



เมื่อดวงตาปิดสนิทอย่างละมุน
ไม่มีลึนแรงจ้องมองที่หมาย
ก็จะพบผู้รู้อยู่กลางกาย
ธาตุอ่อนแก่มากมายถึงปลายทาง

ยิ่งกว่าได้ดื่มสวรรค์อันเอนโอบอุ่น
รสแห่งธรรมชนะโลดไม่ขวาง (สงสัย)
รสอะไรไม่อาจสู้กลางของกลาง
ลองเข้าถึงดูบ้างจะรู้เอง

ตะวันธรรม

๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๓

๒๐

อานิสงส์สัมมาสมาธิ

วันอาทิตย์ที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๘ (๐๙.๓๐ น.)

ปรักกาย

เมื่อเรากล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ให้ทุกคนตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพาน

ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้
นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ สำหรับท่านที่มาอย่างสม่ำเสมอก็ให้ลงมือปฏิบัติ
ธรรมได้เลย ส่วนท่านที่มาใหม่ยังไม่เคยปฏิบัติ ให้ฝึกน้อมใจ
ตามเสียงหลวงพ่อกไปทุกๆ คนนะ

หลับตาเบาๆ หลับพอสบายคล้ายกับเรานอนหลับ อย่าไป
บีบหัวใจ อย่ากดลูกนัยน์ตา ทำให้สบายๆ ขยับเนื้อขยับตัวของ
เราให้ดี กะคะเนให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวด
ไม่เมื่อยกัน

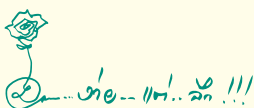
ท่านั่งที่แนะนำไปนี้ เป็นท่านั่งที่หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ
ท่านถอดแบบเอามาจากพระธรรมกายภายใน เพราะฉะนั้นศึกษา
เอาไว้ให้ดี

สำหรับท่านที่มาใหม่ เมื่อเราเข้าใจแล้วเวลากลับไปที่บ้านจะ
ได้นำวิธีนั่งที่ถูกต่อนี้ไปทำต่อ ถ้านั่งทำนี้ใหม่ๆ ยังรู้สึกไม่ถนัด
จะนั่งขัดสมาธิขั้นเดียวก็ได้ ให้อยู่ในอิริยาบถที่มีความรู้สึกกว่าสบาย

การหลับตาก็เช่นเดียวกัน ต้องหลับพอสบายๆ คล้ายกับเรา
นอนหลับ ให้สังเกตเวลานอนหลับ เราไม่ได้บีบหัวใจ ไม่ได้กด
ลูกนัยน์ตา เราหลับตาเฉยๆ การทำสมาธิภาวนาก็เช่นเดียวกัน

ปรับใจ

ต่อไปนี้เป็นเรื่องของ การปรับใจ ทำใจของเราให้เบิกบาน
ให้ชุ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส อย่าให้มีเครื่องกังวลใจ
อะไรทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว
เรื่องธุรกิจการงาน หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ให้ปลดปล่อย
วางไปชั่วขณะที่เราจะเจริญภาวนา ทำใจให้เข้าถึงสมาธิภายใน
ปลดปล่อยวาง ทำใจให้ว่างๆ ให้สบาย



ท่านที่มาใหม่ก็สังเกตดูว่าท่านั่งเราสบายไหม จิตใจเรา
ปลอดโปร่ง ไม่มีเครื่องกังวลใจแล้วหรือยัง สังเกตตรงนี้ให้ดี
เพราะการเข้าถึงสมาธินั้นกายและใจต้องสบาย กายสบาย
ใจปลอดโปร่งถึงจะเข้าถึงสมาธิได้

อานิสงส์สัมมาสมาธิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า อานิสงส์ของการทำสัมมาสมาธิ
จะได้รับประโยชน์อย่างน้อย ๕ ประการ คือ

อานิสงส์ข้อที่ ๑ ได้ความสุขในปัจจุบัน

อานิสงส์ข้อที่ ๒ ได้มานสมาบัติ

อานิสงส์ข้อที่ ๓ ได้วิปัสสนา

อานิสงส์ข้อที่ ๔ ได้นิโรธสมาบัติ

อานิสงส์ข้อที่ ๕ ได้ภพอันวิเศษ

๕ อย่างนี้เป็นประโยชน์ที่เกิดจากการทำสัมมาสมาธิ
สัมมาสมาธิ คือ การทำใจให้หยุดนิ่งอยู่ภายในนั่นเอง ให้ใจที่
แวบไปแวบมากลับเข้ามาสู่ภายใน ให้หยุดให้หนึ่งถูกส่วน

อานิสงส์ข้อที่ ๑ ได้ความสุขในปัจจุบัน

เมื่อใจหยุดนิ่งแล้ว เราก็จะเข้าถึงความบริสุทธิ์เบื้องต้น เข้าถึงความสว่าง เมื่อใจบริสุทธิ์แล้วมันจะสว่าง จะใส และความสว่างนั้นเห็นได้ สัมผัสได้ มีความใสและมีความสุขภายใน เป็นความใสความสว่างและความสุขที่มาพร้อมๆ กัน เมื่อใจเราหยุดนิ่งดีแล้ว เพราะฉะนั้นประโยชน์หรืออานิสงส์ข้อแรกที่เราจะได้รับจากการทำใจให้หยุดนิ่งหรือสัมมาสมาธินี้ก็คือ **ความสุขที่แท้จริง** ตั้งแต่สุขเล็กน้อย สุขพอประมาณ กระทั่งถึงความสุขอย่างยิ่ง

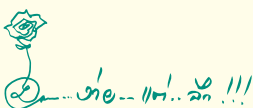
ความสุข แปลว่า ความสบายกาย สบายใจ ใจของเราจะมีความรู้สึกว่า ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย อยากจะอยู่กับอารมณ์นี้ไปนานๆ ความสุขนี้เป็นรากฐานของชีวิตทั้งมวล ของชีวิตทุกระดับ ความสุขคือสิ่งที่ทุกชีวิตปรารถนา

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเอาไว้

สุขะกามานิ ภูตานิ

สัตว์โลกทั้งหลายล้วนปรารถนาความสุข

สุขจากการได้เห็น สุขจากการได้ยิน สุขจากการได้ดมกลิ่น สุขจากการได้ลิ้มรส สุขจากการได้สัมผัส สุขจากการนึกคิดต่างๆ เหล่านั้น



