินแล้วก็อย่าเบื่อนะลูกนะ เพราะต้อง



ให้โอกาสกับสมาชิกใหม่ของเรา จะได้ไปทำได้ถูกต้อง ทำเป็นก็จะได้เห็นภาพ

ท่านสอนให้**นึกถึงสิ่งที่เราคุ้นเคย** ไม่ว่าเราจะคุ้นเกี่ยวกับเรื่องอะไร เรื่องผลหมากรากไม้ เรื่องเพชรนิลจินดา คำขายอะไร หรือคุ้นเคยจำเจอยู่กับสิ่งใด เห็นเจเนตา ท่านบอกว่าเริ่มต้นจากตรงนั้นก็ได้

เช่น จะนึกถึงซาลาเปาก็ได้ ถ้าเราค้าขายซาลาเปาไส้หวานไส้เค็ม เราก็รู้อยู่ ถ้าค้าขายผลไม้ก็นึกถึงทุเรียน นึกถึงเงาะ นึกถึงมังคุด ลองกอง มะกรูด มะนาว มะพร้าว ส้มโอ อะไรก็ได้ทั้งนั้น นึกอย่างสบายๆ หรือจะนึกถึงไข่มุก นึกถึงเพชรถึงพลอย อะไรก็ได้ที่เราคุ้นเคย

นึกปอยผม

เหมือนอย่างที่ท่านสอนภาคที่อยู่ในโบสถ์ ท่านให้นาคนึกถึงปอยผมที่ปลงเมื่อเช้า จำให้ติดตาติดใจ นำมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นาคนั่งอยู่ในท่าคุกเข่าพนมมือ ซึ่งเป็นท่าที่ไม่ถนัด แต่ก็ไม่ขัดต่อการเจริญสมาธิภาวนา พวกเรายังนั่งสบายกว่าด้วยซ้ำไป

ให้นาคนึกถึงปอยผม เอามาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ในกลางห้อง นาคก็ไม่ได้รู้จักว่า ฐานที่ ๗ อยู่ตรงไหน อย่างไร เพราะว่าใจยังไม่หยุด จึงไม่เห็น ก็สมมติว่าอยู่กลางห้อง นาคเลยนึกภาพปอยผมมาตั้งไว้กลางห้อง นึกใหม่ๆ ก็ไม่ค่อยชัดหรอก

รัวๆ รางๆ คุ่มๆ คำๆ ไม่ชัด แต่ก็นึกต่อเนื่องไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ
แม้จะนั่งคุกเข่าพนมมือก็ตาม

จนกระทั่งใจหยุดนิ่ง ไม่แวบไปคิดเรื่องอื่น ปอยผมที่นึก
เป็นมโนภาพก็ชัดขึ้นมา เปลี่ยนจากการนึกเป็นการเห็นจริงๆ
เหมือนซีรอกซ์หรือก๊อปปี้ หรือจำลองภาพปอยผมเข้าไปไว้ใน
กลางห้องเห็นปอยผมเป็นสีดำ โคนชี้ไปทางไหน ปลายชี้ไปทางไหน
ชัดเจนทีเดียว

นาคก็กราบเรียนให้ท่านทราบ ท่านก็แนะนำด้วยวิธีเดิมว่า
ให้เอาใจหยุดกับนิ่งอย่างเดียว หยุดเรื่อยไป มองเรื่อยไปที่ปอย
ผมนั้น อย่าไปนึกเรื่องอื่น ท่านบอกให้นึกอย่างสบายๆ ดูเรื่อยไป
นาคก็ทำตามคำสั่งสอนของท่าน โดยไม่ได้คิดอะไรทั้งสิ้น

พอถูกส่วนเข้า ปอยผมก็เปลี่ยนสี จากสีดำเป็นสีใส ใสเป็น
แก้ว ใสเป็นเพชรทีเดียว แต่ก็ยังทรงรูปร่างเดิมเอาไว้ว่า โคนชี้
ไปทางไหน ปลายชี้ไปทางไหน ก็ยังทางเดิมอยู่ ก็ได้กราบเรียน
ให้ท่านทราบ

ท่านแนะนำว่า ให้หยุดใจต่อไปอีก ให้นิ่งๆ ไว้ ทำใจเฉยๆ
สบายๆ หยุดอยู่กลางปอยผมใสๆ นาคก็ทำตามไป

พอถูกส่วนเข้าก็ตกศูนย์วูบไปเลย ภาพปอยผมหายไป ตก
ศูนย์ไปอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ แล้วก็ถึงดวงธรรมที่ทำให้
เป็นกายมนุษย์ โสภริสุทธิ์ โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ ลอยขึ้นมา



อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เห็นศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ชัดเจน
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ ก็เห็นชัดเจนด้วย แล้วก็เห็นดวงใสๆ โต
เท่ากับฟองไข่แดงของไก่ลอยขึ้นมาแทนที่ ไสบริสุทธ์ทีเดียว ไส
เหมือนกระจกคั่นห้องส่องเงาหน้า ไสเหมือนเพชร

นาคก็กราบเรียนให้ท่านทราบ ท่านบอก เออ ดีแล้ว ต่อจาก
นี้ไปจะได้มอบผ้ากาสาขาวพัสดรีให้ไปครอง แล้วจะได้ประกอบพิธี
อุทิศจิตอุทิศกรรม เป็นพระสงฆ์องค์หนึ่งในพระพุทธศาสนา

ให้จำปฐมมรรคนั้นเอาไว้ให้ดี ทำหยุดทำนิ่งไว้กลางดวงนั้น
จะได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการบวชในคราวนี้คือ การทำพระ
นิพพานให้แจ้ง จะบวชสั้นบวชยาวไม่สำคัญ แม้ว่าบวชเพียง
วันเดียว เช่น บวชหน้าไฟ ก็จะต้องตั้งเป้าหมายว่า บวชเพื่อทำ
พระนิพพานให้แจ้ง อย่างนี้ถึงจะถูกต้องวัตถุประสงค์ของการบวช
ไม่ใช่เพื่อวัตถุประสงค์อื่นใดเลย แล้วจะไปสู่พระนิพพานได้

จะทำพระนิพพานให้แจ้งได้นั้น ต้องได้ปฐมมรรคตรงนี้
เสียก่อน เห็นดวงใสโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่เกิดขึ้นตรง
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เอาใจหยุดเรื่อยไป จะเข้ากลางไปสู่
ภายในได้ จะไปพบดวงธรรมในดวงธรรม พบภายในกาย ภายใน
ภายในในกายภายใน แล้วก็พบกายธรรม ซึ่งเป็นตัวพุทธ
รัตนะ จะเข้าถึงธรรมรัตนะ แล้วก็สังฆรัตนะ ได้ชื่อว่า เข้าถึง
พระรัตนตรัย ถึงที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง พอหยุดใจต่อไปก็จะไป
สู่จุดหมายปลายทางคือ ทำพระนิพพานให้แจ้งได้

ท่านอบรมสั่งสอนอย่างนี้ ซึ่งนาคเมื่อบวชแล้วก็ตั้งใจ
ประพฤติปฏิบัติธรรม ในที่สุดก็ได้บรรลุธรรมกาย ได้เข้าถึงพระ
รัตนตรัยในตัว บวช ๒ ชั้น ข้างนอกบวชแบบญัตติจตุตถกรรม
ข้างในบวชแบบติสรณคณูปสัมปทา เข้าถึงพระรัตนตรัยเป็นที่
พึงอยู่ภายใน มีความสุขมาก

ต้องให้โอกาสตัวเอง

ลูกหลวงพ่อกับทุกคนก็เช่นเดียวกัน มีบุญบารมีที่สั่งสมอบรม
มาอย่างดีแล้ว ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ไสบริสุทธิ โต
เท่ากับฟองไข่แดงของไก่ก็มีอยู่ วิธีการปฏิบัติและผู้สอนก็ยังมี
อยู่ ถ้าหากให้โอกาสกับตัวเองปฏิบัติธรรม แล้วทำให้ถูกวิธี ให้
สม่าเสมอ ต้องเข้าถึงอย่างแน่นนอน และจะฝันในฝันเป็นในที่สุด

เพราะฉะนั้น จะต้องรู้ว่าเรามีบุญ เรามีทุกสิ่งทุกอย่างพร้อม
แล้ว มีทั้งดวงธรรม มีทั้งวิธีการ มีทั้งผู้สอน กัลยาณมิตร แล้ว
หลวงพ่อก็อยู่ทุกคน ก็จะช่วยประคับประคองกันไป ขอให้ให้โอกาส
แก่ตัวเองเท่านั้น ก็จะเข้าถึงได้อย่างง่ายดาย

แก้กตลุกนัยน์ตา

ที่นี้บางท่านพอนึกถึงนิมิตแล้ว อดที่จะไปลუნ ไปเร่ง ไปเพ่ง
ไปจ้องด้วยอาการกตลุกนัยน์ตามองลงไปในห้องไม่ได้ ปฏิบัติเมื่อ
ใดก็เป็นอย่างนั้นทุกที เป็นเดือน เป็นปี เป็นหลายปีมาแล้ว นั่งไม่
ได้ผลจนเกิดความรู้สึกท้อ



อย่าเพิ่งท้อนะลูกนะ เปลี่ยนวิธีใหม่ เมื่อเรานึกนิมิตแล้ว มัน
ตึง มันมัน ไม่มีความสุข ก็ใช้อีกวิธีหนึ่งคือ ไม่ต้องไปนึกถึงนิมิต
วางใจของเราให้หยุดนิ่งอยู่ที่กลางท้อง ในตำแหน่งที่เรามั่นใจว่า
เป็นศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ก็ได้ วางเฉยๆ นิ่งๆ จะบริกรรมภาวนา
สัมมาอะระหัง เป็นเพื่อนด้วยก็ได้ หรือจะไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร
ไม่ผิดวิธีนะลูกนะ

เมื่อเอาใจมาตั้งไว้กลางกาย ก็อดกังวลไม่ได้ อดควานหา
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ไม่ได้ พยายามแก้ไขก็ไม่สำเร็จสักที เป็น
วัน เป็นเดือน เป็นปี เป็นหลายปีมาแล้ว

ให้อาอย่างนี้นะลูกนะ ถ้าหากเรานึกว่าศูนย์กลางกายอยู่ใน
ตัวเราแล้วมันตึง เปลี่ยนใหม่ นึกว่าตัวเราไปอยู่ในศูนย์กลางกาย
ที่ขยายแล้ว โตเต็มห้อง โตเต็มสภา โตไปสุดขอบฟ้า ศูนย์กลาง
กายขยายไปแล้ว กายของเราเป็นองค์พระที่ใสเป็นเพชร ใสเป็น
แก้ว นิ่งนิ่งๆ อยู่

ใจนิ่งตรงไหนก็ได้ที่เรารู้สึกสบาย อาจจะเป็นฐานที่ ๑ ก็ได้
ฐานที่ ๒ ก็ได้ ฐานที่ ๓, ๔, ๕, ๖, ๗ ก็ได้ **ตรงไหนสบาย เราก็
เอาใจไปไว้ตรงนั้น** แล้วก็สมมติว่าเรานิ่งอยู่ตรงกลางศูนย์กลาง
กาย เป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่งและสรรพสัตว์ทั้งหลาย อย่างนี้
ก็ได้นะลูกนะ

นั่งแล้ววังง

พอเรานั่งไปแล้วเกิดวังงขึ้นมา คือ สังขารของเรามันไม่ไหวแต่ใจเรารู้ แต่ฝืนไม่ได้ ก็อย่าไปฝืน ปล่อยให้หลับไปเลย แต่หลับอยู่ในศูนย์กลางกาย ไม่ว่าจะภายในตัวหรือตัวเราอยู่ภายในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ก็ได้ หลับไปนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม สบายๆ อย่างนี้ก็ได้นะลูกนะ

แต่พอเรารู้สึกสดชื่น ตื่นขึ้นมาก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ ถ้าเมื่อยก็ขยับ อย่าไปฝืนอิริยาบถ แต่ว่าต้องค่อยๆ ขยับ อย่าให้ไปกระทบกระเทือนคนข้างๆ หรือหากเมื่อยมากกว่านั้น จะลุกไปเดินเหินก็ได้ ไปบิดเนื้อบิดตัว ยืดเนื้อยืดตัว พอสดชื่นดีแล้ว กลับมานั่งใหม่ มาเริ่มต้นใหม่

ถ้าฟุ้งก็ภาวนาสัมมาอะระหัง แต่ภาวนาแล้วสู้ไม่ไหว ก็ให้ลืมตาขึ้นมาเลย มาดูรูปคุณยาย มาดูรูปภาพพระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ มาดูดวงแก้ว หรือมาดูองค์พระก็ได้ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ เดี่ยวเราก็เห็นดวง เห็นกายภายใน เห็นองค์พระใสๆ

ปรับที่ใจ อย่าปรับที่ภาพ

วันนี้มีเพิ่มนิดหนึ่งคือ บางคนเห็นดวงใส เห็นองค์พระ แล้วก็เห็นกายภายใน บางคนเห็นอย่างนี้เหมือนกัน แต่ไม่ค่อยชัด ไม่ค่อยใส ไม่ค่อยสว่าง แล้วก็เข้ากลางไม่ค่อยได้ ให้ใช้วิธีอย่างนี้จำให้ตึนนะลูกนะ



ปรับที่ใจ อย่าไปปรับที่ภาพ คือ ปรับที่ใจให้หยุดนิ่ง
พอใจเราหยุดนิ่งถูกส่วนเข้า เดี่ยวก็ชัด ก็ใส ก็สว่างไปเอง
ปรับที่ใจ ไม่ใช่ปรับที่ภาพนะลูกนะ

แม้มืดก็ปรับที่ใจ ไม่ต้องนึกอะไร ปรับที่ใจให้นิ่งๆ เดี่ยวก็
สว่างเอง

แม้สว่างแล้วก็ปรับที่ใจ นิ่งๆ เดี่ยวก็จะเห็นแหล่งกำเนิดของ
แสงสว่างเอง

เมื่อเห็นแหล่งกำเนิดของแสงสว่าง ก็ปรับที่ใจอยู่กลางดวง
นั้นต่อไปอีก เดี่ยวก็เห็นดวงธรรมในดวงธรรม

ปรับที่ใจไปอีกในกลางดวงธรรม เดี่ยวก็เห็นกายในกาย

ปรับที่ใจต่อไปอีก เดี่ยวก็เห็นองค์พระ

ปรับที่ใจให้หยุดนิ่งกลางองค์พระ เดี่ยวก็เห็นองค์พระใน
องค์พระต่อๆ กันไปอย่างนี้ ปรับที่ใจ ไม่ใช่ปรับที่ภาพ อย่าลืมนะ

เข้าใจอย่างนี้ดีแล้ว ต่อจากนี้ไป ปรับใจของเราให้หยุด นิ่งๆ
นุ่มๆ ละมุนละไม อย่างสบายๆ อารามหาพระเดชพระคุณหลวงปู่
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ และคุณยายอาจารย์ฯ ลงมาแก้ไข กลั่นจิต
กลั่นใจของเราให้ใส สะอาด บริสุทธิ์ หยุดนิ่งตั้งเข้าไปสู่ภายใน
ให้ลูกทุกคนเข้าถึงพระธรรมกายให้ได้ ต่างคนต่างนั่งกันไปเสียบๆ
นะลูกนะ

อธิษฐานจิต

คราวนี้เราก็นึกถึงบุญที่เกิดจากธรรมเนียมปฏิบัติในคตินี้ ซึ่งมี อาณิสสสมาท ยิงใหญ่ไพศาล ดลบันดาลให้กายวาจาใจของเรา สะอาด บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากวิบัติบาปคักดิ์สิทธิ์ วิบากกรรมวิบาก มาร อุปสรรคต่างๆ นานาในชีวิต ทุกข์โศก โรคภัย สิ่งที่ไม่ดี ให้ ละลายหายสูญไปให้หมด

ให้สมบุญไปด้วยสมบัติอัศจรรย์พันใช้สร้างบารมีในชาตินี้ ให้สมบัติไหลมาเทมาทั้งวันทั้งคืน ทั้งหลับทั้งตื่น ทั้งนั่งนอนยืน เดิน ให้หมดหนี้สิน เหลือกินเหลือใช้ เหลือไว้สร้างบารมี

จะประกอบธุรกิจการงานอันใด ก็ให้ประสบความสำเร็จเป็น อัศจรรย์ ถ้าทำมาค้าขาย ก็ให้ซื้อขาย ขายคล่อง กำไรงาม เป็น มหาเศรษฐีผู้ใจบุญ ถ้าทำงานส่วนตัว ทำงานเอกชน ทำงานรับ ราชการ ให้มีแต่ความเจริญรุ่งเรือง ถ้าศึกษาเล่าเรียน ขอให้เป็น บัณฑิต เป็นนักปราชญ์ แท่งตลอดในศาสตร์ความรู้ครูบาอาจารย์ ที่ได้สั่งสอน ถ้าครองเรือนก็ขอให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข เป็น ครอบครัวแก้ว ครอบครัวธรรมกาย ครอบครัวตัวอย่างของโลก

ให้เป็นที่รักของมนุษย์ของเทวดาทั้งหลาย ให้สุขภาพ พลานามัยแข็งแรง อย่าเจ็บ อย่าป่วย อย่าไข้ อายุยืนยาวเป็น ร้อยปีเหมือนมหาอุบาลีกาวิสาขา



จะประพฤติปฏิบัติธรรมก็ให้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดใน
วิชาธรรมกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรมอันใดที่พระเดช
พระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ และคุณยายอาจารย์มหา
รัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ได้บรรลु ของจงบรลุธรรมนั้น

จะไปทำหน้าที่ผู้นำบุญอดกัลยาณมิตร ก็ให้วามมีฤทธิ์ มี
เดช มีความศักดิ์สิทธิ์ พุดจาให้ชนะใจ ถูกอกถูกใจ ถูกหทัยมนุษย์
ทุกคน ใครได้ยินได้ฟังให้เกิดความปิติ เลื่อมใสในพระรัตนตรัย
และมาสร้างบารมีร่วมกันกับพวกเรา

อัคริภัย โจริภัย ราชิภัย ภัยทุกชนิด อย่าได้มากล้ำกราย ให้
พบปะแต่สิ่งที่ดีงาม ที่จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง

ที่เป็นบรรพชิตก็ขอให้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ จะไปเทศนาสั่งสอน
บุคคลใดก็ตาม ให้แสดงธรรมไพเราะเบื้องต้น ท่ามกลาง เบื้อง
ปลาย ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ทั้งอรรถและพยัญชนะ ใครได้ยินได้ฟัง
ธรรม ก็ให้มีความรู้สึกปิติเลื่อมใสบรรลุธรรมาภิสัมัยกันทุกคน
ให้มีความตั้งใจไม่มีวันสิ้นสุด สร้างบารมีให้ได้ตลอดรอดฝั่ง อย่าได้
มีอุปสรรคอันใดมาขัดขวางการสร้างบารมี ให้บวชได้ตลอดชีวิต
อุทิศให้แก่พระบรมศาสดา ความปรารถนาอันใดก็ตามที่ตั้งใจเอา
ไว้อย่างดีก็ให้สมปรารถนา

อุทิศส่วนกุศล

ขอบุญนี้จึงสำเร็จสัมฤทธิ์ผลส่งไปถึงบรรพบุรุษ หม่อมญาติ บุพการี ญาติสนิท มิตรสหาย สัมพันธชน ที่ละโลกไปแล้วจะไปอยู่ในภพภูมิใดก็ตาม ขออานุภาพแห่งพระธรรมกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ของพระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ และคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ได้นำบุญที่เกิดจากธรรมปฏิบัติในคืนนี้ไปให้แก่หมู่ญาติ ที่มีทุกข์มากก็ขอให้ทุกข์น้อย ที่มีทุกข์น้อยก็ให้พ้นทุกข์ ที่มีสุขน้อยก็ให้สุขมาก มีสุขมากแล้วก็ขอให้มากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ

ให้นำบุญนี้ไปให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ ที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร ใน ๓๑ ภูมิ ในกำเนิดทั้ง ๔ ในกามภพรูปภพ อรูปภพ ตลอดแสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล ที่มีทุกข์มากก็ให้ทุกข์น้อย ที่มีทุกข์น้อยก็ให้พ้นทุกข์ ที่มีสุขน้อยก็ให้สุขมาก ที่มีสุขมากแล้วก็ให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ เราก็นึกถึงบุญกันอย่างนี้นะ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สำคัญมาก เพราะมีการเชื่อมโยงกันระหว่างผู้มีชีวิตอยู่กับผู้ที่ละโลกไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นบรรพบุรุษของเรา ปู่ย่า ตายาย ลุงป้า น้าอา พ่อแม่ พี่น้อง ญาติสนิทมิตรสหายของเราก็ตาม ละโลกไปแล้ว จะอยู่ในภพภูมิไหนก็ตาม เราสามารถที่จะเชื่อมโยงได้ด้วยกระแสนแห่งบุญ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้ว่า **เมื่อทำทักษิณาทานในทักษิณายบุคคล ย่อมมีอานิสงส์ไม่มีประมาณ**



ให้เรานึกถึงบุญนี้ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล ภาวนา ตั้งจิตให้แน่ว
แน่วทิศส่วนกุศลไปให้ผู้ที่จะโลกไปแล้ว ไม่ว่าจะไปอยู่ในภพภูมิ
ใดก็ตาม ถ้าเป็นภูมิที่ยังรับบุญไม่ได้ บุญนั้นก็จะรอคอยอยู่
เมื่อพ้นจากอบายภูมิแล้ว ก็จะได้มารับผลบุญนี้

ส่วนผู้ที่อยู่ในภูมิที่รับได้ ก็สามารถอนุโมทนาสาธุการได้
และยังถ้าเข้าถึงธรรมกาย ได้ศึกษาวิชชาธรรมกาย ก็ยังสามารถ
เอาบุญนี้ไปให้บรรพบุรุษบุพการีของเราได้ ไม่ว่าจะไปตกนรก จะ
เป็นเปรต อสุรกาย แม้เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นมนุษย์หรืออยู่ใน
สุคติภูมิก็ตาม สามารถเอาบุญนี้ไปให้ได้ ด้วยอำนาจของพระ
ธรรมกายที่มีอำนาจไม่มีประมาณ

ไปจับมือถือแขนกับสัตว์นรกก็ได้ เอาบุญไปให้ได้ ไปสวรรค์
ก็เอาบุญไปให้ได้ เปรต อสุรกายให้ได้หมด สัตว์เดรัจฉานก็ยังเอา
ไปให้ได้ ให้กายละเอียดของเขา เมื่อบุญมากหนักเข้า ไม่ช้าก็จะ
หมดจากวิบากกรรม ที่เป็นมนุษย์ก็เอาบุญไปให้กายละเอียดได้
หรือไปบอกกายหยาบให้อนุโมทนาบุญได้ จะไปอยู่ในภพภูมิไหน
ก็เอาไปให้ได้ทั้งนั้น

ศาสนาที่มีคำสอนว่า ให้เคารพพระเจ้าเบ็ดเสร็จทุกอย่าง
อยู่ที่ตรงนั้น ตายแล้วไปรวมอยู่ที่ตรงนั้น ตรงนี้อันตราย เพราะ
ว่าผู้มีชีวิตอยู่ไม่ทราบเลยว่าผู้ตายตายแล้วไปอยู่ที่ตรงนั้นจริง
หรือเปล่า หรือไปไหน ในเมื่อกฎแห่งกรรมนั้นเป็นกฎของสากล
โลก ไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ จะเชื่อหรือไม่เชื่อ
ก็ตาม ก็ต้องเป็นไปตามกฎแห่งกรรม นรก สวรรค์เป็นของกลาง

อบายภูมิ สุกตภูมิ ก็เป็นของกลางๆ อันตรายตรงนี้ว่า ผู้ตายจะไม่มีโอกาสได้รับบุญจากผู้ที่มีชีวิตอยู่ในโลก อันตรายมาก ถ้ามีทุกข์ก็จะมีทุกข์มากยาวนาน ถ้ามีสุขก็มีสุขเล็กน้อย กับสุขพอประมาณเท่านั้น แทนที่จะสุขยั่งยืนเพิ่มขึ้นไปอีก

เพราะฉะนั้น ใครที่มีหมู่ญาติถูกดึงไปนับถือคำสอนที่นอกเหนือจากพระพุทธศาสนา อันตรายนะลูกนะ รีบไปบอกเขา ไปชักชวน ไปดึงเขากลับมา กลับจิตกลับมาเสีย อย่าไปเพราะเห็นแก่สนุก อย่าไปเพราะความเพลิน อย่าไปเพราะว่ามันง่าย ไม่ต้องมีอะไรมากมายเหมือนคำสอนในพระพุทธศาสนา หรือจะไปเพราะว่าต้องดำรงชีวิตเพื่อการเอาตัวรอด ต้องมีปัจจัย ๔ ในการดำรงชีพ ก็ถูกล่อด้วยปัจจัย ๔ อย่างนี้ชีวิตมันไม่ถ่วงอย่างนั้นนะลูกนะ มันซับซ้อนอย่างยิ่ง ใครมีหมู่ญาติสนิทมิตรสหายที่เป็นไปอย่างนั้น รีบไปกลับจิตกลับใจเขาเสียนะ

เราจะอยู่ในโลกนี้อีกไม่นาน ชีวิตหลังจากตายแล้วไม่มีอุทธรณ์ ฎีกา เราจะได้ไม่ต้องไปพูดว่า ร้อยอย่างนี้ทำบุญเสียก็ดี ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาไว้ก็ดี ร้อยอย่างนี้เลื่อมใสในพระรัตนตรัยเสียก็ดี ทำบุญอยู่ในบุญเขตของศาสนาเสียก็ดี พอถึงตอนนั้น แม้พูดไปว่า ร้อยอย่างนี้ หรือคิดว่าร้อยอย่างนี้ ก็หมดสิทธิ์ที่จะแก้ตัวแล้ว



เราโชคดีที่เป็นชาวพุทธนะลูกนะ รักษาความโชคดีนี้
เอาไว้ให้ดี

หลวงพี่อัมมขโย



ท่านผู้รู้ภายในหนึ่งสนิท
เว้นทำกิจเจกมนุษย์ในสังสาร
กลั่นกายใจขุนพลกล้าพระนิพพาน
ให้เชี่ยวชาญในวิชาธรรมกาย

หากคือนี่ทำใจหยุดนิ่งเฉยเฉย
ไม่ละเลยซึ่งคำสอนคงเจิดฉาย
พระนิพพานลงกลั่นแก้ภัยตาย
ลูกหญิงชายจะสมฝันกันทุกคน

ตะวันธรรม

๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๓



๑๕

หาตัวกลัวให้เจอ

วันเสาร์ที่ ๒๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕ (๑๙.๐๐ น.)

ปรบกาย

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป
ตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุกคนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายกับตอนที่
เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับตา
ให้สบายๆ

ปรับใจ

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ให้
ปล่อย ให้ว่าง ทำใจว่างๆ

แล้วมาสมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจากอวัยวะ
ไม่มีมันสมอง ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่
โล่งๆ ว่างๆ เป็นป่อง เป็นช่อง เป็นโพรงกลวงภายใน คล้ายท่อ
แก้วท่อเพชรใสๆ

วางใจ

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ในกลางท้อง ให้เอาใจไปหยุด
นิ่งๆ อยู่ในกลางท้อง ที่เรามั่นใจว่าตรงนี้ใช่เลย ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ประมาณนี้เลย นึกทีเดียวแล้วก็วางใจเฉยๆ หรือเราจะ
เอาตัวของเราอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ที่ขยายเต็มห้องจนสุด
ขอบฟ้าก็ได้ ทำใจหยุดนิ่งๆ วางเบาๆ ใจสบายๆ



นึกถึงบุญ

วันนี้เราได้บุญมากมาย จากการที่เราได้เอาทราย เอาดินที่บ้านไปร่วมบุญที่จะสร้างมหาวิหารของคุณยาย บุญใหญ่มากมายที่เกิดขึ้นกับเรา ดวงบุญโต ไส่ สว่างไสว ซ่อนๆ จนกระทั่งดูเป็นทอธารแห่งบุญที่ละเอียดซ้อนกับที่หยาบ เรามองไปจะเหมือนกับเป็นทอกลงๆ ไสๆ สว่างไสว เราได้บุญกันเยอะมากมายกันทุกคนเลย ลูกพระราชฯ หลานคุณยายฯ มีบุญมากๆ

ทำให้ถูกวิธี

วันนี้เราจะเอาใจมาหยุดนิ่งๆ ให้ใจใสๆ ใครนึกถึงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้ก็นึก ถ้านึกแล้วสบาย ใครนึกไม่ได้ก็ลืมไปเลย วางใจให้นิ่งๆ อย่างเดียว ตรงไหนก่อนก็ได้ ตรงที่สบาย เพราะตอนสุดท้ายเราจะมาหยุดที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ฉะนั้นเริ่มต้นจากตรงไหนก็ได้ ด้วยวิธีการต่างๆ ตั้งเยอะแยะที่แนะนำไปทุกๆ วัน เลือกเอานะลูกนะ

ที่สำคัญคือหยุดกับนิ่ง เราจะต้องใช้ตลอดเส้นทางสายกลางนี้เลย ต้องจับหลักตรงนี้ให้ได้

ปรับที่ใจ ไม่ใช่ปรับที่ภาพ เหมือนกล้องส่องทางไกล จะดูภาพให้ชัด ต้องปรับที่กล้อง ใจก็เหมือนกัน ต้องปรับให้หยุดนิ่ง มีสติกับสบายให้สม่ำเสมอ เดียวใจก็หยุดนิ่งๆ

ไม่ต้องไปคำนึงถึงความมืดหรือความสว่าง หยุดนิ่งอย่างเดียว มีดก็ช่าง สว่างก็เฉย ใจของเราหนึ่งในหนึ่งอย่างเดียว แม้เข้าถึงดวงธรรม ถึงกายภายใน ถึงองค์พระแล้วก็ตาม เรากียังคงหยุดนิ่งๆ ในกลางสิ่งที่เราเข้าถึง นิ่ง เบาๆ สบายๆ เอาใจวางเบาๆ แตะเบาๆ จะเข้ากลางได้เอง

สำหรับบางท่านที่ยังไม่เข้าใจวิธีการเข้ากลาง จะไปแหวกไปตันอะไร ไม่เอานะลูกนะ อย่างนั้นปวดหัว ยิ่งเข้ายิ่งเล็ก ยิ่งแคบ ให้นิ่งเฉยๆ พอถูกส่วน เดี่ยวจะถูกดูดเข้าไปเอง แล้วก็จะชัด จะใส จะสว่าง

ต้องจำนะลูกนะ ที่แนะนำไป ตรงไหนที่เป็นประโยชน์ต่อเรา จำตรงนั้นไว้

นึกถึงสิ่งเล็กๆ แล้วทุกข์ใจ

มีบางท่านเป็นทุกข์ใจว่า นึกถึงสิ่งเล็กๆ แล้วไม่มีความสุขเลย หวาดเสียว สะดุ้งกลัว ถ้าเป็นอย่างนี้ มันจะมี ๒ วิธี คือ

๑. เราต้องเอาชนะความกลัวนั้นให้ได้ด้วยความไม่กลัว
เพราะสิ่งที่เรากำหนดเล็กๆ พอใจหยุดแล้วมันจะขยายกว้างขวางใหญ่โตอย่างไม่มีขอบเขตจำกัด คือ ใช้วิธีหนามยอกเอาหนามบ่งกลัวตรงไหน เราก็หันหน้าสู้กับมัน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อยังไม่ได้ตรัสรู้ธรรม เมื่อความกลัวเกิดขึ้นกับเรา ถ้าเกิดขึ้นในอิริยาบถนั้น เราก็จะผินหนีหาตัวกลัวให้เจอ



ถ้าเรายืน แล้วเกิดความกลัว เราก็จะผิ่ยืน ไม่นั่ง ไม่เดิน ไม่นอน จะเอาชนะความกลัวนั้นให้ได้

ถ้าเราเดินจงกรมอยู่ เกิดความกลัว เราก็จะไม่นั่ง ไม่ยืน แล้วก็ไม่นอน จะอยู่ในอิริยาบถนั้นเพื่อเอาชนะความกลัว

เมื่อเรานอนอยู่ กำหนดจิต เกิดความสะดุ้งกลัวขึ้น เราจะไม่นอน ไม่นั่ง แล้วก็ไม่ได้เดินจงกรม ผิ่อยู่ในอิริยาบถนอนอย่างนั้น เพื่อหาว่าตัวกลัวนั้นอยู่ที่ไหน

เรากลัวผี เราก็ผิ่เข้าไปในป่าช้า

กลัวในอิริยาบถไหน เราก็อยู่ในอิริยาบถนั้น เพื่อหาตัวกลัว แล้วเราก็จะพบว่า กลัวอยู่ที่ใจคิดปรุงแต่งไปเอง เพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้จักตัวกลัวแล้ว เราจะไม่กลัวอีกต่อไป เราจะเอาชนะมันได้ เราจะนั่งได้ทุกที่ทุกหนทุกแห่ง นี่เป็นวิธีหนึ่งนะลูกนะ

