



เจ ริ ญ อัม มา นุ ส ตี

พระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว
ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระธรรมนั้น





เจริญ ธรรม มา นุ ส ตติ

๑๑๕

พุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ เป็นอานุภาพที่
ไม่มีประมาณ ผู้มีจิตเลื่อมใส ส่งใจไปในรัตนะทั้งสามอย่างนี้
ย่อมจะพบกับอานุภาพอันไม่มีประมาณ จึงควรอย่างยิ่งที่เราจะ
เจริญพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ คือ มีพระรัตนตรัยเป็น
อารมณ์ หมั่นตรึงระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยเป็นประจำ
อาานิสงส์นี้จะทำให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัย พบที่พึงอันประเสริฐ
จะบังเกิดในภพชาติใดย่อมจะทำให้เราเข้าถึงฐานะอันประเสริฐ
ใจของเราจะได้รับการขัดเกลาให้สะอาดบริสุทธิ์ ดังนั้น
การฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง จึงเป็นวิธีการอันประเสริฐที่จะส่งใจไป
ถึงพระรัตนตรัยอันมีอานุภาพไม่มีประมาณ

มีพระนามคาถาทสวดเบื้องต้นที่นอบน้อมถึง
พระธรรมคุณว่า

“สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม ธมฺมํ นมสฺสามิ

**พระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว
ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระธรรมนั้น”**

การหาโอกาสชักชวนกันมาสวดมนต์ไหว้พระ สรรเสริญ
คุณของพระรัตนตรัยเป็นประจำสม่ำเสมอ ทำจนเป็นปกติ
เหมือนเป็นภารกิจที่สำคัญอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวัน จะทำให้
จิตของเราสงบ เยือกเย็น สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากนิวรณ์ธรรม



เจริญ ธรรม มานู สติ

๑๑๖

ต่างๆ และก่อให้เกิดความอบอุ่นใจ ไม่หวั่นไหวในสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น เหมือนที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ผู้ยึดพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่ระลึก นึกถึงท่านเป็นประจำสม่ำเสมอ จะทำให้เป็นผู้ไม่หวั่นไหว หวาดกลัว หรือครั่นคร้าม แม้จะมีสิ่งที่น่าขนพองสยองเกล้าเกิดขึ้น ก็จะมีจิตใจหนักแน่นเข้มแข็งตลอดเวลา ไม่หวั่นไหวแม้ในภพภวภูมิที่จะมาถึง

*ที่ผ่านมา ได้อธิบายความหมายของพุทธรัตนะ ทำให้เราได้ซาบซึ้งถึงพระคุณอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า ซึ่งเจ้าชายสิทธัตถะได้ตรัสรู้ธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายธรรมอรหัตซึ่งมีอานุภาพไม่มีประมาณ การจะส่งใจไปถึงพระพุทธเจ้าให้ถูกนั้น ต้องทำอย่างไรบ้าง เมื่อเรารู้จักพระพุทธเจ้าอย่างนี้แล้ว การที่จะรู้จักพระธรรมเจ้าก็ไม่ยาก

ที่เราสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นว่า โย โส สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม นั้น คือ ธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสดีแล้ว ธรรมที่ตรัสดีแล้ว เนื้อหาของธรรมแท้ๆ มีลักษณะเป็นดวงกลมใสรอบตัว หากใจเราหยุดนิ่งถูกส่วนที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ เราจะเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ โตเท่ากับพองไข่แดงของไก่ นั่นแหละเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสดีแล้ว



เจริญธัมมานุสติ

๑๑๗

ธรรมอันนั้นเป็นที่เกิดของศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ธรรมที่พระพุทธเจ้ากล่าวดีแล้ว หมายถึง ธรรมที่ทำให้เป็นกายมโนษย์ ถ้าเราเข้าถึงกายทิพย์ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ อันนั้นก็เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้ากล่าวดีแล้ว อีกทั้งเป็นธรรมที่ทำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ และธรรมที่ทำให้เป็นกายมโนษย์ก็ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ กาย วาจา ใจ นี่แหละ คือ ประพตีกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ รักษาศีลเจริญภาวนา เราจึงได้ธรรมดวงนี้เกิดขึ้นมา ไสวบริสุทธิ์สว่างไสวอยู่ในกลางกายของเรา อันเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสดีแล้ว

ธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ ได้แก่ตัวเราทำเทวธรรมให้เกิดขึ้นมา บำเพ็ญหิริโอตตปปะสูงขึ้นมาอีก นอกจากให้ทาน รักษาศีลแล้ว เรายังมีหิริความละอายแก่ใจ มีโอตตปปะเกรงกลัวต่อบาป ไม่ทำสิ่งที่เป็นอกุศลทั้งในที่ลับ และที่เปิดเผย หมั่นรักษาความบริสุทธิ์ไว้ ทำให้ได้ดวงธรรมอันนี้เกิดขึ้นมา ดวงธรรมอันนี้เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว และสูงขึ้น ไปอีกได้แก่ธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหม พระองค์ทรงสอนให้ทำใจให้ปราศจากนิวรณ์ ๕ ประการ ตั้งแต่ กามฉันทะ ละคลายความยินดีในกาม ละพยาบาท ไม่คิดประทุษร้ายใคร อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน



เจริญธัมมานุสดี

๑๑๘

วิจิตรจินา ความล่งเลสงสัยในพระรัตนตรัย

เมื่อขำมนิวรรณธรรมเหล่านีไปได้แล้ว ทำถำนสมำบัติเกิดขึ้นมา จณกระท้งธรรมดว่งนี้เกิดขึ้น เป็นดว่งใสกลมรอบตัว และทรงกายรูปพรหมไว้ อันเป็นธรรมที่พระพุทธรเจ้าตรัสดีแล้ว ถำลิกเข้าไปอีกถึงกายอรุปพรหม มีดว่งธรรมที่ทำให้เป็นกาย-อรุปพรหม ธรรมที่พระองค์ตรัสดีแล้ว คือ การเจริญอรุปถำน-สมำบัติ จึงจะได้ธรรมดว่งนี้เกิดขึ้นมา โตเท่ากับ ๘ เท่าของ ฟองไข่แดงของไก่ ธรรมดว่งนี้ทรงกายอรุปพรหมไว้ และธรรมดว่งนี้แหละเป็นที่เกิดของศีล สมำธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณ-ทลสณะ จณกระท้งเข้าถึงธรรมกาย

ธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย คือ ธรรมที่พระพุทธรเจ้าตรัสไว้ดีแล้วเหมือนกัน สวากขาทธรรม คือ พระธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ รวมแล้วย่อเหลือ ๓ คือ ศีลขันธ์ สมำธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ ศีล สมำธิ ปัญญา ย่อแล้วเหลือหนึ่ง คือ ปฐมมรรค หรือดว่งธรรมที่ทำให้เป็นกายต้งๆ ดังที่กล่าวมาแล้วท้งหมด อันนี้จัดเป็นสวากขาทธรรม คือ ธรรมที่พระพุทธรเจ้าตรัสดีแล้ว อันนี้แหละเป็นเนื้อหน้งของธรรมจริงๆ

ส่วนคุณของพระธรรมนั้น เกิดขึ้นมาพร้อมกับการเกิดขึ้นมาของธรรม มีไปตามล่ำดับ คือ ล้นทิกฺขลิกโก เมื่อเรำถึงธรรม



เจริญ ฐัมมา นุสติ

๑๑๕

อย่างนี้ ใจเราเห็น ใจเราเป็นธรรม เราก็ก็นั้นธรรมของเราเกิดขึ้นมา ต้องหยุดนิ่งเข้าไปเห็นเองถึงจะรู้ อันนี้เป็นนามของพระธรรม เหมือนเนมิตกนามของพระพุทธเจ้าอย่างนั้นแหละ หมายความว่า เราารู้เองเห็นเอง เมื่อรู้แล้วเห็นแล้วก็หายสงสัย

พระธรรมเป็นอกาลโก ไม่จำกัดด้วยกาลเวลา ถ้าใจหยุดนิ่งเมื่อไรก็เข้าถึงเมื่อนั้น เข้าถึงดวงธรรม ถึงกายธรรมได้เมื่อไร ใจของเราก็ก็นิ่งบาน มีความสุขทัບทวิเมื่อนั้น พ้นจากความทุกข์ทั้งหลายที่เข้ามาครอบงำดวงเห็น จำ คิด รู้ของเราไว้ เหมือนเราหลุดออกมาจากความมืดอันน่าสะพรึงกลัว มาพบแสงสว่าง ส่องนำทางชีวิตให้ไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างปลอดภัย

เอหิภัสสิโก เป็นธรรมที่ควรจะเรียกผู้อื่นมาดู เมื่อเราเข้าถึงธรรมอย่างนี้แล้ว มีความสุข มีความสงบ มีความเย็นกาย เย็นใจอย่างนี้เกิดขึ้น ก็ควรที่จะเรียกให้คนอื่นมาดู มาพิสูจน์ดูว่าธรรมอย่างนี้ มีจริงๆ เมื่อเข้าถึงแล้วก็มีมีความสุขกายสบายใจ อันนี้แหละเขาเรียกว่า เอหิภัสสิโก และก็พิสูจน์ได้ทุกเมื่อ ทำเวลาไหนก็ได้ เมื่อใจหยุดถูกส่วนก็ต้องเข้าถึงธรรมอย่างแน่นอน

โอบนยโก สามารถน้อมเอาพระธรรมเข้ามาในตัวได้ คำว่าน้อมเข้ามาในตัวนี้ ถ้าสำหรับนักปฏิบัติใหม่ๆ บางท่าน



เจริญธัมมานุสสติ

๑๒๐

เมื่อใจรวมถูกส่วน นิमितเกิดขึ้นนอกตัว เป็นดวงกลมใสรอบตัวก็ตี
ถือว่ายังไม่ถูกต้อง จะต้องโอปนยิโก คือ น้อมเข้ามาไว้ในตัว
ของเรา น้อมมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จึงจะถูกต้อง
ร่องรอยในทางพุทธศาสนา เข้าถึงกายต่างๆ ไปตามลำดับได้
กระทั่งถึงธรรมกายได้ ต้องน้อมเข้ามาอย่างนี้ เมื่อน้อมเข้ามา
อย่างนี้ยังสามารถน้อมออกไปนอกตัวได้อีก น้อมไปนรกก็ได้ ไป
สวรรค์ก็ได้ หรือไปพระนิพพานก็ได้

ประการสุดท้าย คุณของพระธรรมคือ ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ
วิญญูหิ คือ วิญญูชนผู้รู้ทั้งหลายต่างรู้ได้เฉพาะตน เหมือนเรา
รับประทานอาหารเองก็อิ่มเอง คนอื่นจะมาอิ่มแทนไม่ได้
การเข้าถึงธรรมก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราเข้าถึง ทำให้หยุดถูกส่วน
เห็นดวงใสๆ อันนั้นแหละเราก็รู้เองเห็นเอง เกิดขึ้นมาเอง
มีความสุขด้วยตัวของเราเอง แม้ไม่มีใครรู้แต่เรารู้ ถ้าใครอยาก
รู้ก็ต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงๆ จังๆ เหมือนเรา ความรู้นี้เกิดขึ้น
พร้อมกับการเกิดขึ้นของธรรมรัตนะ

การพิจารณาเห็นอย่างนี้ ได้ชื่อว่าเราเจริญธัมมานุสสติ
เป็นเหตุให้จิตของเราบริสุทธิ์ ปราศจากนิวรณ์ทั้ง ๕ ต้อง
พิจารณาให้ลึกซึ้งอย่างนี้ ถึงจะเรียกว่าระลึกถึงพระธรรม ฉะนั้น
ให้ทุกท่านหมั่นหาโอกาสสวดมนต์สรรเสริญพระพุทธรูป



เจริญ ฐัมมา นุสติ

๑๒๑

พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ตรีกระลึกถึงพระคุณอันยิ่งใหญ่ของ
พระรัตนตรัย ไปช่วยกันทำหน้าที่ผู้นำบุญยอดกัลยาณมิตร
ชักชวนกันสถาปนาบ้านกัลยาณมิตรให้เกิดขึ้นมากๆ ผู้มีบุญ
ทั้งหลายจะได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม ด้วยการมาตรีกระลึกถึง
พระรัตนตรัยซึ่งเป็นที่พักพิงที่ระลึกอันสูงสุด และได้เข้าถึง
พระรัตนตรัยภายใน ได้เข้าถึงพระธรรมกายกันทุกคน

