

๑๗

สติปัฏฐาน ๔

วันอาทิตย์ที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๓ (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 ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ 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 ใส่ 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 ากลางท้องในระดับสะดือ 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 ตอนนี้อาตมามีจะเห็นเป็น ภาพดวงใสๆ เกิดขึ้น ตรงฐานที่ ๗ ดวงนี้เป็นเครื่องบ่งบอกว่า เรา มาถูกทางแล้ว นั่นคือจุดเริ่มต้นที่จะไปสู่อายตณนิพพาน ซึ่งเป็น ทางเอกสายเดียวไม่มีสอง

เมื่อเป็นทางเอกสายเดียวที่เรียกว่า **เอกายนมรรค** มันก็ง่าย ต่อการปฏิบัติ หรือเปล่งง่าย ๆ 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

เมื่อธรรมดวงนั้นมาอยู่พื้นฐานที่ 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 กายที่อยู่ในภพกับกายที่ พ้นออกจากภพ ๓

กายที่อยู่ในภพจะตกอยู่ในไตรลักษณ์ 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 เพราะบารมีเต็มเปี่ยมแล้ว 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 จากเกตุดอกบัวตูมถึงพื้นแผ่นดินโลกุตตรมานเป็นแนวตั้งลงไป

กายธรรมพระสกิทาคามี หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา

กายธรรมพระอนาคามี หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา

กายธรรมพระอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ว่าลัดกันไปเลย ก็ในทำนองเดียวกัน



เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแล้ว ผู้ฟังฟังด้วยความเบิกบาน มีความปลื้มปิติ ยกใจให้สูงด้วยทาน ด้วยศีล สวรรค์ ยกตัวอย่างอนุปปุพพิกา โทษของกาม อาณิสสของการออกจากกาม แล้วต่อด้วยอริยสัจ ๔ พอใจใส่ก็เข้าใจง่าย ต่อด้วยเรื่องชีวิตเป็นทุกข์ เหตุที่เกิดทุกข์

ถ้าหยุดความอยากได้เรียกว่า **นิโรธะ** พอหยุดแล้วมรรคก็เกิดเป็นดวงกลมใส สงใจลอยตามท่านไป 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 อากาธธาตุ ธาตุธรรมเห็นจำกัดรู้ 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 ซ่อนๆ กันเป็นชั้นๆ เข้าไป แล้วแต่เราจะหยุดใจกันไปได้ถึงแค่ไหน เจาะเข้าไปเรื่อยๆ เหมือนน้ำใต้ดิน เจาะเข้าไปทีละชั้นๆ 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 ๓ ว่าจะถูกเป๊ะไหม 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 เห็นกาย โน่นกายนี้ เราเลยอยากได้ จนเกินไป พออยากได้เกินไป มันไม่สบายแล้ว

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

เรายังเป็นผู้ฝึกอยู่ จะมียศถาบรรดาศักดิ์ทางโลกแค่ไหน จะ
มีทรัพย์มากแค่ไหนก็ตาม 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 เหมือนชนนก
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 เราจะเป็นอะไร ทำเฉยๆ
นิ่งๆ ใหม่ๆ มีดก็ช่างมัน สว่างก็อย่าไปตื่นเต้น อย่าไปลิงโลดใจ
ทำเฉยๆ ในทุกประการ หยุดใจนิ่งเฉยๆ อย่างนี้แหละ อย่างนี้
แค่นี้เท่านั้นเดี๋ยวลูกทุกคนก็จะสมหวังตั้งใจ มีความสุขภายใน
เป็นรางวัล

หลวงพ่อรัญมขโย



หยุดนิ่งแหละก่อเกื้อ
สุดยอดชาร์จแบตเตอรี่
ยิ่งหยุดยิ่งทั่บทวี
บุญใหม่นี้จักเอื้อ

บารมี
หมดเชื้อ
บุญเพิ่ม
อวยให้สุขอนันต์

ตะวันธรรม