

เกิดมาได้สบแก้ว
มัวเล่นหลอกลวงทำ
รีบออกห่างปวงกรรม
ไตรสิกขาหาไว้

เราอยู่ในโลกนี้
ควรมุ่งหานิพพาน
คั่นจนกว่าสังสาร
จงอย่ามีข้อแม้

บ่กำ
อยู่ได้
เร็วเกิด
เพื่อใช้หนีสงสาร

ไม่นาน
แก่นแท้
แตกดับ
กล่าวแก้ตัวเลย

ตะวันธรรม

๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐

๑๐

ธรรมกาย

แก่นแท้พระพุทธศาสนา

วันอาทิตย์ที่ ๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๒ (๐๙.๓๐น.)

ปรับกาย

เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางของพระนิพพาน
กันทุกๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ หลังของเราเบาๆ หลังพอสบาย อย่าบีบหัวตา
อย่ากดลูกนัยน์ตา หลังตาสักครึ่งลูก พอไม่ให้เรามองเห็นวัตถุ
ภายนอก ใจจะได้ไม่ฟุ้งซ่าน หลังสบายๆ

ปรับใจ

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ปลดปล่อยวางภารกิจเครื่องกังวลที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องธุรกิจการงาน การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ให้ปลดปล่อยวางชั่วขณะที่เราจะตั้งใจฝึกใจให้หยุดนิ่ง ให้เข้าถึงพระรัตนตรัย คือพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะที่มีอยู่ในตัวของเรา เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุด สิ่งอื่นที่จะเป็นที่พึ่งที่ระลึกยิ่งกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว เพราะฉะนั้น ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส

ธรรมกายเป็นหลักของโลก ผู้เข้าถึงพระธรรมกายคือผู้เข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา พระบรมศาสดาทรงเข้าถึงความเป็นพระสัพพัญญูพุทธเจ้าก็เพราะได้บรรลุกายธรรมอรหัต จึงตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสัทธรรมคำสอนของพระองค์ก็ล้วนออกมาจากกลางพระธรรมกาย กลั่นออกมาจากใจที่หยุดนิ่งอย่างสมบูรณ์แล้ว ผู้ที่จะศึกษาวิชาในทางพระพุทธศาสนาได้ดี ต้องเป็นผู้ที่มีใจหยุดนิ่งเช่นกัน จึงจะเข้าถึงธรรมอันขาวบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่า **สุกกธรรม** เพราะฉะนั้นต่อจากนี้ไปให้ตั้งใจปฏิบัติธรรมกันไป เราทำกันไปอย่างช้าๆ นะ

กลั่นกายให้ใสเป็นแก้ว

ให้เราเห็นว่า ร่างกายของเรามีความบริสุทธิ์ผุดผ่อง ใสเป็นแก้วตั้งแต่ปลายเส้นผมถึงพื้นเท้า นิกว่าใสเป็นแก้วนะ นิกตั้งแต่เส้นผม หนังศีรษะใสบริสุทธิ์เป็นแก้วปราศจากมลทิน นี่เราสมมติเอานะลูกนะ ใจจะได้ใสๆ

สมมติว่ามันบริสุทธิ์ตั้งแต่ปลายเส้นผมถึงพื้นเท้า เส้นผมบนศีรษะ หนังศีรษะ ให้ใสบริสุทธิ์ หน้าผาก เปลือกตาทั้งสอง จมูก ริมฝีปาก แก้มทั้งสอง คาง ให้ใสบริสุทธิ์ทั้งศีรษะเลย นิกตามไปซ้ำๆ สมมติให้มันใสๆ ก่อน ให้บริสุทธิ์ถึงลำคอ ท้ายทอย บ่าทั้งสอง หัวไหล่ แขนทั้งสอง ถึงปลายนิ้วมือ ก็ให้ใสบริสุทธิ์เหมือนทำด้วยเพชร ลำตัวก็ใสบริสุทธิ์ตั้งแต่ทรวงอก ท้อง สะโพก ขาทั้งสอง เท้าทั้งสองถึงปลายนิ้ว ให้ใสบริสุทธิ์

