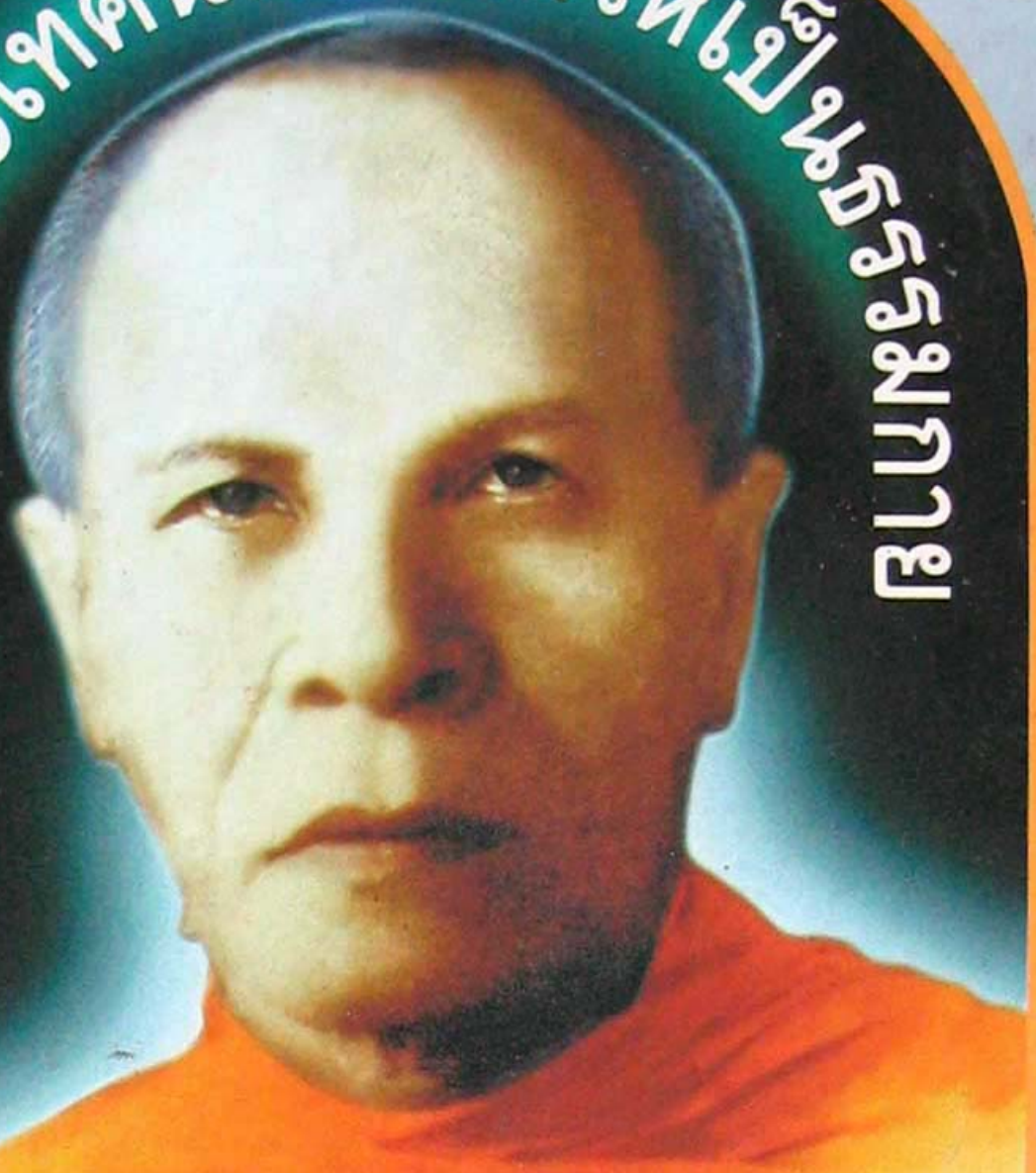
วิธีสอนและเทคนิควิธีฝึกให้เป็นธรรมกาย



คู่มือวิปัสสนาจารย์

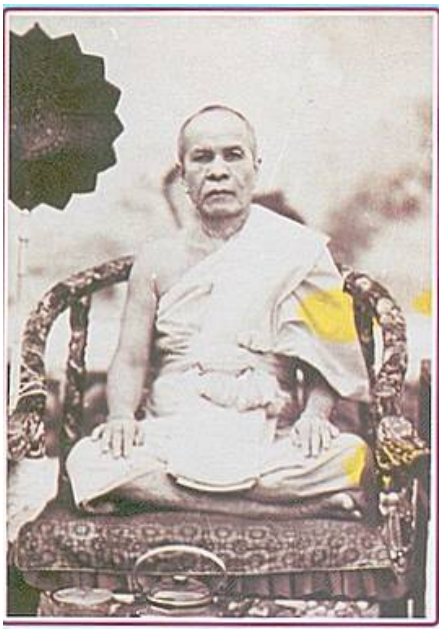
โดย... นายการุณย์ บุญมานุช
อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี

ISBN 974-493-115-9

การเรียนและการสอน ต่างก็มีเทคนิควิธีด้วยกัน เพราะต้องการให้การสอนประสบความสำเร็จ ผู้สอนก็ต้องค้นคว้าเทคนิคใหม่ ๆ และผู้เรียนก็ต้องค้นคว้าวิธีเรียนของตน เพื่อให้การเรียนประสบความสำเร็จเช่นกัน

แต่การเรียนวิชาธรรมกาย เป็นการเรียนโดยใจ เนื้อหาสาระที่เรียนเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ผู้สอนต้องปรับปรุงวิธีสอนด้วยการหาเทคนิคที่ฉลาด มิฉะนั้นการสอนจะล้มเหลว ส่งผลให้วิชาธรรมกายสูญหายได้

ห้ามผู้ใดคัดลอกบทความบางส่วน หรือทั้งหมดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อการเผยแพร่ เพื่อธรรมทาน หรือเพื่อการค้า ด้วยเกรงว่าผู้คัดลอก อาจเรียบเรียงใหม่ผิดพลาด ฉะนั้น โปรดติดต่อผู้เขียน (เจ้าของลิขสิทธิ์) โดยตรง ผู้ใดฝ่าฝืนจะมีความผิดตามกฎหมาย



พระมงคลเทพมุนี

(หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ)

ผู้ค้นพบวิธีทำใจเข้าถึงไตรสรณคมน์ พบวิชาธรรมกาย

ผู้ค้นพบวิชาอาสวักขยญาณ พบวิชาปราบมาร

ผู้เป็นปฐมทำวิชาปราบมาร ผู้นำร่องวิชาปราบมาร

นายการุณย์ บุญมานุช

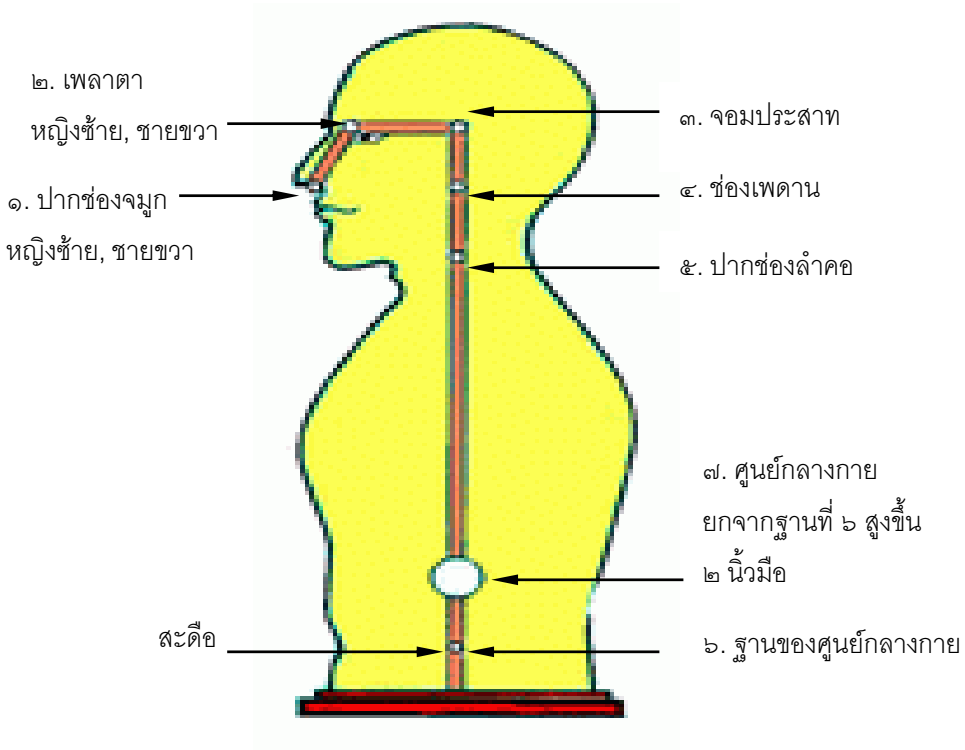
อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี

- ผู้เขียน ปราบมาร ภาค ๑-๒-๓-๔-๕
- ผู้เขียน แนวเดินวิชาหลักสูตรคู่มือสมภาร ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ
- ผู้เขียน แนวเดินวิชาหลักสูตรวิชชามรรคผลพิสดาร ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ
- ผู้เขียน วิชาธรรมกายหลักสูตรต่างๆ

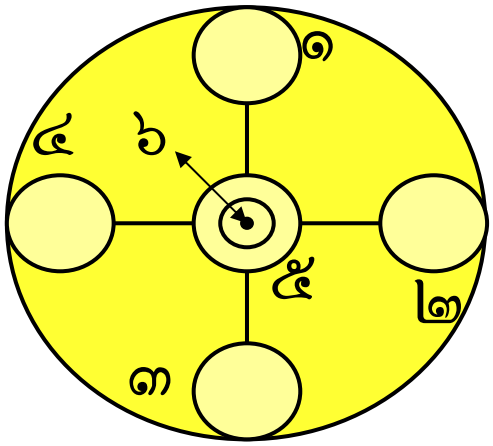
ดวงแก้วมณีโชติ

เป็นอุปกรณ์ใช้ในการเรียนการสอนวิชาธรรมกาย
มีความจำเป็นต้องมีทุกสำนัก

รูปของตัวเราในท่าผ่าซีก



แสดงทางเดินของดวงนิมิต ๗ ฐาน



๑. ด้านหน้า	ธาตุน้ำ
๒. ด้านขวา	ธาตุดิน
๓. ด้านหลัง	ธาตุไฟ
๔. ด้านซ้าย	ธาตุลม
๕. ศูนย์กลาง	อากาศธาตุ
๖. จุดศูนย์กลาง	วิญญาณธาตุ

ลักษณะของศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

หลวงพ่อสอนภาวนา เป็นกิจวัตรที่หลวงพ่อเข้มงวดกวดขันแม้สู่ความชรา หลวงพ่อก็สอนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย ถือเป็นงานสำคัญ

คำนำ (พิมพ์ครั้งที่ ๒)

หนังสือ **"วิธีสอนและเทคนิควิธีฝึกให้เป็นธรรมกาย"** (คู่มือของวิปัสสนาจารย์) เล่มนี้ ได้จัดพิมพ์แล้วหลายครั้ง แต่ยังไม่พอแก่ความต้องการของผู้สนใจอยู่ดี บ่งบอกว่าหนังสือนี้มีคุณค่า เมื่อผู้เรียนสามารถกำหนดดวงปฐมมรรคได้แล้ว การที่จะให้เขาเดินวิชา ๑๘ กาย ได้ตามหลักสูตร หนังสือทางมรรคผล ๑๘ กายของหลวงพ่อวัดปากน้ำ ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย วิทยากรหรือที่เราเรียกว่า วิปัสสนาจารย์นั้น จะต้องใช้ความรู้และเทคนิคหลายอย่าง เพื่อให้ผู้เรียนทำวิชา ๑๘ กายได้ **บัดนี้ ความล้มเหลวในการสอนวิชาธรรมกายเบื้องต้นมีอยู่ในทุกสำนัก ทั้งนี้เกิดจากวิปัสสนาจารย์ไม่ศึกษาค้นคว้าวิธีสอน ไม่หาเทคนิควิธีสอน เคยสอนอย่างไรก็ทำอย่างนั้น นับว่าเสียหายมาก ทำให้มรรคผลนิพพานเนิ่นช้า ข้าพเจ้าทำตำราเล่มนี้ขึ้นเพื่อช่วยวิปัสสนาจารย์ ทำให้การสอนได้ผลมากกว่าเดิม อย่าให้เกิดความล้มเหลวดังที่เราท่านเห็นตามสำนักต่าง ๆ นั้น**

โปรดเข้าใจว่า ตำราเล่มนี้ เป็นหลักสูตรการสอนเบื้องต้นแค่หลักสูตร ๑๘ กายเท่านั้น ส่วนหลักสูตรวิชาธรรมกายชั้นสูง ข้าพเจ้าได้ทำแนวเดินวิชาให้แล้วทั้งหลักสูตรคู่มือสมภาร และหลักสูตรวิชชามรรคผลพิสดาร รวมไปถึงวิชาปราบมารด้วย ขอให้ท่านติดตามหาได้ที่สำนักพิมพ์ "เลี่ยงเชียง" หรือติดต่อร้านค้าตัวแทนจำหน่ายของสำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง ตามจังหวัดต่างๆ

บัดนี้ตลาดวิชาธรรมกายเปิดกว้างแล้ว ข้าพเจ้าให้บริการแก่ท่านในทุกหลักสูตรอยู่แล้ว ความเชื่อที่ว่าวิชาธรรมกายยากที่จะเรียนรู้นั้น ไม่เป็นความจริง เราต้องเรียนรู้ได้ทุกระดับความรู้ ตามที่หลวงพ่อได้ทำตำราไว้นั้น เราต้องเรียนรู้ได้ทั้งหมด **แต่ว่าเราต้องเรียนกับผู้รู้ หากเรียนกับผู้รู้ครึ่ง ๆ กลาง ๆ ก็ยากที่จะเข้าถึงความรู้อันนั้น** แต่ว่าต้องเข้าใจเรียน เพราะมารเขาคอยปิดความรู้อยู่เรื่อย เราต้องค่อยๆ แก้ไข เพราะขณะนี้งานปราบมารยังทำไม่เสร็จ เรายังยุติอะไรไม่ได้ เมื่องานปราบมารทำเสร็จแล้ว เราจึงจะยุติอะไรได้ในตอนนั้น

พูดถึงหลักสูตรเบื้องต้น คือ ขั้นสอนให้เป็นธรรมกายเบื้องต้น ขอให้ท่านวิทยากรและวิปัสสนาจารย์อ่านอย่างใคร่ครวญ แล้วจำให้ได้ และทำตามให้ได้ ในที่สุดท่านจะปลื้มใจว่า ท่านประสบความสำเร็จ นี่คือคุณค่าของหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าอนุญาตให้**สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง**จัดพิมพ์ ปัญหาที่ว่าไม่พอแก่ความต้องการจะหมดไปในวันนี้

หากท่านวิทยากรข้องใจอะไร โปรดถามได้เสมอ อย่าเกรงใจเลย หรือจะเชิญข้าพเจ้ามาสอนให้ดูก็สุดแต่ท่านจะเห็นสมควร

(นายการุณย์ บุญมานุช)
อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี
๓๐ มิ.ย. ๒๕๔๐

บ้านส่วนตัว
๑/๓๑ ถนนพระยาตรัง ต.วัดใหม่
อ.เมือง จ.จันทบุรี โทร. (๐๓๙) ๓๑๓๗๕๐

เพิ่มเติม: ๑. อ่านหนังสือของผู้แต่งคนเดียวกันนี้ได้ฟรีที่ http://www.kayadham.org
๒. Website ศูนย์ประสานงานการเผยแพร่วิชาธรรมกายที่ http://www.wisdominside.org
๓. พูดคุยสนทนา ตอบข้อสงสัยวิชาธรรมกายที่ http://forum.wisdominside.org
๔. ห้องเรียนวิชาธรรมกาย online ในระบบ E-Learning ที่ http://elearning.wisdominside.org

คำนำ (พิมพ์ครั้งที่ ๑)

"ธรรมกายคือตถาคต และตถาคตคือพระพุทธเจ้า" นั้น ท่านเข้าใจแล้ว

การฝึกใจให้เห็นธรรมกาย หรือการฝึกใจให้เข้าถึงพระรัตนตรัยนั้นท่านทราบแล้ว

อย่าเข้าใจว่า "การฝึกให้เป็นธรรมกายเป็นของยาก" เพราะเรายังไม่ได้ฝึกจริงจัง เพียงแต่เรียนเล่นๆ เท่านั้น

หนังสือนี้เป็นคู่มือของวิปัสสนาจารย์ แสดงการฝึกทำของยากให้เป็นของง่าย ได้กำหนดวิธีฝึกแนวต่างๆ ตั้งแต่ต้นจนเห็นธรรมกาย จนในที่สุดเป็นธรรมกายอย่างสมบูรณ์-แบบ และสามารถทำวิชา ๑๘ กาย ได้อย่างภาคภูมิ ตามแนวของหลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

จึงขอให้ท่านอ่านจับสาระและดูเนื้อหาของวิชาของแต่ละขั้นตอนให้ได้ และทดลองฝึกอย่างจริงจัง โดยเห็นว่าภารกิจนี้ เป็นปกติธุระของท่านแล้ว ย่อมเกิดผลคุ้มค่า ได้แบ่งเนื้อหาของหนังสือเป็น ๒ หมวด คือ หมวดความรู้ และบทฝึก เป็นภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติคู่กันไป

เพื่อให้ความรู้ของท่านกว้างออกไป เพราะมีความเกี่ยวข้องถึงกัน ขอให้ท่านอ่านหนังสือเพิ่มเติมอีก ๒ เล่ม คือ

๑. หนังสือ "**ทางมรรคผล**" (๑๘ กาย) ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

๒. หนังสือ "**ผู้ใดเห็นดวงธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ตถาคตคือธรรมกาย**" ข้าพเจ้าเป็นผู้รวบรวมและเขียนขึ้น

เมื่อท่านได้อ่านหนังสือทั้ง ๒ เล่ม ตามที่กล่าวเพิ่มขึ้นแล้ว ข้าพเจ้ารับรองว่า ท่านสามารถฝึกวิชาธรรมกายเบื้องต้น ให้แก่พุทธบริษัทได้ตลอดชีวิต โดยไม่มีอะไรติดขัด และจะไม่มีใครสามารถมาลูบคมความรู้ระดับนี้ของท่านได้เลย

ในส่วนที่เกี่ยวกับวิชาธรรมกายชั้นสูง อันเป็นการสร้างบารมีธรรมขั้นปรมัตถ์ของผู้ปฏิบัติจะพึงฝึกและเรียนรู้ต่อไปนั้น ปรากฏว่ามีเนื้อหาและสาระอีกมากมาย ข้าพเจ้ากำลังคิดทำบทฝึก ให้ความยากเป็นความง่าย เพื่อสนองความต้องการของท่านที่ทำวิชา ๑๘ กายได้แล้ว สามารถทำวิชาชั้นสูงได้ ทั้งนี้ก็เพื่อให้วิชาธรรมกายเป็นสากล ใครๆ ก็สามารถทำได้ เรียนได้ ถ้าได้มีการเขียนบทฝึกให้อ่านง่าย และแสดงขั้นตอนของเนื้อหาให้ชัดเจน คาดว่าสักวันหนึ่งคงได้จัดพิมพ์เป็นเล่ม หากท่านมีโอกาสเป็นเจ้าของก็ต้องจัดว่าตำราที่ว่านั้น เป็นสมบัติอันล้ำค่า

ถ้าสำนักของท่านได้มีการสอนวิชาธรรมกาย จนถือเป็นปกติธุระ และมีการเอาจริงเอาจัง จนถึงกับแบ่งผู้เรียนเป็นชั้นๆ แล้ว ต้องจัดว่าสถาบันของท่านเป็นศูนย์สร้างบุญสร้างบารมีอันไพศาล **เป็นการเตรียมคนของท่านให้เป็นโพธิสัตว์ เป็นการปูพื้นฐานสู่ความเป็นสัพพัญญู เมื่อคนของท่านมี**

คุณสมบัติอย่างนี้ ย่อมเกิดความเจริญอย่างทันตาเห็น กว่าตัวเราจะตาย เราจะได้บุญติดตัวไปไม่น้อย เพราะเราเป็นผู้นำในทางนี้

บัดนี้ เป็นที่ปรากฏชัดแล้วว่า คนดีกำลังขาดตลาด จิตใจของปวงชนอยู่ภายใต้อำนาจของภูตผีปีศาจ มีความเชื่อในความรู้ที่ผิดๆ ปฏิบัติตนไปในความเชื่อที่ผิด ตามที่ทราบกันแล้วนั้น

ท่านเป็นผู้ที่ปฏิบัติจนได้เห็นของจริงแล้ว ว่าพระรัตนตรัย คือ ธรรมกาย **ขอจงช่วยกันฟื้นฟูสร้างสรรค์ให้สังคมของเรา ได้เห็นธรรมกายกันเถิด** หนังสือเล่มนี้เป็นเทคนิควิธี ช่วยให้เป็นธรรมกายมาแล้ว นับจำนวนร้อยจำนวนพัน อาจมีความพกพร่องเกี่ยวกับการพิมพ์บ้าง ช่วยแจ้งให้ทราบด้วย.

(นายการุณย์ บุญมานุช)
อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี
๖ เมษายน ๒๕๒๖

สารบัญ

ความรู้ทั่วไปที่ต้องทราบก่อน	๑๘
บทที่ ๑ การฝึกเบื้องต้นให้เห็นดวงธรรมและเห็นธรรมกาย	๒๔
ลำดับความเบื้องต้นโดยพิสดาร	๒๔
ที่มาของกายละเอียดต่างๆ	๓๒
ที่มาของชื่อดวงธรรม	๓๓
ที่มาของชื่อธรรมกาย	๓๔
สรุปการบรรยาย	๓๕
ลำดับความเบื้องต้นโดยย่อ	๓๖
ขั้นปฏิบัติจริง	๓๘
คำถามบทที่ ๑	๔๒
บทที่ ๒ การฝึกให้เห็น ๑๘ กาย ตามหนังสือมรรคผลของหลวงพ่อวัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ กทม.	๔๓
ความเบื้องต้น	๔๓
ความรู้พิสดาร	๔๕
เมื่อจะไปอายตนะนิพพานที่ ๒ ซึ่งเป็นอายตนะนิพพานที่ละเอียดกว่าและสูงกว่า อายตนะนิพพานแรก	๔๘
การต่อวิชาให้เป็น ๑๘ กาย	๕๒
คำถามบทที่ ๒	๕๗
บทที่ ๓ ทำวิชา ๑๘ กายได้แล้ว จะทำวิชาอะไรต่อไป	๕๙
คำถามบทที่ ๓	๖๙
บทที่ ๔ ปัญหาของการเดินวิชา ๑๘ กาย	๗๐
คำถามบทที่ ๔	๗๕
บทที่ ๕ วิธีฝึกให้เห็นธรรมกายอย่างครบครัน	๗๖
ขั้นดำเนินการสอน	๗๗
การต่อวิชาให้เห็น ๑๘ กาย	๘๐
การเรียนวันต่อไป	๘๑
สาระสำคัญของบทนี้	๘๒

คำถามบทที่ ๕ ๘๔
บทที่ ๖ ความพร้อมในการสอนการเจริญภาวนาเบื้องต้น ๘๕
บทที่ ๗ การฝึกภาวนาในท่ายืนตรงและเดินจงกรม ๘๖
ข้อคิดคำนึงการสอนภาวนา ๘๗
คำถามบทที่ ๗ ๘๘
บทที่ ๘ ผู้ที่ยังไม่เห็นดวงปฐมมรรค และผู้ที่เป็นธรรมกายแล้วจะต้องทำอย่างไร ๘๙
ผู้ที่ยังไม่เห็นดวงธรรมให้ปฏิบัติดังนี้ ๘๙
สำหรับผู้ที่เห็นธรรมกายเบื้องต้นแล้วให้ปฏิบัติดังนี้ ๙๐
คำถามบทที่ ๘ ๙๑
บทที่ ๙ การฝึกวิชาเบื้องต้นอันเป็นพื้นฐานให้ดำเนินวิชา ๑๘ กายได้ชัดเจน ๙๒
คำถามบทที่ ๙ ๙๕
บทที่ ๑๐ ความพร้อมเกี่ยวกับความรู้และกลวิธีฝึกเบื้องต้น ๙๖
บทที่ ๑๑ เหตุใดการฝึกใจกำหนดจุดพักใจถึง ๗ ฐาน ๙๘
คำถามบทที่ ๑๑ ๑๐๐
บทที่ ๑๒ อันเนื่องมาจากคำสวดอาราธนาพระพุทธเจ้า ๑๐๑
สรุปอันมาจากคำสวด ๑๐๖
คำถามคำตอบที่ควรทราบ ๑๐๙
คำถามบทที่ ๑๒ ๑๑๒
การฝึกเบื้องต้น ๑๑๔
บทฝึกวิชาธรรมกาย หลักการและเหตุผล ๑๑๗
บทฝึกที่ ๑ การเห็นดวงปฐมมรรคและเห็นธรรมกายหลัก ๑๑๙
ธรรมกายที่กำหนดให้เห็น ๑๒๐
วิธีฝึก ๑๒๐
การเห็นที่ถูกต้อง ๑๒๒
การนำไปใช้ ๑๒๒
การรักษาธรรมกาย ๑๒๒
บทฝึกที่ ๒ เห็นดวงปฐมมรรคแล้วเห็นธรรมกาย ๑๐ ธรรมกาย ๑๒๓
บทฝึกที่ ๓ เห็นดวงธรรม ๖ ดวง แล้วเห็นธรรมกาย ๑๐ ธรรมกาย ทั้งอนุโลมและปฏิโลม ๑๒๔
บทฝึกที่ ๔ ทำวิชา ๑๘ กายตามแนวหนังสือทางมรรคผลของหลวงพ่อวัดปากน้ำ ๑๒๗
ข้อสังเกต ๑๒๗
วิธีฝึก ๑๒๘

บทฝึกที่ ๕ การฝึกเต็มรูปเพื่อฝากธาตุธรรมกับต้นธาตุและขอรัตนะเจ็ดจากพระพุทธองค์ ๑๒๙
ผลของการฝากธาตุธรรมกับต้นธาตุ และผลของการได้รัตนะเจ็ด ๑๒๙
บทฝึกที่ ๖ ทำวิชา ๑๘ กายได้แล้วจะเรียนวิชาอะไรต่อไป ๑๓๐
บทฝึกที่ ๖ ก. การดูธาตุ ๖ ๑๓๒
วิธีการดูธาตุ ๖ การนำไปใช้ ๑๓๓
บทฝึก ๖ ข. การเข้าอายตนะนิพพานเบื้องต้น ๑๓๔
ข้อควรปฏิบัติของวิปัสสนาจารย์ ๑๓๕
บทฝึกที่ ๗ การคำนวณดวงบุญและการอธิษฐานบารมี ๑๔๐
ลักษณะของดวงบุญ ๑๔๐
ลักษณะของดวงบาป ๑๔๐
ดวงไม่บุญไม่บาป ๑๔๑
วิธีดูดวงบุญ ดวงบาป ดวงไม่บุญและไม่บาป ๑๔๑
วิธีคำนวณดวงบุญ ๑๔๓
เหตุผลที่นำฝากต้นธาตุ ๑๔๔
การอธิษฐาน ๑๔๕
ข้อเสนอแนะ ๑๔๗
การเรียนและความสนใจที่นำตัวเราไปสู่หายนะ ๑๔๗
ลักษณะธรรมกายของธรรม ๓ ฝ่าย ๑๔๘
ที่อยู่ของธรรมทั้ง ๓ ภาค ๑๔๘
เหตุที่เรียนวิชาธรรมกาย ๑๔๙
ภาคมารนั้นมีฤทธิ์นัก ลวงล่อให้เราผิดทางตลอดเวลา ๑๔๙
งดเว้นเรียนไสยศาสตร์และอาคมขลังเด็ดขาด ๑๕๓
งดเรียนกัมมัฏฐานภาคมารเด็จขาด ๑๕๔
วิธีสังเกตกัมมัฏฐานภาคมาร ๑๕๕
งดสนใจการทรงเจ้าเข้าผีเด็จขาด ๑๕๕
ข้อสังเกต ๑๕๗
ข้อเสนอแนะการสอนตามงานต่างๆ ๑๕๘
ตัวอย่างเชื่อมโยงไปถึงธรรมกาย ๑๕๙
ทฤษฎีที่ต้องจดจำ ๑๖๐
แก่นแท้ของพุทธศาสนา ๑๖๒
สรุปแก่น ๑๖๔

ธรรมกายคือตัวพุทธศาสนา ๑๖๔
ประชาชนได้รับความรู้ผิดๆ ๑๖๕
วิชชากับอวิชชาที่ต้องทราบ ๑๖๕
ความต่างกันระหว่างวิชชากับอวิชชามีมาก ๑๖๖
งานของพระ ๑๖๗
งานของมาร ๑๖๗
ผลของการเดินทางใจ ๑๖๗
ความต่างกันระหว่างพระกับมาร ๑๖๗
การเห็นวิชาที่ถูกต้อง ๑๗๐
เนื้อหาวิชาธรรมกายยังมีอีกมากนัก ๑๗๑
หนังสือเล่มนี้ให้อะไรแก่ท่าน ๑๗๑
วิธีสอบรู้และวิธีสอบญาณ ๑๗๓
การสอนเป็นศาสตร์และศิลป์ ผู้เป็นครูจะต้องศึกษาเล่าเรียนไว้อย่างเอาใจใส่ ๑๗๕
วิปัสสนาจารย์ต้องเรียนวิชาชั้นสูงได้ จึงจะสมแก่เกียรติภูมิ ๑๗๕
วิปัสสนาจารย์ต้องแก้โรคได้ ต้องแก้ทุกข์ร้อนได้ ๑๗๖
งานผดุงวิชาธรรมกายเพื่อให้วิชาธรรมกายอยู่คู่ฟ้า ๑๗๗
เรื่องสำคัญต้องฝึกวิทยากรให้มีวิทยากรสอนได้ทุกหลักสูตร ๑๗๘
วิธีบูชาพระ ๑๘๐
***** ติดต่อ คณะวิทยากรของอาจารย์การุณย์ บุญมานุช ๑๘๓
ผลงานเขียนวิชาธรรมกาย ๑๘๔
ประวัติย่อ นายการุณย์ บุญมานุช ผู้แต่งหนังสือ ๑๘๗
บันทึกจากผู้เขียน ๑๙๓

อานิสงส์ของการเห็นธรรม

การเห็นธรรมนั้น แบ่งเป็น ๒ อย่างคือ การเห็นดวงปฐมมรรคเพียงอย่างเดียวและการเห็นธรรมกาย

ประโยชน์จากการเห็นดวงปฐมมรรคนั้นอย่างหนึ่ง และประโยชน์ของการเห็นธรรมกายนั้นอีกอย่างหนึ่ง

เราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากน้อยเพียงไร ย่อมขึ้นอยู่กับการเห็นของเราว่าเราเห็นเนืองๆ หรือเห็นกันชั่วครู่ ความต่างกันอยู่ตรงนี้

ถ้าเราเห็นอย่างชัดเจน และเห็นได้เนืองๆ ย่อมเกิดอานิสงส์มาก เกิดประโยชน์มาก ในทางกลับกัน หากเราเห็นเลือนรางและเห็นได้ไม่นาน ย่อมได้ประโยชน์น้อย เกิดอานิสงส์น้อยลงไป

ก. <u>อานิสงส์และประโยชน์ของการเห็นดวงปฐมมรรค</u>

อย่างน้อย อานิสงส์และประโยชน์จากการเห็นดวงปฐมมรรค มี ๑๘ ประการคือ

๑. มีใจเป็นหิริโอตตัปปะ โดยที่ไม่ทราบว่าหิริโอตตัปปะ คืออะไร

๒. เปลี่ยนสภาพใจจากแข็งกระด้างเป็นอ่อนโยน จากใจบาปเป็นใจเมตตากรุณา

๓. หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ฝันเห็นแต่สิ่งมิ่งมงคล

๔. ปราศจากโรคภัย แคล้วคลาดจากอุบัติเหตุ

๕. พ้นจากไฟพิษ และคมศาสตรา

๖. เทวดาย่อมคุ้มครอง

๗. เป็นที่รักของมนุษย์และอมนุษย์

๘. ตายแล้วไปสู่สวรรค์ (ไม่หลงตาย)

๙. สุขภาพจิตดี

๑๐. ใบหน้าผ่องใส

๑๑. ไม่แก่เกินวัย

๑๒. ความจำดี

๑๓. ตัดสินใจถูกต้อง ความคิดมีเหตุผล

๑๔. ไม่ฟุ้งซ่าน มีสติ

๑๕. ปกครองตัวเองได้ ไม่หมดอาลัยในชีวิต

๑๖. ทำกุศลขึ้น บุญไม่เสื่อม

๑๗. บริหารงานไม่เหนื่อย แม้เหนื่อยก็สดชื่นคืนสภาพเดิมอย่างเร็ว

๑๘. เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และความคิดทันสมัย

ข. <u>อานิสงส์และประโยชน์ของการเห็นธรรมกาย</u>

อย่างน้อย อานิสงส์และประโยชน์ของการเห็นธรรมกาย มี ๑๙ ประการคือ

๑. ปราศจากทุกข์ ภัย โรค

๒. เป็นผู้ช่วยตัวเอง ทำตนให้หมดเวร หนีเวร

๓. เป็นผู้ไม่ก่อหนี้ ไม่สร้างเวรให้แก่ตน

๔. ชื่อว่าบำเพ็ญตบะ เผาผลาญกิเลสให้หมดไปจากใจตน

๕. เป็นการยกสภาพใจ สู่ความเป็นอารยะ

๖. เป็นผู้มีใจเป็นพระ เป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย

๗. รู้ทางเดินของพระอริยเจ้า ตามหลักมรรค ๘ ชื่อว่าเจริญรอยตามยุคลบาท

๘. เป็นผู้ตื่นแล้ว เบิกบานแล้ว

๙. เป็นผู้ใกล้ตถาคต

๑๐. เป็นผู้มีมิ่งมงคล แม้เห็นสมณะก็เป็นมงคลอยู่แล้ว แต่เห็นธรรมกายเป็นมงคลร้อยเท่าพันทวี

๑๑. เป็นการทำตนให้หมดชาติ หมดภพ พ้นจากเวียนว่ายตายเกิดเข้าไปทุกที

๑๒. เป็นผู้เข้าถึงโมกขธรรม

๑๓. เป็นหน่อเนื้อพุทธางกูร ดำเนินชีวิตเยี่ยงโพธิสัตว์

๑๔. เป็นสุคโต คือมาดีไปดีทุกชาติ ไม่ไปอบายภูมิเลย

๑๕. เป็นผู้เห็นแดนเกษม แจ้งนิพพาน ได้มรรค ได้ผล ได้นิพพาน

๑๖. เป็นผู้สืบศาสนา เป็นทนายแทนพระศาสนา

๑๗. เป็นที่พึ่งของศาสนา ไม่เป็นหนี้ศาสนา

๑๘. เป็นเนื้อนาบุญเขต เป็นเนื้อนาบุญของโลก เป็นทักขิไณยบุคคล

๑๙. ได้เห็นวิชชาที่พระพุทธเจ้าทรงเห็น และได้บรรลุธรรมอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงบรรลุ เช่นได้เห็นวิชชา ๓ คือ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ

การเห็นธรรมกายมีคุณอย่างเดียว โทษไม่มีเลย

ความรู้ทั่วไปที่ต้องทราบก่อน

๑. <u>ท่านั่ง</u>

๑. นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย
๒. มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย (ไม่ใช่หัวแม่มือจรดกับหัวแม่มือ)
๓. ตั้งกายตรง อย่าให้หลังค่อม พึงยืดกายให้ตรงไว้เสมอ
๔. ตั้งหน้าให้ตรง อย่าก้มหน้า

การวัดผล - ให้ดู **เท้า มือ กาย ใบหน้า** ว่าเป็นไปตามที่กำหนดไว้หรือไม่
- ตรวจเช็คเป็นรายคน และแก้ไขให้ถูกต้อง
- ต้องเข้มงวดกวดขัน เพราะถ้าหลังค่อมจะทำให้เสียบุคลิก อย่าให้เป็นว่า แม้ท่านั่งก็เหลวแต่เริ่มเสียแล้ว
- สาธิตท่านั่งที่ถูกให้ดู

๒. <u>ที่เดินของใจ ๗ จุดหมาย</u>

วัตถุประสงค์

ให้รู้จุดเดินของใจ เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูก

อุปกรณ์

เตรียมแผนภูมิแสดงที่ตั้งของดวงนิมิต จากฐานที่ ๑ ถึงฐานที่ ๗ ไว้เป็นอุปกรณ์ เพื่ออธิบาย

<u>เนื้อหาสาระ</u>

๑. **ปากช่องจมูก หญิงข้างซ้าย ชายข้างขวา**
๒. **เพลาตา หญิงข้างซ้าย ชายข้างขวา** เพลาตาคือ ตรงรูที่น้ำตาออก
๓. **จอมประสาท หรือ กั๊กกลางศีรษะ**

สมมุติว่าเอาเข็มร้อยด้วยเส้นด้าย แทงจากดั้งจมูก เข้าไปในกะโหลกศีรษะขึงตึงทะลุท้ายทอย อีกเส้นหนึ่งแทงจากกระหม่อมลงไปในกะโหลกศีรษะ จะเห็นเป็นมโนภาพว่า

มีเส้นด้ายตัดกัน ๒ เส้นในกะโหลกศีรษะ เป็นรูปกากบาท “ตรงจุดตัดกันของเส้นด้าย” เรียกว่า จอมประสาทหรือกลางกั๊กศีรษะ

๔. ปากช่องเพดานหรือเพดานปาก

ตรงจุดหมายที่สำลักน้ำสำลักอาหาร ให้นึกเอาว่า สำลักอาหารตรงไหน จุดนั้นเรียก ปากช่องเพดานหรือเพดานปาก

๕. ปากช่องลำคอ

อยู่เหนือลูกกระเดือก ณ ที่สุดของลูกกระเดือก สมมุติเอาเข็มร้อยด้วยเส้นด้ายแทงจากจุดลูกกระเดือก ขึงตึงผ่านลำคอตรงออกไปทางต้นคอ มโนภาพของเส้นด้ายที่ขึงตึงไปนั้น เป็นแนวระดับที่วางใจในปากช่องลำคอ และวางใจไว้กลางของปากช่องลำคอแนวเส้นด้ายนั้น

๖. ฐานของศูนย์กลางกายราวสะดือ

สมมุติมีเข็มร้อยด้วยเส้นด้าย แทงจากสะดือ ขึงตึงทะลุหลัง อีกเส้นหนึ่งแทงจากสีข้างขวาไปซ้าย ในท้องเราเห็นมโนภาพว่ามีเส้นด้ายตัดกัน ๒ เส้น เป็นรูปกากบาท จุดที่เส้นด้ายตัดกันเรียก “ฐานของศูนย์กลางกาย” เอาใจวางไว้ที่จุดตัดนั้น

๗. ยกใจจากที่เส้นด้ายตัดกันให้สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือของตนเอง (ศูนย์กลางกาย)

เมื่อยกใจเสร็จแล้ว ก็ภาวนาต่อไป

อธิบาย.-

จุดที่เดินของใจเรียกว่า ฐาน มีอยู่ ๗ ฐาน คือ

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก (หญิงซ้าย ชายขวา)

ฐานที่ ๒ เพลาตา (หญิงซ้าย ชายขวา)

ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ปากช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๖ ฐานของศูนย์กลางกาย

ฐานที่ ๗ ยกใจจากฐานที่ ๖ ให้สูงขึ้นมาประมาณ ๒ นิ้วมือตนเอง ไม่ใช่นิ้วฟุต

การวัดผล - ให้บอกตำแหน่งของฐาน ๗ ฐาน ว่าฐานใดอยู่ตรงไหน

- ทบทวนให้เกิดความแม่นยำ และจำได้

๓. <u>การฝึกให้เห็นดวงนิมิต</u>

นิมิต - แปลว่า เครื่องหมาย แปลว่า สร้าง

ดวงนิมิต - หมายถึง การกำหนดดวงใสด้วยใจ

เหตุผลที่กำหนด - ให้เป็นที่เกาะที่ยึดเหนี่ยวของใจ ถ้าไม่กำหนดนิมิต ใจจะไม่มีที่เกาะ เมื่อหาที่เกาะและยึดไม่ได้ ใจก็ส่าย และคิดอะไรต่อมิอะไรไปร้อยแปด ไม่เป็นสมาธิ

- นิมิตเป็นสื่อให้เห็น "ดวงธรรม" (ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

ใช้อะไรเป็นนิมิต - ใช้วัตถุสีขาวโปร่งแสง เช่น ดวงจันทร์ ดวงดาว หลอดไฟ ดวงแก้วกลมชนิดขาวใส

- อย่าใช้วัตถุที่มีสีอื่น เว้นแต่สีขาวเท่านั้น

ข้อเสนอแนะ - ควรใช้ดวงแก้วขาวและใส ชนิดกลมรอบตัวขนาดเล็ก และขนาดใหญ่อีกดวงหนึ่ง ให้นักเรียนดูและให้จำติดตา

- ช่วยอธิบายเพิ่มเติมด้วยว่า กลางดวงแก้วมีจุดศูนย์กลาง จุดศูนย์กลางนี้มีลักษณะเป็น **"จุดขาวและใสขนาดโตเท่าปลายเข็ม"** จะอธิบายด้วยวิธีใดก็ทำได้ทั้งนั้น

- พอบอกว่า ให้นึกดวงแก้ว ให้นักเรียนนึกมโนภาพได้ ดวงแรกขนาดเท่าแก้วตา และนึกให้เห็นศูนย์กลางของดวงแก้วได้ด้วย

เหตุผลที่กำหนดดวงนิมิตเป็นดวงแก้วขาวใส

- เพราะดวงธรรม (ดวงปฐมมรรค, หรือดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) มีลักษณะเหมือนดวงใสกลมรอบตัวเหมือนกัน แต่ดวงธรรมมีรัศมีสว่างโชติช่วง ถ้ากำหนดนิมิตอย่างอื่น จะไม่ใกล้ของจริง

๔. <u>กลางและสุญญตา คืออะไร</u>

จุดศูนย์กลางของดวงธรรม มีลักษณะเป็นจุดใสและเล็กเท่าปลายเข็ม เรียกว่า **"มัชฌิมาปฏิปทา"** (ทางสายกลาง) หรือเรียกว่า **"เอกายนมรรค"** (ทางเอก) หรือเรียกว่า **"กลาง"** ดวงธรรมทุกดวงมี "กลาง" เสมอไป

ที่ดวงธรรมมี "กลาง" ใช้ใจมองที่กลางคือ จุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ใช้ใจทับทวีความ "หยุด" และ "นิ่ง" ให้ยิ่งขึ้น พอความหยุดแห่งใจ "ได้ส่วน" จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มจะ "ว่าง" คือ ความเวิ้งว้างนั้นเรียกว่า "สุญญตา"

ใน “ว่าง” นั้น ท่านจะได้เห็นอะไรต่อไป คำตอบก็คือ เห็น “กายของท่าน” หรือเห็น “องค์ธรรมกาย”

ถ้าจุดใสเท่าปลายเข็มยังไม่ว่าง ก็ยังไม่เห็นอะไร และเมื่อจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มยังไม่ว่าง แสดงว่า การหยุดและการนิ่งของใจยังไม่ได้ส่วน จำเป็นต้องเพิ่มความหยุดและความนิ่งให้ยิ่งขึ้น

๕. <u>กายมนุษย์ละเอียด (กายฝัน) และธรรมกายกายมนุษย์ละเอียด</u>

กายมนุษย์ละเอียด หรือเรียกว่า “กายฝัน” ทำหน้าที่ฝัน เมื่อกายมนุษย์ (คือตัวท่าน) นอนหลับ เป็นกายสำคัญมาก เพราะเป็นกายมาเกิด คือเมื่อจะเกิดกายนี้จะมาก่อน ย่อกายจนเล็กเท่าเมล็ดโพธิ์ หรือเมล็ดไทร เข้าไปอยู่ที่ศูนย์กลางกายของผู้เป็นพ่อก่อน วันที่บิดามารดาเราประกอบประเวณีกิจ จุดใสนี้จะออกจากศูนย์กลางกายของบิดา เข้าไปอยู่ในมดลูกของมารดา แล้วจุดใสเล็กนี้ขยายหยาบขึ้น จนในที่สุดเป็นตัวเราขึ้นมา ตัวเราก็คือ กายมนุษย์หยาบที่กำลังอ่านหนังสืออยู่นี้ กายที่กำลังอ่านอยู่นี้ เรียก “กายมนุษย์หยาบ” หรือเรียก “กายมนุษย์” ส่วนกายฝันของผู้มาเกิดแต่แรก (ที่ย่อกายลงจนเล็กเท่าเมล็ดโพธิ์เมล็ดไทร) ซ่อนตัวอยู่ในดวงธรรมของกายมนุษย์หยาบ (รายละเอียดจะได้กล่าวต่อไปชั้นนี้ว่าย่อๆ ก่อน)

กายฝัน (กายมนุษย์ละเอียด) ทำหน้าที่ดูแลกายมนุษย์หยาบ ตลอดเวลาที่กายมนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ แต่ครั้งเมื่อกายมนุษย์ตายลงไป กายมนุษย์ถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดไปกับกายฝันทั้งหมด รับบุญรับกรรมทุกสถานของกายมนุษย์หยาบ ถ้าเป็นกรรมดี กายฝันก็ไปสุคติ หากเป็นบาป กายฝันก็ไปทุคติ การไปหาภพใหม่ของกายฝัน ในวันที่กายมนุษย์ตายเรียกว่า “ไปเกิด” คือ ไปหาที่อยู่ใหม่

กายฝันเป็นกายละเอียดของมนุษย์ โดยกายมนุษย์เป็น “หยาบ” กายฝันเป็น “ละเอียด” ที่ว่า “ละเอียด” ก็เพราะมองด้วยตามนุษย์ไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ จับต้องไม่ได้ จะให้มาพูดเหมือนกายมนุษย์พูดนั้นไม่ได้

<u>ธรรมกาย</u>

เป็นพระปฏิมากร (พระพุทธรูป) เกตุดอกบัวตูม สีขาวและใสโปร่งแสง มีรัศมีโชติช่วง ขนาดเล็ก มีขนาดหน้าตักกว้าง ๕ วา สูง ๕ วา (หย่อนนิดหนึ่ง) เป็นสัดส่วนของกายธรรมโคตรภู อย่างใหญ่หน้าตักกว้าง ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เป็นสัดส่วนของธรรมกายพระอรหัตต์ เปล่งรัศมีได้ มีอานุภาพยิ่งนัก

๖. <u>การเห็นดวงธรรม</u>

อย่างไรจึงเรียกว่า “เห็นดวงธรรม”

และดวงธรรมนั้นอยู่ไหน

ทำอย่างไรจึงจะเห็น

เห็นด้วยอะไร

ดวงธรรมมีลักษณะอย่างไร

เห็นดวงธรรมแล้วต่อไป จะเห็นอะไรอีก

ที่ว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ตถาคตคือ ธรรมกาย” นั้นคืออะไร

อยู่ดีๆ ก็จะให้เห็นดวงธรรมนั้น เป็นไปไม่ได้ จะต้องฝึกใจตามวิธีการของหนังสือ “ทางมรรคผล” (๑๘ กาย) ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร เสียก่อน

ผมหมายความว่า ให้ท่านอ่านหนังสือเล่มที่ว่านั้นแล้ว โดยที่ผมเป็นเพียงสรุปเนื้อหาและแก่นของความรู้แต่ละขั้นตอน ให้ท่านจับหลักให้ได้ เพื่อการฝึกและการสอนจะได้ถูกต้อง จึงขอตอบว่า

๑. เมื่อท่านเริ่มฝึก โดยกำหนดใจให้เห็นดวงใสสมมุติขนาดโตเท่าแก้วตา นึกให้ดวงใสสมมุติไปไว้ในท้อง ตรงศูนย์กลางกาย แล้วบริกรรมใจว่า สัม มา อะ ระ หัง จนกระทั่งใจของท่านเห็นดวงใสดวงใหม่เกิดขึ้น ขนาดเท่าฟองไข่แดงของไก่ ใสและมีรัศมีโชติประดุจเพชรที่เจียระไนแล้ว เรียกว่า “เห็นดวงธรรม” คือ เห็นดวงปฐมมรรค ดวงธรรมดวงนี้อยู่ในท้องของตน

๒. การจะเห็นดวงธรรมที่ว่านี้ จะต้องทำใจหยุด ทำใจนิ่ง ด้วยการบริกรรม คาถา สัม มา อะ ระ หัง และให้ใจจรดกลางดวงนิมิตที่เรานึกกำหนดขึ้นในเบื้องต้นนั้น ดวงแก้วนิมิตที่เราสมมุติขึ้นนี้ เป็นสื่อให้ใจเกาะ เป็นสื่อให้ใจยึด เพื่อให้ใจเกิดสมาธิ และในที่สุด นิมิตสมมุตินี้จะเป็นสื่อให้เห็นดวงธรรม

๓. และเมื่อเห็นดวงธรรม คือ ดวงปฐมมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏ-ฐาน แล้วให้ท่านส่งใจนิ่งลงไปกลางดวงธรรมนั้น และนิ่งให้นานที่สุด หยุดให้นานที่สุด จะเห็น “กลาง” มีลักษณะเป็นจุดขาวใสโตเท่าปลายเข็ม

ให้ท่านจี้ใจลงที่จุดเล็กใสเท่าลายเข็มนั้นให้นานที่สุด แล้วจุดใสเท่าปลายเข็มจะ “ว่าง” เกิดภาวะเป็น “สุญญตา” คือความเวิ้งว้างอันไพศาล ใน “ว่าง” นั้นท่านจะเห็น “ธรรมกาย” นั่งขัดสมาธิ ตัวท่านหันหน้าไปทางใด องค์ธรรมกายหันพระพักตร์ไปทางนั้น นี่คือ “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ตถาคตคือธรรมกาย”

บัดนี้ ท่านอ่านเนื้อหาของความรู้ครบ ๖ ข้อแล้ว ท่านมีความพร้อมที่จะฝึกและพร้อมที่จะสอน จากนี้ไปเป็นแบบฝึกหัดการฝึกเบื้องต้น ให้ท่านอ่านทบทวนอีกครั้ง แล้วเตรียมการสอน ดังนี้

๑. อุปกรณ์

- ภาพแสดงทางเดินของใจ
- ดวงแก้วใส ชนิดกลมรอบตัว
- พระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม

๒. กำหนดหัวข้ออธิบาย

๓. ปฏิบัติจริง

ก. การบอกแนวปฏิบัติ

ข. เตือนบริกรรมขณะปฏิบัติ

๔. การวัดผล

๕. กำหนดเวลาพูด

- จะใช้เวลาพูดหัวข้อใด เวลาเท่าไร
- คาดว่าจะใช้เวลาทั้งหมดเท่าไร

๖. ความรู้ที่จะแสดง

- จะแสดงโดยพิสดาร หรือแสดงอย่างธรรมดา
- คำนึงถึงผู้รับการฝึก ถ้าผู้รับการฝึกเป็นนักอ่านและเป็นนักค้นคว้า หรือยึดมั่นถือมั่นในกัมมัฏฐานอื่นมาก่อนแล้ว กรณีนี้ให้แสดงความรู้โดยพิสดารตามแนวของความรู้ต่อไปนี้

