

๑๕



ผู้มีราตรีเดียวเจริญ

พึงทำความเพียรเสียในวันนี้แหละ ใครเล่าจะรู้ว่า
ความตายจะมีในวันพรุ่ง เพราะว่าการผัดเพี้ยน กับมัจจุราช
ผู้มีเสนาใหญ่ ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบยอมเรียก
บุคคลผู้มีปกตติอยู่อย่างนี้ มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้ง
กลางวันและกลางคืน นั่นว่าผู้มีราตรีเดียวเจริญ



ผู้มีราตรีเดียวเจริญ

๓๓๐

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นแหล่งแห่งความสำเร็จ แหล่งแห่งความสุขและความบริสุทธิ์ เป็นตำแหน่งที่สำคัญ ไม่ว่าเราจะให้ทาน รักษาศีล หรือเจริญภาวนาก็ตาม ใจของเราจะต้องเอามาตั้งอยู่ที่ตรงนี้ ถ้าตั้งตรงนี้แล้ว ทานที่เราได้ทำก็ดี ศีลที่เรารักษา หรือภาวนาที่เราทำอยู่เป็นประจำ ก็จะเป็นมหัศจรรย์กันไปเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน ยิ่งใหญ่ไพศาลกว่าการทำบุญโดยไม่ได้ตั้งใจ

เพราะฉะนั้น คำว่าตั้งใจ เราจะต้องรู้จักว่าอะไรคือใจ และฐานที่ตั้งของใจอยู่ที่ตรงไหน ถ้ารู้จัก ๒ อย่างนี้แล้ว จะประกอบกรบุญการกุศลอะไรก็ตาม เราจะได้ผลอันยิ่งใหญ่ จะได้ผลเกินควรเกินคาด ทำบุญน้อยก็ได้ผลมาก เพราะว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ เป็นทางที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลาย เสด็จเข้าสู่อายตณนิพพาน อาศัยเส้นทางสายกลางที่อยู่ภายในกายของเรา โดยเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

*พระลัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ภัทเทกรัตตสูตร ว่า

“บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรมุงหวัง



ผู้มีราตรีเดียวเจริญ

๓๓๑

สิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว และสิ่งที่ยังไม่มาถึง ก็พ้นอันยังไม่ถึง บุคคลใดเห็นแจ้ง ธรรมปัจจุบัน ไม่ถอนแค้นคลอนแคลนในธรรมนั้น บุคคลนั้น พึงเจริญธรรมนั้นเนื่องๆ ให้ปรุโปร่งเถิด พึงทำความเพียร เสียในวันนี้แหละ ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจะมีในวันพรุ่ง เพราะความผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนาใหญ่ ย่อมไม่มี แก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบยอมเรียกบุคคลผู้มีปกติดอยู่ อย่างนี้ มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน นั้นว่าผู้มีราตรีเดียวเจริญ”

งานหลักของนักสร้างบารมี ผู้มีที่สุตแห่งธรรมเป็นเป้าหมาย ก็คือการฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งนี้แหละ โดยน้อมนำใจที่ ชัดส่ายไปมา ที่เคยส่งออกไปทางประสาททั้ง ๕ ให้น้อมกลับเข้ามาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งตรงนี้เป็นที่เดียวที่จะไปสู่ อายตณนิพพาน จะขจัดกิเลสอาสวะทั้งหลายให้หมดสิ้นไปหรือ ให้พ้นจากทุกข์ไปได้ ก็ต้องอาศัยฐานที่ ๗ ตรงนี้ที่เดียว แล้วให้ หมั่นประกอบความเพียรกันให้เต็มที่ เอาใจของเรามาตรึงมานึก มาคิติดอยู่ที่ตรงนี้ ตลอดวัน ตลอดคืน ตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะนั่ง นอน ยืน เดิน หลับหรือตื่น ก็ตามที่ จะต้องเอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ ที่ตรงนี้ จึงจะถูกทางไปของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย ได้ชื่อว่าดำเนินตามรอยบาทของพระบรมศาสดา



ผู้มีราตรีเดียวเจริญ

๓๓๒

พระลัมมาลัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ท่านเสด็จทางนี้ทางเดียวเท่านั้น ถ้าอยากจะเป็นอย่างพระลัมมาลัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลายก็ต้องทำอย่างท่าน คือ เอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ที่ตรงนี้

ใจ คือความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ลืออย่างรวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน เรียกว่าใจ จะต้องมาหยุดอยู่ที่ตรงนี้ ประคับประคองให้หยุดให้หนึ่งไม่ให้ซัดส่ายไปที่อื่น ประคองไปเรื่อยทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน จนกระทั่งใจหยุดได้สนิททุกส่วน