๒. อีกวิธี ถ้าหากว่า นึกเล็กๆ แล้วเรากลัว เราก็นึกใหญ่ๆ สิ เอาตัวของเราอยู่ในศูนย์กลาง เหมือนเราเข้ากลางได้แล้ว อยู่ในที่ที่ขยายกว้างขวาง ใหญ่โต ศูนย์กลางกายขยายสุดขอบฟ้า ตัวเราใสเป็นเพชร ใสเป็นพระ จะเป็นเพชรก็ได้ เป็นพระก็ได้ เอาอย่างเดี๋ยวนะลูกนะ ความสะดุ้งกลัวในที่แคบก็จะหมดไป

เมื่อใจหยุดดีแล้ว จะเป็นอิสระ จะกว้างขวาง จะไม่แคบ แต่ถ้าหากเราปักใจ กัดจิตลงไป มันจะแคบ เพราะฉะนั้นต้องวางใจให้สบายๆ ทำใจให้เบิกบาน

ง่าย ๆ คือ ทำตัวให้สบาย ทำใจให้หยุด ง่วงก็หลับ หลับ
อยู่ในกลาง เมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็ลืมตา แล้วเริ่มต้นว่ากันใหม่ จำให้ดี
นะลูกนะ ยอมที่จะเริ่มต้นใหม่อย่างถูกวิธี ถูกต้อง โดยไม่กลัวเสีย
เวลา เริ่มที่ถูกต้องอย่างสบายๆ เดียวจะสมหวังตั้งใจ

**แม้ไม่มีทางลัดอื่นใดที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวได้ แต่
ก็มีทางด่วนพิเศษ ที่จะเข้าไปถึงได้อย่างน่าอัศจรรย์ ก็คือหยุด
กับนิ่งนั่นเอง เพราะหยุดเป็นตัวสำเร็จ จำตรงนี้ให้ดีนะลูกนะ**

นั่งทุกครั้งไม่ต้องไปคาดหวังว่า วันนี้เราจะต้องนั่งให้ดี วันนี้
จะต้องให้ดีกว่าเมื่อวาน หรือวันอื่นๆ อย่าไปคาดหวัง เริ่มต้นใหม่
อย่างง่าย ๆ ทุกครั้ง เพราะเรายังเป็นนักเรียนอนุบาลฝึกในฝัน
วิทยา ค่อยๆ ฝึกฝนอบรมไป

หมั่นสังเกต

**หมั่นสังเกตนะลูกนะว่า เราทำถูกวิธีไหม หมั่นสังเกตจะ
พบเหตุแห่งข้อบกพร่อง และช่องทางแห่งความสำเร็จ หมั่น
สังเกตให้ดี ตั้งใจเกินไปไหมหรือหย่อนเกินไปไหม เราก็คปรบกัน**

คาดหวังไปหรือเปล่า ยังติดใจอารมณ์เก่าๆ ที่เราเคยได้ใน
วันโน้นในอดีตว่า โอ้ วันนั้นนั่งดี สว่าง มีความสุข เบิกบาน ไม่
เคยเป็นอย่างนี้มาก่อนเลย เริ่มต้นนั่งที่ไร นึกอยากจะได้อย่างนั้น
อย่างนี้ผิดวิธี ให้ลืมไปเลยว่า เราเคยเจอประสบการณ์ที่ดีอย่างนั้น

มาเริ่มต้นใหม่ด้วยการเป็นนักเรียนอนุบาล เริ่มต้นอย่าง
ง่ายๆ ทำตัวให้สบาย ทำใจให้เบิกบาน ให้อยู่ดี ให้ง่วงก็
ปล่อยให้หลับในกลาง หากเมื่อไรก็ขยับเบาๆ ไม่ให้สะท้อน
คนข้างเคียง ฟังเราก็ลืมหืมตามาดูคุณยาย มาดูพระเดชพระคุณ
หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ดูดวงแก้ว ดูองค์พระ ให้อใจใสๆ
เบิกบาน พอรู้สึกว่ ชุ่มชื้น มีความสุขแล้วก็ค่อยๆ หรีตาลงไป
จนกระทั่งถึงในระดับที่เราสบาย จะเริ่มต้นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

การเริ่มต้นอย่างนี้ จะทำให้เราค้นเคยกับความถูกต้อง
ความถูกต้องจะทำให้เราเข้าถึงทางด่วนพิเศษ Super
Highway to the Diamond Buddha ทางด่วนพิเศษที่จะเข้า
ถึงพระธรรมกาย กายแก้ว กายใส กายเพชรในตัว

เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว ต่อจากนี้ไป ต่างคนต่างนั่งทำความ
ละเอียดของใจเรา ค่อยๆ ทำไป วันนี้ได้แค่ไหน เราก็พึงพอใจแค่นั้น
ไปก่อน แล้วกลับไปบ้านด้วยใจที่เบิกบาน นิ่งหน้าย้มๆ ยิ้มมา
จากภายใน ด้วยใจที่ใสๆ อย่างนี้นะ

หลวงพ่อรัมมขโย



ธรรมกายนั้นแหละวิปัสสนา
ธัมมจักขุเกิดมาเห็นแจ่มแจ้ง
แล้วจะรู้จนลูกหายเคลือบแคลง
ด้วยแสงแห่งปัญญาธรรมกาย

ตะวันธรรม



๑๖

สมณะกับวิปัสสนาต้องคู่กัน

วันอาทิตย์ที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ (๐๙.๓๐ น.)

ปรบกาย

เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ หลังของเราเบาๆ พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรา
ใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ปรับใจ

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้เข้มขึ้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย ให้อ่าง ทำใจของเราให้อ่าง

แล้วก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจาก อวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้ภายในร่างกายของเราเป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง เป็นที่โล่งๆ อ่างๆ กลวงภายใน คล้ายท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

ทำไมต้องนั่งสมาธิ

คราวนี้เราก็ค้นพบว่า ทำไมเราจะต้องมานั่งหลับตาเจริญ สมาธิภาวนากัน เหตุผลก็คือ ชีวิตในสังสารวัฏ โดยเฉพาะในปัจจุบันนี้เราจะเห็นได้ว่า มีแต่ทุกข์ มีแต่โทษ มีแต่ภัย ภัยที่เรา มองเห็นก็มี ภัยที่มองไม่เห็นก็มี

ภัยที่เรามองเห็นด้วยตาเนื้อ เราเข้าใจ แต่ภัยที่มองไม่เห็น เราไม่เข้าใจ แต่เราเริ่มมาเข้าใจต่อเมื่อมีการบังเกิดขึ้นของพระ สัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงสั่งสมบุญบารมี ๓๐ ทศมายาวนาน อย่าง น้อยก็ ๒๐ อสงไขยแสนมหากัป อย่างกลางก็ ๔๐ อสงไขยแสน มหากัป อย่างสูงก็ ๘๐ อสงไขยแสนมหากัป

พระองค์ค้นพบว่า ชีวิตในสังสารวัฏเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นเกิด เป็นอะไรก็ตาม ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น จะเป็นมนุษย์ชั้นล่าง ชั้นกลาง



หรือชั้นสูงล้วนมีทุกข์ เศรษฐีก็มีทุกข์แบบเศรษฐี ชนชั้นกลางก็มีทุกข์แบบชนชั้นกลาง ชนชั้นล่างก็มีทุกข์แบบชนชั้นล่าง

นอกเหนือจากมนุษย์จะมีทุกข์แล้ว แม้แต่เทวดา รูปพรหม อรูปพรหมก็มีทุกข์ แต่ว่าละเอียดอ่อนเกินกว่าที่เราจะเข้าใจได้ กับทุกข์ในอบาย ในมหานรกซึ่งมีทุกข์อย่างยิ่งและยาวนาน ทุกข์ในอุสสทนรก (ขุมบิรवार) ทุกข์ในยมโลก ทุกข์ของเปรต ของอสุรกาย ทุกข์ของสัตว์เดรัจฉาน ทั้งหมดล้วนแต่มีทุกข์ มีโทษ มีภัยทั้งสิ้น

เนื่องจากว่า สรรพสัตว์ทั้งหลายดังกล่าวดังกล่าวต้องตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม คือการกระทำทางกายวาจาและใจ ดีหรือชั่วก็ตาม ล้วนมีผลทั้งสิ้น แต่มักจะไปในทางที่ไม่ดี คือเมื่ออกุศลเข้าสิงจิต ให้กระทำความผิด ทำให้เกิดการกระทำทางกายวาจาใจ เมื่อมีกรรมแล้วก็มีวิบากเป็นผล ตรงนี้เราไม่เห็น เราไม่เข้าใจเรื่องของเหตุของผล แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ทรงเข้าใจ

เพราะพระองค์ทรงเห็นว่า วัฏสงสารมีทุกข์ มีโทษ มีภัย จึงทรงหาหนทางที่จะพ้นให้ได้ ใช้ความพยายามมายาวนานดังกล่าวนั้นที่สุดทรงค้นพบว่า มีหนทางเดียวเท่านั้นที่จะพ้นจากกฎแห่งกรรม คือจะต้องขจัดกิเลสอาสวะที่เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทรมานของชีวิตให้หมดสิ้นไป แล้วเราจะได้พ้นจากภพ ๓ กามภพ รูปภพ อรูปภพ แล้วไปสู่อายตนะนิพพาน ไปสู่ภพที่มีแต่สุขอย่างเดียว ที่เรียกว่า เอกันตบรมสุข สุขอย่างเดียว สุขอย่างยิ่ง ซึ่งท่านใช้คำว่า **นิพพานํ ปรมํ สุขํ** นิพพานเป็นบรมสุข เป็นสุขอย่างยิ่ง จะต้องไปสู่ภพภูมินี้

การค้นพบของท่านเมื่อบาร์มีเต็มเปี่ยม ซึ่งสั่งสมมายาวนานทั้งงาน ศิล ภาวนา เป็นต้น ทั้งพุทธการกรรม คือ ธรรมที่จะทำให้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีทานบาร์มี ศิลบาร์มี เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขาบาร์มี ค้นพบในเพศของนักบวช แล้วสั่งสมเรื่อยมา

ทรงค้นพบว่าทางจะหลุดพ้น จะรอดจากเงื้อมมือพญามาร หรือกิเลสอาสวะ หนทางแห่งความบริสุทธิ์หมดจดจากสรรพกิเลส นั้นอยู่ภายในตัว เป็นเส้นทางสายกลางภายในที่เรียกว่า **เส้นทางของพระอริยเจ้า** หรือที่เราได้ยินคำว่า **อริยมรรค** คือ ทางของพระอริยเจ้านั้นอยู่ภายใน โดยวิธีการปฏิบัติที่ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป อยู่ในระดับกลางๆ พอดีๆ ซึ่งสรุปได้ว่า ต้องหยุดนั่นเอง

หยุดคือสมณะ

หยุด ตรงกับภาษาบาลีว่า **สมณะ**

สมณะ แปลว่า **หยุด นิ่ง สงบ ระวัง** ต้องหยุดต้องนิ่ง

เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจ ไม่ว่าทุกข์มาจากทางไหนก็ลงที่ใจ แม้ทุกข์ทางกายก็มาลงที่ใจ เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นตรงนี้ ก็ต้องแก้ตรงนี้

ใจที่เป็นทุกข์ เพราะว่าใจหลุดออกจากรฐานที่ตั้งดั้งเดิม ไปติดอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เป็นต้น จะ



ต้องดึงใจกลับมาอยู่ที่ตั้งดั้งเดิม คือ มาอยู่กับเนื้อกับตัว มาอยู่ภายในตัว เมื่ออยู่ภายในตัวนานๆ เข้า คึ้นเคยเข้า หลังจากห่างเหินมานาน มันก็หยุดนิ่ง เพราะว่าอยู่เย็นเป็นสุข

ใจเมื่ออยู่กับเนื้อกับตัวแล้ว มันจะเย็น พอเย็นก็เป็นสุข ไม่ได้เย็นแบบห้องแอร์ ไม่ได้เย็นแบบหน้าหนาว หรือแช่น้ำแข็งอะไรอย่างนั้น แต่เย็นสบาย ถึงเรียกว่าอยู่เย็นเป็นสุข พอเป็นสุขนานๆ ก็หยุดนิ่ง หยุดนิ่งอยู่ภายในกลางกาย

หยุด นี่แหละถูกคำว่า สมถะ

สมถะ แปลว่า **หยุด,นิ่ง,สงบ,ระงับ** ซึ่งมีวิธีปฏิบัติหลายสิบวิธี แต่มีมาในวิสุทธิมรรค ๔๐ วิธี เช่น กลิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา อนุสสติ ๑๐ เป็นต้น ให้เลือกเอาอย่างเดียว ทำวิธีไหนก็ได้ ให้ใจมาหยุดอยู่ภายในตัว แล้วก็ต้องกึ่งกลางของกายตรงฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้อง ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ จะเห็นฐานที่ ๗ ได้ชัดเมื่อใจหยุดสนิทสมบุรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซนต์แล้ว ต้องมาหยุดตรงนี้แหละ

หยุดได้สนิทสมบุรณ์ สงัดจากกาม จากอกุศลธรรม ละวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา คือ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง อารมณ์เดียว ไม่หวั่นไหว หยุดนิ่ง ไม่ม่ออนแง่น ไม่คลอนแคลน มีความสุข มีความบริสุทธิ์ เป็นกลางๆ นิ่งอย่างเดียว นี่คือสมถะ แล้วก็มีขั้นตอนของสมถะ ของหยุดไปเรื่อยๆ

หยุดคือนิโรธ

อีกความหมายหนึ่ง “หยุด” ตรงกับคำว่า “นิโรธ”

นิโรธ แปลว่า **หยุด** หรือแปลว่า **ดับ** คือ ใจหยุดตรงนี้ได้ ทุกข์ก็ดับ ถ้าใจไม่หยุดก็มีทุกข์ ตรงกับคำว่า **นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ** **สุขอื่นนอกจากหยุดกับนิ่งไม่มี** แปลว่า ถ้าใจไม่หยุดนิ่งไม่เจอความสุข นอกจากเข้าใจผิดหรือคิดเอาเองว่ามันเป็นความสุข หรือขอยืมคำว่าความสุขเอาไปใช้ แต่คำว่าความสุขนี้จะใช้ได้ต่อเมื่อหยุดกับนิ่งเท่านั้น

หยุดนิ่งถูกส่วน

ที่นี้พอใจหยุดนิ่งถูกส่วนตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ พอถูกส่วนก็โล่ง โปร่ง เบา สบาย แต่ก่อนนั้นมันทึบๆ ไม่ว่าหลับตา หรือลืมตา รู้สึกคับแคบ อึดอัด ไม่โล่ง ไม่กว้าง ไม่โปร่ง แต่พอหยุดแล้วจะโล่ง กว้าง ตัวเบา กายเบา แล้วแสงสว่างแห่งความบริสุทธิ์ของใจที่เอาชนะนิรโรคได้ หรือออกจากที่มืดได้ ก็เกิดขึ้นมาพร้อมกับความปีติภาคภูมิใจว่า เอาชนะนิรโรคได้ ชนะความมืดได้ ก็จะมีปัสสิมปีติ ขนลุกขนชันบ้าง ตัวโยก ตัวโคลง ตัวเบา ตัวลอย เป็นต้น

จนกระทั่งตัวขยายแล้วก็หายไป มีความสบายกายสบายใจที่เรียกว่า **สุข** แต่เป็นสุขในระดับเบื้องต้น สุขเล็กๆ ได้เข้าถึงจุดเริ่มต้นของความสุข หรือเป็นตัวอ่อนแห่งความสุข หรือต้นกล้าแห่งความสุขบังเกิดขึ้น



ใจตกศูนย์เข้าถึงดวงธรรมภายใน

พอสุขเข้า ใจก็นิ่งเป็นเอกัคคตา เป็นหนึ่ง ตอนนี้อย่างสบายใจจะตกศูนย์ไปเลย เหมือนกับหล่นจากที่สูงวูบลงไป บางคนลงอย่างรวดเร็ว พรวดพราด เหมือนเราแบกของหาบของหนักๆ มาถึงเวลาก็อึ้งโครมลงไปเลย แล้วเกิดความเบาอย่างกะทันหัน จุกะหุก นี่เหมือนกัน เหมือนตกหลุมอากาศวูบลงไป แต่บางคนก็ลงไปอย่างนุ่มนวล ละมุนละไม ใจค่อยๆ เคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน ทั้งสองลักษณะก็คืออาการตกศูนย์

ตกลงไปในศูนย์กลางเบาแห่งความสุข ก็จะมีดวงธรรมลอยขึ้นมาเป็นดวงใสๆ ปรากฏเกิดขึ้น

ดั้งเดิมธรรมดวงนี้มีอยู่แล้ว แต่เดิมอยู่ที่ฐานที่ ๖ กลางท้อง ตรงกับสะดือ เขาเรียกว่าดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ หมายถึงว่า ทรงรักษากายมนุษย์หยาบเอาไว้ ถ้าไม่มีธรรมดวงนี้ มาเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้

มนุษย์ทุกคนในโลกจะรู้หรือไม่รู้ ไม่ว่าจะเชื่อชาติ ศาสนา เผ่าพันธุ์ใดก็ตามต้องมีธรรมดวงนี้ เรียกว่าธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ มีหน้าที่รักษากายมนุษย์หยาบไว้ เมื่อใจหยุดนิ่งถูกล้วนแล้วดวงธรรมนี้จะลอยขึ้นมาอยู่ที่ฐานที่ ๗ เป็นดวงใส

เพราะมีธรรมดวงนี้ จึงเป็นเครื่องยืนยันว่า ใครก็ตามที่ไม่โง่ ไม่บ้า หรือปัญญาอ่อน เมื่อลงมือปฏิบัติแล้วต้องเข้าถึงอย่างแน่นอน

ธรรมดวงนี้จะลอยขึ้นมาที่ฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ กลางท้อง ดวงใสอย่างเล็กเท่ากับดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์วันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือเกินกว่านั้น แล้วแต่บารมีของแต่ละคนไม่เท่ากัน หรือโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ จะเป็นดวงใสบริสุทธิ์ อย่างน้อยก็ใสเหมือนน้ำ เหมือนน้ำแข็ง เหมือนกระจกคันฉ่องที่ส่องเงาหน้า หรือเหมือนกับเพชรลูกที่เจียรระไนแล้ว ไร้ตำหนิ ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว ลอยขึ้นมาอยู่ที่ฐานที่ ๗

ธรรมดวงนี้ พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร เรียกว่า ดวงธัมมานุสสนาสติปฏฐาน เป็นธรรมเบื้องต้นที่บังเกิดขึ้นมา เป็นเครื่องยืนยันว่ามาถูกทางแล้ว ธรรมดวงนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่จะไปสู่อายตนะนิพพาน เป็นจุดเริ่มต้นของทางสายกลางภายใน จุดเริ่มต้นของอริยมรรค ทางของพระอริยเจ้า บางครั้งท่านก็เรียกว่า **ปฐมมรรค** เป็นทางเอกสายเดียว คือ เป็นทางเดียว ไม่มีทางอื่นใดเลย ทางอื่นพญามารเขาคุมหมดแล้ว เหลือทางเอกสายเดียวที่เขายังคุมไม่ถึง ที่จะเป็นทางหลุดรอดพ้นจากความทุกข์ทรมานได้

ทันทีที่เข้าถึงความสุขก็ปรากฏแล้ว รู้จักแล้ว ซึ่งแต่เดิมไม่รู้จัก แต่ไปขอยืมคำว่าความสุขมาใช้ก่อน ตอนนี้เข้าถึงเนื้อหนังหรือถ้อยคำว่าความสุขแล้ว เป็นประสบการณ์ภายในที่บังเกิดขึ้นจริง ดวงใสดวงนี้ปรากฏเกิดขึ้นเป็นต้นทาง แล้วหลังจากนั้นก็จะหยุดนิ่งในกลางดวงนั้นเข้าไปเรื่อยๆ หยุดอยู่แล้วแต่เดิมหยุดในหยุดนิ่งลงไปอีก พอหยุดก็เห็นมรรค



เหมือนที่พระบรมศาสดาทรงสอนเรื่อง **อริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** เมื่อมองเห็นชีวิตว่ามีทุกข์โทษ น่าเบื่อหน่าย เบื่ออย่างสุดขีดจริงๆ เลย แล้วก็มองเห็นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ คือ ความอยาก ความทะยานอยากที่เบี่ยงเบนเป้าหมาย อยากได้ อยากมี อยากเป็น เว้นแต่อยากไปนิพพาน ความอยากที่มารเขา ทำให้เข้าใจผิด หลงผิด หลงทางว่าเป็นความสุข ไม่ว่าจะอยาก อะไรก็แล้วแต่

ถ้าหยุดได้คือ **นิโรธะ** ก็จะเข้าถึงมรรคคือดวงใสๆ นี่แหละ ท่านก็พูดตรงๆ อย่างนั้น เรียงมาตามลำดับ ไม่ใช่เป็นการเพ่งลูก แก้ว แต่เป็นการทำใจหยุดนิ่งๆ แล้วธรรมดวงนี้ปรากฏเกิดขึ้นมา กลมคล้ายดวงแก้วที่เจียระไนแล้ว แต่ว่าสุกใส สว่าง สว่างเหมือน ดวงดาว ดวงจันทร์ หรือดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน จนกระทั่งสว่าง กว่าดวงอาทิตย์ยามเที่ยง แล้วแต่ใครจะหยุดนิ่งได้ละเอียดแค่ไหน

เมื่อใจหยุดนิ่งถูกส่วน ดวงธรรมดวงนี้ก็จะขยายเอง ก็จะ เข้าถึงดวงธรรมถัดๆ ไปที่มีอยู่ดั้งเดิม คือ ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวง ปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ชุดหนึ่งมี ๖ ดวง ธรรม ๖ ดวงนี้เป็นเครื่องกลั่นใจให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น เหมือนรถหลายๆ ผลัดที่ส่งต่อไปถึงกายภายใน กายในกาย ในสติปัฏฐาน ๔ ก็จะ เห็นกายในกาย

กายในกาย

กายะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะเห็นกายในกาย ตามเห็นเข้าไปเรื่อยๆ คือ ตามไปเห็นไป ตามดูไปนั่นแหละ ก็จะเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด ในทำนองนี้เรื่อยไปเลย เข้าถึงกายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม เข้าถึงกายธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสดาบัน กายธรรมพระสกิทาคามี กายธรรมพระอนาคามี แล้วก็กายธรรมพระอรหัตต์ทั้งหยาบทั้งละเอียด

ทั้งหมด ๑๘ กาย โดยเชื่อมด้วยดวงธรรม ๖ ดวง เชื่อมระหว่างกาย นี้ตามเห็นกายในกาย แล้วในกายก็มีเวทนาในเวทนา มีจิตในจิต มีธรรมในธรรม ต้องผ่าน ๖ ดวง ถึงจะไปเห็นสติปัฏฐาน ๔ อย่างนั้น

กายมนุษย์ละเอียด คือ กายภายในของเรา มีลักษณะเหมือนตัวเรานี่แหละ คือกายที่เรานอนหลับแล้วฝันเห็นตัวเองไปพบปะสิ่งนั้นสิ่งนี้ พูดคุยกับคนนั้นคนนี้ จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง จำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แล้วแต่ความสะอาดบริสุทธิ์ของจิตดวงนั้นก่อนหลับ กายมนุษย์ละเอียดทำหน้าที่ไปเกิดด้วย จะไปเกิดเป็นอะไรก็กายนี้แหละออกจากกายมนุษย์หยาบ ลักษณะเหมือนตัวเราเลย

ไม่น่าเชื่อว่าชีวิตภายในที่อยู่ในตัวเรา ติดมากับตัวตั้งแต่เราเกิด แต่เราไม่รู้เลยว่ามีกายเหล่านี้อยู่ มารู้ตอนที่ไฉนได้ฟังคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ นี่แหละ ว่ามีกายในกายนี้เข้าไปเรื่อยๆ



กายทิพย์สำหรับสวรรค์ กายรูปพรหมก็สำหรับรูปภพ กาย
อรุปรหมสำหรับอรุปรภพ แล้วยังมีกายที่ออกนอกภพ เป็นสธณะ
คือกายพระนั้แหละ กายทั้งกัอนท่านเป็นธธรมลัวนๆ บรสิฐธิ์
ลัวนๆ ประกอบด้วยธธรม ๘๔,๐๐๐ พระธธรมชั้นั ก่อเป็นกาย
จึงเรียกว้า กายธธรมหรือธธรมกายอยู่ภายใน เป็นกายผู้รู้ ผู้ตื่น
ผู้เบิกบานแล้ว เพราะว่ามีธัมมจักขุ มีญาณทัสสนะ มีการเห็น
ที่วิเศษ ที่แจ่มแจ้ง และแตกต่างจากการเห็นของอรุปรหม
รูปพรหม ทิพยั มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย สัตว์นรก
หรือเครื่องมือวิทยาศาสตร์อะไรต่างๆ เหล่านั้น คือมีธัมมจักขุ
เห็นได้รอบตัว รู้ได้รอบตัวคือมีญาณทัสสนะ ตั้งแต่กายธธรม
โคตรภูขึ้นไปเลย

กายที่เป็นเป้าหมาย คือ กายธธรมอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ลักษณะของท่านสวยามมาก

ตั้งแต่กายธธรมขึ้นไป งามกว่ากายที่อยู่ในภพ ๓ งาม
กว่ากายอรุปรหม กายรูปพรหม กายทิพยั กายมนุษย์ เพราะ
ประกอบไปด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ พร้อม
ด้วยอนุพยัญชนะหรือยิ่งไปกว่านั้นอีก เกตุดอกบัวตูมเหมือน
ดอกบัวสัตตบงกช ที่อยู่บนจอมกระหม่อม ตั้งบนพระเศียรที่มี
เส้นพระศก คือเส้นผมขดเวียนเป็นทักษิณาวรรตตามเข็มนาฬิกา
เรียงรายอย่างเป็นระเบียบ

กายจะตั้งตรงอยู่ในอิริยาบถของผู้พ้น คือ นั่งอย่างเดียว ไม่มีการยืน ไม่มีการเดิน ไม่มีการนอน เพราะไม่ต้องทำกิจแบบมนุษย์ ไม่ต้องอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ทำมาหากิน พุดคุย ขับถ่าย ไม่มึงว่งเหงาหาวนอน เพราะท่านพ้นแล้ว มีความสุขอย่างไม่มีขอบเขตจำกัด มีความรู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวง เป็นแหล่งกำเนิดแห่งความสุขล้วนๆ จึงเรียกอีกนัยหนึ่งว่า เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว หรือที่เราได้ยินกันว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นเนमितกนามที่เกิดขึ้น พร้อมกับการบังเกิดขึ้นของธรรมกายนี้

สมณะกับวิปัสสนาต้องคู่กัน

ดังนั้น สมณะกับวิปัสสนาต้องไปพร้อมกัน จะแยกอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ เพราะต้องหยุดเสียก่อนจึงจะมีการเห็นได้ หยุดก็คือ **สมณะ**

วิปัสสนา คือ เห็นได้วิเศษ แจ่มแจ้ง และแตกต่างจากการเห็นด้วยวิธีการต่างๆ ของสิ่งที่มีอยู่ในภพ ๓ วิปัสสนาเราจะใช้ต่อเมื่อเข้าถึงกายธรรมโคตรภูเป็นต้นไป ต่ำกว่านั้นไม่ใช่ เพราะฉะนั้นสมณะกับวิปัสสนาก็ต้องคู่กัน

คนไม่เข้าใจก็ไปแยกว่า สำนักนั้นสมณะ สำนักนี้วิปัสสนา แล้วก็มีมานะทิฐิ เอามาข่มกันว่า วิปัสสนาเหนือกว่าสมณะ อะไรต่างๆ ก็เป็นการนั่งกันด้วยมานะทิฐิและโมหะ คือ ไม่ประกอบไปด้วยความรู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ แต่เจือโมหะ เจือมานะทิฐิ

สมถะกับวิปัสสนาต้องไปด้วยกัน จะแยกอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ เป็นของที่เกื้อกูลกัน เหมือนศีล สมาธิ ปัญญา ก็แยกจากกันไม่ได้ ศีลเป็นบ่อเกิดแห่งสมาธิ สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา มันเกื้อกูลกัน เหมือนขาที่ไปพร้อมกับลำตัวและหัวของเรา ขาก็เหมือนศีล ลำตัวเหมือนสมาธิ ศีระะก็เหมือนกับปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา ต้องไปด้วยกัน สมถะกับวิปัสสนาก็แยกออกจากกันไม่ได้ ต้องไปด้วยกัน เหมือนเหรียญต่างๆ ต้องมี ๒ ด้านนั้นแหละ ต้องไปพร้อมกัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้

ไม่มีสมถะ จะไปเจริญวิปัสสนาไม่ได้ จะต้องอาศัยสมถะเป็นพื้นฐาน

แม้บุคคลผู้ฟังธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วมีคำว่า เจริญวิปัสสนาบรรลุธรรมาภิสัมย์ ก็ต้องผ่านสมถะ คือ ตอนที่ฟังธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ใจมันนิ่งเลยด้วยบุญบารมีเก่ามาถึง ไม่ต้องมานั่งทำความเพียรอย่างที่เรากระทำอยู่ แต่ได้ทำความเพียรมาข้ามชาติจนถึงจุดอิมัตถ์แล้ว เมื่อฟังธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงบอกเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ใจนิ่งแล้วตอนนั้น พอนิ่งมันก็พรวดไปเลย ทะลุผ่านไปถึงกายธรรม

ถ้าหากบรรลุธรรมาภิสัมย์ในระดับขั้นไตรสรณคมน์ มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ก็คือเข้าถึงธรรมกายโคตรภูนั้นเอง ถ้าเป็นพระโสดาบันก็เข้าถึงกายธรรมพระโสดาบัน หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา ถ้าเป็นพระสกทาคามีหรือพระสกิทาคามี ก็พรวดเข้าไปถึง

กายธรรมพระสกิทาคามี หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา ถ้าเป็นพระ
อนาคามีพรวดเข้าไปถึงกายธรรมพระอนาคามี หน้าตัก ๑๕ วา
สูง ๑๕ วา ถ้าเป็นพระอรหันต์ก็พรวดไปถึงกายธรรมอรหัต หน้าตัก
๒๐ วา สูง ๒๐ วา

เหมือนท่านพาหิยะ บารมีเต็มเปี่ยมล้นปรี่แล้ว เมื่อฟังคำ
สอนของพระบรมศาสดาด้วยใจที่นิ่งหยุด หยุดนิ่งนั้นแหละสมณะ
บารมีเก่าเต็มเปี่ยมแล้วได้ช่องก็พรวดถึงกายธรรมอรหัตเลย เป็น
พระอรหันต์ หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา

ดังนั้น อย่าไปแยกว่า สำนักนั้นสมณะ สำนักนี้วิปัสสนา
แล้วก็มาถกเถียง มาข่มกันอย่างนั้นไม่เกิดประโยชน์อันใด
มีแต่ทุกข์โทษและความหลงผิด

วิธีที่ถูกคือหยุดนิ่งกันไปตามลำดับ กระทั่งเข้าถึงกายธรรม

กายธรรมเท่านั้นจึงจะเข้าถึงญาณ ๑๖

ญาณจะใช้ต่อเมื่อเกิดธัมมจักขุ แล้วต้องใช้ตอนเข้าถึง
ไม่ใช่เพราะอธิษฐานถึงหรือขอลถึง เช่น อธิษฐานว่า ขอให้
ข้าพเจ้าถึงญาณนั้น ญาณนี้ นั้นยังไม่ใช่ นั้นยังแค่ขอลถึง
ต้องพรวดเข้าถึงเองญาณทัสสนะจึงเกิด ญาณ ๑๖ จะเกิด
ตอนนั้น

ที่นี้เมื่อไม่เข้าใจครบวงจรหรือภาพรวมแล้วก็จะไปแยกกัน
แล้วมาถกเถียงกัน



ดังนั้น วิธีที่ถูกต้องคือ เราวางใจให้เป็นกลางๆ หยุดนิ่งๆ อยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างนี้ ให้ใจหยุดนิ่ง จะหยุดนิ่งเฉยๆ โดยไม่คิดอะไรเลยก็ได้

หรือจะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาสัมมาอะระหัง อย่างนี้ก็ได้อีก ภาวนาไปจนกว่าไม่อยากจะภาวนานั้นแหละ คืออยากหยุดนิ่งเฉยๆ ซึ่งมีความสุขกว่า สบายใจกว่า เราก็ทำอย่างนั้นไป

ต่อจากนี้ไป ปล่อยให้ใจเป็นไปอย่างนั้น อย่างที่มันอยากจะเป็น คืออยากนิ่งอย่างเดียวก็ให้นิ่งไป พอถูกส่วนก็จะเห็นไปตามลำดับดังกล่าว

หรือเป็นคนชอบฟัง คิดเรื่องอื่น เราก็ต้องหาเรื่องคิดใหม่ โดยมาไตร่ตรองนึกถึงพระรัตนตรัย หรือสัญลักษณ์ของพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นวัตถุนั่นเลิศ วัตถุนั้นประเสริฐ วัตถุนั้นบริสุทธิ์ ระลึกนึกถึงแล้วใจจะสูงส่ง จะบริสุทธิ์

