



เห็น	ใด ฏ มาตรแม่น	ธรรมกาย
จำ	สนทนมิติหมาย	มันแท้
คิด	ทำเกิดหญิงชาย	ชูช่วย ตนแฮ
รู้	ยังเบญจขันธ์แท้	แต่ล้วนอนิจจัง

รวมพระธรรมเทศนา พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)



วิธีเจริญภาวนา ๑

ต่อแต่ไป คอยตั้งใจฟัง บอกโดยตรงประจำละนะ ทำวัตรอาราธนาเสร็จแล้ว ก็บอกวิธีกระทำต่อไป วิธีทำสมถวิปัสสนา ต้องมีบริกรรมภาวนากับบริกรรมนิมิต เป็นคู่กัน วิธีทำสมถวิปัสสนา ต้องมีบริกรรมภาวนากับบริกรรมนิมิตเป็นคู่กัน

บริกรรมนิมิตให้กำหนดเครื่องหมายเข้า ไสเหมือนอย่างกับเพชรลูกที่เจียรใน แล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา บริกรรมนิมิตให้กำหนดเครื่องหมายเข้า ไสเหมือน อย่างกับเพชรลูกที่เจียรในแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่อง จมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดปากช่องจมูกขวา อย่าให้ล้าให้เหลื่อม ผู้หญิงกำหนดเข้าปาก ช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดปากช่องจมูกขวา อย่าให้ล้าให้เหลื่อม ใจของเราที่ยึดไปยึด มา แวบไปแวบมา ให้เข้าไปอยู่เสียในบริกรรมนิมิต ปากช่องจมูกหญิงซ้ายชายขวา ข้างนอกดวงโตเท่าแก้วตา ข้างในดวงโตเท่าเมล็ดพุทธรักษา ข้างนอกโตดวงเท่า แก้วตา ข้างในดวงโตเท่าเมล็ดพุทธรักษา แต่ว่าไสขาวเหมือนกระจกส่องเงาหน้า แบบเดียวกัน หญิงกำหนดปากช่องจมูกซ้าย ชายกำหนดปากช่องจมูกขวา

แล้วให้บริกรรมภาวนา ประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า สัมมาอะระหัง ตรีกถึง ดวงที่ไส ใจอยู่กลางดวงที่ไส สัมมาอะระหัง ตรีกถึงดวงที่ไส ใจอยู่กลางดวงที่ไสนั้น สัมมาอะระหัง ตรีกถึงดวงที่ไส ใจอยู่กลางดวงที่ไส นิ่งอยู่นั้น นี่ฐานที่ ๑

ที่ ๒ เลื่อนขึ้นไปแค่เพลตา หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้างขวา ตรงหัวตา ที่มูลตาออก ตามช่องลมหายใจเข้าออกข้างใน แล้วให้บริกรรมประคองเครื่องหมายที่ เพลตานั่นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง แบบเดียวกัน

แล้วเลื่อนเครื่องหมายตรงลำดับเพลตาเข้าไป กลางก๊กศีรษะข้างใน ไม่ให้ ค่อนซ้ายขวาหน้าหลังล่างบน กลางก๊กพอดี แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่กลาง ก๊กศีรษะข้างในว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง ตรงนี้มีลัทธิวิธี ต้องกลับตาไปข้างหลัง ให้ตาข้างเหมือนคนชักจะตาย เราหลับตาอยู่ตาซ้อนขึ้นข้างบน เหลือบขึ้นข้างบน เหลือบไปเหลือบไป จนกระทั่งค้างแน่น ให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง พอกลับไปข้างหลังแล้วก็คอยให้เห็นกลับเข้าข้างใน



พอดตาเห็นกลับเข้าข้างในก็เลื่อนเครื่องหมายฐานที่ ๓ ไปที่ ๔ ปากช่องเพดานที่
รับประทานอาหารสำคัญ อย่าให้เหลือมให้ล้า พอดี แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมาย
ในฐานที่ ๔ ปากช่องเพดานที่รับประทานอาหารสำคัญว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง
สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง

แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายไปถึงปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก เหมือนกลางกักปาก
ถั่วแก้ว ตั้งไว้ปากช่องคอ บริกรรมประคองเครื่องหมายที่ปากช่องคอว่า สัมมาอะระหัง
สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง

แล้วเลื่อนไปกลางตัวสุดลมหายใจเข้าออก สะดือทะเลหลัง ขวาทะลุซ้าย กลาง
กักข้างใน ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ที่ใจหยุดนั้นเขียว ตั้งตรงนั้น
พอใจจรดเข้าที่ดวงใสก็ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง

ถอยหลังเหนือกลางตัว ๒ นิ้ว ตรงนั้นมีศูนย์ ๕ ศูนย์ ศูนย์กลาง หน้า ขวา
หลัง ซ้าย กลางอากาศธาตุ หน้าธาตุน้ำ ขวาทะลุดิน หลังธาตุไฟ ซ้ายธาตุลม
เครื่องหมายใสสะอาดลอยช่องอากาศกลาง ตรงนั้นเรียกว่าศูนย์

ทำไมถึงเรียกว่าศูนย์ตรงนั้น เวลาสัตว์ไปเกิดมาเกิดแล้วก็มาอยู่ในที่สืบ อยู่ใน
กลางดวงนั้น กายละเอียดอยู่ในกลางดวงนั้น พ่อแม่ไปประกอบธาตุธรรมถูกส่วนเข้า
แล้วตกศูนย์ทีเดียว พอตกศูนย์ก็ลอยขึ้นมาเหนือกลางตัว ๒ นิ้ว เท้าฟองไข่แดงของไก่
ใสเป็นกระจกส่องเงาหน้า นี่มันจะเกิดหละ นี่ศูนย์ ตรงนั้นแหละศูนย์

ศูนย์นั้นเป็นสำคัญนัก จะเกิดมาในมนุษย์โลกก็ต้องเกิดด้วยศูนย์นั้น จะไป
นิพพานก็ต้องเข้าศูนย์นั้นไปเหมือนกัน จะไปสู่มรรคผลนิพพานก็ต้องเข้าศูนย์นั้นไป
เหมือนกัน แบบเดียวกัน ตายเกิด เดินตรงกันข้าม ถ้าว่าจะเกิดก็เดินนอกออกไป
ถ้าว่าจะไม่เกิดก็เดินในเข้าไป กลางเข้าไว้ หยุดเข้าไว้ ไม่คลาดเคลื่อน นี่ตายเกิด
อย่างนี้ ให้รู้จักหลักอย่างนี้

เมื่อรู้จักหลักดังนี้แล้วก็ เรารู้ทีเดียว รุ่งขึ้นเช้าที่ใจเราที่วุ่นวายอยู่นี้ มันทำอะไร?
มันจะเวียนว่ายตายเกิด ถ้าใจเรานิ่งอยู่ในกลางนั้น มันจะเลิกเวียนว่ายตายเกิด เรารู้ตัวของ
เราอยู่ เราไม่ต้องง้อใคร เรารู้แล้ว เราเรียนแล้ว เราเข้าใจแล้ว เราก็ต้องทำใจของเรา
ให้นิ่ง ให้หยุด ทำใจให้หยุด ทำใจให้หยุดอยู่ศูนย์กลางนั้น ทำใจให้หยุดเขียวพอหยุด
ให้หยุดนิ่ง ให้หยุดเขียว หยุดก็เข้ากลางหยุดเขียวนะ กลางของกลาง กลางของกลาง
กลางของกลาง กลางของกลาง ซ้ายขวาทะลุหลังล่างบนนอกในไม่ไป กลางของกลาง



กลางของกลางกลางของกลาง กลางของกลาง กลางของกลาง หนึ่ง พอถูกส่วนเข้า
เท่านั้นแหละ เห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์

หยุดอยู่กลางดวงจันทร์ดวงอาทิตย์นั้น หยุดอีก พอหยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้น
แหละ เกิดขึ้นมาอีกดวงหนึ่งแล้ว เป็นดวงสีล เท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน

หยุดอยู่กลางดวงสีลนั้นแหละ พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น เกิดขึ้นอีกดวงแล้ว
เรียกว่าดวงสมาธิ เท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน

หยุดอยู่กลางดวงสมาธินั้นแหละ พอถูกส่วนเข้า เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่ง เท่าดวง
จันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน เรียกว่าดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญานั้นแหละ พอถูกส่วนเข้า เกิดขึ้นอีกดวง เรียกว่า
ดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตตินั้นแหละ ถูกส่วนเข้า เกิดขึ้นอีกดวง เรียกว่าดวง
วิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้นแหละ พอถูกส่วน ก็เห็นตัวของเราที่ไป
เกิดมาเกิด อ้อไอนี้เองไปเกิดมาเกิด เข้าแบบตันแล้ว ที่ได้เล่าให้ฟัง ให้รู้จักหลัก
อย่างนี้ละ ไม่เคลื่อนละ อย่างนี้เคลื่อนไม่ได้ทีเดียว ตายตัวเดียว