ทบทวนย้อนกลับอีกที ตั้งแต่ปลายนิ้วเท้าก็ให้ใสบริสุทธิ์ ทำตามไปซ้ำๆ นะลูกนะ ฝ่าเท้า สมมติว่าใสเป็นเพชร ขาทั้งสอง ตั้งแต่น่องถึงโคนขา ถึงสะโพก ก็ใสบริสุทธิ์ สมมติว่าเป็นเพชรใส ท้องถึงทรวงอกก็ใสเป็นแก้ว ใสเป็นเพชร ปลายนิ้วมือของเรา ฝ่ามือก็สมมติว่าใสบริสุทธิ์เป็นแก้ว เป็นเพชร แขนทั้งสอง หัวไหล่ บ่าทั้งสองก็ใสบริสุทธิ์ คอของเรา ท้ายทอย แก้มทั้งสอง ริมฝีปาก จมูก เปลือกตา หน้าผาก หนังศีรษะถึงปลายเส้นผม ให้ใสบริสุทธิ์

การที่เราเห็นว่ามันใสบริสุทธิ์ ทั้งๆ ที่มันเป็นปฏิกูล จะทำให้ใจเราใสตามไปด้วย สมมติเอานะลูกนะ เรานึกว่าทั้งก้อนกายเรานี้ใส แล้วก็ปราศจากอวัยวะภายใน ดับ ไต ไส้ พุงอะไรต่างๆ เหมือนไม่มี กระโหลกศีรษะก็เป็นทีโล่ง ว่างเปล่า ปราศจากมันสมอง กระทั่งถึงในตัวในท้องของเราไม่มีอวัยวะภายใน เป็นทีโล่งๆ ว่างๆ กลวงๆ เป็นโพรง เหมือนเป็นก้อนเพชรทั้งก้อนที่ใสบริสุทธิ์

ผ่อนคลายหมด ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเราเกร็ง หรือเครียด ที่ตึงก็ผ่อนคลายหมดทั้งเนื้อทั้งตัว ใสทั้งข้างนอก ใสทั้งข้างใน ข้างนอกก็ใส ข้างในก็กลวงโล่งตลอด ตั้งแต่กระโหลกศีรษะไปถึงในท้องของเรา โล่งๆ นะลูกนะ นึกตามไป สมมติให้ใสบริสุทธิ์ ใจจะได้เบิกบาน แซ่มซีน

ฐานที่ตั้งของใจทั้ง ๗ ฐาน

แล้วต่อจากนี้ก็คือศึกษาทางเดินของใจซึ่งมีทั้งหมด ๗ ฐานที่ตั้ง

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจุมุก ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๒ อยู่ที่หัวตา ตรงน้ำตาไหล ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๓ อยู่กึ่งกลางกึ่งศีรษะ ระดับเดียวกับหัวตาของเรา
กึ่งกลางเลย แต่ว่าระดับเดียวกับหัวตา

ฐานที่ ๔ ตรงเพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำคัญ

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก สมมติว่า
ปากช่องคอกกลมเหมือนปากถ้วยแก้ว

ฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้องของเรา ระดับเดียวกับสะดือ สมมติ
ว่าเราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น เส้นหนึ่งนำมาซึ่งให้ตึง จาก
สะดือทะลุไปด้านหลัง อีกเส้นหนึ่งซึ่งจากด้านขวาทะลุไปด้าน
ซ้าย ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับ
ปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖

ฐานที่ ๗ จากฐานที่ ๖ ยกถอยหลังขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดย
สมมติเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบตรงจุดตัด
ของเส้นด้ายทั้งสองสูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่า ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นตำแหน่งสุดท้าย เป็นที่ตั้งของใจอย่างถาวร