เช่น นึกถึงพระพุทธรูป พระแก้วขาวใส ให้ท่านนั่งหลับตา เจริญสมาธิภาวนาอยู่ในกลางท้อง หรือจะนึกเป็นดวงใสๆ เอาดวงแก้วมาก็ได้ ตรงนี้มักจะไปชี้กันว่า เป็นสำนักเพ่งลูกแก้ว เพ่งเมื่อไรปวดหัวเมื่อนั้น จะไม่เห็น แค่นี้เป็นกุศโลบายว่า แทนที่จะไปคิดเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ก็ให้มานึกถึงดวงแก้วใสๆ อย่างสบายๆ เท่านั้น นึกธรรมดา เหมือนเรานึกถึงแหวนเพชร ตุ่มहु นึกถึงดอกกุหลาบ ดอกบัว คนที่เรารัก ของที่เราคุ้น ชันล้างหน้า ยาสีฟัน แปรงสีฟัน นึกธรรมดาอย่างนั้น แต่ว่านึกเป็นดวง ส่วนวัตถุนั้นอื่น หากไปนึกแล้วมันไม่เกิดประโยชน์

นึกเป็นดวงใสๆ หรือนึกเป็นพระ ที่นี้การที่นึกเป็นพระเอาไว้ในกลางห้อง บางคนก็ไปคิดว่าขาดความเคารพท่าน พระควรจะอยู่ที่สูง แต่มาอยู่ในห้อง ซึ่งเต็มไปด้วยด้ายดิบ ไต ไล่ พุง นั่นก็ยังไม่เข้าใจไม่ถูกต้อง

เรากำลังฝึกใจให้หยุดนิ่งอยู่ภายใน แล้วที่ตั้งของพระรัตนตรัยต้องผ่านกลางกายตรงฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่กลางห้อง เหนือสะดือ ๒ นิ้ว เป็นที่สิงสถิตของพระรัตนตรัย ผ่านกลางห้องกลางกายของเราไป แต่ว่าใช้คำเพื่อให้เราเข้าใจง่ายว่า อยู่ในห้อง **เวลาเข้าถึงจริงๆ มันหลุดจากกายหายไปแล้ว ไปอีกมิติหนึ่ง อีกหลายๆ มิติที่ผ่านกลางกาย** เพราะผ่านทางอื่นไม่ได้ ทางอื่นจะไม่เจอ

เหมือนผ้าโพกศีรษะ ผ้าขาวม้า เราโพกไว้บนศีรษะก็อยู่ที่ศีรษะเรา แต่เราดันไปหาที่ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องรับแขก นอกบ้าน ในบาร์ ในคลับ ก็ไม่เจอ เพราะมันอยู่บนหัวของเรา ต้องหาในที่ที่มันอยู่จึงจะเจอ

พระรัตนตรัยท่านอยู่ในกลางกาย ซึ่งต้องผ่านกลางกายเราไปตรงฐานที่ ๗ จึงจะเจอ การนึกถึงองค์พระไว้กลางกาย จึงได้ชื่อว่าตั้งถูกทิศถูกทางแล้ว ทิศของท่าน ทางของท่านอยู่ตรงกลางกาย ระลึกนึกถึงอย่างนี้ถึงจะเรียกว่า มีความเคารพเลื่อมใสในพระบรมศาสดาอย่างแท้จริง เพราะนึกในจุดที่ท่านอยู่ สถานที่ที่ท่านสิงสถิต ที่ท่านประดิษฐานอยู่ตรงนั้นไปนึกผิดที่ก็ไม่เจอ



ดังนั้น เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้ดีแล้ว ต่อจากนี้ไป เวลาที่เหลือ
อยู่นี้ ให้ลูกทุกคนฝึกใจให้หยุดให้หนึ่งที่กลางกาย กลางท้องของ
เรา ทำความรู้สึกนิตเตียวอยู่ในกลางท้องอย่างสบาย แต่อย่า
ไปลุ้น ไปเร่ง ไปเพ่ง ไปจ้อง ให้ทำความรู้สึกหัวใจเราอยู่ที่ตรงนี้
จะด้วยวิธีการนึกเป็นภาพหรือไม่เป็นภาพก็ได้ นึกแล้วภาวนา
ก็ได้ ไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร ได้ทั้งนั้น เพราะวัตถุประสงค์ของเรา
ต้องการให้ใจหยุด

หยุดนี้แหละเป็นตัวสำเร็จให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว
ซึ่งเป็นที่พักที่ระลึกร่างแท้จริงของเรา สิ่งอื่นไม่ใช่ จับหลัก
ให้ได้แบบนี้ มองภาพรวมให้ออก แล้วเจาะเฉพาะจุดไปเลย
หยุดนิ่งอย่างนี้แหละจึงจะประสบความสำเร็จนะลูกนะ

หลวงพ่อรัญมขโย



กายแก้วเกิดก่อด้วย
แปดหมื่นสี่พันชั้น
เป็นอันหนึ่งเดียวกัน
กายนี้แหละพุทธเจ้า

ดวงธรรม์
ร่วมเข้า
อัดแน่น
เที่ยงแท้ธรรมกาย

ตะวันธรรม

๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐



๑๗

สติปัฏฐาน ๔

วันอาทิตย์ที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๗ (๐๙.๓๐ น.)

ปรักกาย

เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่ มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับ พอสบายๆ

ปรับใจ

ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มขึ้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย ให้อว่าง ทำใจของเราให้อว่างๆ

สมมติว่า ภายใในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก เป็นต้น สมมติร่างกายเราเป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ กลวงภายในคล้ายท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ หรือเหมือนลูกโป่งที่เขาอัดลมเข้าไป

ทางเดินของใจ ๗ ฐาน

คราวนี้เราก็มาทบทวนคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร ที่ท่านสอนให้รู้จักทางเดินของใจ ซึ่งเป็นทางไปเกิดมาเกิดของสัตว์โลกว่า มีทั้งหมด ๗ ฐาน ศึกษาเอาไว้ให้รู้จักว่า ๗ ฐานนั้นมีอะไรบ้าง ทุกฐานสำคัญทั้งสิ้นเพราะเป็นทางเดินของใจ

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจมูก ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชาย อยู่ข้างขวา



ฐานที่ ๒ อยู่ที่เพลตา ตรงหัวตาที่น้ำตาไหล ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๓ อยู่กึ่งกลางกัศิระ ในระดับเดียวกับหัวตาของเรา

ฐานที่ ๔ อยู่ทีเพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำคัญ

ฐานที่ ๕ อยู่ทีปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก สมมติว่าปากช่องคอเป็นปากกล้วยแก้วกลมๆ อยู่ตรงปากช่องคอเหนือลูกกระเดือกขึ้นไป

ฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้อง ในระดับเดียวกับสะดือของเรา

โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ดึงจากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ อยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ ไสบริสุทธ์ โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ เป็นดวงธรรมที่ทรงรักษากายมนุษย์หยาบเอาไว้

ธรรมดวงนี้สำคัญมาก มีอยู่ทุกคนในโลก ถ้าหากฟ่องใส ไม่เศร้าหมอง ชีวิตก็รุ่งเรือง ถ้าเศร้าหมองไม่ฟ่องใส ชีวิตก็ร่วงโรย ถ้าธรรมดวงนี้ดับ ชีวิตก็ดับด้วย ธรรมดวงนี้จึงสำคัญมาก และเป็นเครื่องยืนยันว่า ถ้าใครลงมือปฏิบัติธรรมก็ต้องเข้าถึงธรรมกันอย่างแน่นอน ถ้ามีความเพียร ทำให้ถูกหลักวิชา ธรรมดวง

นี้เรียกว่า ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ ใส บริสุทธิ์
โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ ทรงรักษากายมนุษย์เอาไว้

ฐานที่ ๗ อยู่เหนือจากฐานที่ ๖ ยกถอยหลังสูงขึ้นมา ๒ นิ้ว
มือ สมมติเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบทรงจุด
ตัดของเส้นด้ายทั้งสองที่อยู่ตรงฐานที่ ๖ สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียก
ว่า ฐานที่ ๗

ทำความเข้าใจ ๗ ฐานนี้เอาไว้ก่อน แต่อย่าเป็นเครื่องกังวลว่า
เราจะต้องให้เห็นทุกฐานตอนที่เราริเริ่มฝึกใหม่ๆ ในแง่ของการ
ปฏิบัติจริงๆ นั้น ให้เอาใจมาไว้ตรงกลางกาย ตรงฐานที่ ๗

ฝึกเดินฐาน

สมัยพระเดชพระคุณหลวงปู่ยังมีชีวิตอยู่ ท่านจะต้องให้รู้จัก
ทั้งหมดเลยทั้ง ๗ ฐาน ทุกครั้งที่ท่านสอน โดยให้สมมติเป็นดวง
ใสๆ ขนาดเข้าปากช่องจมูกได้ หรือเป็นดวงใสกลมรอบตัว พอที่
จะลอดช่องจมูกเข้าไป หึงซ้ายขวา แล้วก็เคลื่อนไปเรื่อยๆ
แล้วให้ประกอบบริกรรมภาวนาทุกฐาน ฐานละ ๓ ครั้ง พร้อมทั้ง
ตริกันถึงดวงใส หยุดในกลางดวงใสด้วย

ท่านสอนอย่างนี้ทุกครั้งทุกวันพฤหัสบดี เพราะจะมีนักเรียน
ใหม่อยู่เรื่อยๆ ท่านสอนให้เคลื่อนไปตามฐานต่างๆ ตั้งแต่ปากช่อง
จมูกหึงซ้ายขวา ที่หัวตาตรงน้ำตาไหลหึงซ้ายขวา
ในกลางกึ่งศีรษะ เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำลัก ปากช่องคอ
เหนือลูกกระเดือก ใจกลางท้องในระดับสะดือ แล้วยกถอยหลังขึ้น



มา ๒ นิ้วมือ ท่านจะให้ค่อยๆ เห็นไปตามลำดับ

แต่การปฏิบัติทุกครั้ง เราอาจจะทำอย่างนั้นหรือลดมาฐานที่ ๗ เลยก็ได้ เพราะฐานที่ ๗ ตรงนี้ ท่านบอกว่าเป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น มันสำคัญตรงนี้ เกิดตายหลับตื่นอยู่ที่ตรงนี้ จึงต้องศึกษาเอาไว้ เพราะเราต้องตายกันทุกคน

ตายให้เป็น

ตายก็ต้องตายให้เป็น ตายอย่างสง่างามโดยไม่หวาดหวั่นต่อมรณภัย โดยการหยุดใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ใจใส บริสุทธิ์ ไม่ให้ฟุ้ง ไม่ให้วิตกกังวล ถ้าจะฟุ้ง จะคิดเรื่องอื่นก็เปลี่ยนเรื่องคิด ให้มาคิดเรื่องบุญกุศลเท่าที่เราจำได้นึกได้ จะบุญเล็ก บุญปานกลาง บุญใหญ่แค่ไหน นึกให้ได้สักบุญหนึ่ง เดียวก็จะได้ไปดั่งดูบุญอื่นๆ มารวมกัน ทำให้ใจเราใส บริสุทธิ์ จะรวมเป็นดวงใสๆ หรือองค์พระใสๆ

เวลาตาย ใจจะเคลื่อนจากฐานที่ ๗ ไปฐานที่ ๖, ๕, ๔, ๓, ๒, ๑ แล้วก็ไปแสวงหาที่เกิด นี่เป็นวิธีเตรียมตัวเตรียมใจเอาไว้ สำหรับทุกๆ คนที่จะตายอย่างสง่างาม อย่างถูกหลักวิชา

ตายแบบผู้รู้ดีกว่าตายแบบผู้ไม่รู้ เพราะอย่างไรรู้ก็ต้องตายกันหมด ถ้าใจใสสุดก็เป็นทีไป แต่ถ้าใจหมองมีแต่ภาพบาปหรือฟุ้งซ่านไป สมมติเราวิตกกังวลเรื่องเจ็บป่วยไข้ จะตายแล้วใจมันหมอง บาปก็ได้ช่อง ภาพบาปก็จะฉายให้เห็น ใจก็หมองหนักเข้าไปอีก ใจหมองทุกทีเป็นทีไป

เวลาตายไม่ว่าใจจะหมองหรือใส มันก็เคลื่อนไปทางเดียวกัน จากฐานที่ ๗ ย้อนไปฐานที่ ๑ ก่อน แต่มีคติที่ไปคนละทางกัน เพราะฉะนั้นเราจำเป็นต้องฝึกเอาไว้ ใจใสกับใจหมองไม่มีขาย อยากได้เราก็ต้องทำกันเอง

ฐานที่ ๗ ต้นทางพระนิพพาน

เราต้องทำความรู้จักฐานที่ ๗ เอาไว้ เพราะนอกเหนือจากเป็นที่เกิด ดับ หลับ ตื่นแล้ว ยังเป็นทางไปสู่อายตนะนิพพาน ซึ่งเป็นบรมสุข เอกันตบรมสุข สุขอย่างยิ่งอย่างเดียวไม่มีทุกข์เจือปนเลย เป็นทางหลุดทางพ้นจากกิเลสอาสวะที่เขาบังคับบัญชาเรา เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์หมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลายที่เรียกว่า วิสุทธิมรรค เป็นทางเดินของพระอรหันต์ที่เรียกว่า อริยมรรค จะต้องเริ่มต้นตรงฐานที่ ๗ ตรงนี้เสียก่อน

ต้องรู้จักว่าทางนั้นอยู่ตรงไหน ถ้าไม่รู้จักทางก็ไปไม่ถูก และไม่รู้จักจะเริ่มต้นกันอย่างไร จะมีอะไรเป็นข้อสังเกตว่า เรามาถึงจุดเริ่มต้นหรือต้นทางแล้ว ทางที่จะเดินต่อไปนั้นถูกต้อง ไม่ผิดพลาด มีข้อสังเกต คือ

เวลาใจหยุดนิ่งๆ ที่ฐานที่ ๗ ได้ถูกส่วนแล้ว ไม่แวบไปคิดเรื่องอื่น มันนิ่ง มันคง สดจากกาม สดจากอกุศลธรรมทั้งหมด ใจใส บริสุทธิ์ จะหยุดนิ่งๆ ตรงฐานที่ ๗ ตรงนี้ แล้วจะตกศูนย์ไปฐานที่ ๖ จะไปยกเอาดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ ใส บริสุทธิ์โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ ลอยขึ้นมาตรงฐานที่ ๗



ถ้าหยุดนิ่งตกศูนย์แล้ว พอยกขึ้นมา ตอนนี้อะไรถึงจะเห็นเป็น ภาพดวงใสๆ เกิดขึ้น ตรงฐานที่ ๗ ดวงนี้เป็นเครื่องบ่งบอกว่า เรา มาถูกทางแล้ว นั่นคือจุดเริ่มต้นที่จะไปสู่อายตณนิพพาน ซึ่งเป็น ทางเอกสายเดียวไม่มีสอง

เมื่อเป็นทางเอกสายเดียวที่เรียกว่า **เอกายนมรรค** มันก็ง่าย ต่อการปฏิบัติ หรือเปล่ง่ายๆ ว่าจะไปทางอื่น ซ้าย ขวา หน้า หลัง ล่าง บน ทางบนบก ในน้ำ ในอากาศ ทางไหนก็ไปไม่ได้ ไปได้ทาง เดียวทางนี้ คือ ทางเดินสายกลางภายใน เมื่อเราปฏิบัติตามทาง สายกลางภายนอก คือ ไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป เป็นกลางๆ คำว่า ทางสายกลาง เขาใช้ตรงนี้

ข้อปฏิบัติไม่ตึงไม่หย่อน คือ นิ่งๆ เฉยๆ ไม่ใช่ว่าเชื่อ หรือไม่เชื่อ อยู่ในระดับเฉยๆ กลางๆ

ตกศูนย์เข้าถึงดวงธรรมภายใน

พอถูกส่วนตกศูนย์จะมีอาการคล้ายๆ กับเรานั่งรถเร็วๆ ขึ้น สะพานแล้ววูบลงไป หรือเหมือนตกหลุมอากาศเวลาขึ้นเครื่อง มันวูบลงไป บางคนก็วูบวาบอย่างพรวดพราด บางคนก็ไปอย่าง นุ่มเนียนค่อยๆ ไป ถ้าพรวดพราดก็ตกอกตกใจหน่อย แต่ถ้าหาก นุ่มเนียนก็สบายใจ แต่จะอย่างไรก็ตามมันก็จะไปยกเอาธรรมดวง นั้นขึ้นมา

เมื่อธรรมดวงนั้นมาอยู่ที่ฐานที่ ๗ พระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ท่านเรียกชื่อว่า **ดวงธัมมานุปัส-
สนาสติปัญญา** หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า **ดวงปฐมมรรค** แปลว่า
เข้าถึงทางเบื้องต้นของมรรคผลนิพพานแล้ว

ธรรมดวงนี้จะมาพร้อมกับความสุขที่แท้จริง ที่แตกต่างจาก
ความสุขที่เราเคยเจอหรือเคยเข้าใจ เมื่อความแตกต่างชัดเจน เรา
ก็จะรู้อีกนัยหนึ่งว่า ที่เคยเข้าใจว่าความสุข ที่จริงแล้วคือความทุกข์
ที่ลดลงอยู่ในระดับที่เราพอทนได้ เราเลยเข้าใจว่าเป็นความสุข
แต่พอถึง ณ ตอนนั้น เมื่อได้ดวงใสๆ เกิดขึ้นมาเราจึงจะเข้าใจ เพราะ
แตกต่างกันโดยสิ้นเชิงเหมือนฟ้ากับดินอย่างนั้น มันต่างกันมาก

ไม่ใช่การเพ่งลูกแก้ว

เมื่อเป็นดวงใสๆ กลมรอบตัวอย่างนี้ บางทีผู้ไม่เคยปฏิบัติก็
ฟังไม่เข้าใจ จึงไปเหมาว่า เป็นการเพ่งลูกแก้ว ที่จริงการเพ่งนั้น
เอามาใช้ไม่ได้เลย เพราะยิ่งเพ่ง ยิ่งตึง ยิ่งเครียด ต้องวางใจนิ่งๆ
นุ่มๆ ละมุนละไม หยุดใจอย่างเดียวเท่านั้นถึงจะเข้าถึง แล้วดวง
นั้นก็เหมือนลูกแก้วทั้งหมด เหมือนแค่ลักษณะกลม เหมือนดวง
แก้วที่เขาเจียรไนกลมๆ เพราะว่ามันนุ่มเนียน ใส สว่าง ใสเหมือน
เพชร เหมือนน้ำ เหมือนกระจก หรือยิ่งกว่านั้น สว่างเหมือนดวง
อาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือยิ่งกว่านั้น



ที่ว่าสว่างยิ่งกว่าดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงนั้น เราไม่ค่อยจะรู้จักกันหรอก เขาเอามาใช้เวลาที่เข้าถึงปฐมมรรคนี่แหละ พอถึงตรงนี้แล้วจะสว่าง จะใส เพราะฉะนั้นไม่ใช่เป็นการเพ่งลูกแก้ว แต่เป็นการหยุดใจ

สมณะกับวิปัสสนาต้องไปด้วยกัน

หยุด ตรงกับคำว่า สมณะ

สมณะ แปลว่า หยุด, นิ่ง, สงบ, ระวัง คือ ใจหยุดนิ่งถึงจะเข้าถึงคำว่า สมณะ

สมณะกับวิปัสสนาต้องเกื้อกูลกันและต้องไปพร้อมๆ กัน สมณะเป็นบ่อเกิดแห่งวิปัสสนา มันไปด้วยกัน เหมือนลูกนัยน์ตา กับจมูกบนใบหน้ามันไปพร้อมกัน แยกออกจากกันไม่ได้ แต่ว่าลักษณะต่างกัน

ใจหยุดเป็นจุดเริ่มต้นที่จะเข้าถึงความเห็นอันวิเศษแจ่มแจ้ง เหมือนดิ่งของที่อยู่ในที่มืดออกมาอยู่กลางแจ้ง เห็นชัดและแตกต่างจากที่เราเคยเห็นทั่วๆ ไปด้วยตาเนื้อ หรือดวงตาของเทวดา รูปพรหม อรูปพรหม

สมณะกับวิปัสสนาต้องไปด้วยกัน เราจะเอาวิปัสสนาโดยไม่เอาสมณะ เพราะรังเกียจว่าเป็นของต่ำต้อยไม่ได้ แสดงว่าไม่ได้เข้าใจ เพราะมันต้องไปด้วยกัน แยกออกจากกันไม่ได้ เพราะฉะนั้นถูกอย่างนี้เรียกว่า สมณะ จะเป็นดวงใสขึ้นมา

ไตรสรณคมน์

ถ้าเราปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะด้วยวิธีการใด ซึ่งมีอยู่หลายวิธี โดยเฉพาะที่มาในวิสุทธิมรรคก็มีถึง ๔๐ วิธี ล้วนแต่มีเป้าหมายให้ใจหยุด แต่หยุดแล้วดวงธรรมต้องเกิด พอเกิดแล้วก็เดินทางต่อเข้าไปในกลางดวงธรรม เข้าไปในจุดศูนย์กลางของดวงธรรมนั้นแหละเป็นทางเดินของใจ ที่เรียกว่า เส้นทางของอริยมรรคทางของพระอรียเจ้า ที่พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้งหลายท่านเดินเข้าไปอย่างนั้น ไม่ใช่เดินด้วยขาแต่เดินด้วยใจ

เมื่อใจหยุดนิ่งแล้วจะมีอาการเคลื่อนเข้าไปข้างใน ซึ่งตรงกับคำว่า **คมน** (คะ-มะ-นะ) หรือเราคุ้นกับ **คมน์**

ไตรสรณคมน์ ไตร แปลว่า สาม, สรณะ แปลว่า ที่พึ่ง ที่ระลึก ไตรสรณคมน์ ที่พึ่งที่ระลึกทั้งสามอย่าง คมน์ แปลว่า เคลื่อนเข้าไป หรือการเดินทางเข้าไปสู่ภายใน เหมือนเราเอาขาเดินอย่างนั้น หรือเวลาเคลื่อนรถยนต์ยวดยานพาหนะ ใจก็จะเคลื่อนเข้าไปภายในกลางดวงนั่นเอง เคลื่อนเข้าไปเอง ไม่ต้องไปอธิษฐานให้มันเคลื่อนเพื่อไปเจอสิ่งนั้นสิ่งนี้

สติปัฏฐาน ๔ กับการเข้าถึง ๑๘ กาย

พอใจเคลื่อนเข้าไปก็จะเห็นไปตามลำดับ เห็นอะไร เห็นภายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม ๔ อย่างนี้มารวมประชุมกันอยู่ เหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ มีอุปกรณ์ตั้งเยอะแยะมารวมกันในกล่องนั้นแหละ แต่ทำหน้าที่กัน



คนละอย่าง ภายทำหน้าที่อย่างหนึ่งเหมือนเป็นบรรจุกัณฑ์ เวทนา
จิต ธรรม ก็ทำหน้าที่กันคนละอย่าง มารวมอยู่ตรงนั้น

แต่ลักษณะคล้าย ๆ กัน อุปมาเหมือนคนเหมือนกันแต่ทำ
หน้าที่กันคนละอย่าง คนบางคนทำหน้าที่เป็นเจ้านาย บางคนทำ
หน้าที่เป็นลูกน้อง ทำหน้าที่ต่างๆ กัน คนละอย่างกัน แต่เป็นคน
เหมือนกัน นี่ก็เช่นเดียวกัน ดวงกลมๆ เหมือนกัน แต่ทำหน้าที่กัน
คนละอย่างกัน เลยเรียกกันคนละชื่อ ภายใภายใน เวทนาในเวทนา
จิตในจิต ธรรมในธรรม มารวมกัน

ภายในกาย ๑๘ กาย

ที่นี้เรามาศึกษาเรื่องภายในกายทั้งหมดว่ามีกี่กาย และกาย
อะไรคือเป้าหมาย กายทั้งหมดมี ๑๘ กาย ซ้อนกันอยู่ในภายใน กายที่
ละเอียดกว่าจะซ้อนอยู่ในภายในที่หยาบกว่า กายที่ละเอียดกว่าจะใส
จะสว่าง จะบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ของใหญ่จะซ้อนอยู่ในของเล็ก
เพราะละเอียดกว่า จะซ้อนกันเข้าไปข้างใน ๑๘ กาย ตั้งแต่

กายมนุษย์หยาบ กายมนุษย์ละเอียด

กายทิพย์หยาบ กายทิพย์ละเอียด

กายรูปพรหมหยาบ กายรูปพรหมละเอียด

กายอรูปพรหมหยาบ กายอรูปพรหมละเอียด

กายธรรมโคตรภูหยาบ กายธรรมโคตรภูละเอียด

กายธรรมพระโสดาบันหยาบ กายธรรมพระโสดาบัน
ละเอียด

กายธรรมพระสกิทาคามีหยาบ กายธรรมพระสกิทาคามี
ละเอียด

กายธรรมพระอนาคามีหยาบ กายธรรมพระอนาคามี
ละเอียด

กายธรรมพระอรหัตหยาบ กายธรรมพระอรหัตละเอียด

เราต้องรู้จักเอาไว้ว่า มีทั้งหมด ๑๘ กาย ๑๘ ชั้น ซึ่งเราจะ
ต้องตามเห็นเข้าไปเรื่อยๆ ด้วยวิธีหยุดนิ่ง

เห็นไหมว่า สมณะ ที่ไม่ได้ หยุดอย่างเดียวจึงเห็น หยุดนิ่ง
แล้วเดี๋ยวจะเห็นไปตามลำดับ โดยแต่ละกายที่แตกต่างกันนั้น จะ
มีดวงธรรมเชื่อมเอาไว้ จะกลั่นใจให้บริสุทธิ์ แล้วก็เชื่อมกายชุดละ
๖ ดวง มีชื่อเรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดวงศีล ดวง
สมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

ที่เรียกเป็นดวงเพราะมันกลมๆ เป็นดวง ไม่ยาว ไม่รี ไม่เป็น
แท่ง ไม่เป็นสี่เหลี่ยม กลมหมดเลย กลมนี้มันจะขยายไปรอบทิศ
ได้ ทุกทิศทุกทาง จะเชื่อมกัน



กายแบ่งออกเป็น ๒ ภาค คือ กายที่อยู่ภายในภพกับกายที่ พ้นออกจากภพ ๓

กายที่อยู่ภายในภพจะตกอยู่ในไตรลักษณ์ มีความไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ เป็นอนัตตา กายที่ออกนอกภพ ก็พ้นจากไตรลักษณ์ เป็นนิจจัง
เป็นสุขัง เป็นอัตตา เราแบ่งเป็น ๒ ซีก จะได้ง่ายต่อความเข้าใจ

เราจะพบว่า ความเป็นโคตรภูบุคคล ความเป็นพระโสดาบัน
ความเป็นพระสกิทาคามี ความเป็นพระอนาคามี หรือความเป็น
พระอรหันต์มีอยู่แล้วในตัว เหลือแต่เราเข้าถึงให้ได้ แล้วก็ป็น
สิ่งนั้น

การบรรลุธรรมของบัณฑิตในกาลก่อน

เวลาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม เนื่องจาก
แต่ละคนสั่งสมบารมีมามาก ถึงจุดที่จะบรรลุธรรมาภิสัมัยได้
พระพุทธรูปเจ้าท่านแสดงธรรม คือ ดึงใจให้ละชั่ว ให้ทำดี ทำใจให้
ใส อยู่ในหลักการอันนี้ แต่คำสอนก็แล้วแต่ท่านจะขึ้นด้วยอะไร
ด้วยทาน ด้วยศีล ด้วยสวรรค์ ด้วยโทษของกาม หรืออานิสงส์
ของการออกจากกามที่เรียกว่า **อนุปพพิกขา** พอฟังแล้วใจจะ
สบาย เพลิ้น พอใจสบายมันก็หยุดนิ่ง พอนิ่งก็ตกศูนย์ พอตก
ศูนย์ บุญเก่าก็ได้ช่องสอดละเอียดดึงดูดไปถึงกายธรรมโคตรภู
ก็เป็นโคตรภูบุคคล ที่เราได้ยินว่า มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึก
เข้าถึงที่พึ่งที่แท้จริงแล้ว

พอไปถึงตรงนั้นจะรู้เลยว่า สิ่งอื่นไม่ใช่ที่พึ่ง ต้องเข้าถึง ถึงจะรู้ว่าจึงจกสองหัว แมวสองหาง ปู่เต่า ต้นไม้ ภูเขา อารามศักดิ์สิทธิ์ จอมปลวก เจ้าพ่อ เจ้าแม่อะไรต่างๆ นั้นไม่ใช่ที่พึ่ง หรือทรัพย์สินเงินทองก็ไม่ใช่ที่พึ่ง ปรากฏว่าที่พึ่งจริงๆ คือ พระรัตนตรัยในตัว บุญก็หลุดไปเลย เพราะบาร์มีเต็มเปี่ยมแล้ว หลุดไปถึงกายธรรม โคตรภูก็เป็นโคตรภูบุคคล หลุดไปถึงกายธรรมพระโสดาบัน กำลังบุญถึงก็ละสังโยชนได้ทันทีเลย ปล่อยไปเลย ละสังโยชนได้ ลักกาย-ทิฐิ วิจิจิจหา สีสัพพตปราคาส เป็นต้น คือจาง่ายๆ ว่าละกิเลสไปได้ มันบางลงไปถึงระดับเป็นพระโสดาบันเลย วาบไปถึง แล้วก็ไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พอเป็นอันเดียวกับกายธรรมพระโสดาบันจริงๆ ความรู้สึกว่าเป็นพระโสดาบันก็เกิดขึ้น แล้วจะล่อนออกจากสังโยชน มันล่อนไปเอง ติดเป็นอันเดียวกันไปเลย

กายธรรมพระโสดาบัน หน้าตัก ๕ วา วัดจากเข่าถึงเข่า สูง ๕ วา จากเกตุดอกบัวตูมถึงพื้นแผ่นโลกุตตรมานเป็นแนวตั้งลงไป

กายธรรมพระสกิทาคามี หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา

กายธรรมพระอนาคามี หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา

กายธรรมพระอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ว่าลัดกันไปเลย ก็ในทำนองเดียวกัน



เมื่อพระลัมมาลัมพุทเธเจ้าทรงแสดงธรรมแล้ว ผู้ฟังฟังด้วยความเบิกบาน มีความปลื้มปีติ ยกใจให้สูงด้วยทาน ด้วยศีล สวรรค์ ยกตัวอย่างอนุปปุพพิกา โทษของกาม อาณิสสของการออกจากกาม แล้วต่อด้วยอริยสัจ ๔ พอใจใส่ก็เข้าใจง่าย ต่อด้วยเรื่องชีวิตเป็นทุกข์ เหตุที่เกิดทุกข์

ถ้าหยุดความอยากได้เรียกว่า **นิโรธะ** พอหยุดแล้วมรรคก็เกิดเป็นดวงกลมใส สง่ใจคล้อยตามท่านไป แล้วบุญเก่าก็จุดพรวดไปเลย ถึงโคตรภูบุคคลบ้าง ถึงพระโสดาบันบ้าง พระสกิทาคามีบ้าง พระอนาคามีบ้าง ถึงกายธรรมพระอรหัตบ้าง

กายธรรมอรหัต คือ เป้าหมายสุดท้าย อรหัตตผลนั้นหมดกิเลสแล้ว สังโยชน์เบื้องสูงล่อนหมดแล้ว พุดง่ายๆ กิเลสหมดแล้วก็หลุดเลย

หลุดก็เห็นว่าหลุด เรียกว่า **วิมุตติญาณทัสสนะ** หลุดก็เรียกว่าวิมุตติ เห็นว่าหลุดแล้วจริงๆ เหมือนเสื้อผ้าอาภรณ์หลุดจากกายเรา หลุดเรารู้ว่าหลุด แล้วเราก็เห็นว่ามันหลุด เดินออกจากทางเก่ง เรารู้ว่าทางเก่งมันหลุดออกไปแล้ว หลุดจากภพ ๓ ก็ในทำนองเดียวกัน เครื่องที่ผูกไว้ เหนียวรั้งไว้ ที่ห่อหุ้มใจ หรือหุ้มเห็น หุ้มจำ หุ้มคิด หุ้มรู้ ดินน้ำลมไฟ วิญญาณ อากาเสธาตุ ธาตุธรรมเห็นจำคิดรู้ หลุดหมดเลย ล่อนไปหมด

หลุดก็เห็นว่าหลุดจริงๆ นี่แหละจึงเป็นเครื่องยืนยันว่าหลุด ซึ่งมีมันมีระดับ หลุดในระดับไหน แต่ที่พูดนี่คือหลุดในระดับสมบูรณ์แล้ว คือ หลุดจากกิเลสอาสวะทั้งหมด ก็หลุดจากภพ ๓ ไปเลย ถอดออกหมดทุกกาย เหลือแต่กายธรรมอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา

เราจะเห็นได้ว่า มรรคผลนิพพานอยู่ในตัวของเรา ไม่ได้อยู่ที่ไหน ไม่ได้เกี่ยวกับยุคกับสมัยเลย ไม่มีหมดยุคสมัย ไม่มีล้าสมัย ไม่มีทันสมัย แต่อยู่ในสมัยเสมอ ก็เพราะเขาอยู่ในตัวของเรา ซ้อนๆ กันเป็นชั้นๆ เข้าไป แล้วแต่เราจะหยุดใจกันไปได้ถึงแค่ไหน เจาะเข้าไปเรื่อยๆ เหมือนน้ำใต้ดิน เจาะเข้าไปที่ละชั้นๆ เจาะตื้นๆ น้ำไม่ไหล เจาะไปถึงแหล่งน้ำ น้ำจึงไหลขึ้นมา นี่ก็เหมือนกัน เราก็ต้องหยุดไปถึงตรงนั้น หยุดอย่างเดียวนี่แหละเป็นตัวสำเร็จ

คำว่า **วิปัสสนา** ใช้ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูขึ้นไป เพราะเห็นได้รอบทิศ ทุกทิศทุกทาง เนื่องจากมีธัมมจักขุ จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง จะเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน แต่คนละอย่างกัน เห็นไปด้วยพร้อมๆ กัน รวมประชุมกันตรงนั้น เห็นได้ทุกทิศทุกทาง นี่คือภาคทฤษฎีที่เราจะต้องศึกษาเอาไว้

ทำให้ถูกหลักวิชา ๔ ส. สติ สบาย สม่าเสมอ สังเกต

ทีนี้ในแง่ของการปฏิบัติ เมื่อเราเกิดความมั่นใจแล้วว่าเราต้องเดินอย่างนี้ เข้าใจแล้ว มั่นใจแล้วว่า เราทำอย่างนี้ไม่มีบาป ไม่เห็นโน่นเห็นนี่ที่น่ากลัว หรือหลุดตายออกไปเลย พอผ่านจุดความรู้สึกนี้ได้ ก็เหลือแต่ขั้นตอนที่เราจะต้องทำให้เป็น



ขั้นตอนที่จะต้องทำกันให้เป็น คือ ต้องขยันทำความเพียร แล้วก็ทำให้ถูกหลักวิชา ตรงหลักวิชา ตรงนี้ลูกทุกคนจะต้องศึกษากันเอาไว้ จะว่ายากก็ยาก แต่ยากไม่มาก จะว่าง่ายก็ง่าย ง่ายสำหรับคนที่เข้าใจ

ถ้าเราจับหลักได้ว่า **“หยุด เป็นตัวสำเร็จ”** เราก็ต้องหยุดใจ ต้องหยุดอย่างเบาสบาย คือ มีสติ มีความสบาย แล้วก็ให้สมาธิต่อเนื่องกันไป มีแค่นี้เอง สติ สบาย สมาธิ อย่าให้ตึง ถ้าตึงแล้วจะเกร็ง ระบบประสาทจะบอกเรา ร่างกายจะบอกเราว่าไม่ถูกแล้ว ถ้าถูกวิธีมันจะโล่ง จะโปร่ง จะเบา จะสบาย แล้วเดี๋ยวมันก็เป็นไปตามขั้นตอนเอง

เราจะนึกเป็นภาพองค์พระ ดวงแก้วก็ได้ หรือจะไม่นึกก็ได้ วางนิ่งเฉยๆ ให้มีสติอยู่กับตัว คือใจต้องอยู่ในห้องโดยไม่กักรับกับฐานที่ ๗ ว่าจะถูกเปะไหม ตรงเลยไหม ไม่ไปคำนึงถึง

ทำความรู้สึกว่า ใจอยู่ในห้อง ใจอยู่กับเนื้อกับตัวของเรา นิ่งๆ เฉยๆ แล้วก็ให้สบาย ทำแบบสุขุมลาลชาติ แบบผู้มีบุญ ให้สบาย คือ นิ่งๆ เฉยๆ สบายๆ แล้วรักษาความสบายให้ต่อเนื่อง อย่าให้ขาดตอน อย่าให้เสียจังหวะของการเชื่อมต่อของสติกับสบาย ที่เรียกว่า สมาธิ

เมื่อเลิกนั่งแล้ว ก็มันสังเกตด้วยว่า เราทำถูกหลักวิชาไหม มีสติ สบาย สมาธิหรือเปล่า ตึงไปไหม หย่อนไปไหม พอได้ ยินตามทฤษฎีว่า เห็นดวง เห็นกายโน้นกายนี้ เราเลยอยากได้ จนเกินไป พออยากได้เกินไป มันไม่สบายแล้ว

สังเกตร่างกายเราจะฟ้องบอกเราว่า อย่า มันตึงแล้ว เกร็ง
ท้อง ไหล่ยก นิ้วกระดูกขึ้นมาแล้ว ลูกนัยน์ตากดลงไปดูแล้ว อย่างนี้
ผิดวิธีแล้ว ต้องเลิกทำ คำว่าเลิกทำ คือ เลิกทำด้วยวิธีการนั้น และ
มาเริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ แบบนักเรียนอนุบาล

เรายังเป็นผู้ฝึกอยู่ จะมียศถาบรรดาศักดิ์ทางโลกแค่ไหน จะมี
ทรัพย์มากแค่ไหนก็ตาม มันคนละเรื่องกัน เราเป็นใหญ่ทางโลก
แต่เป็นหนูน้อยในทางธรรม ต้องฝึกให้ถูกหลักวิชา สติ สบาย
สม่ำเสมอ ในอิริยาบถทั้ง ๔ นั่ง นอน ยืน เดิน หลับตาสีมตาฝึก
กันไปเรื่อย

ไม่คาดหวังว่าจะเห็นอะไร แล้วก็ไม่ต้องตั้งความหวังว่าวันนี้จะ
นั่งให้ดีกว่าเมื่อวาน รอบนี้จะนั่งให้ดีกว่ารอบที่ผ่านมา หรือไปนั่ง
แข่งกับคนอื่นเขาว่า เราจะต้องเอาให้ดีกว่าเขาหรือเท่าเขา หรือไป
นั่งน้อยเนื้อต่ำใจว่า เราชวนเขาเข้าวัดมาที่หลังแท้ๆ แต่เขากลับพบ
ความสว่างบ้าง พบดวงธรรมบ้าง พบกายภายในบ้าง พบองค์พระ
บ้าง ไปนั่งน้อยเนื้อต่ำใจว่า ทำไมเรามาก่อนถึงทำไมได้อย่างเขาที่
เราเพิ่งพามาในภายหลัง เราคงมีบุญน้อยบ้าง วาสนาน้อยบ้าง ที่
จริงไม่ใช่ ถ้าเราทบทวนกันจริงๆ นะ บุญเราไม่น้อยเลย เพียงแต่
เราทำน้อย แม้ผ่านกาลเวลามา เราขาดความเพียรความพยายาม
กับทำไม่ถูกหลักวิชาเท่านั้น

เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้แล้ว เราทำแค่วางใจเบาๆ เหมือนขนนก
ที่ลอยในอากาศ ค่อยๆ บรรจงตกไปบนผิวน้ำอย่างละมุนละไม
และไม่จมเลย หรือเหมือนเราค่อยๆ วางเข็มเย็บผ้าอย่างบรรจง



บนผิวน้ำ อาศัยความตึงของผิวน้ำเข็มก็ลอยบนผิวน้ำได้ หรือการ
จะขีดบนใบบัวให้เป็นรอยแต่ไม่ให้มันขาด ก็ต้องค่อยๆ บรรจง
ในการขีด หรือการจะสนเข็มก็ต้องค่อยๆ บรรจงเอาด้ายค่อยๆ
สอดรูเข็ม อีกมือหนึ่งก็จับปลายเข็มให้มัน และค่อยๆ บรรจง

จะมานั่งแบบฮึดฮัดใจร้อนแบบวิธีการทางโลกนั้นไม่ได้
เราไม่ใช่หมวย เราคือนักปฏิบัติธรรม ก็ต้องทำแบบนักปฏิบัติ
สบายๆ แล้วเราก็ต้องยอมรับว่าเราไม่ใช่เทวดา เราเป็นคนธรรมดา
ก็มีล้มลุกคลุกคลานบ้าง บางวันเราก็นั่งได้ดี บางวันก็ไม่ได้ ก็ไม่
เห็นจะแปลกอะไร เห็นไม่เห็นก็ไม่เห็นจะเป็นอะไร แค่ว่าใจหยุด
นิ่งเฉยๆ นะลูกนะ

เข้าใจอย่างนี้ดีแล้ว ต่อจากนี้ไป เวลาที่เหลืออยู่ อากาศกำลัง
สดชื่น ฝีกวางใจเบาๆ สบายๆ ให้นุ่มเนียนละมุนแบบสุขุมลชาติ
แบบผู้มีบุญ ไม่คาดหวังว่าเราจะได้อะไร เราจะเห็นอะไร ทำเฉยๆ
นิ่งๆ ใหม่ๆ มีดก็ช่างมัน สว่างก็อย่าไปตื่นเต้น อย่าไปลิงโลดใจ
ทำเฉยๆ ในทุกประการ หยุดใจนิ่งเฉยๆ อย่างนี้แหละ อย่างนี้
แค่นี้เท่านั้นเดี๋ยวลูกทุกคนก็จะสมหวังตั้งใจ มีความสุขภายใน
เป็นรางวัล

หลวงพ่อรัญมขโย



หยุดนิ่งแหละก่อเกื้อ
สุดยอดชาร์จแบตเตอรี่
ยิ่งหยุดยิ่งทั่บทวี
บุญใหม่นี้จักเอื้อ

บารมี
หมดเชื้อ
บุญเพิ่ม
อวยให้สุขอนันต์

ตะวันธรรม

๑๘

คำสอนคุณยาย

วันอาทิตย์ที่ ๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

ตั้งใจนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ แล้วทำใจของเราให้เบิกบานแจ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส

หยุดใจไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หยุดใจของเราเบาๆ ไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างสบายๆ

จะตรึงนึกถึงดวงใสหรือองค์พระใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรือจะวางใจหยุดนิ่งโดยไม่นึกถึงภาพก็ได้ ถนัดอย่างไหนก็เอา อย่างนั้น หยุดในหยุด นิ่งในนิ่งลงไปอย่างสบายๆ

ที่พึ่งยามศึกชิงภพ

พยายามทำความเข้าใจกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เอาไว้ให้ดีนะลูกนะ เพราะว่าสักวันหนึ่งเราจำเป็นจะต้องใช้ ถ้าหากว่าเราไม่ฝึกฝนให้ชำนาญ ถึงเวลาที่เราจะใช้ มันจะใช้ไม่ได้

แล้วช่วงที่เราจะใช้เป็นช่วงสำคัญของชีวิตคือช่วงศึกชิงภพ จะไปสู่คติโลกสวรรค์หรือว่าจะไปอบายภูมิก็ขึ้นอยู่กับช่วงนั้น ถ้าตอนนั้นใจเราใสบริสุทธิ์เราก็มีสุคติภูมิเป็นที่ไป ถ้าใจหมองซุบซิด ก็มีอบายภูมิเป็นที่ไป หมองกับใสนี่เราเข้าใจกันอย่างดีแล้ว เพราะฉะนั้นอย่าประมาทนะลูกนะ

ตอนช่วงสุดท้ายของชีวิต ช่วงนั้นร่างกายเราไม่ค่อยแข็งแรง ส่วนใหญ่จะเจ็บป่วย นานๆ จะมีสักรายที่ถึงคราวละโลกแล้วร่วงไป แบบใบไม้ร่วง คือหมดยางที่จะยึดกับกิ่งแล้วก็ร่วงไป แต่ส่วนใหญ่ มักจะไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งเราเลือกโรคไม่ได้ บางโรคเจ็บปวดทรมานมาก บางโรคก็พอทนได้

ทีนี้ถ้าหากว่า เราไม่ได้ฝึกฝนซ้อมกันบ่อยๆ ที่จะทำความเข้าใจของใจเอาไว้ เราจะไปเรียกร้องความใสในตอนนั้นมันยาก แม้จะ



มีกัลยาณมิตรอยู่รอบข้างคอยชี้แนะให้แสงสว่างกัน มันก็ยากนะลูกนะ

เราอย่าหวังไปพึ่งใครเลย อย่าหวังไปพึ่งผู้ที่อยู่แวดล้อมเรา ถ้าหากหวังให้เขาเป็นกัลยาณมิตรให้เรา เอาไว้เป็นผลพลอยได้ เป็นเรื่องรองลงมา แต่ดีที่สุดเราต้องเป็นกัลยาณมิตรให้กับตัวเองคือ สอนตัวเองได้ ได้เรียนรู้ ได้ฝึกฝนในตอนที่เรายังแข็งแรงอยู่ แล้วต้องฝึกฝนให้ได้ทุกวัน อย่าให้ขาดเลยแม้แต่วันเดียว เพราะนี่เป็นเรื่องส่วนตัวของเราที่จะต้องหาที่พึ่งให้กับตัวของเราเอาไว้

ลองคิดว่า ขนาดร่างกายยังแข็งแรง เราจะเรียกร้องเอาความใสให้เกิดขึ้นกับใจของเราเนี่ยยังยาก เพราะฉะนั้นไม่ควรประมาทนะลูกนะ

ต้องฝึกใจทุกวัน

ฝึกฝนอบรมใจทุกวัน ทำให้สม่ำเสมอแล้วมันจะติดเป็นนิสัย เหมือนที่เราตื่นนอนแล้วก็ต้องไปล้างหน้า แปรงฟัน ขับถ่าย อาบน้ำ เป็นต้น ให้มันเป็นกิจวัตรอย่างนั้น

ฝึกบ่อยๆ ความใสก็จะบังเกิดขึ้นกับใจของเรา เป็นความใสที่จะมาปรากฏเกิดขึ้นจริงๆ ที่เห็นด้วยตาข้างใน และหลังจากนั้นเราจะหลับตาสัมผัสตาเนื้อ ก็เห็นได้

ลืมนาก็ยังเห็นความใสอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หลับตาก็เห็นความใส ทั้งหลับตาและลืมนาก็เห็นใสด้วยกันทั้งคู่ เห็นเป็นดวงใสๆ บ้าง เป็นองค์พระใสๆ บ้าง ถ้าเห็นได้อย่างนี้ตลอดเวลา ก็จะเอาตัวรอดได้

ประการสำคัญคือ เราเข้าถึงความใสวันไหนเท่ากับเราสมปรารถนาในชีวิตในวันนั้น เพราะทุกชีวิตเกิดมาเพื่อแสวงหาความสุข นี่คือเป้าหมายของมนุษย์ ส่วนใหญ่จะคิดกันอย่างนี้ หรือจะเรียกว่าทุกคนก็ได้

สุดยอดปรารถนาของทุกคน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า

สุขกามานิ ญัตตานิ

สัตว์โลกทั้งหลาย สิ่งที่เป็นยอดแห่งความปรารถนาคือความสุข

นี่คือยอดปรารถนา แต่ใครจะมีความเข้าใจว่าความสุขคืออะไร อยู่ที่ไหน จะหามาได้อย่างไร นั่นก็อีกเรื่องหนึ่ง

บางคนเข้าใจว่าความสุขอยู่ที่การมีทรัพย์ ก็ไปแสวงหาทรัพย์

บางคนเข้าใจว่าความสุขอยู่ที่การดื่ม การลิ้มรสอาหาร การได้ดมของหอมๆ ได้เห็นภาพสวยๆ ได้ยินเสียงเพราะๆ ก็จะไปหาสิ่งนั้น



ถ้าใครคิดว่าความสุขอยู่ที่ลาภยศสรรเสริญ มีอำนาจวาสนา มีพวกพ้องบริวาร ก็วิ่งเข้าไปหากันตรงนั้น

จะเริ่มตันด้วยอะไรก็แล้วแต่ ด้วยการเห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส แล้วก็ไปลงท้ายที่ความสุข คือความพึงพอใจ ในระดับที่มนุษย์เข้าใจได้ เพราะฉะนั้นใครถึงความสุขจึงได้ชื่อว่า สมความปรารถนา สมหวังในชีวิต

ความสุขคือสุดยอดที่มนุษย์แสวงหากัน เพราะฉะนั้นเมื่อใด ใจเราได้หยุดได้นิ่ง ได้ไปถึงแหล่งแห่งความสุขที่แท้จริงแล้ว ก็ได้ชื่อว่าเราสมความปรารถนาในชีวิตนี้

**ความสุขที่แท้จริงมีอยู่ที่เดียว อยู่ที่ใจหยุดใจนิ่งเท่านั้น
ถ้านอกเหนือจากนี้แล้วเป็นไม่มี**

การที่เราแสวงหาความสุข ก็เพื่อต้องการที่จะพบความสุข ความสมหวังในชีวิต ดังนั้นการปฏิบัติธรรมอย่างน้อยก็เพื่อสิ่งนี้ คือ พบความสุขที่แท้จริง นี่เป็นอย่างน้อย แล้วก็ได้ไปสู่สุคติภพ สู่ภพอันวิเศษ

แต่เป้าหมายหลักจริงๆ ของการฝึกใจให้หยุดนิ่งนั้น เขาต้องการให้เข้าไปถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว ซึ่งเป็นแผนผังของชีวิต เข้าไปถึงพระธรรมกาย ไปถึงพระรัตนตรัย เพื่อจะได้อาศัย พระรัตนตรัยเป็นที่ยึดที่เกาะนำพาไปสู่อายตณนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายหลัก เพื่อความดับทุกข์ดับร้อนที่อยู่ในจิตใจ

เพราะฉะนั้น ฝึกเอาไว้เรื่อยๆ อีกหน่อยเราจะทำได้คล่อง
พอได้ดวงใสหรือองค์พระใสๆ แล้ว เราจะทำมาหากินอะไร เราก็
ทำไปเถิด เคลื่อนไหวข้างนอกแต่ข้างในหยุดนิ่ง ถ้าทำได้อย่างนี้
ก็สมหวังทั้งโลกภายนอกและโลกภายใน เป็นชีวิตที่สมบูรณ์

โลกภายนอกก็สมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ภายในก็อีก ๑๐๐
เปอร์เซ็นต์ เป็นชีวิต ๒๐๐ เปอร์เซ็นต์ จะสมหวังกันอย่างนี้

อุทิศบุญให้หมู่ญาติ

ตอนภาคบ่ายของทุกอาทิตย์ เป็นช่วงที่เราจะตามระลึก
นึกถึงบุญที่เราได้ทำเอาไว้ เราจะได้อธิษฐานจิตของเราเพื่อเป็น
อธิษฐานบารมี ให้เราได้ไปสู่จุดหมายปลายทางที่ได้ตั้งใจไว้อย่าง
ปลอดภัยและมีชัยชนะ

และจะได้อุทิศบุญกุศลนี้ไปให้บรรพบุรุษ บุพการี หมู่ญาติ
ของเราที่ละโลกไปแล้ว จะไปอยู่ในภพภูมิใดก็ตาม ท่านเหล่านั้น
จะได้มีส่วนแห่งบุญที่เราได้อุทิศไปนี้ ด้วยอานุภาพพระธรรมกาย
ของมหาปูชนียาจารย์ คือ พระเดชพระคุณหลวงปู่ ผู้ค้นพบวิชา
ธรรมกาย และคุณยายอาจารย์ฯ ตลอดจนกระทั่งทีมงานของท่าน
ก็จะได้นำบุญนี้ไปให้แก่บรรพบุรุษ บุพการี พ่อแม่ปู่ย่าตายาย
ญาติพี่น้องของเราที่ละโลกไปแล้ว



ในช่วงนี้ เราก็หยุดใจให้นิ่งๆ ถ้าเราทำใจให้ใสได้แล้ว มันก็ง่าย พอหลวงพ่อบอกว่าหยุดใจ ใจมันหยุดอยู่แล้ว มันก็จะใสจะสว่าง พอใสสว่าง เดี่ยวก็เห็นดวง เดี่ยวก็เห็นกาย เดี่ยวก็เห็นองค์พระภายใน

ยิ่งใส ยิ่งสว่าง เราก็ยิ่งเบิกบาน ยิ่งแจ่มชื่นกันไปเรื่อยๆ องค์พระก็จะขยายกว้างออกไป และมีองค์ใหม่ขึ้นมาแทนที่ องค์ที่ใสกว่า สวยกว่า ผุดซ้อนๆ กันขึ้นมา ใส บริสุทธิ์ สว่าง ถ้าได้ถึงตรงนี้ พอเราตามระลึกนึกถึงบุญ จะเห็นบุญชัดเลย เห็นชัดเหมือนเห็นองค์พระธรรมกายชัดๆ นั้นแหละ จะเห็นดวงบุญซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเรา เป็นดวงใสๆ คล้ายๆ ดวงธรรม แต่ว่ามีคุณสมบัติแตกต่างกัน

บุญเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเราทุกระดับ และทุกหนทุกแห่งในสังสารวัฏ ไม่ว่าจะในมนุษย์โลกหรือในเทวโลก บุญสำคัญมากฯ นะ

ถ้าได้องค์พระแล้ว จะเห็นดวงบุญใส พอเห็นอย่างนี้เข้า จะยิ่งปลื้ม ยิ่งมีปีติ ยิ่งมีความสุขกายสบายใจหนักยิ่งขึ้นไปเลย

แต่ถ้าหากเรายังทำไม่เป็น ก็ได้แค่นิ่งๆ โล่งๆ เบาๆ สบายๆ ได้แค่รู้สึกด้วยใจแค่นั้นเอง แต่ถ้าหยุดได้จะเห็นเป็นภาพขึ้นมา ถ้าหยุดยังไม่ได้ก็แค่รู้ ความรู้มันเกิดขึ้น แต่จะให้ดีต้องทั้งเห็นทั้งรู้นั้นแหละ คือการหยุดใจนะ ให้เข้าใจกันอย่างนี้



คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย

ต้องหมั่นขยันฝึกฝนหยุดใจกันไป อย่าให้วันเวลาผ่านไปเปล่าๆ อย่าหายใจเข้าออกทิ้งเปล่าไปฟรีๆ รับประทานอาหารให้ร่างกายแข็งแรงมีชีวิตสืบทอดกันไปเปล่าๆ ต้องเอาความมีชีวิต เอาความแข็งแรงนั้นมาฝึกฝนอบรมใจ

คำสอนคุณยาย

วันนี้เป็นวันสำคัญวันหนึ่งในชีวิตของเราที่เราเกิดมาสร้างบารมี และมาพ้องตรงกับวันคล้ายวันเกิดของคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ซึ่งเราได้ทราบประวัติชีวิตของท่านมาพอสังเขปแล้วว่า

ท่านถือกำเนิดในตระกูลของชาวนา และมีความนึกคิดที่แตกต่างจากลูกทุ่งทั้งหลาย แตกต่างจากหมู่ญาติ จากหมู่เพื่อน แตกต่างจากเขาหมดเลย คล้ายๆ กับว่าอาศัยเป็นแดนเกิดด้วยกายมนุษย์เท่านั้น เมื่อรู้เรื่องราวแล้ว มีจุดที่ชวนให้ท่านต้องแสวงหาแสงสว่างของชีวิต คือต้องการไปพบพ่อที่ตายไปแล้ว จะไปอยู่ที่ไหนก็แล้วแต่ ท่านตั้งใจมั่นว่าจะต้องไปพบให้ได้ แล้วก็ฝึกตนยอมตนในทุกสิ่งประดุจผ้าขี้ริ้วเช็ดเท้า ใครจะเหยียบจะยำจะเอาล้างสกปรกมาเช็ดถูกับผ้าขี้ริ้วนั้นก็ยอม คือใครจะเหยียบยำจะเยาะเย้ยถากถางหรือทำอะไรท่าน ท่านก็เฉยๆ ยอมไม่ได้สนใจในสิ่งเหล่านั้น ถือว่าเป็นเรื่องปลื้มย่อย ไม่ได้เอามาเป็นอารมณ์ เมื่อไม่เอามาเป็นอารมณ์ก็ไม่เป็นเรื่องเป็นราว เป็นลมเป็นแล้งไป เพราะท่านมีเป้าหมายของชีวิตที่จะต้องไปหาพ่อในปรโลกให้ได้

ท่านยอมตนเป็นคนรับใช้ของอุปัฏฐากคนสำคัญของวัด
ปากน้ำ ภาษีเจริญ ซึ่งพระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี
(สด จนทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านอยู่ที่นั่น ท่านได้
บรรลุธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บรรลुวิชชาธรรมกายและ
สอนด้วย สอนให้ไปหาพ่อหาแม่ในปรโลกได้ ใจคุณยายท่านมุ่งไป
ตรงนั้น จึงยอมตนเป็นคนรับใช้ เพื่อให้ได้มาถึงพระเดชพระคุณ
หลวงปู่ ให้ได้มาถึงวิชชาธรรมกายก็เป็นพอ

เมื่อท่านตั้งใจจริงที่จะไปหาพ่อให้ได้ พอรู้ว่าจะต้องปฏิบัติ
ธรรมต้องเข้าถึงธรรมกาย ท่านก็ทุ่มตัวเลย บริหารจัดสรรเวลา
ซึ่งมีเท่าๆ กับชาวโลกทุกๆ ไป คือวันหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง ทำภารกิจ
ที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ไม่มีที่ติ แล้วก็ปลีก
เวลามาประพฤติปฏิบัติธรรม เหมือนแอบๆ ซ่อนๆ ลักลอบ
ทำความดี ลักลอบปฏิบัติธรรมกันไป

จนกระทั่งวันหนึ่งก็สมหวังได้เข้าถึงพระธรรมกาย เป็น
รางวัลสำหรับผู้ที่มีความเพียร มีความขยัน มีความตั้งใจจริงที่จะ
เข้าถึงพระธรรมกายให้ได้ แล้วท่านก็เข้าถึงธรรมกายไปช่วยพ่อใน
ปรโลกได้ หลังจากนั้นท่านก็ปลอดกังวล ไม่ห่วงใยอาลัยอาวรณ์
อะไรเลย ในทรัพย์สินเงินทอง ในหมู่ญาติ หรือเรื่องอะไรในโลก
คนสัตว์สิ่งของไม่สนใจ ไม่กังวล แม้แต่อนาคตจะมีกินหรือไม่มี
กิน ใครจะเลี้ยงดูเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่คำนึง มุ่งที่จะศึกษาวิชา
ธรรมกายอย่างเดียว



เมื่อมาอยู่กับพระเดชพระคุณหลวงปู่แล้ว ท่านก็ตั้งหน้าตั้งตาศึกษาเล่าเรียนวิชชาธรรมกายอย่างเอาจริงเอาจัง แม้จะมีสิ่งที่ชวนให้หงุดหงิด งุ่นง่าน ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ขัดเคืองใจ ชุ่นมัว ท่านก็ไม่สนใจในสิ่งเหล่านั้น สอนตัวเองได้ว่าเราเกิดมาหาความสุข สุขทุกข์มันอยู่ที่ตัวเรา ใครจะกระทบกระเทือน จะพูดจาแสดงกิริยาอาการอย่างไรก็แล้วแต่ ท่านไม่ได้รับเอาได้เลย ไม่สนใจ ไม่ถือสา และไม่เอามาเป็นอารมณ์ มุ่งจะศึกษาวิชชาธรรมกายอย่างเดียว เพราะฉะนั้นใจท่านจึงใสสว่างใสวสมหวังในการศึกษาวิชชาธรรมกายได้

คุณยายอาจารย์ฯ ท่านเคยสอนหลวงพ่อบ่อยๆ ว่า ให้มองข้ามข้อบกพร่องข้อผิดพลาดของเพื่อนมนุษย์เสียบ้าง ใจเราจะได้เบาสบาย แล้วให้เอาความสบายนั้นมาปฏิบัติธรรมจะได้เข้าถึงธรรมได้อย่างง่ายๆ จะได้สมหวังในชีวิต

ถ้าไปติดในข้อบกพร่องข้อผิดพลาดของเพื่อนมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นคนโง่ คนโกล หรือใครๆ ก็ตาม เอามาคิดแล้วมันก็ลุ่มยิงมาปรุงแต่งมาขยายความคิด มันก็ขยายความทุกข์ เมื่อขยายความทุกข์ ใจก็ไม่เบาสบาย ใจจะหนัก ถ้าใจหนักชุ่นมัวเราร้อนอย่างนี้ก็จะห่างไกลจากการเข้าถึงธรรม จากการเข้าถึงวิชาธรรมกาย ท่านอบรมพร่ำสอนกันมาอย่างนี้เรื่อยๆ

ท่านสอนว่า มนุษย์ทุกคนไม่สมบูรณ์หรอก ทั้งทางความคิด คำพูด และการกระทำ ถ้าสมบูรณ์ก็ไปนิพพานกันหมดแล้ว แต่ว่าเพราะไม่สมบูรณ์ถึงต้องมาอยู่ในโลกนี้ เมื่อไม่สมบูรณ์ก็ต้องมีข้อผิดพลาดบ้างทางความคิด คำพูด การกระทำ ทางการแสดงออก อย่าไปถือสาเอามาเป็นอารมณ์ ถ้าถือสาก็เป็นเรื่องเป็นราว ถ้าไม่ถือสาก็เป็นลมเป็นแล้ง

เพราะฉะนั้น สุขทุกข์มันอยู่ที่ตัวเรา เราอยากจะมีสุข เราก็ต้องปล่อยมันไปตามเรื่องตามราวของมัน ถ้าอยากจะมีทุกข์ เราก็ไปถือเอาไว้ ถือสาหาความว่าเขาไม่น่าพูดอย่างนั้นกับเรา ไม่น่าทำอย่างนี้กับเรา แล้วก็เอามาปรุงแต่ง ส่วนคนพูดนั้นเขาหลับเป็นสุขไปแล้ว แต่เรายังมานั่งคิดอยู่ เป็นทุกข์ อย่างนี้ทำให้ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หนักอกหนักใจ ซึ่งจะทำให้ห่างจากเป้าหมายที่เราต้องการไปถึงคือการเข้าถึงวิชชาธรรมกายและการไปสู่ที่สุดแห่งธรรม

ท่านพร่ำสอนหลวงพ่อ พร่ำสอนตัวเองอยู่ตลอด เพราะฉะนั้นวิชชาธรรมกายของท่านจึงโดดเด่น เพราะท่านไม่ได้สนใจเรื่องอะไรเลย จนกระทั่งได้รับการรับรองยืนยันจากพระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมารว่าเป็น **“หนึ่งไม่มีสอง”** ก็เพราะการฝึกตัวของท่าน สอนตัวเองของท่าน เป็นกัลยาณมิตรให้กับตัวท่านเอง จึงทำให้ได้รับการยกย่องชื่นชม



ปกติค่ายกย่องอย่างนี้เกิดขึ้นได้ยากถ้าหากความดีไม่
มากพอ แต่ว่าเมื่อมีความดีมากพอแล้ว สิ่งนี้จึงมาปรากฏเกิด
ขึ้นว่า **“หนึ่งไม่มีสอง”** และแม้ได้รับการยกย่องชื่นชมจากมหา
ปุษนียาจารย์แล้ว ท่านก็ไม่หลงตัวเอง ยังไม่ลืมนึกว่าเป้าหมาย
ชีวิตของท่านมาสร้างบารมี จะไปตามหาพ่อ จะศึกษาวิชา
ธรรมกาย จะไปสู่ที่สุดแห่งธรรม แล้วจะขยายวิชาธรรมกาย
ไปทั่วโลก เพราะฉะนั้นไม่ลืมตัวเองและไม่หลงหนทางที่จะไป
ยังมั่นคงและแน่วแน่ เป้าหมายชีวิตยังชัดเจนยังแจ่มใสตลอด
ท่านจึงเอาตัวรอดได้

หลวงพ่อรัมมขโย



จงก้าวตามพ่อชี้
เส้นทางพระลัมมา
หยุดอยู่ที่กายา
พบโลกุตตรธรรม कै

มัชฌิมา
พุทธเจ้า
ทุกเมื่อ
หลุดพ้นสังสาร

ตะวันธรรม



๑๙

มหาเศรษฐียุคพุทธกาล

วันอาทิตย์ที่ ๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ (๐๙.๓๐ น.)