รักษ์ร่างพอสร่างร้าย รอดตน
ยอดเยี่ยม “ธรรมกาย” ผล ผ่องแผ้ว
เลอเลิศล่วงกุศล ใดอื่น
เชิญท่านถือเอาแก้ว ก่องหล้า เรืองสกล

การจะเอาตัวรอดได้นั้น จะต้องเป็นธรรมกาย ธรรมกายให้ผลประเสริฐแก่ผู้ปฏิบัติ เป็นยอดกุศล ไม่มีกุศลใดเทียมเทียบได้เลย เชิญท่านทั้งปวงถือเอาธรรมกายนี้ เป็นประทีปส่องโลกให้สว่างเถิด

พระมงคลเทพมุนี

บทที่ ๑

การฝึกเบื้องต้นให้เห็นดวงธรรม และเห็นธรรมกาย

<u>ลำดับความเบื้องต้นโดยพิสดาร</u>

ก.) พระพุทธศาสนา คือคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราทั้งหลายละเว้นการทำบาปด้วยกาย วาจา และ ใจ ให้ทำกุศลด้วย กาย วาจา และใจ และทำใจให้ใสบริสุทธิ์ ตามคำสอนที่ว่า

๑. สพฺพปาปสฺส อกรณํ การไม่ทำบาปทั้งปวง

๒. กุสลสฺสูปสมฺปทา ทำกุศลทุกอย่างให้พร้อมสรรพ

๓. สจิตฺตปริโยทปนํ การทำใจให้ใสบริสุทธิ์

เมื่อเรา "ตั้งใจมั่น" ในคำสอนแล้ว เราจะเอา "ใจ" ของเรา ไป "ตั้งมั่นคง" ไว้ตรงไหน จึงจะถูกหลักของ "มัชฌิมาปฏิปทา" ซึ่ง แปลว่า "ทางสายกลาง" นั่นคือ ตั้งใจมั่นไว้ที่ "กลาง" และกลางก็คือ "กลางศูนย์กลางกาย" ศูนย์กลางกายก็คือ ตรงฐานที่ ๗ เหนือสะดือ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือตัวเอง อยู่ในท้องของเราทุกคน ให้เอาใจของเราไปตั้งมั่นคงไว้ตรงนั้น

ข.) เราเอา "ใจ" ไปตั้งมั่นคงตรงฐานที่ ๗ คือ "ศูนย์กลางกาย" เพื่ออะไร

เพื่อให้ใจมั่นคงว่า เราจะไม่ทำบาปตรงนั้น

เพื่อให้ใจมั่นคงว่า เราจะทำกุศลตรงนั้น

เพื่อให้ใจมั่นคงว่า เราจะทำใจให้ใสตรงนั้น

จะให้ใจมั่นคงที่อื่นไม่ได้

มั่นคงได้เฉพาะที่ศูนย์กลางกายเท่านั้น จึงจะถูก "ทางสายกลาง" ของพระพุทธองค์

คำสอนที่ว่าไม่ทำบาปทั้งปวง และทำกุศลให้ถึงพร้อมนั้น เป็นที่เข้าใจกันทั่วไปแล้ว ไม่ต้องอธิบาย

ส่วนข้อที่ว่า "ทำใจให้ใส" นั้น มีหลักฐานที่มา เป็นตำรับตำราดังคำบาลี ดังต่อไปนี้

ค.) ตำราคำบาลีที่ว่านั้น คือ

- **เทฺว เม ภิกฺขเว วิชฺชาภาคิยา**

  (ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย วิชชามี ๒ อย่าง)

- **กตเม เทฺว**

  (๒ อย่างนั้น ได้แก่อะไรบ้าง)

- **สมโถ จ วิปสฺสนา จ**

  (สมถะ แปลว่า ความสงบระงับ ๑ และวิปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง ๑ รวมเป็น ๒)

- **สมโถ ภาวิโต กิมตฺถมนุโภติ**

  (สมถะ คือ ความสงบระงับ เป็นขึ้นแล้ว ต้องการอะไร)

- **จิตฺตํ ภาวิยติ**

  (ต้องการให้จิตเป็นขึ้น)

- **จิตฺตํ ภาวิตํ กิมตฺถมนุโภติ**

  (จิตเป็นขึ้นแล้ว ต้องการอะไร)

- **โย ราโค โส ปหียติ**

  (ความกำหนัดยินดีอันนั้นหมดไป ด้วยอำนาจสมถะความสงบระงับนั้น)

- **วิปสฺสนา ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ**

  (วิปัสสนาคือ ความเห็นแจ้ง เป็นขึ้นแล้ว ต้องการอะไร)

- **ปญฺญา ภาวิยติ**

  (ต้องการทำปัญญาให้เป็นขึ้น)

- **ปญฺญา ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ**

  (ปัญญาเป็นขึ้นแล้ว ต้องการอะไร)

- **ยา อวิชฺชา สา ปหียติ**

  (ความไม่รู้จริงอันใดที่มีอยู่ในจิตใจ ความไม่รู้จริงอันนั้นหมดไป ด้วยอำนาจของวิปัสสนา ความเห็นแจ้ง)

<u>สรุป</u> *วิชาในพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ สมถะ แปลว่า ความสงบระงับ และ วิปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง*

สมถะ เป็นความรู้เบื้องต้น

วิปัสสนา เป็นความรู้ขั้นสูงกว่าสมถะ

ความรู้สมถะและความรู้วิปัสสนา เกื้อกูลกัน ทำสมถะได้แล้ว จึงขึ้นระดับวิปัสสนา สมถะเป็นเบื้องต้น วิปัสสนาเป็นขั้นสูง

เรียนสมถะเป็นแล้ว จึงเรียนวิปัสสนาได้ ถ้าเรียนขั้นสมถะไม่ได้ ระดับวิปัสสนาเป็นอันหมดหวัง

จะเรียนระดับวิปัสสนาทันทีโดยไม่เรียนขั้นสมถะเลยนั้น ทำไม่ได้ เรียนไม่ได้ทีเดียว

ความรู้อะไรเป็นขั้นสมถะ และความรู้อะไรเป็นขั้นวิปัสสนา จะได้กล่าวต่อไป

จงทำความเข้าใจคำ “สมถะ” และ “วิปัสสนา” ให้ถูกต้อง และเข้าใจหลักสูตรของสมถะกับหลักสูตรของวิปัสสนาให้ถูกต้อง ให้ได้กฎเกณฑ์

ง.) การตั้งใจมั่นที่ศูนย์กลางกายวันนี้ ก็เพื่อจะทำใจให้ “ใส” ให้ “สงบระงับ” อันเป็นเบื้องต้นของ “สมถะ”

สมถะ แปลว่าสงบระงับ แปลว่า “หยุด” แปลว่า “นิ่ง” เราต้องทำใจ “สงบระงับ” ทำใจ “หยุด” ทำใจ “นิ่ง”

ที่ว่า “ทำใจ” นั้น ทำที่ไหน

ทำที่ “ศูนย์กลางกาย”

“ใจ” คืออะไร

“ใจ” คือ เห็น จำ คิด รู้ รวม ๔ อย่างนี้เป็น “จุดเดียวกัน” เรียกว่า “ใจ”

ให้ “ใจ” ทำอะไร ที่ศูนย์กลางกาย

ให้ใจสงบระงับ ให้ใจหยุด ให้ใจนิ่ง ให้ใจใส ให้ใจสว่าง ที่ศูนย์กลางกายนั้น

ถ้าทำใจหยุดไม่ได้ ทำใจนิ่งไม่ได้ แปลว่า ยังไม่เข้าเบื้องต้นของ “สมถะ” เลย

ต่อเมื่อทำใจหยุดได้และนิ่งได้ จนเห็นดวงปฐมมรรค (ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ที่ศูนย์กลางกาย เป็นดวงแก้วขาวและใสประดุจเพชรที่เจียระไนแล้ว ขนาดเท่าฟองไข่แดงของไก่ จึงเรียกว่าเข้าภูมิของ “สมถะ"”เบื้องต้นเท่านั้น ยังไม่เข้าขอบข่ายวิปัสสนาเลย

จ.) คำว่า “สมถะ” แปลว่า สงบระงับ อยู่แล้ว การที่มาแปลว่า “หยุด” นั้น ถอดมาจากพระโอษฐ์ของพระบรมศาสดา ตามพุทธประวัติที่เราเคยอ่านตรงกัน มีเรื่องย่อว่า

ครันพระบรมศาสดายังมีพระชนม์อยู่นั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลครองเมืองสาวัตถี และมีพราหมณ์ปุโรหิตกับนางพราหมณี เป็นตำแหน่งโหรหลวงของพระเจ้าแผ่นดิน

ต่อมา พราหมณ์ปุโรหิตได้บุตรชายคนหนึ่ง เวลาที่กุมารน้อยคลอดออกมานั้น ธรรมชาติเกิดอาเพศ เป็นแสงพุ่งออกมาในห้องเก็บอาวุธของบิดา ตามตำราที่ใช้ครั้งกระนั้น ทราบว่ากุมารน้อยนี้ต่อไปเบื้องหน้าจะเป็นโจรร้าย จึงนำความกราบทูลต่อพระเจ้าปเสนทิโกศล ให้สั่งประหารชีวิตบุตรชายของตน เป็นการตัดไฟแต่ต้นลม ไม่ต้องไปแก้ปัญหาโจรร้ายในวันหน้า

พระเจ้าแผ่นดินรับสั่งว่า เด็กน้อยไม่ได้ทำผิดอะไร จะเข่นฆ่าเสียแต่บัดนี้ เป็นการไม่สมควร จึงให้พราหมณ์ปุโรหิตเลี้ยงกุมารไว้ก่อน จะเชื่อตำราหมอดูเป็นการไม่ชอบ

พราหมณ์จึงแก้เคล็ด ด้วยการตั้งชื่อบุตรของตนว่า “อหิงสกกุมาร” (แปลว่าไม่เบียดเบียนใคร) ตามความรู้โหราของเขา

อหิงสกกุมารจำเริญวัยขึ้น เป็นคนรูปงาม ปัญญาฉลาด บิดาประสงค์จะให้รับราชการรับใช้พระเจ้าแผ่นดิน จึงส่งไปเรียนกับทิศาปาโมกข์ ซึ่งทิศาปาโมกข์มีศิษย์มาก เจ้านายนิยมส่งลูกไปเรียนที่นั้นกันทั้งนั้น

อหิงสกกุมารเรียนเก่ง เป็นที่รักใคร่ของอาจารย์เหมือนสมัยที่เราพูดว่า “ศิษย์เก่งเลขครูรักเป็นหนักหนา” ทำให้ศิษย์คนอื่นอิจฉา ศิษย์จึงหาวิธีกลั่นแกล้งอหิงสกกุมารด้วยประการต่างๆ แล้วนำเรื่องฟ้องอาจารย์ทิศาปาโมกข์ จนครั้งแล้วครั้งเล่า อาจารย์ก็เชื่อว่า อหิงสกกุมารเป็นคนทำผิดชอบรังแกเพื่อนเกิดความปั่นป่วนในหมู่ศิษย์ จำเป็นต้องคิดหาอุบายกำจัดอหิงสกกุมาร อาจารย์จะกำจัดศิษย์ด้วยมือตนเอง จักเป็นที่ครหาของชาวโลก

วันหนึ่ง อาจารย์แจ้งแก้อหิงสกกุมารว่า มีวิชาสำคัญบทหนึ่ง ถ้าเรียนจบแล้วจะปกครองโลกได้ทีเดียว หากประสงค์จะเรียน จะต้องหานิ้วมือมนุษย์มาให้อาจารย์ ๑,๐๐๐ นิ้ว เป็นการคำนับครู

อหิงสกกุมารได้ฟังดังนั้น ก็เสียใจ ร้องไห้ ปรับทุกข์แก่ตนว่า ตั้งแต่เติบใหญ่มาจนถึงบัดนี้ ไม่เคยสร้างบาปทำกรรม ก็บัดนี้อาจารย์จะให้เราไปฆ่ามนุษย์ เพื่อเอานิ้วมนุษย์มาให้อาจารย์ ๑,๐๐๐ นิ้ว เป็นการทำบาปอันใหญ่ ถ้าเราไม่ทำ เราก็เรียนวิชาสำคัญไม่ได้ ไปปกครองโลกไม่ได้ บิดาส่งมาเรียนเพื่อให้ได้เอาความรู้ไปทำราชการ หากเรียนไม่จบ ทำให้บิดาผิดหวังในเรามาก อหิงสกกุมารจึงรับปากกับอาจารย์ว่า จะไปเอานิ้วมนุษย์มาให้ ตามที่อาจารย์ประสงค์ รับดาบจากอาจารย์แล้ว ก็ออกฆ่าคนเรื่อยไป

ฆ่าได้แล้ว ตัดนิ้วมือร้อยเป็นพวกมาลัย จึงได้สมญาว่า “องคุลีมาล” (แปลว่า เอานิ้วร้อยเป็นมาลัย) นับได้ ๙๙๙ นิ้ว ยังขาดอีกนิ้วเดียวจะครบ ๑,๐๐๐ นิ้ว ข่าวของโจรองคุลีมาลดังไปทั่ว พระเจ้าปเสนทิโกศลจะยกทัพไปปราบ ก่อนที่จะไปปราบ จะต้องเสด็จไปที่วิหารเชตวัน เพื่อทูลต่อพระพุทธเจ้าเสียก่อน

นางพราหมณีผู้เป็นมารดาขององคุลีมาล เมื่อทราบข่าวว่าพระเจ้าปเสนทิโกศลจะยกทัพไปปราบ จึงดำริจะไปบอกให้องคุลีมาลได้รู้ตัว เพื่อจะได้หลบหนี ขึ้นชื่อว่าลูกแล้ว ไม่ว่าจะดีหรือชั่วแม่ก็ยังรักเสมอ

พระพุทธเจ้าทรงทราบด้วยญาณว่า ถ้าหากนางพราหมณีไปถึงก่อน องคุลีมาลจะจำแม่ตัวเองไม่ได้ เพราะ “เลือดขึ้นหน้า” เสียแล้ว และจะฆ่าแม่เอานิ้วอีก องคุลีมาลจะสร้างกรรมหนัก “อนันตริยกรรมห้า” คือ จะทำมาตุฆาตเป็นเหตุให้ขาดมรรคผลนิพพาน เป็น “อาภัพสัตว์” เหมือนตาลยอดด้วน องคุลีมาลสร้างบุญบารมีมามากแล้วจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในชาตินี้ ด้วยบารมีอันนี้เองจึงไม่มีใครเข่นฆ่าองคุลีมาลให้ตายได้ แม้องคุลีมาลจะฆ่าใครมาเท่าไรก็ตาม ความเสียหายที่จะมาถึงพระองค์ก็คือ องคุลีมาลเป็นอสีติสาวกผู้ใหญ่รูปที่ ๘๐ ของพระองค์ ขณะนี้มีสาวกชั้นผู้ใหญ่ ๗๙ รูป

ถ้าขาดองค์คุลีมาลไป ๑ รูป พระเถระผู้ใหญ่จะไม่ครบ ๘๐ รูป จำต้องแก้ไขเหตุการณ์ด้วยพระองค์เอง อย่างเร็วพลันและทันด่วน โดยรีบไปให้ถึงองคุลีมาลก่อนใครทั้งหมด

ตามเรื่องราว อันเป็นตอนที่พระพุทธองค์ทรงทรมานให้องคุลีมาลละทิฏฐิมานะ องคุลีมาลวิ่งเข้ามาจะฟันพระองค์ แต่ก็ฟันไม่ได้สักหนเดียว จนองคุลีมาลเหนื่อยหมดเรี่ยวแรง เรียกพระองค์ว่า "หยุด! สมณะหยุด" พระองค์ทรงหันพระพักตร์มา แล้วตรัสว่า "สมณะหยุดแล้ว แต่ท่านไม่หยุด"

"หยุด" คำนี้ ถอดมาจากพระโอษฐ์ของพระพุทธองค์ตามพุทธประวัติ ที่ได้กล่าวมาโดยยาว

"หยุด" แปลว่า ใจหยุด ใจนิ่ง
ถ้าใจหยุด เราจะไม่สร้างกรรม
ถ้าใจไม่หยุด เรายังสร้างเวรกรรมกันต่อไป
คำ "หยุด" จึงเป็นตัว "สมถะ" ที่แท้

ต่อเมื่อ "ทำใจหยุด" ที่ศูนย์กลางกาย จะเห็นดวงปฐมมรรค เป็นดวงแก้วขาวใสสว่างโชติ จึงจะเข้าขอบข่ายเบื้องต้นของ"สมถะ"

ฉ.) สมถะเป็นเบื้องต้นของวิปัสสนา ต้องทำสมถะได้ก่อน จึงเลื่อนไปทำวิปัสสนา

ทั้งสมถะและวิปัสสนา ต่างเกื้อกูลกัน เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน

บัดนี้ เราจะฝึกทำใจของเราให้เป็นสมถะ และให้เป็นวิปัสสนาควบคู่กันไป

เมื่อตั้งใจมั่นที่ "ศูนย์กลางกาย" แล้ว พึงประคองใจให้ "นิ่ง" ให้ "หยุด" และให้ "ใส" โดยไม่ต้องนึกถึงสิ่งอื่นใด แม้มีความรู้เดิมอันใด ก็ไม่นำมาคิด ไม่นำมานึก ในขณะที่ฝึกนั้น ทั้งนี้ เพื่อให้ใจ "หยุด" "นิ่ง" และ "ใส" ได้เร็วขึ้น

ต่อเมื่อใจ "หยุด" ได้ส่วนแล้ว จะเห็นดวงแก้วใส ลักษณะกลมรอบตัว มีรัศมีสว่างโชติ เรียกดวงใสนี้ว่า "ดวงปฐมมรรค" หรือ "ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน"

หยุดลงไปกลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะเห็นดวงใสอีกดวงหนึ่ง เรียก "ดวงศีล"

หยุดลงไปกลางดวงศีล จะเห็นดวงใสอีกดวงหนึ่ง คือ ดวง "สมาธิ"

หยุดลงไปกลางดวงสมาธิ จะเห็นดวงใสอีกดวงหนึ่ง คือ ดวง "ปัญญา"

หยุดลงไปกลางดวงปัญญา จะเห็นดวงใสอีกดวงหนึ่ง คือ ดวง "วิมุตติ"

หยุดลงไปกลางดวงวิมุตติ จะเห็นดวงใสอีกดวงหนึ่ง คือ ดวง "วิมุตติญาณทัสสนะ"

หยุดลงไปกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ จะเห็นกายมนุษย์ (กายฝัน) ในว่าง (สุญญตา) ของดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้น

จากนั้น ให้กายมนุษย์ละเอียด ทำไปอีก ๖ ดวงธรรม ก็จะเห็น "กายทิพย์หยาบ" ของตัวท่าน

กายทิพย์หยาบทำไปอีก ๖ ดวงธรรม ก็จะเห็นกายทิพย์ละเอียดของตัวท่าน

กายทิพย์ละเอียดทำไปอีก ๖ ดวงธรรม ก็จะเห็นกายพรหมหยาบของตัวท่าน
กายพรหมหยาบทำไปอีก ๖ ดวงธรรม ก็จะเห็นกายพรหมละเอียดของตัวท่าน
กายพรหมละเอียดทำไปอีก ๖ ดวงธรรม ก็จะเห็นกายอรูปพรหมหยาบของตัวท่าน
กายอรูปพรหมหยาบทำไปอีก ๖ ดวงธรรม ก็จะเห็นกายอรูปพรหมละเอียดของตัวท่าน
กายอรูปพรหมละเอียดทำไปอีก ๖ ดวงธรรม ก็จะเห็นกายธรรมโคตรภูหยาบ
กายธรรมโครตภูหยาบทำไปอีก ๖ ดวงธรรม จะเห็นกายธรรมโครตภูละเอียด
กายธรรมโครตภูละเอียดทำไปอีก ๖ ดวงธรรม จะเห็นกายธรรมพระโสดาหยาบ
กายธรรมพระโสดาหยาบทำไปอีก ๖ ดวงธรรม จะเห็นกายธรรมพระโสดาละเอียด
กายธรรมพระโสดาละเอียดทำไปอีก ๖ ดวงธรรม จะเห็นกายธรรมพระสกิทาคามีหยาบ
กายธรรมพระสกิทาคามีหยาบทำไปอีก ๖ ดวงธรรม จะเห็นกายธรรมพระสกิทาคามีละเอียด
กายธรรมพระสกิทาคามีละเอียดทำไปอีก ๖ ดวงธรรม จะเห็นกายธรรมพระอนาคามีหยาบ
กายธรรมพระอนาคามีหยาบทำไปอีก ๖ ดวงธรรม จะเห็นกายธรรมพระอนาคามีละเอียด
กายธรรมพระอนาคามีละเอียดทำไปอีก ๖ ดวงธรรม จะเห็นกายธรรมพระอรหัตต์หยาบ
กายธรรมพระอรหัตต์หยาบทำไปอีก ๖ ดวงธรรม จะเห็นกายธรรมพระอรหัตต์ละเอียด

ช.) **เรียงลำดับกายรวม ๑๘ กาย**

๑. กายมนุษย์หยาบ ๒. กายมนุษย์ละเอียด
๓. กายทิพย์หยาบ ๔. กายทิพย์ละเอียด
๕. กายพรหมหยาบ ๖. กายพรหมละเอียด
๗. กายอรูปพรหมหยาบ ๘ กายอรูปพรหมละเอียด

รวม ๘ กายนี้ เป็น **"สมถะ" (โลกียธรรม)**

๙. ธรรมกายโคตรภู ๑๐. ธรรมกายโคตรรภูละเอียด
(กายธรรม) (กายธรรมละเอียด)

<u>สัดส่วน</u>ของธรรมกาย หน้าตักกว้าง ๕ วาหย่อน สูง ๕ วาหย่อน (ไม่เต็ม ๕ วา)
เส้นผ่าศูนย์กลางของดวงธรรมเท่าหน้าตักธรรมกาย

๑๑. ธรรมกายพระโสดาหยาบ ๑๒. ธรรมกายพระโสดาละเอียด

<u>สัดส่วน</u>ของธรรมกาย หน้าตักกว้าง ๕ วา สูง ๕ วา
เส้นผ่าศูนย์กลางของดวงธรรมเท่าหน้าตักธรรมกาย

๑๓. ธรรมกายพระสกิทาคามีหยาบ ๑๔. ธรรมกายพระสกิทาคามีละเอียด

<u>สัดส่วน</u>ของธรรมกาย หน้าตักกว้าง ๑๐ วา สูง ๑๐ วา
เส้นผ่าศูนย์กลางของดวงธรรมเท่าหน้าตักธรรมกาย

๑๕. ธรรมกายพระอนาคามีหยาบ ๑๖. ธรรมกายพระอนาคามีละเอียด

<u>สัดส่วน</u>ของธรรมกาย หน้าตักกว้าง ๑๕ วา สูง ๑๕ วา

เส้นผ่าศูนย์กลางของดวงธรรมเท่าหน้าตักธรรมกาย

๑๗. ธรรมกายพระอรหัตต์หยาบ ๑๘. ธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด

<u>สัดส่วน</u>ของธรรมกาย หน้าตักกว้าง ๒๐ วา สูง ๒๐ วา

เส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรมเท่าหน้าตักธรรมกาย

- รวมธรรมกาย ๑๐ องค์ เป็น **"วิปัสสนา" (โลกุตรธรรม)**

<u>สรุป</u> - สมถะกับวิปัสสนา แยกกันตรงนี้ ดูให้ดี

- กายโลกีย์เป็นขั้นสมถะ กายธรรมเป็นขั้นวิปัสสนา

- พิจารณาขั้นตอนของสมถะและวิปัสสนาตั้งแต่ตรงนี้ และยังต่างกันในเรื่องเนื้อหาบทเรียนด้วย โปรดดูต่อไป

ซ.) **หลักสูตรของสมถะ (โลกียธรรม)**

๑. กสิณ ๑๐

๒. อสุภะ ๑๐

๓. อนุสติ ๑๐

๔. พรหมวิหาร ๔

๕. อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑

๖. จตุธาตุววัฏฐาน ๑

๗. อรูปฌาน ๔

- รวมเป็น ๔๐ เรียก สมถะมีภูมิ ๔๐ (นับจำแนก)

หลักสูตรของวิปัสสนา (โลกุตรธรรม)

๑. ขันธ์ ๕

๒. อายตนะ ๑๒

๓. ธาตุ ๑๘

๔. อินทรีย์ ๒๒

๕. อริยสัจ ๔

๖. ปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒

- รวม ๖ เรื่อง เรียก วิปัสสนามีภูมิ ๖ (นับหัวข้อ)

- การจัดแยกหลักสูตรของสมถะและวิปัสสนาไว้เช่นนี้ เป็นตำราทางพุทธศาสนาใช้สืบต่อกันมา

- เรื่องความรู้แผนกสมถะ เกิดจากกายโลกีย์ทั้ง ๘ คือ กายมนุษย์หยาบ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์หยาบ กายทิพย์ละเอียด กายพรหมหยาบ กายพรหมละเอียด กายอรูปพรหมหยาบ กายอรูปพรหมละเอียด **โดยมีกายมนุษย์เป็นปัจจัย ความรู้ไปเกิดแก่กายละเอียดเหล่านั้น พูดให้ง่ายก็คือ กายมนุษย์เป็นบาทให้กายละเอียดอื่นทำวิชา และวิชาไปปรากฏแก่กายละเอียดเหล่านั้น** (จะได้กล่าวต่อไป)

- ส่วนความรู้แผนกวิปัสสนา จำเป็นต้องใช้รู้และญาณของธรรมกายเรียน เพราะเป็นงานละเอียด จะใช้รู้และญาณของกายโลกีย์ไม่ได้ (จะได้กล่าวต่อไป) เป็นความรู้ขั้น "เห็นแจ้ง" จึงจะเอาเรื่องเอาราวได้ จะได้เหตุได้ผลงานระดับนี้ ต้องอาศัยธรรมกายเท่านั้น

ท่านเข้าใจคำ "สมถะ" และ "วิปัสสนา" และเข้าใจขั้นตอนของสมถะและวิปัสสนา เข้าใจเนื้อหาของสมถะและวิปัสสนา ตามที่แสดงมาแล้ว

พึงสังเกตเหตุผลและที่มาที่ไปของความรู้ให้ชัดเจน เพราะคำทั้ง ๒ มีคนพูดกันมาก พูดกันแบบอัตโนมัติเป็นส่วนใหญ่ ไม่แสดงความรู้ว่าอะไรเป็นสมถะ อะไรเป็นวิปัสสนา แต่ด่วนวินิจฉัยว่า อันนี้เป็นสมถะ อันนั้นเป็นวิปัสสนา ข้อนี้มีแต่เสียกับเสีย

ฌ.) **เกี่ยวกับที่มาของคำ "ธรรมกาย"**

๑. วินัยมุขเล่ม ๓ หน้า ๘๗ บรรทัดที่ ๑๓ (กัณฑ์ที่ ๒๗) สมเด็จพระสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ผู้รจนาตำราเล่มนี้ อธิบายคำ "บรรพชา" และ "อุปสมบท" ว่า คำทั้งสองคู่กัน เหมือนกับคำ "รูปกายกับธรมกาย"

๒. มีมาในสุตตันตปิฎก **"ตถาคตสฺส เหตํ วาเสฏฺฐา อธิวจนํ ธมฺกาโย อิติปิฯ"** (สามเณรวาเสฏฐ์ ธรรมกายคือ ตถาคต)

๓. มีมาในธรรมบท **"โย โข วกฺกลิ ธมฺมํ ปสฺสติ โส มํ ปสฺสติ โย มํ ปสฺสติ โส ธมฺมํ ปสฺสติ"** (วักกลิภิกขุ ผู้ใดเห็นดวงธรรม ผู้นั้นเห็นเรา)

นี่คือ "ผู้ใดเห็นดวงธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ตถาคตคือธรรมกาย ธรรมกายคือพระพุทธเจ้า"

๔. คำสอนที่ว่า

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ
ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ
สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ
ทุติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ฯลฯ
ตติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ฯลฯ

แปลว่า ข้าพเจ้าขอถึงว่า พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า เป็นที่พึ่งเป็นที่ระลึกถึง

พระพุทธเจ้า หมายถึง ธรรมกาย

พระธรรมเจ้า หมายถึง ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย คือ ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นดวงแก้วขาวใสและสว่างโชติในท้องธรรมกาย

พระสงฆเจ้า หมายถึง ใจ จิต วิญญาณ ของธรรมกาย คือ ความรู้สึกนึกคิดของธรรมกาย

๕. บทสวดที่ว่า

พุทฺโธนตฺถิ เม สรณํ อญฺญํ { พุทฺโธ / ธมฺโม / สงฺโฆ } เม สรณํ วรํ

แปลว่า สิ่งอื่นไม่ใช่ที่พึ่ง ไม่ใช่ที่ระลึกถึง พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของเรา

พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า หมายถึง "ธรรมกาย"

ที่พึ่งอันประเสริฐของเราคือ "ธรรมกาย"

ที่มาของกายละเอียดต่าง ๆ

ถามว่า กายละเอียดของเรามีที่มาจากไหน กายละเอียดของเราได้แก่ กายฝัน กายทิพย์ กายพรหม และกายอรูปพรหม ทั้งหยาบและละเอียด

โปรดดูหนังสือบาลีเล่ม **"ปฐโม ภาโค"** หน้า ๑๐ **ยมกวคฺควณฺณนา** แห่ง **ธมฺมปทฏฺฐกถา ปฐโม ภาโค** เรื่องพระมหาปาละจักษุพิการ

มีเรื่องย่อว่า พระมหาปาละตั้งสัจจะปฏิบัติกิจจงกรม ๓ เดือน โดยไม่นอน ต่อมานัยน์ตาเกิดอาพาธ หมอคนหนึ่งนำยาหยอดตามาถวายให้หยอด การหยอกนั้นต้องนอน น้ำยาจึงจะเข้าตา เวลาผ่านไป วันหนึ่งหมอยามาพบพระมหาปาละ เห็นว่านัยน์ตายังไม่หาย หมอจึงถามว่า พระเดชพระคุณหยอดตาด้วยยาที่ถวายไว้หรือเปล่า พระมหาปาละก็นิ่ง ไม่ตอบ หมอถามอีกว่า นั่งหยอด หรือนอนหยอด พระมหาปาละก็นิ่ง แต่เกรงใจเจ้าของยา เพราะเขาถวายยามาแล้ว เลยพูดไปว่า จะปรึกษาดูก่อน หมอถามว่า พระเดชพระคุณจะปรึกษาใครเล่า เพราะในที่นั้นไม่มีใครเลย พระมหาปาละตอบว่า จะปรึกษากับ "กรัชกาย" คัดมาเฉพาะบางตอน ดังนี้

๑. คจฺฉาวุโส, มนฺเตตฺวา ชานิสฺสามิ

(ผู้อาวุโส ข้าขอปรึกษาดูก่อน แล้วจึงจะรู้)

๒. เถรสฺส จ ตตฺถ เนว ญาตี น สาโลหิตา

(ในที่นั้นไม่มีญาติสายโลหิตของพระเถระเลย)

๓. เกน สทฺธิํ มนฺเตยฺย?

(จะปรึกษากับใครเล่า?)

๔. กรชกาเยน ปน สทฺธิํ มนฺเตนฺโต

(ปรึกษากับ "กรัชกาย" อยู่)

- คำ "กรัชกาย" ได้แก่ กายละเอียด เป็นกายในกาย เพราะกรัชกาย แปลว่า ธุลีในสรีระ

ธุลี แปลว่า ละออง, ฝุ่น, ละเอียด

สรีระ แปลว่า ร่างกาย

- ไม่ทราบว่า พระมหาปาละปรึกษากายละเอียดกายไหน ทราบแต่ว่า กรัชกายบอกว่า จะเห็นแก่ศาสนา หรือเห็นแก่จักษุ เมื่อตั้งสัตย์ว่าจะไม่นอน ก็จงเห็นแก่ศาสนา ต่อมาพระมหาปาละจักษุพิการได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

ที่มาของชื่อดวงธรรม

ดวงธรรมมี ๖ ดวง มีชื่อเรียก ดังนี้

๑. ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. ดวงศีล

๓. ดวงสมาธิ

๔. ดวงปัญญา

๕. ดวงวิมุตติ

๖. ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

เทียบได้กับธรรมขันธ์ ๕ ในธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒ คือ

๑. สีลขันธ์ หมวดศีล

๒. สมาธิขันธ์ หมวดสมาธิ

๓. ปัญญาขันธ์ หมวดปัญญา

๔. วิมุตติขันธ์ หมวดวิมุตติ

๕. วิมุตติญาณทัสสนะขันธ์ หมวดวิมุตติญาณทัสสนะ

ที่มาของชื่อธรรมกาย

๑. ธรรมกายโคตรภูหยาบ (กายธรรม)

๒. ธรรมกายโคตรภูละเอียด (กายธรรมละเอียด)

๓. ธรรมกายพระโสดาหยาบ

๔. ธรรมกายพระโสดาละเอียด

๕. ธรรมกายพระสกิทาคามีหยาบ

๖. ธรรมกายพระสกิทาคามีละเอียด

๗. ธรรมกายพระอนาคามีหยาบ

๘. ธรรมกายพระอนาคามีละเอียด

๙. ธรรมกายพระอรหัตต์หยาบ

๑๐. ธรรมหายพระอรหัตต์ละเอียด

เทียบได้กับมรรค ๔ ผล ๔ ในธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒ คือ

<u>มรรค ๔</u>

๑. โสดาปัตติมรรค	๒. สกิทาคามิมรรค
๓. อนาคามิมรรค	๔. อรหัตตมรรค

<u>ผล ๔</u>

๑. โสดาปัตติผล	๒. สกิทาคามิผล
๓. อนาคามิผล	๔. อรหัตตผล

คำว่า “ธรรมกายโคตรภู” นั้น เป็นธรรมกายเบื้องต้น ได้แก่ การยกสภาพจิตใจเข้าสู่ความเป็น “อารยะ””เป็นโคตรภูบุคคล หลวงพ่ออธิบายว่า ใครทำได้เท่ากับ “บวชใน” คือ บวชกายละเอียดด้วย ถ้าเป็นสตรีเท่ากับบวชใน แต่ถ้าเป็นบุรุษเท่ากับบวชนอกบวชใน เป็นการบวช ๒ ชั้น **กรณีนี้เอง ที่สตรีสามารถสร้างบารมีได้เท่าบุรุษ เพราะสตรีไม่สามารถบวชเป็นบรรพชิตได้ มีศีลได้อย่างมากแค่ศีล ๘ แต่ถ้าจะสร้างบารมีให้ทันชาย ก็ต้องทำธรรมกายเป็นเท่านั้น**

ธรรมกายโคตรภู ทำสมาบัติเป็นอนุโลมปฏิโลม ๗ เที่ยว ยกฐานะเป็นธรรมกายพระโสดา มีฐานะเป็นอริยบุคคลทันที ที่มาของคำ “โคตรภู” โปรดอ่านหนังสือพระปฐมสมโพธิกถา (ปฐมสมโพธิ) ดูปริเฉทที่ ๒๙ เรื่องธาตุอันตรธานปริวัตต์ หน้า ๒๕๔ บรรทัดที่ ๕

"ดูกรสำแดงพระอานนท์ ไปในอนาคตกาล จะหาภิกษุทรงไว้ซึ่งจีวรมิได้ จะมีก็แต่โคตรภูสงฆ์ ....."

คำ "โคตรภูสงฆ์" ได้แก่ พระสงฆ์ที่บรรลุธรรมกายเบื้องต้น จะเห็นคำว่า "โคตรภู" เป็นคำเก่าอีกคำหนึ่ง

เดิมทีเดียว หลวงพ่อวัดปากน้ำ เรียกธรรมกายเบื้องต้นว่า "กายธรรม"

เรื่องชื่อของดวงธรรม ได้แสดงมาแล้ว ๕ ชื่อ ส่วนดวงธรรมดวงแรกเรียกว่า ดวงปฐมมรรค หรือดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คำว่า "ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน" มาจากไหน คำนี้เป็นชื่ออยู่ในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ โปรดทบทวนดู

ส่วนที่เกี่ยวกับชื่อของกายโลกีย์ ได้แก่ กายทิพย์ กายพรหม กายอรูปพรหม ทั้งหยาบและละเอียด มาจากคำ "กรัชกาย" ตามที่กล่าวมาแล้ว และท่านจะพบในพระไตรปิฎกอีก เช่น คำว่าพรหมกายและธรรมกาย เป็นต้น

ตามที่ได้อ้างอิงมานี้ ก็เพื่อจะแสดงว่า เรื่องของธรรมกายมีที่ค้นคว้า ยิ่งค้นมากก็ยิ่งพบมาก แต่ที่อ้างมานั้นส่วนใหญ่อยู่ในหนังสือ "ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒" เป็นหนังสือของนักธรรมโท ท่านหาอ่านได้ง่าย

คำว่า "ธรรมกาย" มีปรากฏในหนังสือต่างๆ มากมาย ที่ผมยกมาแสดงนั้น เพียงเล็กน้อย ท่านที่มีความประสงค์จะค้นคว้าที่มาของคำว่า "ธรรมกาย" ว่ามีในที่ใดบ้างนั้น โปรดค้นจากหนังสือ "ธรรมกาย" (พิมพ์ที่โรงพิมพ์ไทยพาณิชยการ สีลม พระนคร พิมพ์เมื่อเดือนกันยายน ๒๔๙๙) จะพบว่าพระทิพย์ปริญญา (ธูป กลัมพสุต ป.๖) รวบรวมไว้มาก และกล่าวไว้ในหนังสือดังกล่าวนั้นแล้ว

สรุปการบรรยาย

๑. ท่านได้เห็น ความสำคัญของการฝึกให้เป็นธรรมกาย พระพุทธองค์ใช้เวลาค้นคว้า ๖ ปี จึงพบธรรมกาย และเมื่อถึงธรรมกายพระอรหัตถ์ละเอียดแล้ว พระธรรมกายแจ้งให้ทราบว่า กายมนุษย์ของพระองค์เป็นสัพพัญญู มีหน้าที่สอนเวไนยสัตว์ และธรรมกายได้ส่งรู้ส่งญาณให้เห็น **วิชชา ๓** ในคืนที่เห็นธรรมกายด้วย คือ

- **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติหนหลังได้
- **จุตูปปาตญาณ** เห็นการเกิดการตายของสัตว์โลก
- **อาสวักขยญาณ** เห็นวิธีทำให้หมดกิเลส

ธรรมกายเห็นวิชาอะไร ก็บอกแก่กายมนุษย์ของพระองค์ และพระพุทธองค์ก็นำความรู้นั้นมาสอนพุทธบริษัท ทั้งความรู้เบื้องต้น กลาง ปลาย รวมเป็นปิฎกได้ ๘๔,๐๐๐ ธรรมขันธ์

วิชาธรรมกายนี้ เมื่อพระพุทธเจ้าเข้าพิพพานไปแล้ว ๕๐๐ ปี ยังมีผู้ประพฤติ ยังมีผู้ปฏิบัติอยู่ หลังจาก ๕๐๐ ปีไปแล้ว วิชานี้ไม่มีผู้ปฏิบัติต่อ ทำให้ขาดอริยบุคคลไปอย่างน่าเสียดาย

แต่เรายังโชคดีที่ "พระมงคลเทพมุนี" หลวงพ่อวัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ หรือที่เราเรียกว่า "หลวงพ่อสด" สามารถค้นความวิชานี้ได้มาอีกครั้งหนึ่ง ถือว่าเป็นสมบัติอันล้ำค่าที่พวกเราทั้งหลายจะต้องผดุงรักษากันสืบไป

๒. ธรรมกายเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า เราจะหมดภพหมดชาติ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด แต่ว่าต้องเรียนรู้ให้สูงขึ้นไป และต้องเอาจริง แม้ว่าเราเรียนได้ไม่มาก ก็ยังเป็นนิสัยปัจจัยติดไปปรภพเบื้องหน้า

๓. วิชาธรรมกายนี้มีเนื้อหาให้เรียนมาก มีต้น มีกลาง มีปลาย มีหยาบ มีละเอียด มีอ่อน มีแก่ ท่านใดจะเรียนได้เท่าไร สุดแต่ความตั้งใจจริงเป็นสำคัญ ท่านที่ตั้งใจจริง ฝึกจริง เรียนจริง แปลว่า "เราเป็นผู้ตื่นแล้ว" แต่ยังไม่ "เบิกบาน" เพราะ ยังทำไม่เป็น ข้อนี้ต้องเร่งทำความเพียร

๔. การฝึกเบื้องต้น ท่านอาจไม่เห็นธรรมโดยตลอด เพราะ เราเริ่มฝึก อย่างน้อยต้องให้เห็นดวงปฐมมรรคไว้ก่อน เพื่อจะได้ไต่เต้าไปถึง "ธรรมกาย" ในวันต่อไป

๕. อานิสงส์เบื้องต้น เพียงแต่ "เห็นดวงธรรม" ในท้องของท่าน หรือเห็น"ธรรมกายเบื้องต้น" จะเกิด "หิริโอตตัปปะ" แก่ใจตน ทั้งที่เราไม่ทราบว่าหิริโอตตัปปะคืออะไร ท่านที่มีทุกข์ โศก โรค ภัย ทุกข์ภัยเหล่านั้นจะหมดไป เพราะอานุภาพธรรมกาย "ธรรมกายคือ พระพุทธเจ้า" ในการเล่าเรียนจำต้องให้โอกาสแก่ตนบ้าง อย่าใจร้อน แม้พระพุทธองค์ยังทำความเพียรถึง ๖ ปี น่าเสียดายที่บางคนเรียนยังไม่ถึงแก่น ก็ด่วนออกความเห็นส่วนตัว ท่านควรเรียนให้ลึก ปฏิบัติให้จริง เรียนให้ครบหลักสูตร แล้วจึงมาออกความเห็นกันในตอนนั้น จึงจะถูกหลักนักปราชญ์

<u>ลำดับความเบื้องต้นโดยย่อ</u>

- ท่านผู้สอนต้องคิดว่า จะกล่าวความเบื้องต้นโดยพิสดารหรือโดยย่อ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้เรียนเป็นสำคัญ หากจะกล่าวโดยพิสดาร พึงลำดับความและสาระตามที่ทำไว้แล้ว จะตัดตรงไหน เพิ่มตรงใด โปรดพิจารณาตามที่สมควรเถิด
- การกล่าวโดยย่อ จะขึ้นอย่างไร สรุปอย่างไร จึงจะเหมาะแก่เวลา เช่น

ก. <u>**ยกกายฝันขึ้นกล่าว**</u>

การที่เรานอนหลับ ฝันว่าไปโน่นมานี่ แต่พอกายมนุษย์ตื่นจากนอนหลับ ไม่ทราบว่ากายฝันของเราไปที่ไหน ถ้าฝันร้าย กายมนุษย์จะทุกข์ร้อน หากฝันดี กายมนุษย์คือ ตัวเราจะปรีดิ์เปรม ทำไมกายมนุษย์จะต้องไปรับแทนด้วย ที่เป็นเช่นนี้ เพราะกายฝันเป็นกายละเอียดของกายมนุษย์ เวลามาเกิดกายฝันเป็นผู้มาก่อน ต่อเมื่อกายฝันเข้าสู่ครรภ์มารดาแล้ว จึงเกิดกายมนุษย์หยาบ ส่วนกายฝันซ่อนตัวอยู่ในดวงธรรมของกายมนุษย์ **และถ้ากายมนุษย์ตาย ความรู้สึกของกายมนุษย์ จะถ่ายไปอยู่กับกายฝันทั้งหมด ถ้ากายมนุษย์ทำบุญสุนทาน รักษาศีลเจริญภาวนา กายฝันก็ไปสู่สุคติ ในทางกลับกัน ถ้ากายมนุษย์สร้างบาปกรรมไว้ กายฝันจะไปสู่ทุคติทันที**

ถ้าต้องการจะไปเห็น “กายฝัน” ก็เอาใจไปหยุดและนิ่งไว้ที่ศูนย์กลางกาย จากนั้นก็แนะนำจุดหมายฐานที่ตั้งของใจ ๗ ฐาน พร้อมทั้งอุปกรณ์ บอกวิธีปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนจบ

แต่ถ้ากล่าวแค่กายฝัน ดูจะห้วนไป ควรลำดับไปจนครบ ๑๘ กาย แล้วจึงแสดงอุปกรณ์

ข. <u>**ยกพุทธวัจนะขึ้นกล่าว**</u>

สุตตันนปิฎก **“ตถาคตสฺส เหตํ วาเสฏฺฐา อธิวจนํ ธมฺมกาโย อิติปิฯ”** (สามเณรวาเสฏฐ์ ธรรมกายคือ ตถาคต)

ธรรมบท **“โย โข วกฺกลิ ธมฺมํ ปสฺสติ โส มํ ปสฺสติ โย มํ ปสฺสติ โส ธมฺมํ ปสฺสติ”** (ภิกขุวักกลิ ผู้ใดเห็นดวงธรรม ผู้นั้นเห็นเรา)

จากพุทธวัจนะทั้งสอง ได้ความว่า “ผู้ใดเห็นดวงธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ตถาคตคือธรรมกาย”

คำว่า “ดวงธรรม” ไม่ได้หมายความว่า คำสอนในคัมภีร์ คาว่า “ธรรม” ที่แปลว่า คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เป็นความหมายเบื้องต้น แต่ความหมายขั้นปรมัตถ์ ท่านหมายถึง ดวงธรรมหรือดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ดวงปฐมมรรค) อันได้แก่ ดวงแก้วขาวใสและสว่างโชติ อยู่ที่ศูนย์กลางกายของเราทุกคน

ถ้าจะเข้าถึงธรรม คือเห็นดวงธรรมที่ว่านี้ ต้องทำใจหยุด และทำใจนิ่งที่ศูนย์กลางกาย ต่อเมื่อใจหยุดจึงเห็น เป็นการเห็นด้วยใจ ถ้าไม่หยุดแสดงว่า เข้าถึงไม่ได้ เห็นไม่ได้ทีเดียว

ที่ว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต” นั้นมีความหมาย ๒ อย่าง คือ

(๑.) ที่ว่าดวงธรรมก็คือ ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นดวงธรรมนี้แล้ว ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรมนั้น ให้นานเท่านาน แล้วจะเห็นธรรมกายใน “ว่าง” ของดวงธรรมนั้น คือ **ดวงธรรมเป็นสื่อให้เห็นธรรมกาย** ถ้าเห็นดวงธรรมแล้ว เป็นต้องเห็นธรรมกายแน่ๆ และถ้าเราไม่เห็นดวงธรรม เราก็หมดโอกาสเห็นธรรมกาย ดวงธรรมกับธรรมกายจึงเป็นของคู่กัน

(๒.) อีกนัยหนึ่ง เมื่อเห็นดวงธรรมแล้ว ดวงธรรมเหล่านั้นจะเป็นสื่อให้เห็นธรรมกายได้ในที่สุด คือ เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

เห็นกายฝัน กายฝันทำไปอีก ๖ ดวงธรรม ไปเห็นกายทิพย์หยาบ ฯลฯ ..... จนถึงกายที่ ๙ คือ ธรรมกาย-โคตรภูหยาบ จากนั้นก็เห็นเป็นธรรมกายที่ใหญ่ขึ้นเป็นลำดับไป

<u>สรุป</u> *การกล่าวนำเบื้องต้น เป็นการให้ความรู้ นำผู้ปฏิบัติไปสู่การปฏิบัติจริง ท่านจะกล่าวโดยแสดงความรู้อย่างพิสดารหรืออย่างย่อ หรือจะตัดต่ออย่างไร ก็สุดแต่ท่านวิทยากรจะเลือกทำ*

ตามที่แสดงมานั้น เป็นการกล่าวอย่างพิสดารและอย่างย่อ จากนั้นเป็นขั้นตอน การสอนท่านั่ง การบอกจุดหมายทางเดินของใจ โดยแสดงแผนภาพและอธิบาย เสร็จแล้วจึงเริ่มปฏิบัติจริง

ขั้นปฏิบัติจริง

ก. <u>บทบาทของวิทยากรขั้นตอนนี้</u>

ให้วิทยากรบอกนำ โดยให้ผู้นั่ง “นึกถึงดวงแก้วขาวและใส ลักษณะกลมรอบตัว มีขนาดโตเท่าแก้วตา” เมื่อนึกเห็นแล้ว ให้นึกดวงแก้วนั้นว่ามี “จุดศูนย์กลาง เป็นจุดใสเท่าปลายเข็ม กลางดวงแก้วนั้น” และให้วิทยากรบอกนำว่า

(๑.) ฐานที่ ๑ หญิงน้อมดวงใสเข้าทางช่องจมูกทางซ้าย ชายช่องจมูกทางขวา ส่งใจนิ่งกลางดวงใส แล้วบริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” ๓ ครั้ง

(๒.) ฐานที่ ๒ แล้วนึกเลื่อนดวงใสมาฐานที่ ๒ คือ เพลาตา หญิงเพลาตาซ้าย ชายเพลาตาขวา ตรงรูน้ำตาออก คือ ตรงรูของประตูตา ส่งใจนิ่งกลางดวงใส แล้วบริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” ๓ ครั้ง นึกให้ดวงใสสว่างขึ้น ให้ใสยิ่งขึ้น

(๓.) ฐานที่ ๓ แล้วนึกเลื่อนดวงใส ไปตั้งไว้ที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของตัวเรา ขณะที่เลื่อนดวงใสไปนั้น ให้ท่านเหลือกตาเหมือนตาของคนที่ชัก คือ เหลือกตาเข้าไปในกะโหลกศีรษะ เพื่อใช้ใจมองดูดวงใสในกะโหลกศีรษะ ทั้งนี้ เพื่อให้ใจเห็นข้างใน ถ้าไม่ทำอย่างนี้ เรามักเห็นดวงธรรมนอกตัว เมื่อเหลือกตาเสร็จแล้ว ส่งใจนิ่งกลางดวงใส แล้วบริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” ๓ ครั้ง นึกให้ดวงใสสว่างขึ้น และให้ใสยิ่งขึ้น

(๔.) ฐานที่ ๔ แล้วเลื่อนดวงใสมาที่ปากช่องเพดาน ตรงจุดหมายที่สำลักอาหาร ซึ่งทุกคนเคยสำลัก นึกให้ดวงใสอยู่ตรงนั้น ส่งใจนิ่งกลางดวงใส แล้วบริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” ๓ ครั้ง

(๕.) ฐานที่ ๕ แล้วเลื่อนดวงใสมาที่ปากช่องลำคอ เหนือลูกกระเดือกนิดหนึ่ง ส่งใจนิ่งกลางดวงใส แล้วบริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” ๓ ครั้ง