มีความสุขที่ไหลผ่านเข้ามาทาง **อายตนะทั้ง ๖** นั้น คือ
อยากเห็นภาพสวยๆ งามๆ ดูแล้วสบายตา สบายใจ
อยากได้ยินเสียงเพราะๆ ฟังแล้วระรื่นหู สบายหู สบายใจ
อยากได้กลิ่นที่หอมๆ ดมแล้วชื่นอกชื่นใจ สบายใจ
อยากได้ลิ้มรสอาหารอร่อย รสชาติอร่อย ต้มกินเข้าไป
แล้วก็สบายใจ

อยากได้สัมผัสที่นุ่มนวล สัมผัสแล้วสบายกาย สบายใจ
อยากนึกคิดได้คล่องแคล่ว ปลอดโปร่ง นึกคิดอย่างนั้น
แล้วสบายอก สบายใจ

นี่คือความปรารถนาของมนุษย์ แต่รวมสรุปแล้วไปลงที่ใจ
จะเห็นก็ดี ได้ยิน ได้ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส นึกคิด ก็ไป
รวมลงที่ใจ เพราะฉะนั้นจะมีคำที่เราเคยได้ยินว่า **สุขทุกข์อยู่ที่ใจ**
ใจเป็นที่รวมของทุกสิ่งเหมือนแผ่นดินเป็นที่รวมของต้นหมาก
รากไม้ ภูเขาเลากา ทะเลเป็นที่รวมของน้ำจากห้วยหนองคลองบึง
ต่างๆ เหล่านั้น ใจก็เป็นที่รวมของทุกสิ่งที่มาจากทางตา ทางหู
ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

เพราะฉะนั้น สิ่งที่มนุษย์ต้องการอย่างแท้จริงก็คือความสุข
แต่ความสุขที่มนุษย์ได้สัมผัสตามรสนิยมนั้นเป็นความสุขเล็กน้อย
ยังไม่เป็นความสุขที่แท้จริง บางครั้งท่านก็เรียกว่า **ความเพลิน**

ไปดูป่า ดูเขา ดูชายทะเล ดูภาพสวยๆ ดูเฟลิ่งๆ ไปแล้วให้มัน
ลืมเรื่องราวของความทุกข์ไปชั่วคราว กลับมาแล้วก็ลืมหมด
แถมเหนื่อยเสียอีก นั่นยังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

จะลืมอะไรก็ตาม เดี่ยวนี้มีรสนิยมนใหม่ เขาตีมไวน์กัน
วายวอด เขาจะเรียกว่า ไวน์อะไรก็ไม่ทราบ หลวงพ่อบอกมันชื่อ
วายวอด ให้มันมีนๆ ทึมๆ ลืมเรื่องราวอะไรไปชั่วคราว สนุกสนาน
กันไป

แต่ถ้าหากเรามีประสบการณ์ภายใน เมื่อใจเราหยุดนิ่ง
อยู่ภายในกลางกายของเรา เราจะพบอารมณ์ชนิดหนึ่งซึ่งแตกต่าง
จากที่เราเคยเจอ อารมณ์ของใจที่โล่ง โปร่ง เบาสบาย ใจ
ขยายกว้างขวางไปอย่างไม่มีขอบเขต เป็นอารมณ์ที่แตกต่าง
จากที่เคยเจอ ไม่เหนื่อย ไม่เพลีย ไม่มัน ไม่ซึม ไม่ทึมๆ ไม่มี
ตื่นเต้น ไม่มีได้มีเสีย เหมือนเล่นการพนันจะตื่นเต้นมีได้มีเสีย
แต่นี้เป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดแตกต่างกันทีเดียว กลับก็
เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข นิ่งนอนเย็นเดินก็เป็นสุข อารมณ์ดี อารมณ์
สบายกันทั้งวันทั้งคืน จิตใจเบิกบานชุ่มชื้น นี่คือความสุขซึ่ง
เป็นอันสงฆ์หรือประโยชน์ข้อแรกที่จะได้จากการทำสมาธิ

เวลาใจเป็นสุขแล้วจะคิดอะไรก็คล่อง จะพูดจะทำอะไร
ก็สะดวกสบาย เพราะว่าแหล่งที่มาของความคิดภายในบริสุทธิ์
สะอาด เต็มเปี่ยมไปด้วยสติปัญญา ความสุข สบาย ความบริสุทธิ์
จะกลั่นให้ความคิดเราบริสุทธิ์ คิดแต่เรื่องดีๆ พูดก็ดีๆ ทำก็ดีๆ



ไม่เบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น มีความสุข สบายสบายตลอดเลย
นี่เป็นประโยชน์ของการทำสมาธิ

สัมมาสมาธิ ซึ่งใครๆ ก็ทำได้ ถ้าอยากได้ความสุขชนิดนี้
และอารมณ์ชนิดนี้เป็นทุกสิ่งของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นนักศึกษา ถ้า
ได้อารมณ์ตรงนี้ ใจที่เป็นสมาธิ มีอารมณ์ปลอดโปร่งเบาสบาย
มีความสุขภายใน จะเรียนรู้ก็ง่าย จำก็คล่อง สอบก็สะดวก รู้แจ้ง
แทงตลอดในความรู้ของครูบาอาจารย์

จะเป็นพ่อบ้านแม่เรือนก็จะครองเรือนด้วยสันติสุข ขจัดข้อ
ขัดแย้งภายในที่มีอยู่ในครัวเรือน จะทำงานก็สะดวก มีบรรยากาศ
แห่งความเป็นมิตร จะนึกคิดอะไรก็ทะลุปรุโปร่ง คิดแก้ปัญหา
อะไรก็แจ่มแจ้ง เพราะใจใสใจสบาย

จะทำอะไรก็แล้วแต่ ถ้าใจเป็นสมาธิ ใส สว่าง บริสุทธิ์ มี
ความสุขภายใน เท่ากับเรากำความสำเร็จเอาไว้ถึงล้านเปอร์เซ็นต์
ทีเดียว และจะแตกต่างจากที่เราเคยเจอมาก่อน นี่คือความสุข
ที่เราจะได้รับเป็นเบื้องต้น เป็นอานิสงส์เล็กๆ น้อยๆ ที่จะได้
จากสัมมาสมาธิ