ปรับกาย

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของพวกเราทั้งหลายเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางของพระนิพพานกันนะ

ท่านที่มาอย่างสม่ำเสมอเข้าใจวิธีการปฏิบัติอย่างดีแล้วก็ให้ลงมือปฏิบัติธรรมได้เลย ส่วนท่านที่มาใหม่ยังไม่เข้าใจวิธีการปฏิบัติก็ให้นึกน้อมใจตามเสียงหลวงพ่อกันไปทุกๆ คน

ให้เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือ
ข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ
ท่านที่มาใหม่ดูคนข้างเคียงเขาจะ เขาทำอะไร ให้ทำอย่างนั้น

หลับตาของเราเบาๆ พอสบาย คล้ายกับเรานอนหลับ อย่า
ไปบีบหัวตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับแค่พอสบายเท่านั้น

ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี กะคะเนให้เลือดลมในตัวของเรา
เราเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวดไม่เมื่อย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุก
ส่วนของร่างกาย ตั้งแต่บริเวณเปลือกตา หน้าผาก ศีรษะ ให้ผ่อน
คลายให้หมด ตั้งแต่กล้ามเนื้อบริเวณบ่าไหล่ แขนทั้งสองถึงปลาย
นิ้วมือ ให้ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อบริเวณลำตัว ขาทั้งสองถึงปลายนิ้ว
เท้า ให้ผ่อนคลายให้หมด ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนให้หมดเลย

ปรับใจ

เมื่อเราผ่อนคลายร่างกายแล้ว ต่อจากนี้ก็ปรับที่ใจของเรา
ใจที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติธรรมและเข้าถึงพระธรรมภายในตัว
จะต้องเป็นใจที่ปลอดโปร่ง วางเปล่าจากภารกิจเครื่องกังวลใดๆ
ทั้งสิ้น

ใจต้องวางทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ มีชีวิต
หรือไม่มีชีวิตก็ตาม หรือจะเป็นเรื่องการศึกษาเล่าเรียน ธุรกิจการ
งาน เรื่องครอบครัว เรื่องที่ค้างคั่งอยู่ในใจ หรือเรื่องอะไรที่นอก
เหนือจากนี้ ผ่อนคลาย ทิ้งไปให้หมด ขจัดออกให้หมด อย่าให้มี
หลงเหลืออยู่ในใจของเรา



ไม่คิดอะไรเลย

หัวใจของเราว่างเปล่าจากความคิดทั้งหมด ปลอดความคิดชั่วขณะที่เราจะปฏิบัติธรรม เพราะเราได้ใช้ความคิดกันมาตลอดระยะเวลายาวนาน

สำหรับท่านที่มาใหม่ มักจะใช้ความนึกคิดตลอดเวลา ส่วนท่านที่มาสม่ำเสมอ หนึ่งเดือนผ่านมาระก็ใช้ความคิดกันมามากมาย เพราะวาระบบของโลกเขาหล่อหลอมให้คิด ไม่ว่าจะทำมาหากินก็ต้องคิด จะศึกษาเล่าเรียน จะครองเรือน ต้องคิดกันทั้งนั้น เพราะความคิดนั้นแหละทำให้ใจเราวุ่นสับสนไม่เป็นระเบียบจึงปราศจากความสุข เพราะฉะนั้นเรามาพักความคิดหยุดความคิดกันชั่วคราวในวันนี้ เป็นวันที่เราปลอดความคิดใดๆทั้งสิ้น

ทำใจให้ว่างๆ ให้นิ่งๆ หยุดนิ่งเฉยๆ เดี่ยวเราจะพบว่า การที่ไม่คิดหรือการที่ใจหยุดนิ่งนั้น เราจะพบความสุขอันล้ำค่าอย่างที่เรานึกไม่ถึงมาก่อนเลยว่าจะมีสิ่งนี้เกิดขึ้นในชีวิตของเรา หรือมีอารมณ์ชนิดนี้ในโลก ณ จุดตรงนั้น เราจะพบความสุขอย่างที่เราไม่เคยเป็นมาก่อน แต่เราหยุดความคิดทั้งหมด

ตอนนี้ทำใจให้ว่างเปล่าประหนึ่งว่าเราอยู่คนเดียวในโลก ทำใจให้ได้อย่างนี้ ให้นิ่งๆ ทำให้เบิกบาน สบายๆ

มาวัดมากอบโกยบุญ

วันนี้เรากำลังจะมาสร้างบารมี มาแสวงบุญ กอบโกยบุญของเรา ทั้งทาน ศีล ภาวนา ในภาคเช้ามีการบูชาข้าวพระ เป็นต้น ภาคบ่าย ทอดผ้าป่า ปลอยสัตว์ ปลอยปลา เพราะฉะนั้นทำให้ให้บริสุทธิ์ผ่องใสว่องๆ ทำให้ได้อย่างนี้สัก ๑ หรือ ๒ นาที ให้นั่งๆ พร้อมกับการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ให้สบายๆ ให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ลองทำดูทั้งท่านที่อยู่ภายในประเทศและต่างประเทศ ทำใจให้หนึ่งๆ ว่างๆ

วันนี้เป็นวันสำคัญวันหนึ่งในชีวิตของเรา เพราะกิจที่เรา กำลังจะทำต่อไปนี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตของเรา เช่นเดียวกับลมหายใจเข้าออกที่สืบทอดชีวิตให้ยืนยาว สิ่งที่เราจะทำนี้มันเกี่ยวข้องกับตัวเราตลอดคือการแสวงหาหนทางที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ ให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง

ใจที่ถูกส่วน

พื้นฐานชีวิตทุกคนมีความทุกข์ทั้งนั้น ตั้งแต่เกิดเรื่อยมาจนกระทั่งบัดนี้ เราเจอแต่ความทุกข์ ความสุขยังไม่เคยเจอเลย เจอแต่สภาพที่ความทุกข์มันลดลงบ้างบางครั้งบางคราว อยู่ในสภาพที่พอทนได้เท่านั้น และเราก็มองว่านั่นคือความสุข แต่ที่จริงนั้นแค่ความทุกข์ที่ลดลง โดยอาจไปเฟลิดเฟลินบางอย่างให้มันลึ้มๆ ความทุกข์เท่านั้น แต่มันก็ยังไม่ใช่ความสุข



ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ภายในตัว ไม่ได้อยู่ที่วัตถุสิ่งของ เราจะไปแสวงหาความสุขที่แท้จริงจากวัตถุสิ่งของ แก้วแหวน เงินทอง ทรัพย์สิน อะไรต่างๆ เหล่านั้นไม่ได้เลย เพราะมัน ไม่ได้อยู่ตรงนั้น ถ้าเราไปหาผิดที่ก็ไม่เจอ ถ้าถูกที่แล้วจึงจะเจอ ถูกที่ยังไม่พอ ต้องถูกส่วนด้วย ถูกที่และถูกส่วนจึงจะเจอความสุขที่แท้จริง

ถูกที่ คือ ที่ตั้งของความสุขนั้นอยู่ในตัวของเรา อยู่ตรงกลาง ฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติให้เราขึงเส้นด้าย ๒ เส้น จากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท เหนือจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสองขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้แหละเป็นที่ตั้งของใจเรา ถูกที่ตั้งแห่งความสุขแท้จริง เราจะต้องนำใจของเราที่แวบไปแวบมาให้หยุดอยู่ที่ฐานที่ ๗ ให้ได้ตลอดเวลา อย่าให้เผลอ อย่างนี้เรียกว่า **ถูกที่**

ให้นำใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ฐานที่ ๗ ถูกที่ตั้งของความสุข และประคองไปเรื่อยๆ อย่าให้เผลอ อย่าให้มีความคิดใดๆ เข้ามาครอบงำ ประคองไปเรื่อยๆ อย่างเบาๆ สบายๆ ทำหยุดทำนิ่ง ทำเฉยๆ ให้เป็นที่ปลอดความคิดอย่างแท้จริง เดี่ยวจะ**ถูกส่วน**เอง

ประสบการณ์ภายใน

เวลาถูกส่วนมันจะเปลี่ยนจากภาวะหยาบไปสู่ความละเอียด ใจจะค่อยๆ โลงขึ้นทีละน้อย ร่างกายดูเหมือนจะบางเบา มีความรู้สึกว่ามันบางเบาและขยายกว้างออกไป บางครั้งคล้ายจะเหาะจะลอยได้ ใจจะนิ่งแน่นอยู่ตรงนั้น นิ่งแน่นปักลงไปตรงนั้นเลย ความนิ่งแน่นก็ขยายไปเรื่อยๆ

ยิ่งเราหยุดกับนิ่งตรงนั้นไปเรื่อยๆ ก็ยิ่งขยาย ใจขยายออก ตอนนี้ความสุขก็เริ่มพร่างพรูออกมาทีละน้อย เราจะเริ่มสัมผัสแหล่งของความสุข ที่มีความรู้สึกหัวใจเริ่มบริสุทธิ์ขึ้น กลิ้งเกลารื่น เป็นอิสระเพิ่มขึ้น ขยาย โปร่ง เบา ไปเรื่อยๆ เลย

จนกระทั่งความรู้สึกที่ร่างกายของเราหมดไป เหมือนกับเราไม่มีร่างกาย มีแต่ใจอยู่เพียงดวงเดียวที่หยุดนิ่งอยู่ ณ จุดที่เป็นแหล่งกำเนิดของความสุข ความสุขจะเกิดขึ้นตอนนี้ทีละน้อยๆ เรื่อยไปเลย เป็นความสุขที่เราเริ่มจะยอมรับว่า อย่างนี้เรียกว่า **ความสุข** เป็นอารมณ์ที่แตกต่างจากที่เราเคยเจอมาก่อน มันไม่เหมือนกันจริงๆ เป็นความประณีตที่ละเอียดอ่อน

ยิ่งใจนิ่งแน่นหนักเข้าไปเรื่อยๆ ความบริสุทธิ์ของดวงจิตก็ยิ่งปรากฏขึ้น เป็นแสงสว่างเรืองรองขึ้นมาทีละน้อยๆ เหมือนฟ้าสว่างๆ ตอนเช้าในฤดูร้อน ค่อยๆ สว่างขึ้นคล้ายๆ กับดวงอาทิตย์ผุดเกิดขึ้นตอนเช้า แต่มันเป็นความสว่างภายใน เป็นความอัศจรรย์ เป็นสัญลักษณ์แห่งความบริสุทธิ์ของดวงจิต



ความสว่างนี้มาพร้อมกับความสุข จะสว่างขึ้นเรื่อยๆ เหมือนความสว่างของดวงอาทิตย์ตอน ๖ โมงเช้า ๗ โมงเช้า หรือ ๘ โมงเรื่อยไป จนกระทั่ง ๑๐ โมง ๑๑ โมง ถึงเที่ยงวัน เป็นความสว่างที่เกิดขึ้นจากจิตที่บริสุทธิ์เพราะหยุดนิ่ง ไม่มีความคิดใดๆ มาปรุงแต่ง

เป็นความสว่างที่สุกใสเหมือนแสงแก้วที่ไม่เคืองตา สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ เย็นกว่าแสงจันทร์ กายก็เบาสบายขยาย ไม่มีขอบเขต มีความสุขมากในท่ามกลางของแสงสว่าง ที่เจิดจ้าเหมือนดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน เป็นแสงที่กระจายไปทั่วเป็นปริมาตรในที่กว้างๆ โลงๆ เหมือนกลางอวกาศที่เต็มไปด้วยแสงสว่างแห่งความสุขที่สบายที่สุดเลย

ดวงธรรมเบื้องต้น

ใจก็จะยิ่งนิ่งๆ ลงไปอีก หยุด นิ่ง แน่นไปเรื่อย นิ่งลงไป ในกลางความสว่าง นิ่งลงไป ในกลางความสุข พอถูกส่วนอีกระดับหนึ่ง ก็จะเห็นจุดเล็กๆ กึ่งกลางของความสว่างที่กระจายโดยรอบ ขนาดดวงดาวในอากาศ จุดสว่างนี้สว่างกว่าแสงที่กระจายโดยรอบ เป็นเครื่องหมายให้เราเห็น **เป็นที่รวมของใจ คือ ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ๔ อย่างมารวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน** ไม่คิดเรื่องอะไรเลย มีแต่ดวงสว่างใสๆ ที่เล็กเหมือนดวงดาวในอากาศ และยิ่งเราหยุดนิ่งไปเรื่อยๆ ก็ยิ่งขยายโตขึ้น ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ ยิ่งเรานิ่งเข้าไปอีกก็ยิ่งขยายขนาดดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว งามไม่มีที่ติ ไม่มีตำหนิเลยแม้แต่นิดเดียว ใสบริสุทธิ์

เป็นความใสที่เกินความใสใดๆ ในโลก คือ ใสมากกว่าใสมากกว่ากระจกเงาที่ส่องเงาหน้า ใสมากกว่าเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขีดข่วนเลย เป็นความใสที่เกินความใสใดๆ ในโลก มาพร้อมกับความสุขที่เพิ่มพูนทับทวีขึ้นมา ใจของเรากับดวงนั้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดวงธรรมนี้ คือ **ดวงธรรมเบื้องต้น** เป็นความบริสุทธิ์ที่สมบูรณ์ในเบื้องต้น เป็นจุดเริ่มต้นที่จะเดินทางไปสู่อายตนะนิพพาน ทางนี้ไม่ใช่ทางธรรมดาเหมือนในโลกมนุษย์ เป็นทางของพระอรหันต์ คือ ผู้ที่ห่างไกลจากกิเลสอาสวะ มีชีวิตอันประเสริฐสมบูรณ์ อุดมไปด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ทางนี้เรียกว่า **อริยมรรค** เริ่มจากดวงธรรมดวงแรกนี้ที่ใสสว่างกลมรอบตัว

มรรคมืองค์ ๘

ถ้าเมื่อใดเราได้พบดวงธรรมดวงนี้ เมื่อเข้าถึงแล้วก็ปิดประตูอบายภูมิ ให้รักษาดวงธรรมนี้ให้ได้ตลอด ดวงธรรมนี้จะคุ้มครองเราให้ทำแต่สิ่งที่ดีงาม เพราะว่าเมื่อใจเข้าถึงดวงธรรมดวงนี้ ความบริสุทธิ์ก็เกิดขึ้น **สัมมาทิฐิ** เกิดขึ้นตอนนี้

เราจะมีความเห็นถูกว่า ต้องเดินทางนี้ถึงจะถูกต้อง ถึงจะหลุดจากความทุกข์ทั้งมวลได้ ความเห็นถูกก็จะเกิดขึ้นในตอนนี้นี้ เพราะเห็นดวงธรรมเบื้องต้นเป็นดวงกลมใส บริสุทธิ์

ใครยังไม่เห็นดวงธรรมนี้ก็จะมีความเห็นไม่ถูก คือ มักจะมีความเห็นไปต่างๆ นานาตามรสนิยม ตามความเข้าใจ แต่ถ้าเข้าถึงธรรมดวงนี้แล้วจะมีความเห็นเพียงประการเดียวว่า ต้องไปสู่



อายตณินิพพานเท่านั้นจึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย จะต้องหยุดนิ่งอยู่ในกลางดวงธรรมนี้ และต้องเดินเส้นทางสายนี้ คือเข้าไปสู่ภายในดวงธรรมนี้ดวงเดียวเท่านั้น เป็นวิธีเดียวเท่านั้น จึงจะหลุดพ้นจากสรรพทุกข์สรรพกิเลสทั้งหลายได้ จะเข้าถึงความสุขอันเป็นอมตะได้ต้องผ่านเข้าไปในกลางดวงธรรมนี้

ความรู้สึกชนิดนี้จะเกิดขึ้นมา เมื่อเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมเบื้องต้น ที่บังเกิดขึ้นเป็นดวงใสบริสุทธิ์ ความเห็นถูกก็จะเกิดขึ้น

ความเห็นถูกเป็นต้นทางของความคิดถูก ความคิดของเราจะเริ่มมีระบบขึ้นมา คือ มีระบบที่มุ่งตรงไปสู่อายตณินิพพาน ความคิดจะแตกต่างไปจากความคิดเดิม ความคิดเดิมที่คิดอยากจะครองโลก ครองบ้าน ครองเรือน ครองทรัพย์สินเงินทอง ครองทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเห็น การเบียดเบียนถึงได้เกิดขึ้น

แต่พอเราเข้าถึงดวงธรรม ความคิดถูกต้องจะเกิดขึ้นมาเองเลย คือคิดที่จะออกจากทุกข์ทั้งหลาย อะไรเป็นเครื่องรุงรังของชีวิตก็จะปลดปล่อยวาง คิดมุ่งตรงต่อหนทางของพระอรียเจ้าอย่างเดียว **และจากตรงนี้ใจก็จะหยุดนิ่งไปเรื่อย จะมองหาวิธีว่า ทำอย่างไรกายวาจาใจของเราจะบริสุทธิ์ได้ เพราะเส้นทางสายนี้เป็นเส้นทางของผู้บริสุทธิ์เท่านั้น** หมายความว่า ถ้ากายวาจาใจเราบริสุทธิ์เราจึงจะเข้าสู่เส้นทางนี้ได้ และถึงตอนนี้กำลังใจก็เกิดขึ้นมา อยากจะทำกายวาจาใจของเราให้บริสุทธิ์

เมื่อคิดถูกแล้ว การกระทำที่ดี คำพูดที่ดี ก็จะมีวิธีทางที่จะ
ทำให้มันถูก ความคิดถูก ทำถูก พูดถูก จะเกิดขึ้นมาพร้อมๆ กัน
เลย สิ่งใดที่ทำให้กายวาจาใจไม่บริสุทธิ์ก็จะไม่ทำสิ่งนั้น จะคิด
พูดทำแต่สิ่งที่ถูกต้องที่จะนำไปสู่อายตณนิพพานซึ่งจะเป็น
กระบวนการไปตามลำดับอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เลย

จนกระทั่งตรวจตราดูเข้าไปถึงการทำความเพียรถูก เพียร
อย่างไร เราควรจะเพียรทุกเรื่องไหม ดวงปัญญาจะเกิดขึ้นว่า การ
ทำความเพียรถูกต้อง คือเพียรเพื่อที่จะทำให้กายวาจาใจบริสุทธิ์
เพราะเส้นทางนี้เป็นเส้นทางแห่งความบริสุทธิ์ ความเพียรก็จะ
ต้องบริสุทธิ์ อะไรที่เป็นบาปอกุศลก็จะพยายามระวังไม่ให้เกิด
เกิดแล้วก็พยายามแก้ไข สิ่งใดที่เป็นความบริสุทธิ์ก็จะเติมขึ้นมา
และทำให้เจริญ

เมื่อนิ่งแน่นหนักเข้าไปเรื่อยๆ สติก็จะตั้งมั่นเป็นมหาสติ มหา
สติที่เป็นไปภายใน คือ ใจจะถูกดึงมาหยุดนิ่งอยู่ภายใน ตรงหยุด
นี้แหละ สติถึงจะเป็นมหาสติ ใจจะหยุดนิ่งแน่นไปเรื่อยเลย มีสติ
ที่อยู่ภายใน สมาธิที่ถูกต้องก็บังเกิดขึ้น คือ นิ่งแน่นหนักเข้าไป
เรื่อยๆ แล้วก็หลุดพลั้วะเข้าไปเลย เข้าถึงดวงธรรมดวงถัดๆ ไปถึง
ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ
หลุดกันไปเป็นชั้นๆ เข้าไปเรื่อยๆ เลย

จนกระทั่งเข้าไปถึงกายภายใน ถึงกายมนุษย์ละเอียด
ลักษณะหน้าตาเหมือนกับตัวเรา ท่านหญิงก็เหมือนท่านหญิง ท่าน
ชายก็เหมือนท่านชาย หลุดเข้าไปเป็นชั้นๆ อย่างนี้ แล้วเราจะพบ



กายภายใน พบดวงธรรมต่างๆ สลับกันไป ในกลางกายมีดวงธรรม
ในกลางดวงธรรมก็มีกาย ในกายก็มีกายมนุษย์ละเอียด มีกายทิพย์
มีกายรูปพรหม มีกายอรูปพรหม และเข้าถึงกายธรรมได้ในที่สุด

ธรรมกายที่ฟังที่ระลึกที่แท้จริง

กายธรรม คือ สรณะ เป็นหลักของพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา แปลว่า คำสอนหรือความรู้ที่เกิดมาจาก
ความบริสุทธิ์ของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว ซึ่งก็คือ **ธรรมกาย**
นั่นเอง เป็นเนमितกนามของธรรมกาย

**ธรรมกาย คือ พุทธรัตนะ เป็นที่พึ่งและที่ระลึกอันสูงสุด
ของเรา** เพราะธรรมกายท่านมีธัมมจักขุ มีญาณทัสสนะ มีความ
บริสุทธิ์ มีอานุภาพ มีความรอบรู้ที่ไม่มีประมาณ ธรรมกายนี้จึง
เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกของเรา ลักษณะเหมือนพระพุทธรูป แต่
ว่าสวยงามกว่า เกตุดอกบัวตูม ท่านนั่งทำสมาธิอยู่ภายใน ใน
อิริยาบถนั่งทำสมาธิซึ่งเป็นท่านั่งของผู้ที่เสร็จกิจแล้ว กิจอย่างอื่น
ไม่ต้องทำแล้ว นั่งสงบนิ่งอยู่ภายใน ใส สว่าง งามไม่มีที่ติ

ธรรมกายจะมีเกิดขึ้นเป็นชั้นๆ เข้าไปตามลำดับ ตั้งแต่หยาบ
ไปหาธรรมกายที่ละเอียด ผุดซ้อนกันขึ้นมา มีธรรมกายพระ
โสดาบัน ธรรมกายพระสกิทาคามี ธรรมกายพระอนาคามี และ
ธรรมกายพระอรหัต ซ้อนๆ กันอยู่

ทั้งหมดนี้เป็นแผนผังของชีวิตมนุษย์ทุกๆ คนในโลก เป็นสิ่งที่เราจะต้องรู้ ไม่รู้ไม่ได้ ถ้าเราไม่รู้ว่ามีสิ่งเหล่านี้ อยู่ใน การดำเนินชีวิตก็จะผิดพลาด เราก็จะทำแบบผู้ไม่รู้ทั้งหลายที่อยู่ในโลก ที่เขาเกิดมาแค่ทำมาหากิน ทำมาค้าขาย ทำมาหาเก็บเอาไว้ให้ลูกให้หลานกันต่อไป แล้วก็ตายฟรี

เราก็จะมีความรู้ในระดับแค่นั้นเท่านั้นเอง ชีวิตจะไม่ปลอดภัย ถ้าไม่รู้แล้วการดำเนินชีวิตจะผิดพลาด บางครั้งหรือส่วนใหญ่มักจะทำให้ไม่บริสุทธิ์คือความทุกข์เกิดขึ้น ก็จะต้องพลัดไปเกิดในอบาย และตนก็ไม่ว่าอบายมีจริงไหม อยู่ตรงไหน ลักษณะเป็นอย่างไร ทำไปเพราะไม่รู้ แต่ผลของความไม่รู้ นั้นคือความทุกข์ทรมาน เพราะฉะนั้นไม่รู้จึงไม่ได้ ต้องรู้อย่างเดียว ชีวิตจึงจะปลอดภัย

ดังนั้น ในวันนี้ให้รู้ไว้ว่า มีกายในกายซ้อนอยู่ภายในอีกมากมายหลายกาย กายแต่ละกายนั้นมีคุณสมบัติแตกต่างกัน ไป กายที่สำคัญคือพระธรรมกาย กายธรรมที่อยู่ภายในเป็นสรณะ เป็นที่พึ่งที่ระลึกของเรา ถึงกายธรรมนี้เราดับทุกข์ได้ ถ้ากายอื่นนั้นยังดับทุกข์ไม่ได้ เกิดมาภพชาตินี้ เราต้องการแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ เพราะฉะนั้นต้องเข้าถึงธรรมกาย ต้องถูกที่และถูกส่วนจึงจะเข้าถึงได้

ต่อจากนี้ ก่อนที่เราจะประกอบพิธีบูชาข้าวพระ ขอให้ท่านทั้งหลายฝึกใจให้หยุดนิ่งอยู่ภายใน ตรงฐานที่ ๗ ให้ถูกที่และถูกส่วนจะได้ไปรู้เห็น เข้าถึงดวงธรรมและกายต่างๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว



บริกรรมนิมิต

สำหรับท่านที่ใหม่ ถ้าหากให้วางใจนิ่งเฉยๆ ตรงฐานที่ ๗ บางทีเราไม่มีเครื่องหมายเพื่อให้เป็นที่ยึดที่เกาะของใจเรา จะทำให้เราสับสน ไม่รู้ว่าต้องวางตรงไหน ดังนั้นให้กำหนดเป็นบริกรรมนิมิต คือ นึกว่ามีเพชรลูกใสๆ บริสุทธิ์ที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โตะเท่ากับแก้วตา อยู่ตรงฐานที่ ๗ หรือจะนึกถึงพระพุทธรูปองค์ใดองค์หนึ่งก็ได้ เป็นสิ่งแทนตัวพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้เป็นเครื่องหมาย เป็นที่ยึดที่เกาะของใจเรา นึกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง เรานัดอย่างไหนก็นึกอย่างนั้น แต่ให้นึกตรงฐานที่ ๗ อย่างสบายๆ

การนึกกับการเห็นไม่เหมือนกัน **การนึกเราจะเห็นไม่ชัดเจน คือ ภาพมันปรากฏไม่ชัดเจนเพราะเรายังนึกอยู่ ส่วนการเห็นนั้นชัดเจนแล้ว** เราคุ้นกับการเห็นมากกว่า ดังนั้นเวลาที่เรากำหนดบริกรรมนิมิต คือ นึกถึงภาพดวงแก้ว หรือว่าเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว ก็ให้นึกอย่างสบายๆ นึกได้แค่นั้นก็เอาแค่นั้น นึกให้ต่อเนื่องกันไปอย่างสบาย อย่าให้เผลอไปคิดเรื่องคนสัตว์สิ่งของ ให้นึกแต่เพชรลูกเป็นบริกรรมนิมิต หรือนึกแต่พระแก้วขาวใสบริสุทธิ์ ให้ต่อเนื่องกันไปเลย อย่าให้เผลอนะ

บริกรรมภาวนา

พร้อมกับภาวนาในใจ เมื่อใจเราฟุ้ง ให้ภาวนาสัมมาอะระหัง ภาวนาไปอย่างสบายๆ โดยให้เสียงคำภาวนาดังออกมาจากจุด

กึ่งกลางของบริกรรมนิมิต ถ้าหากว่าเป็นเพชรลูก ก็ให้ดังออกมาจากจุดกึ่งกลางของเพชรลูกตรงฐานที่ ๗ ถ้าเป็นพระแก้วใสๆ ก็ให้ดังออกมาจากในกลางท้องของท่าน

ภาวนาไปเรื่อยๆ จะกี่ครั้งก็ได้ แล้วแต่ความพึงพอใจของเรา หรือจะไม่ภาวนาก็ได้ จะนึกถึงภาพเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมวอย่างเดียวก็น่าได้ โดยไม่ภาวนา หรือจะนึกถึงพระแก้วใสๆ บริสุทธิ์ โดยไม่ภาวนาก็ได้ ทดลองทำดูนะ ทำไปอย่างสบายๆ ง่ายๆ

อย่าพูดอย่าคุยกัน หลับตานึกไปเบาๆ ให้ต่อเนื่อง พระแก้วใสๆ ก็ดี เครื่องหมายเพชรลูกก็ดี ที่เป็นของใสๆ นั้น ยิ่งเรานึกเท่าไร ใจก็จะยิ่งบริสุทธิ์ผุดผ่องขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นนึกให้ต่อเนื่องกันไป

ภาวนากันไปเรื่อยๆ จนกว่ากายวาจาใจจะสะอาด บริสุทธิ์ผ่องใส เหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับบุญใหญ่ ถึงตอนนั้น หลวงพ่อก็จะประกอบพิธีบูชาข้าวพระ ต่างคนต่างทำกันไปเรื่อยๆ

บูชาข้าวพระ

เมื่อเรากล่าวคำบูชาข้าวพระเสร็จ ก็ให้นั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันอีกครั้ง ตั้งใจให้ดีนะ ใจของเรายังอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตลอดเวลา

เมื่อเรากล่าวคำบูชาข้าวพระ เสร็จอายตนะที่เป็นทิพย์จะ



ดังก้องขึ้นไปถึงอายตณนิพพานเลย เพราะฉะนั้นตอนนี้นำทุกคนเอาใจหยุดนิ่งๆ ในกลางกาย ใครเข้าถึงดวงธรรมก็หยุดไปในกลางดวงธรรม ใครเข้าถึงกายภายในก็เอาใจหยุดไปที่กลางกายภายในจะเป็นกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม หรือกายอรูปพรหมก็ตาม ใครเข้าถึงกายธรรมก็เอาใจหยุดไปที่กลางกายธรรม ทำให้หยุดในหยุด นิ่งในนิ่งลงไปอย่างสบายๆ ทุกๆ คน

คราวนี้เราก็นึกน้อมเอาเครื่องไทยธรรม มีดอกไม้ธูปเทียน อาหารหวานคาว น้อมด้วยใจของเราที่ตั้งไว้ในกลางกาย ถ้าใครใจยังไม่ละเอียด เวลาน้อมเข้ามา เราจะมีความรู้สึกว่า จะต้องย่อของใหญ่ให้เป็นของเล็กเข้ามาภายใน และจะมีความรู้สึกเหมือนเราจะต้องชะงักมองลงไป ก็ไม่เป็นไรสำหรับใครที่ใจยังหยุดไม่สนิท แต่คนที่ใจหยุดสนิทแล้ว พอนึกน้อมมันก็จะเข้าไปอยู่ตามสภาวะธรรม ไปอยู่ในกลางนั้นเลย เพราะเวลาเข้าถึงกายต่างๆ ภายใน เราจะหลุดจากกายหยาบนี้ไป แล้วไปอยู่ข้างใน

การบูชาข้าวพระเป็นสิ่งที่ได้ทำสืบเนื่องกันมายาวนาน มี ๒ วิธี คือ บูชาข้าวพระแบบขอลึงและบูชาข้าวพระแบบเข้าถึง

การบูชาข้าวพระแบบขอลึง คือ การจัดเครื่องไทยธรรม อาหารหวานคาวถ้วยเล็กๆ ใส่ถาด แล้วนำไปวางไว้หน้าโต๊ะหมู่บูชา ประหนึ่งว่าได้ใส่บาตรพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คล้ายกับท่านยังมีพระชนม์ชีพอยู่ในสมัยพุทธกาล แล้วก็กล่าวคำบูชาข้าวพระใจก็น้อมไปถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยเอาพุทธปฏิมากรนั้นเป็นตัวแทนพระองค์ท่าน ซึ่งได้ทำอย่างนี้กันมายาวนาน

การบูชาข้าวพระแบบเข้าถึง หมายถึง เราจะต้องนำเครื่องไทยธรรมไปไว้ในกลางพระธรรมกายและทับทวีเครื่องไทยธรรมนั้น รวมทั้งทับทวีกายตามหลักวิชชาธรรมกายขั้นสูง ชั้นละเอียดต้องทำความละเอียดกันมากมายจนกระทั่งเครื่องไทยธรรมเหล่านั้นและกายธรรมมีความละเอียดถูกส่วนเท่ากับอายตนิพพานอายตนิพพานก็จะดึงดูดเข้าไปสู่ในอายตนิพพาน

ทั้งธรรมกายและเครื่องไทยธรรมจะไปปรากฏในอายตนิพพาน ซึ่งมีแต่พระธรรมกายของพระพุทธเจ้า nibbanna ไม่ได้มีถั่วกัน ทั้งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ล้วนแต่มีพระธรรมกายทั้งนั้น ที่ลักษณะเหมือนกัน ต่างแต่ขนาดและรัศมี ขึ้นอยู่กับบุญบารมีของแต่ละพระองค์

รวมทั้งเข้าไปสู่อายตนิพพานเก่าๆ แก่ๆ ก่อนโน้น ซึ่งมีลักษณะเหมือนกัน แต่ขนาดไม่เท่ากัน ยิ่งเข้านิพพานเก่าแก่โน้น กายท่านก็โตใหญ่หนักยิ่งขึ้นไป แต่ขนาดเล็กที่สุดก็ ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เป็นกายของพระอรหันตสาวก โตใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งไม่มีประมาณ

เพราะว่าพระพุทธเจ้ามีมากกว่าเม็ดทรายในท้องพระมหาสมุทรทั้ง ๔ นี่ไม่ใช่เป็นข้ออุปมาแต่เป็นความจริง เพราะสังสารวัฏมันตั้งมาตั้งแต่เมื่อไรก็ไม่ทราบ กำลังสืบกันเข้าไปอยู่อย่างนั้น ก็มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้มากมายก่ายกอง นับกันไม่ถ้วน มากยิ่งกว่าเม็ดทราย เม็ดทรายว่ามากแล้ว แต่พระพุทธเจ้า



มากกว่านั้นเข้าไปอีก เข้าไปเก่าๆ แก่ๆ สมัยดึกดำบรรพ์โน้น ใน
กับตันๆ โนน กายยิ่งโตใหญ่หนักขึ้นไปเรื่อย สุกใส สว่างใสเพิ่ม
ขึ้น สว่างหนักเข้าไปอีก เราจะไปถวายพระพุทธเจ้า พระธรรมกาย
เหล่านั้นด้วยวิชาธรรมกาย

อานิสงส์บุญบูชาข้าวพระแบบเข้าถึง

การบูชาอย่างนี้เรียกว่า **บูชาข้าวพระแบบเข้าถึง** คือไป
ถึงตัวจริงของพระองค์ท่านเลย แต่ไม่ได้หมายถึงพระพุทธเจ้า
จะเสวยอาหารทิพย์อย่างพระสงฆ์ขบฉันภัตตาหาร ถวายเป็น
พุทธบูชาไปถึงทุกพระองค์เท่าที่ไปถึง เขาเรียกว่า สุดรู้สุดญาณ
สุดญาณทัสสนะ

สุดรู้ คือ มองเห็นไปแคไหน ขอบเขตของญาณทัสสนะของ
ธรรมกายไปถึงไหน ก็เห็นไปถึงนั้น เห็นเท่ากันไปหมดเลย ไม่ว่า
จะอยู่ในระดับหยาบละเอียดก็เห็นไปพร้อมๆ กัน เห็นไปหมด แต่
ก็ยังไม่หมดสักที ยังไปไม่สุดเลย มีอีกเยอะแยะ

อานิสงส์ที่เกิดขึ้นมีมากมายก่ายกอง เป็นบุญพิเศษ สำหรับธาตุธรรมพิเศษเท่านั้น เป็นอสาธณะ ไม่ใช่สาธณะ