(๖.) ฐานที่ ๖ แล้วเลื่อนดวงใสมาไว้ในท้อง ราวสะดือ ให้สมมุติเป็นมโนภาพว่า มีเส้นด้ายเส้นหนึ่ง แทงจากสะดือตัวเองขึงตึงทะลุข้างหลัง อีกเส้นหนึ่งแทงจากสีข้างขวาขึงตึงทะลุสีข้างด้านซ้าย จึงเห็นเป็นมโนภาพว่า ในท้องเรามีเส้นด้ายตัดกัน ๒ เส้น เป็นรูปกากบาท ให้นำดวงใสวางไว้ตรงจุดที่เส้นด้ายตัดกันนั้น ส่งใจนิ่งกลางดวงใส แล้วบริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” ๓ ครั้ง นึกให้ดวงใสสว่างและให้ใสยิ่งขึ้น

(๗.) ฐานที่ ๗ แล้วยกดวงใส ให้สูงขึ้นจากจุดที่เส้นด้ายตัดกันประมาณ ๒ นิ้วมือตัวเอง ส่งใจนิ่งกลางดวงใส แล้วบริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” ตลอดไป บริกรรมไปร้อยครั้งพันครั้ง นานเท่านาน

ต่อเมื่อใจ “หยุด” และ “นิ่ง” ได้ส่วนแล้ว ดวงแก้วสมมุติที่เรากำหนดขึ้นแต่แรกนั้น จะหายไป แล้วท่านจะเห็นดวงแก้วดวงใหม่ รัศมีโชติ นี่คือท่านเห็น “ดวงธรรม” (ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) แล้ว จากนั้นคอยฟังวิทยากรจะได้ฝึกวิชาชั้นสูงให้ต่อไป

ข. <u>บทบาทของวิทยากรหลังจากนั่งเงียบแล้ว ๑๐ นาที</u>

- ผู้เรียนบริกรมไปแล้ว ๑๐ นาที จะเกิดปัญหาขึ้น ๒ อย่าง คือ

(๑.) บางท่านเอาใจไปนึกเรื่องอื่น ด้วยความเผลอ แต่ใจก็บริกรรม ใจอีกส่วนหนึ่งนึกไปด้วยเรื่องอะไรร้อยแปด ใจไม่เป็นสมาธิ

(๒.) บางท่านเห็นความสว่างที่นัยน์ตา หรือไปสว่างที่ศีรษะ บางทีเห็นดวงธรรมข้างนอก บางรายเห็นดวงธรรมในท้อง แบบเห็นๆ หายๆ

จึงขอให้วิทยากรเตือน ด้วยการบริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” ดังๆ พอได้ยินและพูดชี้แนะไปด้วย เป็นการแก้ความเผลอและแก้การเห็นที่ผิด เช่น

เตือนครั้งแรก - บริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” ไว้ อย่าเผลอ
- สว่างที่ใบหน้า อย่างส่งใจไปดู
- สว่างข้างนอก อย่าส่งใจไปดู
- เป็นแสงไฟฉายมาที่หน้า อย่าส่งใจไปดู
- ให้ดูในท้องอย่างเดียว ถึงแม้จะยังไม่เห็น ก็ดูแต่ในท้องเท่านั้น และบริกรรมไปด้วย
- ปักใจลงตรงไหน ก็ตรงนั้น อย่าเปลี่ยน อย่าส่ายใจไปหาที่สว่าง ปักใจลงแล้วก็ตรงนั้น แต่แรกที่ส่งใจจี้ลงไป ถ้ามืดก็จี้ตรงมืด ถ้าสว่างก็จี้ตรงนั้น อย่าเปลี่ยนที่จี้เป็นอันขาด

การเตือน ให้ทำเป็นระยะ สัก ๑๐ นาที พูดหนหนึ่ง ทั้งนี้ ป้องกันการเผลอ แต่ไม่พูดยาวหรือให้ดังเกินไป ต้องพิจารณาว่า ไม่เป็นการรบกวนสมาธิของผู้ปฏิบัติ

เตือนครั้งที่สอง - ท่านทั้งหลายบริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” ให้ติดต่อกัน

- สำหรับท่านที่เห็นดวงใส (ดวงปฐมมรรค) แล้ว ให้ส่งใจจี้กลางดวงธรรม เลิกบริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” เปลี่ยนคำบริกรรมเป็น “หยุดในหยุดๆๆ” และจี้กลางดวงธรรมไว้ ดวงธรรมจะโตขึ้น และสว่างขึ้น
- ส่วนที่เห็นดวงธรรมนอกตัวคือ ไม่เห็นในท้อง ให้เปลี่ยนวิธีฝึกใหม่ คือ ให้เหลือกตาของตน ซ้อนกลับเข้าไปในกะโหลกศีรษะ นึกให้เห็นดวงใสในกะโหลกศีรษะ แล้วนึกเลื่อนดวงใสลงไปในท้องของตน แล้วบริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” ต่อไป เป็นวิธีแก้การเห็นดวงธรรมนอกตัว

ค. <u>การวัดผล</u>

เมื่อฝึกไปได้เป็นเวลาพอสมควรแล้ว จากนี้ไปเป็นขั้นตอนของการวัดผล วิทยากรประกาศพอได้ยิน

- จากนี้ไป วิทยากรจะตรวจสอบการปฏิบัติ ขอให้ทุกท่านบริกรรมต่อไป ท่านใดที่เห็น “ดวงธรรม” แล้ว ขอให้พยักหน้า “อย่าลืมตา” ขึ้นมาเป็นอันขาด โดยวิทยากรจะไปถามใกล้ๆ ท่านที่ยังไม่เห็นดวงธรรม ก็ไม่ต้องพยักหน้า คงฝึกบริกรรมต่อไป

วิธีนี้ ถ้าเป็นนักเรียนจำนวนมาก ใช้ถามเป็นรายบุคคลไม่ได้เพราะ จำนวนมาก ควรใช้วิธี “ยกมือขวา” แต่อย่าลืมตา หากลืมตา ความเห็นอันนั้นจะหาย เพราะใจเคลื่อนเสียแล้ว

<u>กรณีที่ตรวจเช็คเป็นรายบุคคล</u>

- ท่านเห็นดวงธรรมแล้วใช่ไหม
- ผู้ปฏิบัติไม่พยักหน้า แปลว่า ยังไม่เห็น เราต้องกำชับให้บริกรรม สัม มา อะ ระ หัง ให้ยิ่งขึ้น อย่าถามแล้วเดินผ่านไป ผู้ปฏิบัติอาจประหม่าหรือตกใจ ถ้าสั่งให้บริกรรมแล้ว ใจของผู้ปฏิบัติจะไม่เกิดภาวะเช่นนั้น อันนี้เป็นเคล็ดลับ
- รายที่พยักหน้า แปลว่า เห็นดวงธรรมแล้ว

ให้ท่านรีบบอกวิชาให้เป็น “ธรรมกาย” เดี๋ยวนั้น ยังไม่ต้องให้เห็น “กายฝัน”

การเห็นกายฝันหรือกายทิพย์ จะเลือนหายไปได้

ถ้าเห็น “ธรรมกาย” จะไม่หาย

และยังไม่ต้องทำ ๑๘ กาย เพราะยากมาก

ยึดหลักเบื้องต้นว่า “เห็นดวงธรรมแล้ว ทำให้เห็นธรรมกาย”

เป็นอันยุติกันเพียงนี้ก่อน เรื่องทำ ๑๘ กาย รอไว้ทำกันโอกาสอื่น

- รายที่เห็นดวงธรรมแล้ว สั่งให้ผู้ปฏิบัติทำวิชาตามที่เราบอก เราสั่งอะไรให้ท่องตาม และทำตามไปด้วย

"ว่าตามผมนะครับ" วิทยากรบอกนำว่า

"หยุดในหยุดๆๆๆ"

"พึงนึกให้เห็นดวงธรรมใสขึ้น สว่างขึ้น ชัดขึ้น"

จากนี้ไป สมมุติใจท่านเป็น "เข็ม" ให้เข็มเป็นใจ ส่งใจจี้กลางดวงธรรมแล้วท่อง "หยุดในหยุดๆๆๆ" นึกให้เห็น "จุดเล็กขาวใสเท่าปลายเข็ม" กลางดวงธรรมนั้น

เมื่อเห็น "จุดเล็กขาวใสเท่าปลายเข็ม" กลางดวงธรรมแล้วให้พยักหน้า เพื่อบอกเราว่าทำได้แล้ว เราจะได้บอกวิชาอื่นต่อไป

ให้เอาใจจี้ ที่จุดขาวใสเท่าปลายเข็ม พร้อมกับบริกรรมว่า "หยุดในหยุดๆๆๆ"

แล้วจุดขาวใสเท่าปลายเข็มจะ "ว่าง" หายไป เกิดสภาวะ เวิ้งว้างเหมือนท้องฟ้าปราศจากเมฆ แล้วจะเห็น "พระพุทธรูปขาวและใส" ใน "ว่าง" นั้น พระปฏิมากรเป็นเกตุบัวตูม นั่งขัดสมาธิอยู่ในท้องเรา เราหันหน้าไปทางไหน พระพุทธรูปขาวใสก็หันหน้าไปทางนั้น พระพุทธรูปขาวใสนี้ คือ "ธรรมกาย" หน้าตักธรรมกายอย่างน้อยให้ได้ ๕ วา เป็นสัดส่วนของธรรมกายพระโสดา

จากนั้นให้ท่อง "หยุดในหยุดๆๆๆ"

และท่อง "ใสในใสๆๆๆ" ให้ยิ่งขึ้น ธรรมกายจะได้ใสยิ่งขึ้น และโตยิ่งขึ้น เป็นอันว่าฝึกเบื้องต้นเสร็จสิ้น

เสร็จรายนี้แล้ว ไปตรวจสอบรายอื่นต่อไป

รายหนึ่งๆ ควรใช้เวลาไม่เกิน ๑ นาที ต้องรีบทำเร็วๆ เพราะผู้เห็นดวงธรรมเป็นจำนวนมาก รีบทำให้เสร็จ **หากปล่อยทิ้งไว้ ดวงธรรมที่เห็นอาจเลือนหายไปได้ จึงต้องรีบทำให้เป็นธรรมกายเบื้องต้นเสร็จไปรุ่นหนึ่งก่อน อย่าปล่อยทิ้งไว้เป็นอันขาด**

สรุปว่า ขั้นตอนนี้ มีกี่รายที่ทำปฐมมรรคได้ และเห็นธรรมกายเบื้องต้นแล้ว แยกประเภทที่ทำได้แล้วไว้ชั้นเรียนหนึ่ง เพื่อไปเรียนทำ ๑๘ กาย ส่วนหนึ่งที่ยังทำไม่ได้ จัดให้เรียนชั้นมูลตามเดิม

เป็นหน้าที่ของวิทยากรที่จะต้องคิดได้ ทำได้

บทที่ ๑ มีตอนใดที่ท่านไม่เข้าใจ มีตอนใดที่ทำไม่ได้ โปรดทำความเข้าใจอีกครั้งหนึ่ง เป็นบทแรกที่ยากมาก เพราะเนื้อหามีมากพอสมควร **ควรอ่านหลายเที่ยว อย่าข้ามไปข้ามมา ให้แตกฉานและเข้าใจจริงๆ เป็นบทๆ ไป** เห็นว่าเข้าใจดีแล้ว จึงตอบคำถามท้ายบท ตอบโดยไม่ดูตำรา

คำถามบทที่ ๑

๑. พระพุทธศาสนามีคำสอน ๓ ข้อ คืออะไรบ้าง

๒. ท่านเข้าใจ สจิตฺตปริโยทปนํ อย่างไร อธิบาย

๓. สจิตฺตปริโยทปนํ เกี่ยวข้องกับมรรค ๘ อย่างไร

๔. สมถะกับวิปัสสนา ต่างกันในเรื่องใดบ้าง

๕. เรากำหนดนิมิตเพื่ออะไร

๖. การเดินของใจ ของการมาเกิดกับการไปเกิด เดินต่างกันอย่างไร

๗. ศูนย์กลางกายอยู่ที่ไหน สำคัญอย่างไร

๘. การทำใจให้หยุดมีกลวิธีทำอย่างไร

๙. จงเตรียมอุปกรณ์การสอน และลำดับขั้นตอนการสอน เพื่อฝึกให้ทำปฐมมรรคเบื้องต้นมาดู

๑๐. เมื่อทำปฐมมรรคได้แล้ว จงแสดงวิธีฝึกให้เห็นธรรมกายเบื้องต้นมาดู

๑๑. จงแจ้งที่มาของชื่อดวงธรรม ชื่อกายละเอียด และชื่อของธรรมกาย

๑๒. ที่ว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ตถาคตคือธรรมกาย” นั้นท่านเข้าใจอย่างไร

๑๓. จงให้ความหมายของคำ “หยุด” “นิ่ง” ตามแนววิชาธรรมกาย

๑๔. ท่านมีเวลาเพียง ๕ นาที จงแสดงวิธีฝึกให้พุทธบริษัท ทำปฐมมรรคเบื้องต้นมาดู

๑๕. จงแสดงวิธีฝึกใจให้เห็นธรรมกายในอิริยาบถทั้ง ๔ มาดู

๑๖. จงแสดงวิธีแก้คนเห็นดวงธรรมนอกตัว ให้เห็นดวงธรรมในท้องมาดู

๑๗. ท่านได้รับเชิญให้แสดงปาฐกถาการฝึกวิชาธรรมกาย ให้ผู้คงแก่เรียนและนักค้นคว้าฟัง

ก. ให้ท่านแสดงปาฐกถาลำดับความโดยพิสดาร จนถึงขั้นดำเนินวิชา ๑๘ กาย

ข. สาธิตการเดินของใจ ๗ จุดหมาย

ค. สาธิตการนั่ง

ง. บอกแนวการปฏิบัติ และควบคุมการปฏิบัติ

๑๘. จงแสดงการวัดผล เนื่องจากผู้ปฏิบัติเห็นดวงปฐมมรรคแล้ว ให้ท่านบอกวิชาจนเห็นธรรมกายเบื้องต้น

๑๙. ผู้ปฏิบัติแจ้งว่าเห็นปฐมมรรค เราบอกวิชาให้เขาเห็นธรรมกาย แต่แล้วเขาไม่เห็นธรรมกาย ขอให้ท่านชี้แจง และแสดงวิธีแก้ไขมาดู

บทที่ ๒

การฝึกให้เห็น ๑๘ กายตามหนังสือมรรคผลของหลวงพ่อวัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ กทม.

<u>ความเบื้องต้น</u>

1. **ผู้เรียนเห็นธรรมกายเบื้องต้น**
   จะดำเนินให้เห็น ๑๘ กาย มีวิธีทำอย่างไร
2. **ผู้เรียนเห็นดวงปฐมมรรค**
   จะดำเนินให้เห็น ๑๘ กาย มีวิธีทำอย่างไร
3. **รูปร่างของกายต่าง ๆ เป็นอย่างไร**
   กายมนุษย์กับกายฝัน มีรูปร่างหน้าตาเหมือนกัน

กายทิพย์หยาบกับกายทิพย์ละเอียด มีรูปร่างหน้าตาเหมือนกายมนุษย์ มือ แขน เท้า ฯลฯ เหมือนกายมนุษย์ทุกอย่าง แต่เครื่องแต่งกายไม่เหมือนกัน กายทิพย์เหมือนตัวละคร มีชฎา และเครื่องทรงเหมือนตัวละคร กายทิพย์ละเอียดรัศมีสว่างกว่ากายทิพย์หยาบ ชายก็เหมือนเทพบุตร สตรีก็เหมือนเทพธิดา เครื่องแต่งกายเป็นเพชรและจินดาต่างๆ พึงเพ่งให้ขาวและใสให้หมดทั้งเรือนร่าง

กายพรหมหยาบกับกายพรหมละเอียด สว่างและใสกว่ากายทิพย์ เครื่องแต่งกายสวยกว่า รัศมีสว่างกว่า หน้าตาเหมือนกายมนุษย์ แต่ไม่บ่งบอกเป็นเทพธิดาหรือเทพบุตร คือ เป็นกลางๆ ที่ก้นกายมีแผ่นใสรองรับ ๔ แผ่น เรียก รูปฌาน ท่านที่ฝึกใหม่จะยังไม่เห็นแผ่นฌาน เพราะยังหยุดไม่พอ นิ่งไม่พอ ต่อเมื่อฝึกไปนานๆ จึงจะเห็นได้

กายอรูปพรหมหยาบกับกายอรูปพรหมละเอียด หน้าตาเหมือนกายมนุษย์ เครื่องทรงสวยกว่ากายพรหม รัศมีสว่างกว่ากายพรหม ไม่บ่งบอกถึงความเป็นเทพบุตรและเทพธิดา มีแผ่นใสรองรับกายที่ก้น ๘ แผ่นฌาน, ๔ แผ่นล่างเห็นชัด เรียก รูปฌาน อีก ๔ แผ่นบนเห็นไม่ชัด เรียก อรูปฌาน (แผ่นฌานมีลักษณะขาวและใส กลมรอบตัว หนาหนึ่งคืบ) ผู้ฝึกใหม่อาจยังไม่เห็นแผ่นฌาน ต่อเมื่อฝึกนานไปจะเห็นได้เอง

ทั้งกายฝัน กายทิพย์ กายพรหม กายอรูปพรหม ถ้าหน้าตักกว้างถึง ๔ วา แปลว่ากายใหญ่

กายละเอียดเหล่านี้ อยู่ใน “ว่าง” (สุญญตา) ของดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ว่างหรือสุญญตานั้นขาวและใส ประดุจท้องฟ้าปราศจากเมฆ อาณาเขตของ “ว่าง” จะเพียงไร ขึ้นอยู่กับบุญบารมีของกายเหล่านั้นด้วย ถ้ากายขาวมาก สว่างมาก ประดุจเพชรเม็ดลูก แปลว่า กายนั้นมีฤทธิ์และมีบุญญาธิการด้วยเหตุนี้เอง ท่านจึงต้องหมั่นทำวิชาให้อวิชชาหลุดไป กายจะได้ใส กิเลสจะได้หมดเร็วๆ

ทั้งกายฝัน กายทิพย์ กายพรหม และกายอรูปพรหม ทั้งหยาบและละเอียด เป็นกายมีฤทธิ์ เหาะเหินเดินอากาศ ได้ทุกกาย กายมนุษย์หยาบเท่านั้นที่เหาะกับเขาไม่ได้ **และก็แปลกที่กายเหล่านี้มีศีลธรรม ไม่โกหก เชื่อถือได้ เชื่อถือไม่ได้กายเดียวคือ กายมนุษย์หยาบนี้เอง**

พอถึงธรรมกาย รูปร่างเหมือนพระปฏิมากร เกตุดอกบัวตูม ขาว และใสโปร่งแสง นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้ายเสมอไป มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือซ้ายเสมอไป ท่านั่งขัดสมาธิจะเป็นลักษณะนี้เสมอ เว้นแต่ธรรมกายเปลี่ยนอิริยาบถเป็นอย่างอื่น อิริยาบถไสยาสน์ก็เหมือนพระปางไสยาสน์ที่เราเห็นกันนี้แหละ พูดถึงเกตุ ไม่มีเกตุเปลวเลย มีแต่เกตุดอกบัวตูมทั้งนั้น ทำไมเวลาเราสร้างพระพุทธรูปจึงเป็นเกตุเปลว แถมยังขัดสมาธิเพชรอีกด้วย ไม่ทราบว่าต้นตอมาจากไหน

องค์ธรรมกายสีขาวและใสประดุจเพชร งดงามจนไม่รู้ว่าจะอธิบายอย่างไร เห็นเข้าแล้วก็ชื่นใจ

ก. ธรรมกายโคตรภู หน้าตักกว้าง ๕ วา สูง ๕ วา (หย่อน ไม่เต็ม ๕ วา)

ข. ธรรมกายพระโสดา หน้าตักกว้าง ๕ วา สูง ๕ วา (เต็ม ๕ วาพอดี)

ค. ธรรมกายพระสกิทาคามี หน้าตักกว้าง ๑๐ วา สูง ๑๐ วา

ง. ธรรมกายพระอนาคามี หน้าตักกว้าง ๑๕ วา สูง ๑๕ วา

จ. ธรรมกายพระอรหัตต์ หน้าตักกว้าง ๒๐ วา สูง ๒๐ วา

ธรรมกาย ๑๐ องค์ ทั้งหยาบและละเอียด มีขนาดตามที่กล่าว

ขนาดของดวงธรรม คือ เส้นผ่าศูนย์กลาง หน้าตักของกายธรรมเท่าไหร่ เส้นผ่าศูนย์กลางก็เท่าหน้าตัก

องค์ธรรมกายหยาบกับองค์ละเอียด แตกต่างกันที่รัศมีและความใส เช่น พระโสดาหยาบมีขนาดเท่าพระโสดาละเอียดทุกอย่าง แต่พระโสดาละเอียดใสกว่า และสว่างกว่าพระโสดาหยาบ ธรรมกายอื่นก็ทำนองเดียวกัน

<u>การต่อวิชา</u>

ผู้ที่ทำหน้าที่ต่อวิชา จะต้องบอกขนาดด้วย คือ ขนาดของดวงธรรม และขนาดของธรรมกาย เพราะธรรมกายมีรูปร่างเหมือนกัน ต่างกันแต่ขนาด ขนาดใดเป็นธรรมกายอะไร ต้องบอกด้วย

แม้กายทิพย์ กายพรหม กายอรูปพรหม ก็ต้องบอกให้ชัดเจน เช่นเดียวกัน

ระดับไหนเป็นขั้นสมถะ และระดับใดจากไหนถึงไหนเป็นวิปัสสนา ต้องบอกด้วย เพราะถ้าไม่บอก ผู้เรียนจะไม่รู้ เวลาอธิบายก็ว่ากันไปปาวๆ ครั้นปฏิบัติจริง ทำได้ถึงไหนต้องแจ้งความรู้นั้น เป็นการกำชับความรู้ ที่พูดว่าอย่างนั้นก็คืออย่างนี้ เป็นต้น

<u>การต่อวิชาผู้ได้ธรรมกายเบื้องต้นให้เห็น ๑๘ กาย</u>

<u>หลัก</u> *(๑.) ต้องจำชื่อกายได้ ตั้งแต่กายมนุษย์หยาบถึงพระอรหัตต์ละเอียด*

(๒.) ชื่อดวงธรรมต้องจำได้ทั้ง ๖ ชื่อ

(๓.) รายละเอียดของกายต่างๆ รูปร่าง ขนาดของกาย และขนาดของดวงธรรม ต้องจำให้แม่นยำ

(๔.) จากกายหนึ่งไปถึงอีกกายหนึ่ง จะบอกอย่างไร และเมื่อไปถึงกายใหม่ วิธีดูดวงธรรมของกายใหม่ มีวิธีอย่างไร เราต้องทราบ

กลวิธีก็คือ ส่งใจมองปากช่องจมูกของกายใหม่ที่เราดำเนินไปถึง ถ้าเป็นหญิงมองปากช่องจมูกซ้าย ชายมองปากช่องจมูกขวาของกายใหม่

แล้วเลื่อนไปมองเพลาตา ถ้าเป็นหญิงมองเพลาตาซ้ายของกายใหม่ ส่วนชายมองเพลาตาขวาของกายใหม่

แล้วเหลือกตาตัวเราเอง เข้าไปในกะโหลกศีรษะของกายใหม่นั้น

จากนั้น ส่งใจมองในท้องกายใหม่ จะเห็นดวงธรรม

ความรู้อันนี้ สำคัญยิ่ง จำให้แม่น จากนี้ไป เป็นการลำดับดวงธรรม เพื่อดำเนินไปถึงกายใหม่ต่อไป

<u>ความรู้พิสดาร</u>

ท่านที่จะทำหน้าที่ต่อวิชาให้เป็น ๑๘ กาย ใช่ว่าท่านท่องได้ จำได้ ลำดับขั้นตอนได้ แล้วจะต่อวิชา ๑๘ กายได้ตลอด หาเป็นเช่นนั้นไม่

ท่านต้องมีความรู้ขั้นพิสดารด้วย นั่นคือ ตัวท่านเองจะต้องอาราธนาพระพุทธเจ้าเป็นด้วย เพื่อพระองค์จะได้ช่วย “เปิดรู้ เปิดญาณ” และช่วยละลายมาร ไม่ให้มารมารบกวน

ถ้ามารรบกวน ผู้เรียนจะเห็นกายไม่ตลอด เห็นเลือนลางไม่แจ่มแจ้ง หรือบางทีก็มืดไปเฉยๆ จนไม่เห็นอะไรเลย แม้ดวงธรรมก็ไม่เห็น "ดับ" และ "มืด" โดยปัจจุบันทันที อย่างนี้ก็มี เพราะอะไรจึงเป็นอย่างนั้น

เรื่องของธรรมกายนี้ มารมันหวงจริงๆ เพราะเขากลัวว่า มนุษย์โลกจะได้มรรคผลกันหมด อำนาจปกครองของเขา จะถูกฝ่ายสัมมาทิฏฐิยึดไว้ได้ แปลว่า จะมีคนเห็นธรรมกายกันทั่วเมือง

เหตุนี้เอง ท่านจะเห็นกัมมัฏฐานร้อยแปดชนิด และมีเกจิอาจารย์ตำรับต่างๆ มากมาย วิชาเหล่านี้ มารเขาเป็นผู้ต้นคิด แล้วส่งวิชาด้วยการเข้ายึด เห็น จำ คิด รู้ ของเกจิอาจารย์เหล่านั้น

เมื่อยึดได้แล้ว ก็เชื่อวิชาเหล่านั้น แล้วส่งฤทธิ์เดชให้อีกด้วย เกจิอาจารย์ก็สอนประชาชนตามความเชื่อของตนเรื่อยมา

ให้สังเกตดูว่า ขณะนี้กัมมัฏฐานของมารมีมากจริงๆ ท่านลองเอาพระไตรปิฎกจับดู ตรวจสอบหาหลักฐานที่มาที่ไป และตรวจสอบกับตำราทางพุทธศาสนาหลายๆ เล่ม จะพบว่า อาจมีถูกอยู่บ้างพอเป็นน้ำกระสาย นอกนั้นก็ล้วนแต่จับแพะชนแกะ หาหลักเกณฑ์ถูกต้องไม่ได้ ยิ่งตรวจยิ่งเหลว แต่ก็สอนมาอย่างนั้น เชื่อกันมาอย่างนั้น ยึดมั่นถือมั่นกันมาอย่างนั้น ครั้งนักปราชญ์มาตรวจสอบเข้าว่าความรู้นั้นอยู่ในตำราใด มีที่มาอย่างไร ตรงกับไตรปิฎกหรือไม่ ลำดับขั้นตอนไม่ถูก ในที่สุดก็ "ตกม้าตาย" ไม่วันใดก็วันหนึ่ง

แปลว่า แพ้ในเรื่องสาระของความรู้แล้ว ไม่รู้ว่าจะเอาอะไรมาสู้ เพลงสุดท้ายก็มักจะยกเอาอภินิหารขององค์อาจารย์มากล่าวว่าวิเศษ เรื่องฤทธานุภาพนั้น ถ้าท่านเรียนวิชาธรรมกายชั้นสูงท่านจะทราบว่า มารเขาทำได้ และกว่าวิชาของมารจะเสื่อม ก็ต่อเมื่อเรา "ละลายผู้ต้นคิดวิชา" ได้สิ้นเชื้อแล้ว หากละลายผู้ต้นคิดไม่ได้ วิชาของเขาก็ยังขลังอยู่ต่อไป

ส่วนวิชาธรรมกายที่หลวงพ่อวัดปากน้ำค้นคว้าได้นั้น ไม่ว่าท่านจะไปตรวจและสอบทานกับตำราใด จะพบที่มาที่ไป พบหลักฐานทุกเรื่อง รับกับพระไตรปิฎก และลงกับตำราทางพุทธศาสนาทุกเรื่อง ขอแต่ให้ท่านค้นอย่างจริงจัง แล้วจะทราบว่าวิชาธรรมกายเป็น "ทองคำแท้" ไม่มีวันลอก มีแต่จรัสแสงยิ่งขึ้น อย่างหาที่สุดมิได้ทีเดียว ส่วนกัมมัฏฐานประเภท "ทองวิทยาศาสตร์" จะต้องลอกให้เห็น ไม่วันใดก็วันใด อดทนดูไปเถิด กาลเวลาจะพิสูจน์ให้เอง **ข้อสำคัญคือ ท่านต้องอาราธนาพระพุทธเจ้าเป็น** คือทำวิชา ๑๘ กายไปก่อน รีบสมาบัติเร็วๆ ตั้งแต่กายมนุษย์จนถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด

ก.) จากนั้นนับดวงธรรมของธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดครบ ๖ ดวงแล้ว จรดใจธรรมกายลงที่ "ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ" หยุดและนิ่งไว้ คือจี้จน "กลาง" คือ จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มเกิด "ว่าง"

(สุญญตา) ในว่างนั้น ท่านจะเห็น “ดวงใสมหึมา” นี่คือที่อยู่ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ ซึ่งอยู่ระหว่างภพ ๓ กับอายตนะนิพพาน

ข.) ให้นึก “ปักใจธรรมกายา” กลางดวงใสมหึมานั้น บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆๆ” แล้วจะเห็นดวงธรรม เป็นดวงใส คือ ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานของดวงใสมหึมา (เครื่อง) แล้วเดินดวงธรรมให้ครบ ๖ ดวง (คือ จี้กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ)

ค.) พอจี้ “กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ” จนจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม คือ กลาง “ว่างเป็นสุญญตา” ในว่างนั้น จะเห็น “ธรรมกายใหญ่มหึมา” ในธรรมกายใหญ่มหึมานั้น มีกายพระสงฆ์ของหลวงพ่อวัดปากน้ำอยู่ในดวงธรรมนั้น เป็นการบอกแก่เราว่า นี่คือ ธรรมกายของหลวงพ่อ

ง.) พึงส่งใจธรรมกายของเรา ไปที่ช่องจมูกของธรรมกายมหึมานั้น สำหรับหญิงช่องจมูกข้างซ้ายและชายช่องจมูกข้างขวา แล้วเลื่อนใจจี้ไปที่เพลาตาของธรรมกายมหึมา สำหรับหญิงเพลาตาข้างซ้ายและชายเพลาตาข้างขวา จากนั้น นึกเหลือกตาตัวเรากลับเข้าไปในกะโหลกศีรษะของธรรมกายมหึมา แล้วส่งใจของเราเข้าไปในท้องธรรมกายมหึมา ทันใดนั้นธรรมกายของเราจะเข้าไปนั่งอยู่ในท้องของธรรมกายมหึมาทันที

จ.) จากนั้นให้ท่านบริกรรม “หยุดในหยุดๆ” ส่งใจธรรมกายของท่าน นิ่งลงไปกลางดวงธรรมของธรรมกายมหึมา ให้เห็นดวงในท้องธรรมกายมหึมาให้ชัด พอนิ่งดีแล้ว จะเห็นดวงธรรมในท้องธรรมกายมหึมา และเข้ากลางต่อไป คือ จี้ใจของเราให้เห็น “จุดใสเท่าปลายเข็ม” ของดวงธรรมกายมหึมา ให้บอกเล่าตรงจุดใสเล็กนั้น **บัดนี้ จะต่อวิชาให้เป็น ๑๘ กาย ขอบารมีพระองค์ช่วยคุ้มกัน ขอให้ทำได้ตลอด อย่าได้ติดขัดอะไร**

ฉ.) ต่อจากนั้นให้ดำเนินดวงธรรม ๖ ดวงในท้องธรรมกายมหึมา เพื่อจะเข้าอายตนะนิพพาน คือ จี้กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

ช.) พอจุดใสเท่าปลายเข็ม กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของธรรมกายมหึมาว่างออกไป ธรรมกายของเราก็เข้าอายตนะนิพพานของพระสมณโคดมแล้ว อันเป็นอายตนะนิพพานแรก

ท่านจะเห็นว่า อายตนะนิพพานนี้ มีแต่ธรรมกายทั้งนั้น รัศมีโชติช่วง ธรรมกายองค์กลางรัศมีมากกว่าใครๆ นั่นคือ ธรรมกายของเจ้าของศาสนา ส่วนธรรมกายอื่น เป็นธรรมกายของพระอรหันต์

และผู้ได้มรรคผล บริกรรม “หยุดในหยุด” ให้ยิ่งขึ้น ถ้าใจนิ่งดี แปลว่า เห็นชัด ถ้าใจไม่หยุดพอ จะเห็นบ้าง ไม่เห็นบ้าง หรือเห็นเลือนๆ ลางๆ เราจะเข้าไปหาธรรมกายของสัพพัญญูพุทธเจ้า จะทำอย่างไร ถ้าธรรมกายของเราเอาแต่มองพระองค์อยู่ก็ไม่ได้อะไร

วิธีเข้าหาพระองค์ก็คือ นึกเอาใจธรรมกายของเรา มองช่องจมูกธรรมกายของพระพุทธองค์ คือ องค์รัศมีโชติ หญิงมองช่องจมูกซ้าย ชายช่องจมูกขวา แล้วเลื่อนใจไปที่เพลาตา หญิงเพลาตาซ้าย ชายเพลาตาขวา แล้วเหลือกตาของเรามองด้วยใจเข้าไปในกะโหลกศีรษะของพระองค์ จากนั้นเลื่อนใจของเรา นึกมองไปในท้องธรรมกายของพระพุทธองค์ จะเห็น “ดวงปฐมมรรค” ในท้องธรรมกายพระพุทธองค์ เป็นดวงใส บริกรรม “หยุดในหยุด” ให้ยิ่งขึ้น เมื่อใจหยุดถูกส่วน ณ กลางดวงธรรมของพระพุทธองค์ จะเห็น “กลาง” คือ จุดใสเท่าปลายเข็ม

พึงจี้ใจตรงจุดใสเท่าปลายเข็มให้นานที่สุด บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆๆ” แล้วนึกอาราธนาที่ “จุดใสเล็ก” นั้น **อาราธนาพระองค์ช่วยเปิดดวงปฐมมรรคให้แก่ผู้มาฝึก**

ที่ว่ามานี้ ท่านอาราธนาได้นิพพานเดียว นิพพานที่สูงกว่านี้ ท่านยังไม่ได้ไป ถ้าจะไปจะทำอย่างไร

เมื่อจะไปอายตนะนิพพานที่ ๒ ซึ่งเป็นอายตนะนิพพานที่ละเอียดกว่าและสูงกว่าอายตนะนิพพานแรก

จงนับดวงธรรมในท้องธรรมกายพระพุทธองค์ ของอายตนะนิพพานแรก ให้ครบ ๖ ดวง คือ

หยุดกลาง ดวงธรรมที่ ๑ เห็นดวงธรรมที่ ๒
หยุดกลาง ดวงธรรมที่ ๒ เห็นดวงธรรมที่ ๓
หยุดกลาง ดวงธรรมที่ ๓ เห็นดวงธรรมที่ ๔
หยุดกลาง ดวงธรรมที่ ๔ เห็นดวงธรรมที่ ๕
หยุดกลาง ดวงธรรมที่ ๕ เห็นดวงธรรมที่ ๖

หยุดกลางดวงธรรมที่ ๖ (คือ กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ) เมื่อจุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรมที่ ๖ ว่าง ในว่างนั้น ก็เห็นอายตนะนิพพานที่ ๒ เห็นมีธรรมกายมากด้วยกัน องค์กลางมีรัศมีโชติกว่าธรรมกายอื่นๆ นี่คือ ธรรมกายของพระพุทธเจ้าของอายตนะนิพพานที่ ๒ ให้น้อมธรรมกายของเราเข้าไปนั่งอยู่ในท้องธรรมกายของพระพุทธองค์ ตามที่กล่าวแล้ว จากนั้นอาราธนาอีก

ที่ลำดับมานี้ เป็นหลักและวิธีการ หากอาราธนาเพียง ๒ อายตนะนิพพาน จะเป็นการน้อยเกินไป และถ้าจะไปมากๆ อายตนะนิพพาน วิธีนับดวงธรรมตามที่กล่าวนั้น จะล่าช้ามาก จึงมีวิธีรวบรัดตัดย่อ ดังนี้

พบนับดวงธรรมถึงดวงธรรมที่ ๖ แล้ว ให้จี้ใจกลางดวงธรรมที่ ๖ นั้น ให้ถูก "กลาง" แล้วท่อง "หยุดในหยุด" "กลางของหยุดในหยุด" ขณะท่อง ใจเราต้องจี้ด้วย แล้วท่องว่า "กลางของกลาง ดับหยาบไปหาละเอียด ดับหยาบไปหาละเอียดๆๆๆๆ" แล้วนึกให้ไปได้มากๆ อายตนะนิพพาน ให้ไปถึงอายตนะนิพพานที่ละเอียดๆ และสูงยิ่งขึ้นไป จนนับไม่ถ้วนทีเดียว

เมื่อเป็นที่พอใจแล้ว พึงน้อมธรรมกายของเราเข้าไปนั่งในท้องธรรมกายของพระพุทธองค์ องค์ที่สุดนั้น จากนั้น ทำวิชาซ้อนกาย เพื่อให้กายและดวงธรรมของกายต่างๆ ของเราใสสะอาดเสียก่อน มีวิธีทำโดยย่อ ดังนี้

๑.) นึกใช้รู้ญาณธรรมกายของท่าน จี้นิ่งไปกลางดวงธรรมของพระพุทธองค์ให้ถูก "กลาง" แล้วจี้ และท่อง "กลางของกลาง ดับหยาบไปหาละเอียดๆๆ" ส่งใจเราไปสู่ธรรมกายที่ละเอียดและละเอียดใน ละเอียด ในของในละเอียด ฯลฯ

๒.) น้อมธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของเรา ไปนั่งอยู่ในท้องธรรมกายที่ละเอียดสุดนั้น จากนั้น ปักใจธรรมกายเราไปกลางดวงธรรมของพระพุทธองค์ ให้ถูก "กลาง" แล้วนึกเชื่อมธรรมกายของเราเอง ให้เป็นเนื้อเดียวกับธรรมกายของพระพุทธองค์ จี้ใจถูก "กลาง" แล้วท่องว่า "พระพุทธเจ้าเป็นเรา เราเป็นพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นเรา เราเป็นพระพุทธเจ้าๆๆ"

๓.) จากนั้น นิ่งกลางดวงธรรมของธรรมกาย จี้ใจไปกลางดวงธรรมให้ถูก "กลาง" ท่อง "หยุดในหยุดๆๆๆ" แล้วนึกให้จุดเล็กใส คือ "กลาง" ว่างออกไป แล้วนึกดึงธรรมกายพระอรหัตต์หยาบ ของเราเข้าไปนั่งในท้องพระพุทธองค์

นึกใช้รู้ ใช้ญาณ ของธรรมกายพระอรหัตต์หยาบ จี้กลางดวงธรรมของพระพุทธองค์ให้ถูก "กลาง" แล้วนึกเชื่อธรรมกายของเรา ให้เป็นเนื้อเดียวกับธรรมกายพระพุทธองค์ แล้วธรรมกาย พระอรหัตต์หยาบของเรา ก็รวมกับธรรมกายของพระพุทธองค์เป็นองค์เดียวกัน

จากนั้น ก็ทำกับธรรมกายพระอนาคามีละเอียด พระอนาคามีหยาบ ถอยหลังเรื่อยมาจนถึง กายมนุษย์หยาบ ตามวิธีการที่กล่าวแล้ว เป็นผลให้กายและดวงธรรมของเราสะอาดหมดทั้ง ๑๘ กาย

เมื่อลำดับมาถึงกายอรูปพรหมละเอียด และถอยหลังมาถึงกายฝัน ท่านจะเห็นว่า เมื่อเชื่อมกาย แล้ว จะเกิด "ธรรมกาย" แต่กายอรูปพรหมละเอียดของเราอยู่ในท้องของธรรมกายนั้น

ครั้งมาถึงกายมนุษย์หยาบ คือตัวเรานี้ ธาตุธรรมขึ้นไปได้ แต่กายไปไม่ได้ ธาตุธรรมที่ขึ้นไปนั้น เมื่อ เห็น จำ คิด รู้ รวมกันเข้า ก็เป็นรูปตัวเราขึ้นมา รูปร่างเหมือนกายมนุษย์ แต่เป็นคนละกายกับกายฝัน อย่าปนกัน พึงทำความเข้าใจให้ดี กรณีนี้ กายมนุษย์กับกายฝันรูปร่างเหมือนกัน แต่คนละกาย

ทำมาถึงขั้นตอนนี้ ยังไม่ได้อาราธนาเลย เป็นเพียงทำกาย ๑๘ กายของตนให้สะอาดเท่านั้น

๔.) จากนั้น พิสดารกายของตนให้มากขึ้น คือ

หยุดกลางดวงธรรมของกายมนุษย์ แล้วท่อง กายมนุษย์ในกายมนุษย์ กายมนุษย์ก็มากขึ้น

หยุดใจลงที่กลางดวงธรรมของกายฝัน แล้วท่อง กายมนุษย์ละเอียดในกายมนุษย์ละเอียด กายมนุษย์ละเอียด (กายฝัน) ก็มากขึ้น

ทำเช่นนี้เรื่อยไป จนถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด

แล้วย้อนกลับมาสับกายกับกายธรรมของหลวงพ่อก็ได้

- ถึงธรรมกายของหลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ
- แล้วเข้าอายตนะนิพพานเหมือนกับคราวแรก (ทบทวนดู)

แต่เมื่อหยุดในดวงธรรมของพระพุทธเจ้าในอายตนะนิพพาน ให้ท่อง “พระอรหัตต์ละเอียดในพระอรหัตต์ละเอียด” เรื่อยไป

ต่อเมื่อถึงอายตนะนิพพานที่ละเอียด เป็นที่พอใจแล้ว ให้กล่าวอาราธนา

“ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนาพระพุทธเจ้า ในอดีต ในปัจจุบัน ในอนาคต มีมากน้อยเท่าไร ขอพระองค์ได้ทรงโปรด ช่วยเปิด ดวงปฐมมรรค ให้แก่ ผู้ฝึก ณ กาลบัดนี้เถิด”

๕.) เมื่อเราอาราธนาพระพุทธเจ้าเสร็จแล้ว ให้อาราธนาจักรพรรดิในอายตนะนิพพานทุกอายตนะนิพพาน ให้มาช่วยเปิดดวงปฐมมรรคให้แก่ผู้เรียน และดูแลพระพุทธองค์ด้วย เสร็จขั้นตอนนี้แล้ว ต่อไปจะทำอะไรต่อไป สังเกตให้ดีนะครับ

ก.) เ อาใจธรรมกายของเรา ปักนิ่งกลางดวงธรรมของธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของเรา ใช้ใจนึกอาราธนาธรรมกายที่ละเอียดของพระพุทธองค์ ให้มาบังเกิด ณ ศูนย์กลางกายธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของเราให้มากๆ เมื่อจรดใจกลางดวงธรรมของธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของเราแล้ว ก็บริกรรมว่า “พระอรหัตต์ละเอียดในพระอรหัตต์ละเอียดๆๆๆ” เมื่อเห็นว่า ธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของพระพุทธองค์ มาพิสดารที่ศูนย์กลางกายธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของเรา มีจำนวนมากเป็นที่พอใจแล้ว จากนั้นให้ไปพิสดารในธรรมกายพระอรหัตต์หยาบของเราต่อไปอีก

ข.) อย่าลืมว่า ขณะนี้ธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของท่าน อยู่บนอายตนะนิพพาน ทำวิชากันบนอายตนะนิพพาน

จากนี้ไป เราจะทำวิชาอาราธนา ธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของพระพุทธองค์ มาซ้อนอยู่ในธรรมกายพระอรหัตต์หยาบของเรา มีวิธีทำอย่างไร

เอาใจจรดกลางดวงธรรมพระอรหัตต์ละเอียด ปักใจนิ่ง ณ "กลาง" ของดวงธรรม (ให้ถูกจุดใสเท่าปลายเข็ม) บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆ" พอจุดใสเท่าปลายเข็มคือ "กลาง" ว่างออกไป พึงนึกถึงองค์ธรรมกายพระอรหัตต์หยาบ ขึ้นไปนั่งซ้อนในท้องธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด

จากนั้น เอาใจมาจรดกลางดวงธรรมในท้องธรรมกายพระอรหัตต์หยาบ ให้ถูกจุดใสเท่าปลายเข็ม นึกอาราธนาธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของพระพุทธองค์ ให้มาบังเกิดในศูนย์กลางกายของธรรมกายพระอรหัตต์หยาบของเราให้มากๆ บริกรรมว่า "พระอรหัตต์ละเอียดในพระอรหัตต์ละเอียดๆๆๆ" เห็นว่า เกิดธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของพระพุทธองค์ จำนวนมากเป็นที่พอใจแล้ว

จากนั้น ก็ถอยหลังทำให้แก่ธรรมกายพระอนาคามีละเอียด ธรรมกายพระอนาคามีหยาบ..... จนถึงกายมนุษย์หยาบ

๖.) ขณะนั้นในท้องกายมนุษย์หยาบ มีธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของพระพุทธองค์หนาแน่นแล้ว

ให้หยุดนิ่งกลางดวงธรรมของกายมนุษย์ (หยาบ) ขยายดวงธรรมของเราให้ใหญ่ จะให้ใหญ่เท่าไร เราก็นึกเอาได้ แล้วใช้ญาณธรรมกายในท้องเรานั้น รวมเอาผู้เรียนทั้งหมดไปนั่งอยู่ในดวงธรรมของเรา แล้วพิสดารธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดให้ไปนั่งอยู่ในดวงธรรมของกายฝันของผู้เรียนให้หนาแน่น แล้วอาราธนาไปในดวงธรรมกายมนุษย์ของผู้เรียนให้ทั่ว และอาราธนาไปอยู่ในกายของผู้เรียนทั่วทั้ง ๑๘ กาย

จบวิชาอาราธนาพระพุทธเจ้าคุมธรรม

ท่านจำขั้นตอนได้ไหม

ถ้าจำไม่ได้ ให้อ่านทบทวนใหม่

หากจำได้แล้ว ลองทำดู

การต่อวิชาให้เป็น ๑๘ กาย

มีความรู้อันหนึ่ง ซึ่งเราต้องทราบ คือ

พระพุทธเจ้าภาคมาร เขามีวิชาสิทธิและเฉียบขาด คือ มืด บอด ไหว รัว ไม่หยุด ขณะที่เราต่อวิชา เขาจะส่งวิชาเหล่านี้ มาตัด ตอน ซ่อน หาย ทำให้ผู้เรียนไม่เห็นกาย ไม่เห็นดวงธรรม หรือเห็นเลือนลาง

ส่วนพระพุทธเจ้าภาคบุญ ท่านก็มีวิชาสิทธิและเฉียบขาดคือ สว่าง เห็น หยุด นิ่ง ทำให้ผู้เรียนเห็นดวงธรรม และเห็นกาย

ฝ่ายไหน สั่งได้ก่อน ฝ่ายนั้นชนะ
นี่คือความรู้สำคัญ ต้องจำให้มั่น

จากประสบการณ์ที่เคยพบ ยังไม่มีใครเดินวิชา ๑๘ กาย ได้โดยลำพังเลย
อย่างเก่ง เพียงเห็นดวงธรรม เห็นกายละเอียดบ้างบางกาย เห็นธรรมกายบ้างบางกาย เท่านั้น
จะให้เห็นตลอด ๑๘ กายนั้น ดูจะยาก
เป็นเพราะมารใส่อวิชชา สิทธิ และเฉียบขาด จนเราทนไม่ไหว เป็นผลให้ทำได้ไม่ตลอด ๑๘ กาย
หากไม่คิดแก้ปัญหานี้
เราจะเห็นธรรมกันน้อย
แปลว่า มารชนะเราอย่างลอยลำ
เราจะทำอย่างไร เพื่อนเราจะเห็นวิชาเบื้องต้น ๑๘ กายได้ มีวิธีทำดังนี้

๑. เราอาราธนาพระพุทธเจ้ามาเรียบร้อยแล้ว

ให้ท่าน “สั่ง” สิทธิและเฉียบขาดก่อน โดยมีวิธีดังนี้

- ท่านพูดอะไร ให้ผู้เรียนท่องตาม และทำใจตามที่สั่งด้วย
- เราจะต่อวิชาจากเห็นธรรมกายเบื้องต้น ไปจนตลอด ๑๘ กาย ตามหนังสือมรรคผลของหลวงพ่อ
- สำหรับชาย ส่งใจมองปากช่องจมูกทางขวาขององค์ธรรมกาย สำหรับหญิง ส่งใจมองปากช่องจมูกทางซ้ายขององค์ธรรมกาย แล้วส่งใจมองไปที่เพลาตาขององค์ธรรมกาย ชายมองเพลาตาขวา หญิงมองเพลาตาซ้าย จากนั้น ให้เหลือกตาตัวเองเข้าไปในกะโหลกศีรษะขององค์ธรรมกาย แล้วเลื่อนใจลงไปดูดวงธรรมในท้องของธรรมกาย

ท่องตามผู้บอกว่า “หยุดในหยุดๆๆๆ” นึกให้เห็นดวงธรรมเป็นดวงแก้วขาวและใส ในท้องขององค์ธรรมกาย

ก. ดวงธรรมดวงนี้ เรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จากนั้นให้ท่านสมมุติใจของท่านเป็น “เข็ม” เข็มคือ ใจ จี้เข็มคือใจ ลงไปกลางดวงธรรมนั้น ท่องในใจว่า “หยุดในหยุดๆๆๆ” แตะใจเบาๆ แล้วนึกให้เห็น “กลาง” มีลักษณะเป็น “จุดขาวใสเท่าปลายเข็ม”

ถ้ายังไม่เห็นจุดขาวใสเล็ก ให้จี้ใจลงไป และท่อง “หยุดในหยุดๆๆๆ” ท่านใดที่เห็นจุดเล็กขาวใสแล้ว ให้พยักหน้า แต่อย่าลืมตา เมื่อผู้เรียนพยักหน้าทั่วกันแล้ว จึงจะเริ่มงานขั้นอื่นต่อไป

รายที่ไม่พยักหน้า แปลว่ายังไม่เห็นจุดใสเล็ก ให้ท่านท่อง “หยุดในหยุดๆๆ” นำ บอกให้ผู้เรียนคนนั้น ท่องตามในใจ และจี้ใจไปตามที่สั่งด้วย รอจนกว่าเขาเห็นจุดเล็กใส เขาจะพยักหน้า เราจึงเริ่มงานขั้นต่อไปได้

บัดนี้ ทุกท่านเห็น “กลาง” คือ จุดเล็กใสกลางดวงธรรมแล้ว จากนี้ไป ให้ท่าน “จี้ใจ” ตรงจุดเล็กใสกลางดวงธรรมนั้น แล้วท่องตามผมว่า “หยุดในหยุดๆๆๆ” แล้วจุดเล็กใสนั้นจะว่างออกไป ท่านจะเห็นดวงใสที่ ๒ ซ้อนดวงที่ ๑ ดวงใสที่ ๒ นี้ คือดวงศีล มีลักษณะขาวใสกลมรอบตัว รัศมีสว่าง ใครเห็นดวงใสที่ ๒ แล้วให้พยักหน้า แต่อย่าลืมตา

ข. เมื่อทุกท่านเห็นดวงใสที่ ๒ คือ ดวงศีลแล้ว จากนี้ให้ทุกคนส่งใจจี้กลางดวงใสที่ ๒ นั้น แล้วท่องตามผมว่า “หยุดในหยุดๆๆๆ” ใครเห็นจุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรมแล้ว ให้พยักหน้า เมื่อเห็นว่าทุกคนทำได้หมดแล้ว จึงเริ่มงานขั้นอื่นต่อไป