อานิสงส์ข้อที่ ๒ ได้ฉานสมบัติ

ถ้าใจเราหยุดแนบแน่นเข้าไปเรื่อย ละเอียดลงไปตาม
ลำดับ ใจหยุดนิ่งสนิทแนบแน่นเป็นอัปปนาสมาธิ ไม่ว่าเราจะ
นั่งนอนยืนเดิน เห็นดวงธรรมใสแจ่ม เห็นกายภายในใสแจ่ม

ติดตลอดเวลา ไม่ว่าจะหกละเมนตีสั่งการก็ยังเห็นกายภายใน ตั้งแต่
กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหมอยู่
ภายในตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่า **ได้มานสมบัติ**

กายมนุษย์ละเอียดเป็นปฐมฌาน

กายทิพย์เป็นทุติยฌาน

กายรูปพรหมเป็นตติยฌาน

กายอรูปพรหมเป็นจตุตถฌาน

เรื่อยไปถึงอรูปสมบัติ เห็นชัดใสแจ่ม เราจะได้เห็นกายภายใน
ซ่อนอยู่ภายใน เข้าถึงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายภายในทีเดียว

**การที่ได้มานสมบัตินี้ นอกจากได้ความสุขภายในแล้ว
ยังได้ความบริสุทธิ์ที่เพิ่มขึ้น ใจเราจะเกลี้ยงเกลา จะมีความ
บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น และมีความรู้แจ้งเพิ่มขึ้น เพราะว่าใจเราใส
ใจเราจะสว่าง**

ดวงตามนุษย์มีขอบเขตจำกัดของการเห็น เห็นวัตถุอะไร
ก็แล้วแต่จะเห็นอย่างจำกัด แต่ว่าเมื่อไรที่เอาแว่นขยายมาส่อง
เราจะเห็นได้มากขึ้น แตกต่างจากที่เห็นด้วยตามนุษย์ธรรมดา
ยิ่งแว่นขยายนั้นกำลังขยายมากๆ เราจะยิ่งเห็นได้มาก เห็น
ได้มากแค่ไหนก็มีความรู้ได้กว้างขวางขึ้น ละเอียดขึ้น ลึกซึ้งขึ้น
แจ่มแจ้งขึ้น

การเข้าถึงฌานสมาบัติภายในถึงกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม ก็เหมือนเรามีเลนส์ของใจที่ซ้อนกันอยู่ภายใน กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม เป็นเลนส์ใจที่ซ้อนกัน ทำให้เรามีกำลังขยายมองเห็นเรื่องราวของชีวิตเราไปตามความเป็นจริง ทั้งในอดีตก็ดี อนาคต ปัจจุบัน ของเราและผู้อื่นก็ดี แทนที่จะลุ่มดไปตามกำลังของความบริสุทธิ์ ของกำลังขยายของเลนส์ใจที่บริสุทธิ์ **การได้ฌานสมาบัติบังเกิดขึ้น เป็นอานิสงส์หรือประโยชน์ข้อที่ ๒ ที่เราจะได้จากการทำสมาธิ**

อานิสงส์ข้อที่ ๓ ได้วิปัสสนา

วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ เห็นได้แตกต่างจากดวงตาธรรมดา เห็นไปตามความเป็นจริง

ตามนุษย์เราเห็นอะไรถูกบ้างผิดบ้าง ซึ่งหลงพ้อเคยยกตัวอย่างเชือกที่เปียกน้ำ ถ้าอยู่ในที่สลัวเรามองเห็นอะไรยาวๆ นี้อาจจะเข้าใจผิดว่าเป็นงูได้ แต่เมื่อไรเราดึงออกมาสู่ที่แจ้ง สู่ที่สว่าง ก็จะได้ชัดเจนว่า อ้อ นี่มันเชือกเปียกน้ำ ไม่ใช่งู ความสับสนหวาดกลัวก็จะหายไป เพราะเห็นไปตามความเป็นจริง

วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ เห็นได้แตกต่างจากตามนุษย์ ตาของกายทิพย์ ตาของรูปพรหม ตาของอรูปพรหม แตกต่างจากที่เขาเห็นกันอยู่ เมื่อเขาเห็นไปถึงไหน ความรู้ของเขาก็ไปถึงที่นั่น เพราะความรู้ของเขายังไม่สมบูรณ์ เนื่องจากการเห็น

ยังไม่สมบูรณ์ ยังไม่วิเศษ ยังไม่แจ่ม ยังไม่แตกต่าง เพราะฉะนั้น เห็นถึงไหนรู้ถึงนั้น รู้ถึงไหนก็เข้าใจว่าอย่างนั้นมันสมบูรณ์จริงๆ

แต่ยังมีความรู้ความเห็นที่แตกต่างจากนี้ ที่สมบูรณ์กว่านี้ คือ การรู้เห็นได้ด้วยธรรมกายหรืออัมมจักขุ

อัมมจักขุ คือ ดวงตาธรรมของพระธรรมกาย กายของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว กายของสภาวะที่พึงภายในนั้นเห็นแตกต่างจากดวงตาต่างๆ และมีญาณทัสสนะยังรู้ได้กว้างไกลกว่าดวงตาสรรพสัตว์ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดในภพทั้ง ๓ จะเป็นตาของมนุษย์ก็ดี ตาทิพย์ก็ดี ตารูปพรหม หรือรูปพรหมก็ดี จะเห็นได้กว้างไกลแตกต่างออกไป ดวงตาธรรมกายนั้นเห็นได้รอบตัว เห็นได้ทุกทิศทุกทาง ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และในอนาคต เห็นไปตามความเป็นจริงอย่างแท้จริง เป็นความจริงของพระอริยเจ้า ไม่ใช่ความจริงของปุถุชนธรรมดา

ดังนั้น เราจะเห็นด้วยอัมมจักขุ รู้ได้ด้วยญาณทัสสนะของธรรมกาย ปกติเราก็เห็นเพียงสั้นๆ แคบๆ เช่น เราเห็นว่าเราเกิดมาจากท้องพ่อท้องแม่และไปสิ้นสุดที่เชิงตะกอน บางพวกเห็นอยู่แค่นี้จริงๆ เห็นสั้นๆ