ทั้งหมด ๗ ฐาน คือทางเดินของใจ จากฐานที่ ๑ มาถึงฐาน
ที่ ๗ เป็นทางมาเกิดของเราและของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ถ้าจะไป
เกิดก็เดินย้อนกลับไป คือทวนจากฐานที่ ๗ ไปฐานที่ ๖ มาฐาน
ที่ ๕ มาฐานที่ ๔ เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำคัญ ฐานที่ ๓
กึ่งกลางกึ่งศีรษะ ฐานที่ ๒ ที่หัวตา หึงข้างซ้าย ขายข้างขวา ฐาน
ที่ ๑ ที่ปากช่องจมูก หึงข้างซ้าย ขายข้างขวา นี่คือฐานที่ ๑

ฝึกเดินฐาน

เมื่อเราจะปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในตัว เราก็จะต้องกำหนดบริกรรมนิมิตขึ้นมาในใจ หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านสอนเอาไว้ว่า ให้กำหนดเครื่องหมายที่ใสสะอาด บริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โดดเท่ากับแก้วตาของเรา กำหนดเครื่องหมายอย่างสบายๆ นะ

กำหนด คือ การนึกสร้างภาพขึ้นมาในใจ จินตนาการเอา ว่าที่ปากช่องจมูกมีเครื่องหมายที่ใสเป็นเพชร โดดเท่าแก้วตา ให้นึกอย่างสบายๆ คล้ายๆ กับเรานึกถึงสิ่งที่เราค้นเคย บางท่านไม่เคยสังเกตแก้วตาของตัวเอง ก็นึกง่ายๆ อย่างนี้ว่า เครื่องหมายที่ใสเหมือนเพชร กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว ขนาดเล็กพอที่จะผ่านช่องจมูกของเราไปได้ ขนาดแก้วตาอย่างนี้นะ

ให้กำหนดเครื่องหมายที่ใส สะอาด บริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โดดเท่ากับแก้วตาของเรา กำหนดไว้ที่ปากช่องจมูก ท่านหญิงกำหนดที่ข้างซ้าย ท่านชายข้างขวา ให้ใจตรึงนึกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของความใสบริสุทธิ์ ประคับประคองดวงแก้วไว้อย่างเบาๆ สบายๆ ทะนุถนอม อย่างละเอียดอ่อน

ตรึงนึกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของความใส พร้อมภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ตรึก

นึกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของความใสบริสุทธิ์ของดวง
แก้ว ค่อยๆ เลื่อนเข้าไปฐานที่ ๒ ผ่านปากช่องจุมกไปซ้ำๆ ค่อยๆ
ประคองไปซ้ำๆ แล้วก็มาหยุดอยู่ที่หัวตาของเรา ท่านหญิงข้าง
ซ้าย ท่านชายข้างขวา

ตริคนึกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของความใสบริสุทธิ์
พร้อมภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง
ครบ ๓ ครั้งแล้วก็ค่อยๆ เลื่อนไปตามกะโหลกศีรษะขึ้นไป เหมือน
เราซ้อนดาเหลือกค้างขึ้นไป ตามบริกรรมนิมิตไปซ้ำๆ จนกระทั่ง
เครื่องหมายไปอยู่ที่ฐานที่ ๓ ตรงกลางกึ่งศีรษะ ระดับเดียวกับ
หัวตาของเรา เราก็ปล่อยลูกนัยน์ตาตามปกติ

ใจของเรายังตริคนึกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของความ
ใสบริสุทธิ์ของบริกรรมนิมิต พร้อมกับภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง
๓ ครั้ง แล้วค่อยๆ เลื่อนลงมาซ้ำๆ ประคองอย่างทะนุถนอม ค่อยๆ
เลื่อนลงมาเบาๆ สบายๆ มาหยุดอยู่ที่ฐานที่ ๔ เพดานปาก ช่อง
ปากที่อาหารสำลักตรงนั้น

ตริคนึกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของความใสบริสุทธิ์
พร้อมกับภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง แล้วค่อยๆ เลื่อน
ลงมาฐานที่ ๕ ที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก มาหยุดนิ่งๆ อยู่
ตรงฐานที่ ๕

ตริกีนิกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของความใสบริสุทธิ์
พร้อมกับภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง แล้วค่อยๆ เลื่อน
เครื่องหมายเข้าไปในกลางท้องของเรา เลื่อนไปช้าๆ ผ่านทรวงอก
ไปถึงกลางท้อง หยดนี้อยู่ตรงฐานที่ ๖ ที่อยู่ในระดับเดียวกับ
สะดือของเรา

ใจของเรายังคงตริกีนิกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของ
ความใสบริสุทธิ์ พร้อมกับภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง
แล้วเลื่อนเครื่องหมายมาฐานที่ ๗ ที่อยู่เหนือจากฐานที่ ๖ ขึ้น
มา ๒ นิ้วมือ เป็นฐานสุดท้ายที่ตั้งของบริกรรมนิมิตที่หยดของ
ใจของเราอย่างถาวรตรงนี้ทีเดียว

เราต้องค่อยๆ ประคองใจของเราอย่างทะนุถนอม เบาๆ
ละเอียดอ่อน ตริกีนิกถึงดวงใส หยดไปที่จุดกึ่งกลางของความ
ใสบริสุทธิ์ พร้อมกับภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง
สัมมาอะระหัง

ภาวนาไปเรื่อยๆ จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง เมื่อใจหยุดนิ่งเรา
จะสังเกตได้ว่า เหมือนกับเราจะลืมคำภาวนาไป คือคำภาวนา
มันเลื่อนหายจากใจของเราไป แต่ใจของเรายังอยู่กับบริกรรม
นิมิต ดวงใสบริสุทธิ์ อยู่อย่างนั้นทีเดียว ถ้าเป็นอย่างนี้ไม่ต้อง
กลับมาภาวนาสัมมาอะระหังใหม่ ให้รักษาใจที่หยุดนิ่งนั้น หยด
นิ่งต่อไปอยู่ในกลางบริกรรมนิมิตตรงนั้น หยดนิ่งต่อไปเรื่อยๆ

สำหรับบางท่านที่ถนัดในการนึกถึงพระแก้วใสๆ เป็นบริกรรมนิมิต คือถนัดและชอบนึกถึงองค์พระ จะนึกถึงองค์พระแทนดวงแก้วก็ได้ ถ้านึกถึงองค์พระก็ให้ท่านทำสมาธิ หันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา ขนาดใหญ่เล็กก็แล้วแต่ใจของเราชอบ แล้วก็ใช้หลักการเดียวกัน คือตริกันึกถึงความใสบริสุทธิ์ของพระแก้ว หยดไปที่จุดกึ่งกลางของพระแก้ว คล้ายๆ หยดไปที่จุดกึ่งกลางของดวงแก้วอย่างนั้น แล้วก็ภาวนาสัมมาอะระหังเรื่อยไป โดยให้เสียงคำภาวนาดังออกมาจากกลางท้อง ดังออกมาจากตรงฐานที่ ๗ ที่เดียวกัน

ให้เสียงออกมาจากตรงจุดที่เรากำหนดบริกรรมนิมิตเข้าไป ภาวนาไปเรื่อยๆ ทำใจเย็นๆ สัมมาอะระหังอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหยุดนิ่ง พอใจหยุดนิ่งถูกส่วนเข้า ไม่ช้าเราจะได้เห็นดวงใสๆ เห็นดวงบริกรรมนิมิต แล้วก็เห็นองค์พระใสๆ ใสชัดเจนทีเดียว เหมือนเราชี้ออกเข้าไปข้างใน ใสชัดแจ่มอยู่ภายใน

ใจตกศูนย์

เมื่อเรานิ่งต่อไป พอหยุดได้ถูกส่วนสมบูรณ์ ตรงนี้สำคัญนะ พอหยุดถูกส่วนสมบูรณ์เข้าเท่านั้น จิตก็จะทิ้งภาพบริกรรมนิมิต ๒ อย่างนี้ ดวงแก้วก็ดี องค์พระก็ดี มันจะปล่อย พอปล่อยจะมีอาการเหมือนเราตกวูบเข้าไปสู่ภายใน เหมือนหล่นจากที่สูง พอวูบไป ภาพองค์พระและดวงที่เป็นบริกรรมนิมิตจะหายไป