บัดนี้ ทุกท่านเห็น “กลาง” คือ จุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรมที่ ๒ แล้ว จากนี้ ให้ท่องตามผมและทำตาม ให้ทุกคนจี้ใจลงกลางดวงธรรม ให้ถูก “จุดใสเท่าปลายเข็ม” และท่องว่า “หยุดในหยุดๆๆๆ” จากนั้นจุดใสเท่าปลายเท่าปลายเข็มจะ “ว่าง” และหายไป ท่านจะเห็นดวงใสที่ ๓ คือ ดวงสมาธิ ซ้อนลงไปกลางดวงใสที่ ๒ ใครเห็นดวงสมาธิแล้ว ให้พยักหน้า รายใดที่ยังไม่พยักหน้า แปลว่ายังไม่เห็น ให้ท่านกำชับท่อง “หยุดในหยุด” ให้ยิ่งขึ้น โดยท่านกล่าวนำ ผู้เรียนท่องในใจตาม ต่อเมื่อทำตามได้ทุกรายแล้ว จึงเริ่มงานลำดับต่อไปได้

ค. บัดนี้ ท่านทั้งหลายเห็นดวงใสที่ ๓ คือ ดวงสมาธิแล้ว จากนี้ไป ให้จี้ใจกลางดวงธรรมนั้น แล้วท่องในใจ “หยุดในหยุด” นึกให้เห็น “จุดใสเท่าปลายเข็ม” กลางดวงธรรมนั้น เมื่อเห็นจุดใสเท่าปลายเข็มแล้ว ท่องในใจ “หยุดในหยุด” จุดใสเล็กจะ “ว่าง” และหายไป จะเห็นดวงใสที่ ๔ คือ ดวงปัญญา ซ้อนดวงที่ ๓ ทันที

ง. บัดนี้ เห็นดวงปัญญาแล้ว จากนี้ให้จี้ใจกลางดวงธรรมนั้น ให้เห็น “จุดใสเท่าปลายเข็ม” แล้วท่อง “หยุดในหยุด” จุดใสเล็กจะ “ว่าง” และหายไป จะเห็นดวงใสที่ ๕ คือ ดวงวิมุตติ ซ้อนดวงที่ ๔ ทันที

จ. จากนี้ไป ให้จี้ใจกลางดวงธรรมที่ ๕ นั้น ท่อง “หยุดในหยุด” แล้วนึกให้เห็น “จุดใสเท่าปลายเข็ม” พึงจี้ใจลงที่จุดใสเล็กนั้น ท่อง “หยุดในหยุด” จุดใสเล็กจะ “ว่าง” และหายไป จะเห็นดวงใสที่ ๖ ซ้อนดวงที่ ๕ ทันที ดวงที่ ๖ นี้เรียกว่า ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

ฉ. คราวนี้จี้ใจลงกลางดวงธรรมที่ ๖ นั้น ให้เห็น “จุดใสเท่าปลายเข็ม” ท่อง “หยุดในหยุด” แล้วจุดใสเท่าปลายเข็มจะ “ว่าง” และหายไป ในว่างนั้น ท่านจะเห็น “ตัวของท่าน” คือ กายฝันของท่าน (กายมนุษย์ละเอียด) มีรูปร่างเหมือนกายมนุษย์หยาบของตัวท่านเอง ไม่ว่าจะดูตรงไหนและส่วนใดของร่างกาย จะเห็นว่า “เหมือนกายมนุษย์หยาบ” ทุกอย่าง

กายฝันหรือกายมนุษย์ละเอียดนี้ นั่งอยู่ใน “ว่าง” นั้น กายมนุษย์หยาบหันหน้าไปทางใด กายฝันก็หันหน้าทางนั้น อย่าให้หันหน้าสวนกัน

การเห็นกายฝันตามวิธีปฏิบัติตามที่กล่าวมานั้น ท่านจะ “เห็น” กายฝันได้ทุกส่วน เห็นทั้งด้านหน้า ด้านข้าง ด้านบน ด้านล่าง คือ เห็นได้รอบตัว ซึ่งผิดกับที่เราเห็นในกระจกส่องหน้า ถ้าเราดูกระจกส่องหน้า เราจะเห็นแต่ด้านหน้า ด้านหลังไม่เห็น

ต้องไม่ลืมว่า เราเห็นกายฝันในท้องของกายมนุษย์ (หยาบ) อย่าได้เห็นนอกตัวเป็นอันขาด

<u>สรุป</u>

๑. การดำเนินดวงธรรม ๖ ดวงนั้น ทำอย่างไร ผู้บอกวิชาพูดนำอย่างไร ตรงไหนพูดอย่างไร และท่องเอาไว้

๒. การเห็นกาย เห็นได้อย่างไร

๓. วิธีการตรวจเช็ค แต่ละขั้นตอนทำอย่างไร

๔. กรณีการต่อวิชาของผู้เห็นธรรมกายเบื้องต้น มีวิธีทำจนไปถึงกายฝันอย่างไร

๕. การอาราธนาพระพุทธเจ้า ท่านลำดับขั้นตอนได้หรือไม่ ตอนไหนทำอย่างไร

๒. <u>การต่อวิชาให้เป็น ๑๘ กาย เริ่มตั้งแต่กายฝันเป็นต้นไป</u>

มีวิธีทำอย่างไร

และพูดนำอย่างไร

บัดนี้ ท่านทั้งหลายได้เห็นกายฝันของท่านชัดเจนแล้ว เราจะดำเนินวิชาไปเห็นกายทิพย์หยาบของเรา มีวิธีทำอย่างไร

ให้ทุกท่านส่งใจไปที่ "ช่องจมูกของกายฝัน" ท่านชายช่องจมูกข้างขวา ท่านสุภาพสตรีช่องจมูกข้างซ้าย

จากนั้น นึกเหลือกตาของตัวเรา เข้าไปในกะโหลกศีรษะของกายฝัน ให้ใจของเรานึกเห็นดวงใสในกะโหลกศีรษะของกายฝัน

ลำดับต่อไป นึกมองด้วยใจ ส่งใจลงมาในท้องของกายฝัน แล้วบริกรมในใจว่า "หยุดในหยุดๆๆๆ" จนเห็นดวงธรรมในท้องกายฝัน เป็นดวงแก้วใส คือ เห็นดวงปฐมมรรค (ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

ท่านใดเห็นชัดเจนแล้ว ให้พยักหน้า แต่ไม่ลืมตา เมื่อเห็นดวงธรรมชัดเจนทั่วกันแล้ว ให้ "แตะใจเบาๆ" ลงไปที่กลางดวงธรรมนั้น บริกรรมว่า "หยุดในหยุดๆๆๆ" แล้วนึกให้เห็น "กลาง" (จุดใสเท่าปลายเข็ม) ใครเห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มแล้ว ให้พยักหน้านิดๆ เมื่อทุกคนเห็นได้ทันกันแล้ว จึงดำเนินงานขั้นต่อไป

- จากนี้ไป จึงดำเนินดวงธรรมให้ครบ ๖ ดวง ตามวิธีที่กล่าวมาแล้ว
- ถ้าจำไม่ได้ ควรเปิดอ่านทบทวนดูใหม่

(๑.) - กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ พอจุดใสเท่าปลายเข็มว่างไป จะเห็นกายทิพย์หยาบ

- เห็นกายนี้อยู่ในท้องเราอีก
- ให้กายทิพย์หยาบ ดำเนินดวงธรรมอีก ๖ ดวง ตามวิธีที่กล่าวแล้ว เพื่อไปให้ถึงกายทิพย์ละเอียด
- วิธีการก็คือ เริ่มส่งใจมองช่องจมูก แล้วเลื่อนไปเพลาตา แล้วเลื่อนไปในกะโหลกศีรษะ และก็เลื่อนไปหยุดในท้องกาย ให้กายทิพย์หยาบดำเนินดวงธรรมต่อไป

(๒.) กายทิพย์ละเอียด

(๓.) กายพรหมหยาบ

(๔.) กายพรหมละเอียด

(๕.) กายอรูปพรหมหยาบ

(๖.) กายอรูปพรหมละเอียด

กายนี้ดำเนินดวงธรรมไปถึงดวงธรรมที่ ๖ นิ่งไปกลางดวงธรรม จนเห็น “กลาง” แล้ว ในกลางนั้นจะเห็นธรรมกายโคตรภูหยาบ

ธรรมกายก็อยู่ในท้องเราอีก ตัวเราหันหน้าไปทางใด ธรรมกายก็หันหน้าไปทางนั้น

(๗.) ธรรมกายโคตรภูหยาบ

เป็นพระปฏิมากร (พระพุทธรูป) เกตุดอกบัวตูม ขาว และใสประดุจเพชร หน้าตักกว้าง ๕ วา สูง ๕ วา (หย่อน)

การดำเนินกายจากธรรมกายโคตรภูหยาบไปหาธรรมกายโคตรภูละเอียด ทำอย่างเดียวกับที่ทำมาแล้ว

คือ นึกส่งใจมองที่ช่องจมูกขององค์พระ ชายช่องจมูกขวา หญิงช่องจมูกซ้าย แล้วเหลือกตากลับเข้าไปในกะโหลกศีรษะของธรรมกาย จากนั้นเลื่อนใจไปมองดูดวงธรรมในท้องธรรมกาย กำหนดให้เห็นดวงปฐมมรรค แล้วดำเนินดวงธรรมต่อไปตามวิธีการที่กล่าวแล้ว

จนกระทั่งถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด

(๘.) ธรรมกายโคตรภูละเอียดถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด มีวิธีทำตามวิธีการแนวปฏิบัติดังกล่าวไว้ละเอียดแล้ว

๓. <u>การต่อวิชาให้เป็น ๑๘ กาย สำหรับผู้เห็นดวงปฐมมรรค (ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)</u>

การต่อวิชาให้เห็น ๑๘ กาย สำหรับผู้เห็นธรรมกายเบื้องต้น ได้แสดงไปแล้ว มีวิธีทำอย่างไร เป็นที่เข้าใจแล้ว

สำหรับกรณีที่มีผู้เห็น “ดวงปฐมมรรค” นั้น เราจะบอกวิชา ให้ผู้เรียนทำให้เป็น ๑๘ กาย ไม่ยากเลย เพียงแต่ดำเนินดวงธรรม ในท้องกายมนุษย์หยาบไปให้ครบ ๖ ดวงธรรม ถึงดวงธรรมที่ ๖ ก็เห็นกายฝันในดวง ธรรมที่ ๖ นั้น จากนั้น ก็ดำเนินการอย่างเดียวกัน

<u>สรุป</u>

- *การทำวิชา ๑๘ กาย มี ๒ ลักษณะเท่านั้น คือ ประเภทเห็นธรรมกายเบื้องต้น และประเภทเห็นดวงปฐมมรรค วิธีทำปรากฏโดยชัดเจนแล้ว ถ้าจำไม่ได้ ให้อ่านทบทวนดูใหม่*
- *ดังนั้น การต่อวิชาให้เห็น ๑๘ กาย ตามหนังสือมรรคผลของหลวงพ่อวัดปากน้ำ ท่านทำได้แล้ว*

การทำวิชา ๑๘ กายได้นั้น แสดงว่าทำวิชาเบื้องต้นได้แล้ว จากนี้ไปจะเป็นความรู้ที่ค่อยๆ สูงขึ้นไป

คำถามบทที่ ๒

๑. กายทั้ง ๑๘ กาย มีชื่ออะไรบ้าง จงลำดับ

๒. จงบอกลักษณะของกายต่างๆ ให้ถูกต้อง

๓. จงบอกขนาดของดวงธรรมของกายต่างๆ ให้ครบ

๔. จงบอกความแตกต่างของกายทิพย์ กายพรหม และกายอรูปพรหมมาดู

๕. จงบอกลักษณะของกายธรรมให้ละเอียด

๖. กายอยู่ในดวงธรรมอะไร เมื่อจะเห็นกายจะต้องปฏิบัติอย่างไร จงแสดง

๗. การเห็นกายละเอียดต่างๆ ในท้องท่านนั้น กายละเอียดเหล่านั้น อยู่ในลักษณะใด

๘. วิธีที่จะเห็นดวงธรรมในท้องของกายต่างๆ นั้น ทำอย่างไร จงแสดง

๙. จงแสดงวิธีการแก้การเห็นดวงธรรมนอกตัว ให้ดูอย่างละเอียด

๑๐. การออกจากกายหนึ่ง ไปยังกายละเอียดลำดับต่อไปนั้น มีวีทำอย่างไร

๑๑. จงบอกวิธีแก้ดวงธรรมที่ไม่ใส ให้เป็นดวงใสมาดู

๑๒. จงบอกวิธีฝึกการนึกเห็นดวงใสไม่ได้ ให้นึกเห็นได้นั้น มีวิธีฝึกอย่างไร

๑๓. จงอธิบายวิธีอาราธนาพระพุทธเจ้ามาดู บอกขั้นตอนให้ถูกต้อง ว่ามีกี่ขั้นตอน ขั้นตอนไหนทำอย่างไร

๑๔. การต่อวิชา ๑๘ กาย มี ๒ แบบ คือ ต่อจากธรรมกายเบื้องต้นถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด และต่อจากดวงปฐมมรรคถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด จงแสดงให้ดูทั้ง ๒ วิธี

๑๕. การลำดับดวงธรรมจากกายหนึ่งไปหากายใหม่นั้น จงแสดงวิธีการออกจากดวงวิมุตติญาณ-ทัสสนะ เข้าไปหากายใหม่มาดู

๑๖. ขณะที่ต่อวิชา ๑๘ กายไปนั้น พอถึงธรรมกายพระโสดาหยาบ เกิดมืดไปเฉยๆ ไม่เห็นอะไรทั้งนั้น จงแสดงวิธีแก้มาดู เพื่อผู้เรียนเห็นได้ตลอด ๑๘ กาย

เกิดมาว่าจะมาหาแก้ว
พบแล้วไม่กำ จะเกิดมาทำอะไร

สิ่งที่อยากเขาก็หลอก
สิ่งที่หยอกเขาก็ลวง
ทำให้จิตเป็นห่วงเป็นใย

เลิกอยาก ลาหยอก รีบออกจากกาม
เดินตามขันธ์สามเรื่อยไป

เสร็จกิจสิบหก ไม่ตกกันดาร
เรียกว่านิพพานก็ได้

พระมงคลเทพมุนี

บทที่ ๓

ทำวิชา ๑๘ กายได้แล้ว จะทำวิชาอะไรต่อไป

วิปัสสนาจารย์ต้องคิดว่า นักเรียนทำวิชา ๑๘ กายได้แล้ว ต่อไปท่านจะให้เรียนวิชาอะไร จึงจะเป็นประโยชน์ต่อตัวของเขา มิใช่ว่าตัวเราเคยเรียนอะไรมา ก็สอนไปอย่างนั้น หรือเคยทำมาอย่างไร ก็จะสอนคนรุ่นใหม่ต่อไปอย่างนั้น โดยไม่คิดปรับปรุงอะไรให้เหมาะสมขึ้นเลย ไม่ปรับปรุงหลักสูตรหรือเนื้อหาสาระให้เป็นหมวดหมู่ **อะไรควรเรียนก่อน อะไรควรเรียนหลัง เป็นหน้าที่เราจะต้องคิดและเต็มไปด้วยเหตุผล**

เพราะนักเรียนบางท่าน เป็นนักบริหาร เป็นนักธุรกิจ เป็นพ่อค้า เป็นจอมปราชญ์นักค้นคว้า เป็นนักศึกษา เป็นนักเรียน เป็นนักพรต เป็นผู้หวังบรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นนักปฏิบัติหวังบุญบารมี บางคนเรียนเพื่อรู้ไว้คุยอวดกัน บางท่านเรียนเพื่อแก้ทุกข์ ให้เกิดลาภ เกิดยศถาบรรดาศักดิ์

ท่านจะต้องกำหนดให้เป็นหลักสูตรว่า ระดับใดจะให้เรียนความรู้อะไรบ้าง กำหนดเวลาเรียน กำหนดกลวิธีวัดผล ให้เป็นการเป็นงานขึ้นมา และเรียนไปตามขั้นตอน

อย่าได้ฟุ้งซ่าน... เร่งให้แจ้งนิพพาน นรก สวรรค์ เรียนเดี๋ยวนี้ จะเอาเหตุผลให้ได้บัดนี้ เป็นต้น อย่าได้ฟุ้งซ่านเช่นนั้น จงค่อยเป็นค่อยไป

จริงอยู่สิ่งดังกล่าว จะต้องแจ้งแก่เรา ไม่วันใดก็วันใด แต่ก็ต้องเรียนไปตามขั้นตอน เสมือนหนึ่งเรียนชั้นประถม ต่อมัธยม ต่อมหาวิทยาลัย กว่าจะทำราชการได้ ใช้เวลาเรียนหลายปี การเรียนวิชาธรรมกายก็ต้องใช้เวลาอยู่บ้าง ให้โอกาสตนเองบ้าง และการเรียน ต้องเป็นไปตามหลักสูตร และท่านจะ “แจ้ง” ได้เอง อย่าใจร้อนเลย ช้าๆ ได้พร้าเล่มงาม เหมือนการปลูกต้นไม้ กว่าจะกินผลได้ ก็ต้องใช้เวลาพอสมควร

ท่านต้องทราบไว้เรื่องหนึ่งว่า มารมันหวงวิชาธรรมกาย วิชาอื่นเขาไม่ว่าอะไร เขาให้ได้ ยอมได้ แต่วิชาธรรมกายเขายอมไม่ได้ การที่เราเห็นธรรมกายกัน แปลว่า มารแพ้พระพุทธเจ้า ฝ่ายบุญภาคปราบ แพ้มากแพ้น้อย เราจะได้เรียนกันต่อไป

ดังนั้น วิชาแรกที่เราต้องทำให้แก่ผู้เรียน หลังจากทำวิชา ๑๘ กายได้แล้ว คือ

๑. ฝากธาตุธรรมกับต้นธาตุ

๒. ขอรัตนะเจ็ดให้แก่เขา เพื่อเขาจะได้มีอาวุธป้องกันตัวของเขา

๑. <u>การฝากธาตุฝากธรรมกับต้นธาตุ</u>

ที่เรียกว่า "ต้นธาตุ" ก็คือต้นของพระพุทธเจ้า มีหน้าที่ปกครองดูแลธาตุธรรมทั้งหมด ถ้าเราไม่ฝากธาตุธรรมของเราไว้ต่อพระองค์ มารเขาก็จะมาระเบิดบารมีของเรา โดยที่เราไม่รู้ ความรู้เรื่องนี้ ต้องเรียนขนาดแก่กล้า จึงจะรู้ได้ มิใช่ความรู้ธรรมดา บางคนก็ไม่รู้ไม่เห็น การจะรู้จะเห็นได้ ขึ้นกับบุญบารมีของตัวเราเองด้วย **เป็นธรรมกายด้วยกันก็จริง แต่รู้และญาณต่างกัน** บางคนเชี่ยวชาญความรู้ระดับหยาบๆ เช่น นรก สวรรค์ เขาเจนจัดนัก แม่นนัก แต่ความรู้ละเอียดส่วนที่เกี่ยวกับนิพพาน เรื่องของธาตุธรรมอย่างละเอียด ท่านไม่สันทัดเลย เอาเหตุเอาผลไม่ได้ อย่างนี้ เป็นต้น

แม้พระอรหันต์ยังต่างกันในเรื่องของความรู้ ฤทธิ์ ญาณ แต่ก็เป็นพระอรหันต์ด้วยกัน หมดกิเลสด้วยกัน **เราชาวธรรมกายต่างก็มีบุญมีบารมีต่างกัน เพราะสร้างมาไม่เหมือนกัน เราจะวิจารณ์กันไม่ได้ เรามีความต่างกันด้วยบารมีอยู่แล้ว เราในฐานะเป็นวิปัสสนาจารย์ พึงเว้นจากการวิจารณ์กัน** บางท่านเชี่ยวชาญด้านเผยแพร่ คือ สอนเก่ง สอนเข้าใจ ทำของยากให้ง่าย บางท่านทำได้เฉพาะตน พูดไม่เก่ง แต่มีฤทธิ์ในทางแก้โรค มีฤทธิ์ทำให้ฝนตกได้ แก้สงครามไม่ให้รบกันได้ อย่างนี้ข้าพเจ้าก็พบมาแล้ว บางท่านไปเห็นวิชาขั้นละเอียด ท่านเห็นได้เจนใจ แต่ข้าพเจ้าไม่รู้เรื่องเลย อย่างนี้ข้าพเจ้าก็เห็นมา

บางคนเห็นธรรมเร็วพลัน บางคนล่าช้า บางคนเห็นชัดเจน บางคนไม่ชัด อย่างข้าพเจ้านี้ทำความเพียรถึง ๑๘ ปี จึงได้เห็นปฐมมรรคกับเขา การทำความเพียรยาวนานอย่างนี้ เพื่อนสหธรรมิกอื่นเห็นจะทนไม่ไหว เพราะนั่งไปแล้วบริกรรมเท่าไร ก็ไม่เห็นอะไรกับเขา เห็นๆ หายๆ อยู่อย่างนั้น จะว่าทำเป็นก็บาป และจะว่าทำไม่เป็นก็บาปอีกเหมือนกัน น่ารำคาญเหลือเกิน

แต่พอเป็นขึ้นบ้าง ก็สนุกดีเหมือนกัน

ข้อสำคัญ ขึ้นอยู่กับตัวท่านว่าเอาจริงหรือเอาเล่น

ถ้าท่านเอาจริง ข้าพเจ้าผู้หนึ่งขอประกันว่า ท่านจะเก่งกว่า ท่านจะยิ่งยงกว่า และยอดกว่าแน่ๆ

ไม่ต้องไปรอชาติหน้าให้เสียเวลา

เอากันสดๆ ร้อนๆ ในชาตินี้แหละ

ข้าพเจ้าตั้งใจจะเขียนวิธีปฏิบัติให้ท่านทั้งหลายทำให้ได้ทุกบทเท่าที่สามารถทำได้ พยายามรวบรวมวิชาของหลวงพ่อมาบันทึก แสดงวิธีทำ เป็นบทเป็นตอนไป และจะรวมวิชาที่ได้รับถ่ายทอดจากอุบาสิกา ผู้เป็นศิษย์ของหลวงพ่อ เท่าที่ข้าพเจ้าจะสามารถรวบรวมได้ บันทึกไว้เป็นบทๆ เพื่อจะได้ฝึกกันอย่างเต็มอิ่มสมใจท่าน

จากนี้ไป ขอเชิญท่านเข้าสู่บทเรียน

- เมื่อถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด ผู้เป็นวิปัสสนาจารย์ จะต้องเอากายของนักเรียนทุกคน ไว้ในศูนย์กลางกายพระอรหัตต์ละเอียดของท่าน รุ่นนี้มีกี่คน เอาไว้ในศูนย์กลางกายให้หมดทุกคน เพื่อที่จะเข้า นิพพานไปฝากธาตุธรรมต่อต้นธาตุ

- สั่งให้นักเรียนบริกรรม "หยุดในหยุดๆๆๆ" ส่งในมองช่องจมูกธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด เลื่อนไปที่เพลาตา เลื่อนไปในกะโหลกศีรษะของธรรมกาย (ตามวิธีการที่กล่าวแล้ว)

- จากนั้น ดำเนินดวงธรรมในท้องธรรมกายให้ครบ ๖ ดวง เมื่อถึงดวงธรรมที่ ๖ คือ ดวงวิมุตติ-ญาณทัสสนะ สั่งนักเรียนบริกรม "หยุดในหยุดๆๆๆ" กลางดวงธรรม นึกให้เห็น "กลาง" (จุดใสเท่าปลายเข็ม) จี้ที่จุดใสเล็กนั้น บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆๆ"

ก.) พอจุดใสเท่าปลายเข็ม "ว่างออกไป" จะเห็นดวงใสมหึมาในว่างนั้น สั่งให้นักเรียนปักใจธรรมกายของเขา นิ่งลงไปกลางดวงใสมหึมานั้น และบริกรรม "หยุดในหยุดๆๆๆ" จี้ลงไปและนิ่งลงไป

เมื่อใจ "หยุด" ถูกส่วน จะเห็นดวงธรรม (ดวงปฐมมรรค) ของดวงใสมหึมา ซึ่งดวงปฐมมรรคของดวงใสมหึมานั้น อยู่ในดวงใสมหึมา ให้ลำดับดวงธรรมของดวงใสมหึมาให้ครบ ๖ ดวง คือ ดวงปฐมมรรค ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

ข.) พอถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ให้สั่งนักเรียนบริกรรม "หยุดในหยุดๆๆๆ" จี้ใจลงไปที่กลางดวงธรรม ให้เห็น "กลาง" (จุดใสเท่าปลายเข็ม) เมื่อจุดใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป ในว่างนั้น จะเห็นธรรมกายขาวใสมหึมา เกตุดอกบัวตูม ใหญ่โตเหลือหลาย นี่คือ "ต้นธาตุ"

ค.) สั่งให้นักเรียนบริกรรม "หยุดในหยุด" เพื่อให้ใจหยุดยิ่งขึ้น จะได้เห็นชัด ถ้าใจไม่หยุดจริงจะเห็นรัวๆ ลางๆ จากนั้น สั่งให้นักเรียนส่งใจธรรมกายของตน มองไปที่ปากช่องจมูกของธรรมกายองค์มหึมานั้น หญิงให้มองช่องจมูกซ้าย ชายให้มองช่องจมูกขวา แล้วเลื่อนใจมองไปที่เพลาตา หญิงมองเพลาตาข้างซ้าย ชายมองเพลาตาข้างขวา จากนั้น ให้เลื่อนใจมองไปในกะโหลกศีรษะของธรรมกายมหึมา บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆๆ" จากนั้น สั่งนักเรียนให้เลื่อนใจของเรา มองไปในท้องธรรมกายมหึมา บริกรรม "หยุดในหยุด หยุดในหยุดๆ" นึกให้เห็นดวงธรรมมหึมาในท้องธรรมกายมหึมา

- สั่งให้บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆๆ" ดูดวงธรรมมหึมาให้เห็นชัดทุกคน ใครเห็นชัดแล้วให้พยักหน้า เพราะเป็นตอนสำคัญ เราต้องกวดขันและตั้งใจทำเป็นพิเศษ เมื่อทุกคนพยักหน้า แปลว่าเห็นชัดแล้ว

ง.) งานต่อไปคือ วิปัสสนาจารย์ใช้รู้ใช้ญาณธรรมกายของท่าน ตรวจสอบดูว่า ที่เราเอากายทุกกายของนักเรียนทุกคนเก็บไว้ในท้องธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของเรานั้น บัดนี้ ธรรมกายของท่านเข้าไปนั่งในท้องธรรมกายมหึมาแล้วหรือยัง เห็นว่าเรียบร้อยดีแล้ว จึงทำงานขั้นสำคัญต่อไป

จ.) สั่งให้นักเรียนบริกรรม “หยุดในหยุดๆ” จี้ใจธรรมกายตัวเราเอง ลงกลางดวงธรรมมหึมาในท้องธรรมกายมหึมานั้น นึกให้เห็น “กลาง” คือ จุดใสเท่าปลายเข็ม กลางดวงธรรมมหึมา เมื่อใครเห็นชัดแล้ว ให้พยักหน้า เห็นว่าเรียบร้อยดีแล้ว ให้ทุกคนอธิษฐานในใจตามดังนี้

“ขอพระองค์ได้ทรงโปรด บัดนี้ข้าพระพุทธเจ้าเป็นธรรมกายแล้ว มานมัสการพระองค์ เพื่อฝากธาตุฝากธรรม ฝากบารมี และอายุขัยต่อพระองค์ ขอให้ข้าพระพุทธเจ้าเห็นแจ้ง และสร้างบารมีธรรมได้สำเร็จในชาตินี้เถิด”

เป็นอันว่า “เสร็จกิจสำคัญ” ไปขั้นตอนหนึ่ง

ลำดับต่อไป เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่สำคัญมาก จำให้แม่น และทำให้ได้ คือ การขอ “รัตนะเจ็ด” (สัตตรัตนะ) จากพระพุทธองค์ พึงสังเกตการทำวิชาให้ดี

๒. <u>การขอสัตตรัตนะจากพระพุทธองค์</u>

อาวุธสำคัญของผู้เป็นธรรมกาย คือ สัตตรัตนะ หรือว่า “รัตนะเจ็ด” ได้แก่ แก้ว ๗ อย่าง คือ

๑. ม้าแก้ว

๒. ช้างแก้ว

๓. ขุนพลแก้ว

๔. นางแก้ว

๕. คลังแก้ว

๖. ดวงแก้วมณีโชติ

๗. จักรแก้ว

<u>ลักษณะของรัตนะ ๗ อย่าง</u>

รัตนะ แปลว่า แก้ว เป็นแก้วสีขาว ใสและสว่างโชติ

ช้างแก้วและม้าแก้ว ลักษณะขาวและใสเป็นแก้ว มีเครื่องประดับงดงาม ล้วนแต่เป็นรัตนะขาวและใสทั้งสิ้น มีหน้าที่เป็นพาหนะให้แก่กาย เพื่อให้เกิดความรวดเร็ว ช้างก็ดี ม้าก็ดี มีชีวิตจิตใจ ทำวิชาได้ให้การปกป้องรักษาได้

ขุนพลแก้ว นางแก้ว คลังแก้ว จักรแก้ว มีลักษณะเหมือน “พระทรงเครื่อง” คือ มีชฎาหรือมงกุฎ กายขาวและใสเป็นแก้ว ต่างกันที่หน้าที่

ขุนพลแก้ว ให้กำลัง

นางแก้ว ให้ความสวยงาม

คลังแก้ว รักษาสมบัติ

จักรแก้ว ให้ความสำเร็จ

จักรแก้ว เป็นประธานใหญ่ มีอำนาจสิทธิ์ขาด สั่งงานได้ทั้งหมด เมื่อเราพิสดารจักรแก้ว จะเห็น "จักร" (ลักษณะกลมอย่างที่เห็นในเรื่องรามเกียรติ์) ออกจากกายพระทรงเครื่อง คือ ออกมาจากศูนย์กลางกาย เป็นวงกลมออกมา เราจึงทราบว่ากายนั้นเป็นจักรแก้ว ส่วนใหญ่เรามักเห็นแต่ตัวจักร ไม่เห็นกายที่มาของจักร จักรมีอาการหมุนขวา เข้าที่ไหน ชนะที่นั่น ตัดขาดที่นั่น ละลายที่นั่น มีฤทธิ์มากนัก

ดวงแก้วมณีโชติ เป็นดวงแก้วขาวและใส รัศมีโชติ ช่วยให้เกิดความสว่าง (เวลาทำวิชาเขาช่วยต่อรู้ต่อญาณให้ได้)

รัตนะทั้ง ๗ นี้เป็นสมบัติของผู้เป็นธรรมกาย เป็นอาวุธสำคัญ ที่เราจะทำวิชาธรรมกายชั้นสูงต่อไป และให้การปกปักรักษาแก่ผู้ได้ธรรมกาย

รัตนะเหล่านี้จะได้จากไหน และใครเป็นเจ้าของ เราต้องทราบ

พระพุทธเจ้าเป็นเจ้าของ ต้องไปขอจากพระองค์ **และขอได้เฉพาะผู้เป็นธรรมกายเท่านั้น และขอได้เฉพาะช่วงเวลา "ออกพรรษา" ในระหว่างเข้าพรรษา ขอไม่ได้** เป็นข้อห้าม วิปัสสนาจารย์ต้องจำความรู้เรื่องนี้ไว้จงดี

<u>วิธีขอรัตนะเจ็ดทำอย่างไร</u>

งานฝากธาตุฝากธรรมกับงานขอรัตนะเจ็ด ต้องทำคราวเดียวกัน

ถ้าจะทำ ต้องทำพร้อมกัน

หากเห็นว่าไม่สะดวก ต้องเลื่อนวันออกไป และกำหนดวันนัดให้ผู้เรียนมาพร้อมกันใหม่

หากเดินวิชาลงไปแล้ว ต้องเดินวิชาให้คลอด และต้องทำวิชาจนเสร็จงานทั้ง ๒ เรื่อง จะทำวิชาเพียงเรื่องใดเรื่องหนึ่งไม่ได้ ผมเห็นว่าสำคัญมาก จึงขอกำชับไว้

เมื่อนักเรียนทำวิชา ๑๘ กายได้แล้ว ให้ท่านพิจารณาถึง **งานฝากธาตุฝากธรรมกับงานขอรัตนะเจ็ด** ว่าท่านจะได้ฤกษ์งามยามดีวันใด เวลาไหน แล้วคิดทำงานนั้นให้เสร็จเป็นรุ่นๆ ธาตุธรรมจึงจะรับว่าพุทธบริษัทนั้น ทำวิชา ๑๘ กายเบื้องต้นสมบูรณ์ เพราะธาตุธรรมมีหน้าที่ต้องคำนวณบารมีให้แก่ผู้ทำหน้าที่เป็นวิปัสสนาจารย์ด้วย

- ถ้าวิปัสสนาจารย์ทำงานได้สมบูรณ์ ท่านก็จะได้ "บารมีสมบูรณ์" ถ้าท่านทำงานไม่สมบูรณ์ ธาตุธรรมก็ให้รางวัลท่านไม่งาม บารมีของท่านขาดตกบกพร่อง มีแต่ขาดๆ ลุ่มๆ เว้าแหว่ง ท่านคิดงาน

ที่ว่านี้ให้ดี อย่าทำงานส่งเดช อย่าบอกวิชาส่งเดช ธาตุธรรมมองดูท่านท่านไม่รู้ตัว ท่านต้องนึกละอายธาตุธรรม เพราะธาตุธรรมมีรู้มีญาณที่ละเอียด และไกลกว่าเรา เราไม่ทราบท่าน แต่ท่านทราบเรา

เมื่อเข้าใจเหตุผล และทราบความสำคัญของงานแล้ว จากนี้ ถึงขั้นตอนการทำงานขอสัตตรัตนะ ให้วิปัสสนาจารย์ทำดังนี้

- ทบทวนถึงขั้นตอนการฝากธาตุธรรม ขณะนั้นธรรมกายของเรายังอยู่ในศูนย์กลางกายของ" ธรรมกายมหึมา" ซึ่งเป็นธรรมกาย "ต้นธาตุ" งานต่อไปก็คือ เราออกจากศูนย์กลางกายของธรรมกายต้นธาตุ แล้วจะเข้าอายตนะนิพพาน เพื่อเฝ้าธรรมกายของพระพุทธเจ้า เราจะได้ขอสัตตรัตนะ เราดำเนินวิชาอย่างไร พึงสังเกตให้ดี

- ขณะที่ธรรมกายของเราอยู่ในศูนย์กลางกายของต้นธาตุ ทำธุระฝากธาตุธรรมเสร็จแล้ว

ก.) วิปัสสนาจารย์สั่งให้นักเรียน ลำดับดวงธรรมในท้องธรรมกายต้นธาตุให้ครบ ๖ ดวง หยุดกลางดวงธรรมที่ ๑ เห็นจุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรมนั้น

จี้ใจกลาง "จุดใสเล็ก" เห็นดวงธรรมที่ ๒

จี้ใจกลางดวงธรรมที่ ๒ เห็น "จุดใสเล็กกลางดวงธรรมที่ ๒" จี้ใจกลางจุดใสเล็กกลางดวงธรรมที่ ๒ เห็นดวงธรรมที่ ๓

ลำดับดวงธรรมตามวิธีนี้ จนถึงดวงธรรมที่ ๖ (จะกล่าวชื่อดวงธรรมก็ได้)

ข.) ให้ทุกคนบริกรรม "หยุดในหยุดๆๆ" กลางดวงธรรมที่ ๖ แล้วนึกให้เห็น "กลาง" (จุดใสเท่าปลายเข็ม)

เมื่อเห็นจุดใสเล็กกลางดวงธรรมแล้ว ให้จี้ใจลงที่ "จุดใสเล็ก" นั้น บริกรรม "หยุดในหยุด"

ค.) พอจุดใสเล็กกลางดวงธรรมที่ ๖ "ว่างหายไป" ในว่างนั้น ท่านจะเห็นอายตนะนิพพาน เห็นมีแต่ธรรมกายจำนวนมาก ขนาดเท่ากันหมด หน้าตักกว้าง ๒๐ วา สูง ๒ วา เกตุดอกบัวตูมทั้งนั้น สว่างด้วยรัศมีของธรรมกาย ประหนึ่งว่า ธรรมกายลอยอยู่บนอากาศ การนั่งของธรรมกาย เว้นระยะห่างเท่ากัน ธรรมกายที่นั่งกลาง รัศมีมากกว่าเพื่อน นั่นคือ ธรรมกายของพระพุทธเจ้า ส่วนธรรมกายอื่นเป็นธรรมกายพระอรหันต์ ที่ว่านี้คือ อายตนะนิพพานที่ ๑ ของพระสมณโคดม ขณะนี้ศาสนาของพระองค์ล่วงมาแล้ว ๒๕๒๖ ปี (นับตาม พ.ศ. ที่เขียนต้นฉบับนี้)

ง.) วิปัสสนาจารย์บอกนักเรียนบริกรรม "หยุดในหยุดๆๆๆ" เพื่อให้ใจนิ่ง จะได้เห็นชัด ถ้าใจไม่นิ่งจะเห็นรัวๆ เลือนราง และนึกใช้รู้ ใช้ญาณธรรมกายดูอายตนะนิพพานให้ทั่ว ดูธรรมกายองค์นั่งกลางจะเห็นว่า รัศมีมากกว่าธรรมกายอื่น นี่คือ ธรรมกายของพระพุทธองค์

จ.) นึกอาราธนาธรรมกายของตัวเรา กราบพระองค์ ๓ ครั้ง แล้วนึกส่งใจมองที่ช่องจมูกธรรมกายพระพุทธองค์ หญิงมองช่องจมูกซ้าย ชายมองช่องจมูกขวา แล้วเลื่อนใจมองไปที่เพลาตาของธรรมกายพระพุทธองค์ หญิงเพลาตาซ้าย ชายเพลาตาขวา แล้วเลื่อนใจมองไปที่จอมประสาท (ในกะโหลกศีรษะ

ธรรมกายพระพุทธองค์) จากนั้น เลื่อนใจของเรามองไปในท้องธรรมกายของพระพุทธองค์ บริกรรมว่า "หยุดในหยุดๆๆ" แล้วนึกให้เห็นดวงปฐมมรรคในท้องธรรมกายพระพุทธองค์

ฉ.) บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆ" นึกให้เห็น จุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรมนั้น เมื่อเห็น "กลาง" (จุดใสเท่าปลายเข็ม) แล้ว จี้ใจลงที่จุดใสเท่าปลายเข็มนั้น บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆ" ให้ยิ่งขึ้น แล้วกราบทูลในใจพร้อมกัน

"ขอพระองค์ได้ทรงโปรด พระองค์เข้านิพพานมาแล้วถึง ๒๕๒๖ ปี นับถึงปีนี้ ข้าพระพุทธเจ้า (หญิงว่า หม่อมฉัน) เพิ่งทำธรรมกายเป็น จึงมานมัสการพระองค์ได้ ขอให้ข้าพระพุทธเจ้าแตกฉานเชี่ยวชาญ ให้มีรู้ญาณแม่นยำ และได้บรรลุมรรคผลนิพพานในชาตินี้ ข้าพระพุทธเจ้ามาขอรับรัตนะเจ็ดจากพระองค์"

นึกเอาใจรับเอาตรงจุดใสเท่าปลายเข็มนั้น เอาทีละอย่าง แล้วนำมาไว้ในท้องธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของท่าน

ใครได้อะไรก่อน อะไรหลัง ดูให้ทัน เวลาพระองค์ประทานให้ เราดูไม่ทัน รู้และญาณของเรายังใช้การไม่ได้ เพียงแค่เห็นตะคุ่มๆ เท่านั้น

ให้ท่านดูในท้องธรรมกายของท่าน อะไรได้แล้ว อะไรยังไม่ได้ ใครขาดอะไรให้นึกขอใหม่

จะกี่คนก็ได้เหมือนกันหมด พระองค์ทรงพิสดารให้ และให้เท่าไรก็ไม่รู้จักหมด

- ลำดับต่อมา ให้ท่านทำวิชาบนนิพพานนั้น อย่าเพิ่งถอยธรรมกายลงมา คือ ทำวิชาพิสดารรัตนะเจ็ด ด้วยการจี้ใจของท่านลงไปกลางดวงธรรมในท้องธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของท่านเอง บริกรรมใจว่า "จักรพรรดิในจักรพรรดิๆๆๆ" นึกให้เกิดรัตนะเจ็ดเพิ่มจำนวนมากขึ้น

- ทันใดนั้น รัตนะเจ็ดแต่ละอย่างก็มีจำนวนมากขึ้น จนนับไม่ถ้วย คือ ช้างแก้วมากขึ้น ม้าแก้วมากขึ้น ฯลฯ

- ให้ท่านนึกจ่ายรัตนะเจ็ดเหล่านั้น ไปไว้ในศูนย์กลางกายของท่านทั้ง ๑๘ กาย แล้วรัตนะเจ็ดจะไปอยู่ประจำกายต่างๆ ครบทุกกาย โดยอยู่ในดวงปฐมมรรคของกาย ทำหน้าที่ดูแลให้แก่กายต่างๆ ของท่าน

คำว่า จักรพรรดิ หรือรัตนะเจ็ดนี้ เรียกว่า "ผู้เลี้ยง" ของกายต่างๆ ทำหน้าที่เลี้ยงดู ให้ความเป็นอยู่ และช่วยทำวิชาด้วย จะได้กล่าวให้พิสดารในบทต่อไป

- เป็นอันว่า นักเรียนได้รัตนะเจ็ด เป็นอาวุธป้องกันตัวแล้ว ถือว่าเสร็จงานสำคัญไปอีกงานหนึ่ง

<u>สรุปแล้ว</u> *ท่านทำงานสำคัญเสร็จไปแล้ว ๒ งาน คือ งานฝากธาตุธรรมกับต้นธาตุ และงานขอรัตนะเจ็ดจากพระพุทธองค์ ผู้เป็นเจ้าของศาสนา หากเราจะปฏิโลมธรรมกายของเรากลับ ก็ทำได้ และมีวิธีทำอย่างไร จะได้พูดในลำดับต่อไป*

- ช่วงนี้ วิปัสสนาจารย์ทำงานใหญ่มาแล้ว รวม ๓ งานคือ

๑. ทำวิชา ๑๘ กาย ให้แก่นักเรียน

๒. ฝากธาตุธรรมของนักเรียนแก่ต้นธาตุ

๓. ขอรัตนะเจ็ดให้แก่นักเรียน

- ว่าเฉพาะบารมีที่วิปัสสนาจารย์จะได้รับจากพระพุทธองค์ เนื่องจากเป็นผู้นำทำวิชาสำคัญได้ ๓ อย่าง ตามที่กล่าวนั้น พระพุทธองค์ก็ทรงประทานบารมีให้แก่วิปัสสนาจารย์อย่างชนิด “เหลือหลาย” อยู่แล้ว แต่ท่านต้องการบารมีชนิด “เหลือหลายอย่างยิ่ง” ท่านจะทำอย่างไร

ท่านพานักเรียน คือ สหธรรมิกรุ่นนี้ ไปแค่นิพพานแรกเพียงนิพพานเดียว ท่านก็ได้รับอนุโมทนาจากพระพุทธเจ้าเพียงนิพพานเดียว **ถ้าท่านอยากได้รับอนุโมทนาจากพระพุทธเจ้ามากนิพพาน ท่านต้องพาธรรมกายรุ่นนี้ ไปให้มากนิพพานเท่าที่จะทำได้ ไปถึงนิพพานใด นิพพานนั้นก็อนุโมทนา** คำถามจึงมีว่า จะไปนิพพานที่ ๒ ซึ่งสูงกว่านิพพานแรก และนิพพานที่อยู่สูงขึ้นไป จะมีวิธีทำอย่างไร

- เมื่อท่านขอรัตนะเจ็ดให้แก่ธรรมกายรุ่นนี้ จากนิพพานแรก คือ นิพพานของพระสมณโคดมเสร็จแล้ว ท่านประสงค์จะให้นักเรียนเข้านิพพานให้ไปถึงนิพพานที่ละเอียดๆ ขึ้นไป

ให้ท่านสั่งนักเรียนบริกรรม “หยุดในหยุด” ส่งใจจี้กลางดวงปฐมมรรคของธรรมกายพระพุทธองค์ จนเห็น “กลาง” (จุดใสเท่าปลายเข็ม) ตามวิธีที่กล่าวแล้ว คือ จี้กลางดวงปฐมมรรค แล้วเห็นดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ครบ ๖ ดวงแล้ว

พึงจี้ใจกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้น จนเห็นจุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรม (กลาง)

ให้ทุกคนจี้ใจตรงจุดใสเล็กเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรมที่ ๖ นั้น บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” ให้ยิ่งขึ้น

พอจุดใสเล็กเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรมที่ ๖ “ว่างออกไป” ในว่างนั้น ท่านจะเห็นนิพพานที่ ๒ (อายตนะนิพพานที่ ๒) เป็นพระปฏิมากร เกตุดอกบัวตูม ขาวใสจำนวนมาก องค์ที่นั่งกลางมีรัศมีสว่างกว่าธรรมกายอื่นทั้งหมด คือธรรมกายของพระพุทธเจ้า เจ้าของนิพพาน จากนั้นท่านสั่งให้เพื่อนธรรมกายรุ่นนี้ของท่าน นึกน้อมเข้าไปนั่งในท้องของธรรมกายพระพุทธเจ้าของนิพพานนี้

โดยส่งใจมองช่องจมูก แล้วเลื่อนไปที่เพลาตา แล้วเหลือกตาของเราเข้าไปในกะโหลกศีรษะของพระองค์ พร้อมกับบริกรรม “หยุดในหยุดๆ” แล้วส่งใจมองลงไปในท้องธรรมกายของพระพุทธองค์

บริกรรม “หยุดในหยุดๆ” จนเห็นดวงปฐมมรรคในท้องของธรรมกายพระพุทธองค์ (ตามวิธีที่กล่าวแล้ว) การทำเช่นนี้ ทำให้ธรรมกายของเราเข้าไปนั่งในท้องธรรมกายของพระพุทธองค์ทันที

ออกจากนิพพานที่ ๒ ไปนิพพานที่ ๓ และต่อๆ ไป ก็ทำอย่างนี้ ยิ่งขยันทำ ก็ยิ่งเข้านิพพานได้มากขึ้น ละเอียดขึ้น พระพุทธองค์ก็ทรงแก้ไขเราได้มากขึ้น

ลำดับนิพพานไปอย่างนี้ จนชำนาญใจ และชำนาญสั่ง เมื่อชำนาญมากแล้ว พอถึงนิพพานที่ ๑๐ เพียงจี้ใจกลางดวงธรรมในท้องพระองค์ เพ่งให้เห็นจุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรม แล้วจี้ใจตรงจุดใสเล็กกลางดวงธรรม บริกรรมว่า “ดับหยาบไปหาละเอียดๆๆ” ธรรมกายของเราเกิดความเชี่ยวชาญ ไปถึงนิพพานที่ละเอียด และละเอียดยิ่งขึ้น จนนับไม่ถ้วน **ไปถึงไหนก็นึกเอาธรรมกายของเรา นั่งในท้องธรรมกายของพระพุทธองค์ เสมอไป บริกรรม “หยุดในหยุด” เสมอไป ปักใจของเรากลางดวงธรรมในท้องธรรมกายพระพุทธองค์เสมอไป และจี้ใจกลางดวงธรรมให้เห็นจุดใสเท่าปลายเข็มเสมอไป (๔ อย่างนี้ ทำเสมอ จำให้แม่น)**

- เห็นว่า เราพาคณะของเราไปได้มากนิพพานแล้ว พระพุทธองค์อนุโมทนาทั่วทุกนิพพานแล้ว เกิดบารมีจุใจท่านแล้ว จากนี้จะปฏิโลมกลับ มีวิธีทำอย่างไร ท่านต้องจำให้แม่น บอกให้ถูก

- ขณะนี้ ธรรมกายของเราอยู่บนอายตนะนิพพานมากนิพพานแล้ว บางท่านเห็นชัด บางท่านเห็นไม่ชัด เนื่องจากใจหยุดไม่พอ ท่านที่เห็นชัด แปลว่า ใจหยุดถูกส่วน บัดนี้เราจะลาพระองค์ ขอให้ทุกคนอธิษฐานในสิ่งที่ชอบที่ควร แล้วทำวิชาตามที่บอก ผมบอกอย่างไร ให้ท่านท่องในใจตามและทำใจตามที่ท่องไปด้วย

(๑.) ให้ท่านนับดวงธรรมในท้องธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของท่านให้ครบ ๖ ดวง โดยปักใจนิ่งไปกลางดวงธรรม แล้วนับดวงธรรมถอยหลัง

ดวงที่ ๖ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

ดวงที่ ๕ ดวงวิมุตติ

ดวงที่ ๔ ดวงปัญญา

ดวงที่ ๖ ดวงสมาธิ

ดวงที่ ๒ ดวงศีล

ดวงที่ ๑ ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

แล้วนึกเข้ามาหยุดในท้องธรรมกายพระอรหัตต์หยาบ คือ องค์หน้าตักกว้าง ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ขาวใส เกตุดอกบัวตูม

(๒.) ให้นึกนับดวงธรรมในท้องธรรมกายพระอรหัตต์หยาบ นับถอยหลังให้ครบ ๖ ดวง คือ

ดวงที่ ๖ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

ดวงที่ ๕ ดวงวิมุตติ

ดวงที่ ๔ ดวงปัญญา

ดวงที่ ๖ ดวงสมาธิ

ดวงที่ ๒ ดวงศีล

ดวงที่ ๑ ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จากนี้ให้นึกเข้ามาหยุดนิ่งในท้องธรรมกายพระอนาคามีละเอียด องค์หน้าตักกว้าง ๑๕ วา สูง ๑๕ วา เกตุดอกบัวตูม บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” ให้เห็นดวงธรรมในท้ององค์ธรรมกาย ให้นับดวงธรรมในท้องธรรมกายพระอนาคามีละเอียดให้ครบ ๖ ดวง โดยนับถอยหลัง