ผู้ที่เห็นไกลกว่านี้ก็ยังเห็นว่า ตายไปแล้วไปรวมอยู่ในสถานที่ที่มีอายุยาวนาน จนกระทั่งเข้าใจว่าเป็นอมตะ เป็นนิรันดร์ อย่างเช่นเห็นว่าสวรรค์เป็นนิรันดร์ เห็นพรหมเป็นนิรันดร์ เห็นพรหมเป็นผู้สร้างสรรพสิ่งทั้งหลาย

แต่ธัมมจักขุเห็นเกินไปกว่านั้นว่า ไม่ใช่ นั้นมันชั่วคราว แต่ว่ายาวนานเท่านั้นเอง อยู่ตรงนั้นยังชั่วคราว แต่ว่าระยะเวลา มันยาวนาน นานจนกำหนดไม่ได้ ด้วยความรู้แจ้งเรายังไม่พอ แต่ธัมมจักขุของธรรมกายนั้นรู้แจ้งได้ไกลกว่านั้นว่า ตรงนั้น แค่ชั่วคราว แต่ตรงที่ท่านกำลังอยู่นี้ถาวร เห็นชั่วคราวกับถาวร ได้อย่างชัดเจน

เพราะฉะนั้น คำว่าวิปัสสนาจะบังเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเข้าถึง ธรรมกายภายใน การรู้แจ้งเห็นแจ้งจึงจะเกิด นี่คือได้วิปัสสนา เป็นอานิสงส์ข้อที่ ๓

อานิสงส์ข้อที่ ๔ ได้นิโรธสมบัติ

อานิสงส์ข้อถัดมาก็เป็นเรื่องของพระอริยเจ้า คือ การได้ เป็นพระโสดาบัน ได้เป็นพระสกิทาคามี ได้เป็นพระอนาคามี จนกระทั่งได้เป็นพระอรหันต์

พระอรหันต์ท่านเข้านิโรธสมบัติได้ เพราะใจท่านไม่มี เครื่องเหนียวรัง ก็เลสไม่หุ้มห่อ ไม่มีอะไรผูกพัน ความโลภ ความ โกรธ ความหลงละลายหายสูญ ลื่นเชื้อไม่เหลือเศษไปหมดแล้ว มีแต่กายธรรมอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ไสบริสุทธิแจ่ม กระจ่างตลอดวัน ตลอดคืน ตลอดเวลา ใจไปเป็นพระอรหันต์ แล้ว เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับท่านจึงเข้านิโรธสมบัติได้

นิโรธ แปลว่า ดับก็ได้ หยุดก็ได้

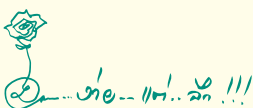
นิโรธะ คือ ใจหยุดนิ่งอย่างดีแล้ว หยุดจากความอยาก
ทั้งหมด เมื่อหยุดก็สว่าง เมื่อสว่างก็เห็น เมื่อเห็นก็รู้ พอรู้ก็หลุด
ใจหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ บริสุทธิ์ สว่าง เข้าถึงความสุขที่แท้
จริงภายใน นี่เป็นอานิสงส์หรือประโยชน์ข้อที่ ๔

อานิสงส์ข้อ ๕ ได้ภพอันวิเศษ

ภพอันวิเศษ คือ อายตนิพพาน เป็นภพที่วิเศษกว่าภพ
ใดๆ ทั้งสิ้น ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด ในอายตนิพพานมีแต่
พระธรรมกายล้วนๆ มีแต่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว ผู้หลุดพ้น
จากกิเลสจากอาสวะที่เข้ามาบังคับบัญชาครอบงำอยู่ มีแต่ผู้รู้
อย่างนี้ทั้งนั้น บริสุทธิ์ล้วนๆ ธรรมกายล้วนๆ ปรากฏอยู่ใน
อายตนิพพาน ในภพอันวิเศษ

วันนี้ เราจะได้ประกอบพิธีบูชาข้าวพระ นำเอาเครื่อง
ไทยธรรมซึ่งเป็นของหยาบนี้มากลั่นให้ละเอียดให้บริสุทธิ์เท่าๆ กับ
พระธรรมกาย จะไปถวายเป็นพุทธบูชาแด่พระธรรมกายของ
พระพุทธเจ้าในภพอันวิเศษ ในอายตนิพพานกันในวันนี้

อย่างน้อย ๕ อย่างนี้ คืออานิสงส์หรือประโยชน์ที่จะได้รับ
จากการทำสมาธิ ซึ่งเป็นหนึ่งในมรรค ๘ ประการ และเป็น
ประการสุดท้ายที่สำคัญ เรียงกันตั้งแต่ สัมมาทิฐิ ความเห็น



ถูกต้อง เรื่อยมา แล้วก็มาลง **สัมมาสมาธิ** ตรงนี้แหละเป็นจุดที่จะเข้าถึงอานิสงส์ ๕ อย่าง

ในวันนี้ผู้มีบุญทั้งหลายที่เดินทางมาประกอบกิจที่สำคัญ บูชาข้าวพระกันในวันนี้ จะได้รับอานิสงส์ทั้ง ๕ อย่างนี้ ได้เข้าถึงจุดตรงนี้กัน ดังนั้นก่อนที่จะประกอบพิธีบูชาข้าวพระกันต่อไป ให้ทุกคนตั้งใจทำใจให้เป็นสัมมาสมาธิ ทำใจให้หยุดให้หนึ่ง อยู่ภายในให้ได้

วิธีการทำให้ใจเข้าถึงสมาธินั้นไม่ยาก เป็นวิธีง่ายๆ เพราะปกติเราก็มีสมาธิกันอยู่แล้ว คือใจจรดจ่อไปในเรื่องราวต่างๆ แต่ว่ายังไม่เป็นสัมมาสมาธิ เพราะฉะนั้นจึงยังไม่ได้อานิสงส์ ๕ อย่าง