จิตจะตกเข้าไป แล้วเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวมนุษย์ทุกๆ คน ในตัวของเราก็มีย ในตัวของมนุษย์ทุกคนในโลกนี้ก็มี แต่เขาไม่รู้ว่ามันมี คือ ดวงธรรมต่างๆ ที่อยู่ภายใน

ดวงแรกคือ **ดวงปฐมมรรค** หลวงปู่วัดปากน้ำท่านเรียก **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** กลมคล้ายๆ กับบริกรรมนิมิต อย่างนั้น แต่ว่าขนาดไม่เท่ากัน บางคนเห็นดวงลอยขึ้นมาเป็นจุด สว่างเล็กๆ เหมือนดวงดาวในอากาศ บางคนเห็นขนาดพระจันทร์ ในคืนวันเพ็ญ บางคนเห็นขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน นั่นคือ ดวงปฐมมรรค หนทางเบื้องต้นที่จะไปสู่อายตนะนิพพาน

สติปัฏฐาน ๔

พอเห็นดวงนี้ได้ ต่อจากนี้ไปก็เดินตามสติปัฏฐาน ๔ คือ ตามเห็นกายในกายเข้าไป เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม มันซ้อนกันอยู่ แต่ว่าคนละอย่าง คนละอย่าง แต่ซ้อนกันอยู่ เหมือนลูกมะพร้าว มีตั้งแต่เปลือก มีกะลา มีเนื้อ มีน้ำ มันซ้อนๆ กันเข้าไปข้างใน อันนี้ก็เช่นเดียวกัน เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม

คำว่า “เห็น” หมายถึง เห็นได้ชัดเหมือนเราลืมตาเห็นวัตถุ ข้างนอก ไม่ใช่ไปคิดกันเอง เห็นจริงๆ เห็นได้ชัดเจน แจ่มใส สว่างทีเดียว เหมือนดิ่งของที่อยู่ในที่มืดไปสู่กลางแจ้ง

เห็นกายในกาย คือ

เห็นกายมนุษย์ละเอียดซ้อนอยู่ในกลางกายมนุษย์หยาบ

เห็นกายทิพย์ซ้อนอยู่ในกลางกายมนุษย์ละเอียด

เห็นกายรูปพรหมซ้อนอยู่ในกลางกายทิพย์

เห็นกายอรูปพรหมซ้อนอยู่ในกลางกายรูปพรหม

เห็นกายธรรมหรือพุทธรัตนะซ้อนอยู่ในกลางกายอรูปพรหม

ซ้อนกันเป็นชั้นๆ อย่างนี้ ถึงเรียกว่า **“ตามเห็นกายในกาย”** คือตามไปก็เห็นกายอยู่ข้างในเรา และในกลางกายข้างในก็ยังมีอีกกายซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆๆๆ เข้าไปตามลำดับ

กายสุดท้ายคือกายธรรมอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา นั่นคือเป้าหมายที่เราจะต้องไปให้ถึง นี่เขาเรียกว่า เห็นกายในกายเข้าไป

เห็นเวทนาในเวทนา เวทนา คือ ความรู้สึกสุขทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ อะไรต่างๆ เราจะเห็นแหล่งกำเนิดของความรู้สึกที่เป็นต้นกำเนิดเลย ลักษณะเป็นอย่างไร จะเห็นชัด มันอยู่ในกลางกายต่างๆ เหล่านั้น ซ้อนกันอยู่ตรงกลางแต่คนละอย่างกับกายนะ ซ้อนกันเป็นชั้นๆ เข้าไปเลย **เวทนาที่ต้องการคือสุขเวทนาที่บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส เป็นสุขล้วนๆ อยู่ในกลางกายธรรมอรหัต** นั่นคือเป้าหมายที่ต้องการไปถึง