(๓.) นับดวงธรรมในท้องธรรมกายพระอนาคามีละเอียด ตามวิธีการดังกล่าวแล้ว

(๔.) นับดวงธรรมในท้องธรรมกายพระอนาคามีหยาบ

(๕.) นับดวงธรรมในท้องธรรมกายพระสกิทาคามีละเอียด

(๖.) นับดวงธรรมในท้องธรรมกายพระสกิทาคามีหยาบ

(๗.) นับดวงธรรมในท้องธรรมกายพระโสดาละเอียด

(๘.) นับดวงธรรมในท้องธรรมกายพระโสดาหยาบ

(๙.) นับดวงธรรมในท้องธรรมกายโคตรภูละเอียด

(๑๐.) นับดวงธรรมในท้องธรรมกายโคตรภูหยาบ

(๑๑.) นับดวงธรรมในท้องของกายอรูปพรหมละเอียด

(๑๒.) นับดวงธรรมในท้องของกายอรูปพรหมหยาบ

(๑๓.) นับดวงธรรมในท้องของกายพรหมละเอียด

(๑๔.) นับดวงธรรมในท้องของกายพรหมหยาบ

(๑๕.) นับดวงธรรมในท้องของกายทิพย์ละเอียด

(๑๖.) นับดวงธรรมในท้องของกายทิพย์หยาบ

(๑๗.) นับดวงธรรมในท้องของกายมนุษย์ละเอียด

(๑๘.) นับดวงธรรมในท้องของกายมนุษย์หยาบ

- เมื่อนับดวงธรรมในท้องกายมนุษย์หยาบถอยหลังจากดวงธรรมที่ ๖ ถึงดวงที่ ๑ แล้ว ให้จี้ใจกลางดวงธรรมที่ ๑ บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” จนเห็นจุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรม แล้วสั่งจี้ใจตรงจุดใสเล็กกลางดวงธรรม บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” ให้เกิดธรรมกายหน้าตักกว้าง ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ขาวใส เกตุดอกบัวตูม บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” จนกว่า องค์ธรรมกายจะเปล่งรัศมีสว่าง จึงสั่งให้นักเรียน “ลืมตา”

ตั้งแต่ต้นจนจบ เสร็จงานไปแล้ว ๔ เรื่อง คือ

๑. *เดินวิชา ๑๘ กาย ตั้งแต่กายมนุษย์ ถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด*

๒. *ทำวิชาฝากธาตุธรรมกับต้นธาตุ*

๓. *ทำวิชาขอรัตนะเจ็ดจากพระพุทธองค์ (นิพพานของพระสมณโคดม) และแถมด้วยการทำวิชาเข้าอายตนะนิพพานให้สูงขึ้นไป*

๔. *ทำวิชาปฏิโลมกลับจากธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด ถอยหลังมาถึงกายมนุษย์หยาบ*

เป็นอันว่า ทำวิชา ๑๘ กายเบื้องต้นได้ ใครเห็นตามได้ และทำได้ครบถ้วนตามแนวนี้ จึงขึ้นทะเบียนว่า "เป็นธรรมกาย" หากทำไม่ได้ตามนี้ ยังไม่ควรบันทึกชื่อในทะเบียน ให้โอกาสไปสมทบกับนักเรียนรุ่นใหม่ เพื่อแก้ตัวอีกครั้ง

สำหรับบทที่ ๓ นี้ เป็นบทที่กล่าวว่า เมื่อนักเรียนทำวิชา ๑๘ กายเบื้องต้นได้แล้ว ท่านจะให้เข้าทำวิชาอะไรต่อไป บัดนี้ บทเรียนที่ ๓ จบแล้ว สรุปสาระของบทเรียนนี้ได้ว่า

เมื่อนักเรียนทำวิชา ๑๘ กาย เบื้องต้นได้แล้ว เราจะให้เขาทำวิชาช่วยตัวเองก่อน คือ

๑. <u>วิชาฝากธาตุธรรม</u>

ถ้าเราไม่ฝากให้เขา ธาตุธรรมก็รักษาได้ไม่เต็มที่ เพราะยังไม่ได้อาราธนาให้ดูแล เราทราบแล้วว่า จะให้พระทำอะไร ก็ต้องไปอาราธนาว่า จะให้ไปทำอะไรที่ไหน ถ้าไม่อาราธนา คือ ไม่นิมนต์ ท่านก็ไม่อาจทำอะไรให้ได้

การรักษาธาตุธรรม อันได้แก่การรักษาบารมี รักษาสมบัติ รักษาอายุขัย ถ้าไม่ให้ต้นธาตุรักษา เราจะปลอดภัยไม่ได้เลย (เรื่องนี้จะกล่าวให้พิสดารในคราวต่อไป)

๒. <u>ทำวิชาขอรัตนะเจ็ด (สัตตรัตนะ)</u>

ได้กล่าวไว้แล้วว่า สิ่งเหล่านี้เป็นสมบัติของผู้ได้ธรรมกาย (ความพิสดารจะได้กล่าวต่อไป)

คำถามบทที่ ๓

๑. จงลำดับขั้นตอนการอาราธนาพระพุทธเจ้า มาช่วยคุมธรรมตั้งแต่ ต้นจนปลาย

๒. ต้นธาตุ คืออะไร จะไปหาต้นธาตุทำอย่างไร

๓. จงแสดงการเดินวิชาเพื่อฝากธาตุธรรมแก่ต้นธาตุ มาให้ละเอียด

๔. จงแสดงการเดินวิชาเพื่อเข้าอายตนะนิพพานมาให้ดู ตั้งแต่อายตนะนิพพานเบื้องต้น จนถึงอายตนะนิพพานละเอียด

๕. จงลำดับขั้นตอนการฝากธาตุธรรมแก่ต้นธาตุมาดู

๖. สัตตรัตนะ คืออะไรบ้าง ขอได้ที่ไหน จงแสดงวิธีขอมาดู

๗. อนุโลม และปฏิโลม คืออะไร จงแสดง

บทที่ ๔

ปัญหาของการเดินวิชา ๑๘ กาย

ถ้าท่านตั้งใจอ่าน ตั้งใจจดจำ ตั้งแต่ต้นจนถึงบทที่ ๓ และตอบคำถามท้ายบทได้ครบ ท่านก็พร้อมที่จะเป็นวิปัสสนาจารย์ได้แล้ว ถึงไม่เก่งแต่ก็พอไปวัดไปวาได้

แต่ถ้าหากท่านอุทิศเวลา ตั้งใจอ่าน ตั้งใจจำ ตั้งใจฝึกตาม แล้วมาตอบคำถามท้ายบท ด้วยการทบทวนให้บ่อยครั้ง ท่านก็มีแวว เป็นหน่อเนื้อพุทธางกูรอย่างชัดเจน แปลว่า ท่านมีวาสนาบารมีที่จะกอบโกยบุญบารมี อย่างที่คิดไม่ถึงทีเดียว ท่านจะโชคดีตลอดชีวิตของท่าน

สมมุติว่า มีใครคนหนึ่งมาเล่าให้ฟังว่า ตัวเขาเองเป็นเสี่ยใหญ่ สร้างวัดมา ๑๐ วัด เป็นเงิน ๑๐๐ ล้านบาท อีกรายหนึ่งมาเล่าให้ฟังว่า เขาพากเพียรให้เพื่อนคนหนึ่งทำวิชา ๑๘ กายได้ จนเพื่อนคนนั้นเห็นธรรมกายชัดเจน

ถามท่านว่า ท่านคิดอย่างไร ท่านจะอนุโมทาเสี่ยใหญ่คนนั้น หรือท่านจะยินดีปรีดากับรายที่สอนให้เพื่อนเป็นธรรมกาย

ท่านจะคิดอย่างไร เป็นสิทธิของท่าน แต่สำหรับความคิดของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ายินดีกับผู้สอนให้เป็นธรรมกาย **เพราะบุญบารมีจากการทำให้คนเป็นธรรมกาย เป็นบุญสูงส่ง สามารถออกไปจากภพ ๓ ได้** ส่วนบุญจากการสร้างวัด อย่าว่าแต่ ๑๐๐ ล้านเลย อีกกี่ฟ้าครอบก็ออกนอกภพ ๓ ไม่ได้ บุญทั้ง ๒ ต่างกัน ท่านพิจารณาให้ดี

จะมีบุญอะไรอีกไหม จะมีบารมีอะไรอีกไหมในโลกนี้ ที่จะทำให้เราออกไปจากภพ ๓ ได้ ไม่มีครับ มีแต่บุญจากการทำวิชาธรรมกายเท่านั้น

ผู้เรียนก็ไม่ทราบว่า เขาทำธรรมกายได้วันนี้ ได้บุญได้บารมีเท่าไร วิปัสสนาจารย์อาจยังไม่ทราบว่า ที่ตั้งใจสอน ตั้งใจต่อวิชาให้แก่นักเรียน เกิดบุญเกิดบารมีแก่ท่านเท่าไร แค่ไหน อย่างไร เรื่องนี้ไม่ยากเลย เพราะท่านทำธรรมกายเป็นแล้ว เข้าธรรมกายไปถามพระพุทธองค์ในนิพพานดูได้ ถามทุกนิพพาน นิพพานใดตอบอย่างไร ท่านจำไว้ วันนี้ไม่ได้ความรู้ พรุ่งนี้ทำใหม่ พากเพียรทำไป จนกว่าจะฟังพระพุทธองค์ได้ยิน แล้วท่านจะทราบอานิสงส์ด้วยตัวท่านเอง หรือจะเอารู้และญาณของท่านมาทบทวนกับผมก็ได้

ถ้าผมจะบอกเสียเอง ดูว่าจะง่ายไป อยากจะทดสอบความรู้ของวิปัสสนาจารย์ดูเหมือนกัน แต่อยากปรารภให้ทราบว่า **บุญอะไรทั้งหลายทั้งปวงในภพ ๓ นี้ เห็นจะไม่มีบุญใดเท่าการฝึก**

ธรรมกาย ต่อวิชาให้เขาเป็นธรรมกาย ลำดับกายได้ตลอด ๑๘ กาย เพียง ๑ คน ได้บุญไพศาลนัก เหตุที่ไพศาล ก็เพราะเป็นบุญที่ออกนอกภพ ๓ ได้ ไม่มีบุญใดออกนอกภพ ๓ ได้ มีก็แต่บุญธรรมกาย

ส่วนท่านที่เป็นนักเรียน เขาก็ไม่ทราบอะไร เรียนส่งเดชไปอย่างนั้นเอง ทำธรรมกายเป็นโดยไม่คาดคิด เขาก็ได้บารมีไพศาลเช่นเดียวกัน

มาพูดถึงปัญหาของการต่อวิชา ๑๘ กาย ว่าวิปัสสนาจารย์จะพบปัญหาใดบ้าง และท่านจะแก้ปัญหานั้นอย่างไร

๑.) **<u>ปัญหา</u>** *กำลังต่อวิชาไป นักเรียนก็เห็นตามมาโดยตลอด ต่อมาเกิดมืดไปเฉยๆไม่เห็นดวงธรรม และไม่เห็นกายของขั้นตอนใดก็ตาม ท่านไม่ต้องตกใจ*

ท่านสั่งให้นักเรียนผู้นั้น ปักใจนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางกาย บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆๆ” ตามคำบอกนำของวิปัสสนาจารย์ บริกรรมให้นาน แล้วดวงธรรมหรือกายก็จะเกิดให้เห็น สุดแต่ว่า งานต่อวิชาของท่านไปถึงกายใด กายนั้นก็เกิด หรือถึงดวงธรรมใด ดวงธรรมนั้นก็เกิด จากนั้น ท่านจึงเดินวิชาไปตามขั้นตอนของท่านต่อไป (เรื่องนี้สำคัญมาก เพราะมารมาตัดและมาตอน ขณะที่ผู้เรียนเผลอไม่หยุดให้ดี)

๒.) **<u>ปัญหา</u>** *เห็นกายไม่หันหน้าไปทางเดียวกับกายมนุษย์หยาบ คือ หันหน้าสวนกัน หรือเห็นตะแคง หรือเห็นกายไม่เต็มส่วน คือ ขาดนั่นเกินนี่*

กรณีนี้ให้ท่านสั่งนักเรียน ปักใจลงกลางดวงธรรมของกายนั้นๆ นึกใช้ใจของเราบังคับกายตะแคงหรือกายขาดวิ่นนั้น ให้นั่งในท้องของเรา แล้วบังคับให้หันหน้าไปทางเดียวกับกายมนุษย์ ปักใจกลางดวงธรรม แล้วบริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” นึกให้ดวงใสขึ้น นึกให้ดวงชัดขึ้น บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” จี้ให้ยิ่งขึ้น

พอเห็นดวงธรรมชัด บริกรรม “ใสในใสๆๆ” ให้ยิ่งขึ้น จนกว่าดวงธรรมจะใส

เมื่อดวงใสแล้ว สั่งนักเรียนจี้ใจกลางดวงธรรม นึกให้เห็น “จุดใสเท่าปลายเข็ม” (กลาง) ครั้นเห็นจุดใสเล็กกลางดวงธรรมแล้ว ให้จี้ใจลงไปที่จุดใสเท่าปลายเข็มนั้น บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” ให้ยิ่งขึ้น จากนั้นให้บริกรรม *“ดับปาฏิหาริย์ ถอนอธิษฐาน” บริกรรม “ถอนอธิษฐาน ดับปาฏิหาริย์”* แล้ว **ต้องจี้ใจลงไปด้วย อย่าถอนใจขึ้นมา จี้ลงไปให้ยิ่งขึ้น อย่าเขยื้อนใจเป็นอันขาด**

วิธีนี้จำให้แม่น ทำให้กายสมบูรณ์ กายใส และหันหน้าไปทางเดียวกับกายมนุษย์หยาบ

ทำไมกายละเอียดของเรา ต้องหันรีหันขวางอย่างนั้น และเหตุใดกายของเรายังขาดวิ่นไม่สมประกอบ เป็นเพราะมารเขา ทำไว้อย่างนั้น เขาทำอย่างไร พิจารณาให้ดี

มารมันเอา ขาด วิ่น ตะแคง มืด บอด ฯลฯ มาไว้ในดวงธรรมของเรา ปาฏิหาริย์ แปลว่า มากและละเอียด คือ ทับทวี ขาด วิ่น แหว่ง ตะแคง มืด บอด ฯลฯ ให้มากขึ้น และละเอียดยิ่งขึ้น เรียกว่า "ปาฏิหาริย์" และก่อนที่เขาจะเอาวิชาเขาใส่ลงไป เขาก็ "ดับ" วิชาของเรา คือ ดับ หยุด นิ่ง ใส สว่าง แล้วก็เอา ขาด วิ่น แหว่ง ตะคง มืด บอด ใส่แทนลงไป ไม่ใช่เท่านี้ เพื่อนยัง "อธิษฐาน" ซ้ำลงไปอีก เขาอธิษฐานไม่ให้เรา หยุด นิ่ง ใส ฯลฯ เรื่องของเรื่องเป็นอย่างนี้

ดังนั้น เราจึงต้องแก้วิชาของมารเขา ด้วยการท่องวิชา "ดับปาฏิหาริย์" และ "ถอนอธิษฐาน" คือ ดับวิชาปาฏิหาริย์ของเขา และถอนเอาวิชาอธิษฐานของมารออกไป และการที่เราท่อง "หยุดในหยุด" และ "ใสในใส" นั้น เพราะ "หยุด" "นิ่ง" "ใส" เป็นตัว "นิโรธ" และนิโรธเป็นตัวกำจัด "ทุกข์" กำจัด "สมุทัย" ตามหลักวิชาของพุทธศาสนา

๓.) **<u>ปัญหา</u>** *เห็นดวงธรรมนอกตัว หรือเห็นกายนอกตัว หมายความว่า ไม่เห็นดวงธรรมในท้อง ไม่เห็นกายในท้อง*

ปัญหานี้ต้องให้นักเรียน "เหลือกตา" เข้าไปในกะโหลกศีรษะของตนให้ได้ ท่านต้องสาธิต คือ แสดงการเหลือกตาให้ดูเป็นตัวอย่าง ผู้เรียนจะได้ทำตามได้ถูกต้อง

ให้ใจนึกเห็น "ดวงใส" ในกะโหลกศีรษะของตน ถึงไม่เห็น ก็ต้องนึกให้เห็น บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆ" และ "ใสในใสๆๆ" จนเกิด "ดวงใส" ในกะโหลกศีรษะ แล้วนึกเลื่อนดวงใสให้ไปลอยอยู่ในท้องของตน จี้ใจลงกลางดวงใส บริกรรม "หยุดในหยุด" จนเกิดดวงปฐมมรรคใสสว่าง จากนั้น จึงดำเนินดวงธรรมและดำเนินกาย ทำวิชา ๑๘ กายต่อไป วิธีแก้ปัญหานี้ เห็นว่ายาก ควรให้ต่อวิชาเป็นรายบุคคล เพื่อท่านจะได้คุมได้สะดวก คือ คุมนอกคุมในได้ถนัด

ที่ว่าคุมนอกก็คือ ท่านสั่งไปด้วย ดูไปด้วย ที่ว่าคุมในก็คือ เอากายของมาไว้ในท้องของท่าน ท่านสั่งวิชาไปถึงกายไหน ถึงดวงธรรมใด ใจธรรมกายของท่านต้องจี้กายนั้น และดวงธรรมนั้น จนตลอด ๑๘ กาย ถ้าเราไม่ทำอย่างนั้น นักเรียนผู้นี้จะเห็นธรรมกายตลอด ๑๘ กายได้ยาก

๔.) **<u>ปัญหา</u>** *เห็นดวงธรรมไม่ชัด เห็นกายไม่ชัด ซึ่งเป็นปัญหาโลกแตก*

กรณีนี้ เกิดจากการ "หยุด" และการ "นิ่ง" ของใจไม่สนิท คือ หยุดไม่พอ นิ่งไม่พอ หลวงพ่อมักพูดว่า ต้องหยุดถูกส่วน คำว่า "ถูกส่วน" ดูว่าจะครอบจักรวาล ไม่ทราบว่าแค่ไหนจึงจะถูกส่วน ถ้าหยุดได้ "ถูกส่วน" ก็เห็นชัดทั้งหมด

วิธีแก้ก็คือ ให้ท่อง “หยุดในหยุด” ท่อง “นิ่งในนิ่ง” ท่อง “ใสในใส” ให้มาก **เวลาท่องต้อง “จี้ใจ” ด้วย ไม่ใช่ท่องเฉยๆ** คือ ท่องไปและจี้ใจตามไป อย่าให้เผลอ อย่าถอนใจขึ้นมา อย่าให้ใจเขยื้อน อย่าให้ไหว อย่าให้รัว คือ จี้ลงไป ขนาดว่าถึงไหนถึงกัน ถ้าใจหยุดและนิ่งถูกส่วน จะเห็นดวงธรรมและกายชัด

๕.) **<u>ปัญหา</u>** *ผู้เรียนเกิดความเมื่อย ปวด ขบ ส่วนขาและเท้า*

อาการเมื่อยขบ ปวดตามขานั้น ท่านต้องเห็นว่าสำคัญ เพราะเวทนาทางร่างกายมีผลกระทบถึงใจด้วย ทำให้ใจส่าย สมาธิก็เคลื่อนไป การฝึกได้ผลน้อย เพราะเอาใจไปรับรู้กับความปวดเมื่อยเสียแล้ว ถึงเราจะดึงดันต่อไป จะเป็นการฝืนใจของผู้เรียน

การแก้ปัญหาเรื่องนี้ ให้ท่านเตรียมการล่วงหน้า โดยเฉพาะผู้ฝึกใหม่ ผู้ฝึกเก่าดูจะไม่เป็นปัญหามากนัก เพราะเคยชินมาบ้างแล้ว

ท่านจะให้นั่งนานแค่ไหน แล้วสั่งนักเรียนพักนานแค่ไหน ถ้าเป็นนักเรียน ท่านกะเกณฑ์ได้ แต่ถ้าเป็นประชาชน เราจะให้เป็นไปตามที่ต้องการ ดูจะยาก ปล่อยพักแล้ว จะเรียกกลับมาใหม่ เราจะบังคับไม่ได้ ไม่เหมือนที่เราบังคับนักเรียน ท่านต้องวางแผนให้ดี

พูดถึงการฝึกนักเรียน เห็นว่านั่งไปแล้ว ๒๐ นาที จะลองเปลี่ยนไปเป็นยืนนิ่ง ฝึกในท่ายืนบ้างก็ได้ แต่อย่าให้เกิน ๑๐ นาที อิริยาบถยืนตรงอยู่กับที่ หากเกิดเป็นลมหรือซวนเซไป ความยุ่งจะมาถึงเรา และก่อนยืนควรสั่งให้เอามือบีบขาตัวเอง เหยียดเท้าออกมา เพื่อให้ความปวดเมื่อยทุเลา เห็นว่าพอสมควรแล้ว จึงสั่งให้ยืน ร่างกายจะได้ไม่ซวนเซ กรณีนั่งเสร็จแล้ว สั่งให้ยืนตรงเลยนั้น อย่าทำเป็นอันขาด เพราะอาการปวดเมื่อยที่ขายังมีอยู่ ขืนสั่งยืนตรงตามสั่ง เด็กจะล้มลงทันที เหตุเพราะความปวดเมื่อยและอาการเกร็งของเส้นเอ็น แล้วความยุ่งจะมาถึงท่าน จะทำอะไร ต้องเรียนก่อน ศึกษาก่อน หาความรู้ก่อน แล้ววางแผนทำงาน และควรทำงานตามขั้นตอนที่กำหนดไว้นั้น

บางคนทำงานอย่างขาดความรอบคอบ อวดวิเศษว่ากูเก่ง แล้วงานกูเก่งนั้นเอง จะมาฆ่าตัวกูเอง ตัวอย่างเหล่านี้มีมากมาย เมื่อผลงานไม่มีประสิทธิผล เนื่องจากขั้นตอนของงานขาดประสิทธิภาพ ก็ไม่มีใครชมท่าน ไม่มีใครสรรเสริญ ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย จะสอนอีก เขาก็ไม่อยากฟัง เราเองตั้งใจจะอวดโวหารฟุ้งซ่าน ต้องการจะให้ความรู้ออกไปหมดพุง อย่างนี้ “ล้มเหลว” อย่าทำเลย คนเก่งลักษณะนี้ตกม้าตายมามากแล้ว คือ เก่งเกินไป การถ่ายทอดความรู้เป็นศาสตร์อย่างหนึ่ง กลวิธีการฝึกเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะ ใครคิดประดิษฐ์ค้นได้ คนนั้นก็รอดตัวไป คนที่มีความรู้สูงๆ พังพาบ เพราะสอนไม่เป็น มีตัวอย่างมาแล้ว จึงขอสรุปว่า

๑. การแก้ปัญหาปวดเมื่อย เราจะแก้อย่างไร การฝึกอิริยาบถนั่ง จะทำกี่นาที การพักควรทำหรือไม่ ทำกับใคร มีขั้นตอนการทำอย่างไร จะสั่งอย่างไร จึงไม่เสียประชุม ไม่เสียเวลารวมตัว

๒. การเปลี่ยนอิริยาบถนั่ง เป็นยืนตรง เป็นวิธีเดินจงกรม จะทำในขั้นตอนไหน จะสั่งอย่างไร ใช้เวลาเท่าไร ใครเป็นผู้กำกับ จะกำกับอย่างไร

กฎเกณฑ์และวิธีการ ท่านเป็นผู้กำหนดเอง และมีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขไปตามเหตุการณ์ ไปตามสถานที่ ผมจะกำหนดความแน่นอนไม่ได้ ให้อยู่ในดุลพินิจของผู้สอน

ส่วนวิธีแก้ปวดเมื่อยขณะต่อวิชานั้น ควรย้ำให้นักเรียนทราบ

(ก.) ถ้าเมื่อย อนุญาตให้เปลี่ยนเท้า แต่ระวังใจ อย่าให้เคลื่อน (เฉพาะผู้ฝึกประจำ) และระวังอย่าให้ตัวของเราไปแตะต้องผู้อื่น เพราะจะทำให้ผู้อื่นเสียสมาธิ

(ข.) รู้ตัวว่าเป็นเหน็บหรือเมื่อย อย่าเอาใจไปสู้ คือ อย่าเอาใจไปสัมผัส ทำเฉยๆ ลืมๆ ไป หากเอาใจไปสู้ ความปวดจะวิ่ง เข้ามาในใจเรา เราจะเกิดความรู้สึกปวดร้าวยิ่งขึ้น กว่าอาการนั้นจะทุเลา เราจะเสียสมาธิ และวิชาไม่ทันเขามากทีเดียว

(ค.) ความรู้มีอยู่ว่า ถ้าเห็นดวงธรรม ความปวดเมื่อยและเหน็บจะไม่เกิดแก่เรา เราจะนั่งนานเท่าไรก็ได้ ช่วงเวลาที่จะเห็นธรรม ว็อบๆ แว๊บๆ เห็นๆ หายๆ นั้น อาการปวดเมื่อยไม่ค่อยมี แต่ช่วงเวลาก่อนที่จะว็อบแว๊บ อาการปวดเมื่อยจะมีมาก ขอให้ท่านอดทน อีกไม่นาน ท่านก็จะเห็นธรรมแล้ว บางท่านยอมแพ้ความปวดเมื่อย เป็นเหตุให้ไม่เห็นธรรม แต่ไหนแต่ไรทนมาได้ พอถึงช่วงจะเห็นธรรม เกิดมีอาการปวดเมื่อย ลืมตามาบีบขานวดเท้า ทำให้พลาดโอกาสทองอย่างน่าเสียดาย

คำถามบทที่ ๔

๑. จงแสดงวิธีฝึกการแก้ปัญหา นักเรียนคนหนึ่งดำเนินดวงธรรมไปแล้ว ๖ ดวง เมื่อไปถึงกายฝัน เกิดมืดไปเฉยๆ ไม่เห็นกายฝันของตน

๒. จงแสดงวิธีฝึกแก้ปัญหา เห็นกายละเอียดไม่เต็มส่วน และกายตะแคง

๓. มีท่านหนึ่งเดินวิชา ๑๘ กายมาได้ราบรื่น พอถึงธรรมกายพระสกิทาคามีหยาบ เกิดไม่เห็นธรรมกาย ท่านจงแสดงวิธีฝึกเพื่อแก้ปัญหานั้น

๔. ท่านหนึ่งเดินวิชา ๑๘ กายมาได้ราบรื่น แต่พอมาถึงกายพรหมหยาบ เห็นกายพรหมหยาบของตนนอกตัว จงแสดงวิธีแก้

๕. ที่ว่าคุมนอกคุมในนั้น คืออย่างไร จงอธิบาย

๖. คำว่า “ดับปาฏิหาริย์” และ “ถอนอธิษฐาน” นั้น คืออะไร มีที่ใช้อย่างไร จงอธิบาย

๗. การเห็นดวงธรรมไม่ชัดและเห็นกายไม่ชัดนั้น ท่านมีวิธีแก้อย่างไร จงแสดง

๘. นักเรียนคนหนึ่งเห็นดวงธรรมนอกตัวเสมอ ท่านมีวิธีแก้อย่างไร จงแสดง

๙. ที่ว่าการสอนเป็นศาสตร์ และกลวิธีฝึกเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะนั้น ท่านเข้าใจอย่างไร จงอธิบาย

๑๐. ท่านมีเทคนิคหรือกรรมวิธีฝึกวิชาธรรมกายไม่ให้นักเรียนเบื่อหน่ายต่อการเมื่อยปวดอย่างไร จงแสดงเทคนิคหรือกรรมวิธีของท่าน

บทที่ ๕

วิธีฝึกให้เห็นธรรมกายอย่างครบครัน

วิธีฝึกธรรมกายอย่างเต็มรูปนั้น มีการกล่าวคำอาราธนาด้วย คำอาราธนาเป็นคำสวด อยู่ในหนังสือ “ทางมรรคผล” (๑๘ กาย) ของหลวงพ่อวัดปากน้ำแล้ว ท่านจะต้องหามาและท่องคำสวดให้ได้ เพื่อจะได้นำคำสวดนั้น กล่าวนำให้ผู้ฝึกสวดตาม เมื่อท่านท่องคำสวดได้แล้ว ให้ท่านจัดเตรียมและดำเนินการดังนี้

๑. เชิญผู้ปฏิบัตินั่งพร้อมกัน

จัดสถานที่ปฏิบัติไว้ให้เหมาะสม แล้วจัดผู้ปฏิบัตินั่งให้ห่างกัน เว้นที่ว่างไว้ เพื่อวิปัสสนาจารย์จะได้เดินไปสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ ถ้าเป็นนักเรียน ให้เรียงแถว ถ้าเป็นพุทธบริษัท ให้อยู่ในดุลพินิจว่าจะจัดอย่างไร

๒. เตรียมโต๊ะหมู่บูชาไว้แล้ว

พระพุทธรูปควรเป็นสีขาว เพราะมีส่วนคล้ายธรรมกายอยู่บ้าง ถ้าไม่มีก็แล้วไป ถ้าใครมีดอกไม้มา ก็ให้นำมารวมไว้ในพานที่โต๊ะบูชา

๓. อุปกรณ์การสอน

ควรมีป้ายติดภาพใหญ่แสดงทางเดินของใจ ๗ ฐาน และดวงแก้วขาวใส ๑ ดวง เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ประกอบคำอธิบาย

๔. ตรวจดูแผนการสอน

ก. กล่าวนำเรื่องโดยพิสดารหรือโดยย่อ กล่าวแก่ใคร ใช้เวลาเท่าไร

ข. ขั้นใช้อุปกรณ์ ลำดับใดใช้อุปกรณ์อะไร ใช้เวลาเท่าไร

ค. ขั้นกล่าวนำปฏิบัติ แสดงทางเดินของใจ จนในที่สุด ผู้ปฏิบัติบริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” และเพ่งดวงใสที่ศูนย์กลางกาย

ง. กล่าวคำสวด ใช้เวลาเท่าไร

จ. ปฏิบัติจริง ใช้เวลาเท่าไร

ฉ. สอบอารมณ์ ใช้บุคลากรใดมาช่วยเรียกผู้เห็นปฐมมรรค เพื่อไปเตรียมตัวให้วิปัสสนาจารย์เดินวิชาชั้นสูงต่อไป

ช. การพักเพื่อขจัดความปวดเมื่อย ควรจะมีหรือไม่ ถ้ามี จะใช้เวลาเท่าไร

ซ. การเปลี่ยนอิริยาบถของผู้ปฏิบัติ จะใช้วิธีนั่งอย่างเดียว หรือมีจงกรมด้วย สำหรับนักเรียนจะมีอิริยาบถยืนตรงฝึกด้วยหรือไม่

ขั้นดำเนินการสอน

๑. <u>ลำดับแรก</u>

กล่าวเดินเรื่องใช้เวลาเท่าไร

๒. <u>ลำดับสอง</u>

- การกำหนดนิมิตโดยใช้ดวงแก้วใส
- การเดินใจ ๗ จุดหมาย
- ท่านั่ง
- ปฏิบัติจริง กล่าวนำถึงการเดินดวงธรรม ๗ จุดหมาย จนถึงขั้นบริกรรม สัม มา อะ ระ หัง และเพ่งดวงใสที่ศูนย์กลางกาย

๓. <u>ลำดับสาม</u>

- กล่าวคำสวดตามวิปัสสนาจารย์ ในขณะที่ใจของผู้ปฏิบัตินิ่งกลางดวงใสที่ศูนย์กลางกาย ผู้ปฏิบัตินั่งอยู่ในท่าสมาธิ มือขวาทับมือซ้าย ใจไม่เคลื่อนจากดวงใส เพียงแต่กล่าววาจาตามไปเท่านั้น

(๑.) เมื่อถึงขั้นตอนที่วิปัสสนาจารย์กล่าว อะ ระ หัง สัม มา ... จะกราบพระนั้น ผู้กล่าวนำก็บอกเพียงให้ยกมือขึ้นพนม แต่ใจไม่เคลื่อนจากศูนย์กลางกาย พอวิปัสสนาจารย์บอก “กราบ” ให้ยกมือที่พนมนั้น ยกขึ้นมาให้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้ง ๒ จรดหัวคิ้ว แล้วเลื่อนมือที่พนมมาไว้กลางหน้าอก แต่อยู่ในท่าพนมอยู่ เพื่อรอกราบครั้งที่ ๒ และที่ ๓ ต่อไป เมื่อกราบครั้งที่ ๓ เสร็จแล้ว สั่งให้นำมือมาวางที่หน้าตักเหมือนเดิม กำชับอย่าให้ใจเคลื่อนจากดวงใสที่ศูนย์กลางกาย

(๒.) ต่อไปจะกล่าวคำสวด “ขอขมาโทษต่อ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์”

- ให้วิปัสสนาจารย์กล่าวนำก่อน ต่อไปนี้ เราจะได้กล่าวขอขมาโทษต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งเรามีความพลาดพลั้งต่อพระองค์เมื่อไร ครั้งใด เราก็ลืมไปแล้ว หรือบางครั้ง เรากล่าวตำหนิติเตียน ทั้งโดยเจตนาหรือไม่เจตนา สิ่งนั้นเป็นบาป เราทำไว้หรือเปล่า แต่ครั้งใด เราก็จำไม่ได้ เมื่อเรา

กล่าวขอขมาแล้ว เราจะได้เกิดความสบายใจ เราจะเป็นผู้บริสุทธิ์ เหมือนหนึ่งพระสงฆ์กล่าวปลงอาบัติ เมื่อกล่าวจบลง เราจะเป็นผู้บริสุทธิ์ทันที

- แต่ว่าก่อนจะกล่าวขอขมาโทษนั้น พึงตั้งนโมขึ้น ๓ ครั้ง โดยกล่าวพร้อมกันดังๆ แต่ก่อนที่จะกล่าว มาทำความเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อน

(ก) นโมหนที่ ๑ พึงน้อมใจของเราถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต พอใจของท่านถูกดวงธรรม กลางดวงธรรมนั้นมีจุดใสเท่าปลายเข็ม ให้ส่งใจจี้ตรงจุดใสเท่าปลายเข็มนั้น พอใจของท่านจี้ถูกจุดใสเท่าปลายเข็ม แปลว่า ใจของท่านถูกพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีตทั้งหมด

(ข) นโมหนที่ ๒ พึงน้อมใจของเราถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในปัจจุบัน พอใจของเราถูกจุดใสเท่าปลายเข็ม ถึงพระองค์ในปัจจุบันทั้งหมด

(ค) นโมหนที่ ๓ พึงน้อมใจของเราถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอนาคต พอใจของเราถูกจุดใสเท่าปลายเข็ม ถึงทุกพระองค์ในอนาคตทีเดียว

จากนี้ไป พึงตั้งนโม ๓ ครั้งขึ้นพร้อมกัน.....ฯ

(ง) เมื่อจบนโม ๓ ครั้งแล้ว วิปัสสนาจารย์กล่าวนำคำขอขมาโทษ.....อุกาสะ อัจจโย.....ฯ

(จ) เมื่อขอขมาจบแล้ว วิปัสสนาจารย์กล่าวอาราธนาพระพุทธเจ้า...อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา.....ฯ

(ฉ) เมื่ออาราธนาพระพุทธเจ้าเสร็จ วิปัสสนาจารย์กล่าวนำอาราธนาบารมี ๑๐ ทัศ .....ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า.....ฯ

จบคำสวดและอาราธนา

๔. <u>ลำดับสี่</u>

บัดนี้ท่านทั้งหลายกล่าวคำสวดจบลงแล้ว พึงบริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” นึกให้ดวงใสในท้องเราเกิดขึ้น สว่างขึ้น

- ให้เห็นดวงใสในท้อง นึกดูในท้องเพียงอย่างเดียว อย่านึกดูที่อื่น สว่างที่หน้า อย่าส่งใจไปดูสว่างที่ลูกตา อย่าส่งใจไปดูเป็นอันขาด ให้นึกดูในท้องของเราเท่านั้น

- ให้บริกรรม สัม มา อะ ระ หัง ไปร้อยครั้ง พันครั้ง แล้วนึกให้ดวงใสเกิดขึ้น บริกรรม แล้วก็นึกตามวิธีที่กล่าวนี้ โดยลืมเรื่องลมหายใจเข้าลมหายใจออกเสียสิ้น ไม่ต้องพิจารณาลม

- พอใจหยุดถูกส่วน จะเห็นดวงใสทันที นี่คือ ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือดวงปฐมมรรค เห็นแล้วอย่าดีใจ

พึงทำใจกลางๆ วางใจเฉยๆ หากดีใจ ความหยุดจะผิดส่วน ดวงธรรมจะเลือนหาย

๕. <u>ลำดับห้า</u>

- คะเนว่าผู้ปฏิบัติ นั่งบริกรรมได้ ๕ นาที

- ให้วิปัสสนาจารย์เตือนด้วยการบอกเบาๆ อย่าให้เป็นที่รบกวนสมาธิ ทั้งนี้อาจมีบางท่านส่งใจไปคิดเรื่องอื่น เราเตือนเพื่อเป็นการช่วยเตือนสติของผู้ปฏิบัติ

- ท่านทั้งหลายบริกรรม “สัม มา อะ ระ หังๆๆๆ” นึกให้ดวงใสเกิดขึ้นในท้อง บริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” ให้ยิ่งขึ้น อย่าเผลอ

ท่านใดเห็นดวงธรรมแล้ว ให้เลิกบริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” แต่ให้บริกรรมใหม่ว่า “หยุดในหยุดๆๆๆ” แตะใจเบาๆ ลงกลางดวงธรรมนั้น บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ”

เมื่อบริกรรม “หยุดในหยุด” แล้ว ให้ท่านส่งใจนึกมองกลางดวงธรรม ให้เห็น “กลาง” กลางคือจุดขาวใสเท่าปลายเข็มอยู่กลางดวงธรรมนั้น เมื่อเห็นกลาง คือ จุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรมแล้ว

ให้ท่านส่งใจจี้ถูก “จุดใสเท่าปลายเข็ม” นั้น แล้วบริกรรมว่า “หยุดในหยุดๆๆ” จี้ใจลงไป อย่าถอนใจขึ้นมา ดวงธรรมจะยิ่งโตขึ้น ใสขึ้น สว่างขึ้น

ข้อสำคัญให้ท่านลืมเรื่องลมหายใจ หายใจเข้าหรือหายใจออกหรือเปล่า ให้ท่านลืม ไม่ต้องพะวงใจเรื่องของลม

๖. <u>ลำดับหก</u>

ถ้าท่านมีวิทยากรพอ และมีคนช่วยเหลือท่าน ท่านประสงค์จะต่อวิชาให้แก่ผู้ได้ดวงธรรม (มักใช้กับนักเรียน) ท่านก็นัดหมายกับผู้ปฏิบัติเอาเองว่า ท่านจะทำอะไร และจะให้เขาทำอย่างไร โดยกำชับไม่ให้ผู้ปฏิบัติลืมตา

เพราะถ้าผู้ปฏิบัติลืมตาขึ้นมา ความเห็นอันนั้นจะเลือนไป แปลว่า ความเห็นหย่อนลงเสียแล้ว

สมมุติว่า ท่านกำลังฝึกนักเรียน ต้องการให้นักเรียนที่เห็นดวงธรรมแล้ว ออกไปอยู่อีกชั้นหนึ่ง เพื่อท่านจะต่อวิชาลำดับสูงขึ้น ท่านก็สั่งว่า

- ท่านทั้งหลายอย่าลืมตา ท่านใดที่เห็นดวงธรรมในท้องแล้ว โปรดยกมือขวาขึ้น แล้วจะมีครูไปรับท่าน เพื่อนำท่านไปต่อวิชา และก่อนที่ท่านจะยืน ท่านไม่ต้องลืมตา ให้ท่านบีบขาและนวดเท้าของท่านให้หายปวดเมื่อยเสียก่อน แล้วจึงยืนขึ้น เมื่อเดินมากับครู ระวังเท้าของท่านอย่าให้ไปถูกเพื่อนข้างเคียง เพราะจะทำให้เพื่อนข้างเราเสียสมาธิ

- ขณะนั้น ท่านที่มีหน้าที่รับตัวนักเรียนที่เห็นดวงธรรม ส่งไปให้วิปัสสนาจารย์ก็ทำหน้าที่ไป ท่านวิปัสสนาจารย์จะต่อวิชาให้นักเรียนผู้เห็นดวงธรรม ก็ทำหน้าที่ของท่านไป ส่วนผู้คุมการปฏิบัติห้องประชุมใหญ่ ก็ทำหน้าที่เตือนการปฏิบัติของท่านไป อย่าให้มีเสียงรบกวนผู้ปฏิบัติก็แล้วกัน เมื่อได้เวลาพอสมควร ท่านผู้ควบคุมการปฏิบัติห้องประชุมใหญ่ประกาศออกมาอีก ใครเห็นดวงธรรมรุ่นนี้อีก โปรดยกมือขวาขึ้น จะมีผู้เห็นดวงธรรมยกมืออีก ท่านผู้มีหน้าที่รับตัว ก็ทำหน้าที่ของท่าน ท่านวิปัสสนาจารย์

ต้องรีบต่อวิชารุ่นแรกให้จบ เพราะรุ่นใหม่จะมาสมทบอีก ท่านต้องรีบทำงาน งานของท่านวิปัสสนาจารย์ที่จะต่อวิชา ๑๘ กายนั้น เห็นทีจะไม่ทัน จึงต้องบอกวิชาเบื้องต้น เพ่งดวงธรรมให้เห็น “กลาง” และเพ่งจาก “กลาง” ให้เห็นธรรมกายเบื้องต้น เอาแค่นี้ก่อน อย่างอื่นว่ากันทีหลัง

- การสอนนักเรียนวิธีนี้ น่าสนุก เพราะเหมือนเล่นฟุตบอล บทบาทใครบทบาทมัน ต่างคนต่างทำหน้าที่ มีผลงานชี้ชัดและชัดเจน แต่ท่านต้องมีบุคลากรพร้อม จึงจะทำได้

- หากท่านมีวิปัสสนาจารย์คนเดียว จะทำอย่างนั้นไม่ได้ ขั้นวัดผลนี้ ท่านบอกเพียงว่าใครเห็นดวงธรรมแล้ว โปรดยกมือขึ้น แต่อย่าลืมตา แล้ววิปัสสนาจารย์ก็ไปหาผู้นั้น ทำหน้าที่ต่อวิชาเพ่งดวงธรรมให้เห็น “กลาง”เพ่งจาก “กลาง” ให้เห็นธรรมกายเบื้องต้นก็พอ

๗. <u>ลำดับเจ็ด</u>

ถ้าท่านมีเวลา จะนัดผู้เห็นธรรมกายเบื้องต้นมาเดินวิชา ๑๘ กายก็ได้

ถ้าท่านไม่มีเวลา ก็ยุติกันเพียงนั้น

การต่อวิชาให้เห็น ๑๘ กาย

- ท่านจะทำเมื่อไร จะทำเวลาใด ที่ไหน ให้ท่านนัดหมาย

- ถ้าท่านทำ ก็ให้นักเรียนนั่งล้อมท่าน แล้วท่านเป็นผู้บอกวิชา ตามที่บอกไว้ในบทก่อน

ท่านจะต้องซักนักเรียนทุกคน ว่าแต่ละขั้นตอน เห็นตามที่ท่านบอกหรือไม่

เมื่อทำได้ขั้นตอนใด เห็นว่าทำได้พร้อมกันแล้ว จึงบอกวิชาลำดับต่อไป แล้วก็ซักอีก ทำไปช้าๆ อย่ารีบร้อน จนกว่าจะตลอด ๑๘ กาย ตามวิธีการที่เคยกล่าวไว้แล้ว

เมื่อทำได้ ๑๘ กายแล้ว จะต้องฝากธาตุธรรม และขอรัตนะเจ็ด แล้วจึงปฏิโลมกลับตามวิธีการที่ได้ กล่าวไว้แล้ว

เสร็จแล้วจึงลงทะเบียนว่าทำธรรมกายเบื้องต้นได้ ให้เลขประจำตัว ทำได้วันไหน รุ่นใด ที่อยู่และหน้าที่การงานของเขา วิปัสสนาจารย์เป็นผู้จัดทำสมุดทะเบียนเอง

การเรียนวันต่อไป

ก่อนเรียนให้ร่วมกล่าวคำสวดในห้องเดียวกัน เมื่อบูชาพระและกล่าวคำสวดตามแนวหนังสือ "ทางมรรคผล" (๑๘ กาย) เสร็จแล้ว

ให้แยกห้องเรียนเป็น ๕ ชั้น คือ

๑. ชั้นมูล คือ ชั้นที่ยังไม่เห็นดวงธรรม

๒. ชั้นอนุบาล คือชั้นที่ได้ดวงธรรม และเป็นธรรมกายแล้ว แต่ยังใช้การไม่ได้ ต้องอนุโลมปฏิโลมวิชา จนกว่าเดินวิชา ๑๘ กายได้คล่อง และเข้านิพพานได้คล่อง

๓. ชั้นประถม คือ ชั้นที่มาจากชั้นอนุบาล ให้มาเรียนหลักสูตรคู่มือสมภาร

๔. ชั้นมัธยม คือ ชั้นที่มาจากชั้นประถม ให้มาเรียนหลักสูตรวิชชามรรคผลพิสดาร

๕. ชั้นอุดมศึกษา เป็นชั้นที่เรียนวิชาธรรมกายชั้นสูงจบหลักสูตรแล้ว ประสงค์จะสร้างบารมีขั้นปรมัตถ์ สามารถใช้วิชาให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันได้ ได้เห็นหลวงพ่อตั้งเวรให้แก่ผู้ได้ธรรมกายทำวิชาแก้ไขเหตุการณ์ต่างๆ ได้ เช่น

(ก.) แผนกแก้โรค ทำวิชาแก้โรคให้แก่ผู้เจ็บไข้ที่ไปร้องขอ ปรากฏว่ามีคนหายจากเจ็บไข้จำนวนไม่น้อย โดยไม่ต้องกินยา

(ข.) แผนกเศรษฐกิจ ทำวิชาแก้ไขเหตุการณ์ข้าวยากหมากของแพง

(ค.) แผนกดินฟ้าอากาศ ทำวิชาแก้ฝนแล้ง แก้ไม่ให้เกิดพายุใหญ่ แก้ธรรมชาติให้สู่ความเป็นปกติ

(ง.) แผนกอุบัติเหตุและสงคราม ทำวิชาแก้ทุกข์ภัยต่างๆ แก้ไม่ให้เกิดสงคราม

(จ.) แผนกสะสางธาตุธรรม ทำวิชาละลายมารไม่ให้ธรรมภาคมารเข้ามาปนเป็นอยู่ในจิตใจของสัตว์โลก แยกพระแยกมารไม่ให้ปะปนกัน นับเป็นวิชาอาสวักขยญาณชั้นสูง รู้และเข้าใจกันในหมู่คณะของผู้ทำวิชาเท่านั้น จะไปพูดให้คนอื่นเข้าใจนั้น เห็นว่ายาก เพราะเป็นความรู้ขั้นละเอียดอ่อน ต้องเรียนจริงปฏิบัติจริงจึงจะรู้ได้เห็นได้

ผมเห็นว่าวิชาธรรมกายเป็นประโยชน์จริง แม้จะทำความสำเร็จได้ไม่เท่าอาจารย์ แต่ก็พอเป็นไป

ผมเอาใจช่วยสถาบันใดหรือวัดใด ที่จัดให้มีการสอนวิชาธรรมกายครบ ๕ ระดับชั้น ก็ต้องจัดว่าสถาบันนั้นเป็นแหล่งเพาะโพธิสัตว์ เป็นแหล่งเพาะพุทธภูมิ เป็นแหล่งเพาะผู้บำเพ็ญบารมีขั้นปรมัตถ์ ความเจริญจะเกิด ความทุกข์เข็ญจะสูญ ความดีจะชนะความชั่วอย่างทันตาเห็น

ใครมีความคิดอย่างที่ว่านั้น นับว่าเป็นโชคของท่าน เราเกิดมาคราวนี้ มีชีวิตเป็นแก่นสาร คือได้สร้างบุญไพศาล ได้สร้างบารมีขั้นปรมัตถ์ ได้แจ้งวิชา แจ้งนิพพาน แจ้งสวรรค์ แจ้งนรก แต่จะแจ้งได้

มากน้อยแค่ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับความตั้งใจจริงของท่าน ผมได้แต่ภาวนาให้ทุกท่านได้เรียนถึงระดับอุดมศึกษาเถอะครับ

สาระสำคัญของบทนี้

การกล่าวคำสวดนั้น เห็นว่าสำคัญมาก เพราะเนื้อของคำสวดล้วนแต่มีสาระและความสำคัญ ถ้าจะให้การสอนเต็มรูป ก็ต้องมีการสวดด้วย

การสวดตามแนวนี้ ไม่เหมือนที่เราเห็นทั่วไป เพราะการปฏิบัติตามแนวนี้ มีข้อน่าสังเกต คือ

๑. เป็นการสวดให้ "ใจถูกพระ" ให้ "ใจถึงพระ" เพราะตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย และที่ศูนย์กลาง-กายเป็นที่ตั้งของ "ปฐมมรรค" และกลางปฐมมรรคมี "กลาง" คือ จุดใสเท่าปลายเข็ม เมื่อใจจรดถูก "กลาง" จึงจะถูกพระพุทธองค์ เสียงสวดของเราดังไปถึงพระพุทธองค์ และถึงหมดทุกอายตนะนิพพาน

เราเห็นความสำคัญของ "ปฏิบัติบูชา" มากกว่าอามิสบูชา จึงให้ผู้เรียนกล่าวคำสวดในท่านั่งสมาธิ ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ "ใจเคลื่อน" เพียงแต่ยกมือพนม แล้วยกขึ้นมาจรดหน้าผาก แทนการหมอบกราบ เพราะถ้าให้หมอบกราบ โอกาสที่ใจ "เคลื่อน" มีมากกว่า และเมื่อใจ "เคลื่อน" ย่อมเกิดอานิสงส์น้อย เขาทั้งหลายตั้งใจมาเรียนแล้ว ก็ขอให้เขาได้บุญเต็มส่วน ตามความรู้และวิธีการของเรา

๒. ตลอดเวลาที่กล่าวคำสวด ใจจะเคลื่อนจาก "กลาง" ไม่ได้เลย ถ้าใจเคลื่อนจาก "กลาง" การสวดนั้นจะได้อานิสงส์น้อย เพราะมารคอยระเบิดเอาบุญจากเราไป ใจเคลื่อนจาก "กลาง" ยามใดเป็นต้องถูกระเบิดทันที โดยที่เราไม่รู้ ถ้าจะรู้ต้องเรียนวิชาธรรมกาย ระดับแก่กล้า จึงจะทราบได้

๓. เนื้อหาของคำบูชาและคำสวด เป็นแก่นและมีความสำคัญ ควรท่องให้ได้ แม้ปฏิบัติเฉพาะตนก็ต้องสวด เพราะถ้าไม่สวด พระพุทธองค์ก็ไม่เสด็จมาช่วย การปฏิบัติจะมีแต่ความขลุกขลัก และปฏิบัติได้ไม่นาน เพราะมารมันกวน เขาจะมาปิดรู้ปิดญาณเราตลอดเวลา เมื่อพิจารณาดูเนื้อของคำสวดแบ่งขั้นตอนได้ดังนี้

(ก.) คำกล่าวบูชา มีทั้งคำบาลีและคำแปล ผู้สวดทราบความหมาย พระพุทธเจ้ากำจัดทุกข์ พระธรรมกำจัดภัย พระสงฆ์กำจัดโรค

(ข.) การตั้งนโม ๓ ครั้งพร้อมกัน ยังไม่เคยพบนักปราชญ์คนใดอธิบายได้ ว่าทำไมจะต้องตั้งนโม ๓ ครั้ง หลวงพ่อวัดปากน้ำอธิบายไว้ชัดเจนว่า หนที่ ๑ หมายถึงอะไร หนที่ ๒ และ ๓ หมายถึงอะไร และการจะให้ "ถึง" ต้องวางใจอย่างไร ตั้งตรงไหน ซึ่งได้กล่าวไว้แล้ว