พอใจหยุดที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ถูกส่วนเข้าเท่านั้น เราจะเข้าถึงดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ความบริสุทธิ์เบื้องต้นของมนุษย์ หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า ดวงปฐมมรรคเข้าถึง หนทางเบื้องต้นที่จะไปสู่อายตณนิพพาน

ดวงปฐมมรรคนั้น มีลักษณะใส บริสุทธิ์ กลมรอบตัว แคถึงดวงปฐมมรรค เห็นดวงใสแจ่มอย่างนี้ รักษาให้ตลอด จนกระทั่งวันสุดท้ายของชีวิต ปิดประตูบารมีทีเดียว เพราะว่าใจที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ ติดอยู่กับดวงธรรมภายใน ดวงจิตจะผ่องใส สุกตฤมิกี่เป็นที่ไปอย่างเดียว เพราะฉะนั้น เราจะต้องฝึกเอาไว้เรื่อยๆ ให้หยุด ให้หนึ่ง ให้ถูกส่วน

เมื่อเข้าถึงดวงนี้แล้วก็มองต่อไปอีก ปล่อยใจเข้าไปสู่



ผู้มีราตรีเดียวเจริญ

๓๓๓

ภายในนั้น เอาใจหยุดไปที่จุดกึ่งกลางของดวงปฐุมมรรค มองเข้าไปสู่ภายในเข้าไปเรื่อยๆ พอถูกส่วนดวงปฐุมมรรคก็ขยายส่วนกว้างออกไป จะเข้าถึงดวงศีล เป็นดวงกลมใส บริสุทธิ์ ผุดเกิดขึ้นมาแทนที่ ที่ใสกว่า ที่สว่างกว่า

เมื่อใจหยุดต่อไปอีก เข้ากลางดวงศีล ไม่เข้าดวงศีลนั้นก็ขยายส่วนกว้างออกไป จะเข้าถึงดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ที่ซ้อนๆ กันเข้าไปตามลำดับ

พอเอาใจหยุดเข้าไปในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะต่อไปอีก ดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้นจะขยายส่วนกว้างออกไป จะพบกายหนึ่งเกิดขึ้น หน้าตาเหมือนกับตัวของเรา ท่านหญิงเหมือนกับท่านหญิง ท่านชายก็เหมือนกับท่านชาย คล้ายๆ เรา มองส่องกระจก เห็นเงาตัวเองในกระจกเงานั้น นั่งขัดสมาธิ หันหน้าออกไปทางเดียวกับเรา เรียกว่ากายมนุษย์ละเอียด คือลักษณะเหมือนกายมนุษย์หยาบ แต่ว่าละเอียดกว่าจึงเรียกว่า กายมนุษย์ละเอียด

เมื่อใจหยุดเข้าไปในกลางกายมนุษย์ละเอียด ในทำนองเดียวกันกับที่หยุดในกลางกายมนุษย์หยาบ พอถูกส่วนกายมนุษย์ละเอียดก็ขยายส่วนกว้างออกไปจะเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อยู่ในกลางกายมนุษย์ละเอียด เห็นในทำนอง



ผู้มีราตรีเดียวเจริญ

๓๓๔

เดียวกันอย่างนี้แหละ เห็นดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ผุดอยู่ในกลางกายมนุษย์ละเอียด พอสุดดวงวิมุตติญาณทัสสนะจะเข้าถึงกายทิพย์

กายทิพย์ คือ กายของสุคติโลกสวรรค์ มีลักษณะสวยงามมาก งามกว่ากายมนุษย์หยาบ งามกว่ากายมนุษย์ละเอียด มีเครื่องประดับประดาพร้อมทีเดียว อยากจะรู้จักกายของชาวสวรรค์ ให้มองไปที่กายทิพย์ของตัวเอง ที่อยู่ในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของกายมนุษย์ละเอียด เราจะเห็นกายทิพย์นั่งขัดสมาธิหันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา

พอเอาใจหยุดเข้าไปในกลางนั้นต่อไปอีก ถูกส่วนก็เห็นในทำนองเดียวกัน คือเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ในกลางของกายทิพย์ พอสุดดวงวิมุตติญาณทัสสนะของกายทิพย์ เข้าถึงอีกกายหนึ่ง คือ กายรูปพรหม เป็นกายที่สวยงาม ละเอียด ประณีตกว่ากายทิพย์ เกิดขึ้นอยู่ในกลางนั้น

กายรูปพรหมเป็นกายประจำรูปภพ คือ ภพของรูปพรหม ที่อยู่ของรูปพรหม ลักษณะสวยงามมาก ประณีตมาก ถ้าเราอยากจะได้รู้จักพรหมตัวจริงว่าลักษณะเป็นอย่างไร ให้ดูกายรูปพรหม ที่อยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของกายทิพย์