สัมมาสมาธินั้นคือการนำใจกลับเข้ามาสู่ที่ตั้งภายในใจ หลวงปู่วัดปากน้ำท่านค้นพบว่า ใจประกอบไปด้วย ๔ อย่าง คือ ความเห็นอย่างหนึ่ง ความจำอย่างหนึ่ง ความคิดอย่างหนึ่ง ความรู้อย่างหนึ่ง ๔ อย่างรวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน เรียกว่า ใจ แต่ถ้าพูดอย่างนี้ ในแง่ของการปฏิบัติเราจะไม่ค่อยเข้าใจ ไม่ค่อยรู้เรื่องกัน เอาเป็นว่าเอาความนึกคิดทั้งหมดมาทำความรู้สึกอยู่ภายในตัวตรงฐานที่ตั้งของใจเรา

ฐานที่ตั้งของใจทั้งหมด ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจุมก ท่านหญิงข้างซ้าย ท่านชายข้างขวา

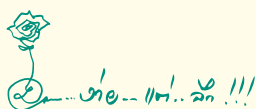
ฐานที่ ๒ อยู่ที่เพลตา ที่หัวตา ตรงตำแหน่งที่น้ำตาไหล ท่านหญิงข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๓ อยู่กลางก๊กศิระะ ในระดับเดียวกับหัวตาของเรา กึ่งกลางศิระะ สมมติกะโหลกศิระะเราไม่มีมันสมอง เป็นที่โล่งว่างๆ กึ่งกลางกะโหลกที่ระดับเดียวกับหัวตา ตรงนั้นแหละเรียกว่า กลางก๊กศิระะ เป็นฐานที่ ๓

ฐานที่ ๔ อยู่ที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำคัญ

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก สมมติปากช่องคอเรากลมเหมือนปากถ้วยแก้ว ตรงกึ่งกลางปากถ้วยแก้วหรือปากช่องคอนั้นแหละ

ฐานที่ ๖ อยู่กลางท้องกลางกายของเราระดับเดียวกับสะดือ สมมติเราเอาเส้นด้าย ๒ เส้น มาขึงให้ตึง เส้นหนึ่งขึงจากสะดือทะลุไปด้านหลัง อีกเส้นหนึ่งขึงจากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๖



ฐานที่ ๗ ยกยอยหลังจากฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ให้
เอานิ้วชี้กับนิ้วกลางวางซ้อนกันแล้วนำไปทาบตรงจุดตัดของ
เส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือนั้นแหละ ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗

ทั้งหมด ๗ ฐาน ๗ ฐานนี้เป็นทางไปเกิดมาเกิดของ
สัตว์โลกและของตัวเรา พุดง่ายๆ คือของทุกๆ คนด้วย ๗ ฐานนี้
ต้องศึกษาให้เข้าใจสำหรับท่านที่มาใหม่

การไปเกิดมาเกิด

เวลาเราเกิด เราเข้าทางฐานที่ ๑ ปากช่องจมูกของบิดา
ไล่เรื่อยมาเลย แล้วมาอยู่กลางกายบิดา ตรงฐานที่ ๗ แล้วก็
บังคับบิดาให้คิดถึงมารดาเพื่อที่จะประกอบธาตุธรรมส่วนหยาบ
เมื่อประกอบธาตุธรรมส่วนหยาบกับมารดาตกศูนย์เข้าพอดี
กายละเอียดนั้นก็เดินทางออกไปตามฐาน ตั้งแต่ฐานที่
๗-๖-๕-๔-๓-๒-๑ เรื่อยไปเลย แล้วก็เข้าสู่ปากช่องจมูกของ
มารดา ไปตามฐานเช่นเดียวกัน แล้วก็ไปหยุดที่กึ่งกลางกายของ
มารดา อยู่กลางธาตุธรรมหยาบที่ประกอบกัน มันดูดเข้าหากัน
เลย ประกอบกันพ่อแม่ลูก พ่อแม่มีธาตุธรรมหยาบ ธาตุหยาบๆ
ธรรมหล่อเลี้ยงรักษาเอาไว้ ส่วนของลูกนั้นคือกายละเอียด
เข้าไปอยู่ตรงนั้น แล้วห่อหุ้มด้วยธาตุหยาบที่อยู่กึ่งกลางกายธาตุ
หยาบของบิดามารดา นี่เวลาเกิดมากันอย่างนี้นะ แล้วก็เจริญ
เติบโตด้วยอาหารหล่อเลี้ยงของมารดาเรื่อยมาเลย

ส่วนเวลา**ไปเกิด** เวลาตัวเราจะตายก็ไปสวนทางกัน ตั้งแต่เวลาตาเปลือกค้างชักขึ้นมาเพราะทุกขเวทนาบีบคั้น ก็จะถูกดึงดูดมาอยู่ที่ฐานที่ ๗ แล้วก็ตกศูนย์ไปฐานที่ ๖ ถอยหลังเรื่อยไปเลย ๕-๔-๓-๒-๑ ออกจากปากช่องจุมุกของร่างกายหยาบของเรา แล้วก็ไปแสวงหาที่เกิดกันต่อไป

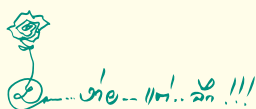
เพราะฉะนั้น ทางเดินทั้ง ๗ ฐานนี้ ให้ท่านที่มาใหม่รู้จักไว้ เป็นสิ่งที่สำคัญ ไปเกิดมาเกิดเดินสวนทางกันอย่างนี้นะ

เส้นทางสายกลางภายใน

ที่นี่มีอีกทางหนึ่งซึ่งค้นพบโดยพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นทางสายกลางภายใน ถ้าเข้าถึงทางสายกลางภายในตรงนี้แล้ว จะไปสู่อายตนิพพาน จะหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะที่บังคับบัญชาครอบงำมาตลอด ทำให้มีความทุกข์ทรมาน เวียนว่ายตายเกิด นัภพนัภชาติไม่ถ้วน

ไม่ว่าจะเกิดเป็นมนุษย์ชั้นสูงชั้นกลางชั้นล่างก็ตามล้วนมีทุกข์ทั้งนั้น หรือจะไปเกิดเป็นเปรต อสุรกาย สัตว์นรก สัตว์เดรัจฉานก็เป็นทุกข์ จะไปเกิดเป็นเทวดา รูปพรหม อรูปพรหม ก็ยังเป็นทุกข์ ยังไม่พ้นจากทุกข์ แต่ทุกข์ก็ลดลงไปเรื่อยๆ แล้วก็อยู่ได้ชั่วคราว เดียวก็วนเวียนกันอยู่อย่างนั้น

