

# ๒

## พระรัตนตรัยภายใน

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

### ปรักกาย

เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่ว 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 ภายใในร่างกายของเรานั้นปราศจาก อวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้ร่างกายภายในของ เราเป็นที่โล่งๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรงกลวงภายใน คล้าย ท่อแก้วท่อเพชรใสๆ 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 แต่ชอบการประคับประคอง แล้วก็ต้องเริ่มต้นให้ถูกวิธีการ 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 จุดตัดจะเล็กเท่ากบปลายเข็ม 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 แห่ล่งแห่งความรู้อันบริสุทธิ์ ที่เห็นอะไร รู้อะไรไปตามความเป็นจริง **ลักษณะจะเป็นดวงใสๆ เป็นคลังแห่งความรู้ ใสกลมเหมือนดวงแก้วที่เจียรไนแล้ว แต่ว่าโปร่งเบากว่านั้น สว่าง ขยายได้เหมือนมีชีวิต**

ดวงแก้วในเมืองมนุษย์โตแคไหนก็แค่นั้น เห็นแล้วก็เฉยๆ แต่ที่มาพร้อมกับความสุข เป็นความรู้คู่ความสุข ความรู้คู่ความบริสุทธิ์ และพลังใจในการสั่งสมความดี พร้อมทั้งจะแจกจ่ายให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยมหากรุณา โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ตรงนี้เป็นความรู้ที่จะตอบคำถามในทุกๆ คำถามที่เป็นความลับของชีวิตเราได้

**สังขรัตน์** อยู่กลางธรรมรัตน์ เมื่อเรามองผ่านธรรมรัตน์เข้าไปจะเห็นสังขรัตน์ที่มีลักษณะเหมือนพุทธรัตตะแต่ละเอียดกว่า โตเท่ากันกับพุทธรัตตะ ถ้าพูดง่ายๆ เหมือนเป็นกายละเอียดของพุทธรัตตะ เหมือนเวลาเราหลับแล้วฝันไป เห็นกายละเอียดเราออกไปเป็นกายฝัน แต่เนื้เหมือนกับกายพุทธรัตตะ

๓ อย่างนี้ทำคนละหน้าที่ แต่จะรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน โดยไม่แยกกัน three in one รวมเป็นจุดเดียวกัน แห่ล่งเดียวกันเลย

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 ปรนิมมิตวสวัตตี 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 สุกตติก็ดีเป็นจุดแห่งการ

เสวยผล



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