เพราะฉะนั้น จึงเป็นเรื่องเหลือวิสัย ยกเว้นผู้ที่ทำวิชา
ธรรมกายได้จึงจะไปถึงตรงนี้ เป็นสิ่งมีจริง พิสูจน์ได้จริง เข้าถึง
ได้จริงก็จะไปเจอของจริงอย่างนี้ ดังนั้นใครจะว่าไม่จริงก็ช่างเขา
เพราะเขาทำไม่จริง เข้าถึงไม่จริง ก็เลยพูดว่ามันไม่จริง แต่ที่จริงๆ
ต้องเข้าวิชาธรรมกาย ทำความละเอียดทัพบทวิเข้าไปจะเห็นชัด

เลย ไม่ใช่ตามนุษย์เห็น ไม่ใช่ตากายมนุษย์ละเอียดเห็น ไม่ใช่ตาของกายทิพย์ กายรูปพรหม หรือกายอรูปพรหมเห็น แต่เป็นธัมมจักขุของธรรมกาย

ตอนนั้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไปแล้วกับธรรมกาย ที่เราน้อมขึ้นไปถวายด้วยวิชาธรรมกาย เพราะฉะนั้นมีอานิสงส์มากจนเขาใช้คำว่า **อสงไขยอัปमानัง** คือ ไม่รู้จะคำนวณอย่างไร จะเอาอะไรมาเทียบก็ไม่รู้จะไปเปรียบอย่างไร นอกจากเทียบว่า **ฟ้าที่เรามองเห็นด้วยตาเปล่า ปราศจากดาวนักษัตรต่างๆ ปราศจากเมฆหมอก ลม ฝน กวาดออกไปให้เกลี้ยงเลย เหลือแต่ที่โล่งๆ ว่างๆ ในนั้นอัดแน่นด้วยกระแสธารแห่งบุญของเราที่บังเกิดขึ้นจากการบูชาข้าวพระในแต่ละครั้ง**

เพราะฉะนั้น การบูชาข้าวพระเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องสำคัญ และเป็นบุญพิเศษสำหรับผู้ที่มีมุงไปถึงที่สุดแห่งธรรมเท่านั้น การไปถึงที่สุดแห่งธรรมนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องง่าย เป็นเรื่องต้องอาศัยกำลังบุญ กำลังบารมี ถ้ามีกำลังบุญเล็กๆ น้อยๆ ไปไม่ได้หรอก ต้องมีกำลังบุญมากๆ พระนิพพานที่เก่าๆ แก่ๆ โหน่น ท่านอยากให้ไปถึงที่เขาประชุมคำนวณกันมาอย่างนั้น จึงให้เป็นบุญพิเศษ

สำหรับการบูชาข้าวพระนี้ ผู้มีบุญทั้งหลายพึงเข้าใจเอาไว้ว่า เป็นบุญพิเศษสำหรับผู้มีบุญเท่านั้น ใครมีบุญได้ยินได้ฟังก็มีความปลื้มปิติ อิ่มเอิบ เบิกบาน ถ้าธาตุธรรมไม่ตรงกัน ฟังแล้วก็จะเฉยๆ ไม่คิดอะไร เพราะฉะนั้นบุญที่เราจะได้จากการบูชาข้าวพระนี้ ไม่ใช่บุญเล็กบุญน้อย เป็นบุญใหญ่กันทีเดียว



ดังนั้น ให้เอาใจหยุดนิ่งๆ กันให้ดี หยุดนิ่งให้ใจใส นึกน้อม
เท่าที่เราจะทำได้ ให้น้อมกันไปอย่างนั้น เพราะว่าที่เขาทำความ
ละเอียดกันอยู่ เขาคุมขึ้นไปถวายทัฬหีกันขึ้นไปเรื่อยๆ เลย ทัฬหี
กันไป

เครื่องไทยธรรมก็ใส่ใสสว่างอยู่ในนั้นเต็มไปหมดเลย
กระแสดารแห่งบุญก็หลั่งไหลพรั่งพรูออกมาติดอยู่ในศูนย์กลาง
กายของเรา เป็นดวงสว่างที่กลมๆ รอบตัว เหมือนดวงแก้วอย่าง
นั้นแหละ บุญติดหมดทุกกาย มีก็กายติดหมดเลย

บุญอยู่ในทุกกาย สมมติเวลาเราเกิดมาเป็นมนุษย์ บุญที่อยู่ใน
กายมนุษย์ก็เปิดขึ้นใช้ ให้เรา得有สมบัติทั้งสามครบถ้วนบริบูรณ์
ทั้งรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ รวมทั้งลาภ ยศ สรรเสริญ
สุข มรรคผลนิพพาน ติดเราไปหมดเลย

รูปสมบัติ เราจะมีรูปงาม แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
มีอายุยืนยาว สร้างบารมีไปได้นาน และสะดวกสบาย นั่งธรรมะก็
ไม่ค่อยปวดเมื่อย นั่งกันได้นาน ใครเห็นก็เป็นที่ยังดูตาดึงดูดใจ
ทุกๆ คนที่เห็นรูปสมบัติของเรา จะยกย่องชื่นชมกันหมด

ทรัพย์สมบัติ จะเกิดขึ้นมากมาย ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์ที่มี
วิญญูณครองหรือไม่วิญญูณครอง ให้เราได้ใช้สร้างบารมี
กันไม่รู้จักหมดจักสิ้น และสร้างได้สะดวกสบาย ไม่เหมือนภพ
นี้ชาตินี้ที่สร้างกันลำบาก แต่ภพชาติต่อไปกำลังบุญที่เราได้จาก
การบูชาข้าวพระนี้ สมบัติจะตกไม่พร่องเลย ให้เราสร้างบารมีกัน
อย่างสนุกสนาน

คุณสมบัติ มีความเฉลียวฉลาดแตกฉานทั้งทางโลกทางธรรม รู้เท่าทันเหลี่ยมของผู้คนหมด ใช้สติปัญญาก็ได้ตั้งใจ เข้าอกเข้าใจในชีวิตได้แจ่มแจ้ง รวมทั้งแทงตลอดในวิชาธรรมกายด้วยลาภ ยศ สรรเสริญต่างๆ ก็จะมาพร้อมหมด รวมอยู่ในกลางดวงบุญ

เศรษฐีชายถ่าน

บุญเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าหากบุญส่งผลจะหยิบจับอะไรก็เป็นเงินเป็นทอง ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้น แต่ว่าเมื่อไรหมดบุญสิ่งที่เราได้ครอบครองอยู่ก็ค่อยๆ เปลี่ยนแปลง กระจัดกระจายกันไป

ในสมัยพุทธกาล มีเรื่องจริงที่เหลือเชื่ออยู่เรื่องหนึ่งคือเศรษฐีท่านหนึ่งมีทรัพย์มาก มีสมบัติแก้วแหวนเงินทองมากมายมีคนนับหน้าถือตา แต่ใช้ชีวิตอยู่ด้วยความประมาทมัวเพลิดเพลินเรื่องการทำมาหากินอย่างเดียว บุญก็ไม่ได้ทำ กินแต่บุญเก่าต่อมาบุญเก่าหมด สมบัติเหล่านั้นก็กลายเป็นถ่าน จากทองเป็นถ่านจากสิ่งที่มีมูลค่ากลายเป็นไร้มูลค่า ไม่น่าเชื่อเลย

เขาเกิดความทุกข์ใจจึงไปปรึกษาเพื่อน โชคดีมีเพื่อนเป็นบัณฑิตให้คำแนะนำว่า สาเหตุที่สมบัติจากทองกลายเป็นถ่านแสดงว่าหมดบุญแล้วนะ จะต้องหาคนมีบุญให้มาดูแล เพราะกำลังบุญเราไม่พอที่จะไปครอบครองสมบัติไว้ได้

เศรษฐีก็ถามว่า จะต้องทำอะไร เพื่อนก็แนะนำให้หาเอาทรัพย์ที่แปรเป็นถ่านไปวางขายในตลาด เอาเลื้อปู แล้วเอาทองไปกองขาย ใครผ่านไปผ่านมาก็ประกาศขายไปเรื่อยๆ ถ้าหากเจอผู้มีบุญมาจับถ่านเป็นทองได้ ถ้าเป็นผู้หญิงก็ขอมาเป็นสะใภ้ ถ้าเป็นชายก็เอามาเป็นลูกเขย แล้วทรัพย์นั้นก็ยกให้เขาครอบครองไปเถอะ เราอาศัยบุญของเขาอยู่ไปตลอดชีวิต อย่างนี้ถึงจะได้

เศรษฐีไม่มีทางเลือกก็ตัดสินใจทำตามคำแนะนำของเพื่อน หอบเอาสมบัติที่กลายเป็นถ่านนั้นมากองขายกลางตลาด คนผ่านไปผ่านมาก็แปลกใจว่า เอ๊ะ ทำไมท่านเศรษฐีมานั่งขายถ่าน จึงถามท่านว่า “ทำไมขายถ่าน” เศรษฐีบอกว่า “เป็นเรื่องธรรมดา มีอะไรขายได้ก็ขายไป ไม่เห็นจะแปลกอะไร”

ต่อมา มีเด็กผู้หญิงคนหนึ่งรูปร่างบอบบาง แต่เป็นคนมีบุญ อดแน่นอยู่ในร่างบอบบางนั้น เดินผ่านมาเห็นเข้าก็ถาม “อ้าว ลุงทำไมเอาทองมานั่งขายเหมือนขายผักขายเนื้ออย่างนี้ละ เดียวขโมยมันมาปล้นเอานะ” เศรษฐีถามว่า “ไหนหนุ ตรงไหนละ ที่มันเป็นทอง” เด็กผู้หญิงนั้นก็เลยหยิบขึ้นมาวางไว้บนมือเศรษฐี และบอกว่า “นี่ไง” จากถ่านก็กลายเป็นทองจริงๆ คนมีบุญนี้หยิบจับอะไรก็เป็นเงินเป็นทองหมด จับถ่านก็เป็นทอง เศรษฐีเลยให้จับถ่านทั้งกองมันก็เลยเป็นทองทั้งกอง เศรษฐีถามว่า “บ้านหนุอยู่ไหน” เพื่อจะสืบถามดูว่า แต่งงานแล้วหรือยัง ปรากฏว่ายังเป็นโสดอยู่ ก็เลยไปขอมาเป็นสะใภ้ แล้วให้ครอบครองสมบัตินั้น

เพราะฉะนั้น บุญจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นทุกสิ่ง ปราสาทราชวังสร้างมากับมือ ถ้าหมดกำลังบุญแล้วมันอยู่ไม่ได้ จะต้องเปลี่ยนแปลงไป ทั้งๆ ที่เคยคิดว่ามันเป็นของเรา สร้างด้วยเงินของเรา แต่พอหมดบุญแล้วมันอยู่ไม่ได้ ได้แต่แลดู แล้วก็เศร้า โศกเสียใจกันไป

ดังนั้น บุญเป็นเรื่องสำคัญ เป็นเรื่องใหญ่ สิ่งสมเอาไว้เกิดเวลาเราจะไปเกิดอยู่ ณ ภาพภูมิไหนก็ตาม บุญนั้นจะส่งผลให้เรา มีสมบัติทั้งสามพร้อมทั้งความสุขความสำเร็จในชีวิตทั้งปวง ไม่ว่า จะเป็นมนุษย์ก็ดี เป็นเทวดาก็ดี

คนเราเวลาจะประกอบธุรกิจการงานหรือทำความสำเร็จอะไรสักสิ่งหนึ่ง ไม่ใช่แค่ใจถึง มือถึง ทุนถึง ทีมถึง อะไรทุกอย่างถึง แล้วความสำเร็จจะเกิดขึ้น มันยังไม่สำเร็จหรอกถ้าหากบุญไม่ถึง

เมณฑกเศรษฐี โชติกเศรษฐี

บุญเป็นเรื่องใหญ่มาก เป็นทุกสิ่งทั้งหมด เมื่อพูดถึงเรื่องบุญแล้ว เรานักสร้างบารมีอย่าไปหัวนโหวดต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวง หรือต่อสถานการณ์ ไม่ว่าเศรษฐกิจจะขึ้นจะลงก็แล้วแต่ ใจเราอย่าฟูพบบตามไปด้วย มันเป็นเรื่องของเศรษฐกิจ คนละเรื่องกับการสร้างบารมีของเรา



ในช่วงจังหวะเวลานี้ หลายๆ คนทุกข์ใจ แต่มันกลับเป็นจังหวะที่ดีของนักสร้างบารมี คือ **ถ้าสร้างบารมีในยามยากลำบาก ยามเกิดทุกข์ภัย ข้ายากหมากแพง หากทำด้วยหัวใจนักสร้างบารมี ไม่หวาดกลัวต่ออุปสรรคใดๆ ทั้งสิ้น แม้ด้วยชีวิต เวลาบุญส่งผลมันเกินควรเกินคาด**

อย่างที่เรารู้กันบ่อยๆ ประวัติของท่าน**เมณฑกเศรษฐี** หรือทุกๆ เศรษฐีที่ยิ่งใหญ่ในสมัยพุทธกาลที่มีสมบัติจักรพรรดิตักไม่พร่อง ทุกท่านล้วนแต่ทำบุญในยุคทุกข์ภัยทั้งสิ้น คือในยุคนั้นจะเป็นเรื่องวัดกำลังใจและวัดสติปัญญาของแต่ละคนว่าใครมีภูมิปัญญาที่จะดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จไปทุกภพทุกชาติ กระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม

ใครจะมีภูมิปัญญามองไกลมองไกลกันแค่ไหน บางคนมองช่วงสั้นก็เอาดีเฉพาะภพชาติปัจจุบัน แต่**คนที่ภูมิปัญญาเขามองไกล มองกันข้ามภพข้ามชาติ และมองกันหลายๆ ชาติ** และเขาคิดอีกว่า ถ้าหากเรามีสมบัติปริมาณขนาดนี้ เราจะทำอะไรถึงจะทำได้ยาวใช้ได้หลายที ใช้ได้หลายชาติ ตายแล้วยังใช้ได้อีกเกิดใหม่ก็ใช้ได้อีก

คนมีภูมิปัญญาเขาจะคิดกันอย่างนี้ว่า เรามีทรัพย์แค่ไหน ทำอย่างไรมันถึงจะขยายไปใช้ได้มากๆ และวัดกำลังใจว่า ในภาวะเศรษฐกิจตกต่ำเกิดทุกข์ภัย ใครจะมีกำลังใจสร้างความดีกัน เขาดูกันตรงนี้

ท่านเมณฑกเศรษฐี เราได้ยินชื่อนี้กันบ่อย ท่านมีกำลังใจ
สูงส่ง นกหวยชิงโอกาสที่เกิดภาวะเศรษฐกิจตกต่ำช่วงนั้นสร้าง
बारमीไปเลย โดยท่านคิดว่า ถ้าเรากินข้าวมือนี้เราก็อิ่มแค่มือนี้
เท่านั้น แต่มือนี้ถ้าคิดเป็นมูลค่ามันก็ไม่กี่บาท ถ้าเราไปใส่บาตร
พระพอข้าวตกจากมือเราลงไปใส่บาตรพระ มันมีฤทธิ์ มีอานุภาพ
เป็นผลบุญติดอยู่ในตัวของเรา และติดไปกระทั่งถึงวาระสุดท้าย
ทีเดียว

เวลาตายนึกถึงบุญนี้ก็ปลื้มปิติ ตายแล้วบุญส่งผลให้ไปมี
สมบัติอันเป็นทิพย์ มีรูปทิพย์ เสียงทิพย์ กลิ่นทิพย์ รสทิพย์ สมบัติ
เป็นทิพย์ มีความเป็นใหญ่ที่เป็นทิพย์ทั้งหมด ลงมาเกิดอีก บุญนั้น
ยังส่งผลให้มาเป็นมหาเศรษฐีอีก และไม่ได้เป็นชาติเดียว แต่เป็น
แล้วเป็นอีก เมื่อเป็นอีกแล้วก็ทำบุญอีก จนกระทั่งภพสุดท้ายถึงได้
มีสมบัติตกไม่พร่อง เป็นสิ่งที่เหลือเชื่อ แต่ก็เป็นความจริง เหลือ
เชื่อ คือ มนุษย์ในยุคนี้ก็ไม่ออกกว่าจะเกิดสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร

เพราะฉะนั้น ภาวะนี้จะเป็นภาวะที่วัดกำลังใจของเราว่า
เรามีกำลังใจเข้มแข็งกล้าหาญเด็ดเดี่ยวกันแค่ไหน และวัด
ภูมิปัญญาของนักสร้างबारमी ถ้าใครตระหนี่ถี่เหนียวภพชาติต่อไป
ความตระหนี่นั้นแหละจะทำให้ลำบากยากแค้นกัน ภพชาตินี้ถ้า
ใครไม่ตระหนี่ใช้สติใช้ปัญญาทุ่มเทกันทำกันเต็มที่ เมื่อเราเกิดมา
สร้างबारमीอีก บุญนี้ก็จะเป็นของเราไม่ได้ไปเป็นของใคร และ
สมบัตินี้ก็ตกไม่พร่อง โจรปล้นก็ไม่ได้ น้ำท่วมก็ไม่ได้ ไม่ถูก
ทำลาย ไม่เสียหาย ไฟไหม้ก็ไม่เป็นไร จะเกิดวาทภัยก็เฉยๆ ไม่มี
อะไรทำลายสมบัตินี้ได้เลย



ยกตัวอย่าง ท่าน**โชติกเศรษฐี**ไปวัด สมบัติอยู่ที่บ้าน พระราชาจะมาปล้น จะมาขนสมบัติ แต่เอาอะไรไปไม่ได้เลยแม้แต่นิดเดียว ทั้งๆ ที่มีพลพยุหเสนามากมายก็ยังเอาอะไรไปไม่ได้ ทำลายไม่ได้ เพราะบุญคุ้มครองเอาไว้ ของใครก็ของคนนั้น

เพราะฉะนั้น บุญจึงเป็นสิ่งสำคัญที่เราจะทอดทิ้งธุระไม่ได้เลย มีอะไรที่เป็นบุญพึงทำเสียเถิด ให้ทຸ່มเทชีวิตจิตใจในการสร้างบารมี อย่าไปห่วงไหวตามกระแสโลก นั่นเป็นเรื่องของผู้ไม่รู้ คนที่เขาไม่รู้หนทางที่จะไปสู่ที่สุดแห่งธรรม ปลอ่ยเขาไปเถิด แต่เรารู้แล้ว เห็นแล้ว ต้องทຸ່มเทชีวิตจิตใจเป็นเดิมพัน ทำด้วยตัวเอง และไปชวนคนอื่นมาทำกันให้เยอะๆ บนสวรรค์จะได้มีหมู่พวกของเราเต็มไปหมดเลย

หลวงพ่อรัญมขโย



ชนทั้งโลกหากได้
โลกจักสุขสบาย
คิดเบียดเบียนมลาย
สุขตั้งอยู่เมืองแก้ว

ธรรมกาย
ยิ่งแล้ว
หายหมด
ดุจดล้ายเมืองสวรรค์

ตะวันธรรม



๒๐

ธรรมกายเอฟเฟกต์

วันอาทิตย์ที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๓ (๐๙.๓๐ น.)

ตามระลึกรู้ถึงบุญสร้างมหาธรรมกายเจดีย์

ภาคเช้านี้เราจะนั่งตามระลึกรู้ถึงผลบุญที่เราได้ทำกันมา ที่เรียกว่า **อปรaprเจตนา** หลังจากทำไปแล้วตามระลึกรู้ถึงความดีที่เราทำด้วยความยากลำบาก ให้หัวใจเราเกิดปีติภาคภูมิใจ เคารพตัวเราเอง เห็นคุณค่าตัวเราเอง ชื่นชมตัวเองว่า เราได้ใช้ชีวิตนี้สร้างแต่คุณงามความดี ไม่ว่าสถานการณ์ของโลกของชาติ ของกระแสสังคมจะเป็นอย่างไร เรายังคงทำความดีกันต่อไป ให้เกิดความรู้สึกรักตัวเอง ชื่นชมตัวเอง นอนยิ้ม นิ่ง ยิ้มกับตัวของตัวเองได้

ต่อจากนี้ไปตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากัน ตั้งใจให้ดี เอาใจหยุดนิ่งๆ ไปในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ใจหยุดในหยุด ให้นิ่ง วางใจของเราไปเบาๆ ที่ศูนย์กลางกาย นิ่ง สบายๆ อย่าไป บีบเปลือกตา หลับตาสักก่อนลูก หลับพอสบายๆ

กลั่นธาตุในตัวให้บริสุทธิ์

ทำให้ใจเบิกบาน ให้เข้มข้น ประหนึ่งว่าเราได้สมบัติจักรพรรดิ ไว้ในกำมือแล้ว ประหนึ่งว่าเราเป็นผู้นิรทุกข์ ปราศจากความทุกข์ เครื่องกังวลใดๆ ทั้งสิ้น เข้าถึงความสมบูรณ์ของชีวิต ความเต็มเปี่ยม ของชีวิตที่ไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว มีสมบัติอันยิ่งใหญ่ คือ แก้ว มณีโชติรส แก้วแห่งความสมปรารถนาที่ติดอยู่ในกลางกายเป็น ดวงใสๆ เป็นแก้วแห่งความสมปรารถนา ซึ่งรวมทุกสิ่งไว้ในกลาง ดวงแก้วมณีโชติรสนี้ เป็นดวงใสๆ ที่ตกไม่พร่อง จะติดตามตัวเรา ไปเหมือนเงาตามตัวไปทุกภพทุกชาติ จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม

หยุดนิ่งๆ ให้ดี หยุดในหยุด ให้ใจใสบริสุทธิ์ กระทั่งเป็นทาง ผ่านของกระแสธารแห่งบุญ และความบริสุทธิ์จากอายตนะนิพพาน ไหลผ่านทุกๆ กายของเรา ไหลผ่านกายมนุษย์หยาบ กายมนุษย์ ละเอียด ไหลผ่านกายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กาย ธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสดาบัน กายธรรมพระสกิทาคามี กายธรรมพระอนาคามี กายธรรมพระอรหัต ไหลผ่านจนกระทั่ง กลั่นให้กายมนุษย์หยาบของเราบริสุทธิ์ ผุดผ่อง ใสเป็นแก้วใส เป็นเพชร กายมนุษย์ละเอียดใสยิ่งขึ้น กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กระทั่งกายธรรม ใสบริสุทธิ์ตามกันไปเลย



ธาตุ ๖

ใสในใส ไสละเอียดสว่างหมดทุกกายเลย แต่ละกายที่ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ วิญญาณธาตุ อากาศธาตุ เห็นจำกัดรู้ก็สะอาดตามไปด้วย

ธาตุทั้ง ๖ หน้าธาตุน้ำ หลังธาตุไฟ ซ้ายธาตุลม ขวาธาตุดิน ตรงกลางอากาศธาตุ วิญญาณธาตุ คือใสในสุด เป็นธาตุรู้

ธาตุน้ำ คุณเกี่ยวกับเรื่องน้ำในกายเรา น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำตา น้ำลาย น้ำต่างๆ ในกาย

ธาตุไฟ คุณเรื่องไฟในกายเรา ไฟให้ความอบอุ่น ไฟเผาผลาญอาหาร ไฟเผาผลาญสังขาร เป็นต้น

ธาตุลม คุณเรื่องลมในกายเรา ลมเบื้องล่าง เบื้องกลาง เบื้องสูง ลมพัดผ่านทั่วทั้งตัว ลมในลำไส้ ลมที่ทำให้เคลื่อนไหวกายต่างๆ ได้

ธาตุดิน คุณเกี่ยวกับธาตุดินในตัวของเรา เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ตับไตไส้พุงอะไรต่างๆ เหล่านั้น เป็นต้น

อากาศธาตุ ก็เป็นช่องว่างๆ ที่อยู่ในกายเรา

วิญญานธาตุ คือ ธาตุรู้ ทำให้รู้แจ้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ให้รู้เลยอะไรที่มากกระทบ กระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ มากระทบกันก็รู้แจ้งขึ้น

ธาตุทั้งหมดนี้ให้สะอาด บริสุทธิ์ ทั้งเห็น ทั้งจำ ทั้งคิด ทั้งรู้ เห็นอย่างหนึ่ง จำอย่างหนึ่ง คิดอย่างหนึ่ง รู้อย่างหนึ่ง รวมหมด สะอาดบริสุทธิ์ไปทั้งเนื้อทั้งตัว เกลี้ยงไปหมดเลย ตั้งแต่เส้นผมจากภายนอกเข้าไป เส้นผม เส้นขน สะอาด ผิวหนัง เนื้อ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูก โครงยึดอวัยวะภายใน ดับไต้ไล่ฟุ้งต่างๆ

ดวงบุญตามรักษาลอตเวลา

กายเราเหมือนเครื่องยนต์ เขาเรียก **“สรีรยนต์”** เป็นอยู่ได้ด้วยดวงบุญที่อยู่ในตัว เป็นดวงใสๆ เขาบังคับอยู่ในไส้กลาง ตรงนั้นแหละ จ่ายกระแสให้เรายังมีชีวิตอยู่ เคลื่อนไหวต่างๆ ได้

สืบเข้าไปเรื่อยๆ ถอยเข้าไป สาวเข้าไปเรื่อยๆ เราจะเห็นบุญหล่อเลี้ยงไปหมดทุกกาย ตั้งแต่กายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กายธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสदानัน กายธรรมพระสกิทาคามี กายธรรมพระอนาคามี กายธรรมพระอรหัต บุญหล่อเลี้ยงรักษาลอตสาย พอสาวไปอีกโน้น สาวไปเรื่อย กายในกาย กายในกาย กายในกาย ธรรมในธรรม จิตในจิต เวทนาในเวทนา กายเวทนาจิตธรรมเข้าไป



เรื่อยเลย สายบุญก็สาวไปเรื่อยก็จะไปถึงต้นแหล่งกำเนิดของบุญ คักดีลัทธิที่ทำความสำเร็จให้บังเกิดขึ้นอยู่ลึกๆ ละเอียดๆ โนน ผ่านตรงกลางเข้าไปเรื่อย เป็นภพที่ละเอียดๆ เข้าไปเรื่อยเลย ในภพนั้นก็มียุสอต ผู้ส่ง ผู้สั่ง ผู้บังคับ ผู้ปกครองเป็นชั้นๆ เข้าไปเรื่อย ต้องสาวกันไปมากมายก่ายกองทีเดียว

เรื่องบุญเป็นเรื่องลึกซึ้ง เพราะฉะนั้นคำว่า **บุญไม่ช่วย** อย่าไปพูด อย่าไปนึกไปคิด บุญช่วยอยู่ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับเราให้โอกาสบุญช่วยไหม การให้โอกาสดังนี้คือ เราจะต้องนึกถึงบุญ ถ้านึกบุญไม่ออก ก็ทำใจนิ่งเฉยๆ หยุดนิ่งอยู่ภายใน บุญจะได้ลงหล่อเลี้ยงรักษา

บุญช่วยแก้ไขตลอดเวลา ๒๔ น. ไม่ว่าเราจะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม ถ้าเราจะให้เขาช่วยได้เร็ว ต้องหยุดกับนิ่ง ต้องให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ไม่ตระหนี่ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง บุญถึงจะลงมาช่วยได้เต็มที่

ถ้ายังตระหนี่ ยังหงุดหงิด งุ่นง่าน ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ขัดเคืองใจ โง่งว่ง ซึมเซา ง่วงเหงาหาวนอน อะไรต่างๆ เหล่านั้น บุญก็เข้ามาช่วยได้ยากเพราะเราไม่ให้โอกาสสิ่งเหล่านี้ขวางอยู่ เขา (มาร) นั้นแหละเป็นคนขวางเอาไว้ในไส้กลาง ทำให้เราใช้บุญใช้สมบัติสร้างบารมีกันได้ไม่เต็มที่ มีอุปสรรคต่างๆ นานา

เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นจะต้องเข้าถึงธรรมกายให้ได้นะ
ลูกนะ เข้าถึงธรรมกายได้เมื่อไร จะรู้เห็นอะไรไปตามความเป็น
จริง เพราะเกิดธัมมจักขุ เกิดญาณทัสสนะ เป็นความเห็นที่วิเศษ
ที่เรียกว่า วิปัสสนา

วิปัสสนามีในธรรมกายเท่านั้น

วิปัสสนา

วิ แปลว่า วิเศษ, แจ่ม, ต่าง

ปัสสนา แปลว่า การเห็น

วิปัสสนา แปลว่า การเห็นอย่างวิเศษ อย่างแจ่มแจ้ง แล้วก็
แตกต่างจากการเห็นของกายที่ตกอยู่ในไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ เป็นอนัตตา คือ ตั้งแต่กายอรูปรพรมเรื่อยไปเลย วิปัสสนา
จะมีอยู่ได้ในธรรมกายเท่านั้น เห็นด้วยธรรมกายจึงจะวิเศษ เห็น
ได้แจ่มแจ้ง เหมือนดั่งของที่อยู่ที่มีดอกออกมากลางแจ้ง เห็นชัดว่า
มันคืออะไร เห็นได้ทั่วถึงทุกทิศทุกทาง จึงเห็นแตกต่างจากการ
เห็นของตาธรรมดาทั่วๆ ไป

ถึงธรรมกายแล้วจะรู้เห็นไปตามความเป็นจริงอย่างนี้ ยิ่ง
เห็นเราจะมีกำลังใจ จะมองไม่เห็นว่าเป็นอุปสรรค จะ
เห็นว่าไม่มีสิ่งที่เราจะต้องผ่านมันไปให้ได้ เอาชนะไปให้ได้ เพื่อ
จะได้ไปถึงจุดหมายปลายทาง คือที่สุดแห่งธรรม ไปสุดสาย
ธาตุสลายธรรมของเราเลย สุกกายของเรา สุดเวทนาในเวทนา



สุดจิตในจิต สุดธรรมในธรรมของเรา ไปให้สุดสาย โดยเข้าไป
ในกลางของกลางด้วยวิธีหยุดในหยุดหนึ่งในหนึ่ง แล้วก็เห็นไปตาม
ลำดับไปเรื่อยเลย ถ้าลูกทั้งหมดทั้งสมาธิกรรมกายสากลแห่งนี้
ได้เข้าถึงวิชาธรรมกายทำกันเป็น ก็จะไปรู้ไปเห็นเหมือนกัน
พร้อมๆ กันอย่างนี้

ธรรมกายเอฟเฟกต์

ถ้าลูกทุกคนเข้าถึงวิชาธรรมกาย ทำกันเป็น สิ่งอัศจรรย์
ที่เป็นอนิจนัตถ์ ที่เหนือความนึกคิดของมนุษย์จะเกิดขึ้น สิ่งที่เกิด
จากธรรมกาย เขาเรียกว่า **“ธรรมกายเอฟเฟกต์”** ก็จะเกิดขึ้นมา
พอถึงตรงนั้น อากาศโลก ชั้นธโลก สัตว์โลก จะสะอาด จะบริสุทธิ์
จะเกลี้ยงเกลา

สัตว์โลกบริสุทธิ์ คือ จิตใจของสรรพสัตว์ทั้งหลายจะดี
จิตใจสัตว์โลก คือ เห็นจำคิดรู้จักจะดี เมื่อดีแล้วเป็นอย่างไร เขา
ก็คิดดี พูดดี ทำดี

คิดดี คือ คิดแต่สิ่งที่เป็นกุศล คิดแบ่งปันแทนที่คิดจะเอา
คิดจะให้แทนที่คิดจะเบียดเบียน แทนที่จะคิดแค้นผูกพยาบาทก็
ให้อภัยทาน ส่งความปรารถนาดีไปให้ และสร้างความรัก ความ
สมานฉันท์ ความปรองดอง ความเป็นเครือญาติเกิดขึ้น

พูดดี พูดแต่สิ่งที่ดีๆ ที่เป็นกุศล ที่มีความดีงาม ชูใจ
จรรโลงใจ ให้กำลังใจ ไม่ใช่ตัดรอนกัน และเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกัน
และกัน ชื่นชมทักทายให้ มีแต่ถ้อยคำที่เป็นที่รัก ที่ละเอียดยกย่องที่ประณีต

ทำดี เกิดการแบ่งปันกันขึ้น ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน กุศลธรรมต่างๆ จะไหลเข้ามาอยู่เลย **สังคหวัตถุ ๔** คือ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา การให้วัตถุสิ่งของ ให้ความรู้ พุดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ ช่วยเหลือเกื้อกูล ไม่ถือเนื้อถือตัว วางตัวได้พอดีๆ ไม่มากไม่น้อย เกิดความสมานฉันท์ขึ้น สมาน จุดต่าง ความแตกต่างก็สมานกันเป็นแผ่นเดียวกันติดกันไปเลย สัตว์โลกจะบริสุทธಿಯ่างนี้เมื่อเกิดธรรมกายเอฟเฟกต์