แต่มีหนทางหนึ่งอยู่ในกลางกายของทุกๆ คน คือ ทางสายกลางที่เริ่มต้นตรงฐานที่ ๗ เมื่อใจหยุดตรงนี้ถูกส่วนเข้า



ก็จะหลุดพ้นจากหยาบ สิ่งที่เขาบังคับให้ติดอยู่ที่หยาบ มีความรู้แคบๆ ก็จะเข้าไปถึงดวงธรรมซึ่งเป็นของละเอียดภายใน แล้วก็จะไปพบชีวิตที่ประเสริฐเป็นชั้นๆ ซ่อนกันอยู่ภายใน พบกายภายในอย่างที่เรานึกไม่ถึงเลยว่า จะมีสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ซ่อนกันอยู่ภายใน มีกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม แล้วก็กายธรรม กายของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เป็นสรณะอย่างแท้จริงอยู่ภายใน เมื่อใจเราหยุดนิ่งสนิทที่ กึ่งกลางกายตรงฐานที่ ๗

ความสำคัญของฐานที่ ๗

ฐานที่ ๗ นี้สำคัญมาก หลวงปู่วัดปากน้ำท่านว่าไว้อย่างนี้ “ถ้าอยากจะไปเกิดก็เดินนอกออกไป ถ้าอยากจะไม่เกิดก็เดินในเข้าไป” ฟังยากสักนิดหนึ่ง

ถ้าอยากจะไปเกิด ก็เดินนอกออกไป คือ สงใจไปยังเรื่องราวต่างๆ ข้างนอก ที่เราได้เห็น ได้ยิน ได้ดม ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส ถูกต้องทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ส่งไปเรื่อยเปื่อยเลย เรื่องราวคนสัตว์สิ่งของวนเวียนกันไปอยู่อย่างนั้น

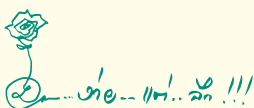
ถ้าจะไม่เกิดก็ต้องเดินในเข้าไป เดินเข้าไปข้างใน คือ ทำใจหยุด ใจหยุดเป็นวิธีเดียวที่จะหลุดพ้นจากสิ่งที่ครอบงำเรา ครอบงำให้เรามีทุกข์ ให้เรามีอุปสรรค ให้เรามีใจที่ไม่มีคุณภาพ ทำอะไรก็ไม่ได้ตั้งใจ มันบังคับเราอยู่เป็นชั้นๆ เข้าไปเลย ตั้งแต่กาย

มนุษย์หยาบก็ถูกบังคับ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม
ถูกบังคับหมดเลย แม้กระทั่งกายธรรมโคตรภู กายธรรมพระ
โสดาบัน กายธรรมพระสกิทาคามีและกายธรรมพระอนาคามี
ถูกบังคับหมด

ยกเว้นกายธรรมพระอรหัตต์นั้นแหละ ไม่ถูกบังคับ จะเข้าถึง
ได้ จะหลุดพ้นจากสิ่งที่เขาบังคับได้ ต้องหยุดอย่างเดียวนั่น
เอาใจหยุดนิ่งอย่างเดียวในกลาง แล้วก็หยุดตรงฐานที่ ๗ ที่เดียว
เท่านั้น หยุดนิ่งเฉยๆ ตรงนี้ ไม่ต้องทำอะไรเลย พอถูกส่วนเดียว
ก็หลุดเข้าไปเรื่อยๆ หลุดพ้นไปเห็นไปรู้เรื่องไปตามลำดับเข้าไป
เรื่อยๆ เลย

เป้าหมายต้องการให้เข้าถึงกายธรรมอรหัตต์ ซึ่งเป็นกาย
ที่หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะที่เขาบังคับบัญชาครอบงำเอาไว้ได้

วันนี้ ท่านที่มาใหม่ให้เข้าใจวิธีการที่เราจะทำสัมมาสมาธิ
ให้ได้รู้เรื่องราวของประโยชน์ของการทำสัมมาสมาธิและวิธีการ
ก่อนที่เราจะประกอบบุญใหญ่ ส่วนท่านที่มาอย่างสม่ำเสมอที่
เข้าใจกันอย่างดีแล้ว ก็ลงมือปฏิบัติกัน อยู่ใน **ขั้นปฏิบัติ** ส่วน
ท่านที่มาใหม่อยู่ใน **ขั้นปริยัติ** และบางท่านอยู่ถึง **ขั้นปฏิเวธ** คือ
มีประสบการณ์ภายใน ได้เข้าถึงดวงธรรม ได้เข้าถึงกายมนุษย์
ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กระทั่งถึง
กายธรรม



ถึงกายธรรมก็มีมากมายเป็นพยานในการตรัสรู้ธรรมของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้ากันก็เยอะแยะแล้ว เหลือแต่ท่านที่มาใหม่ ที่มาเข้าไปหน่อย เพราะว่ายังไม่รู้เรื่องราวเกี่ยวกับธรรมกาย ภายใน พญามารเขายังบังคับบัญชาอยู่ ตรึงเราไปติดในสิ่งที่ ไม่ได้เรื่องได้ราวอย่างนั้น แต่วันนี้บุญบันดาลได้เดินทางกันมา มาได้ยินเรื่องราวเหล่านี้ จะได้หมดเวรหมดกรรมหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะกันเสียที

หมดกิเลสก็หมดกรรม หมดกรรมก็หมดวิบากคือ ผลของกรรม คือผลที่จะส่งต่อไปในภพชาติต่อๆ กันไป เพราะฉะนั้นหลักใหญ่คือ ทำให้หมดกิเลส นี่เป็นเรื่องหลัก

บางคนบอกมีกรรมมาก แต่ไปใช้วิธีอย่างอื่น ไปสะเดาะเคราะห์ ต่อชะตาชีวิต อย่างนั้นทำอย่างไรก็ไม่หมดกรรม ดีหน่อยที่ได้บุญบ้าง พอเป็นเชื้อที่จะเป็นแรงผลักดันให้เราเข้าถึงความหมดกิเลส