(ค.) การกล่าวขอขมาโทษ เป็นสาระสำคัญจริงๆ เพราะเราไม่ทราบว่า เราได้ผิดต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไว้แต่ครั้งใด ชาติใด เมื่อขอขมาแล้ว เราก็เป็นผู้บริสุทธิ์เหมือนวิธีที่พระปลงอาบัติ

(ง.) การอาราธนาพระพุทธเจ้า เป็นแบบครอบจักรวาลจริงๆ สมบูรณ์แบบจริงๆ อาราธนามาได้ครบถ้วน ถ้าเราไม่อาราธนา แปลว่า พระพุทธองค์ไม่ได้มาควบคุมการปฏิบัติ มารและอวิชชามันก็จะมารังควานเรา ทำให้เราเห็นธรรมยาก และมักนั่งไม่ได้นาน

(จ.) การเรียกเอาบุญทุนเก่ามาชูช่วย นับว่าจำเป็นมาก เพราะการเรียนมรรคผล ขึ้นอยู่กับบารมีที่เราสร้างไว้แต่ปุเรภพชาติด้วย บารมีของเรามี ๑๐ อย่าง เรียกว่า บารมี ๑๐ ทัศ พวกเราทำกันไว้แล้ว ถ้าบารมีเหล่านี้ไม่มาเกื้อหนุน เราจะมาพบวิชาธรรมกายไม่ได้ คนที่มีบารมสมบูรณ์แล้ว เขาเรียนไม่กี่วันก็เบิกบาน เพราะบุญทุนเก่าช่วย เราไม่ควรน้อยใจว่า บุญเก่าน้อย บุญใหม่นี่แหละสำคัญ เพราะถ้าไม่ทำความเพียรในปัจจุบัน บุญเก่าก็ไม่ทราบจะมาหนุนได้อย่างไร ดังนั้น บุญเก่าและบุญใหม่จึงมีความสำคัญพอๆ กัน

<u>สรุปว่า</u> *การสวดนั้นสำคัญมาก ทุกครั้งที่ทำภาวนา ต้องสวดตามแบบของคำสวด*

- *ถ้ามีเวลา ก็สวดครบถ้วน*
- *ถ้าเวลาน้อย จะย่นย่ออย่างไร ก็พิจารณาตามที่เห็นสมควร*

ตำรับของคำสวด หลวงพ่อวัดปากน้ำวางแนวไว้ดีแล้ว เราจะช่วยรักษาต้นฉบับกันได้แค่ไหน ถ้าเราเคร่งครัดไว้ ต้นฉบับคงอยู่ได้นาน

คำถามบทที่ ๕

๑. การตั้งนโม ๓ ครั้ง มีความมุ่งหมายอะไร

๒. การตั้งใจให้ถึงพระพุทธเจ้าทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคตนั้น มีวิธีทำอย่างไร

๓. การกล่าวขอขมาโทษต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นั้น เกิดประโยชน์อะไรแก่ตัวเรา จงอธิบาย

๔. การอาราธนาพระพุทธเจ้าให้มาสิงสู่ในกาย วาจา ใจ ของเรานั้น มีวิธีการตั้งใจอย่างไร การปฏิบัติเช่นนั้น ให้ผลอะไรแก่เรา

๕. บารมี ๑๐ ทัศ มีอะไรบ้าง การอธิษฐานเรียกบารมีของเรามาเกื้อหนุน การเจริญภาวนา มีการตั้งใจอย่างไร อธิบาย

๖. การกล่าวบูชาพระและการอาราธนาพระพุทธเจ้า กระทำก่อนตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย และกระทำทีหลังตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย ท่านเห็นว่าอย่างไหนควรทำก่อน โดยเหตุผลอะไร จงแสดง

๗. ท่านได้รับเชิญไปฝึกการภาวนาให้แก่นักเรียน ท่านจะวางแผนการทำงานอย่างไร

ก. การกล่าวนำเรื่อง ข. การแสดงอุปกรณ์

ค. การนำปฏิบัติ ง. การวัดผล

๘. จงลำดับขั้นตอนของการสอนฝึกภาวนาอย่างเต็มรูปมาดู และให้แสดงขั้นตอนการทำงานให้ชัดเจน

๙. การกล่าวคำสวดและบูชาตามหนังสือทางมรรคผลนั้น ท่านเห็นว่ามีความจำเป็นเพียงไร จงอธิบาย

๑๐. สมมุติว่ามีเวลาน้อย แต่เรามีความจำเป็นต้องให้ผู้ปฏิบัติอาราธนาพระพุทธเจ้า และอธิษฐานบารมี ท่านจะมีวิธีย่นย่ออย่างไร จงแสดง

บทที่ ๖

ความพร้อมในการสอนการเจริญภาวนาเบื้องต้น

บทเรียนบทนี้เป็นแบบทดสอบตัวท่าน ว่าท่านมีความพร้อมในการสอนภาวนาเบื้องต้นได้แล้ว ถ้าท่านไม่เข้าใจ ได้โปรดย้อนกลับไปอ่านทบทวนตั้งแต่ต้นจนถึงบทเรียนนี้ หากท่านเกิดความมั่นใจแล้ว โปรดตอบคำถามนี้โดยไม่เปิดตำรา

(๑.) ท่านบอกวิธีนั่งขัดสมาธิคู้บัลลังก์ในแบบลีลา ๔ ให้ถูกต้องได้หรือไม่

(๒.) ท่านบอกทางเดินของใจ ๗ จุดหมายได้ถูกต้องหรือไม่ และฐาน ๗ ฐานนั้น อยู่ตรงใด ชี้ให้เห็นชัดเจน

(๓.) ท่านบอกนำการกำหนดดวงใสให้เดินไปตามฐาน ๗ ฐาน และบริกรรมไปตามขั้นตอน ท่านบอกได้แม่นยำหรือไม่

(๔.) ท่านกล่าวนำเรื่อง ก่อนการกำหนดดวงใสไปตามฐาน ๗ ฐานได้หรือไม่

(๕.) เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นดวงธรรมแล้ว ท่านจะบอกให้เขาเห็นธรรมกายเบื้องต้นได้หรือไม่ มีวิธีอย่างไร

(๖.) ท่านท่องคำบูชาพระและคำสวดได้หรือไม่ และนำกล่าวสวดแบบผันทำนองได้หรือไม่

(๗.) ถ้ามีเวลาจำกัด ท่านจะกล่าวนำให้ผู้ปฏิบัติอาราธนาพระพุทธเจ้าอย่างย่นย่อได้หรือไม่

(๘.) การบอกวิชาจากดวงธรรมหนึ่ง ไปยังอีกดวงธรรมหนึ่ง บอกอย่างไร และเมื่อถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เป็นขั้นตอนจะเห็นกายนั้น ท่านมีวิธีบอกอย่างไร

(๙.) ท่านมีวิธีสาธิตการเหลือกตาเข้าไปในจอมประสาทอย่างไร จงทำให้ดู

(๑๐.) เมื่อออกจากดวงธรรมที่ ๖ (ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ) เป็นขั้นตอนที่จะไปเข้าอีกกายหนึ่ง ท่านมีวิธีบอกวิชาของการเข้าไปดำเนินดวงธรรมในกายใหม่นั้นอย่างไร จงแสดง

(๑๑.) นักปฏิบัติผู้หนึ่ง ไม่เห็นดวงธรรมในท้อง แต่เห็นสว่างที่ตา และชอบดูความสว่างข้างนอก ท่านจะมีวิธีแก้ไขให้เขาเห็นดวงธรรมข้างใน โดยวิธีอะไร จงอธิบาย

(๑๒.) ต้นธาตุอยู่ที่ไหน ท่านจะนำผู้ปฏิบัติธรรมรุ่นใหม่ไปเฝ้าต้นธาตุ ท่านทำอย่างไร และบอกวิชาอย่างไร

(๑๓) ท่านจะนำผู้บรรลุธรรมเข้าอายตนะนิพพาน เพื่อเฝ้าธรรมกายพระพุทธองค์ ต้องการขอสัตตรัตนะ ท่านมีวิธีทำอย่างไร

(๑๔.) เราไม่มีเวลาที่จะต่อวิชา ๑๘ กาย แต่จะให้เห็นธรรมกาย ๕ องค์ ท่านจะบอกวิชาอย่างไร จงอธิบาย

(๑๕.) ให้ท่านเปิดดูคำถามทุกบท แล้วตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

บทที่ ๗

การฝึกภาวนาในท่ายืนและเดินจงกรม

การฝึกภาวนาทางจิตทำได้ ๔ อิริยาบถ คือ

๑. อิริยาบถนั่ง

๒. อิริยาบถยืน

๓. อิริยาบถเดิน

๔. อิริยาบถนอน

อิริยาบถนั่ง คือ การนั่งคู้บัลลังก์แบบสมาธิ ได้กล่าวไปแล้ว

อิริยาบถยืน เป็นอิริยาบถแก้การปวดเมื่อย หลังจากทำอิริยาบถนั่งมานานแล้ว การยืนหรือการยืนตรงนั้น ทำนานไม่ได้ อย่างมากทำได้ ๑๐ นาทีก็พอ เห็นว่าร่างกายคลายจากความปวดเมื่อยแล้ว ต้องสั่งให้ทำในท่านั่งต่อไป

ข้อเสียของการยืนก็คือ ทำนานไม่ได้ เพราะขา ๒ ข้างรับน้ำหนักร่างกายในท่าตรงไม่ได้นาน แต่ถ้าเดินจงกรม ไม่เป็นไร เพราะเท้าก้าวออก ทำให้เกิดฐานรับน้ำหนักลำตัว ไม่ทำให้ล้ม แบบจงกรมนี้ ทำนานเท่าไรก็ได้ ไม่ห้าม

อิริยาบถนอน เป็นอิริยาบถที่นั่งและเดินมาจนเกิดความเมื่อยล้าแล้ว เพื่อป้องกันไม่ให้ใจฟุ้งไปในเรื่องอื่น แม้นอนก็ต้องบริกรรมไว้

๑. <u>การนั่งสมาธิแบบคู้บัลลังก์</u>

เป็นการนั่งแบบลีลา ๔ ซึ่งกล่าวมาแล้ว

๒. <u>การยืนตรงและเดินจงกรม</u>

การยืนตรง คือ การยืนอยู่กับที่ ในท่าของมือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจรดนิ้วหัวแม่มือซ้าย และนำมือมาวางไว้ราวเข็มขัด หลับตาเหมือนนั่งสมาธิ ใจบริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” และเพ่งดวงใส แบบยืนตรงนี้ ใช้สำหรับฝึกนักเรียน นักศึกษา และหมู่คณะ เป็นการแก้ปวดเมื่อย แบบยืนตรงให้ยืน

อย่าเกิน ๑๐ นาที ยืนนานไม่ได้ มีข้อเสียตามที่กล่าวแล้ว และก่อนยืนตรง จะสั่งให้ยืนทันทีไม่ได้ ต้องสั่งให้บีบนวดขา จนกว่าความปวดเมื่อยทุเลาไป จึงสั่งให้ยืนได้ ครั้นยืนได้พอสมควรแก่เวลาแล้ว ต้องสั่งให้นั่งสมาธิตามเดิม

การเดินจงกรมคือ การภาวนาโดยอิริยาบถเดิน ซึ่งการเดินนั้นมีปริมณฑลเป็นวงกลมหรือวงรีตามลักษณะของสถานที่ การเดินจงกรมนี้ทำเป็นหมูคณะ จะอยู่ในระเบียบอันดี

วัตถุประสงค์ของการเดินจงกรม ก็เพื่อบริหารกายควบคู่กับการภาวนาทางใจ เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ แก้การเมื่อยปวด หลังจากทำความเพียรในอิริยาบถนั่งมาแล้ว เป็นการทดสอบว่า แม้เดินจงกรม ใจเราก็ยังจรดที่ศูนย์กลางกาย ไม่เผลอจากบริกรรม วิธีเดินให้นำมือประสานราวเข็มขัด สายตามองทอดไปเพียง ๒ ศอก แบบหลับๆ ลืมๆ ใจก็บริกรรมไปตามปกติ และเดินเลี้ยวโค้งตามข้อกำหนด

๓. <u>การนอนภาวนาปางสีหไสยาสน์</u>

การฝึกภาวนาในอิริยาบถนอน นิยมนอนตะแคงขวา เอามือขวาเป็นที่รองรับแก้ม มือซ้ายทอดไปตามลำตัว เท้าซ้ายวางทับเท้าขวา ลักษณะการนอนแบบนี้ ดูพระพุทธรูปปางไสยาสน์เป็นแบบ ใจบริกรรมไว้ที่ศูนย์กลางกาย หรือจะทำวิชาอะไรก็ทำไป แต่ว่าอยู่ในอิริยาบถนอน

เหตุผลที่ฝึกในอิริยาบถนี้ ต้องการให้ใจเกิดความคล่อง ไม่ว่าจะทำในอิริยาบถใดก็ทำได้ทั้งนั้น อีกอย่างหนึ่ง ก็เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ เนื่องจากร่างกายเกิดความปวดเมื่อย หลังจากการฝึกท่านั่งสมาธิ ท่ายืน ท่าเดินจงกรมมาแล้ว

การเจริญภาวนา ทำได้ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ตามที่กล่าวแล้ว

ข้อคิดคำนึงการสอนภาวนา

ไม่ว่าเราจะนั่งคู้บัลลังก์แบบสมาธิ ไม่ว่าเราจะยืน ไม่ว่าเราจะเดินจงกรม และไม่ว่าเราจะนอน เราทำภาวนาทางจิตได้เสมอ

เราทราบว่าเรามีความปวดเมื่อย

ฝึกเริ่มแรก มักเกิดความเมื่อยขบรุนแรง

เด็กๆ มักเมื่อยเร็วกว่าผู้ใหญ่

เราจะบังคับให้คนฝึก ในภาวะแห่งความเมื่อยนั้น จะได้ผลสักแค่ไหน เพราะเกิดความเวทนา คือ ความเมื่อยล้า ไม่มีจิตใจจะทำ

เราจึงมีวิธีแก้ความปวดเมื่อย ด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อขจัดความปวดให้ทุเลา ด้วยการนั่งฝึกบ้าง ยืนบ้าง จงกรมบ้าง นอนบ้าง

พึงเลือกให้ถูกกาละและเทศะเถิด

ขึ้นชื่อว่า “ครู” ย่อมมีกลวิธีที่ฉลาดเสมอ

คำถามบทที่ ๗

๑. ท่านเป็นวิปัสสนาจารย์ฝึกภาวนาพระสงฆ์ที่มาอยู่ปริวาสกรรม ท่านจะนำกลวิธี ๔ อิริยาบถไปบัญญัติในการฝึกอย่างไร จงแสดงหลักการ และวิธีการ

๒. ท่านเป็นผู้ฝึกนักเรียน ทราบว่านักเรียนมักเมื่อยขบในการฝึก ท่านจะมีวิธีฝึกมิให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่ายอย่างไร จงแสดงหลักการและวิธีการ

บทที่ ๘

ผู้ที่ยังไม่เห็นดวงปฐมมรรค และผู้ที่เป็นธรรมกายแล้ว จะต้องทำอย่างไร

นับว่าเป็นความรู้สำคัญ สำหรับผู้ที่ฝึกแล้ว แต่ยังไม่เห็นดวงปฐมมรรค ว่าเราจะมีวิธีทำอย่างไร เราจึงจะเห็น "ปฐมมรรค" ให้ได้สักวัน

และนับว่าเป็นความรู้สำคัญสำหรับผู้เห็นธรรมกายแล้ว ว่าเรามีข้อปฏิบัติอย่างไร จึงจะเห็นธรรมกายในท้องของเราอยู่เนืองๆ เพราะปรากฏว่าเห็นธรรมกายแล้ว ต่อมาไม่เห็นเหมือนเดิม **การรักษาธรรมกายของตนให้ใส ให้เห็นแจ่มอยู่เสมอ มีความยากเท่ากับการเลี้ยงทารกทีเดียว** ข้อแนะนำต่อไปนี้ จะช่วยท่านได้เป็นอย่างดี

ผู้ที่ยังไม่เห็นดวงธรรมให้ปฏิบัติดังนี้

๑.) ให้เพ่งดวงแก้วขาวใส หรือให้เพ่งหลอดไฟฟ้าสีขาว หรือเพ่งดวงดาว หรือเพ่งดวงจันทร์

ที่ว่าเพ่งก็คือ ดูด้วยตา แล้วนึกจดจำมโนภาพให้ได้ หมายความว่าให้หลับตา แล้วนึกโนภาพดวงจันทร์ ดวงดาว หรือดวงแก้วใส ให้จำได้ด้วยใจ

เมื่อนึกมโนภาพได้แล้ว ให้ท่านนึกถึงมโนภาพนิมิตที่ท่านพอใจนั้น อาจเป็นดวงจันทร์หรือดวงแก้วใส ใช้ใจน้อมสิ่งนั้นเข้าทางช่องจมูก (หญิงช่องจมูกซ้าย และชายช่องจมูกขวา) จากนั้น นึกเลื่อนดวงใสไปไว้ที่เพลาตา (หญิงเพลาตาซ้าย ชายเพลาตาขวา) จากนั้นให้เหลือกนัยน์ตาของตัวเอง ให้ช้อนกลับเข้าไปในกะโหลกศีรษะของตน พร้อมกับใช้ใจเลื่อนเอาดวงใสจากเพลาตาไปไว้ในกะโหลกศีรษะด้วย ใช้ใจของท่านจี้กลางดวงใสในกะโหลกศีรษะ ให้ดวงใสนิ่ง แล้วนึกเลื่อนดวงใสจากกะโหลกศีรษะให้เลื่อนไปอยู่ในท้องของท่าน เมื่อดวงใสลอยอยู่ในท้องแล้ว เป็นอันใช้ได้

อย่าไปกังวลใจว่า ดวงใสอยู่ที่เส้นด้ายตัดกันสองเส้นหรือเปล่า และไม่ต้องกังวลว่า ดวงใสอยู่ที่ศูนย์กลางกายหรือเปล่า เพราะถ้าคิดอย่างนั้น จะเกิด "อุปาทาน" ดวงใสอยู่ในท้องถือว่าใช้การได้

ใช้ใจจี้กลางดวงใส บริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” เรื่อยไป ตลอดวัน ตลอดคืน ทำอยู่อย่างนี้

ยืน เดิน นั่ง นอน หลับตา ลืมตา บริกรรมเรื่อยไป และนึกดูในท้องให้เห็นดวงนิมิตใสนั้นเรื่อยไป

ท่านจะทำงาน หรือพูดคุยกับใคร พึงใช้ใจเพื่อการงานนั้นครึ่งหนึ่ง และแบ่งมาดูดวงใสในท้องครึ่งหนึ่ง บริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” ตลอดไป แม้จะเข้านอนก็ต้อง “บริกรรม” จนหลับไป วิธีนี้รับรองว่าต้องได้เห็นดวงปฐมมรรคทุกคน ไม่วันใดก็วันใดอย่างแน่นอน

๒.) วันหนึ่งต้องนั่งทำภาวนาและกล่าวบูชาพระและท่องคำสวด ตามที่มีแบบอย่างไว้แล้ว อย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง

สำหรับผู้ที่เห็นธรรมกายเบื้องต้นแล้วให้ปฏิบัติดังนี้

เมื่อใดเห็นธรรมกายแล้ว ให้รักษาไว้ให้ดี ถ้ารักษาไม่ดี ธรรมกายจะเลือนลางและหายไปได้ การรักษานั้นทำยาก ประดุจเลี้ยงทารกน้อย เหตุที่หายและเลือนลาง เป็นเพราะเหตุดังนี้

<u>ไม่หมั่นนึก ไม่หมั่นหยุด ไม่หมั่นนิ่ง</u>

หมายความว่า ไม่เอาใจนึกถึงพระ ไม่เอาใจหยุดอยู่กับพระ ไม่เอาใจนิ่งอยู่กับพระ คือ ใช้ใจไปทางอื่นหมด นานๆ จึงนึกถึงธรรมกายหนหนึ่ง ทำให้การหยุดการนิ่งของใจ ได้ส่วนไม่พอ จึงเห็นธรรมกายเลือนไป ไม่ชัด หรือไม่เห็นเหมือนเดิม

ปัญหานี้ เป็นปัญหาใหญ่

มีวิธีแก้ดังนี้

ให้มองดูธรรมกายในท้องของตน (นึกใช้ใจมอง)

จากนั้นนึกใช้ใจมองเข้าช่องจมูกองค์พระ (หญิงช่องจมูกด้านซ้าย และชายช่องจมูกด้านขวา) แล้วเลื่อนใจมองเพลาตาของพระ (หญิงเพลาตาข้างซ้าย และชายเพลาตาข้างขวา) จากนั้นส่งใจมองเข้าไปในกะโหลกศีรษะขององค์พระ บริกรรมว่า “หยุดในหยุดๆ” แล้วเลื่อนใจลงไปมองดูดวงธรรมในท้ององค์พระ บริกรรม “หยุดในหยุดๆ” จนเห็นธรรมเนืองๆ

ใช้ใจจี้กลางดวงธรรม ให้เห็นจุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรม จี้ตรงจุดใสเล็กนั้น บริกรรม “หยุดในหยุดๆ” ตลอดไป วิธีนี้ ช่วยให้เห็นธรรมกายได้ตลอด ไม่เลือนไม่หาย ท่านจะทำอะไรก็ทำไป จะทำธุรกิจหน้าที่ก็ทำไป แต่ให้แบ่งใจทำธุระทางธรรมตามวิธีนี้ครึ่งหนึ่ง ถ้าท่านเอาใจของท่านไปทำงานหมดใจเลย เกิดขลังขึ้นมา ก็นั่งเพ่งธรรมกายกันเมื่อนั้น วิธีการนี้ธรรมกายของท่านจะเลือนหรือไม่เห็นไม่วันใดก็วันใด

ผมว่า การรักษาธรรมกาย ทำยาก และมีความยากประดุจเลี้ยงทารกน้อย

ดังนั้น จึงขอให้ท่านที่เป็นธรรมกายแล้ว รักษาองค์ธรรมกายของท่าน ตามวิธีที่กล่าวนั้น และยิ่งกว่านั้น

ถ้าท่านมีความประสงค์จะให้แตกฉานเร็วๆ เกิด "รู้" เกิด "ญาณ" ขอให้ท่านทำดังนี้

๑.) จี้ใจกลางดวงธรรมในท้องธรรมกายตามวิธีที่กล่าวแล้ว และจี้ใจกลางดวงธรรมให้เห็น "กลาง" ซึ่งเป็นจุดใสเท่าปลายเข็ม บริกรรม

"หยุดในหยุดๆๆ"

และ

"ใสในใสๆๆ"

และ

"ดับหยาบไปหาละเอียด"

และ

"กลางของกลาง กลางของกลางๆๆ"

จี้ใจแล้วบริกรรมวิชา ๔ คำบริกรรมนั้น อย่างใดอย่างหนึ่ง องค์พระธรรมกายจะขาวและใสยิ่งขึ้น

๒.) ความรู้ใหม่ที่ท่านไม่ทราบมาก่อน จะเกิดแก่ท่านเอง คือ

(ก.) เกิดญาณขึ้น เห็นเป็นเรื่องเป็นราว ในสิ่งที่ท่านต้องการทราบ เพราะจุดใสเท่าปลายเข็ม "ว่าง" ออกไปแล้ว จะเห็นในว่างนั้น

(ข.) วิชายากๆ ในทางธรรม ท่านลืมไปนานแล้ว จะนึกออกทันที ตรงจุดใสเท่าปลายเข็มนั้น

(ค.) เกิดความคิด "ถูกต้อง" ขึ้นมาในใจ ทำให้เราตัดสินใจได้ถูก ไม่พลาด

(ง.) ธรรมกายพูดให้ได้ยินดังๆ เป็นการเตือนตัวเรา หรือข้อธรรมที่เราพึงประสงค์ และเกิด ธรรมกายใหม่ขึ้นมาเป็นจำนวนมาก เป็นที่น่ายินดียิ่งนัก ท่านจะเกิดความสุขใจอย่างเอกอุดม

คำถามบทที่ ๘

๑. มีนักปฏิบัติธรรมคนหนึ่ง ฝึกทำภาวนาจะให้เห็นดวงปฐมมรรค แต่ก็ไม่เห็นในการฝึกคราวนั้น ท่านมีคำแนะนำอะไรให้แก่เขาบ้าง

๒. ท่านที่เห็นธรรมกายเบื้องต้น ยังทำวิชาชั้นสูงไม่ได้ ท่านมีคำแนะนำการปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้เขาได้เห็นธรรมกายได้เสมอ มิให้ธรรมกายเลือนหาย

บทที่ ๙

การฝึกเบื้องต้นอันเป็นพื้นฐาน
ให้ดำเนินวิชา ๑๘ กายได้ชัดเจน

<u>การเดินวิชา ๑๘ กายเบื้องต้น</u>

มักพบปัญหาดังนี้ คือ เห็นดวงธรรมไม่ชัด เห็นกายละเอียดไม่ชัด และเห็นธรรมกายไม่ชัดด้วย

ผู้ฝึกยังไม่ควรทำวิชา ๑๘ กาย

ควรฝึกให้เห็นดวงธรรม และให้เห็นธรรมกายชัดเสียก่อน

ต่อเมื่อเห็น "ดวงธรรม" ชัดเจน และเห็นธรรมกายชัดเจน
แล้ว จึงจะต่อวิชา ๑๘ กายให้ อันนี้เป็นกลวิธีสำคัญ

กรณีผู้เรียนเห็นดวงธรรม แล้วเดินวิชาไปเห็นกายละเอียดต่างๆ ของตน แต่ไม่ถึง "ธรรมกาย" แล้วหยุดทำเพียงนั้น กรณีนี้อย่างพึงทำเลย เพราะกายละเอียดเหล่านั้น เลือนและหายง่าย หากจะเดินวิชาต้องแข็งใจทำไป จนถึง "ธรรมกาย" จึงจะไม่เลือนไม่หายไป

ดังนั้น เพื่อความแน่ใจ จึงให้ผู้ฝึกเดินวิชาทบไปทวนมา จนกระทั่งเห็นธรรมกายชัดโดยตลอด และเห็นดวงธรรมชัดโดยตลอด อย่าเพิ่งเดินวิชา ๑๘ กาย ควรฝึกให้เห็นดวงธรรมและเห็นธรรมกายชัดเสียก่อน จะฝึกกี่วันก็ตามใจ

ต่อเมื่อฝึกเห็นดวงธรรมและเห็นธรรมกายชัดเจนดีแล้ว จึงต่อวิชา ๑๘ กายให้

วิธีฝึกเบื้องต้นมี ๒ วิธี คือ

๑. เห็นดวงธรรมแล้วจี้ถึงธรรมกาย

๒. เห็นดวงธรรม ๖ ดวงแล้วถึงธรรมกาย

<u>วิธีเห็นดวงธรรมแล้วจี้ถึงธรรมกาย</u>

วิธีนี้แบ่งการฝึกเป็น ๒ แนว

ก.) **วิธีจี้ดวงธรรมดวงเดียวแล้วให้เกิดธรรมกาย**

ทำให้เป็นธรรมกาย ๕ องค์ คือ จากธรรมกายเล็ก ไปถึงธรรมกายใหญ่

๑. ธรรมกายโคตรภู (หน้าตักกว้าง ๕ วาหย่อน)

๒. ธรรมกายพระโสดา (หน้าตักกว้าง ๕ วาเต็ม)

๓. ธรรมกายพระสกิทาคามี (หน้าตักกว้าง ๑๐ วา)

๔. ธรรมกายพระอนาคามี (หน้าตักกว้าง ๑๕ วา)

๕. ธรรมกายพระอรหัตต์ (หน้าตักกว้าง ๒๐ วา)

- การบอกวิชา "หยุดในหยุด" ไปกลางดวงธรรม จี้ให้เห็นกลาง (จุดใสเท่าปลายเข็ม)

เมื่อเห็น "กลาง" แล้ว จี้ใจลงที่ "กลาง" บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆ" เมื่อ "กลาง" ว่างหายไป เกิดภาวะ "สุญญตา" ในว่างนั้น เกิดธรรมกายโคตรรภู

เห็นธรรมกายนั่งอยู่ในท้องตัวเรา และตัวเราหันหน้าไปทางใด ธรรมกายก็หันพระพักตร์ไปทางนั้น

จากนั้นส่งใจของเรามองไปที่ปากช่องจมูกธรรมกาย หญิงนึกมองช่องจมูกข้างซ้าย ชายมองมองช่องจมูกทางขวา แล้วเลื่อนใจมองที่เพลาตาขององค์ธรรมกาย หญิงเพลาตาซ้าย ชายเพลาตาด้านขวา จากนั้นเหลือกตาตัวเอง นึกมองเข้าไปในกะโหลกศีรษะของธรรมกาย นึกให้เห็นดวงใสในกะโหลกศีรษะของธรรมกาย แล้วเลื่อนใจของเรามองดูดวงธรรมในท้องธรรมกาย

บริกรรม "หยุดในหยุด" จนกว่าจะเห็นดวงธรรม

เห็นดวงธรรมแล้ว จี้ใจกลางดวงธรรม บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆ" ให้เห็น "กลาง"

เห็น "กลาง" แล้ว จี้ใจลงที่ "กลาง" นั้น บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆ" จนกว่า "กลาง" ว่างและหายไป เกิดภาวะ "สุญญตา" เกิดธรรมกายพระโสดาในว่างนั้น ธรรมกายพระโสดาประทับนั่งในท้องเราอีก

จากนั้น ดำเนินการตามวิธีนี้ จนเกิดธรรมกายพระอรหัตต์ รวม ๕ ธรรมกาย จนกว่าจะคล่องและเกิดความชำนาญ เห็นว่าชำนาญแล้ว คราวนี้ให้ใช้วิธีนี้ คือ จี้ดวงธรรมแล้วเห็นธรรมกาย ทำให้เป็น ๑๐ ธรรมกาย ตั้งแต่ธรรมกายโคตรภูหยาบถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด รวม ๑๐ ธรรมกาย

เมื่อเห็นว่า การฝึกวิธีดังกล่าว ผู้เรียนทำได้ชำนาญแล้ว เราก็เพิ่มดวงธรรมให้ครบ ๖ ดวง วิธีนี้แปลก คือ ถ้าทำดวงธรรมครบ ๖ ดวง ต้องทำธรรมกายให้ครบ ๑๐ ธรรมกาย จะไปตัดและย่อไม่ได้

ข.) วิธีเห็นดวงธรรม ๖ ดวงแล้วถึงธรรมกาย

วิธีนี้ลำดับดวงธรรม ๖ ดวงแล้วถึงธรรมกาย ตั้งแต่ธรรมกายเล็กถึงธรรมกายใหญ่ คือ ตั้งแต่ธรรมกายโคตรภูหยาบถึงธรรมหายโคตรภูละเอียด รวม ๑๐ ธรรมกาย

ลำดับแรก บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆ" จนเกิดดวงปฐมมรรค แล้วลำดับดวงธรรมต่อไป ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เกิด "ธรรมกายโคตรรภูหยาบ" ตามวิธีการที่กล่าวมาในที่หลายแห่งแล้ว

ดำเนินการตามวิธีนี้ จนถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด (ผู้บอกวิชาต้องบอกวิชา ให้เป็นไปตามขั้นตอน ตอนใดบอกอย่างไร และมีการตรวจเช็คอย่างไร ต่อไปจะบอกอย่างไร พูดมาแล้ว)

ลำดับสอง เมื่อถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดแล้ว ให้เดินวิชาถอยหลัง (ปฏิโลมกลับ) ช่วยให้เห็นกายและดวงธรรมชัดยิ่งขึ้น คือ ถอยหลังจากพระอรหัตต์ละเอียดกลับมาหาธรรมกายโคตรรภูหยาบ ลำดับถอยเข้ามาทีละกาย กายละ ๖ ดวงธรรม ตามวิธีดังนี้

บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆ" และจี้ใจกลางดวงธรรมในท้องธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด แล้วลำดับดวงธรรมให้ครบ ๖ ดวง วิธีนับดวง ให้นับถอยหลัง ท่องในใจตามและทำไปด้วย คือ

หยุดในหยุด เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ
จี้กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เห็นดวงวิมุตติ
จี้กลางดวงวิมุตติ เห็นดวงปัญญา
จี้กลางดวงปัญญา เห็นดวงสมาธิ
จี้กลางดวงสมาธิ เห็นดวงศีล
จี้กลางดวงศีล เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จี้กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นึกให้เห็น "กลาง" (จุดใสเท่าปลายเข็ม) จี้ "กลาง" แล้วบริกรรม "หยุดในหยุดๆ" จากนั้น "กลาง" จะว่างและหายไป เห็น "ธรรมกายพระอรหัตต์หยาบ" อยู่ในว่างนั้น และธรรมกายพระอรหัตต์หยาบประทับนั่งอยู่ในท้องเรา ตัวเราหันหน้าไปทางใด องค์ธรรมกายก็หันพระพักตร์ไปทางนั้น

จากนี้ไป จะเดินวิชาจากธรรมกายพระอรหัตต์หยาบ ถอยหลังมาถึงพระอนาคามีละเอียด มีวิธีทำอย่างไร สังเกตให้ดี

ส่งใจของเรามองช่องจมูกองค์ธรรมกายในท้องเรา คือ ธรรมกายพระอรหัตต์หยาบ เลื่อนใจมองเพลาตา และเลื่อนเข้าไปในกะโหลกศีรษะของธรรมกาย จากนั้นเลื่อนใจลงไปในท้องของธรรมกาย บริกรรม หยุดในหยุด ให้เห็นดวงธรรมในท้องธรรมกาย จี้ใจนิ่งกลางดวงธรรม แล้วท่องในใจ ลำดับดวงธรรมถอยหลัง

หยุดในหยุด เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ
จี้กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เห็นดวงวิมุตติ
จี้กลางดวงวิมุตติ เห็นดวงปัญญา
จี้กลางดวงปัญญา เห็นดวงสมาธิ
จี้กลางดวงสมาธิ เห็นดวงศีล
จี้กลางดวงศีล เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
จี้กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้เห็น "กลาง"
จี้กลาง ให้ "กลาง" ว่างและหายไป

ในว่างนั้นเห็น “ธรรมกายพระอนาคามีละเอียด” หน้าตักกว้าง ๑๕ วา สูง ๑๕ วา เกตุดอกบัวตูมขาวใส

ให้ดำเนินการตามวิธีนี้ ถอยหลังเรื่อยมาจนถึงธรรมกายโคตรภูหยาบ

การฝึกแนวนี้ ให้ฝึกไปจนคล่องและชำนาญ

เมื่อเห็นว่า ผู้ปฏิบัติเห็น “ดวงธรรม” และธรรมกายชัดเจนดีแล้ว จึงต่อวิชา ๑๘ กาย อย่างเต็มรูป

หลักมีอยู่ว่า ถ้าเห็นดวงธรรมชัดและเห็นธรรมกายชัดแล้ว ย่อมเห็นกายละเอียด ประเภทกายโลกีย์ชัดด้วย

เราควรใช้วิธีนี้ฝึกผู้ปฏิบัติไปก่อน ต่อเมื่อชำนาญแล้ว จึงถึงขั้นต่อวิชา ๑๘ กาย เพราะการทำวิชา ๑๘ กาย เป็นของยากมาก ก่อนถึงวิชา ๑๘ กาย ควรฝึกการลำดับธรรมกายแนวนี้ก่อน จะฝึกนานแค่ไหนให้อยู่ในดุลพินิจของผู้สอน อย่าใจร้อน

พูดถึงการสอนนักเรียน หรือฝึกพุทธบริษัทเป็นหมู่คณะ เราควรทำเพียงขั้นเห็นดวงธรรมเพียงดวงเดียว แล้วจี้ให้เห็นธรรมกาย คนละ ๒ธรรมกายก็พอแล้ว เพราะเราไม่มีเวลามาก

เสร็จขั้นตอนนั้น จึงมาหลักสูตร ๕ ธรรมกาย โดยวางแนวฝึกธรรมกายละ ๑ ดวงธรรม

แล้วเลื่อนมาเป็น ๑๐ ธรรมกาย แบบธรรมกายละ ๑ ดวงธรรม

เลื่อนขึ้นเป็น ๑๐ ธรรมกาย แบบธรรมกายละ ๖ ดวงธรรม รวมทั้งทำปฏิโลม (ถอยหลัง) ด้วย

จึงเริ่ม ๑๘ กายเต็มรูป รวมทั้งฝากธาตุธรรมต่อต้นธาตุและขอรัตนะเจ็ดด้วย

คำถามบทที่ ๙

๑. ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจต่อวิชาขั้น ๑๘ กาย ท่านมีกลวิธีการฝึกอะไรบ้าง และอย่างไร จงชี้แจงและให้เหตุผล

๒. ท่านจงลำดับขั้นตอนการบอกวิชา และกำหนดคำบริกรรมให้ผู้เรียนท่องตาม ตามขั้นตอนในข้อ ๑ มาให้ดูอย่างละเอียด

๓. เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นปฐมมรรคแล้ว เหตุใดท่านจึงไม่บอกวิชา ๑๘ กาย โดยทันที จงให้เหตุผล

๔. ถ้าท่านไปสอนนักเรียนหรือผู้ปฏิบัติเป็นหมู่คณะ สำหรับรายที่เป็นปฐมมรรคแล้ว ท่านจะต่อวิชาอะไรให้เขา โดยเหตุผลอะไร จงชี้แจง

๕. ปฏิโลมคืออะไร จงแสดงวิธีปฏิโลมมาให้ดู

บทที่ ๑๐

ความพร้อมเกี่ยวกับความรู้และกลวิธีฝึกเบื้องต้น

ในบทนี้ เป็นบททบทวนความรู้เบื้องต้นและกลวิธีฝึกให้เป็น ๑๘ กาย ได้กล่าวมาแล้วโดยครบถ้วน

เรามีความพร้อมที่จะสอน และมีวิธีที่จะต่อวิชา ๑๘ กายได้อย่างภาคภูมิ

จากนี้ไป จะเป็นความรู้ชั้นสูง ซึ่งเป็นความรู้ระดับสูงขึ้นไป และสูงขึ้นไป

หากท่านมีข้อข้องใจอย่างไร โปรดอ่านทบทวนดูใหม่

ต่อเมื่อท่านรู้ตัวว่า ท่านมีความรู้พอตัวแล้ว ท่านมีความพร้อมแล้ว จึงอ่านบทอื่นต่อไป

แต่ถ้าอะไรไม่แม่น ได้แต่อ่านผ่านไปให้จบไปบทหนึ่ง ยังไม่มีสาระความรู้ขึ้นอกขึ้นใจเลย กรณีนี้ ขอให้ท่านอ่านทบทวนดูใหม่ แล้วจดโน้ตย่อ เพื่อท่องจำให้ได้

เราจะจำแบบหลง ๆ ลืม ๆ สอนเขาไป ผิด ๆ ถูก ๆ ไม่ดีแน่
สอนถูกไม่เป็นไร หากพลาดพลั้งสอนผิดไป ย่อมเกิดโทษแก่ผู้สอน

ดังนั้น ควรหมั่นอ่าน ควรหมั่นท่อง

ขุดบ่อล่อธารา ให้อุตสาห์ขุดร่ำไป
ขุดตื้นๆ น้ำบ่มี ขุดถึงที่น้ำจึงไหล

การทำความเพียรนั้น เหมือนการขุดบ่อเพื่อจะหาน้ำมาใช้ หากขุดกันแต่ผิวดิน คือ ขุดตื้นๆ ก็จะไม่ถึงตาน้ำ เมื่อไม่ถึงตาน้ำ เราจะไม่ได้น้ำใช้ ท่านให้ขุดลึกๆ จึงจะถึงตาน้ำ คือ ทำความเพียรให้มาก ความสำเร็จจะเกิดขึ้นไม่วันใดก็วันใด

พระมงคลเทพมุนี

บทที่ ๑๑

เหตุใดการฝึกใจกำหนดจุดพักใจถึง ๗ ฐาน

<u>เหตุผลที่กำหนดที่พักใจ ๗ จุดหมาย ก็คือ</u>

๑. <u>ใจของเราโดยธรรมชาติมีที่พัก ๗ ฐาน</u>

คือ ก่อนที่เราจะนอน "หลับ" ปราณคือ ลมหายใจ เข้าทางช่องจมูกแล้ว เดินไปตามฐาน ๗ ฐาน เมื่อถึงฐานที่ ๗ ลมไปหยุดตรงฐานที่ ๗ และใจของเราก็หยุดที่ฐานที่ ๗ แล้วเราก็ "หลับ" ถ้าใจหยุดจึงหลับ หากใจไม่หยุดก็ยังไม่หลับ

การที่เราพักใจตามฐานต่างๆ แล้วบริกรรม เป็นการปฏิบัติตามหลักของธรรมชาติ อันนี้เป็นเหตุผลหนึ่ง

๒. <u>ให้รู้ทางมาเกิดไปเกิด</u>

หมายถึง การที่สัตว์โลกมาเกิด โดยเข้าสู่ครรภ์มารดา และเป็นตัวตนขึ้นมาเป็นมนุษย์

ไปเกิด หมายถึง สัตว์โลกตาย โดยทิ้งร่างของตนไว้ และกายละเอียดไปหาภพเกิดใหม่ (โบราณว่า วิญญาณไปสู่ปรโลก)

ถ้ามาเกิดเดินใน และถ้าไปเกิดเดินนอก

คือการมาเกิด ใจของสัตว์เข้าสู่ช่องจมูก แล้วเดินไปตามฐาน และไปหยุดตรงฐานที่ ๗ และถ้าจะไปเกิด (ตาย) ใจจะมาหยุดตรงฐานที่ ๗ ก่อน แล้วเลื่อนมาฐานที่ ๖-๕-๔-๓-๒ แล้วออกจากช่องจมูก จังหวะที่ "ตาค้าง" แสดงว่า ใจเดินมาหยุดที่ฐานที่ ๓ คือ จอมประสาท เริ่มตายจากจุดนี้ พอใจออกจากช่องจมูก แปลว่า ตายสนิทแล้ว จากนั้นกายฝันของผู้ตายคือ กายละเอียด จะไปไหนก็สุดแต่บุญกรรมของเขาผู้นั้น ถ้ากายมนุษย์ทำบุญสุนทาน กายฝันของเขาก็ไปสุคติ แต่ในทางกลับกัน ถ้ากายมนุษย์ของเขาทำเวรกรรม กายฝันของเขาก็ไปสู่ทุคติ

ดังนั้น ปรโลก ก็คือ โลกอื่นของผู้ตาย มีทั้งปรโลกสุคติและปรโลกทุคติ

เรื่องของการมาเกิด ก็คือ ผู้มาเกิดมาอยู่กับผู้เป็นบิดาก่อน คือ กายละเอียดของผู้มาเกิดเข้าช่องจมูกบิดา เสมือนหนึ่งเข้าสู่นิวาสสถานใหญ่ ถ้าเป็นชายเข้าช่องจมูกขวา และถ้าเป็นหญิงเข้าช่องจมูกซ้าย แล้วไปตั้งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย (ฐานที่ ๗) ของบิดานั้น

ต่อมา บิดาได้ประกอบกามกิจกับมารดา ขณะที่ประกอบกามกิจนั้น กายของผู้มาเกิดดับลงแล้วกลายเป็นธาตุธรรม มีลักษณะเป็นดวงใส เดินทางออกจากศูนย์กลางกายของบิดา (ฐานที่ ๗) แล้วมา

ฐาน ๖-๕-๔-๓-๒-๑ จากนั้น เข้าจมูกของมารดา ถ้าเป็นชาย เข้าทางช่องจมูกขวา หญิงช่องจมูกซ้าย (ไปตามฐานตามที่ลำดับไว้ ๗ ฐาน) แล้วมาฐานที่ ๒ (เพลาตา) ฐาน ๓ (จอมประสาท) ฐาน ๔ (ช่องเพดาน) ฐาน ๕ (ช่องลำคอ) ขณะที่อสุจิของชายหลั่งเกิดความรู้สึกสุดยอดแห่งการประกอบกามกิจ ดวงใสอันเป็นธาตุธรรมละเอียด "หยุด" ที่ฐานที่ ๖ ของมารดาทันที และลอยจากฐานที่ ๖ มาสู่ฐานที่ ๗ แล้วเคลื่อนเข้าสู่อู่มดลูกกลางต่อมเลือดของมารดา (ที่ต่อมเลือดมีช่องรู สำหรับเลือดระดูเดิน เหมือนกับช่องรูที่หัวนม สำหรับให้น้ำนมเดิน) เมื่อดวงใสตั้งบนต่อมเลือดแล้ว ทำให้ช่องเลือดปิด จากนั้นมารดาก็ขาดระดูเป็นต้นไป จากนั้นดวงใสอันเป็นธาตุธรรมละเอียด ก็เริ่มขยายกายให้หยาบขึ้น เกิดเป็นก้อนและเป็นตัวตนขึ้นมา

ตามที่กล่าวนี้ แสดงถึงการเกิดของสัตว์โลก ว่าจะต้องเดินไปตามฐาน ๗ ฐาน อันนี้ก็เป็นเหตุผลหนึ่ง ที่ใจจะต้องไปพักตามจุดหมาย ๗ จุดนั้น แสดงว่ามาเกิด "เดินใน" ตามที่กล่าวแล้ว

แต่ถ้า "ไปเกิด" คือ ตาย ใจของผู้ตายจะไปหยุดที่ฐานที่ ๗ และถอยหลังมาจนถึงฐานที่ ๑ แสดงว่าไปเกิด "เดินนอก"

๓.) <u>การเกิดธรรมหรือที่เรียกว่า เห็นธรรมนั้น ใจของเราก็ต้องเดินไปตามจุดหมาย ๗ จุดเช่นนั้นด้วย</u>

สุดท้าย ต้องไปทำใจหยุดใจนิ่งตรงศูนย์กลางกาย คือ ตรงฐานที่ ๗ เพราะฐานที่ ๗ เป็นที่ตั้งของปฐมมรรค อันเป็นจุดเริ่มต้นของการเห็นธรรมตรงนั้น ถ้าไปตั้งใจไว้ที่อื่น เราก็หมดโอกาสได้เห็นธรรม เพราะไม่ถูกจุดเริ่มต้น เมื่อไม่ถูกจุดเริ่มต้น ก็แปลว่า ล้มเหลวสิ้นเชิง

ถามว่า จะไม่กำหนดที่พักใจได้หรือไม่ ตอบว่า ทำอย่างนั้นไม่ได้ เพราะแบบสำเร็จเป็นเช่นนั้น จึงต้องปฏิบัติเช่นนั้น

คำถามบทที่ ๑๑

๑. ฐาน ๗ ฐาน แสดงถึงอะไร

๒. เหตุผลอะไร ใจเราจึงมีที่พัก ๗ จุด

๓. ทุคติภูมิ คืออะไรบ้าง สุคติภูมิ คืออะไรบ้าง

๔. ที่เรียกว่า มาเกิดเดินใน ไปเกิดเดินนอก คืออะไร อธิบาย

๕. เวลาเรานอนหลับ ก่อนที่จะหลับ ถามว่าใจหยุดอยู่ที่ไหน

๖. กายไปเกิดกายมาเกิดคืออะไร โบราณเรียกว่าอะไร

๗. คนใกล้ตายมักตาค้าง ถามว่า ขณะนั้น กายจะไปเกิดเดินทางมาถึงฐานใดของกายมนุษย์

๘. จงอธิบายถึงกายมาเกิด เวลามาเกิดมาอย่างไร จนถึงขั้นเข้าสู่ครรภ์ของมารดา

๙. ปฐมมรรคอยู่ตรงไหน ทำอย่างไรจึงจะเห็นปฐมมรรค

๑๐. ลมหายใจเข้าไปหยุดอยู่ตรงไหน ตรงนั้นเรียกว่าอะไร มีความสำคัญอย่างไร จงชี้แจง

บทที่ ๑๒

อันเนื่องมาจากคำสวดอาราธนาพระพุทธเจ้า

ก. <u>พระพุทธเจ้า</u>

พระพุทธเจ้ามีหลายระดับ ข้อที่พิสูจน์ว่าเป็นพระพุทธเจ้าก็คือ “บรรลุธรรมกาย” ถ้าสามารถบรรลุโดยลำพังพระองค์เอง ไม่มีใครชี้แนะ ไม่มีครูอาจารย์ เรียกว่า **“สัพพัญญูพุทธเจ้า”** ทำหน้าที่ป็นเจ้าของศาสนา และอบรมสั่งสอนพุทธบริษัท

“อนุพุทธเจ้า” ได้แก่ ผู้เป็นธรรมกาย โดยจำเริญตามรอยยุคลบาทของพระองค์

“ปัจเจกพุทธเจ้า” ได้แก่ ผู้เป็นธรรมกายแล้ว ไม่ได้สอนใคร ปฏิบัติเฉพาะตนเท่านั้น

“สาวกพุทธเจ้า” ได้แก่ ผู้เป็นธรรมกาย จากการสอนของพระองค์ ยังแบ่งเป็น อัครสาวก อสีติสาวก คือ เป็นพระเถระสำคัญ ช่วยงานปกครอง ช่วยงานสอน ช่วยงานจำวิชา อย่างพระโมคคัลลานะและสารีบุตร ก็ทำหน้าที่เป็นอัครสาวก และพระอานนท์ ช่วยงานจำวิชาและทำหน้าที่เป็นอุปัฏฐาก เป็นต้น

สุตพุทธเจ้า และ **พหูสูตรพุทธเจ้า** เป็นพระพุทธเจ้าอีกระดับหนึ่ง เกิดจากการได้ยินมากได้ฟังมาก จำคำสอนได้แตกฉานบริบูรณ์ เป็นพระไตรปิฎกแห่งคำสอน จัดเป็นพระพุทธเจ้าอีกระดับหนึ่ง จำบทเรียนได้มาก จำหลักสูตรได้มาก จำเนื้อหาสาระได้มาก ผู้ทรงไว้ซึ่งปิฎกแท้ เป็นพหูสูตทางทฤษฎี

การจะเป็นพระพุทธเจ้า ไม่ว่าประเภทใด การจะเป็น อัครสาวก อสีติสาวก พุทธบิดา พุทธมารดา และอุปัฏฐาก ต้องสร้างบารมีให้เต็มส่วน และอธิษฐานไว้ในบารมีนั้น ว่าเราจะเป็นอะไร ต่อเมื่อบารมีเต็มส่วน จึงเป็นได้ตามปรารถนานั้น หากไม่ได้อธิษฐานไว้ในบารมี และไม่ได้สร้างบารมีให้เต็มส่วน จะเกิดเป็นตำแหน่งดังกล่าวไม่ได้เลย

ข. <u>พระพุทธเจ้าสามกาล</u>

พระพุทธเจ้าในอดีต หมายความว่า ตรัสรู้ไปแล้วศาสนาที่พระองค์รับผิดชอบนั้น เสร็จสิ้นไปแล้ว มีจำนวนมากน้อยเท่าไร นับไม่ถ้วน คำนวณด้วยรู้และญาณของธรรมกาย ก็คำนวณไม่ถ้วน อุปมาว่ามากกว่าเม็ดทรายในท้องมหาสมุทร

พระพุทธเจ้าในปัจจุบัน หมายความว่า องค์ที่เป็นเจ้าของศาสนาปัจจุบัน ภารกิจศาสนาของพระองค์ยังดำเนินอยู่ ยังต้องรับผิดชอบอยู่ อายุความศาสนาของพระองค์ยังไม่สิ้นสุด ต่อเมื่อไม่มี