ที่ปริกรรมว่าสมาอะระหังก็เพื่อจะประคองใจให้หยุด สมาอะระหัง สมา
อะระหัง สมาอะระหัง สมาอะระหัง สมาอะระหัง สมาอะระหัง พอถูกส่วนก็ ใจ
หยุดก็อยู่กลางดวงนั้น มืดก็อยู่ตรงนั้น สว่างก็อยู่ตรงนั้น ไม่ต้องถอยไปถอยมา
หนึ่งอยู่ตรงนั้นแหละ พอหนึ่งถูกส่วนเข้าก็ มืด ก็หนักเข้าก็เห็นดวงใส สว่างก็เห็นดวง
ใส ใจก็อยู่กลางดวงใส ถ้าว่ามันไม่นิ่ง มันไม่หยุด มันซัดสายไป ปริกรรมชอม
ไว้ สมาอะระหัง สมาอะระหัง สมาอะระหัง สมาอะระหัง สมาอะระหัง พอ
ถูกส่วนเข้าก็หยุด

หยุดแล้วไม่ต้องปริกรรม เฟ่งเฉย หยุดแล้วไม่ต้องปริกรรม เฟ่งเฉย ดูนิ่ง
ขยับเขยื้อน หรือเสื่อมหรือขยับไปซะ ปริกรรมฟอร์มไว้ สมาอะระหัง สมาอะระหัง
สมาอะระหัง สมาอะระหัง สมาอะระหังไว้ จนกระทั่งหยุดนิ่ง พอหยุดนิ่งแล้วไม่
ต้องปริกรรม เฟ่งเฉย วางอารมณ์เฉย ให้หยุดอยู่เท่านั้นแหละ หยุดเท่านั้นแหละ
อย่าไปนึกถึงมืดสว่างนะ หยุดอยู่เท่านั้นแหละ หยุดนิ่งอยู่เท่านั้นแหละ หยุดนั้นแหละ
เป็นตัวสำเร็จ ที่บอกแล้ว สมณะหยุดๆ พระองค์ให้นัยว่า สมณะหยุดแล้ว ท่านไม่หยุด
นี้หยุดนี้แหละ เรียงตรงนี้แหละ ให้มันได้ตรงนี้ซะก่อน หยุดนี้ซะก่อน อื่นอย่าฟัง



ไปพูดมากนักใหญ่โตมโหฬาร พูดหยุดนี้ซะให้มันตกลงกันก่อน เมื่อหยุดได้แล้วสิ ถ้าหยุดได้แล้วก็ เอาละต่อกันไปอีก ให้หยุดก่อนนะ ให้หยุดนิ่ง ให้หยุดเชียว

เราเป็นมนุษย์คนหนึ่งทำไม่ได้กับเขาเชียวหรือ ทำไม่จะได้ไม่ได้ ทำจริงเข้า ทำไม่จริงต่างหากละมันไม่ได้ จริงละก็ได้ทุกคน จริงแค่ไหน แค่ชีวิตสิ เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหมดไปไม่ว่า เหลือแต่กระดูกหนึ่งข้างมัน ไม่ได้ไม่ลุกจากที่ นี่จริงแค่นี้สิ ได้ทุกคน จันเอง ๒ คราว ไม่ได้ตายเถอะ นิ่ง พอถึงกำหนดเข้ามันได้ ไม่ได้ตายเถอะ นิ่ง พอถึงกำหนดมันได้ ไม่ตายซักที พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าก็รู้นั้น ประกอบความเพียรด้วยจาตุรสังคหะวิริยะ องค์ ๔ เหลือแต่กระดูกหนึ่งข้างมัน เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหมดไปไม่ว่า ประกอบด้วยจาตุรสังคหะวิริยะอย่างนี้ พอถูกส่วนเท่านั้น เวลาหัวค่ำ ได้บรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณ เวลากลาง เวลายามที่ ๒ ได้บรรลुจตุปปาตญาณ เวลายามที่ ๓ ได้บรรลุอาสวักขยญาณ เล่นตลอดคืน ท่านจริงอย่างนั้นเป็นอาจารย์ เราเป็นลูกศิษย์ก็จริงเหมือนกันแหละ ไม่ได้ยอมตาย ไม่หยุดยอมตายกันทีเดียว เอาหยุดจริงๆ กัน

พอหยุดเข้าเท่านั้น มันก็จับตัวได้ว่า อ้อ ทางศาสนาเดินอย่างนี้ ถูกส่วนอย่างนี้ ก็จำให้มันเชียวนะ ให้มันเชียวนะ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง นิ่ง ให้มันคงที่เดียว อย่าให้เคลื่อน