ต้องจำไว้ว่า หมดกิเลสจึงจะหมดกรรม หมดกรรมเมื่อไร ก็หมดวิบาก คือ ผลของกรรม ดังนั้นหลักใหญ่ต้องหมดกิเลส ก่อน กิเลสจะหมดได้อยู่ที่การทำให้หยุดนิ่ง ถ้าไม่หยุดนิ่ง เขาก็บังคับได้ บังคับได้ก็ยังคงอยู่ในครอบงำเขา ยังหลุดพ้นไม่ได้ จะหลุดได้ต้องหยุดอย่างเดียว เอาใจหยุดกลับมาสู่ภายใน

เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้แล้ว ต่อจากนี้ไปจะสอนวิธีทำสมาธิอย่างง่าย ๆ ให้กับผู้ที่มาใหม่ เพื่อที่จะได้จำได้แล้วเอาไปทำต่ที่บ้าน

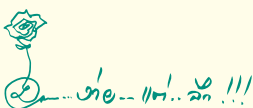
วิธีทำสมาธิ

วิธีทำใจให้เข้าถึงสมาธิง่ายๆ ก็เอาใจของเรามาหยุดมานิ่งมานึกคิดอยู่ที่กลางกายฐานที่ ๗ ในกลางท้อง ง่ายๆ ว่ากลางท้องนะ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ แต่ไม่ต้องถึงกับกังวลว่าจะต้องไปนั่งเล็งนั่งวัดกันว่า มันตรงไหม ไม่ต้องถึงขนาดนั้น เพราะฐานที่ ๗ เราจะเข้าถึงจริงๆ ต่อเมื่อใจหยุดแล้ว เราถึงจะเห็นว่า อ้อ มันตรงพอดี แต่ตอนที่ใจเรายังไม่หยุด เรายังเริ่มต้นอยู่นั้น ให้เราสมมติเอา คาคคะเนเอาว่า เราจะเอาใจมาอยู่กลางท้องตรงนี้แหละเรียกว่าฐานที่ ๗ ที่กักเอา คาคคะเนเอา จะได้ไม่ต้องสงสัยหรือกังวลว่า มันตรงฐานที่ ๗ ไหม ง่ายๆ ว่า **เอาใจมาตั้งไว้กลางท้อง**

บริกรรมนิมิต

แล้วก็หาเครื่องหมายเสียหน่อยจะได้มีที่ยึดที่เกาะของใจ เครื่องหมายนี้หลวงปู่วัดปากน้ำท่านสอนเอาไว้ ท่านให้กำหนดเครื่องหมายให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้วไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โตเท่ากับแก้วตาของเรา ถ้าพูดง่ายก็คือ ให้นึกถึงดวงแก้วใสๆ กลมๆ โตเท่าแก้วตา หรือจะโตใหญ่กว่านั้นก็นึกเอา

กำหนด คือ นึกถึงภาพดวงแก้วใสๆ ที่โตเท่าแก้วตา ที่ใสเหมือนกับเพชร ทุกคนคงเคยเห็นเพชรกันแล้ว หรือจะใสเหมือน



น้ำแข็งใสเหมือนกระจกที่ส่องเงาหน้าก็ได้ หรือกระจกที่ทึบแตก แล้วโดนแสงมันใสอย่างไรนิกอย่างนั้นก็ได้ หรือเหมือนน้ำแข็งนิกให้ใส กำหนดเครื่องหมายอย่างนี้นะ

กำหนดก็คือการนิกอย่างเบาๆ สบายๆ คล้ายกับนิกถึงน้ำที่กลิ้งอยู่บนใบบัว หรือน้ำค้างที่อยู่ที่ปลายยอดหญ้า นิกอย่างนั้น

ถ้าให้นิกถึงดวงแก้ว เรามักจะนิกกันไม่ค่อยออก บางคนไม่เคยเห็นดวงแก้วกลมๆ ก็ให้นิกถึงน้ำที่กลิ้งอยู่บนใบบัว หรือน้ำค้างปลายยอดหญ้า หรือเพชรสักเม็ดหนึ่ง ที่ใสๆ บริสุทธิ์ ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โตะเท่าแก้วตา

ท่านสอนให้กำหนดโตะเท่ากับแก้วตา แต่บางคนแก้วตาก็มักไม่เคยสังเกต ไม่เคยดู เอาเป็นว่าโตะขนาดไหนก็ได้ที่ใจเราชอบ แต่ก็ให้นิกเหมือนน้ำค้างปลายยอดหญ้า น้ำที่กลิ้งอยู่บนใบบัว ใบบอน นิกอย่างนั้นนะ

นิกอย่างสบายๆ ให้ต่อเนื่อง

นิกอย่างสบายๆ ตรงนี้สำคัญ บางคนไม่เข้าใจ ไปเค้นภาพจะให้ภาพดวงแก้วหรือเพชรสักเม็ดทะลักออกมาอยู่ในกลางห้องอย่างนั้นไม่ใช่ แต่เป็นการเห็นภาพที่ไม่ได้ใช้ลูกนัยน์ตา แต่เห็นได้ลองนึกสิว่า การเห็นภาพในห้องที่ไม่ได้มองด้วยลูกนัยน์ตาเนือมันเป็นอย่างไร

เห็นภาพในท้องที่ไม่ได้มองด้วยลูกนัยน์ตาเนื้อ เหมือนเห็น
ภาพน้ำกลิ้งอยู่บนใบบัวที่เราไม่ได้มองด้วยตาเนื้อ แต่ภาพนั้นมา
ปรากฏ ก็ให้นึกถึงสิ่งนั้นเป็นเครื่องหมาย คือที่ยึดที่เกาะที่ใจของ
เรา เป็นเครื่องหมายว่าตรงนี้คือฐานที่ ๗ นึกให้ชัดอย่างสบายๆ

หลวงพ่อบอกว่า **สบายๆ** ต่อท้ายด้วย นึกให้ชัดอย่างสบาย
ถ้านึกชัดแล้วปวดหัวไม่ใช่ ไม่ถูกวิธี นึกแล้วชัดแต่ไม่ถึงกับ
ปวดหัวแต่เวลาดึงขมับก็ไม่ใช่ นึกแล้วชัดแต่หัวคึ้นเหมือนมี
แม่เหล็กขั้วเหนือใต้ดูดเข้าหากัน อย่างนั้นก็ไม่ใช่ นึกแล้วดึง
เกร็งไปทั้งตัว เกร็งนิ้วมือ ไหล่ยก เกร็งหน้าท้อง อย่างนี้ก็ไม่ใช่