พระสงฆ์สืบต่อ คือ ไม่มีพระสงฆ์บวชเพื่อทรงไว้ซึ่งคำสอน และพุทธบริษัทไม่ทราบคำสอน ไม่มีการปฏิบัติตามคำสอน ก็แปลว่า ศาสนาของพระองค์สิ้นสุดแล้ว

พระพุทธเจ้าในอนาคต หมายความว่า องค์ที่จะมาตรัสรู้องค์ต่อไป ขณะนี้กำลังสร้างบารมีอยู่ เช่นกำลังบวชเป็นพระสงฆ์เพิ่มพูนบารมีศีล เพื่อให้บารมีเต็มส่วน ๓๐ ทัศ เรียกว่า โพธิสัตว์ แปลว่า ผู้จะได้ตรัสรู้ต่อไปในวันหน้า ดังนี้เป็นต้น

พระพุทธเจ้าทั้งสามกาลนี้ มีหน้าที่และภารกิจต่างกัน พระพุทธเจ้าในอดีตมีหน้าที่อย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าในปัจจุบันก็มีหน้าที่อย่างหนึ่ง และพระพุทธเจ้าในอนาคต ก็มีหน้าที่เฉพาะของภาคอนาคต

ค. <u>จำนวนของพระพุทธเจ้า</u>

- พระพุทธเจ้าที่เข้าอายตนะนิพพานไปแล้ว มีจำนวนเท่าไร ประมาณไม่ถ้วน พระพุทธเจ้าที่มีภารกิจต้องทำงานในปัจจุบันนับจำนวนไม่ถ้วนเหมือนกัน และที่จะมีต่อไปในอนาคต ยิ่งประมาณไม่ได้ทีเดียว หลวงพ่อวัดปากน้ำบอกว่า พระพุทธเจ้าในอดีต คือ ที่ตรัสรู้ล่วงไปแล้วในอดีต มีจำนวนมากกว่าเม็ดทรายในท้องพระมหาสมุทรทั้ง ๔ ถามว่ามากกว่าจำนวนเท่าไร ตอบว่าจะนับจะประมาณมิได้ คือ มากยิ่งกว่ามาก

- พระพุทธเจ้าในปัจจุบัน และที่จะมีต่อไปในอนาคต ล้วนแต่มีจำนวนจะนับและจะประมาณมิได้ทั้งนั้น แปลว่า มากมายเหลือคณานับ ถ้าจะนับก็นับไม่ถ้วน และจะคำนวณก็คำนวณไม่ถูกอีกเหมือนกัน

- คำว่า “มากกว่าเม็ดทรายในท้องมหาสมุทรทั้ง ๔” เป็นคำเปรียบเทียบว่ามีจำนวนมากมายยิ่งนัก มากกว่าเม็ดทรายในท้องสมุทรถึง ๔ มหาสมุทร และ “มากกว่า” เท่าไร เราก็หมดปัญญาที่จะคำนวณ อย่าว่าแต่มหาสมุทร ลองหยิบทรายมาเพียงกำมือเดียว เราก็หมดปัญญาคำนวณแล้วว่ามีกี่เม็ด

มหาสมุทรทั้ง ๔ นั้น หมายถึง มหาสมุทรใด สมมุติว่า เราเอามหาสมุทรในโลกมนุษย์ตามความรู้ภูมิศาสตร์ คือ มหาสมุทรอินเดีย มหาสมุทรแปซิฟิค มหาสมุทรแอตแลนติค และมหาสมุทรแอนตาคติค โดยนับจำนวนเม็ดทรายทั้ง ๔ มหาสมุทรเหล่านี้มารวมกันเข้า จะได้จำนวนสักปานใด และถ้าเราไปหมายเอามหาสมุทรรอบเขาพระสุมรุที่ชื่อว่ามหาสมุทร “สีทันดร” ซึ่งเป็นมหาสมุทรของจักรวาลเพียง ๔ จักรวาล จำนวนเม็ดทรายจะมากมายอย่างประมาณมิได้ยิ่งขึ้นไปอีกเป็นทวีคูณ และถ้าเราไปหมายถึงมหาสมุทรที่อยู่รอบเขาพระสุเมรุ ๔ มหาสมุทร จำนวนเม็ดทรายจะยิ่งมากขึ้นอีกหลายเท่าทวีคูณทีเดียว

ดังนั้น จึงขอยุติว่า มหาสมุทรอะไรก็ได้ยกมา ๔ มหาสมุทร เป็นข้อเปรียบเทียบว่า มากจนกระทั่งนับไม่ถ้วน นับไม่ถูก ประมาณก็ไม่ได้

จึงเป็นข้อเตือนใจเราว่า พระพุทธเจ้าได้เข้าอายตนะนิพพานไปแล้ว มากมายขนาดไหนแล้วเราเล่า ได้อะไรไปแค่ไหนแล้ว พระองค์เป็นธรรมกายไปมากต่อมากแล้ว ศาสตร์ว่าด้วยวิชาธรรมกาย อันเป็นวิชาของผู้เป็นธรรมกายเท่านั้น ที่เรียนรู้ได้ พระองค์ก็เรียนรู้จนเจนจบ และส่งผลให้พระองค์เข้าอายตนะนิพพานไปแล้ว ไม่ทราบว่าเท่าไรต่อเท่าไร แล้วตัวเราเล่า ไปอยู่ที่ไหน ทำไมไม่เรียน

อย่างพระองค์บ้าง จะได้เข้าอายตนะนิพพานอย่างพระองค์บ้าง คงจะไปโลเลเหลวไหลในชาติใด **เพิ่งจะมาเจอธรรมกายในชาตินี้ เมื่อเจอแล้ว พบแล้ว ไม่ควรปล่อยให้โอกาสผ่านไป ควรเร่งสร้างบุญสร้างบารมีก้อนใหญ่ ด้วยการเรียนวิชาธรรมกายให้แตกฉาน แม้จะยังเข้าอายตนะนิพพานไม่ได้ในชาตินี้ แต่ก็ได้กอบโกยบารมีด้วยการเรียนวิชาธรรมกายไปไม่น้อย**

หากคิดได้ดังนี้ ความคิดของเราดูจะเข้าท่าเหมือนกัน

ง. <u>พระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๙ ประการ</u>

หมายถึง มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ รวมกันเป็น ๙

โปรดดูชื่อธรรมกาย จัดเป็นคู่ แถวซ้ายเป็นมรรค แถวขวาเป็นผล

๑. ธรรมกายพระโสดามรรค	๒. ธรรมกายพระโสดาผล
๓. ธรรมกายพระสกิทาคามีมรรค	๔. ธรรมกายพระสกิทาคามีผล
๕. ธรรมกายพระอนาคามีมรรค	๖. ธรรมกายพระอนาคามีผล
๗. ธรรมกายพระอรหัตตมรรค	๘. ธรรมหายพระอรหัตตผล

การละสังโยชน์มีเป็นขั้นๆ ซึ่งจะได้กล่าวในบทต่อไป **ซึ่งการละสังโยชน์นั้นก็คือ การละกิเลสตั้งแต่กิเลสขั้นหยาบจนถึงกิเลสละเอียด (อนุสัย) เมื่อละระดับเบื้องต้นได้ ก็เลื่อนความเป็น "อริยะ" ในลำดับต่อไป** เช่น พระโสดามรรคเลื่อนเป็นพระโสดาผล และพระโสดาผลเลื่อนเป็นพระสกิทาคามีมรรค ในที่สุดเลื่อนเป็นอรหัตตผล และพระอรหัตตผลตรัสรู้ความแจ้งของนิพพานอย่างละเอียดลออีกครั้งหนึ่ง พร้อมที่จะเข้านิพพานทุกเมื่อ โดยธรรมกายของพระองค์เต็มส่วนอยู่เรื่อยรัศมีธรรมกายจรัสอยู่เรื่อย การหยุดการนิ่งคือ นิโรธ ทำได้ละเอียดยิ่งขึ้น **เรียกธรรมกายพระอรหัตตผลที่พร้อมเข้านิพพานว่า "นิพพาน ๑"** คือ ละสังโยชน์กันมาเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลส หลุดพ้นแล้วก็เข้านิพพาน

ในการอาราธนาจะอาราธนาเพียงมรรค ๔ ผล ๔ เท่านั้นไม่ได้ จะต้องอาราธนานิพพาน ๑ ด้วย

จ. <u>พระอริยสงฆ์กับสมมุติสงฆ์</u>

พระอริยสงฆ์ ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ ตามที่กล่าวแล้ว ส่วนสมมุติสงฆ์ ได้แก่ ภิกษุศีล ๒๒๗ ที่บวชสืบพระพุทธศาสนา ได้แก่ ภิกษุสงฆ์ทุกวันนี้

ฉ. <u>ทวาร ๖</u>

ทวาร แปลว่า ประตู คือ ประตูรับอารมณ์ ได้แก่

๑. จักขุทวาร

ได้แก่ ตา ศูนย์ของการมองเห็น อยู่กลางตาดำของตา ๒ ข้าง มีสัณฐานเท่าศีรษะเหา ลักษณะกลมขาวใส

๒. โสตทวาร

ได้แก่ หู ศูนย์การฟัง ขดเป็นวงอยู่ในช่องหู มีสัณฐานเล็กเท่าปลายเข็ม

๓. ฆานทวาร

ได้แก่ จมูก ศูนย์การรับกลิ่น อยู่ท่านกลางจมูก มีสัณฐานคล้ายเท้าแพะ

๔. ชิวหาทวาร

ได้แก่ ลิ้น ปลายลิ้นรู้รสหวาน หน้าลิ้นรู้รสเค็ม หลังของลิ้นรู้รสเปรี้ยว โคนลิ้นรู้รสขม

๕. กายทวาร

ได้แก่ สรีระ มีสัณฐานกลมคล้ายดอกบัว ขาวและใส อยู่ทั่วทุกขุมขน ทั่วร่างกาย

๖. มโนทวาร

ได้แก่ ใจ มีสัณฐานขาวใสและกลม อยู่กลางเนื้อหัวใจ

การอาราธนาพระพุทธเจ้า ให้เข้ามาบังเกิดในทวารทั้ง ๖ ก็เพื่อพระองค์จะได้มาเดินสมาบัติด้วยธรรมกายของพระองค์ โดยย่อธรรมกายให้เล็กลง แล้วเดินสมาบัติที่ศูนย์กลางของ “แก้ว” ทวารเหล่านั้น เพื่อให้เกิดความสะอาด

แก้วทวารคือ ศูนย์กำเนิดแห่งทวาร ถูกปนเป็นด้วยอารมณ์ที่ไม่สะอาด เพราะรับอารมณ์ร้อยแปดนั้นเอง

ศูนย์กำเนิดของทวารเป็นจุดเล็กๆ เหตุใดธรรมกายของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีขนาดหน้าตักกว้าง ๒๐ วา สูง ๒๐ วา จึงเข้าไปทำสมาบัติได้ เราเคยได้ยินมาแล้วว่า พระพุทธองค์เข้าไปเดินสมาบัติในเมล็ดพันธุ์ผักกาด และเม็ดกรวดทรายได้ เรื่องนี้เราต่างได้ยินได้ฟังมาแล้ว ธรรมกายของพระพุทธเจ้าทำให้เล็กได้ใหญ่ได้ตามความต้องการ อันนี้เป็นพุทธานุภาพ แม้ตัวเราเองก็พอทำได้ ลองหาเม็ดกรวดมาก้อนหนึ่ง แต่แรกพึงตั้งข้อสังเกตไว้ว่า กรวดหรือเม็ดทรายนี้ ไม่ขาวและไม่ใสเท่าที่ควร จากนั้น ให้หาภาชนะปิดเม็ดกรวดทรายนี้ ไม่ต้องเปิดดู ลองอาราธนาธรรมกายของท่านเข้าไปทำ สมาบัติสัก ๑๕ วัน แล้วเปิดดูเม็ดกรวดหรือทรายนั้นใหม่ ท่านจะเห็นว่ามีความใสมากกว่าเดิมทีเดียว

เมื่อศูนย์กำเนิดของทวารสะอาดแล้ว พระพุทธองค์มาอาศัยอยู่ชั่วคราวได้ เสมือนหนึ่งเป็นนิพพานชั่วคราว มาช่วยแก้ไขให้ทวารเกิดอารมณ์ทางธรรม ตามความรู้ของพระองค์ เราต้องพึ่งพระองค์ ถ้าไม่พึ่ง เราจะเป็นธรรมกายได้อย่างไร

พระพุทธองค์เสด็จมาทำงานให้เรา ไม่ใช่ที่ทวารทั้ง ๖ เท่านั้น มาที่ศูนย์กลางกายด้วย และไม่ใช่เฉพาะกายมนุษย์เท่านั้น มาทำธุระเปิดรู้เปิดญาณให้ทั้ง ๑๘ กาย รวมทั้งกายละเอียด เถา ชุด ชั้น ตอน ภาค พืด ฯลฯ ด้วย

ดังนั้น การอาราธนาจึงเป็นสิ่งสำคัญ แม้เราผู้เป็นเกจิก็ต้องอาราธนา ฝึกคนเดียวก็อาราธนา ฝึกหมู่ก็อาราธนา ให้ตั้งข้อสังเกตว่า ถ้าเราฝึกโดยไม่อาราธนาพระพุทธเจ้า และไม่กล่าวขมาโทษ มักจะมีความขลุกขลักไม่อะไรก็อะไรเสมอ

ช. <u>บารมี ๑๐ ทัศ</u>

คือ ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี เรียกว่า บารมี ๑๐ ทัศ บารมีเหล่านี้ กลั่นตัวเป็นบารมีละเอียด เรียกว่า อุปบารมี ๑๐ ทัศ และอุปบารมีนี้กลั่นตัวละเอียดลงไปอีก เรียกปรมัตถบารมี ๑๐ ทัศ นับรวมบารมีหยาบ บารมีละเอียด และบารมีละเอียดยิ่ง เป็นบารมี ๓๐ ทัศ บารมีเหล่านี้ อยู่ที่ “กลาง” ของดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ของกายทุกกาย

รายละเอียดจะได้พูดในบทอื่น เรามาพุดกันว่า บัดนี้เราจะเรียนให้ได้มรรคผล จะได้แค่ไหนก็สุดแต่วาสนาบารมีและความตั้งใจจริงเป็นสำคัญ เราจำเป็นต้องเอาบุญทุนเก่าของเราใช้เนื่องหนุนให้เราได้รับความสำเร็จ เปรียบเสมือนว่าบารมีก็คือเงิน ถ้าเราไม่มีเงิน เราทำอะไรไม่ได้

ซ. <u>การขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัย</u>

ความรู้นี้แยบยลมาก เพราะเราไม่ทราบว่าเราเวียนเกิดเวียนตายมากี่ชาติ ประพฤติดีประพฤติร้ายอย่างไร เราก็ไม่ทราบ เพราะเรายังทำวิชาระลึกชาติไม่ได้ อาจมีการผิดพลาดล่วงเกินต่อ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไว้อย่างไร แต่เมื่อไร เราก็ไม่ทราบ สมมุติว่าเราได้ล่วงเกินไว้ จัดเป็นบาปสำคัญ เมื่อกล่าวขมาโทษแล้ว เราก็หมดโทษ ประหนึ่งพระสงฆ์ปลงอาบัติทีเดียว

สรุปอันมาจากคำสวด

<u>เนื้อหาของคำสวด</u>

ล้วนเป็นสาระ มีความบริบูรณ์ และไพเราะ

<u>ความหมายของคำสวด</u>

มีความหมายครบถ้วนอยู่ในตัว มีคำแปลประกอบคำบาลีด้วย

<u>ทำนองสวด</u>

มีทำนองเฉพาะ ต้องเคยฟัง และเว้นวรรคตอนให้ถูก

<u>ความหมายบางตอนของคำสวด</u>

อย่างเช่นตั้งนโม ๓ ครั้ง มีความหมายอย่างไร การกล่าวขมาโทษ มีความมุ่งหมายอะไร ถ้าอธิบายขณะสวดอย่างย่นย่อที่สุด ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจ อันนี้ขึ้นอยู่กับความเฉลียวฉลาดของผู้สอนว่าทำอย่างไร เพียงไร จะบอกกันก็ยาก

<u>จะสวดอย่างไรจึงจะถูกพระรัตนตรัย</u>

ต้องจรดใจถูกดวงธรรม และนิ่งกลางดวงธรรมให้ใจถูก “กลาง” ตามที่กล่าวไว้แล้ว วาจากล่าวคำสวด แต่ใจต้องนิ่งและแน่นไว้ หากไม่เป็นไปตามแนวนี้ ก็เข้าทำนองเก่า คือ ว่ากันเปิดเปิงไป

<u>ที่ว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ กำจัดทุกข์ โรค ภัย นั้นคืออย่างไร</u>

คำสวดที่ว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้า” กำจัดทุกข์

คำสวดที่ว่า “พระธรรม” กำจัดภัย

คำสวดที่ว่า “พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี” กำจัดโรค

นั้นคืออย่างไร

พระผู้มีพระภาคเจ้า หมายถึง ธรรมกาย ธรรมกายเป็นพุทธรัตนะ

พระธรรม หมายถึง ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ได้แก่ ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ธรรมรัตนะ

พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี หมายถึง พระสงฆ์ที่ปฏิบัติบรรลุธรรมกาย ธรรมกายของท่านกำจัดโรคได้ ที่ว่าปฏิบัติดีก็ต้องแตกฉานในธรรมกาย ถึงขั้นทำวิชาอาสวักขยญาณได้ อีกนัยหนึ่ง หมายถึง ใจจิตวิญญาณของธรรมกาย ใจจิตและวิญญาณของธรรมกาย กำจัดโรคได้

พระผู้มีพระภาคเจ้า ถ้าหมายถึง กายมนุษย์ของพระองค์ กายมนุษย์ของพระองค์รู้ธรรม เห็นธรรม ก็เพราะธรรมกายในท้องของพระองค์บอกและแจกแจงให้ ธรรมกายของพระองค์กำจัดทุกข์ได้ อันนี้เป็นอานุภาพ

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว หมายถึงธรรม คือ คำสอนต่างๆ ธรรมกายของพระองค์เป็นผู้บอก กายมนุษย์นำมาเล่าต่อ และธรรมคือคำสอนมาจากไหน มาจากดวงธรรมในท้องของ

พระองค์ ดวงธรรมดวงนี้กำจัดภัยได้ เป็นธรรมานุภาพ และถ้าไปหมายเอาว่า ใครปฏิบัติตามคำสอนคือธรรม ผู้นั้นย่อมพ้นภัย จะหมายเอาอย่างนี้ ก็น่าฟัง

มาดูเรื่องพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี อีกแนวหนึ่ง ถ้าเราหมายเอาว่า พระสงฆ์ที่บรรลุธรรมกาย จนจัดเข้าเป็นมรรค ๔ ผล ๔ เรียกอริยสงฆ์ อย่างนี้มีฤทธิ์แน่ กำจัดโรคได้แน่นอน แต่ที่จริงแล้วมรรค ๔ ผล ๔ แก่กล้ากว่าอริยบุคคล ๘ เพราะมรรค ๔ ผล ๔ ถึงหลักชัยแล้ว แต่อริยบุคคล ๘ กำลังเดินทางไปสู่เสร็จกิจแล้วจึงเป็นมรรค ๔ ผล ๔ ความต่างกันมีนิดเดียว ต่างก็มีฤทธิ์ที่จะกำจัดโรคได้ทั้งนั้น ไม่ได้เปรียบเสียเปรียบอะไรมากมายนัก จะว่าเป็นอย่างเดียวกันก็ได้

มาดู "พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี" ที่ว่า "ดี" นั้นดีแค่ไหนและดีอย่างไร จึงจะมีอานุภาพกำจัดโรค ข้อนี้เราเอาพระสงฆ์ศีล ๒๒๗ จะขึ้นชื่อว่า "ปฏิบัติดี" ก็ต้องทำนิพพานให้แจ้ง

การจะแจ้งซึ่งนิพพาน ก็จะต้องบรรลุธรรมกาย บรรลุขนาดไหนจึงจะแจ้งนิพพาน ตอบว่า ละสังโยชน์ได้มากๆ ถ้าละสังโยชน์ได้ แปลว่า ทำวิชาอาสวักขยญาณได้ ละได้มากเข้าระดับใด ก็เป็นอริยะระดับนั้น จนเข้าถึงขั้นมรรค ๔ ผล ๔

ปฏิบัติดีเกณฑ์ใด ก็กำจัดโรคได้ระดับนั้น
ปฏิบัติดีเกณฑ์สูง ก็กำจัดโรคภัยอันตรายได้
หลักจะเป็นอย่างนี้
อย่าทิ้งหลัก ยึดหลักให้มั่น
เก่งมากก็แก้โรคยากๆ ได้
เก่งน้อย ก็เพียงแก้ปวดหัวตัวร้อน
วิชามีอ่อน มีแก่ มีหยาบ มีละเอียด
โรค ก็มีโรคธรรมดา โรคอันตราย
ความรู้ที่จะนำไปกำจัด ก็ต้องเป็นความรู้ธรรมดา หรือความรู้ชั้นสูง
แต่ไม่หมายเอาว่า พระสงฆ์ท่านเอาไปผ่าตัด เอาไปฉีดยา เอาไปกินยา

ธรรมกายของท่านต่างหากที่มีอานุภาพกำจัดโรคได้ ถ้าเราเข้าถึง "ธรรมกายระดับนั้น"

เข้าถึงธรรมกายเบื้องต้น สามารถกำจัดโรคเล็กๆ น้อยๆ ได้
หากเข้าถึงธรรมกายขั้นแก่กล้า ก็สามารถกำจัดโรคอันตรายได้

แต่ถ้าเป็นโรคมาก เข้าถึงธรรมกายเพียงเบื้องต้นอย่างนี้แก้ไม่ได้

ถามว่า ธรรมกายของพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดีนั้น ทำอย่างไร โรคจึงหาย

เป็นความรู้ของธรรมกายท่าน ที่เรียกว่า วิชาอาสวักขยญาณ เรียนไปแล้วจะเข้าใจเอง

เรียนตื้นๆ ก็แก้ได้ตื้น

เรียนลึก ก็แก้ได้ลึกซึ้ง

พระพุทธ หมายเอา ธรรมกาย

พระธรรม หมายเอา ดวงธรรมของธรรมกาย

พระสงฆ์ หมายเอา เห็น จำ คิด รู้ ของธรรมกาย หรือ ใจ จิต วิญญาณ ของธรรมกาย

สรุปแล้ว ธรรมกายกำจัดทุกข์ กำจัดภัย กำจัดโรค ได้จริง

เหตุใดจึงว่า ธรรมกายกำจัดทุกข์ กำจัดภัย กำจัดโรค ได้จริง

ตอบว่า ธรรมกายเท่านั้น เป็นผู้เห็นทุกข์ เห็นสมุทัย ทำนิโรธ และเห็นมรรค

ทุกข์ คือ ความทุกข์ร้อนที่เราได้รับนั้นเป็นผล สมุทัย เป็นเหตุ คือ ถ้ามีทุกข์แล้วจะต้องมีสมุทัยเสมอ เป็นของคู่กัน และถ้าไม่มีทุกข์ สมุทัยก็ไม่มี จะมีเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้

นิโรธ แปลว่า หยุด แปลว่า นิ่ง เมื่อหยุดแล้วเกิด “ดวงใส” และดวงใสนี้คือ ตัวนิโรธ ดวงใสนี้เป็นตัวกำจัดทุกข์ กำจัดสมุทัย ผู้ทำนิโรธได้คือ ธรรมกาย ดังนั้น ธรรมกายคือ ผู้ดับทุกข์และดับสมุทัย แล้วโรคภัยจะมาจากไหน

ฌ. <u>พระพุทธเจ้ามาบังเกิดในทวารได้อย่างไร</u>

พระพุทธเจ้าเป็นธรรมกายอยู่ในอายตนะนิพพานสุดที่จะนับได้ เมื่อได้ยินอาราธนา โดยที่ผู้อาราธนาจรดใจถูกศูนย์กลางกาย เสียงก้องจะดังไปถึงพระองค์ ถ้าใจไม่หยุดถูกศูนย์กลางกาย พระองค์จะไม่ได้ยิน

การได้ยินของพระองค์ เสมือนเปิดคลื่นวิทยุ ถ้าถูกคลื่น จึงได้ยินเสียง ถ้าผิดคลื่น จะไม่มีเสียง

เมื่อได้ยินแล้ว พระองค์ก็ถอนถอยธรรมกายละเอียดของพระองค์ ย่อให้เล็กแล้วเข้าดวงธรรมของธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของผู้ปฏิบัติ โดยเข้าดวงวิมุตติญาณทัสสนะของผู้ปฏิบัติ แล้วมาที่

ดวงวิมุตติ

ดวงปัญญา

ดวงสมาธิ

ดวงศีล

ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

แล้วเข้ามาในธรรมกายพระอรหัตต์หยาบของผู้ปฏิบัติ

ถอยหลังเช่นนี้เรื่อยมาจนถึงกายมนุษย์หยาบ เข้าไปสู่ในทวารทั้ง ๖ ของผู้ปฏิบัติ ทำวิชาทุกอย่างให้ผู้ปฏิบัติเห็นธรรม ตามความรู้ของพระองค์

ความจริงพระองค์เสด็จไปอยู่ไม่เฉพาะทวารทั้ง ๖ เท่านั้น ยังไปอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ดวงใจ ดวงจิต ดวงวิญญาณ ของเราอย่างมากมาย แต่เราไม่เห็น เพราะรู้และญาณเรายังใช้การไม่ได้ สำหรับท่านที่เป็นธรรมกายระดับแก่กล้าแล้ว จะเห็นและทราบว่าพระองค์เสด็จมาอย่างไร โดยวิธีใด และมาทำอะไร

ดังนั้น คำสวดนี้สำคัญมาก วันหนึ่งต้องสวดอย่างน้อย ๒ ครั้ง คือ ก่อนเข้านอน และตื่นนอนใหม่ๆ ขยันทำให้มากและท่องให้จำได้ เป็นบทสวดที่วิเศษกว่าอะไรทั้งหลาย แม้ว่าไม่เป็นธรรมกาย ก็ให้อานิสงส์อยู่เย็น เป็นสุข มั่งมีศรีสุข เป็นอัศจรรย์

คำถามคำตอบที่ควรทราบ

(๑.) ที่ว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ กำจัดทุกข์ กำจัดภัย กำจัดโรคได้นั้น ถามว่า กำจัดได้เพียงไรและแค่ไหน

<u>ตอบ</u> จะกำจัดได้มากน้อยแค่ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับการเข้าถึง เข้าถึงได้มาก ก็กำจัดได้มาก เข้าถึงได้น้อย ก็กำจัดได้น้อย

การเข้าถึงนั้น เข้าใจโดยใจ

เข้าถึงอะไร ตอบว่า เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นั้น หมายเอาธรรมกาย ตามที่กล่าวแล้ว

(๒.) วิธีเข้าถึงธรรมกายนั้น ทำอย่างไร

<u>ตอบ</u> การเข้าถึงธรรมกายหรือการเข้าถึงพระรัตนตรัยนั้น มีวิธีฝึกและวิธีเรียนตามที่กล่าวแล้ว จนกระทั่งบรรลุถึง “ธรรมกาย” และการบรรลุนั้นมีหลายระดับ ทั้งเบื้องต้น ชั้นกลาง และระดับสูง มีเนื้อหาสาระและกลวิธีฝึกมากหลาย

หากทำได้เพียงเบื้องต้น คือ เห็นดวงธรรมและเห็นธรรมกาย หรือทำวิชา ๑๘ กายได้ เพียงแค่นี้ เราได้แต่ใจสงบระงับ นอนฝันเป็นมงคล ไม่ทำบาปกรรม เท่านั้น ยังไม่รู้วิธีกำจัดโรคภัย ถ้าจะรู้จำต้องเรียนให้สูงขึ้นไปอีก

(๓.) เข้าถึงธรรมกายระดับไหน จึงจะถึงขั้นกำจัดทุกข์ โรค ภัย ได้

<u>ตอบ</u> การเรียนวิชาธรรมกายมีหลักสูตรมากมาย เป็นไปตามขั้นตอนของหลักสูตร จนถึงวิชาชั้นสูง ถึงวิชาอาสวักขยญาณแล้ว ท่านจะทราบเอง และวิชาอาสวักขยญาณนี้ มีต้น มีกลาง มีปลาย มียาก มีง่าย มีหยาบและมีละเอียด มีอ่อนและมีแก่

แต่ว่าต้องไปฝึกกับวิปัสสนาจารย์จึงจะเกิดผลดี การเรียนโดยการอ่าน ได้แต่จำได้ ท่องได้ แต่ไม่เข้าถึงวิชาตัวจริง เพราะมันยาก และมีข้อปลีกย่อยที่ไม่อาจเขียนเป็นตัวหนังสืออีกมหาศาล ถ้าจะเขียนกัน จะเขียนไม่จบ

บางรายอวดดีว่าหัวดี อ่านเก่ง จำเก่ง พูดได้ สอนได้ ไม่พอใจที่จะซ้อมวิชา ชอบสอนวิชาลึก ๆ เสียด้วย บอกได้เลยว่า ต้องตกม้าตายสักวัน

วิชาอาสวักขยญาณนี้มีทั้งของภาคบุญ ภาคมาร และภาคอัพยากตาธัมมา ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องเรียนรู้และแจกแจงแยกแยะได้

ท่านต้องเรียนวิชาอาสวักขยญาณ จึงจะทราบวิธีกำจัดทุกข์ กำจัดภัย กำจัดโรค

ทุกข์ ภัย โรค ก็มี ต้น กลาง ปลาย มีอ่อน มีแก่ มีหยาบ และมีละเอียด เพราะมารเขาทำไว้แก่สัตว์โลก เราก็ต้องเอาวิชาอาสวักขยญาณระดับละเอียดไปกำจัดทุกข์ โรคภัยนั้นจึงจะหายได้

(๔.) เข้าไปอีกขั้นหนึ่ง ที่ว่าธรรมกายคือ พุทธรัตนะกำจัดทุกข์ ดวงธรรมในท้องธรรมกาย คือ ธรรมรัตนะกำจัดภัย และเห็น จำ คิด รู้ ของธรรมกาย หรือใจ จิต วิญญาณ ของธรรมกาย กำจัดโรคนั้น ท่านมีความเข้าใจอย่างไร

<u>ตอบ</u> ธรรมกายคือ พุทธรัตนะนั้น มีดวงธรรม และมีเห็น จำ คิด รู้ (คือใจของธรรมกาย) รวมทั้งหมดเรียกว่า รัตนตรัย เมื่อเราเห็นธรรมกาย แปลว่า เราเข้าถึงพุทธรัตนะ และถ้าเราเห็นดวงธรรมในท้องธรรมกาย แปลว่า เราเข้าถึงธรรมรัตนะ และที่ดวงธรรมนั้นมีดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ซ้อนกันอยู่รวม ๔ ดวง เสมือนหนึ่งไข่แดง ไข่ขาว และเปลือกของไข่ ใครเห็นอย่างนี้ เรียกว่า เข้าถึงสังฆรัตนะ

เมื่อเข้าถึงแล้ว ทุกข์ ภัย โรค ของเราจะหายและสูญไปเป็นขั้นๆ กล่าวคือ เข้าถึงธรรมกายขั้นละเอียด ทุกข์ ภัย โรค อย่างละเอียด ก็มลายหายไป อธิบายอย่างนี้อีกแนวหนึ่ง

ที่นำเรื่องนี้มากล่าวไว้ในหลายรูปแบบ ก็เนื่องจากมีท่านผู้เป็นปราชญ์มาถามว่า คำสวดที่ว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ กำจัดทุกข์ ภัย โรค นั้น ถามว่ากำจัดได้อย่างไร

กว่าเราจะตอบคำถามนั้นได้ เราก็ต้องเรียนหลายอย่าง อธิบายหลายแนว ขอท่านได้โปรดพิจารณาตามสมควรเถิดครับ

(๕.) กายทั้ง ๑๘ กาย มีหน้าตาเหมือนปกหนังสือ ทางมรรคผลของหลวงพ่อวัดปากน้ำหรืออย่างไร

<u>ตอบ</u> ภาพปกนั้น เป็นเพียงอุปกรณ์ประกอบการสอนเท่านั้น จริงๆ นั้น หน้าตาของกายทั้ง ๑๘ กาย มิใช่อย่างนั้น ต้องปฏิบัติเอง จึงเห็นเอง และได้กล่าวไว้แล้วในตอนก่อนๆ

(๖.) การเห็นกายและเห็นดวงธรรม จะต้องให้ใสเสมอไปหรือ

<u>ตอบ</u> ถูกแล้ว การเห็นดวงธรรมและเห็นกาย ต้องให้ใสและขาวเสมอไป การเห็นดวงธรรมต้องเห็นในท้องของตน และเห็นกายก็ต้องเห็นในท้องของตนด้วย ถ้าเห็นข้างนอก คือ เห็นนอกท้องถือว่าผิดทั้งหมด

ขาวและใสเป็นวิชชา ดำและขุ่นมัวเป็นอวิชชา (เรื่องนี้โปรดอ่านหนังสือที่ผมเขียนอีกเล่มหนึ่ง)

(๗.) การพูดคำว่า "ธรรม" จะพูดอย่างไรจึงจะเกิดผลในทางปฏิบัติ

<u>ตอบ</u> การพูด "ธรรม" เกี่ยวกับสังคมก็ดี หรือ "ธรรม" ที่มีความหมายในทางธรรมชาติ ถึงพูดไปเท่าไร ไม่เห็นว่าจะเกิดประโยชน์ต่อผู้ฟังตรงไหน แม้ความรู้ของเรา จะมาจากตำรา ก็ไม่เกิดผลต่อผู้ปฏิบัติธรรมเท่าไรนัก มีแต่จะทำให้คนฟังสับสนไขว้เขว อะไรก็ธรรมทั้งนั้น นี่ยังไงกัน มีผลให้นักปฏิบัติที่ไม่ชอบอ่านหนังสือ เกิดความยุ่งยากสับสน เกิดความรวนเร ไม่แน่ใจ

ดังนั้น ผมขอเสนอแนะให้ "ธรรม" มีความหมายถึง คำสอนของพระศาสดา และอีกความหมายหนึ่ง เป็นความหมายที่ เราต้องการ คือ ดวงใสในท้องของตน ธรรมลักษณะนี้ เรียกว่า ดวงธรรม หรือธรรมที่เราต้องการ เพราะมีอานุภาพกำจัดทุกข์ กำจัดภัย กำจัดโรค ถ้าใสมากก็กำจัดได้มาก ใสน้อยอานุภาพก็ลดลง และดวงนี้เป็นสื่อให้เห็น "ธรรมกาย" ธรรมกายหรือธรรมอย่างนี้เป็นสิ่งที่เราต้องการ อยากจำกำจัดแวดวงของคำว่า "ธรรม" ให้เป็นอย่างนี้ จึงจะเกิดประโยชน์กว่าไปเน้นธรรมอย่างอื่น

ธรรมที่หมายเอาคำสอนนั้น ทำได้ง่าย อ่านเที่ยวเดียวก็จำได้ จะได้ประโยชน์อะไรจากการจำได้นั้น **แต่ธรรมที่เราหมายเอานั้น หมายถึง เนื้อธรรม หนังธรรม กระดูกธรรม คือ ดวงใสที่เราเห็นด้วยใจในท้องของเรานั้น ทำได้ยากนั้น เห็นได้ยากนัก พากเพียรกันมากนัก ลงทุนกันมากนัก ใครทำได้ก็เป็น "อารยะ"** และเป็นสื่อให้เห็นธรรมะระดับสูงต่อไป ขอให้เราเน้นกันเรื่องนี้ จึงจะเกิดประโยชน์เราประโยชน์ท่าน

บทที่ว่าด้วยคำสวดอาราธนา ผมเขียนมามากแล้ว แต่ไม่แน่ใจว่าจะละเอียดลออไปทุกแง่ทุกมุม มุ่งประสงค์ให้วิปัสสนาจารย์ตอบคำถาม ถ้าหากมีใครถามเนื้อหาสาระเกี่ยวกับคำสวดอาราธนา ผมเขียนไม่ถูกเหมือนกันว่าจะเขียนอย่างไร เพราะนักปราชญ์บางท่าน ไม่มีความรู้ทางพุทธศาสนาเลย โดยสังเกตจากคำถาม และข้อข้องใจที่สนทนา ส่วนบางรายเป็นชาวบ้าน ไม่ได้ทำราชการ กลับมีคำถาม

ลึก ผู้เขียนก็หนักใจ หากเขียนแบบร่ายยาว เป็นการเปลืองกระดาษ ค่าพิมพ์แพง เขียนแบบย่นย่อ ก็อ่านไม่รู้เรื่อง ถ้าอ้างตำรามากไปก็ว่าไม่ชวนอ่าน ถ้าเขียนโดยไม่อ้างอิง เพื่อนก็ว่าน้ำท่วมทุ่ง

คำถามบทที่ ๑๒

๑. พระพุทธเจ้ามีหลายระดับ อะไรบ้าง การจะเป็นพระพุทธเจ้า และตำแหน่งเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าจะเป็นได้อย่างไร

๒. พระพุทธเจ้าสามกาลมีอะไรบ้าง ต่างกันอย่างไร

๓. พระพุทธเจ้าในอดีต มีจำนวนอุปมาว่าอย่างไร

๔. จงอธิบาย พระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๙ ประการ พระอริยสงฆ์ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑

๕. พระอริยสงฆ์ต่างกับสมมุติสงฆ์อย่างไร

๖. ทวารทั้ง ๖ ได้แก่อะไรบ้าง มีรูปร่างอย่างไร และการอาราธนาพระพุทธเจ้ามาบังเกิดในทวารนั้นเพื่อประสงค์อะไร

๗. พระพุทธองค์เสด็จมาในทวารนั้น มีวิธีอย่างไร จงอธิบาย

๘. บารมี ๑๐ ทัศ คืออะไร อยู่ที่ไหน ใครเป็นผู้รักษา การอาราธนาบารมีมาช่วยในการเจริญภาวนานั้น เพื่อประสงค์อะไร

๙. การขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัยนั้น เพื่อประสงค์อะไร จงอธิบาย

๑๐. การสวดมนต์ให้ถูกพระรัตนตรัยนั้น มีวิธีวางใจอย่างไร จงอธิบาย

๑๑. การสวดมนต์เพื่ออาราธนาพระพุทธเจ้าก่อนเจริญภาวนานั้น มีข้อที่ควรคำนึงในเรื่องใดบ้าง จงแสดง

๑๒. ที่ว่าพระพุทธกำจัดทุกข์ พระธรรมกำจัดภัย พระสงฆ์กำจัดโรคนั้น ท่านเข้าใจอย่างไร จงอธิบาย

๑๓. การจะให้พระพุทธเจ้าทราบความประสงค์ของเรานั้น มีการวางใจอย่างไร จงอธิบาย

๑๔. ให้ท่านวิจารณ์เนื้อของคำสวดโดยกว้างขวาง ตามแต่ท่านจะแสดง

๑๕. อานิสงส์ของการสวดอาราธนานั้น มีอย่างไร ท่านจะแนะนำผู้ปฏิบัติ ให้ทำอย่างไร จงอธิบาย

๑๖. จงแสดงให้เห็นจริงว่า พระพุทธกำจัดทุกข์ พระธรรมกำจัดภัย พระสงฆ์กำจัดโรค ให้แสดงความรู้โดยพิสดาร

๑๗. รูปร่างหน้าตาของกาย ๑๘ กายนั้นเป็นอย่างไร จงอธิบาย

๑๘. การเห็นดวงธรรมและการเห็นกายที่ถูกนั้นคืออะไร

๑๙. คำว่า ขาวใสตรงข้ามกับคำว่า ดำและขุ่นมัว ให้ท่านชี้แจงโดยเชิงของวิชาธรรมกาย

๒๐. การทำดวงดำและความขุ่นมัวให้ขาวและใสนั้น มีวิธีทำอย่างไร

๒๑. คำว่า “ธรรม” และดวงธรรมในเชิงวิชาธรรมกายนั้น ท่านหมายเอาอะไร

๒๒. ให้ท่านอ่านหนังสือทางมรรคผล ๑๘ กาย ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ แล้วตอบคำถามเหล่านี้

ก. เอกายนมรรค คืออะไร

ข. อุปกิเลสของการเจริญภาวนามีอะไรบ้าง

ค. การฝึกภาวนาวิชาธรรมกาย เป็นทางเดินของพระอริยเจ้า ท่านจงขยายความให้พิสดาร

๒๓. ศูนย์กลางกายคืออะไร มีความสำคัญอย่างไร จงอธิบาย

๒๔. ท่านได้รับเชิญไปเป็นวิปัสสนาจารย์ คุมการปฏิบัติการเจริญภาวนาแก่พระสงฆ์ที่มาอยู่ปริวาสกรรม เป็นเวลา ๑๕ วัน ท่านจะสอนอะไรก่อนหลัง จงแสดงการสอนแต่ละวันมาดู และจงให้เหตุผลต่องานแต่ละอย่างของท่านอย่างสมเหตุผล

๒๕. ที่ว่ามีใจเป็นพระนั้น คืออย่างไร

๒๖. อานิสงส์ของการเห็นดวงปฐมมรรคกับการเห็นธรรมกายเบื้องต้น มีอะไรบ้าง จงแสดงปฏิภาณมาดูเป็นข้อๆ พร้อมเหตุผลประกอบคำตอบของท่าน

๒๗. เพื่อนของท่านเป็นคนเกเรเหลวไหล ท่านจะแก้โดยวิชาธรรมกาย เบื้องต้นอย่างไร เขาจึงจะเป็นคนดีของศาสนา จงแสดงความรู้ของท่าน และให้เหตุผลประกอบคำตอบพร้อมวิจารณ์ทุกรูปแบบ

๒๘. การสอนแบบบรรยายธรรมกับการสอนให้ภาวนาทางจิต เหตุใด ท่านจึงยอมรับว่าการสอนภาวนาแบบวิชาธรรมกายได้ผลดีกว่า จงให้เหตุผลและวิจารณ์ทุกแง่ทุกมุม

การฝึกเบื้องต้น

<u>ข้อคิดคำนึง</u>

๑. ผู้เรียนใด เอาจริง หรือเรียนเล่นๆ เราควรจะฝึกอะไร วิชาอะไร

๒. ผู้เรียนใด ตั้งใจใฝ่รู้ เรียนเพื่อสร้างบารมี ต้องการความหลุดพ้น เราควรให้อะไร วิชาอะไร

๓. ผู้เรียนใด เอาเพียงหมดเคราะห์กรรม เพื่อให้ทำมาหากินคล่องตัว ทุกข์ร้อนก็มาเรียน หมดทุกข์ก็เลิก เราควรให้เรียนวิชาใด

๔. ผู้เรียนใด เหมาะที่จะเป็นวิปัสสนาจารย์ เพื่อสืบวิชาของพระศาสนา ประเภทนี้ ต้องสอน ต้องเรียนกันถึงขั้นแจ่มแจ้งแทงตลอด

๕. ผู้มีทุกข์ร้อนมาหา ไม่ว่าจะประเภทใด เราต้องมีความรู้ทางวิชาธรรมกายแก้ไข โดยไม่พึ่งตำราหมอดู ไม่ใช้รดน้ำมนต์ ไม่ใช้เวทมนตร์คาถา ไม่ใช้การปลุกเสกเลขยันต์ ขอให้ใช้วิชานิโรธหรือวิชาอาสวักขยญาณอย่างตามมีตามได้ อย่าไปพึ่งวิชามาร

เราทำได้แค่นี้ เป็นกรรมของเรา ดีกว่าเราเสี่ยง ไปเล่นวิชามาร เพราะจะทำให้เราตกนรก แล้วใครจะช่วยเราได้

๖. เรามีพวกมาก มีคนมาหาเรามาก เพราะเป็นที่พึ่งทางใจของเขา หากเราคิดจะช่วยเขาเหล่านั้น ก็จงตั้งใจเรียนวิชาธรรมกายให้แก่กล้า แล้ววิชาเราจะช่วยเพื่อนได้ เราจะได้ไม่เสี่ยงต่อการตกนรก โปรดอย่าอยากดัง และอยากเด่น ด้วยการใช้เดรัจฉานวิชา เพราะเสี่ยงต่อนรก เราอยู่กันไปอีกคนละไม่นาน มีกินมีใช้แค่นี้พอแล้ว มียศแค่นี้พอแล้ว มีตำแหน่งแค่นี้พอแล้ว อีกไม่กี่วันเราก็จะตาย

เรามีบุญได้มาเจอวิชาธรรมกาย ได้มาเห็นของจริง วิชาจริง แค่นี้ก็บุญเหลือหลายแล้ว ชาตินี้โชคดีได้ลาภหลายชั้น เพราะมาพบวิชาธรรมกาย **จะไปสร้างบุญใดก็ตาม จะสร้างบารมีใดก็ตาม ในโลกนี้ก็ไม่มีบุญใดไพศาลเท่ากับบุญอันเกิดจากการฝึกวิชาธรรมกาย**

เราไม่ควรหลงใหลบุญจากการสร้างวัตถุ เพราะชีวิตเราสั้นมาก อีกไม่กี่ปีเราก็ตาย แล้วเราจะได้บุญอะไรติดศูนย์กลางกายของเราไปได้บ้าง ได้บุญจากการบวชไปได้บ้าง ได้บุญจากการก่อสร้างไปได้บ้าง บุญแค่นั้น จะช่วยอะไรให้ท่านได้ มันเล็กน้อยเกินไป จนเราใช้การอะไรไม่ได้ แต่ชีวิตของเราก็จบลงแล้ว **เห็นมีแต่บุญอันเกิดจากการฝึกธรรมกายเท่านั้นที่จะเป็นกอบเป็นกำ และติดตัวท่านไปได้ และใช้ประโยชน์ได้ในปรภพเบื้องหน้า** เพราะมากพอ และไพศาลพอที่เราจะทำประโยชน์

๗. เราเป็นนักสร้างบุญ เป็นนักสร้างบารมีด้วยกัน ลองเข้าธรรมกายไปในอายตนะนิพพาน ทูลถามพระพุทธองค์ดู ไปให้มากนิพพาน ว่าจะตอบตรงกันหรือไม่

ถามว่า มาเป็นธุระให้เพื่อนสหธรรมมิกทำธรรมกายให้มีขึ้นได้ ให้เป็นขึ้นได้เพียงคนเดียวนั้น พระองค์ให้บารมีคือ ดวงบุญญาภิสันทาให้เราเท่าไร วันนี้เราไม่ได้เหตุผล พรุ่งนี้อารมณ์ดี เข้าไปถามใหม่ ทำจนกว่าเราจะได้เหตุผล ได้คำตอบแน่นอน เพราะรู้และญาณเราไม่แก่กล้าเท่าหลวงพ่อองค์อาจารย์

เราก็ต้องหมั่นฝึกทำให้ยิ่งขึ้น จนกว่าเราจะได้เหตุผล เราก็ทราบทันทีว่า **ถ้ามีเพื่อนสหธรรมมิกได้ธรรมกาย ๑ คน เราได้บุญมากกว่าบวชสงฆ์ ๔๐,๐๐๐ รูป** จะไปเปรียบเทียบกับบุญสร้างวัด ๑๐๐ วัด ก็สู้บุญธรรมกายไม่ได้ทั้งนั้น

บุญบวชสงฆ์ก็ดี สร้างวัดก็ดี ถึงจะมากอย่างไร ก็ออกนอกภพสามนี้ไม่ได้ แต่บุญธรรมกายนี้ออกไปนอกภพสามได้

แต่บรรลุเพียงเห็นดวงปฐมมรรค ก็ได้บุญระดับหนึ่ง
เป็นแค่ธรรมกายเบื้องต้น ก็ได้บุญระดับหนึ่ง
หากทำได้ครบถ้วน ๑๘ กาย ได้บุญอีกระดับหนึ่ง
เป็น ๑๘ กายแล้ว เข้าอายตนะนิพพานด้วย แถมทำอนุโลมปฏิโลมด้วย ก็ได้บุญอีกระดับหนึ่ง

เรามาคำนวณดูว่า ถ้าเราเอาจริง เล่นทั้งสอนและเรียนคือสอนด้วย ตัวเราก็ค้นคว้าชั้นสูงต่อไปด้วย รวม ๒ งาน กว่าเราจะตาย จะได้บุญได้บารมีสักปานใด น่าคิด น่าคิดครับ

ถ้าไปยุ่งงานก่อสร้าง ยุ่งงานจิปาถะ ถามว่าเราได้อะไร สักเท่าไร เพราะอีกไม่นานเราก็จะลาโลกแล้ว ไม่วันนี้ ก็พรุ่งนี้ มันแน่นอนที่ไหน

การสร้างบุญบารมี สุดแต่ปัญญาใครปัญญามันเหมือนกัน

๘. งานสร้างบารมีธรรมกายของท่าน ท่านได้เตรียมการอะไรไว้บ้างแล้วหรือยัง และท่านเตรียมตัวเตรียมใจ จะฝึกฝนแล้วหรือยัง

ขณะนี้ อายุท่านเท่าไร
คาดว่า อีกกี่ปีจะตาย
ท่านจะเอาบุญบารมีอะไรติดตัวท่านไปบ้าง
ขณะนี้ ท่านทำอะไร ได้บุญอะไรบ้าง
ความตายกำลังเรียกตัวท่าน
ขอให้รีบ รีบ และจงรีบ แต่วันนี้
พรุ่งนี้ ไม่แน่นอนอะไร ใครจะรู้ได้
ถ้าใครคิดว่าพร้อมก็ทำ ไม่พร้อมก็ทำ เอาเท่าที่ได้ และต้องทำวันนี้ เวลานี้ด้วย

มีก็ทำ ไม่มีก็ทำ ขาดก็ทำ เกินก็ทำ แปลว่า ท่านชนะมารได้ครึ่งหนึ่งแล้ว การตัดสินใจเช่นนั้นถูกต้อง

เพราะยศเราเอาไปไม่ได้ ตำแหน่งก็เอาไปไม่ได้ อำนาจก็เอาไปไม่ได้ เงินก็เอาไปไม่ได้ ลูกเมียก็เอาไปไม่ได้ บริวารก็เอาไปไม่ได้ มีอะไรบ้างที่เราเอาไปได้

บุญกับบาปเท่านั้น ที่เอาไปได้

บุญก็ให้ผลเป็นสุข บาปก็ให้ผลเป็นทุกข์

นี่คือ สัจธรรม

แล้วเรา จะเอาบาปไปทำไม

ธรรมกายนี้ ตามเราไปทุกแห่งหน ทั้งที่เรามีลมหายใจ และยามเราสิ้นลมปราณ

ธรรมกายท่านจริงต่อเรา แต่เราจริงต่อพระองค์แค่ไหน ถ้าจริงต่อพระองค์ เราก็ต้องหยุดต้องนิ่ง ให้เห็นพระองค์ใสแจ่มอยู่เสมอ จึงจะชื่อว่า จริงต่อพระองค์อย่างแท้จริง