ขันธโลกบริสุทธิ์ ขันธโลก คือ ขันธ ๕ คือ ร่างกายมนุษย์ จะแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ความอ่อนเพลีย ละเหี่ยวใจ วิงเวียน ความเจ็บป่วยไม่มี เหมือนมนุษย์ในยุคต้นกับ ถ้าบอกว่า ค้นตามเนื้อตามตัวจังเลย มนุษย์ต้นกับไม่รู้จัก ต้องไปถามกัน ทั่วโลกเลยว่า ค้นแปลว่าอะไร ไม่มีใครรู้จัก ยุคนั้นมีแต่โรคหิว โรคกระหาย หิวน้ำ หิวข้าวเท่านั้น แปลกดีทีเดียว

สิ่งนี้เคยเกิดขึ้นกับมนุษย์มาแล้วเมื่อต้นกับ แต่ลืมเลือนไป จนกระทั่งนึกไม่ออก เพราะไม่มีตัวอย่างอย่างนั้น เนื่องจากกระแส บาปในยุคนี้มันมาก

เมื่อธรรมกายเกิดขึ้นมาก ธรรมกายเอฟเฟกต์ ผลแห่ง ธรรมกายด้วยวิชาธรรมกายจะขยายผลให้ขันธโลก ขันธ ๕ ของ สรรพสัตว์ทั้งหลายบริสุทธิ์ เนื่องมาถึงสัตว์เดรัจฉาน สามารถ สื่อสารกันได้ด้วยภาษามนุษย์ เหมือนที่เราอ่านเจอในชาดกว่า สัตว์พูดได้ เราก็นึกว่าเป็นคำอุปมาอุปไมยหรือสร้างเรื่องขึ้นมา



แต่ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น แต่มันเป็นยุคที่ซันต์ ๕ ของสัตว์ที่ยังมีบาปอกุศลอยู่ เสวยชาติเป็นสัตว์เดรัจฉานแต่ยังสื่อสารกันได้ด้วยภาษามนุษย์

ยกตัวอย่างในพระไตรปิฎก เช่น นกยูงทองได้กล่าวสอนพระราชินี แม้ว่ามีเศษกรรมต้องไปเป็นนกยูง แต่กระแสนบุญความเป็นบัณฑิตในกาลก่อนยังมีอยู่ ก็สามารถหลุดเทศน์ธรรมได้ด้วยภาษามนุษย์

ถ้าทุกคนเข้าถึงธรรมกายก็จะย้อนยุคไปสู่ยุคแห่งความบริสุทธิ์ของมนุษย์ ซึ่งมนุษย์ในยุคนี้คิดว่าเป็นความฟุ้งซ่านหรือเพ้อฝัน แต่ความจริงเรื่องเหล่านี้เคยมีมาแล้วในอดีตตั้งแต่ปฐมกัปเกิดขึ้น

อากาศโลกบริสุทธิ์ หมายความว่า ดินอากาศฟ้าจะเป็นฤดูสบาย จะไม่ร้อน ไม่หนาว ไม่อ้าว จะพอดีๆ ฝนตกพอดีๆ กับที่เราต้องการ แดดออกพอดี อากาศสดชื่นเหมาะสมต่อการประพฤติธรรม ไม่มีน้ำท่วม ไฟไหม้ พายุร้าย

เมื่ออากาศดี อากาศสบาย ทำให้จิตใจมนุษย์ดี ร่างกายมนุษย์ก็แข็งแรง บางคนอารมณ์เสียเพราะอากาศไม่ดี things ไม่ได้ขุ่นมัวโกรธกับใครเลย เพราะฉะนั้นอากาศก็มีผล

ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวจะสลับใส เมื่อต้นกับดวงอาทิตย์จะสว่างไสว แสงจะนวลตาเย็นใจเหมือนดวงธรรมภายในเหมือนดวงจันทร์ที่สามารถมองดูได้ด้วยตาเปล่า คล้ายตะวันแก้วที่เราเคยเห็น คล้ายๆ อย่างนั้น แต่ประณีตกว่านั้นคือ ดูได้อย่างสบายเย็นตาเย็นใจ นวลสว่างเหมือนแสงธรรมภายใน

ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ธรรมชาติจะสอดคล้องกัน เป็นมิตรกับมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่เป็นปรปักษ์

หากว่าธรรมกายปรากฏขึ้นทั่วโลก ธรรมกายเอฟเฟกต์ก็จะเกิดขึ้นอย่างนี้ หลวงพ่อถึงอยากให้ลูกทุกคนขยันนั่ง เพื่อให้เราเข้าถึงธรรมกาย ให้เราสมหวังในชีวิต เพราะเราหวังอยากจะได้ความสุขที่แท้จริง อยากจะรู้เรื่องราวของตัวเอง ซึ่งเรานั่งอึดอัดมากในการที่เราไม่ได้รู้ตัวเรา หรือไม่รู้จักตัวเราเลยว่า เราเป็นใคร มาจากไหน มาทำไม จะไปไหน มันอึดอัด

จะแก้อึดอัดได้ก็ต้องเอาอึดออก ด้วยการปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงธรรมกาย ซึ่งมีธัมมจักขุและญาณทัสสนะ จะทำให้เราเห็นได้วิเศษ เห็นได้แจ่มแจ้ง เห็นได้แตกต่างกว่าธรรมดา กว่ปากติเห็นได้รอบตัว พอเห็นแล้วก็ทำให้เรารู้แจ้ง พอรู้แจ้งก็หายสงสัย เบิกบาน ใจจะขยาย เหมือนเราประสบความสำเร็จอะไรสักอย่างที่เราเข้าใจได้ เช่น ทำข้อสอบได้มันเบิกบาน มันชุ่มชื่น โล่งใจสบายใจ เบิกบานใจ ตอนนี้เรายังอึดอัดอยู่ เพราะฉะนั้นการเข้าถึงธรรมกายได้ จะทำให้หายอึดอัด เพราะเรามีความสุข จิตก็บริสุทธิ์เกลี้ยงเกลา



เหตุแห่งความทุกข์

ความไม่บริสุทธิ์ของดวงจิตทำให้เรามีความทุกข์ จะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม อาจจะคุ้นเคยกับความทุกข์ด้วยซ้ำ ความแข็ง เครียด เปื้อน กลุ้ม หงุดหงิด งุ่นง่าน ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ มันเกิดมาเพราะจิตไม่บริสุทธิ์ ที่เขาเรียกว่า นิวรณ์ธรรมมาครอบงำ ซึ่งมีรากเหง้าจากอกุศลมูล คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งทั้งหมดมาจากเขา (มาร) นั้นแหละบังคับเอาไว้

สุขจากการเข้าถึงธรรมกาย

เมื่อเราเข้าถึงธรรมกายได้ จิตจะบริสุทธิ์ ความสุขก็เกิดขึ้น เหมือนเรากดสวิตช์ไฟ พอไฟสว่าง ความมืดก็หายไป พอเราเปิดแอร์ขึ้น พอแอร์ให้ความเย็น ความร้อนในห้องก็ดับไป ความเย็นซาบซ่านก็เกิดขึ้น ทำให้กายสบาย พอกายสบาย ใจก็สบาย

ยิ่งถ้าหากเรารู้จักตัวของเราเองว่ามาจากไหน มาทำไม อะไรคือเป้าหมายของชีวิต และเราจะไปสู่เป้าหมายนั้นได้อย่างไร เข้าใจอย่างนี้มันมีความสุข แล้วจะมีกำลังใจในการสร้างที่ดี จะไม่ตระหนี่ จะไม่หวงแหน ใจจะไม่คับแคบ ใจจะขยายกว้าง ที่เขาเรียกว่า ใจกว้างขวาง เพราะใจขยาย มันออกจากช่องใจ **“ช่องใจ”** ก็เหมือนช่องซังปลานั้นแหละ ปลาอยู่ในช่องกับปลาอยู่ในน้ำความรู้สึกมันแตกต่างกัน ปลาอยู่ในช่องมันตื่นตระหนก อยากรอก พออยู่ในน้ำมันก็ร่าเริง เบิกบาน ไปไหนมาไหนได้เป็นอิสระ

เมื่อใจเราหลุดจากที่แคบ ขยายให้กว้าง เราก็จะแสวงหาความสุขจากการให้ คราวนี้จะมองเห็นชัดเลยว่าทรัพย์ทั้งหลายเป็นของกลาง เป็นอุปกรณ์ เป็นเครื่องมือในการสร้างบารมีเท่านั้น ไม่ใช่มีเอาไว้ให้ตระหนี่ ให้หวงแหน หรือวิตกกังวล เสียหาย หรือแสวงหาความสุขที่ไม่เสรี ความสุขที่ถูกครอบด้วยความหายนะแต่มีไว้เพื่อสร้างบารมี

เราจะเห็นว่าทรัพย์เป็นของกลางๆ จริง มีบุญก็ได้ครอบครอง อย่างที่เราเคยได้ยินว่าสมบัติผลัดกันชม เมื่อมีบุญก็ได้ครอบครอง พอเห็นอย่างนั้นเข้า ใจมันจะเป็นกลางๆ เหมือนเราเป็นเจ้าของสมบัติทั้งโลก ทั้งจักรวาล ที่มีความพร้อมจะแบ่งปันให้กับทุกๆ คน

เราจะเปลี่ยนจากภาวะผู้รับเป็นผู้ให้ เราอยากให้เพราะเรามีมากมาย ที่นั่นก็มีอาณาภาพ ยิ่งให้ก็ยิ่งได้ ให้เข้าไปอีกก็ยิ่งได้เพิ่มขึ้น จนกระทั่งมีมากพอจนเราอึดแล้ว เราเต็มเปี่ยมแล้ว เราอยากจะไปแสวงหาทรัพย์ที่ยิ่งกว่าโลกียทรัพย์ว่ามันคืออะไร

ในที่สุดก็จะมุ่งเข้าหาอริยทรัพย์ อยากจะรู้จักว่าทรัพย์ที่เป็นเครื่องปลื้มใจของพระอริยเจ้า ของผู้รู้เป็นอย่างไร ทำไมนะ ท่านมีแค่บริวาร ๘ มีปัจจัยแค่ ๔ อย่าง ท่านอยู่ได้อย่างไร ดูผิวพรรณวรรณะท่านผ่องใส อิ่มเอิบ เบิกบาน นิ่งนอนเย็นเดินใต้โคนไม้ก็มีสุข อยู่ในถ้ำ เจือมผา เรือนว่าง ในป่าช้าที่คนเขากลัวกัน ก็ยังมีความสุข



สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ที่โคณฑันไม้ พันธ์ฤดูฝน เข้าฤดูหนาว มีพราหมณ์คนหนึ่งเดินผ่านมาพบเข้า ก็เข้าไปกราบถามท่านเพราะสงสัย เห็นอินทรีของท่านผ่องใส ผิวพรรณวรรณะเปล่งปลั่ง ถามว่า

“ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์บรรทมเป็นสุขดีหรือ ในเมื่อพระองค์อยู่ที่โคณฑัน ฝนก็เป็นดินเหนียว หน้าฝนเหยียบย่ำมันก็เป็นหลุมเป็นบ่อ พอหมดฝนพื้นดินก็แข็งกระด้าง มีร่องรอยของการเหยียบย่ำ ไม่ราบเรียบ ปลอดภัยด้วยหญ้า ผ่าอาบ แล้วก็นั่งประทับ นอนบรรทมอยู่ พระองค์เป็นสุขหรือ เพราะดูผิวพรรณวรรณะของพระผู้มีพระภาคเจ้า เปล่งปลั่งสว่างไสวอยู่ตลอดเวลา”

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ยกตัวท่าน ท่านบอกว่า ในบรรดาผู้ที่หลับเป็นสุขนั้น ซึ่งในบรรดานั้นหมายความว่า มีหลายคนท่านเป็นคนหนึ่งในนั้น เพราะใจท่านไม่ได้ติดอะไรเลย เกลี้ยงเป็นธรรมกายใสแจ่ม ใจขยายแล้ว กว้างขวางใหญ่โต ใจไม่คับแคบ ความทุกข์เข้าไปครอบงำไม่ได้ ความทุกข์ไม่มีในธรรมกาย เพราะฉะนั้นตลาคตนั่งก็เป็นสุข ยืนเป็นสุข เดินเป็นสุข นอนเป็นสุข จะเหยียดแขนคู้แขนทำอะไรเป็นสุขทั้งนั้น

นี่แสดงให้เห็นว่า การเข้าถึงธรรมเป็นสุขอย่างนี้ เพราะฉะนั้นหลวงพ่อก็อยากให้ลูกทุกคนเข้าถึงกัน

ความสงสัยนี้มีไปถึงพระราชา พระราชาพระองค์หนึ่งเข้าไป
เฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ทูลถามว่า

**“ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์เห็นสาวกของ
พระผู้มีพระภาคเจ้าตัวสะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็น แต่ทำไมผิว
พรรณวรรณะผ่องใส มีละอองนวลเหมือนมีความสุขอยู่ในใจ”**

ตัวสะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็น คือ ผอมจนกระทั่งเห็นเส้นเอ็น
เห็นชัดทีเดียว เหมือนหลวงพ่อดอนไปเจอคุณยายใหม่ๆ อย่างนั้น
เลย ตัวสะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็น หลวงพ่อเห็นเส้นเอ็นท่านชัดเจน
แต่ดวงตาท่านสุกใส ผิวนวลผ่องใส

พระราชาองค์นั้นสงสัยจึงทูลถามอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เป็นอย่างนั้นมหาบพิตร สาวกของ
พระตถาคตเจ้าเป็นผู้ไม่นึกถึงอดีตที่ผ่านมา อนาคตก็ไม่นึกถึง เป็น
อยู่ด้วยปัจจุบัน คือใจหยุดนิ่งอยู่กับที่ อยู่ในกลาสนั้น แม้มีอาหาร
วันละมื้อ ชาติบ้าง อิมบ้าง อดบ้าง ผิวพรรณวรรณะก็ย่อมผ่องใส
ตรงกันข้ามกับผู้ที่สมบรูณ์ไปด้วยโรคทรัพย์ นอนบนเตียงที่ปูลาด
ด้วยพูกที่อ่อนนุ่ม กอดบุตรภรรยา มีคนประโคมดนตรีให้เพลิน ฟัง
ไพเราะ มีคนบำรุงบำเรออำนวยความสะดวก แต่ใจยังกังวลอยู่”

ท่านก็ย้อนถามว่า “อย่างนี้จะหลับเป็นสุขหรือ” พระราชา
ตอบว่า “หลับไม่เป็นสุขพระเจ้าข้า แม้แต่ข้าพระองค์เองก็หลับ
ไม่เป็นสุข แม้มีเครื่องบำรุงบำเรอ คนสัตว์สิ่งของพร้อมก็ยังไม่
สุขอย่างนั้น”



ใจที่หยุดนิ่งอยู่ภายในเข้าถึงธรรมกายนั้นแหละ เป็นใจที่
อุดมไปด้วยความสุข อุดมไปด้วยวิตามินแห่งความสุขที่ไหลผ่าน
กายใจเราอยู่ตลอดเวลา

อานิสงส์สร้างมหาธรรมกายเจดีย์

ให้ลูกทุกคนนึกถึงบุญที่เราได้ทำผ่านมามากด้วยความปิติใจ ได้
ช่วยกันสถาปนามหาธรรมกายเจดีย์จนกระทั่งสำเร็จเป็นอัศจรรย์
ได้ในระดับหนึ่งแล้ว จนกระทั่งถึงวันฉลอง เราได้ผ่านอุปสรรคกัน
มามากมาย แต่เราก็ผ่านมาได้ ชะนะแล้ว นึกถึงบุญให้ใจชุ่มเย็นอยู่
ในบุญ อยู่ในกุศล อยู่ในความดี

อุปปราปรเจตนา คือ การตามระลึกนึกถึงบุญในภายหลัง
บุญก็จะเพิ่มพูนเป็นทวีคูณให้กับลูกทุกคน ทั้งลูกสามเณรแก้วก็ดี
ลูกอุบาสก อุบาสิกาทุกท่าน ก็จะเพิ่มพูนบุญในตัว ซึ่งจะกลั่นกาย
วาจาใจ ธาตุธรรมเห็นจำคิดรู้ ของเราให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส
สว่างไสว

บุญนี้ยังมีผลให้วิมานในสุคติโลกสวรรค์ของเราลงการ
ตระการตา สว่างไสว พร้อมไปด้วยรัตนชาติ แก้วแหวนเงินทอง
เพชรนิลจินดา สวยงามมาก โตใหญ่เป็นภูเขาเลากา มีบริวาร
มากมาย ล้วนแต่สวยงามกว่ามนุษย์ทั้งสิ้น แค่วิวยารยังสวยงาม
กว่ามนุษย์ นับประสาอะไรกับตัวของเรา เมื่อไปเป็นเจ้านายก็จะ
สวยงามกว่านั้น จะมีชีวิตที่มีความสุขอย่างยาวนานหลังจากที่เรา
ละจากโลกนี้ไปแล้ว

เราไม่มีวันตาย แต่เราเปลี่ยนกาย จากกายที่มีขอบเขตจำกัด ไปสู่กายที่ไม่มีขอบเขตจำกัด คือ กายทิพย์ ย้ายที่ทำงานใหม่ไปทำ ภาวนาด้วยสภาพร่างกายที่ไม่ปวด ไม่เมื่อย ที่สดชื่นเบิกบานอยู่ ตลอดเวลา ในสิ่งแวดล้อมที่รื่นรมย์ รื่นรมย์ไปด้วยของกินของใช้ ทั้งสวนดอกไม้ ทั้งบรืวาร รวมทั้งเพื่อนบ้าน สหายแห่งเทวดาที่มี วิมานติดกัน

เมื่อขึ้นไปแล้วจะจำกันได้ ระลึกชาติกันได้ว่า ตอนเป็น มนุษย์อยู่ ชื่อนั้น ชื่อนี้ เราร่วมแรงร่วมใจกันไปทำหน้าที่ผู้นำบุญ ยอดกัลยาณมิตร ไปเป็นสามเณรแก้ว ช่วยกันสร้างบารมีมา ไป ในทุกหนทุกแห่ง ตามตรอก ซอก ซอย ที่ไหนมีผู้คนก็ไปตรงนั้น ได้รับการต้อนรับบ้าง ไม่ต้อนรับบ้าง ทั้งดอกไม้ ทั้งก้อนอิฐก้อน หินได้มาหมด

แต่เราออกจากบ้านทุกหลังด้วยใจที่เบิกบานเหมือนนกที่ ออกจากคอนที่มีแต่ปีกและหาง ไม่อาลัยอาวรณ์ ออกมาเบิก บานไปในโลกกว้าง ไปในอากาศที่กว้างขวาง เหมือนพระราชา ที่รบชนะศึกออกจากแคว้นแคว้นที่รบชนะแล้วด้วยความเบิกบาน เหมือนมหาพุทธะที่ออกจากความตระหนี่แล้วมีปิติเบิกบานยิ่งกว่า พระราชารบชนะศึก เปล่งวาจาว่า ชิตัง เม มีความเบิกบาน แซ่บขึ้น บุญที่เราได้จะส่งให้เรามีสุขอยู่ในสุคติโลกสวรรค์



บุญตามส่งผลทุกชาติ

เวลาจะเปลี่ยนภพเปลี่ยนภูมิก็อย่าไปทุกข์ใจนะลูกนะ มันต้องตายกันทุกคน ให้ใจจำอยู่ในบุญตลอดเลย บุญก็จะตามหล่อเลี้ยงรักษาไป กระทั่งเปลี่ยนกายใหม่เป็นกายทิพย์ มีสมบัติเป็นทิพย์ มีสหายเป็นทิพย์ สิ่งแวดล้อมที่เป็นทิพย์สวยงามจะไปไหนมาไหนก็ไปด้วยตัวเอง ไม่ต้องอาศัยยวดยานพาหนะอันใด แวบไปแวบมาได้ คล่องแคล่วว่องไวกว่ามนุษย์

เมื่อลงมาเกิด บุญนี้ก็ยังตามต่อมาอีก เกิดมาใหม่ก็มีสมบัติมารอคอย มีรูปสมบัติสวยงาม แข็งแรง อายุยืน ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีความสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขุมลชาติ ได้รับการดูแลเลี้ยงดูอย่างดี แต่จะไม่ตระหนี่และติดในสมบัติ จะมีสมบัติเกิดขึ้นมารอคอย เป็นสมบัติอจินไตยที่เหนือธรรมชาติ เหนือกฎเกณฑ์ เป็นสมบัติที่ผู้มีบุญเท่านั้นจึงจะได้ครอบครอง ผู้มีบุญในกาลก่อนก็ได้ครอบครองกันมามากมาย นับร้อย นับพัน นับหมื่น นับแสน นับล้านท่านได้ครอบครองสิ่งเหล่านั้นมาแล้ว เราก็จะได้ครอบครองแล้วจะได้สร้างบารมีกันต่อไป อยากจะเอาเงินสร้างก็ใช้เงินสร้าง อยากเอาทองสร้างก็ใช้ทองสร้าง

ในสมัยพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ก่อนๆ โน้น เขาสร้างวัดในแผ่นดินเดียวกับพระเชตวันมหาวิหารซึ่งกว้างขวางกว่าในยุคพุทธกาลที่ผ่านมา แผ่นดินผืนนั้นถูกซื้อด้วยทองคำที่ปูเรียงติดกันแน่นไม่มีช่องว่างเลย เต็มแผ่นดิน ซึ่งกว้างขวางกว่าพื้นที่สองพันไร่ในวัดของเราเสียอีก ที่ตรงไหนเป็นที่ลุ่มๆ ดอนๆ เป็นหลุมเป็นบ่อก็ต้องถมให้เต็ม ตรงไหนเป็นที่ดอนก็ถมน้อยหน่อย เขาเอาทองปูเรียงต่อกันสนิททั้งที่ลุ่มที่ดอน เขาปูด้วยทองคำเลยนะ เพื่อขอแลกแผ่นดินนี้เอามาถวายพระผู้มีพระภาคเจ้าให้ใช้เป็นศูนย์กลางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาวิชชาธรรมกายให้ชาวโลกได้เข้าถึงวิชชาธรรมกาย มีความสุขกันไป เขามีความสุขต่อการสร้างบารมีกันอย่างนี้

เมื่อเรามาเกิด สมบัติเหล่านั้นจะตามเรามา อยากจะใช้เงินสร้างบารมีก็ได้เอาเงินสร้าง อยากจะใช้ทองสร้างบารมีก็ได้เอาทองมาสร้างบารมีกัน อยากจะได้รัตนชาติมาสร้างบารมีก็ได้เอามาสร้าง ใครมาฟังธรรมก็อนุญาตให้หยิบเอาไปได้ มีแรงเท่าไรก็หยิบเอาไป ขอให้มาฟังธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เรามองกันว่า การให้โอกาสคนมาฟังธรรมเป็นหน้าที่ของผู้รู้ ของบัณฑิตนักปราชญ์จะพึงทำ และเป็นหน้าที่อันยิ่งใหญ่ที่จะต้องทำด้วย ถ้าไม่ทำก็ผิดหน้าที่ เขาคิดกันอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเขาจะทำกันอย่างนั้น



ลูกทุกคนก็จะได้อย่างนั้น อยากเอาเงินทำบุญก็ได้เอาเงิน
ทำบุญ อยากเอาทองทำบุญก็ได้เอาทองทำบุญ อยากจะเอารัตน-
ชาติทำบุญ เราก็ใช้รัตนชาติทำบุญ ใช้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ในยุคนั้น
เขาปรารถนาอะไรก็จะได้อย่างนั้น จะหยิบเอามาใช้สอยได้ตั้งใจ
อย่างนี้ไม่ใช่ชาติเดียวนะ ไม่ใช่สิบชาติ ไม่ใช่ร้อยชาติ ไม่ใช่พัน
ชาติ ไม่ใช่หมื่นชาติ ไม่ใช่แสนชาติ ไม่ใช่ล้านชาติ แต่นับชาติ
กันไม่ถ้วน จนกระทั่งไปถึงที่สุดแห่งธรรมนั้นแหละ เพราะฉะนั้น
ให้ใจคำนึงอยู่ในบุญกันเลย ตามระลึกนึกถึงบุญไปเรื่อยๆ ให้ใจ
เบิกบาน ให้ใจแช่มชื่นกันทุกๆ คนนะ

หลวงพ่อรัญมขโย





วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น





รายนามเจ้าภาพร่วมอนุโมทนา น้อมบูชาธรรม

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

หลวงพ่อรัมมชโย (ไชยบุญย์ ฐมฺมชโย)

หลวงพ่อทัตตชีโว (เผด็จ ทตฺตชีโว)

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาทองสุข สำแดงปั้น

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง





เจ้าภาพกิตติมศักดิ์พิเศษสุด

คุณบุญชัย เบญจรงค์กุล และครอบครัว

คุณวรรณ-ดร.ประกอบ จีรกิติ

คุณสมชาย เบญจรงค์กุล

คุณวิชัย เบญจรงค์กุล

เจ้าภาพกิตติมศักดิ์



พระครูปลัดรัตนวีรวัฒน์ (รังสฤษฎ์ อิทฺธิจินฺตโก)

พระวิเทศภานุาธรรม วิ. (ไวโรจน์ วิโรจโน),

ครอบครัวจุลเนตร, ศรีบัณฑิตย์, ตรีนเนตร, รัตนดิลก ณ ภูเก็ต

พระสุนทร เขมพนุโธ, พญ.ลัดดาวัลย์ ฮ่อเผ่าพันธ์

ลูกพระธัมฯ วัดพระธรรมกาย ปาล์มบีช

กองรักษาบรรยากาศ

คุณจินตนา-ธีโอดอร์ เขียร์ไมเยอร์

พร้อมครอบครัวและญาติมิตร

คุณชัยวัฒน์ เวชสิริวิทยากุล และครอบครัว

คุณพ่อทวี-คุณแม่ปราณี-คุณเพียรใจ

คุณดรุณี โรจนสินวิไล และครอบครัว

คุณวรวิทย์ ธีญญธรรา, คุณธัญญะรัตน์ ชำนาญ

คุณวิเศษ-คุณศุภิสรา วงศ์สิงห์ และครอบครัว

คุณสันติ-คุณพิมพ์ใจ-คุณกชกร
ด.ช.ศีล-ด.ญ.บุญรักษา ทิสยากร
คุณสมิตร-คุณศิริพร-คุณพรสิทธิ์ ดำนวนิช และครอบครัว
ดร.กฤษฎา-คุณทัศนีย์ งามใจมนต์ และครอบครัว
ดร.สุพรรณ ทิพย์ทิพากร, ดร.สุพัฒนา นิรัคฆนาภรณ์
ทีแมนพาร์มาซูติคอล จำกัด (มหาชน)
คุณธีรวัฒน์-คุณคำนวน-คุณนราภรณ์-คุณอรพรรณ
คุณประพล-พญ.ศิริวรรณ-คุณเบญจวรรณ
ฐานะโชติพันธ์ และครอบครัว
ทีมอัครรย์บรมจักรพรรดิสมบัติอินไตยไปถึงที่สุดแห่งธรรม
บมจ.คริสตอลซอฟต์แวร์, คุณสมควร วาณิชสัมพันธ์
คุณขวัญฤดี อำนวยเวโรจน์, คุณพัชรินทร์ บุญธรรมจิต
บริษัท ควีนโปรดักส์ จำกัด

เจ้าภาพกิตติมสุข



วัดพระธรรมกายซีคาโก

พระวิเทศภานาจารย์ (สมบุญ สมมาบุญโญ)

พระครูสมุทรณรงค์ ทุนตจิตโต และชมรมภานารักษ์

พระครูโสตธิธรรมวิเทศ (ปรัชญา โสตธิชโย)

พระพลศักดิ์ จานสกุโก

อุบาสิกา รุ่น ๑๖ ไม่ตกกันดาร

คุณกลอยใจ อวัรบัน

คุณกองแก้ว สุวรรณกาญจน์

คุณนิตตยา จรุงจิตต์

คุณบัคควง แซ่แก้ว, คุณซาหั่น แซ่ล้อ, คุณจันทนี แซ่ตั้ง,

คุณอังคณีย์ สัมปชัญญกุล และครอบครัว

คุณพ่อจิ้น-คุณแม่โห่ย์ อึ้งรัตนากุล และครอบครัวรัตนธรรม

คุณมงคล-คุณมยุรี พิริยนนทกุล

คุณรัชนี บรรณธิชัย

คุณวีรศักดิ์-คุณสุภาภร ผดุงตันตระกูล พร้อมครอบครัว

คุณสุนีย์-คุณนิมมานวดี เวชศรี, คุณปรีชาวิทย์-ดร.พิทยา-Matt

คุณสุภาษิต-คุณอังคณา-คุณสุทธิเกียรติ

ด.ญ.แก้วมณี สุรักติพิงค์ และครอบครัว, หจก.สามเหลี่ยมแอร์

คุณอิทธินันท์-คุณลออ ศิริวงษ์

เจ้าภาพกิตติมไส



พระวิเทศภาวนาธรรม วิ. (ไวโรจน์ วิโรจโน)

พระครูใบฎีกาอำนวยการคุณคึกคัก มุนิสกุลโก

พระมหาอรุณพล กุลสิทฺโธ ป.ธ.๙

พระวิชัย สิริชโย,คุณบุญญะวิทย์-คุณธนินันท์-คุณนิชานันท์ ศรีประเสริฐยิ่ง
พระประโยชน์ วราสโย,คุณมัจฉารัตน์-คุณเครือหวาย-คุณบุษิตา พรหมมา

อุบาสิกา รุ่ง ๓

คุณโกเมศ อามระดิษ

คุณภวิณท์-คุณสมพน-คุณดวงชีวัน ตั้งทวีกุล

คุณรัตนสิริ บรรณธิชัย

คุณเร ที่ ทั้ง และครอบครัว

รศ.ดร.ว้จันักัญจน์ สุริยธรรม

คุณสถาพร-คุณจิราพร มหัทธโนดมกุล

คุณสรพงษ์-คำไส-วงศ์พระทัย-ฟาร์ม วรจิตร,
Brain-อรอุมา-ด.ช.Kobe Yohan Lee

คุณอภิชาติ-คุณประภาอร-คุณนฤภัทร-คุณพิชชาอร พฤทธิพงษ์ศิริทธิ์

Jasmin-Thomas Garbarek, คุณยายนาง แค่มจันท์, คุณสมบุญ โกจันท์

Sengphet&Douangchay Manyrath&Family

เจ้าภาพอุปถัมภ์



พระครูวิเทศจินดาภรณ์
พระมหากิตติ กิตติธำมา
พระมหาทรงวุฒิ ชยวุฑโฒ
พระมหาธณัช เขมฺมจฺโฒโม
พระมหาวิระชัย วีระโย
พระมหาสมเกียรติ วรโยโส
พระมหาสมบุญ อนนฺตชโย
พระเหมราช มณีโชติโก
พระไชยยศ ยสวโส
พระจารุวัฒน์ อุตฺตรตโน
พระจุมพล ปุณฺณพล
พระชัยยง อุตฺตชโย
พระธนพล กิตฺติวโร
พระธยา เขมธมฺโม
พระพงษ์พันธ์ สุรจิตฺโต
พระพิเชษฐ ภาทธมฺโม
พระภิกษุรุ่น ๗ พ.ศ.๒๕๓๔
พระมหาสุริยัน อาภากร
พระมหาอดิศักดิ์ สดฺติชโน
พระวิระ วีระมฺโม
พระศรศัส อภิวิโร
พระศิริพร เขมสุโก
พระสุชาติ สุชาโต
พระหัฐพล กนฺตวโส
พระอนุชา อคฺคจิตฺโต
เครือข่าย YNS
เด็กรักบุญ ๕๔

กลุ่มบุญบรรเจิด
กลุ่มรักบุญใจใส ใจสบาย
กองบุญแก้วสารพัดนึก
กองสงเสริมกัลยาณมิตร
ครอบครัวเอกรวงศ์
ครอบครัวโฉมปรางค์
ครอบครัวโรหิตธรรมพร
ครอบครัวธีระชวาลสิทธิ์
ครอบครัวบุญส่ง
ครอบครัวพรมไณยาส
ครอบครัวภัทรโกมล
ครอบครัวภูวเศรษฐ
ครอบครัวรัตนสุวรรณศรี
ครอบครัวว่องวิสุทธิเกษม
ครอบครัววานิชสัมพันธ์
ครอบครัวศรีมาน
ครอบครัวสมคิดเลิศ
ครอบครัวสัจจะกานต์
ครอบครัวอนันต์ศิริประภา
คุณเกษรา ปริญญาสุรณ
คุณเขมิกา ชนิตาภาณิน
คุณโชคศรี สิทธิไกรพงษ์
คุณกรณ์ ตันสวัสดิ์
คุณกลอยใจ อาการ
คุณกัญญา สุวรรณเสม
คุณกัลยกร เจริญทรัพย์
คุณกัลยา-ประทีป ชจกรลีน