ผู้มีราตรีเดียวเจริญ

๓๓๕

เราก็จะรู้จัก จะเห็นได้ชัดเจนทีเดียว

เมื่อดำเนินจิตต่อไปอีกในกลางกายรูปพรหม กายรูปพรหมนั้นจะขยายส่วนกว้างออกไป เห็นในทำนองเดียวกัน คือ เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่ในกลางกายรูปพรหม เป็นดวงใสแจ่ม อยู่ในกลางนั้น หยุดนิ่งต่อไปอีก จะเห็นดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ พอสุดดวงวิมุตติญาณทัสสนะก็เข้าถึงอีกกายหนึ่ง เรียกว่ากายอรูปพรหม กายอรูปพรหมนั้นเป็นกายประจำอรูปภพ คือ ภพของอรูปพรหม มีลักษณะสวยงามมากกว่ากายรูปพรหม เป็นกายที่สดในภพทั้งสามนี้

กายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหมนั้น เป็นกายที่อยู่ในภพสามนี้ยังตกอยู่ในไตรลักษณ์ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตายังไม่ใช่กายที่แท้จริง มีการเปลี่ยนแปลงได้อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเราจะต้องดำเนินจิตเข้าสู่กายที่เป็นนิจจัง เป็นสุขัง เป็นอตตักัน

เมื่อดำเนินจิตต่อไปอีก เข้าไปในกลางกายอรูปพรหม ก็เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ ซ้อนๆ กันเข้าไปตามลำดับ พอสุดกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็นอีกกายหนึ่งเกิดขึ้นมาเป็นกายที่ประกอบไปด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ



๓๓๖

ลักษณะสวยงามมาก เกตุดอกบัวตูม นั่งขัดสมาธิ ท้นหน้า
ออกไปทางเดียวกับเรา คล้ายๆ กายของพระพุทธรูปที่เราเห็น
พุทธปฏิมากรที่เราเห็นอยู่นั้น เป็นรูปจำลองมาจากกายธรรม
ที่อยู่ภายในนี้

กายนี้เรียกว่ากายธรรมโคตรภูสวยงามมาก เป็นกาย
พุทธรัตนะ เป็นกายที่แท้จริงของพวกเราทั้งหลาย เป็นกายที่
พ้นจากไตรลักษณ์แล้ว กายธรรมโคตรภูใสบริสุทธิ์ ถ้าอยากรู้จัก
ว่าพุทธรัตนะนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร เราจะต้องเอาใจหยุด
ให้เข้าถึงกายนี้ เมื่อดำเนินจิตต่อไปอีก จะเห็นกายธรรมในกาย
ธรรมเหล่านี้แหละ ช้อนๆ ไปในทำนองเดียวกัน ตั้งแต่กายธรรม
พระโสดาบัน กายธรรมพระสกิทาคามี กายธรรมพระอนาคามี
กายธรรมอรหัตต์ ช้อนๆ กันอยู่ภายในเป็นชั้นๆ เข้าไป

พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านก็ดำเนินจิตของ
ท่านเข้าไปอย่างนี้แหละ เพราะฉะนั้น จะปฏิบัติธรรมอย่างไรก็ตาม
จะต้องปฏิบัติให้ได้อย่างนี้ แล้วก็ต้องเดินตามแนวนี้นี้ เมื่อเราได้
ทราบอย่างนี้แล้ว ก็ให้ใช้ชีวิตของเราให้มีคุณค่า นอกจากจะทำ
มาหากินแล้ว ยังจะต้องปลีกเวลามาปฏิบัติ มาฝึกฝนให้ใจหยุดนิ่ง
ให้เข้าถึงกายธรรมอรหัตต์ให้ได้

แต่ถ้ายังเข้าถึงกายธรรมอรหัตต์ไม่ได้ จะต้องตกเป็นบ่าว



ผู้มีราตรีเดียวเจริญ

๓๓๓

เป็นทาสของพญามารอยู่รำไป พญามารจะบังคับให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้งสาม ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไรก็ตาม ล้วนแต่มีทุกข์ทั้งสิ้น

เกิดเป็นสัตว์นรกก็ทุกข์แบบสัตว์นรก เกิดเป็นเปรต อสุรกายหรือสัตว์เดียรัจฉาน ก็ทุกข์อย่างเปรต อสุรกาย และสัตว์เดียรัจฉาน เกิดมาเป็นมนุษย์ก็มีความทุกข์แบบมนุษย์ จะเกิดเป็นเทวดา พรหม หรืออรูปพรหมก็มีความทุกข์แต่ว่าเบาบางไปตามลำดับ เป็นความทุกข์ที่หยาบ ที่ละเอียดต่างกัน

เพราะฉะนั้นกายธรรมอรหัต คือ จุดหมายปลายทางของชีวิตทุกๆ คน ดังนั้น เมื่อทุกท่านทราบอย่างนี้ ก็อย่าได้ประมาทในชีวิตกัน ให้หมั่นฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งตลอดเวลา จนได้ชื่อว่าเป็นผู้มีราตรีเดียวเจริญกันทุกๆ คน