นึกอย่างสบายๆ ก็ต้องนึกแล้วไม่มีอาการเหล่านั้นเลย นึก
แล้วสบาย สบาย แม้จะเห็นไม่ชัดมากก็ยังสบายอยู่ แม้เห็นแค่
เป็นรูปเป็นร่างของดวงใสๆ ใสสว่างเหมือนอยู่ในที่สว่างๆ ก็ยัง
สบายใจ นั่นแหละถูกวิธีแล้ว ตรงนี้สำคัญ นึกอย่างนั้นแหละ

ถ้าใครสามารถนึกได้ชัดทันทีเลย ยิ่งดี แต่นานๆ จะมีสัก
คนหนึ่ง ส่วนมากมักจะนึกแล้วสลัวๆ รางๆ แบบนี้ถูกต้องแล้ว เรา
ก็เอาใจนึกถึงเครื่องหมายอย่างนั้นอย่างสบายๆ นึกให้ต่อเนื่อง
กันไป

บริกรรมภาวนา

ถ้าใจฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น ก็ภาวนาสัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ให้เสียงคำภาวนาดังออกมาจากในกลางท้องเลย เทคนิคมันอยู่ตรงนี้ ต้องกลางท้อง เสียงดังก้องออกมาจากในกลางท้องอย่างสบายๆ ทำแล้วเพลิน มีความรู้สึกเหมือนเล่นๆ ไม่ใช่หน้าที่ เหมือนเล่นๆ เพลินๆ สบายๆ อย่างนี้ถูกต้อง ถูกวิธีการ นี่วิธีนี้ถึงดวงแก้ว หลวงพ่อพูดกับท่านที่มาใหม่นะ ส่วนท่านที่มาเก่า เข้าถึงดวงธรรมแล้ว เห็นองค์พระแล้ว เราก็หยุดต่อไปดูเรื่อยไปเท่านั้น ส่วนท่านที่มาใหม่ก็ลองนึกๆ ตาม หลวงพ่อไป สัมมาอะระหังเรื่อยไป

ภาวนาไปแค่นี้ ภาวนาจนกว่าจะขี้เกียจภาวนา เปื่อ ไม่อยากภาวนา อยากจะทำใจให้นิ่งเฉยๆ ดูดวงใสๆ รู้สึกมันสบายสบาย ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ ให้หยุดภาวนาไปเลย จจริงๆ แล้ว คำภาวนามันหยุดไปเอง ถ้าเราเพลินต่อการนึกคิดถึงเครื่องหมายที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โดดเท่ากับแก้วตา

จริงๆ แล้วเพชรลูกนี้ เรานึกกันง่ายนะ เพชรเวลาตั้งกลางแดดมันจะมีประกาย มีแสงสะท้อนออกมาใสบริสุทธิ์ทีเดียว นึกอย่างนี้นะ

นึกให้สบาย แต่อย่าให้ควั่นเข้าหากันนะ อย่าให้มัน อย่าให้ซีม อย่าให้เกร็งหน้าท้อง อย่าให้น๊วก น๊วกระดก ไหล่ยก อย่างนั้นไม่เอานะ นึกแล้วต้องสบาย ผ่อนคลายทั้งกล้ามเนื้อ ทั้งจิตใจ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่ช้าเราจะสมหวัง

การทำภาวนาก็เหมือนการปั่นจักรยาน

การทำภาวนาก็เหมือนการขี่จักรยานนั่นแหละ ใหม่ๆ ซีไปแล้ว ก็ล้ม ล้มแล้วก็จับมาซีใหม่ ซีใหม่ล้มอีก เข้าถลอกปอกเปิกบ้าง ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมาจับจักรยานซีใหม่ ทำกันไปอย่างนี้เรื่อยๆ ไม่ช้าเราก็จะขี่จักรยานได้

ใหม่ๆ เราก็นึกได้บ้าง ฟุ้งบ้าง ง่วงบ้าง เมื่อยบ้าง มีดบ้าง ก็ช่างมัน เราก็อำของเราไปเรื่อยๆ เพราะสิ่งนี้เป็นสิ่งที่สำคัญจะ ทำให้เรารู้จักตัวของเราเอง

ตอนนี้เรายังไม่รู้จักตัวของเราเลยว่า เราเกิดมาจากไหน เกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายที่แท้จริง เรายังไม่รู้เรื่องราวอะไร ของตัวเราเลย การทำสมาธิจะเป็นจุดที่จะนำใจเราให้เข้าถึง ความรู้แจ้งเห็นจริง เห็นไปตามความเป็นจริงของชีวิตของเรา จะ รู้แจ้งเห็นแจ้งไปตามความเป็นจริงจากการทำใจให้หยุดนิ่ง แล้ว เราจะได้อานิสงส์ ๕ ประการนั้น สิ่งนี้ไม่ใช่สิ่งเล็กๆ น้อยๆ เป็น สิ่งที่ยิ่งใหญ่ ดังนั้นถ้าเข้าใจวิธีทำแล้ว จะได้กลับไปทำที่บ้านต่อ

นึกถึงดวงใสแต่กลับเห็นองค์พระ

เอาใจหยุดนิ่ง ตรีนึกถึงดวงใส หยุดไปในกลางความใส
บริสุทธิ์ของเครื่องหมายตรงนั้น ที่นี้บางท่านกำหนดเครื่องหมาย
อย่างนี้ แต่ก็แปลกกลับมองเห็นองค์พระแก้วใสมาปรากฏแทนที่ อย่างนี้
ก็มีเหมือนกัน อย่าไปสับสนนะ ให้ดีใจได้เลย พระท่านมาโปรด
เรา เราก็ต้องค์พระเรื่อยไปอย่างสบายๆ ให้ทำอย่างนี้สักพักหนึ่ง
เมื่อใจสบายดีแล้วเราจะได้ประกอบพิธีบูชาข้าวพระกันต่อไป
ต่างคนต่างทำกันไปเรื่อยๆ

หลวงพ่อรัญมขโย