คุณกาญจนา ศรีสวัสดิ์
คุณจันทร์ตรี เชื้อสะอาด
คุณจำรัส ณ พัทลุง
คุณจินดารัตน์ รัตนกุล
คุณช่วยวงศ์ ศรีสงคราม
คุณชวลิต สติรวาณิช
คุณชัชชฎา ตั้งลิขิตานนท์
คุณชู-สุมาลี น้อยนิม
คุณณัฐภา จูวัฒนสำราญ
คุณดารัตน์ แสงอรุณ
คุณธรรมธร เตชะพิสิษฐ์
คุณธวัชรรัตน์ เตชะพิสิษฐ์
คุณธัญวลัย มหาวานา
คุณธิดารัตน์ เตชะพิสิษฐ์
คุณธิดาวร มณีวงศ์
คุณนภัค พรรษาพันธุ์
คุณนภัทร ยงบุญธนภัทร
คุณนุชจรี ศรีวรรณศรี
คุณบรรณารัตน์ พลัสสุขชี
คุณประยูร วุฒิสาร
คุณปรีณภา สอนศรี
คุณปาน ทิมเที่ยง
คุณพนมพร ช่างผาสูช
คุณพยอม รุ่งโรจน์
คุณพรณีย์ กันทรากกร
คุณพรสวรรค์ สุวรรณวงศ์
คุณพัชรินทร์ ดวงพลเชษฐ

คุณพัชรียา ภูไทสวรรค์
คุณพนัธิภา ชุมเพ็ชร
คุณพุ่มพวง อ่อนประเสริฐ
คุณเพ็ญพักตร์ อนุกุล
คุณภาค บุญสูง
คุณยุพิน สุชีไพศาลเจริญ
คุณธนิดา ยงบุญธนภัทร
คุณฤดี ดวงคำ
คุณฤดีวรรณ ช่างผาสุข
คุณลำพัน-นพ.สุภาพ อิติน
คุณวงวาส ลุมวงษ์
คุณวรรณุช เลหาวัฒน์
คุณวรรณดา เตโช
คุณวัชรีย์ ประเทือง
คุณวันเพ็ญ สุไรรินทร์
คุณวันนิพา จิววัฒนสำราญ
คุณवासนา ครุมนต์ตรี
คุณวิกร ศิริวงษ์
คุณวิทยา บุญเลิศเกิดไกร
คุณศิริเพ็ญ ประมูลทรัพย์
คุณศุภกรณ์ ชูโต
คุณศุภร สุวรรณมณีแดง

คุณสมชาย อธิชนาร
คุณสมสิริ เบญจวรรณท์
คุณสวัสดิ์ โลหารขุน
คุณสายหยุด ประเสริฐวิทย์
คุณสายัณห์ สุขเจริญ
คุณสิริวดี บางโม
คุณสุดา-ศรีอุบล สวัสดิเทพ
คุณสุพัตรา สิทธิธรา
คุณสุพิชญา สุขเรือน
คุณสุภาพ อรุณพันธุ์
คุณสุภารัตน์ อธิชนาร
คุณสุรารักษ์ ฮาดดา
คุณทยา ยงบุญธนภัทร
คุณหนึ่งอาลี ไชยะลาด
คุณอนันต์ชัย ตันสวัสดิ์
คุณอรนุช สุภาพรรณวดี
ด.ช.วรัท พันธุมะโอภาส
ด.ช.ศรุต พันธุมะโอภาส
นพ.วันชัย רבชนะ
บุคลากร รุ่น ๑๙ สู้ไวย
บุคลากร รุ่น ๒๑ ต้องเนียบ
ผศ.ดร.สุวัฒน์ อธิชนาร

พ.ต.ท.พัสกร พรหมอยู่
พญ.นุชภา รัตนจรัสโรจน์
พันธุ์ตะวันบูชาชาวพระ
รศ.ดร.สพญ.ศุภร พงษ์ถัดดา
ศูนย์ปฏิบัติการธรรมาภิบาล
สมาชิกกล้าเศรษฐกิจ
สายสืบญาติ&การพันธ์
อาศรมอุบาสิกา
อาสาสมัครธรรมวารี
อุบาสิกา รุ่น ๖
อุบาสิกา รุ่น ๙
อุบาสิกา รุ่น ๑๑ ชุ่มบุญ
อุบาสิกา รุ่น ๑๔ กลั่นบุญ
BK25 นักรบกล้าอาชาไนย
ชูลักษณะ ฟิลด์ และครอบครัว
Bouavone Manivanh
Calvin-Kaisi-Skye Allen
Chomsky Luangpraseuth
No-Somnuck Saivong
Piyawan Anctil
R-Bay Sunny Saivong

วัดพระธรรมกาย นครโอคแลนด์ นิวซีแลนด์
วัดพระธรรมกายเนเธอร์แลนด์
วัดพระธรรมกายบราซิลออสเตรเลีย
พระครูวิสุทธิธรรมวิเทศ (สงวน สุริยวิโส)
พระครูสมุห์วิชญ์ ปญญาทีโป
พระมหา ดร.ไสว สุวณฺณาโส
พระมหา ดร.สุธรรม สุรัตน์ ป.ธ.๔

พระมหาเฉลิม ปญญารโณ ป.ธ.๙
พระมหาไพโรจน์ ปญญภาโส
พระมหาธีระวัฒน์ วิสุทธิชัย
พระมหาพิทยาธร วิจิตตชัย และครอบครัว
พระ ดร.วฑฒ์ สุวฑฒโก และคณะญาติมิตร
พระเรืองศักดิ์ เตชวโร และกลุ่มแก้วพุทธจักร
พระเสกสันติ อธิธโน,คุณกิริณา แจ่งเจริญ

พระไพบูลย์ อธิมุตโต และคณะญาติมิตร
พระภิกษุณี กาญจนชโย และครอบครัวบุญโต
พระจิรวัดน์ จิรวาทโน และคณะญาติมิตร
พระจิระศักดิ์ จรณสมปนโน
พระปาย-พ่อปัว-แม่ตุ๋-พี่ปิ่น-ลูกปิ่น
พระภรต ฌานชโย และคณะญาติมิตร
พระภิกษุ รุ่น ๒๗ เพชรน้ำเอก
พระวิชัย ปุณณธมฺโม-ครอบครัว เตยระชากุล
พระสมศักดิ์ คุตตมมงคล, พระวิริยะ กตวิริโย
สามเณรคมชาญ, คุณขวัญเมือง จิตรักญาติ
เตี้ยฮั้ง-แม่เฮียะ แซ่ตั้ง พร้อมลูกหลาน
กลุ่มสัสมาระแห่งที่สุดแห่งธรรม
ครอบครัวเดชะทวีวัฒน์ และเท็กซัสลูก
ครอบครัวโซคัมคิล, Valdez Family
ครอบครัวจันทร์สิริพงศ์ และคณะญาติมิตร
ครอบครัวห้วง วนิชชากรวรากุล DEAK
คุณเพชร-ปริศนา ไตรรัตนานุสรณ์
คุณเจริญ KONIG และครอบครัว
คุณเพิ่มศักดิ์ อรัญญา ชีววัฒนานนท์
คุณเมธาวี ชนสยง-รุจิรา ศรีสมัย
คุณเอนก-นงศลักษณ์ เกิดสุวรรณ
คุณเอ็นดู ทวี เขียวจะอ่อน
คุณเอมอร ทิพาดี และครอบครัว
คุณแม่สารภี สวาสดีธรรม และครอบครัว
คุณแม่สุนัย-วรดา ตั้งสืบกุล และครอบครัว
คุณโสภณ คงเทศ และครอบครัว
คุณโสภณ ณรงค์ชัยอุดม-ธนพร เอกชูเกียรติ
คุณไชยากร-อินทรา ศิริกุล
คุณมงคล-ทับทิม จิตพัฒนกุล
คุณกิ่งแก้ว โตศิริพัฒนา และลูกหลาน

คุณกิตติ-กาญจนาภรณ์ จิรวัดพนพงษ์
คุณขวัญมนัส วิจิตร และครอบครัว
คุณจวง แซ่กิม และครอบครัว
คุณจอม-น้ำผึ้ง-นนทพร-จักรพล ทัดกาหลง
คุณจันทนา ตรีรัตนตระกูล และครอบครัว
คุณจันทร์ทอง-บุรโน เพาท์ซ
คุณจันทราภา ประเสริฐศักดิ์
คุณชฎาพร โรมจะบก และครอบครัว
คุณชนากานต์ ยัมเสสัยน และครอบครัว
คุณชยุต ปฐวีกาญจน์ และครอบครัว
คุณชลอ-คุณมาลี ชวนะพงศ์
คุณชัยสิทธิ์-ธิดารัตน์ ศิริโพธิ์
คุณชาญชัย-มนรัตน์ นพรัตน์ และครอบครัว
คุณชาตินรินทร์ เจียมบุญศรี และครอบครัว
คุณชุตินา-วีรวิภา กระตุกฤษ และครอบครัว
คุณชูชีพ หงษ์เจริญ และครอบครัว
คุณณัฐภัทร พิทยานนท์ และครอบครัว
คุณณิชาภา ทุนคำ และครอบครัว
คุณดวงภา ปิ่นธรัตน์ และครอบครัว
คุณทิพาภา แสงมุกดา และครอบครัว
คุณทิวากร-ศิริยากร ปทุมฐาการ
คุณธนธัช ร่วมสุข และครอบครัว
คุณธวัชชัย ทิพย์ทินกร และครอบครัว
คุณธัญญสินท์-วัฒนีย์ พลอินทร์
คุณนันทา-อดิสร-นฤมล-ดวงฤดี บุญมีวิริยะ
คุณนิตยา-สุภาพ-อารุณ มีคม
คุณนิภาวรรณ สุวิมลธีระบุตร
คุณนุชกุล สรวัยจิรวัดน์ และครอบครัว
คุณปดินทร์ วิรัชพินทุ และครอบครัว
คุณบุณทริกา สุเพียร และครอบครัว

คุณปรมาภรณ์ ธรรมปริพัตรา และครอบครัว
คุณประทักษ์-เล็ก พิภูพานตเลิศ
คุณประภาพร ประกายทองอุดม
คุณประวีตร เลิศวิชัยวรวิชัย และครอบครัว
คุณผาย-กอนจา-ศุภมิตร ศิริมาตย์
คุณพนมพร กุศลจรัส และครอบครัว
คุณพรเพ็ญ-นิตยา โตศิริพัฒนา
คุณพอร-คุณแม่อำพัน-คุณยุวดี พลราชภูร์
คุณพ่อจันทา-คุณแม่สุริมา ฮาดดา
คุณพ่อดะวัน-แม่บุญดิน-กาญจนา บางโม
คุณพ่อดง-แม่เย็น-มณฑา กลีบเมฆ
คุณพ่อบัว-แม่ทองสุข เกิดสุวรรณ
คุณพ่อบุญ-แม่ศุภร งามเชวง
คุณพ่อประยุทธ-แม่เกษณี ชุ่มสมาน
คุณพ่อพิชัย-แม่เนาวนิตย์ สหพงษ์
คุณพ่อสวຍ-แม่ลำเรียง เคียรกระโทก
คุณพิมพ์พันธุ์-พิมพ์วัลลย์ แก้วเนตร
คุณพิศาล-สิริอร จิระวัฒนศักดิ์
คุณมนัส-สุรีย์-พลเอกชูชาติ สุกใส
คุณมลิวลย์-วชิระ-ชูลีพร ช่วงรังษี
คุณยุภาภรณ์-อารยา ขจรประสาทสันต์
คุณรัมภาพรรณ-ฉัฐวัสส์ ชุ่มเชื้อ
คุณรุ่งนภา อิงคชัยกุลรัตน์ และครอบครัว
คุณวรการ ตั้งสีปูล และครอบครัว
คุณวรรณภา สุภาวัน, รุณปรกรณ์ เชาว์ช่วงโชติ
คุณวรรณภา ภัทรนุรักษ์ และบุตรธิดา
คุณวรรณี ดุจพิบูลย์ผล และครอบครัว
คุณวรัญญาภรณ์ วรเมธธนวิชัย
คุณวลัยทิพย์ เปรมทวีธโชติ
คุณวชิรี พิบูลย์-นุชรินทร์ ศรีคำ

คุณวันเพ็ญ-จุฑาพร โตศิริพัฒนา
คุณวันทนา ทับตรง และครอบครัว
คุณวัลลภา ธีรานุรักษ์ และครอบครัว
คุณวิโรจน์-สุมาลี-พิชามณูย์ ธรรมวิจิตเดช
คุณวิกัณดา-มรรคณา-มिरา-เรย์มอนต์ วาเรช
คุณวิชัย-ประเทือง-ศศิอำไพ ปาลวัฒน์วิไชย
คุณวิภาดา-รัตยา-อุไร จตุเทวประสิทธิ์
คุณวิภาวี-เกลี้ยงเกลา และครอบครัว
คุณวิรุฬห์-สุภาภรณ์ บุลย์ประมุข
คุณวีรเกียรติ พันธุมะโสภาส
คุณศักดิ์ชัย-คุณรัตนพัฒน์ พิเศษพัฒน์
คุณยงยุทธ-ศิริวรรณ เชาว์ธรรม
คุณสการรัตน์ ไชยศรี & Michael Macatula
คุณสมชาย-บุปผา-ภคมน สุรกิตติดำรง
คุณสมร-สุชุม-สุกฤตา-เสรี บุญจินดาทรัพย์
คุณสมัย งามพรม และครอบครัว
คุณสรัญธรณ์-ริญญภัทร์ ชัยหิรัณย์เวช
คุณสันติ-พิสมัย ศิริสถิตย์ และครอบครัว
คุณสายรุ้ง-นิรุตติ คงเจริญพร และครอบครัว
คุณสายสุนีย์-Kevin Jackson
คุณสาวินี-จันทน์ วิจารณ์สถิตย์
คุณสิริกัลยา ทองรัตน์ และครอบครัว
คุณสุนีย์-สุ้ยอัน-สุเพ็ญทิพย์สิริ แซ่ตัน
คุณสุปราณี ธรรมวิจิตเดช และครอบครัว
คุณสุรพงษ์-ญาณิ ภูตระกูลการ
คุณสุรัตน์-อรทัย แสงสุระธรรม
คุณสุรินทร์-เสี่ยม ภัทราคูลย์
คุณสุวชัย เสียงอ่อน และครอบครัว
คุณอดิพันธ์-กัญญมน-ณัฐพล ย่อสกุล
คุณอดิศักดิ์-วันเพ็ญ วรณลิน

คุณอภิชัย ฐานอริยบุญศิริ
 คุณอนัญญา-สุภาพ-สิริก-พิมดาว บุณณะ
 คุณอมรา เสริมสุข และครอบครัว
 คุณอรดี พลคำเดช-นาวัน เป้าคำ
 คุณอรพรรณ วรพันธ์กิจ และครอบครัว
 คุณอัคช-คุณอรศิริ ชวนะพงศ์
 คุณอัจฉราภรณ์ พงศ์ถาวราบุญ
 คุณเอื้อน เช่ เสถียรวิทกุล
 คุณอุไร สังเกต, ต่ายน-ยายที-วันชัย บุญสู่
 คุณอุดมพร-ยุติธรรม ฉลองขวัญ
 คุณอุตร-ประเทืองศรี-วิศว์ ชันชะลี
 คุณอุทัย-สุเกีย-ลัดดาวัลย์ แซ่ไคว
 คุณอุษณีย์ ทมสกุล, ครอบครัวสุวรรณรางกุล
 ด.ช.จิรพัชร-ด.ญ.จิรัชญา ชวนะพงศ์
 ด.ญ.นันทน์ภัทร์-ด.ช.ณภัทร จิราวัฒน์พงษ์
 ด.ญ.ปณชญา ดีเลิศ และครอบครัว
 ดร.ธนกฤต วรธนัชชากุล และครอบครัว
 ดร.ประณต-ทัศนียา พิพัฒนางกูร
 ดร.วิรัตน์ วิรุฬห์สกุลภิลาล
 ดร.สมศักดิ์-สุชาติดา-น้ำผึ้ง ศรีสมบุญ

ดร.สิริภูมิ ธนฤทธิพร และครอบครัว
 ดร.สุชุมาล-ดร.ณัฐพันธ์ กิตติสิน
 ท่านผู้หญิงนิรมล-กร-กัลยารัตน์ สุริยสัตย์
 บริษัท เจคเชียร์ เทคโนโลยี จำกัด
 บุคลากร รุ่น ๑๕ และญาติมิตร
 บุคลากร รุ่น ๒๗ ชาติสำเร็จ เพชรอัจฉรรย
 พ.ต.ท.วิจักขณ์ หงส์เจริญ และครอบครัว
 พ.อ.(พิเศษ)หญิง รวีวรรณ วีระโชติ
 พ.อ.พัฒนา-ทพญ.ดาราวรรณ จิราวัฒน์พงษ์
 พลตรี หญิง ปาณทรา มีนะกันษฐ
 อาจารย์ ดร.นพาวรรณ ใจสุขและครอบครัว
 อาสาสมัครแผนกสวัสดิการเจ้าหน้าที่
 อุบาสิกาชุดปฏิบัติธรรมระยะยาว
 Anna Peterson and Family
 Art-Saykham-Bryant Borihane
 Charoenchai Worra And Family
 John-Pattamon Baskett and Family
 KHIM WEIR AND FAMILY
 Pete-Lakana Khamvongsa and Family
 Thongnhot-Vasana Khamvongsa

พระครูภาวนาวีเทศ (พระมหาวีรัตน์ มณิกนโต)

พระมหา ดร.ชัยฟ้า ธมฺมกโธ และกองบุญมหาทานบารมี ๑ เดือน ๑๑

พระมหาเมตต์ อีระโย, ทพญ.นฤมล พิสุทธิมาน และญาติมิตร

พระมหาเศรษฐวิชัย เสฏฐวิโช, กลุ่มลูกพระธัมฯ แสนรวัย

พระมหาชิน ธรรมโกวิท, คุณวัฒนา-ชนิษฐา พรธาดาวิทย์

พระมหาชีพ ตปัสโล, พ่อฉิมเต็ก-แม่หลาบ-กิตติ-สุทธิ-ปรียา-มารศรี-เกียรติ-สุพล แซ่ลิ้ม

พระมหาณัฐ ปุณฺณคาโม, คุณอนันต์-อำไพ บุญส่ง และครอบครัว

พระมหาธีรภัท อีระกาทิ และครอบครัวญาติมิตร

พระมหาปริยัติ จิตมโน, คุณเครือวัลย์ สวากเกอร์, วราภรณ์ เค, ศรีพร เกว็ล

พระมหาพลศักดิ์ ปุณณสกุโก และคณะญาติมิตร
พระมหาวีทสัน สทฐาพหุโล และครอบครัวรัตนเลิศนาวิ
พระมหาวีศักดิ์ ธมฺมสิริโก,ครอบครัวศรีไทย-วชิรโสภณกิจ
พระมหาสมบัติ อินฺทปญฺโญ,ครอบครัวศรีนระรัตน์,ครอบครัวบุญเดิม
พระมหาสรพงษ์ ธมฺมวชิโร และครอบครัวช่วยกอบกิจ
พระมหาสุรตน์ อัครตโน,ครอบครัวเหลืองธาดา,ทีมงานกอง AEC และญาติมิตรทั่วโลก
พระ ดร.วรวิธ สุทฺธปญฺโญ,รศ.ดร.ศิริกุล-ณิชา วิสุทธิ์เมธางกูร
พระกฤตยะ สิทธิธมฺโน กฤตมโนรธ บิดามารดาและญาติมิตร
พระชจรยศ ชนติสุโก และครอบครัวหลิมสิริภาพ
พระจรศักดิ์ ปุณฺณภาโร บุชาธรรมโดย ดร.นุชนิภา นันทะวงศ์
พระชนมวารินทร ธนโรจโน,คุณศิริชิต-กฤษฎี-ณัฐพล และครอบครัว
พระชวน อภิขุชวโน อุทิศให้แม่สุดา เสียอ่อน
พระชูเกียรติ ภาทโก,พระณัฐวัฒน์ มหาสุทฺโธ,คุณชูชีพ-ณัฐพัชร-ปิยนุช-วิสุทธาภรณ์ และครอบครัว
พระณรงค์ชัย จานชโย,พระนพดล คุณโชโต,พระอดุล คุณวโร,คุณเยวภา-อาภาพันธ์ โชติมน
พระบุญเยี่ยม ปาสาทโก,คุณตฤณพรพรช-ทิพย์รัตน์ ดำนานวัน
พระบุลย์สุข ปุณฺณสุโข,พระแผ่นดิน ฐริชโย,ครอบครัวโฉมปรางค์
พระปณิตธมฺโม,แม่คล้าย-พ่อน้อม ตระกูลบุตระ
พระประกฤติ ปญฺญาโร และครอบครัวพงษ์กิ่ง,พระกฤษณ์ สุวณฺโณ
พระปราโมทย์ อติปญฺโญ,ศูนย์ปฏิบัติธรรมเมืองตรัง
พระปารณ ชยานนุโท,คุณปวลี อินทรสมพงศ์ และครอบครัวพันธ์เสน
พระพธโร เขมธโร,คุณธงชัย-สุสิพร เลิศเสาววงศ์ และญาติมิตร
พระพีระพงษ์ สิริคุตฺโต,คุณวิชิต-ปัจมา-สุพัตรา ตริยกุล
พระวันชัย ชนติชโย และครอบครัวพรรณผลาภกุล
พระวันชัย ฐริมโน,คุณแม่เสียง-พ่อเชียะกัม และครอบครัวธนะสมานโชค
พระวิชัย จิตตรกฺโขโต,คุณแม่เอ็ง แซ่ลิ้ม,สุวรรณณี กิตติวรศาสน์ พร้อมญาติมิตรบริวาร
พระวีระ มหารีโร,คุณเปรม-จำลอง ตันทโกไศย
พระสมพล สนมมโน,คุณกิริษา สุวรรณทยาภกุล และคณะญาติมิตร
พระอนันต์ ตโมนุโท และครอบครัวพิศาลไพโรจน์
พระอำนาจ เหมวโร,พ่อไม้แจ้ง แซ่ไคว้,แม่สมบุญ,นิภาพร ส่งตระกูลศักดิ์ และลูกหลาน
ครอบครัว นพ.บุญยธินศรี-สรีระเพ็ญ โอทกานนท์

ครอบครัววงยูท-ศรีทรง-ปานเทพอินทร์-เพชรโพธิ์ทอง
คุณเกรียงไกร-อิงอร-นพ.อานนท์ ตีรธรรมเจริญ และครอบครัว
คุณเกรียงศักดิ์-ศิริพร-ดร.นิรมล เตียงพิทยากร
คุณเจิมวุฒิ-เพ็ญศิริ วงศ์ชัยเกษม และครอบครัว
คุณเชิด-ประพิศ-พัชรา-พจนา เมธางกูร และครอบครัว
คุณเดช-ปึก-บุญ-ปอย-แปมแปม,ธวัชชัย-วรรณา ตันติพจน์
คุณแสงเอีย แซ่เตีย-จ๊กเกียง แซ่เต๋อว และญาติมิตร
คุณเสริมทรัพย์ มโนภิญโญภิญโญ และครอบครัว
คุณแม่นันต์ ศรีอินทร์,คุณพ่อบุญสุข-ไพรวลัย ไชยโฮสถ
คุณแสงชัย แซ่ต๋อ,คุณศิริพร ทองศิริ และครอบครัวญาติมิตร
คุณใจสมาน อัมรี และบิดามารดา-ญาติ-พี่น้อง
คุณไผ่ แซ่ไช้,สุนีย์-วนิดา ฉายาวารกุล และครอบครัว
คุณกรกมล-แม่ลำลี-พ่อวันนา ตระกูลเหลาสิทธิ์
คุณกฤต ศกุนตเสฐียร,บริษัท เมกะโปรเจกส์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด
คุณจเร ทับสุวรรณ-คุณวรรณา เอกวิกรัย และครอบครัว
คุณจินตนา-ณัฐธิดา บุญเลี้ยง,พ่อสด-แม่ลำไย บุญเลี้ยง
คุณชาวนิทย-อรสุดา-ภคิน ตั้งแต่งกิจ,คุณยายชฎา เฉลิมไทย
คุณชื่นหทัย แซ่จิ้ว และครอบครัวเหล่าญาติมิตร
คุณฐานันธิชา แซ่ลิ้ม,เข้มทอง วีระกาญจนพงษ์
คุณธนพรรณ-ปฐมใจ-สิริพิน คุณานุรักษ์พงศ์,Michael Chang
คุณนิตยา บุตรโคตร,Mr.Hiyama Zenji และครอบครัว
คุณนิพนธ์-กิมเสียง-สุวรรณพร แสงกุศล,ดุลยวัต-ชนิกานต์ เรืองแสง
คุณบุ้นเจียว แซ่ตั้ง,คุณลัดดา ศรีวะโลสกุล
คุณประนอม-พรสวรรค์ รัตนเสนา และครอบครัว,ร้าน Thai Cafe
คุณปรียาภรณ์-Mr.ALFRID UNGER และครอบครัว
คุณเป็นรัฐ บุญสิริวัศมีกุล,ประยูร-พีระพรรณ-พิชญา กาญจนา และครอบครัว
คุณพรพรรณ ชิตญา,คุณทิพวรรณ กิจรักษ์กุล
คุณพ่อเผื่อ-แม่บุญเหลือ-จิราพร-เรณู-ธวัชชัย กัลยา
คุณพ่อณรงค์-แม่สมจิตต์-น.พ.วิวัฒน์-ทพญ.อรนุช-จันทร์เพ็ญ-พึงพิศ พู่พรนอก และครอบครัว
คุณพ่อประเสริฐ-คุณแม่วนิดา พืชะพัฒน์ พร้อมลูกหลาน

คุณพ่อประกอบ ไทธงชัย,คุณแม่ศรีจันทร์-กัญญา-กมลรัตน์ ไตธงชัย และครอบครัว
คุณพ่อประจวบ-นันทา-นวรรตน์ เจริญผล,ภรต-ภรตน์ ศุภาลัย
คุณพ่อประยูร-แม่จรรยา-เพ็ญนภา มานิตย์โชติพิสิฐ,Timothy Leathers และครอบครัว
คุณพ่อลี้ห่วยเยี่ยม-แม่ไต้ซิวฮก-อรุณรัตน์ สิริวิริยะเลิศ-บรรพบุรุษสิริวิริยะเลิศ
คุณพ่อวิโรจน์-คุณแม่สมจิตต์ หัสสรวพันธุ์ และครอบครัว
คุณพ่อหล่อย-แม่นาง แค่มจันทิก,มันเพรส-ทีโมที-วิลเลียม คริสเนอร์
คุณพ่ออุ่น-แม่พุธ-พัด แสงสอน และครอบครัว
คุณพัชรินทร์-ชาญชัย ภัทรกุลขจร และครอบครัว
คุณพัฒนชัยเตชะ,เขว้ณัฐ ฐาปนธรรมชัย,ประภัตร บุญมา
คุณพิณทิพย์-สุมาลี-ชาญ-เรวดี-กฤษณพัฒน์ เมธานัย
คุณไพรัช-คุณทิมพร เกาทองกุล และครอบครัว
คุณมนต์มนัส-วรกานต์-กิตติธัช สิลาลิศจโสภณ
คุณมนัส-อัมพร-อภิวรรณ-ดร.เอกบุตร-บุญญรัตน์-คนพศ-ภัทรานิชญ์ อยู่สุข
คุณมานพ สังข์พันธุ์,สุนันทา แก้วก่อ พร้อมครอบครัว
คุณมานัส-นิษฐา ทรงกิตติโชค,ณัฐกมล องอาจ
คุณมิ่ง-บุญยืน-จิราภรณ์ ต้นคุณากร,นาธาน อรรถวิมล
คุณวรรณศจี-กาเนช-ปวริศา-อราริน เปรมอนันต์
คุณวรางคณา อิ่มสกุล,บุญญปริดี ยศกิตติภัทร์
คุณวราภรณ์ ยอดดำเนิน,พ.ต.ท.หญิง รัตนา รัตนอาภา
คุณวิชัย-ไส้กิม-อำไพ-ภัทรา-กัลยา-บุญมนัส-กรวิทย์-โชคดี-จัมโบ้-ฝรั่ง แสงอินทร์
คุณวิทยา สุพัตรา Amy Jonny Nicky Liusuwan
คุณวิวัฒน์-กัลยา-ทิพย์วรรณ-อภิสิทธิ์-อภิญา-กฤษณ์ อัครวานิช
คุณวีระพันธุ์-จันทร์ดา-ชยันตี-ปิ่นธน์ สงสาคร
คุณวีระศักดิ์-อารีรัตน์-วรรณกนิษฐ์ ศิริสุรัตน์
คุณศิริ-วันเพ็ญ-วชิรา-วัชรสรวง เทพามาตย์
คุณสงวน-อิมจิตต์-นพพร-ยงยุทธ-ยงชัย ศรีรุ่งพาณิชย์
คุณสนั่น-ลุ่ย บัณฑิตยน์พรรัตน์ และบุตรธิดา
คุณสาชล-อนุกุล โสวิชากรติกุล และครอบครัว
คุณสืบสวัสดิ์-รศ.ดร.จันทร์พิมพ์ สายสมร และครอบครัว
คุณสุเทพ-สุรพิน-มะโนธรรม-วีระธรรม-สุวิสา-ศศพล-พิสิทธิชัย พงษ์อำไพ

คุณสุชจิตร อุดมโชคสกุล,สมศักดิ์-ปณัยรัตน์ อัมมอุทัยพร
คุณสุธรรม-สมพักตร์-ธนสิทธิ์-ดร.สุพิชญา ปั้นประเสริฐ,ดร.สรินรัตน์ ศุขบุตร
คุณสุธาสินี-สุวิชาดา-สุจิตตา-เด่นดวง ธรรมรักษกุล
คุณสุภาพร เนื้อไม้ดี,Thitima-Michael-Ivy Talaska,ภัทรพร ยังศิริ
คุณสุภาพรณ พหลเวชช,ด.ช.สิริภาพ เพ็ชรแสง และหมู่ญาติ
คุณสุรัช-หนูดี-นันท์นภัส-ชัยบูรณ์ พลาคิสัย และครอบครัว
คุณสุรัตน์-เล็กเจ็ง-อุไรวรรณ กิจสัมพันธ์วงศ์ และครอบครัว
คุณสุรัตนา-แนท-Joann-Stephen-Dalton-Sawyer
คุณสุวรรณา-เอ็งลิ้ม-สุพัตรา-สุภา-สมพร-สุรัช-พรอารีย์-เพชรรัตน์ ดันตินิรามย์
คุณหทัยกาญจน์ ชนะศีลศรีโยธิน และครอบครัว
คุณอนุรุจน์-วนิดา-อาหนนท์-ชานนท์ เจษฎารวมผาสุข,สัง แซ่ฉั่ว,บั๊กฮั่ว แซ่จิ่ง,ดต.ลวด สาส์วงศ์
คุณอุไรวรรณ Stringfellow ไกรฤกษ์-ดวงใจ ไกรฤกษ์
คุณอุย-ศรันยู-ปริยา-ธิดินันท์-กัณฑ์ธีร ยูคันทวนิชชัย,กิมจู แซ่แต้ พร้อมครอบครัว
ดร.ฐกพล-สรัสพร-อนงค์ลักษณ์ เจนจิวัฒนกุล พร้อมครอบครัว
ดร.บุญศักดิ์-ปานจิตต์-เนตร-นพ ปกป้องเกียรติ
ดร.สุพรรณ ทิพย์ทิพากร-ดร.สุพัฒนา นิรัคมนาภรณ์
ทพ.ไพโรจน์-ดร.จารุณี ดันติเวชวุฒิกุล และครอบครัว
ทพ.สาธิต ลีละสุวัฒนากุล และครอบครัวญาติมิตร
ทพญ.ดร.วิไล-ทพ.สุวัฒน์ สุริยาแสงเพ็ชร และครอบครัว
น.สพ.อนุวัฒน์-สุภัทรา-พญ.นิรินธน์-อนัญญา ศิริมโนชญ์
บุคลากร รุ่น ๑๗ เรือนทองหัวเพชรสำเร็จทุกอย่าง
พ.อ.ทวี-คุณน้อย-วันทนี วุฒิยานันท์ และครอบครัว
พลตรี กล้าณรงค์-เนตรชนก ไพรพ่ายฤทธิเดช
ร้อยโทหญิง เครือวัลย์-คุณพ่อคล้าย-คุณแม่เล็ก แนนชิด และครอบครัว
สมศักดิ์-สุภาณัน-ณิชาภัทร-นันทภาพ พัฒนกิจกุล
สมาคมส่งเสริมศีลธรรมและความดีสากล บางชื่อ
Dr.Kee Hwee-ชุดิมา ศุภรังสรรค์-Dr.Tanawan-Nattanit WEE,พ่อโตตวน-แม่กรองนพรัตน์ แซ่ป่าง



“เราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง
แสงบุญ สร้างบารมี
พระนิพพานอยู่ภายในตัวเรา
เริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
ด้วยวิธีการทำใจหยุดนิ่งเฉยๆ”

“ความจริงแล้วสมาธิเหมาะกับทุกคน และสามารถทำได้ทุกที่
ไม่ว่าจะเป็นในป่าไม้หรือป่าคอนกรีต ในบ้านหรือนอกบ้าน
เราสามารถทำใจให้เป็นสมาธิได้ในทุกหนทุกแห่ง
ถ้าเรารู้ธรรมชาติของใจว่า
“ไม่ชอบบังคับ แต่ชอบการประคับประคอง”
และต้องเริ่มต้นให้ถูกวิธี
ตั้งแต่ทำนั่ง การผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
เดี่ยวเราจะเห็นว่า การทำสมาธิไม่ได้ยากเลย
ยากไม่มาก ยากพอรู้ พอที่เราจะสามารถทำใจให้เป็นสมาธิได้”

หลวงพ่อรัญมชโย