เห็นจิตในจิต เราก็จะเห็นจิตในจิตอยู่ในนั้น คือ จิตดวงแรก จะอยู่ในกลางกาย มันจะมีซ้อนๆ เข้าไป มีกายตรงไหนก็มีจิต อยู่ตรงนั้น **จิตสุดท้าย จิตในจิตที่ต้องการคือจิตดวงที่บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสอาสวะ อยู่ในกลางกายธรรมอรหัต ซึ่งเป็นกาย สุดท้าย**

เห็นธรรมในธรรม ก็เช่นเดียวกัน **ธรรม** แปลว่า ทรงเอาไว้ รักษาเอาไว้ ถ้าไม่มีตรงนี้แล้ว อยู่ไม่ได้ รักษาเอาไว้ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้น ทรงกันอยู่เป็นชั้นๆ เข้าไป มีลักษณะเป็นดวงกลมใสอยู่ในกลางแต่ละกาย สุดท้ายก็ต้องกายธรรมที่อยู่ในกลางกาย ธรรมอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ที่ซ้อนกันอยู่

เป็นสิ่งที่ลึกซึ้ง เข้าใจได้ยาก อธิบายด้วยเหตุผลธรรมดา คงจะไม่เข้าใจ เหมือนพริกจะอธิบายแค่ไหนว่ามันเผ็ดอย่างไร ไม่มีใครรู้ พุดอย่างไรมันก็ไม่เผ็ด มันต้องลองชิมดู การปฏิบัติ ธรรมก็เช่นเดียวกัน จะมาดันเดา มานึกคิดหาเหตุผลด้วย ตรรกะธรรมดา มันไม่ได้ ต้องอาศัยการปฏิบัติ ทุกอย่างจะต้อง มาลงที่การปฏิบัติ เมื่อเข้าถึงแล้วจึงเป็นปัจจัยตั้ง รู้ได้เห็นได้ด้วย ตัวของตัวเอง พอเห็นแล้วก็หายสงสัย ไม่ต้องทะเลาะกัน เพราะฉะนั้นหยุดจึงเป็นตัวสำเร็จที่จะทำให้เข้าไปถึงข้างใน เราก็จะต้อง ฝึกใจให้หยุดนิ่งนะลูกนะ

ต่อจากนี้ไป ให้ตั้งใจปฏิบัติธรรม ฝึกใจให้หยุดนิ่ง เบื้องต้นหยุดกันให้ได้เสียก่อน เรื่องภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือธรรมในธรรมเป็นเรื่องลึกซึ้งเกินกว่าที่เราจะรู้เห็นได้ ถ้าใจไม่หยุดนิ่ง เอาหยุดให้มันได้เสียก่อน หยุดตั้งแต่เบื้องต้นนี้แหละ

ให้กำหนดบริกรรมนิมิต จะเป็นดวงใสๆ หรือพระแก้วใสๆ ก็ได้ พร้อมกับภาวนาในใจสัมาอะระหังเรื่อยไป ทำตรงนี้ได้เสียก่อน ถ้าทำตรงนี้ได้ ตรงโน้นก็อยู่ในกำมือเรา ถ้าทำตรงนี้ได้ตรงโน้นหลุดไปก็เลอะเทอะกันไป เรื่องมันก็ใหญ่โตมโหฬาร คุยกันไม่รู้เรื่อง

เพราะฉะนั้น หยุดเป็นตัวสำเร็จ ทำตรงนี้ได้ ให้ทุกคนตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำใจให้หยุดนิ่งๆ เอาให้เห็นบริกรรมนิมิตชัดๆ กันเสียก่อน ภาวนาเรื่อยไปเลยนะลูกนะ สัมาอะระหัง สัมาอะระหัง สัมาอะระหัง ภาวนาไป ตรีนึกถึงดวงใส ใจหยุดไปที่จุดกึ่งกลางของความใสบริสุทธิ์ ต่างคนต่างทำกันไปเสียบๆ นะ

หลวงพ่อรัญมชโย

