

# 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 (ขุมบิราร) 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 กลืน ๑๐ อสุภะ ๑๐ อหារูปภูิกุลลัญญา อนุสสติ ๑๐ เป็นต้น ให้เลือกเอาอย่างเดียว ทำวิธีไหนก็ได้ ให้ใจมาหยุดอยู่ภายในตัว แล้วก็ต้องกึ่งกลางของกายตรงฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้อง ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ จะเห็นฐานที่ ๗ ได้ชัดเมื่อใจหยุดสนิทสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซนต์แล้ว ต้องมาหยุดตรงนี้แหละ

หยุดได้สนิทสมบูรณ์ สัจจจากาม จากอกุศลธรรม ละวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา คือ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง อารมณ์เดียว ไม่หวั่นไหว หยุดนิ่ง ไม่ร้อนแ่งน 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 ไม่ว่าหลับตาหรือลืมตา รู้สึกคับแคบ อึดอัด ไม่โล่ง ไม่กว้าง ไม่โปร่ง แต่พอหยุดแล้วจะโล่ง กว้าง ตัวเบา กายเบา แล้วแสงสว่างแห่งความบริสุทธิ์ของใจที่เอาชนะนิรณได้ หรือออกจากที่มืดได้ ก็เกิดขึ้นมาพร้อมกับความปีติภาคภูมิใจว่า เอาชนะนิรณได้ ชนะความมืดได้ ก็จะปลื้มปีติ ขนลุกขนชันบ้าง ตัวโยก ตัวโคลง ตัวเบา ตัวลอย เป็นต้น

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



## ใจตกศูนย์เข้าถึงดวงธรรมภายใน

พอสุขเข้า ใจก็นิ่งเป็นเอกัคคตา เป็นหนึ่ง ตอนนี้อย่างสบายๆ ใจจะตกศูนย์ไปเลย เหมือนกับหล่นจากที่สูงวูบลงไป บางคนลงอย่างรวดเร็ว พรวดพราด เหมือนเราแบกของหาบของหนักๆ มา ถึงเวลาก็อึ้งโครมลงไปเลย แล้วเกิดความเบาอย่างกะทันหัน จุกละหุก นี่เหมือนกัน เหมือนตกหลุมอากาศวูบลงไป แต่บางคน ก็ลงไปอย่างนุ่มนวล ละมุนละไม ใจค่อยๆ เคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน ทั้งสองลักษณะก็คืออาการตกศูนย์

ตกลงไปในศูนย์กลางเบาแห่งความสุข ก็จะมีดวงธรรม ลอยขึ้นมาเป็นดวงใสๆ ปรากฏเกิดขึ้น

ดั้งเดิมธรรมดวงนี้มีอยู่แล้ว แต่เดิมอยู่ที่ฐานที่ ๖ กลางท้อง ตรงกับสะดือ เขาเรียกว่าดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ หมายถึงว่า ทรงรักษากายมนุษย์หยาบเอาไว้ ถ้าไม่มีธรรมดวงนี้ มาเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้

มนุษย์ทุกคนในโลกจะรู้หรือไม่รู้ ไม่ว่าจะเชื้อชาติ 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 เหมือนกระจกคันฉ่องที่ส่องเงาหน้าหรือเหมือนกับเพชรลูกที่เจียรไนแล้ว 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 บรสิสุทธึ  
ลัวนๆ ประกอบด้วยธธรม ๘๔,๐๐๐ พระธธรมชั้นั ก่อเป็นกาย  
จึงเรียกว้า กายธธรมหรือธธรมกายอยู่ภายใน เป็นกายผู้รู้ ผู้ตื่น  
ผู้เบิกบานแล้ว เพราะว่ามีธัมมจักขุ มีญาณทัสสนะ มีการเห็น  
ที่วิเศษ ที่แจ่มแจ้ง และแตกต่างจากการเห็นของอรุปรหม  
รุปรหม ทิพยั มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย สัตว์นรค  
หรือเครื่องมือวิทยาศาสตร์อะไรต่างๆ เหล่านั้น คือมีธัมมจักขุ  
เห็นได้รอบตัว รู้ได้รอบตัวคือมีญาณทัสสนะ ตั้งแต่กายธธรม  
โคตรภูขึ้นไปเลย

### กายที่เป็นเป้าหมาย คือ กายธธรมอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ลักษณะของท่านสวยามมาก

ตั้งแต่กายธธรมขึ้นไป งามกว่ากายที่อยู่ในภพ ๓ งาม  
กว่ากายอรุปรหม กายรุปรหม 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



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

ไม่มีสมณะ จะไปเจริญวิปัสสนาไม่ได้ จะต้องอาศัยสมณะเป็นพื้นฐาน

แม้บุคคลผู้ฟังธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วมีคำว่า เจริญวิปัสสนาบรรลุธรรมาภิสมัย ก็ต้องผ่านสมณะ คือ ตอนที่ฟังธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ใจมันนิ่งเลยด้วยบุญบารมีเก่ามาถึง ไม่ต้องมานั่งทำความเพียรอย่างที่เรากระทำอยู่ แต่ได้ทำความเพียรมาข้ามชาติจนถึงจุดอิมัตถ์แล้ว เมื่อฟังธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงบอกเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ใจนิ่งแล้วตอนนั้น พอนิ่งมันก็พรวดไปเลย ทะลุผ่านไปถึงกายธรรม

ถ้าหากบรรลุธรรมาภิสมัยในระดับขั้นไตรสรณคมน์ 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  
ไม่ใช่เพราะอธิฐานถึงหรือขอลถึง เช่น อธิฐานว่า 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 คืออยากนิ่งอย่างเดียวก็นิ่งไป พอถูกส่วนก็จะเห็นไปตามลำดับดังกล่าว

หรือเป็นคนชอบฟัง คิดเรื่องอื่น เราก็ต้องหาเรื่องคิดใหม่ โดยมาตริกระลឹกก็นึกถึงพระรัตนตรัย หรือสัญลักษณ์ของพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นวัตถุนันต์ วัตถุนันต์ประเสริฐ วัตถุนันต์บริสุทธิ์ ระลឹกก็นึกถึงแล้วใจจะสูงส่ง 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 ขันล้างหน้า ยาสีฟัน แปรงสีฟัน นึกธรรมดาอย่างนั้น แต่ว่านึกเป็นดวง ส่วนวัตถุนานื่น หากไปนึกแล้วมันไม่เกิดประโยชน์

นึกเป็นดวงใสๆ หรือนึกเป็นพระ ที่นี้การที่นึกเป็นพระเอาไว้ในกลางห้อง บางคนก็ไปคิดว่าขาดความเคารพท่าน พระควรจะอยู่ที่สูง แต่มาอยู่ในห้อง ซึ่งเต็มไปด้วยตับ ไต ไล้ 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  
ให้ได้อย่างนี้ มองภาพรวมให้ออก แล้วเจาะเฉพาะจุดไปเลย  
หยุดนิ่งอย่างนี้แหละจึงจะประสบความสำเร็จนะลูกนะ

หลวงพ่อรัญมขโย



กายแก้วเกิดก่อด้วย  
แปดหมื่นสี่พันชั้น  
เป็นอันหนึ่งเดียวกัน  
กายนี้แหละพุทธเจ้า

ดวงธรรม์  
ร่วมเข้า  
อัดแน่น  
เที่ยงแท้ธรรมกาย

ตะวันธรรม

๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐

