

# รู้จักดวงธรรม และนิมิตเลื่อนลอย

วันอาทิตย์ที่ ๑๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพาน กันทุกๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ หลังของเราเบาๆ หลังค่อนลูกพอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตานะ

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ให้ปล่อย ให้ว่าง ทำใจของเราให้ว่างๆ

แล้วก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ สมมติว่าไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้ภายในร่างกายของเรานั้นเป็นที่โล่งๆ ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้วท่อเพชรใสๆ

หรือคล้ายๆ กับลูกโป่งที่เราอัดลมอัดแก๊สเข้าไป ทำให้มันพองขยายลอยได้ ร่างกายของเราก็สมมติอย่างนั้นกันนะ ไม่มีตับไต ใส่ พุง โล่งว่างกลวงภายใน

คราวนี้เราก็ผ่อนมาใจของเรามาหยุดนิ่งๆ อยู่ภายใน ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเราในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจำง่าย ๆ ว่า อยู่ในกลางท้อง หรือเราจะสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึง จากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านหลังอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ให้สมมติเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนั้นเรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

## ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ที่เกิด ดับ หลับ ตื่น และทางไปสู่พระนิพพาน

เราจะเห็นศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้ชัดเจนต่อเมื่อใจหยุดนิ่งสนิทสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แล้ว เพราะฉะนั้นเราก็ไม่ต้องกังวลเกินไปว่า เราวางใจไว้ตรงฐานที่ ๗ เป๊ะไหม เอาว่าเราทำความรู้จักไปก่อนว่าฐานที่ ๗ อยู่ตรงนี้ อยู่ตรงกลางท้องเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เราพึงพอใจแค่นี้ก็ประมาณนั้นแหละ แต่ก็ต้องทำความรู้จักเอาไว้เพราะฐานที่ ๗ ตรงนี้สำคัญมาก นอกจากเป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่นแล้ว คือ เกิดก็เกิดตรงนี้ ตื่นตรงนี้ หลับตรงนี้ ตายตรงนี้



**เวลา มาเกิด** เป็นกายละเอียดเข้ามาทางปากช่องจมูก ของบิดา หญิงชาย ชายขวา มาตามฐานต่าง ๆ มาที่หัวใจ กลางกั๊กศีรชะ เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำคัญ ไปที่กลาง ท้องระดับสะดือ แล้วก็เหนือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ จะมาอยู่ตรงนี้ ตรงฐานที่ ๗ ของบิดา แล้วก็บังคับดึงดูดให้บิดาไปหา มารดา เพื่อประกอบธาตุกรรมส่วนหยาบหล่อหุ้มกายละเอียดเอาไว้ พอ ถูกส่วนก็ดึงดูดเข้าไปสู่ครรภ์มารดา จะไปอยู่ตรงฐานที่ ๗ ของ มารดาตรงนี้ แล้วก็หล่อเลี้ยงด้วยธาตุหยาบของมารดา เจริญ เติบโตจนกระทั่งคลอดออกมา นี่เรียกว่า มาเกิด

**เวลา ตาย** เมื่อทุกคนต้องตาย รวมทั้งตัวเราต้องตาย ด้วย ใจก็จะมาอยู่ตรงนี้ กรรมนิมิตมันจะฉายให้เห็นจากตรง นี้ขึ้นมา แต่เวลาเห็นไม่ได้เห็นเหมือนเราก็มองดูนะ มันก็ เห็นเหมือนเรามองวัตถุสิ่งของทั่วๆ ไป เห็นเป็นเรื่องเป็นราว เป็นภาพ ที่เรากระทำมา อันไหนเจตนา กล้าเป็นกรรมก็จะ ชัดกว่าเพื่อน ที่เป็นอาชญากรรมทำบ่อยๆ ก็จะรองลงมาตาม ลำดับ กระทั่งถึงไม่มีเจตนา ภาพเกิดขึ้นตรงนี้ใช้เวลาไม่นาน เรียกว่า กรรมนิมิต ซึ่งจะมีส่วนที่ทำให้ใจเราหมองหรือใส

ถ้าเป็นภาพแห่งการทำความดี เราจะมีภาพปลื้มปิติภาค ภูมิใจ ใจก็จะใส ถ้าหากภาพไม่ดีมันก็อับเฉาเศร้าสร้อย ใจก็ หมอง เพื่อจะทำให้เห็นภาพของคตินิมิต ถ้าใจหมองคตินิมิต ก็ดำมืด ถ้าใจใสคตินิมิตสว่าง ก็เห็นเป็นเรื่องเป็นราว กระทั่ง เวลาตาย ก็จะมี ๓ เอือก ใจก็เคลื่อนไปตามฐาน แล้วก็ออก

ทางปากช่องจุมุกของเรา ไม่ว่าจะตายด้วยวิธีการใด อาจ  
จะออกอย่างกะทันหัน หรือค่อยเป็นค่อยไปหลุดออกมา

เกิดตายตรงนี้ หลับก็ตรงนี้ ตื่นก็ตื่นตรงนี้ เพราะฉะนั้น  
จำง่าย ๆ ว่า ตรรกฐานที่ ๗ เป็นที่เกิด ดับ หลับ  
ตื่น และนอกจากนี้ยังเป็นทางไปสู่ความไม่เกิด  
ด้วย แต่เดินทางด้วยวิธีการที่ต่างกัน ถ้าจะไปเกิดมาเกิด  
ก็เดินออกไปข้างนอก คือ ออกจากร่างกายแล้วออกไปทาง  
ปากช่องจุมุก แต่ถ้าจะไม่เวียนว่ายตายเกิด ต้องเดินในเข้าไป  
ในกลางกาย ซึ่งมันจะเห็นแผนผังของชีวิต

## เส้นทางสายกลางภายใน เริ่มต้นที่ฐานที่ ๗

เราจะเข้าถึงแผนผังของชีวิตที่ติดตัวเรามา แต่เราไม่รู้  
เป็นทางเดินไปสู่ความเป็นพระอริยเจ้า เขาเรียกว่า เส้นทาง  
อริยมรรค เส้นทางของพระอริยเจ้า อีกนัยหนึ่งเรียกว่า  
วิสุทธิมรรค เป็นเส้นทางสายกลางภายใน เกิดความบริสุทธิ์  
หมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลาย โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น  
บางทีก็เรียกว่า วิมุตติมรรค เส้นทางแห่งความหลุดพ้น พ้น  
จากความทุกข์ พ้นจากกิเลสอาสวะ เป็นเส้นทางสายกลาง  
ภายใน ที่นอกเหนือจากเส้นทางสายกลางภายนอก แต่เรามี  
ข้อปฏิบัติด้วยวิธีเส้นทางสายกลางภายนอกที่เรียกว่า มัชฌิมา  
ปฏิบัติ ไม่ตั้งไม่หย่อนไป เราก็จะเข้าถึงเส้นทางสายกลาง  
ภายใน เมื่อใจหยุดนิ่ง



ตรงนี้คือสิ่งที่ต้องศึกษากันเอาไว้ ต้องจำและถือเอาไปทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ จำประโยคนี้อาไว้ว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** เอามาอยู่ตรงนี้ อะไรมหยุด ใจที่แวบไป แวบมา คิดไปในเรื่องราวต่างๆ เอามาหยุดอยู่ตรงนี้ อยู่จนกระทั่งมันหยุดนิ่งสนิทติดตรงกลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้

เหมือนมีการขึ้นดีตรึงใจติดไว้กับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ติดอยู่ตรงนี้ และหลังจากนั้นมันก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในเอง เราจะเห็นเส้นทางสายกลางภายใน ซึ่งเป็นทางไปสู่อายตนะนิพพาน เป็นทางหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ เป็นเส้นทางแห่งความบริสุทธิ์ เป็นเส้นทางของการไปสู่ความเป็นพระอรหันต์ คือ เส้นทางประเสริฐที่จะห่างไกลจากกิเลสทั้งหลายจากความทุกข์ทรมาน จากความไม่รู้ทั้งปวง

## ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อใจติดอยู่ตรงนี้สนิท สนิทจนกระทั่งเรียกว่า อัปปนาสมาธิ มันแนบแน่น คือมันนิ่งนุ่ม แนบแน่น คือแนบติดกับตรงนี้ พอถูกส่วนก็จะตกศูนย์เข้าไปข้างใน วูบลงไป แล้วเดี๋ยวก็จะมีดวงธรรมปรากฏเกิดขึ้นมา กลมเหมือนดวงแก้วภายนอก กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ แต่ว่าใสกว่า สว่างกว่า โปร่งเบากว่า มาพร้อมกับความสุข ปิติ เบิกบาน และความรู้แจ้งภายในจะมาพร้อมๆ กัน

แต่ต่างจากการมองดวงแก้วข้างนอก ดวงแก้วข้างนอกเห็นแล้วมันก็เฉยๆ แต่ถ้าดวงธรรม แม้จะกลมเหมือนดวงแก้ว

แต่เห็นแล้วความรู้สึกไม่เหมือนกัน มันจะแตกต่างจากความรู้สึกที่เราเคยเห็นวัตถุภายนอก จะมาพร้อมกับความสุข ใจจะขยาย โលง โปรง เบา สบาย ขยาย บริสุทธิ์ หยุดหนึ่ง

ดวงธรรมจะเกิดขึ้นตรงนี้ อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ เป็นจุดเล็กๆ ใสๆ เหมือนปลายเข็ม บางที่เหมือนดาวในอากาศ ที่เราเคยมองเห็นในคืนเดือนมืด เห็นที่ไกลลิบๆ บางดวงก็เห็นชัด อย่างดาวประจำเมือง ก็เห็นชัดสุดใส บางดวงก็ไม่ชัด ธรรมดวงแรกเป็นจุดมันก็จะเป็นอย่างนั้นแหละ ถ้าไม่นิ่ง มันไม่เห็น ถ้านิ่งจะเห็นชัด

อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ

อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน หรือใหญ่กว่านั้นตามกำลังบารมี หรือเหมือนฟองไข่แดงของไก่สุกใสสว่างไสวเกิดขึ้น

ธรรมดวงนี้พระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย ท่านเรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ธรรมดวงแรก ความบริสุทธิ์เบื้องต้นเกิดขึ้น บางครั้งท่านก็เรียกว่า ปฐมมรรค คือ จุดเริ่มต้นของการเดินทางเข้าไปสู่ภายใน ในเส้นทางของพระอริยเจ้า สิ่งนี้มีอยู่แล้วในตัวของเรา แต่เราไม่รู้ว่ามี เพราะเราเอาใจไปหมกมุ่นเรื่องอื่น ไปในเรื่องราวต่างๆ

ธรรมดวงนี้มาพร้อมกับความสุข ความบริสุทธิ์ ความรู้แจ้ง ความเบิกบาน มาพร้อมกันเลย ความตื่นตัวภายใน



รู้สึกเราจะกระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวาเกิดขึ้น คล้ายๆ เซลล์  
ในร่างกาย หรือทุกอณูขุมขนเรา ไม่มีส่วนใดที่ไม่ได้รับความ  
สุขหรือกระแสนรแห่งความสุข มันจะมีปีติสุข เบิกบาน เมื่อ  
ธรรมดวงนี้เกิด นี่แหละคือต้นทางที่จะไปสู่อายตณนิพพาน ที่  
เรียกว่า ปฐมมรรค

เราจะปฏิบัติธรรมแบบไหนก็ตาม ถ้ายังไม่  
เจอธรรมดวงนี้ละก็ ไปนิพพานยังไม่ได้ เพราะ  
ธรรมดวงนี้เป็นปฐมเลย เป็นตัวบ่งชี้ว่าเรามา  
ถูกทางแล้ว มาถึงจุดเริ่มต้นที่ถูกต้อง จะปฏิบัติ  
แบบไหนก็ตาม จะใช้คำภาวนาอะไรก็ได้ แต่ตอน  
สุดท้ายต้องได้ธรรมดวงนี้ ถ้าไม่ได้ตรงนี้แล้วไป  
นิพพานไม่ถูก

เพราะฉะนั้น วิธีปฏิบัติมีหลากหลายอย่างเป็นร้อยเป็น  
พัน แต่สรุปย่อมาในวิสุทธิมรรคมี ๔๐ วิธี แต่ปัจจุบันนี้ก็แตก  
ตัวมาอีกหลายวิธี แล้วก็ใช้คำภาวนาต่างกัน บางแห่งก็ พุทโธ  
ธัมโม สังโฆ, สัมมา อะระหัง, ยุบหนอ พองหนอ, พุทโธ,  
นะ มะ พะ ทะ, เกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ เป็นต้น บางที่  
ก็นอกเหนือจากคำเหล่านี้

คำภาวนา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้จิตใจกลับมาสู่ที่ตั้ง  
ตั้งเดิมภายในตัว มาอยู่กับเนื้อกับตัว แต่พอถึงจุดๆ หนึ่ง  
เมื่อใจหยุดนิ่ง ก็ะทิ้งคำภาวนาไป มันจะหายไป คล้ายๆ

กับเรลล์ไป เลื่อนไป หรือไม่อยากจะภาวนา อยากอยู่เฉยๆ  
ถึงจุดอิมมัวแห่งการภาวนา

ใจมันจะนิ่ง นุ่ม แน่น พอถึงหัวเลี้ยวหัวต่อตรงนี้ เราก็ค  
ควรจะปล่อยให้มันนิ่ง นุ่ม แน่น อย่างนั้น อย่าไปเน้น นิ่ง นุ่ม  
แน่น สบาย ตักดวงความสุข ความปิติ เบิกบาน เป็นรางวัล  
ของการนำใจมานิ่ง ซึ่งจะเป็นช่วงจังหวะที่ใจเอาชนะนิรโรค ๕  
ได้แล้ว ตรงนี้ความเบิกบานจะเกิด แสงสว่างจะเกิด ความสุข  
เบื้องต้นก็จะเกิด เป็นความสบายกายสบายใจที่แตกต่างจาก  
สิ่งที่เราเคยคิดว่าความสุข

บางคนบอกว่า ความสุขอยู่ในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
บ้าง ก็ไปหมกมุ่นอยู่ตรงนั้น ความสนุกสนานเพลิดเพลินก็  
ติดเกมติดอะไรต่างๆ เหล่านั้น บ้างก็ว่าดูหนังดูละคร หรือใน  
รูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส แต่พอมาถึงตรงนี้แล้วไม่ใช่ บางคน  
ก็ว่าอยู่ที่การพินิจนอบน้อม จากการเซียร์บอล ซึ่งถูกพ่วงไป  
ด้วยการพนัน มันมีลุ้นระทึก มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย  
เพราะฉะนั้นร่างกายจึงไม่ได้สัมผัสความสุขเลย เรากำลังถูก  
ทำให้หลงทางเบี่ยงเบนไปจากความหมายของคำว่า ความ  
สุขที่แท้จริง

เราจะเห็นว่า สิ่งที่เราเคยเข้าใจว่าความสุข มันถูกรอบ  
ด้วยความหายนะของชีวิต แต่เราไม่รู้สึกรู้สักตัวเลย หลงติดกันอยู่  
ตรงนั้น แต่เมื่อไรใจหยุดนิ่งแล้ว เราจะเริ่มได้สัมผัสกับความ  
ปิติที่สามารถเอาชนะนิรโรคทั้ง ๕ ได้ มีกามฉันทะ พยาบาท  
เป็นต้น แล้วมันก็จะสบายกาย สบายใจ สบาย เบิกบาน





ในระดับหนึ่ง มันก็จะนิ่ง เพราะที่ไหนอยู่ตรงนั้นเป็นสุข มันจะอยากอยู่ตรงนั้นแหละ

พอใจมาอยู่ตรงนั้นมันเย็น เย็นกาย เย็นใจ สบาย สบาย กายเนื้อหายไปหมด เหมือนไม่มีร่างกาย แสงสว่างมันจะเกิด เป็นแสงแห่งความบริสุทธิ์ แสงแรกที่ใจหลุดจากนิเวศทั้ง ๕ สว่างแล้วเมื่อตกศูนย์วูบลงไป มีดวงธรรมลอยขึ้นมา ตรงนี้มีฐานของใจแล้ว ใจมีฐานแล้ว มันคงในระดับหนึ่งแล้ว เป็นดวงใส

## อย่าไปติดนิมิตเลื่อนลอย

แต่ระหว่างการปฏิบัติช่วงนี้ ตั้งแต่เริ่มต้นที่เรียกว่า วิตก

**วิตก** คำนี้ไม่ได้แปลว่า วิตกจริต หากหมายถึง การที่เราตรึกกระลឹกลึกถึงคำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง

**วิจารณ์** คือ ทำให้ต่อเนื่องกันไป กระทั่งเอาชนะนิเวศในระดับหนึ่ง ก็คือสติว่าชนะแล้ว มีสุขเป็นรางวัล กระทั่งนิ่ง

ในช่วงนี้ บางคนจะมีนิมิตเลื่อนลอยเกิดขึ้นซึ่งมีหลากหลาย เป็นนิมิตที่ทำให้เกิดความยินดีก็มี ยินร้ายก็มี คือ ฟังพอใจก็มี หรือไม่ชอบใจก็มี บางทีอาจจะเห็นภาพคน สัตว์ สิ่งของ เห็นต้นไม้หมากรากไม้ ภูเขาเลากา เรื่องราวต่างๆ ภาพนรกสวรรค์ ตรงนี้เห็นจริงแต่สิ่งที่เห็นไม่จริง เพราะฉะนั้นครูบาอาจารย์ท่านจึงแนะนำว่า อย่าไปติดนิมิต คำว่า อย่าไปติดนิมิตหมายเอาช่วงนี้ ช่วงเริ่มต้นจากวิตก วิจารณ์ ก่อน

มาถึงปฐมมรรคซึ่งเป็นภาพสุดท้าย เป็นนิมิตสุดท้าย ไม่ใช่  
เหมาเอาหมด

คล้ายๆ สมมติเราอยู่ที่บ้านอยากจะมาวัดพระธรรมกาย  
เราก็นั่งรถมา เราผ่านภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีดีกรามบ้าน  
ช่อง เสาไฟฟ้า ถนนหนทาง รถราสวนกัน ผู้คน สุนัข นกกา  
อะไรต่างๆ ถ้าเราไปแวะข้างทางตรงนั้น มันก็มาไม่ถึงวัดพระ  
ธรรมกาย ถ้าสมมติมาจากกรุงเทพ มาถึงดอนเมือง เราเห็น  
ภาพเครื่องบิน นี่กว่าตรงนี้เป็นวัดพระธรรมกายไปแวะตรง  
นั้นก็ไม่ใช่ หรือมาถึงรังสิต อ้าว นี่กว่าเป็นวัดพระธรรมกาย  
ก็ยังไม่ใช่ มันจะมีภาพเหล่านี้เรื่อยมาเลย

แต่ถ้าเราไม่สนใจ คือ มีภาพอะไรให้ดู เราก็ดูไป ดูไป  
เรื่อยๆ อย่างสบายเหมือนดูทิวทัศน์ รถสวนมาเราก็กหลบกัน  
ไป หลีกกันไป แชนเขาบ้าง เขาชนเราบ้าง ไปเรื่อยๆ โดยเรา  
ก็ไม่ได้คิดอะไร มีแต่ใจมุ่งจะมาวัดพระธรรมกาย และในที่สุด  
เมื่อเข้ามาถึงวัดพระธรรมกาย อ้อ มันแตกต่างจากที่เราผ่าน  
มา เพราะมีมหาธรรมกายเจดีย์ ซึ่งที่อื่นไม่มี นี่สมมติเอานะ

เพราะฉะนั้น เราต้องแยกให้ออก อันไหนเป็นนิมิต  
เลื่อนลอยที่ไม่ควรติด ซึ่งเราคุ่นกับคำว่า อย่าไปติดนิมิต  
หมายเอาช่วงนี้ ช่วงตั้งแต่ใจฟุ้งซ่าน คิดเรื่องกามบ้าง เรื่อง  
ทรัพย์บ้าง โกรธ ขัดเคือง ขุ่นมัว สงสัย ลังเล ง่วง เคลิ้ม ท้อ  
กระทั่งฟุ้งไปในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุระกิจการงาน เป็นต้น



ซึ่งพอใจมันว่าง ทีนี้มันก็จะมีภาพอะไรที่สั่งสมอยู่ในใจเรา เพราะเราผ่านประสบการณ์เรื่องราวต่างๆ มันมาเป็นภาพ เป็นแสง เป็นสี เป็นเสียงอะไรต่างๆ มันก็เก็บเอาไว้ในใจ พอใจจะเริ่มเดินทางเข้าสู่ภายใน สู่การหยุดนิ่ง มันก็จะคลายตัวออกมาเป็นภาพ เป็นเรื่องเป็นราว ซึ่งมันไม่จริงทั้งนั้นแหละ บางทีภาพนรก ภาพสวรรค์อย่างที่เรเคยได้ยินได้ฟังมา ก็เลยมาปะติดปะต่อเป็นคั่งเป็นแควกันไป นิमितเลื่อนลอยจะเกิดตอนช่วงนี้

## “ดวงธรรม” ไม่ใช่นิमितเลื่อนลอย

ถ้าเราไม่สนใจมัน คือ นิ่ง นุ่ม แน่น สบายต่อไป ดูไปเฉยๆ เหมือนดูทิวทัศน์ ก็จะถึงจุดๆ หนึ่งที่ใจค่อยๆ ตกตะกอน ละเอียด นุ่ม ถูกส่วนแล้วตกศูนย์วูบ ธรรมดวงแรกที่เกิดขึ้นเป็นดวงใสๆ อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือใหญ่กว่านั้น เรามาถึงที่หมายเบื้องต้นแล้วเหมือนมาถึงสถานีที่เราจะขับรถเคลื่อนกันต่อไป เป็นรถหลายๆ ผลัดส่งไปถึงที่หมาย

## ดวงธรรมที่เกิดขึ้นนี้ไม่ใช่นิमितเลื่อนลอย

ต้องแยกให้ออกนะ ทีนี้ถ้าใครไม่มีประสบการณ์อย่างนี้มันจะแยกไม่ออก อันไหนจริง อันไหนเลื่อนลอย ดังนั้นก็สรุปง่ายๆ ว่า

ภาพสุดท้าย คือ ดวงใสๆ ในจุดเบื้องต้น  
ถ้าถึงดวงใสๆ แสดงเราผ่านนิมิตเลื่อนลอยมา  
แล้ว ใจตั้งมั่นแล้ว เป็นเอกัคคตา เป็นหนึ่งแล้ว  
ดวงใสก็เกิดที่เรียกว่า ปฐมมรรค หรือดวงธัมมา  
นุปัสสนาสติปัญญา พอมาถึงตรงนี้ได้ก็เย็นใจได้  
เลย เพราะเราต้องไปถึงที่หมายโดยปลอดภัย มี  
สุขแล้วก็มีชัยชนะอย่างแน่นอน

ที่นี้บางท่านพอมาถึงดวงใสๆ ก็ไม่เข้าใจ ไม่รู้จัก เพราะไม่  
ได้รับคำแนะนำ ก็เหมารวมเอาว่าดวงใสๆ เป็นนิมิตเลื่อนลอย  
ไปด้วย นี่คือข้อพลาด พอมาถึงตรงนี้ เห็นแล้วก็แนะนำให้หาย  
ไปเสีย โดยเหมาว่าเป็นนิมิตเลื่อนลอย ด้วยประโยคถ้อยคำที่  
คล้ายๆ กันบ้าง ไม่ให้สนใจบ้าง หรือนึกถึงคำภาวณา หรือคำ  
ใดคำหนึ่งขึ้นมา เต็มวันก็หายไป ไม่ว่าจะนึกคำอะไรขึ้นมา  
มันก็หาย เอ๊ะเอ๊ะ ก็หาย เอ๊ะ นิมิตเลื่อนลอยมั้ง หายอีก หรือ  
จะนึกถึงประโยคคำอะไรที่เราคุ้นๆ มันก็หายอีก พอถึงตรงนี้  
แล้ว ไม่ควรจะไปกระตุ้นให้เกิดความคิดใดๆ ทั้งสิ้น เราต้อง  
นิ่งต่อไปจึงจะถูกต้อง

พอถึงตรงนี้บางแห่งบอกให้หายไป อย่าไปสนใจ ใช้คำ  
ว่า “ดวงใสๆ คือกองขี้ควาย” บางคนเขาใช้นะ “มันไม่มีความ  
หมาย มันเหมือนขี้ควาย ควายมันยังไม่สนเลย ไม่มีประโยชน์”  
พอไม่สน มันก็หายไป เหลือแต่ความสว่างที่กว้างๆ



ความสว่างที่กว้างๆ นี่ บางทีมันก็ทำให้หลงทางได้ เพราะช่วงนี้มันมีความสุข แล้วมันมีความรู้อะไรที่ดูเหมือนจะแจ่มแจ้งในหลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คล้ายๆ จะแตกฉานไปหมดทุกคำ เลยเข้าใจว่าเป็น ธรรมวิจยะ คือการวิเคราะห์วิจยธรรม มันจะชุ่มชื่นใจ ปิติใจ ภาควุมิใจว่าเราแจ่มแจ้ง ขบคิดข้อธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รู้สึกแตกฉาน อิ่มอกอิ่มใจ

บางคนใช้ความสว่างตอนช่วงนี้ มาพิจารณากายคตาสติ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือจะเจริญอสุภกรรมฐาน ตอนนี้จะเห็นภาพของซากศพชัดเลย แต่มันแปลก ซากศพมันจะเป็นแก้ว เราจะนึกคิดให้มันแยกแยะอย่างไรก็ได้ ให้เป็นปฏิกุลก็ได้ ไม่เป็นปฏิกุลก็ได้ หรือไม่เป็นทั้งสองอย่างก็ได้ ปฏิกุลก็ไม่ใช่ ไม่ปฏิกุลก็ไม่เชิง

พอพิจารณاب่อยๆ ในกายคตาสติ ใจมันก็เบื่อหน่าย ในกายนะ ในกายเรา และกายคนอื่น จิตมันก็รวม สงบนิ่งอีกแล้ว พอถึงดวงก็เพิกดวง คือปล่อยดวงเอาแต่ความสว่าง สงบนานบางที่เป็นวัน บางทีหลายวัน พอใจถอนขึ้นมา มันก็ดึงเอาความสุข ความสดชื่น ติดออกมาด้วย และดูเหมือนว่า จะแตกฉานในข้อธรรมะ มีความปลื้มปิติ ตรงนี้ใครจะไปแนะนำล่ะ ยากแล้ว บางคนติดอย่างนี้จนตาย แต่ก็สบาย ความสุขมันจะขยายไปสู่ระบบประสาทกล้ามเนื้อ ผิวพรรณวรรณะจะเปล่งปลั่ง ผ่องใส เบิกบาน เพราะใจของผู้ที่เข้าถึงจะชุ่มเย็น มันเย็นใจ และเข้าใจอะไรต่างๆ ได้ดีทีเดียว

ตรงนี้แหละที่จะทำให้เราไม่ได้เดินทางกันต่อไป ยกตัวอย่าง เหมือนจะมาวัดพระธรรมกายแต่ไปติดแถวรังสิตอย่างนั้น ก็ต้องทำความเข้าใจว่า เมื่อเข้าถึงดวงธรรมแล้วอย่าให้หาย แล้วอย่าเอาตรงนี้มาใช้ในขบวนการคิดต่อ ไม่ว่าความคิดนั้นจะเป็นกุศลธรรมก็ตาม หรือเป็นข้อธรรมก็ตาม สิ่งที่จะต้องทำต่อไปคือ หยุดนิ่งเฉยๆ อย่างเดียว หยุดเป็นตัวสำเร็จนี้แหละ

เพราะฉะนั้น พอถึงดวงตรงนี้ เมื่อเราผ่านนิมิตเลื่อนลอยมาแล้ว และเข้าใจดีขึ้นว่าไม่เหมาะเอาดวงปฐมมรรคเป็นนิมิตเลื่อนลอยไปด้วย ให้ทำใจนิ่งต่อไป พอนิ่งนุ่มต่อไปก็เคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน ที่เรียกว่า คมนะ เราได้ยินคำว่า ไตรสรณคมน์ หรือไตรสรณะ **คมนะ** คือการแล่นเข้าไปหาพระรัตนตรัย ที่มีอยู่ภายในตัวของทุกคนในโลก ใจกำลังเคลื่อนเข้าไปนี้แหละ เราอย่าไปยุ่ง อย่าไปฝัน ก็ต้องอาศัยครูผู้มีประสบการณ์ภายในแนะนำ ให้ปล่อยลงไปเรื่อยๆ คือดูไปเรื่อยๆ

## ถ้าเข้าถึงของจริงจะหมดข้อสงสัย

แะอีกนิดหนึ่ง ที่นี้ก่อนที่จะถึงปฐมมรรคตรงนี้ สำหรับบางคนที้นึกองค์พระเป็นนิมิต เพราะมาปฏิบัติที่สำนักนี้ ให้ตริกวาดหรือองค์พระ บางทีก็จะเห็นองค์พระขึ้นมา อะไรขึ้นมา แต่ขึ้นมาในระดับช่วงนี้ ช่วงระหว่างเริ่มต้นกระทั่งใจนิ่งระดับหนึ่ง ถ้าตริกวาดองค์พระก็จะเห็นองค์พระ ตริกวาดก็จะเห็นดวง ตริกวาดในองค์พระก็จะเห็นดวงในองค์พระ ตริกวาดองค์พระ



ในดวงก็จะเห็นองค์พระในดวง มักจะมีข้อสงสัยว่า เราคิดไปเอง หรือว่าเกิดขึ้นจริง

ความสงสัยหรือวิจิตรจินตตรึงก็เป็นอุปกิเลสอย่างหนึ่ง คือเป็นอุปสรรคที่ทำให้ใจมาคิดแล้ว เอ๊ะ ใช่หรือไม่ใช่ คิดเองหรือเกิดขึ้นจริง ความคิดอย่างนี้จะเกิดในช่วงเริ่มต้นก่อนไปถึงปฐมมรรค ถ้ามีความคิดอย่างนี้เกิดขึ้นมาแสดงว่ายังไม่ใช่ เพราะถ้าใช่จะไม่มีความคิดอย่างนี้

ที่มันเกิดขึ้นในตอนช่วงนี้ สิ่งที่เราจะต้องทำมีเพียงประการเดียว คือ ดูไปเฉยๆ เห็นองค์พระก็ดูองค์พระ เห็นดวงก็ดูดวง เห็นดวงในองค์พระก็ดูดวงในองค์พระ เห็นพระอยู่กลางดวงเราก็ดูพระในกลางดวง ก็ดูไปเรื่อยๆ ตกม้ายตาย ตรงนี้กันเยอะ ที่มาเรียนในสำนักนี้ หรือสำนักเดียวกัน แต่ว่าอยู่ที่ต่างๆ กัน

เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราจะต้องทำคือดูไปเฉยๆ ไม่ต้องคิดว่าอะไร อย่าไปวิเคราะห์ วิจัย วิจารณ์ประสบการณ์ เพราะเรากำลังเรียนกันในระดับนักเรียนอนุบาล ไม่ใช่เรียนในระดับ professor หรือ doctor ที่จะต้องทำหัวข้อวิทยานิพนธ์ วิเคราะห์ วิจัย วิจารณ์ว่าคิดเองหรือว่ามันเกิดขึ้นจริง เรายังไม่ถึงขั้นนั้น ความคิดขั้นนี้ยังเอามาใช้ไม่ได้ ต้องใช้ความไม่คิด คือมีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบาย โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

มันแปลกอยู่อย่าง เหมือนมีกรรมมาบัง หลวงพ่อก็แนะนำ  
อย่างนี้มา ๔๐ ปีแล้ว แต่พอถึงตรงนี้ตักม้ายกกันเกือบจะทุก  
คน ‘เอ๊ะ ใช่หรือไม่ใช่ คิดเองหรือว่าใช่ ไม่ใช่มั้ง มันง่ายเหลือ  
เกิน’ อะไรอย่างนี้ เพราะธรรมะเป็นของลึกซึ่งจะต้องเข้าถึง  
ยาก คิดว่ามันต้องยาก พอเราได้ง่ายขึ้นมา เราก็นึกว่าไม่ใช่

ดังนั้น สิ่งที่เราเห็นขึ้นมา แม้ยังไม่ใช่ปฐมมรรค ก็ไม่ควรเอา  
ความคิดมาคิดในช่วงนี้ ต้องจำนะลูกนะ ถ้าไม่จำมันเป็นอย่าง  
นี้ไปจนตายนะแหละ ซึ่งเราก็จะต้องไปแก้ไขอีกที่ตอนเราเกิด  
ใหม่นั้นนะ เราก็จะต้องเลือกเอาว่า เราจะทำความเข้าใจตอน  
นี้ หรือจะเอาเข้าใจชาติหน้า หรือสปีซ้างหน้า หรือยีสปี  
หรือก่อนตายดี มันก็แล้วแต่เรา ก็ตัดสินใจเอา ถ้าจะออกแบบ  
ชีวิตว่า ไปเข้าใจชาติหน้าก็เอา ก็คิดวนๆ กันไปอย่างนั้นนะ  
ใช่หรือไม่ใช่ คิดเองหรือว่าเกิดขึ้นจริง หรือนิमितเลื่อนลอยมั้ง  
หรือเพิกนิมิตให้หายไป ก็แล้วแต่เรานะ

ถ้าเราอยากแค่ว่ามีประสบการณ์ภายในเล็กน้อย ได้  
ชั้นดีবারมี ความเพียร แล้วเราไปเอาดีชาติหน้า ก็ให้ทำอย่าง  
ที่เคยทำกันเองนั่นแหละ ที่หาวิธีกันเองนะ แต่ถ้าวรกายอยาก  
เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวเร็วๆ เพราะว่าเรามีเวลาจำกัดอยู่ใน  
โลกนี้ ก็ทำตามทีพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี  
(สด จนทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ซึ่งท่านผ่านขั้นตอน  
แบบพวกเรามาแล้วนะ เอ๊ะ ใช่ไหม ใช่ เอ๊ะ จั๊น เอ๊ะ จั๊ นิมิต  
เลื่อนลอยหรือจริง มานานแล้วนะ





ท่านก็สรุปให้ได้ว่า หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่  
เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ คือไม่ต้อง  
ทำอะไรที่นอกจากนี้ นอกเหนือจากหยุดกับนิ่ง  
อย่างเดียว

ถ้าเราทำตามนี้ เราก็สามารถเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวได้  
ในชาตินี้ ไม่ต้องไปคอยชาติหน้า แล้วภพชาติต่อไปจะได้ศึกษา  
เรียนรู้ต่อกันไปอีก ไม่ต้องมานั่งเริ่มต้นกันใหม่ เพราะฉะนั้น  
หยุดเป็นตัวสำเร็จนะ สำคัญนะ สิ่งที่พูดไปอย่าฟังผ่านๆ ถ้า  
ฟังผ่านแล้วติดข้ามชาติไปเลย

ที่เสียเวลาในการสร้างบารมีกันมาหลายชาตินั้นก็

๑. ขี้เกียจทำ

๒. ไม่ได้ทำ หรือ

๓. ได้ทำ แต่ว่าค้นหาตามวิธีของตัว มันก็ช้า

ไม่ทำตามที่บรมโพธิสัตว์ ที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่าน  
แนะนำสั่งสอน ท่านค้นมาให้แล้ว เราแค่คว้าทำตามเท่านั้น  
แหละ เหมือนอาหารตักเข้าปากแล้วเคี้ยวอย่างเดียว ไม่ต้อง  
ไปปลุกข้าวในนาอย่างนั้นนะ กว่าขบวนการนั้นมาถึงข้าวเข้า  
ปากนี้ มันยาก อย่าไปเสียเวลากันเลย

เมื่อเข้าใจอย่างนี้ดีแล้ว ต่อจากนี้ไปเวลาที่เหลืออยู่นี้  
ฝึกใจหยุดนิ่ง อย่างสบายๆ ไม่ใช่ลำบากๆ นะลูกนะ ทำใจ

หลวมๆ เหมือนสวมเสื้อผ้าหลวมๆ ทำให้เบิกบานสมกับ  
เป็นผู้มีบุญที่จะเข้าถึงธรรมภายในได้อย่างง่าย ๆ

อากาศกำลังสบาย เป็นสัปปายะ เหมาะสมที่จะเข้าถึง  
พระรัตนตรัยในตัว ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุด ก็ให้ลูกทุกคน  
ฝึกหยุดใจนิ่งๆ อย่าไปตั้งใจมากเกินไป อย่าอยากได้ อยาก  
เห็น อยากมี อยากเป็นเกินไป อย่าไปลุ้น อย่าไปเร่ง อย่าไป  
เพ่ง อย่าไปจ้อง มองเฉยๆ อย่างสบายๆ มีความมิดให้มองก็  
มองความมิด แต่ให้เป็นมิดสบาย มีอะไรให้ดู เราก็ดูไปนิ่งๆ

หรือจะภาวนาว่า สัมมา อะระหัง ให้เสียงดังออกมาจาก  
ในกลางท้อง ไม่ใช่ดังที่สมองนะ เหมือนเสียงที่ล่องลอยมาจาก  
แหล่งแห่งความบริสุทธิ์ภายใน จากอายตณนิพพานผ่านมาใน  
กลางกาย ขจัดมลทินที่มีอยู่ในใจเราให้หมดไป แปรเปลี่ยน  
อกุศลธรรมเป็นกุศลธรรม สัจจจากาม จากบาปอกุศลทั้ง  
หลาย และใจก็ตั้งมั่นอย่างดีเลย ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบๆ  
นะ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระธรรมกายภายใน  
กันทุกๆ คนนะ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.





ทัพพีทองของพ่อรู้รสแล้ว  
น้ำแกงแก้วรสชาติขนาดไหน  
รสอย่างอื่นหมิ่นแสนไปไกลไกล  
จะติดใจเมื่อใจติดศูนย์กลางเอย

ตะวันธรรม