หากเป็นเพียงนับถือ ได้แต่บูชากราบไหว้ ยังไม่ถือว่าจริงที่แท้ จริงที่แท้จะต้องพากเพียรจนแก่กล้าในวิชาธรรมกาย อย่างนี้จึงเรียกว่า จริงต่อธรรมกาย และธรรมกายก็จริงต่อเรา หากใครจริงอย่างนี้ แปลว่า เขาผู้นั้นเป็นผู้ทรงไว้ซึ่งศาสนาที่แท้

บทฝึกวิชาธรรมกาย

หลักการและเหตุผล

- เราทราบโดยหลักการแล้วว่า ทำวิชา ๑๘ กายให้ตลอดเลยนั้น เป็นของยากมาก

เราก็ต้องคิดทำความยากให้ง่าย โดยแบ่งงานออกเป็นบทฝึก ฝึกครบบทเรียนแล้ว จึงให้ทำวิชา ๑๘ กายโดยตลอดในหนหลัง

- เราทราบแล้วว่า ถ้าเห็นดวงปฐมมรรคแล้วเห็นกายฝัน กายทิพย์ กายพรหม กายอรูปพรหม ทั้งหยาบและละเอียด รวม ๘ กาย เป็นการเสี่ยง เพราะหายได้ ดับไปได้ เพราะมารเขามาดับ หากเดินกายต้องให้ไปถึงธรรมกายจึงจะไม่หาย เรามีเวลาน้อย เมื่อเห็นดวงธรรมแล้ว จี้ให้เห็นธรรมกายเบื้องต้นไว้ก่อน อย่างอื่นค่อยทำทีหลัง

- เราทราบแล้วว่า ภาคบุญก็มี "เฉียบขาด" คือ หยุด นิ่ง ใส ภาคมารก็มี "เฉียบขาด" คือ สั่น รัว มืด บอด ภาคไหนเข้ายึดเฉียบขาดได้ก่อน ภาคนั้นชนะ เรื่องนี้เป็นความรู้สำคัญ จะฝึกให้เขาเป็นหรือไม่เป็น อยู่ที่ความรู้เรื่องนี้

หน้าที่ของเราก็คือ รีบเดินวิชา ๑๘ กาย แล้วไปหยุดนิ่งในท้องธรรมกายของต้นธาตุ บอกเล่าต้นธาตุที่ดวงใสใหญ่ระหว่างภพสามกับนิพพาน เสร็จธุระแล้ว ดำเนินดวงธรรมในท้องธรรมกายของต้นธาตุให้ครบ ๖ ดวง แล้วไปหยุดนิ่งในท้องธรรมกายของพระพุทธเจ้าพระสมณโคดม จากนั้น พุ่งธรรมกายของเราเข้าอายตนะนิพพาน ไปให้มากที่สุด อาราธนาธรรมกายของพระองค์ให้มาซ้อนอยู่ในกายของเราทุกกายให้หนาแน่น ถ้าท่านเป็นวิชาชั้นสูง ให้ท่าน "ตั้งเครื่อง" ที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ของท่านให้หนาแน่น ถ้าท่านยังทำ "เครื่อง" ไม่เป็น ก็ไม่ต้องทำ

เมื่อเห็นว่า อาราธนาได้เรียบร้อยแล้ว อารมณ์ของท่านดีแล้ว ให้ท่านใช้ "เฉียบขาด" ก่อน คือ ท่านกล่าวนำ และให้ผู้ปฏิบัติท่องตาม และทำวิชาไปตามที่ท่านสั่ง ให้เสร็จธุระเป็นราย ๆ ไป

ตัวอย่างเช่น วางแผนว่าเมื่อผู้ปฏิบัติเห็นดวงปฐมมรรคแล้ว ต่อวิชาให้เห็นธรรมกายเบื้องต้นเป็นอันเสร็จธุระ อย่างอื่นรอไว้วันหลัง ทำอย่างนี้แก่ทุกคนที่เห็นดวงปฐมมรรค โดยการท่องนำว่า "หยุดในหยุดๆๆ" ตามที่กล่าวแล้วในบทก่อน

ถ้าท่านไม่ทำอย่างนี้ โอกาสที่พวกเราจะเห็นธรรม เห็นว่ายากเท่างมเข็มในมหาสมุทร เพราะขณะที่ผู้ปฏิบัติบริกรรมอยู่นั้น ภาคมารเขาจะเอาเฉียบขาดของเขามาใส่ที่ เห็น จำ คิด รู้ เป็นผลให้ใจเราสั่น รัว ไม่หยุด ไม่นิ่ง จึงไม่เห็นดวงธรรม และเราจะปล่อยให้บริกรรมกันไปตามบุญตามกรรม แล้วให้เห็นดวงธรรมเห็นกายไปตามหลักวิชาที่หลวงพ่อวัดปากน้ำกำหนดไว้นั้นเห็นว่ายากมาก ยังไม่มีใครทำได้ หลวงพ่อของเราทำได้ก็จริง เพราะบารมีของท่านปานนั้น ส่วนเราเองขนาดใช้กลวิธีกันร้อยแปด ยังไม่ค่อยจะเห็น จะเอาอย่างหลวงพ่อองค์อาจารย์ได้อย่างไร แต่เรามีความพยายามที่จะทำของยากให้ง่าย เราก็ต้องนำความรู้ของเรามากำหนดเป็นกลวิธีฝึก เพื่อให้คณะของเราได้เห็นธรรมให้จงได้

- เราทราบแล้วว่า ขณะที่ผู้ฝึกบริกรรมนั้น มารเอขาเอา "เฉียบขาด" มาซ้อนที่ดวง เห็น จำ คิด รู้ ของผู้ฝึกและตัวเราด้วยคือ เขาเอาดวงดำ มือ บอด สั่น รัว มาหุ้ม เคลือบ เอิบ อาบ ซึม ซาบ ปนเป็น ในเห็น จำ คิด รู้ ของเรา

เป็นผลให้ใจเราไม่หยุด ไม่นิ่ง และถ้ามารเขาเอาดวงดำมา "ตัด" และมา "ตอน" เราจะเผลอจากภาวนา และนึกอะไรไม่ออกทันที บางครั้งเรางงงันไม่รู้อะไรเป็นอะไรทีเดียว

การแก้ไข ก็ต้องแก้ด้วย "นิโรธ" ได้แก่ การหยุดและการนิ่ง เตือนผู้ปฏิบัติให้ตั้งสติไว้ บริกรรมไว้ บริกรรมว่า "สัม มา อะ ระ หัง" หรือ "หยุดในหยุด" ไว้ อาการหลง ลืม งง และไปนึกเรื่องอื่น จะได้ทุเลาลง และหายไปในที่สุด

จะเตือนเวลาใด ช่วงใด ให้อยู่ในดุลพินิจของผู้สอน

ดังนั้น แต่ก่อนเราไม่ทราบว่า ทำไมต้องมาเตือนผู้ปฏิบัติให้เป็นที่น่ารำคาญแก่เขาทำไม

หลักการและเหตุผลตามที่กล่าวมานี้ เราต้องทราบ เพื่อเราจะได้นำความรู้เหล่านี้ไปใช้ได้ถูกต้องและหมดข้อข้องใจ

บทฝึกที่ ๑

การเห็นดวงปฐมมรรคและเห็นธรรมกายหลัก

ให้เห็นดวงปฐมมรรคกายละ ๑ ดวงธรรม จี้กลางดวงธรรมให้เห็น “กลาง” (จุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรม) แล้วจี้ “กลาง” ให้กลางว่าง แล้วจึงเห็นธรรมกายในว่างนั้น

<u>สรุป</u>

ลำดับ ๑ เห็นดวงธรรมในท้องกายมนุษย์

ลำดับ ๒ จี้ใจกลางดวงธรรมนั้น

ลำดับ ๓ จี้ใจกลางดวงธรรมให้เห็นกลาง

ลำดับ ๔ จี้ใจลงที่กลางแล้วกลางจะว่าง

ลำดับ ๕ ให้เห็นธรรมกายในว่างนั้น

ธรรมกายที่กำหนดให้เห็น

๑. ธรรมกายโคตรภู หน้าตักกว้าง ๕ วาหย่อน สูง ๕ วาหย่อน เกตุดอกบัวตูม

๒. ธรรมกายพระโสดา หน้าตักกว้าง ๕ วา สูง ๕ วา เกตุดอกบัวตูม

๓. ธรรมกายพระสกิทาคามี หน้าตักกว้าง ๑๐ วา สูง ๑๐ วา เกตุดอกบัวตูม

๔. ธรรมกายพระอนาคามี หน้าตักกว้าง ๑๕ วา สูง ๑๕ วา เกตุดอกบัวตูม

๕. ธรรมกายพระอรหัตต์ หน้าตักกว้าง ๒๐ สูง ๒๐ วา เกตุดอกบัวตูม

วิธีฝึก

ครูผู้ฝึกกล่าวนำ ให้ผู้ปฏิบัติท่องตาม และทำใจตามไป

๑. นึกให้เห็นดวงใสโตเท่าแก้วตาของตน หญิงน้อมดวงใสเข้าช่องจมูกซ้าย ชายช่องจมูกขวา บริกรรม “หยุดในหยุด” แล้วนึกให้ดวงใสสว่างขึ้น

๒. เลื่อนดวงใสไปที่เพลาตา หญิงเพลาตาซ้าย ชายเพลาตาขวา บริกรรม “หยุดในหยุด” แล้วนึกให้ดวงใสสว่างขึ้น

๓. เลื่อนดวงใสไปในจอมประสาท คือ ในกะโหลกศีรษะ พร้อมกับเหลือกนัยน์ตาของตนเข้าไปในกะโหลกศีรษะ นึกให้ดวงใสไปลอยอยู่ในกะโหลกศีรษะ แล้วใช้ใจเราจี้กลางดวงใส บริกรรม “หยุดในหยุด” นึกให้ดวงใสสว่างยิ่งขึ้น

๔. นึกเลื่อนดวงใส ให้เลื่อนจากกะโหลกศีรษะเลื่อนลงมาในลำคอ แล้วนึกให้ดวงใสไปอยู่ในท้องของเรา จี้ใจกลางดวงใส บริกรรม “หยุดในหยุด” และบริกรรม หยุดในหยุดๆๆ จนกว่าดวงใสจะขยายดวงโตเต็มส่วน และปรากฏรัศมีสว่างโชติ

ท่านใดที่เห็นดวงใสชัดเจนแล้ว ให้พยักหน้า อย่าลืมตา เมื่อทุกคนพยักหน้าแล้ว จึงสั่งงานลำดับต่อไป

๕. ให้ทุกคนสมมุติใจของตนเป็นเข็ม เข็มคือ ใจ ส่งใจ “แตะ” กลางดวงธรรมเบาๆ อย่าเกร็งใจ บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” แล้วนึกดูที่กลางดวงธรรม ให้เห็น “กลาง” คือ จุดใสเท่าปลายเข็ม ใครเห็นจุดใสเล็กกลางดวงธรรมแล้วให้พยักหน้า แต่อย่าลืมตา

เมื่อทุกคนพยักหน้าแล้ว จึงจะสั่งงานขั้นต่อไป

๖. ให้ทุกคน “แตะ” ใจลงที่จุดใสเท่าปลายเข็มนั้น พร้อมกับบริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” พอใจหยุดถูกส่วน จุดใสเล็กคือ กลางจะว่างและหายไป เกิดสภาวะ “สุญญตา” มีลักษณะเวิ้งว้างประดุจท้องฟ้าปราศจากเมฆ ทันใดนั้น ท่านจะเห็นพระพุทธรูป มีรูปร่างเป็นพระปฏิมากรขาวและใสสว่างโชติเกตุดอกบัวตูม อยู่ในว่างนั้น คือ อยู่ในท้องของท่าน ตัวท่านหันหน้าไปทางไหน พระพุทธรูปขาวใสเกตุดอกบัวตูมก็หันพระพักตร์ (หน้า) ไปทางนั้น หน้าตักกว้าง ๕ วา หย่อนนิดหนึ่ง สูง ๕ วาหย่อนนิดหนึ่ง เรียกว่า ธรรมกายโคตรภู ให้บริกรรมในใจ “หยุดในหยุดๆๆ"”และ “ใสในใสๆ” ยิ่งขึ้น บริกรรม “หยุดในหยุด” จะเห็นธรรมกายชัด และถ้าบริกรรม “ใสในใส” จะเห็นธรรมกายเปล่งรัศมีสว่างยิ่งขึ้น

ใครเห็นธรรมกายโคตรภูชัดแล้ว ให้พยักหน้า แต่อย่าลืมตา เมื่อทุกคนเห็นชัดทั่วกันแล้ว จึงสั่งงานขั้นต่อไปได้

๗. จากนี้ไป ให้ทุกคนนึกส่งใจมองที่ช่องจมูกของธรรมกาย หญิงนึกมองช่องจมูกข้างซ้าย ชายนึกมองช่องจมูกข้างขวา แล้วเลื่อนใจมองที่เพลาตาของธรรมกาย หญิงเพลาตาซ้าย ชายมองเพลาตาขวา ตรงรูน้ำตาออกของธรรมกาย จากนั้นนึกเหลือกตาของตนเอง เข้าไปมองในกะโหลกศีรษะของธรรมกาย บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆๆ” แล้วนึกให้เห็นดวงใสในกะโหลกศีรษะของธรรมกายให้ได้

แล้วนึกเลื่อนดวงใสจากในกะโหลกศีรษะของธรรมกาย ให้เลื่อนลงไปในลำคอขององค์พระ แล้วก็เลื่อนดวงใสลงไปอยู่ในท้องขององค์พระ

จากนั้น จี้ใจของเราลงไปกลางดวงใส บริกรรม “หยุดในหยุด” จนกว่าดวงใสนั้นเป็นดวงแก้วและขยายดวงโตออกมา วัดเส้นผ่าศูนย์กลางของดวงได้เท่าหน้าตักธรรมกาย ใครเห็นดวงธรรมโตได้ส่วนตามที่ว่านี้แล้ว ให้พยักหน้า ใครที่เห็นดวงธรรมยังโตไม่เต็มส่วน ให้บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” ให้ยิ่งขึ้น

จากนี้ไป ให้ทุกคนนึกดูจุดใสเท่าปลายเข็ม (กลาง) ใครเห็น “กลาง” คือ จุดใสเล็กแล้ว ให้พยักหน้า

ลำดับต่อไป ให้ทุกคนจี้ใจลงที่กลาง คือ ที่จุดใสเท่าปลายเข็มนั้น บริกรรมว่า “หยุดในหยุด” แล้วจุดใสเท่าปลายเข็มจะว่างและหายไป ในว่างนั้นเอง ท่านจะเห็นธรรมกายองค์ใหม่ หน้าตักกว้าง ๕ วา สูง ๕ วา เกตุดอกบัวตูม เรียกว่า “ธรรมกายพระโสดา”

ดำเนินเช่นนี้เรื่อยไปจนถึงธรรมกายพระอรหัตต์ นับรวม ๕ ธรรมกาย

การฝึกบทนี้ ให้ทำบ่อยครั้ง ยิ่งมากยิ่งดี ข้อสำคัญ ต้องให้ดวงธรรมขาวและใส ธรรมกายก็ต้องขาวและใส และต้องได้ส่วนด้วย ธรรมกายใดมีขนาดเท่าไร ต้องให้หน้าตักเท่านั้นจริง ๆ โดยให้ผู้รับการฝึกเอาวาของตนวัดดูเอง แล้วจะบอกขนาดถูกต้อง

การเห็นที่ถูกต้อง

- เห็นธรรมกายในท้องของตน เพราะที่ศูนย์กลางกายของเรา มีสภาวะเป็น “สุญญตา” มีลักษณะกว้างใหญ่ไพศาล ประดุจท้องฟ้าปราศจากเมฆ มีสภาพขาวและใส ธรรมกายใหญ่เท่าไรและมีจำนวนมากเท่าไร บรรจุเท่าไรก็ไม่เต็ม

- การเห็นธรรมกายเป็นการเห็นด้วยใจ ไม่ได้เห็นด้วยนัยน์ตาของกายมนุษย์หยาบ และถ้าเราหลับตาแล้วใจจะเปิด ถ้าตาไม่หลับ ใจก็ไม่เปิด เห็นธรรมกายได้ทุกด้าน ทั้งด้านบน ด้านหน้า ด้านหลัง ด้านล่าง ด้านข้าง ธรรมกายนั่งในท่าขัดสมาธิ กายมนุษย์หันหน้าไปทางใด ธรรมกายก็หันหน้าไปทางนั้น

การนำไปใช้

-นึกให้เห็นธรรมกายในท้องของตนเนืองนิจ โดยแบ่งใจออกเป็น ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งใช้ในภาระหน้าที่ประจำวัน อีกส่วนหนึ่ง ให้นึกดูดวงธรรมในท้องธรรมกาย เมื่อมีทุกข์ภัยอะไรให้ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรมของธรรมกาย แล้วอธิษฐานให้พระองค์ทรงช่วย ประสงค์อะไรก็บอกความต้องการในทางที่ชอบธรรม อธิษฐานใจเสร็จแล้ว ให้หยุดนิ่งกลางดวงธรรม จรดใจให้ถูก “กลาง” บริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” เรื่อยไป องค์ธรรมกายจะเปล่งรัศมี และปาฏิหาริย์กายใหญ่ยิ่งขึ้น

การรักษาธรรมกาย

- เมื่อเห็นธรรมกายแล้ว ให้รักษาไว้จงดี วิธีรักษาก็คือ ทำใจหยุดและนิ่งกลางดวงธรรมในท้องธรรมกาย ให้เห็นธรรมกายขาวใส แจ่มจรัสรัศมีในทุกอิริยาบถ ทั้งอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ธรรมกายก็จะคุ้มครองรักษา (**ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี** ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม)

- แต่ถ้าไม่หมั่นนึก ไม่หมั่นดู ไม่หมั่นหยุด ไม่หมั่นนิ่ง การกระทำเช่นนี้ ถือว่าไม่บูชาธรรม ธรรมกายก็จะหาย ไม่เห็นอีกต่อไป เราก็หมดที่พึ่งทางใจ นับเป็นการสูญเสียอันยิ่งใหญ่ของชีวิต

- ถ้าดวงธรรมใสสะอาด และองค์ธรรมกายจรัสแสงแจ่มใส แปลว่า ชีวิตของเราจะรุ่งเรืองเจริญก้าวหน้า แต่ถ้าดวงธรรม ซูบซีด มัว ไม่ผ่องใส เป็นผลให้ธรรมกายไม่ใสด้วย บ่งถึงว่าชีวิตเราจะเสื่อม ทำมาหากินไม่เจริญ จะมีอุปสรรค จะมีโรคภัยเบียดเบียน ฯลฯ

บทฝึกที่ ๒

เห็นดวงปฐมมรรคแล้วเห็นธรรมกาย ๑๐ ธรรมกาย

บทแรกเห็นดวงปฐมมรรคแล้วเห็นธรรมกาย คือ จี้ดวงธรรมดวงเดียว แล้วเห็นธรรมกาย รวม ๕ ธรรมกาย

บทนี้ มีกลวิธีฝึกแบบเดียวกัน แต่เพิ่มเป็น ๑๐ ธรรมกาย ตั้งแต่ธรรมกายโคตรภูหยาบ ถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด

ให้ฝึกบ่อยๆ จนชำนาญ

บทฝึกที่ ๓

เห็นดวงธรรม ๖ ดวงแล้วเห็นธรรมกาย ๑๐ ธรรมกาย ทั้งอนุโลมและปฏิโลม

บทนี้ยากขึ้น วิธีฝึกก็เหมือนบทก่อน

แต่เพิ่มดวงธรรมเป็น ๖ ดวง

จำขนาดของดวงธรรมและจำสัดส่วนของธรรมกายให้แม่น ชื่อของดวงธรรมและชื่อของธรรมกายด้วย ก็ต้องจำให้ได้ด้วย เพื่อความคล่องตัวในการบอก

วิธีบอกให้ท่อง "หยุดในหยุด" ต้องพูดให้เป็นจังหวะ และท่อง "ใสในใส" ต้องให้เป็นจังหวะด้วย อย่าบอกตามอารมณ์ของเรา ต้องนึกถึงผู้ฝึกว่าเขาจะเข้าใจอย่างไร และเขาจะทำอย่างไร ถ้าเราบอกไปอย่างนั้น

ดำเนินดวงธรรมไป ๖ ดวง เกิดธรรมกายโคตรภูหยาบ จนถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด เรียกว่า "อนุโลม" และดำเนินดวงธรรมจากธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดถอยหลังมาหาธรรมกายโคตรภูหยาบ เรียกว่า "ปฏิโลม"

๑. ให้ผู้ปฏิบัติดูดวงปฐมมรรคในท้องของตน บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆ" จนเห็นดวงธรรมชัดแล้ว

จากนั้น จี้ใจกลางดวงธรรมให้เห็น "กลาง" คือ จุดใสเท่าปลายเข็ม แล้วจุดใสเล็กจะว่างและหายไป จะเห็นดวงศีลคือ ดวงธรรมที่ ๒ ในว่างนั้น ถ้ายังไม่เห็น ให้บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆ" เมื่อเห็นแล้ว ทุกคนพยักหน้าแล้ว

ลำดับต่อไป ให้จี้ใจลงที่ดวงศีล บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆ" นึกให้เห็นกลาง คือจุดใสเท่าปลายเข็มอยู่กลางดวงศีลนั้น ส่งใจจี้ที่จุดใสเล็กกลางดวงศีลนั้น แล้วจุดใสเล็กจะว่างและหายไป จะเห็นดวงสมาธิคือ ดวงธรรมที่ ๓ ในว่างนั้น

เห็นดวงธรรมที่ ๔ คือ ดวงปัญญา

เห็นดวงธรรมที่ ๕ คือ ดวงวิมุตติ

เห็นดวงธรรมที่ ๖ คือ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

๒. ให้ทุกคนจี้ใจลงกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” นึกให้เห็น “กลาง” แล้วจี้ใจลงที่ “กลาง” คือ กลางจุดใสเท่าปลายเข็มจะว่าง ในว่างนั้น จะเห็นธรรมกายโคตรภูหยาบ บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” และ “ใสในใส” เพื่อให้เห็นชัด และธรรมกายจะได้ใสยิ่งขึ้น เมื่อชัดเจนดีแล้ว ทุกคนพยักหน้าแล้วจึงเริ่มงานขั้นตอนอื่นต่อไป

๓. ให้ทุกคนส่งใจมองช่องจมูกธรรมกายโคตรภูหยาบในท้องของตน หญิงมองช่องจมูกซ้าย ชายมองช่องจมูกขวา แล้วเลื่อนไปเพลาตา หญิงเพลาตาข้างซ้าย ชายเพลาตาข้างขวา แล้วนึกเหลือกตาตัวเอง มองในกะโหลกศีรษะของธรรมกาย นึกให้เห็นดวงใสในกะโหลกศีรษะให้ได้ บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆๆๆ” แล้วเลื่อนดวงใสเข้าไปในลำคอของธรรมกายและเลื่อนให้ไปอยู่ในท้องของธรรมกาย จี้ใจลงที่ดวงใสนั้น บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” จนดวงขยายใหญ่ได้สัดส่วนดวงธรรมของธรรมกายนั้นๆ แล้วดำเนินตามวิธีที่กล่าวแล้ว จนถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด

ตั้งแต่ต้นจนถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด เรียกว่า อนุโลม

จากนี้ไป จะดำเนินถอยหลังตั้งแต่ธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดถึงธรรมกายโคตรรภูหยาบ เรียกว่า ปฏิโลม มีวิธีทำดังนี้

๑. ลำดับดวงธรรมในท้องธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด ให้ครบ ๖ ดวง จี้ใจลงไปกลางดวงธรรม ลำดับจากปลายมาหาต้น คือ

ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

ดวงวิมุตติ

ดวงปัญญา

ดวงสมาธิ

ดวงศีล

ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. ส่งใจจี้กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” ให้เห็นจุดใสเท่าปลายเข็ม จี้กลางจุดใสเท่าปลายเข็ม บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” จุดใสเท่าปลายเข็มจะว่าง ในว่างนั้น เห็นธรรมกายพระอรหัตต์หยาบ แล้วธรรมกายพระอรหัตต์หยาบจะอยู่ในท้องเรา แทนธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด

๓. ส่งใจมองช่องจมูกธรรมกายพระอรหัตต์หยาบ (หญิงช่องจมูกซ้าย ชายช่องจมูกขวา) แล้วเลื่อนไปเพลาตาของธรรมกาย จากนั้น ให้เลื่อนใจนึกมองดูดวงใสในกะโหลกศีรษะของธรรมกาย บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” เห็นดวงใสในกะโหลกศีรษะแล้ว นึกเลื่อนดวงใสไปในท้องธรรมกาย บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” จนดวงใส ขยายเป็นดวงธรรมได้ส่วนแล้ว ลำดับดวงธรรมจากปลายไปหาต้นอีก คือ จี้ไปกลางดวงธรรม บริกรรม “หยุดในหยุดๆ” เห็นดวงธรรม

ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

ดวงวิมุตติ

ดวงปัญญา

ดวงสมาธิ

ดวงศีล

ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔. หยุดนิ่งกลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นธรรมกายพระอนาคามีละเอียด ดำเนินแนวนี้เรื่อยไป ถอยหลังมาจนถึงธรรมกายโคตรภูหยาบ

ฝึกเดินหน้าถอยหลังอย่างนี้จนชำนาญ

ให้ทำบ่อยๆ ทำให้เห็นกายชัดและเห็นดวงธรรมชัด

บทฝึกที่ ๔

ทำวิชา ๑๘ กายตามแนวหนังสือทางมรรคผลของหลวงพ่อวัดปากน้ำ

ตั้งแต่บทฝึกที่ ๑ ถึงบทฝึกที่ ๓ เราฝึกมาจนชำนาญแล้ว **เห็นดวงธรรมชัด เห็นกายธรรมชัด จึงเป็นบาทให้เราเดินวิชา ๑๘ กายได้อย่างสบาย**

เรื่องกายทิพย์ กายพรหม กายอรูปพรหม เราไม่ต้องฝึก อย่างฝึกธรรมกาย เพราะฝึกไปไม่มีประโยชน์ มารมันระเบิดได้ หายไปได้ ไม่เห็นติดตา เสียเวลาเปล่า

เราฝึกภาคธรรมกายชัดเจนดีแล้ว ภาคกายทิพย์ กายพรหม กายอรูปพรหม เราก็ทำได้ง่าย เพียงแต่เราหาภาพตัวละคร ลิเก หรือภาพตัวพระ ตัวนาง จากเรื่องรามเกียรติ์มาให้ผู้รับการฝึกได้พิจารณา ผู้เรียนจะนึกมโนภาพได้ ว่ารูปร่างของกายทิพย์ กายพรหม กาบอรูปพรหม มีลักษณะอย่างนั้น แต่หน้าตาเป็นหน้าตาของเรา เพราะเป็นตัวเราเครื่องแต่งกายหรือเครื่องทรงคล้ายอย่างนั้น

ข้อสังเกต

๑. กายมนุษย์หยาบกับกายฝัน หน้าตาเหมือนกัน

๒. กายทิพย์หยาบ กายทิพย์ละเอียด ใส่ชฎา เครื่องแต่งกาย เหมือนตัวละคร ตามเนื้อตามตัวประดับเพชรนิลจินดา ถ้าเป็นสตรี กายทิพย์เป็นเทพธิดา ถ้าเป็นชาย กายทิพย์เป็นเทพบุตร กายทิพย์ละเอียดมีรัศมีสว่างกว่ากายทิพย์หยาบ

๓. กายพรหมหยาบ กายพรหมละเอียด ใส่ชฎา เครื่องทรงเหมือนตัวละคร แต่ไม่บ่งชัดว่าเป็นหญิงและชาย กายอรูปพรหมก็แบบเดียวกัน

วิธีฝึก

- ใช้วิธีเดียวกัน ถ้าตัดสินใจทำวิชา ๑๘ กาย ต้องทำให้ตลอด อย่าทำครึ่งๆ กลางๆ ถ้าเห็นว่าเวลาไม่พอ ควรทำแบบฝึกที่ ๑-๒ ก็พอแล้ว

- เมื่อทำตลอด ๑๘ กายแล้ว ให้ทำปฏิโลมด้วย ครั้งแรกเดินหน้า ๑ เที่ยว ถอยหลัง ๑ เที่ยว เห็นว่ากำลังวังชาดี เพิ่มเป็น ๒ เที่ยว ๓ เที่ยว เพราะยิ่งทำมาก กายยิ่งสะอาด ดวงธรรมยิ่งใส เป็นการเพิ่มบุญเพิ่มบารมีให้แก่ตัวเอง ยิ่งทำมากยิ่งได้มาก

- การบอกวิชา การใช้เสียง จังหวะ และขั้นตอน รวมทั้งการทดสอบระหว่างปฏิบัติ พึงเตรียมการและวางแผนให้ดี เพราะเป็นการสร้างบารมีสำคัญของท่าน อย่าเห็นเป็นของเล่นแบบอย่างไรก็ได้ พระพุทธองค์มีรู้มีญาณมองดูงานของเราอยู่ เราไม่เห็นพระองค์ แต่พระองค์เห็นเรา

บทฝึกที่ ๕

การฝึกเต็มรูปเพื่อฝากธาตุธรรมกับต้นธาตุ และขอรัตนะเจ็ดจากพระพุทธองค์

ท่านได้ฝึกผู้ปฏิบัติมาแล้ว ๔ บท แสดงถึงว่านักเรียนทำวิชา ๑๘ กายได้คล่อง วันนี้เป็นกำหนดที่ท่านนัดคณะของท่าน มาทำวิชาฝากธาตุธรรมและขอรัตนะเจ็ด ตามที่กล่าวไว้ในบทอื่นแล้ว

วันนี้ จึงเป็นวันสำคัญมาก ให้นัดคณะของท่านมาพร้อมกัน เพื่อทำวิชาสำคัญ ผมขอแนะนำดังนี้

1. จัดสถานที่ทำวิชา
2. จัดโต๊ะหมู่บูชา ให้คณะของท่านหาดอกไม้ธูปเทียนมาบูชา
3. ก่อนสวดอาราธนาให้เข้าธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด
4. บูชาพระและสวดอาราธนาตามแบบของหลวงพ่อวัดปากน้ำ
5. เสร็จแล้ว จึงเริ่มทำวิชา ๑๘ กาย เสร็จแล้ว งานขั้นต่อไปที่ต้องทำ คือ
    ก. ฝากธาตุธรรมผู้ปฏิบัติรุ่นนี้ต่อต้นธาตุ เสร็จจากนี้ พาเข้าอายตนะนิพพาน เพื่อขอรัตนะเจ็ดจากพระพุทธองค์เจ้าของศาสนา
    ข. พาเข้าอายตนะนิพพาน เพื่อขอรัตนะเจ็ดจากพระพุทธองค์ (พระสมณโคดม)
    ค. เสร็จงานแล้ว ให้ทำวิชาปฏิโลมกลับ

- งานฝากธาตุธรรมกับต้นธาตุ งานขอรัตนะเจ็ด ได้กล่าวไว้แล้ว โปรดอ่านทบทวนให้เข้าใจ

ผลของการฝากธาตุธรรมกับต้นธาตุ และผลของการได้รัตนะเจ็ด

๑. <u>ผลของการฝากธาตุธรรมกับต้นธาตุ</u>

นับว่าเป็นความรู้ชั้นสูงมาก แม้ในหมู่นักรู้นักปฏิบัติด้วยกัน ยังไม่ทราบเรื่องนี้ก็มี เพราะรู้และญาณของเราต่างกัน บุญบารมีของเราต่างกัน บางท่านรู้เห็นได้ บางท่านไม่รู้เอาทีเดียว

การฝากธาตุธรรมกับต้นธาตุ มีความหมายว่า เราได้ฝากธาตุธรรมไว้กับพระองค์ ได้ฝากบารมีไว้กับพระองค์ เหมือนการฝากเงินกับธนาคาร ธาตุธรรมของเราจะปลอดภัย เพราะมีผู้ดูแลให้ ผู้ดูแลคือ

ต้นธาตุ ใครไม่ทำอย่างนี้ ปลอดภัยได้ยาก จะถูกมารถล่มเอาเมื่อไร เราก็ทราบไม่ได้ เพราะไม่เห็น ไม่รู้ ไม่ใช่ของที่มองเห็นด้วยตามนุษย์ จึงเป็นของยากสำหรับเรา แม้เป็นธรรมกายด้วยกันก็ยังต่างกันในเรื่องรู้เรื่องญาณ

๒. <u>ผลของการได้รัตนะเจ็ด</u>

รัตนะเจ็ดเป็นสมบัติของผู้ได้ธรรมกาย ทำหน้าที่เป็นผู้เลี้ยงและเป็นอาวุธสำคัญ เรียนถึงวิชาชั้นสูง จึงจะทราบ เพราะจะต้องใช้และพิสดารตามขั้นตอนของความรู้

บทฝึกที่ ๖

ทำวิชา ๑๘ กายได้แล้ว จะเรียนวิชาอะไรต่อไป

ทำวิชา ๑๘ กายได้แล้ว จะเรียนวิชาอะไรต่อไป นี่คือ คำถามสำคัญ

ทำวิชา ๑๘ กายได้นั้น เป็นเพียงความรู้เบื้องต้นนิดเดียวเท่านั้น วิชาที่จะเรียนต่อไปนั้นมีมากมาย ต้องเอาใจใส่และอดทน เรียนต่อไป ให้ได้ความรู้ชั้นสูง จึงจะกำจัดทุกข์ กำจัดภัย กำจัดโรคได้ และถ้าเรียนต่อไป สูงขึ้นไป เราจะแจ้งนิพพาน แจ้งโลก แจ้งนรก แจ้งสวรรค์ อย่างไม่ต้องสงสัย และถ้าเรียนจริง ปฏิบัติจริง ท่านก็จะหมดภพหมดชาติ ได้มรรคผลนิพพาน เจริญตามยุคลบาทของพระพุทธองค์เป็นแน่แท้

เพราะธรรมกายคือตถาคต และวิชาธรรมกายคือ วิชาที่พระพุทธเจ้าได้รู้ ได้เห็น ได้เรียน ทำให้พระองค์หลุดพ้น และได้มรรคผลนิพพาน ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง จะเรียนแค่ไหน จะเอาจริงแค่ไหน จะทุ่มเทแค่ไหนเท่านั้น

เพราะธรรมกายคือ “ของจริง” ให้คุณแก่ผู้ปฏิบัติได้ ไม่มีโทษเลย มีแต่คุณและประโยชน์อย่างเดียว แต่คุณหรือประโยชน์นั้นขึ้นอยู่กับการเข้าถึง ว่าเข้าถึงได้มาก ก็ได้คุณมาก เข้าถึงน้อยก็ได้ประโยชน์น้อย เอาจริงมากก็ได้มาก เอาจริงน้อยก็ได้น้อย

ในการเรียนหรือการบำเพ็ญนั้น ต้องให้โอกาสแก่ตนพอสมควร อย่าด่วนชี้ขาด อย่าด่วนตัดสินใจ อย่าด่วนสรุป ด้วยความเห็นอัตโนมัติหรือการคาดคะเน เพราะวิชาธรรมกายเป็นธรรมอันสุขุมลุ่มลึก

ละเอียดและประณีต เป็นของที่เห็นได้ยาก ทำเป็นได้ยาก ต้องใช้ความเพียรมาก ใช้ความอดทนมาก อย่างเช่นในทางโลก กว่าเราจะอ่านหนังสือออก ต้องเรียนถึงชั้นประถม ๖ ใช้เวลาเรียน ๖ ปี ปรากฏว่ายังนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันไม่ได้ ต้องเรียนอีก ๖ ปี ให้ได้ชั้นมัธยม ๖ เรียนมาแค่นี้ พอจะมีความรู้อยู่กับบ้านได้ แต่ถ้าจะรับราชการ ต้องไปเรียนต่อชั้นอุดมศึกษาอีก ๔-๖ ปี

ลองนับเวลาที่เราเรียนดูว่า ใช้เวลากี่ปีจึงมีความรู้รับราชการได้ อย่างน้อย ๑๕-๑๖ ปี อย่างเดียวกับการเรียนภาวนาทางจิต คือ วิชาธรรมกาย เราต้องให้เวลาแก่ตน ให้โอกาสแก่ตน เรียนเดือนสองเดือนไม่เห็น มักตำหนิตัวเอง ว่าไม่มีบุญหรือออกความเห็นวิจารณ์ส่งเดช เรามักจะเป็นอย่างนี้

เรื่องนรก สวรรค์ นิพพาน หรือตายแล้วไปไหน ตายไปแล้วเกิด หรือตายไปแล้วสูญ เป็นเรื่องเล็กสำหรับท่าน ท่านจะต้องแจ้งไม่วันใดก็วันใด ไม่มีศาสตร์ใดๆ ในโลกนี้พิสูจน์ได้ มีก็แต่วิชาธรรมกายที่พิสูจน์ได้ **ขอแต่ว่าเรียนไปให้ถึงหลักสูตรเสียก่อน ให้ถึงเวลาเสียก่อน แล้วท่านจะเห็นเอง อย่าด่วนอยากเห็นโน่น อยากพิสูจน์นี่ เพราะเราเพิ่งเรียน เพิ่งทำความเพียร เพิ่งเอาจริง** ขอให้เรียนสูงกว่านี้ ทำความเพียรมากกว่านี้ ขอให้มีชั่วโมงบินพอสมควรก่อน อย่าใจร้อน

ปัญหามีว่า เราทำวิชา ๑๘ กายได้แล้ว ต่อไปจะเรียนอะไร คำตอบก็คือ **ต้องเรียนไปตามหลักสูตร ยากขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งละสังโยชน์ได้มรรคผล** ตามขีดกำลังความสามารถของตน

บางท่านประสงค์เพื่อความสุขกาย สุขใจ ให้เกิดความเจริญต่อกิจการค้าของตน ให้เกิดความเจริญแก่ตน ก็มีหลักสูตรให้เรียน ดังจะกล่าวต่อไป

บทนี้แบ่งการฝึกเป็น ๒ ตอน คือ

ก. บทฝึกเรื่องธาตุทั้ง ๖

ข. บทฝึกการเข้าอายตนะนิพพานเบื้องต้น

<u>บทฝึกที่ ๖ ก.</u>

การดูธาตุ ๖

<u>เหตุผล</u>

คำว่า ธาตุตามความหมายทางวิทยาศาสตร์กับความหมายทางธรรมนั้นต่างกัน ในทางธรรม คำว่า “ธาตุ” หมายเอา ดิน น้ำ ไฟ ลม เรียกว่า ธาตุ ๔ เพราะสัตว์โลกดำรงชีวิตอยู่ได้ต้องอาศัย ธาตุ ๔ แต่ธาตุเหล่านี้เป็นธาตุหยาบ

แต่ธาตุที่หล่อเลี้ยงร่างกายเรานั้น เป็นธาตุละเอียด ดูด้วยตาเปล่าไม่เห็น ต้องดูด้วยญาณของธรรมกายจึงจะเห็น เรียกว่า “ธาตุละเอียด”

ธาตุละเอียดอยู่ที่ไหน อยู่ที่ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานของกายทุกกาย แปลว่า กายของเราอยู่ได้เนื่องจากธาตุละเอียดเหล่านี้หล่อเลี้ยง ถ้าธาตุเหล่านั้นไม่สะอาด มีผลต่อกายมนุษย์ คือ เราจะเจ็บป่วย และอะไรต่อมิอะไรไม่ดีไปทั้งนั้น

เราเรียนเรื่องธาตุ ก็เพื่อรักษาธาตุให้สะอาด ให้ขาวและให้ใส เราจะได้สุขกายสุขใจ

<u>ความรู้</u>

๑. ที่ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ที่ศูนย์กลางกาย มีศูนย์ ๖ ศูนย์ คือ

ก. ศูนย์หน้า เป็น ธาตุน้ำ

ข. ศูนย์ขวา เป็น ธาตุดิน

ค. ศูนย์หลัง เป็น ธาตุไฟ

ง. ศูนย์ซ้าย เป็น ธาตุลม

จ. ศูนย์กลาง เป็น ธาตุอากาศ

ฉ. ตรงกลางธาตุอากาศ เป็นดวงใสเล็ก เรียก หัวใจของธาตุ หรือ วิญญาณธาตุ

๒. ลักษณะของธาตุทั้ง ๖ เป็นดวงใส ทำหน้าที่ให้ความเป็นอยู่ของกายนั้นๆ และในธาตุทั้ง ๖ นี้เอง ก็มีธาตุทั้ง ๖ อย่างละเอียดซ้อนอยู่ และเป็นอย่างนี้ละเอียดเข้าไปจนนับไม่ถ้วน

๓. ธาตุเหล่านี้ จะหมุนไปทางขวา ถ้าหมุนถี่ ดวงธาตุจะขาวและใส ถ้าดวงธาตุขาวใส จะมีผลกระทบต่อร่างกาย คือ กายมนุษย์ไม่มีโรคภัย ไม่เจ็บไม่ไข้ แต่ถ้าดวงธาตุหมุนขวาช้า แสดงว่า ธาตุขุ่นมัว มีผลกระทบต่อกายมนุษย์ คือ กายมนุษย์จะป่วยไข้ สามวันดีสี่วันร้าย สุขภาพไม่ดี เจ็บออดๆ แอดๆ

เหตุใดดวงธาตุจึงขุ่นมัว เป็นความรู้ชั้นสูง จะได้แสดงในบทอื่นต่อไป

วันนี้เราเรียนรู้ว่าธาตุให้ความเป็นอยู่ต่อกายละเอียดต่าง ๆ ถ้าธาตุแปรปรวน มีผลมาถึงกายและดวงธรรม คือ ดวงธรรมไม่สะอาด และทำให้กายไม่สะอาดไปด้วย ในที่สุด ส่งผลกระทบมาถึงกายมนุษย์ คือ กายมนุษย์จะเจ็บไข้ได้ป่วย

คราวนี้เรามาดูธาตุหยาบในโลกของเราบ้าง ถ้าน้ำเน่า อากาศเหม็น แผ่นดินถล่ม เกิดพายุ เกิดเพลิงเผาผลาญ แปลว่า ธาตุหยาบทั้ง ๔ วิปริต กายมนุษย์ คือ เราทุกคนจะอยู่กันอย่างไร นี่คือตัวอย่างธาตุหยาบ ส่วนธาตุละเอียด คือ ธาตุในกาย ก็มีผลกระทบดุจเดียวกัน

วิธีการดูธาตุ ๖

๑. ทำวิชา ๑๘ กายตามปกติ เมื่อถึงดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานของทุกกาย ให้ดูธาตุ ๖ มีวิธีดังนี้

นิ่งกลางดวงธรรม จรดใจให้ถูก “กลาง” คือ จุดใสเท่าปลายเข็ม แล้วจะเห็นศูนย์ (ดวงใส) ๕ ศูนย์ ส่วนอีก ๑ ศูนย์นั้นเล็ก อยู่กลางอากาศธาตุ คือ ดวงวิญญาณธาตุหรือหัวใจของธาตุทั้ง ๖

๒. การฝึกเดินวิชา ผู้ฝึกบอกให้ทุกคนจรดใจลงกลางดวงวิญญาณ บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆๆ” นึกให้ดวงวิญญาณหมุนขวา (หมุนไปตามเข็มนาฬิกา) บริกรรม “หมุนขวาในหมุนขวาๆๆ” และ “หมุนขวาทับทวีในหมุนขวาทับทวีๆๆๆ”

เมื่อดวงวิญญาณหรือหัวใจของธาตุหมุนขวาแล้ว ทำให้ดวงธาตุอื่นหมุนขวาตามไปด้วยเป็นอัตโนมัติ

ดวงธาตุของภาคมารหมุนซ้าย ดวงธาตุของมารสีดำ ถ้าธาตุของมารมาปนเป็น จะทำให้ดวงธาตุของเราหมุนขวาเอื่อย จำนวนรอบไม่ถี่ และทำให้เกิดการขุ่นมัวแก่ดวงธาตุของเรา กรณีนี้มีผลกระทบต่อกายมนุษย์ด้วย คือ เราจะป่วยไข้ และถ้าดวงธาตุของเราเกิดหมุนซ้ายไปจนสุดละเอียด จนดวงธาตุดำ แปลว่า “ตาย” ดังนั้น จึงต้องหมุนขวาดวงธาตุไว้

๓. เมื่อทำวิชาหมุนขวาดวงธาตุที่ดวงปฐมมรรคเสร็จแล้วก็ดำเนินวิชาต่อไป คือ หยุดนิ่งกลางดวงปฐมมรรคแล้วเห็นดวงศีล ดวงสมาธิ ฯลฯ ถึงกายฝัน และจนถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดตามแนวที่เคยกล่าวไว้แล้ว

การนำไปใช้

การฝึกบทนี้ ช่วยให้ธาตุสะอาด กายก็สะอาด และดวงธรรมก็สะอาดตามไปด้วย ควรฝึกบ่อยๆ

หากนำไปใช้แก้โรคโดยไม่ต้องกินยา ก็นำไปใช้ได้ เป็นการฝึกแก้โรคเบื้องต้น เรามีความรู้ระดับนี้ ก็ลองนำความรู้นี้ไปใช้ ถ้าใครป่วยไข้ อาการไม่ร้ายแรง เราสามารถใช้ความรู้แก้ไขได้ แต่ถ้าอาการหนัก ต้องเรียนต่อไปอีก ใช้วิชาให้สูงกว่านี้ วิธีทำก็คือ

เข้าธรรมกายของพระอรหัตต์ละเอียด นึกใช้ใจของธรรมกาย จี้กลางดวงปฐมมรรคของกายมนุษย์ผู้ป่วย หมุนขวาธาตุตามความรู้ที่กล่าวแล้ว ผ่านดวงธรรมของกายผู้ป่วยทุกดวง ทำทุกกายเหมือนทำวิชา ๑๘ กาย จนเราเห็นว่า ธาตุหมุนขวาจำนวนรอบถี่ กายทุกกายขาวและใส ดวงธรรมทุกดวงขาวและใส คนไข้ก็หายจากป่วยไข้

เมื่อเราส่งใจธรรมกายจรดกลางดวงธรรมของผู้ป่วย กายละเอียดของผู้ป่วยจะเข้าไปอยู่ในท้องของเรา เราก็เดินวิชาจากกายนั้น จนสุดธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดของเขา แต่เราต้องให้คนไข้ บริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” และเพ่งนิมิตเบื้องต้นด้วย คนไข้บริกรรมไป เพ่งนิมิตไป เราก็ทำวิชาแก้ของเราไป จนกว่าเราจะสั่งหยุด และต้องให้มาแก้อย่างนี้บ่อยๆ ทำหนเดียวไม่ได้ จนกว่าคนไข้จะหายป่วย และเราก็ถือ โอกาสฝึกภาวนาให้เขาไปในโอกาสนั้นเลย ถ้าเขาเห็นดวงธรรม แปลว่า เขาช่วยเราอีกแรงหนึ่ง อย่างนี้ได้ผลมาก **จำไว้ว่าการแก้โรคโดยวิธีนี้ ให้ร่วมกิจกรรมกัน คือ ตบมือสองฝ่าย ผู้รับการแก้ต้องทำภาวนาตามกลวิธีวิชาธรรมกาย และผู้แก้ก็ทำวิชาหมุนขวาดวงธาตุไปตามความรู้ของตน**

<u>บทฝึก ๖ ข.</u>

การเข้าอายตนะนิพพานเบื้องต้น

เมื่อทำวิชา ๑๘ กาย จนมาถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด เพื่อเป็นการทดสอบว่า เราเห็นธรรมกายชัดเจนแค่ไหน มีความหยุดและความนิ่ง ถึงขั้นใช้การได้หรือไม่ จึงลองให้เข้าอายตนะนิพพานดูบ้าง เป็นการชิมลางรู้และญาณของตนว่า เราฝึกวิชามาถึงระดับนี้แล้ว พอจะไปวัดไปวาได้บ้างไหม

ทั้งนี้ เพื่อใจของเราจะได้เข้าถึง “รสแห่งธรรม” และรสแห่งธรรมนั้น ลองไปแสวงหาบนอายตนะนิพพานดูบ้าง

ถ้าอยากจะทดลองตามที่กล่าวนี้ ลองทำตามบทฝึกนี้ ดังต่อไปนี้

๑. เมื่อทำวิชามาถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด ตามบทฝึกที่ ๖ ก. แล้ว จุดหมายปลายทางของเราก็คือ เราจะเข้าอายตนะนิพพาน และก่อนที่เราจะเข้าอายตนะนิพพานนั้น เราต้องเข้าไปขอบารมีจากต้นธาตุก่อน เพื่อรู้และญาณของเราจะได้แจ่มใสขึ้น

๒.ทำวิชาลำดับดวงธรรมในท้องธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดให้ครบ ๖ ดวง บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” และ “กลางของหยุดในหยุด”

หยุดกลางดวงปฐมมรรค เห็นดวงศีล

หยุดกลางดวงศีล เห็นดวงสมาธิ

หยุดกลางดวงสมาธิ เห็นดวงปัญญา

หยุดกลางดวงปัญญา เห็นดวงวิมุตติ

หยุดกลางดวงวิมุตติ เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

(ก.) หยุดกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” จี้ใจให้ถูกกลาง คือ จุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรม บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ”

(ข.) เมื่อจุดใสเท่าปลายเข็ม คือ กลาง ว่างออกไป จะเห็น “ดวงใสมหึมา” คือ ที่อยู่ชั่วคราวของต้นธาตุ ซึ่งอยู่ในว่างนั้น ให้นึกใช้ใจของธรรมกาย จรดนิ่งกลางดวงใสมหึมานั้น

บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” จี้ใจลงไป จี้ลงไป

พอใจหยุดถูกส่วน เห็นดวงปฐมมรรคของดวงใสมหึมานั้น แล้วลำดับไปให้ครบ ๖ ดวง คือ

ดวงศีล

ดวงสมาธิ

ดวงปัญญา

ดวงวิมุตติ

ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

(ค.) หยุดนิ่งกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้น

เมื่อจุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ว่างออกไป ในว่างนั้น ท่านจะเห็น "ธรรมกายมหึมา" คือ ธรรมกายของต้นธาตุ

จากนั้น ให้ท่านนึกอาราธนาธรรมกายของท่าน กราบธรรมกายมหึมา ๓ ครั้ง

ลำดับต่อไป อาราธนาธรรมกายของท่าน มองช่องจมูกของธรรมกายมหึมา (หญิงซ้ายชายขวา) แล้วนึกมองเพลาตาของธรรมกายมหึมา (หญิงซ้ายชายขวา) แล้วนึกมองเข้าไปในกะโหลกศีรษะของธรรมกายมหึมา จากนั้นนึกมองลงไปในท้องของธรรมกายมหึมา

การทำเช่นนี้ จะทำให้ธรรมกายของเราเข้าไปนั่งในท้องธรรมกายของต้นธาตุเป็นอัตโนมัติ

๓. ให้ท่านบริกรรม "หยุดในหยุดๆๆ" นึกใช้รู้และใช้ญาณธรรมกายของท่าน ดูดวงธรรมในท้องธรรมกายของต้นธาตุ ให้เห็นดวงปฐมมรรคของธรรมกายต้นธาตุ

(ก.) เมื่อเห็นดวงปฐมมรรคของธรรมกายต้นธาตุ เป็นดวงแก้วขาวใสขนาดมหึมาแล้ว บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆ" จี้ใจกลางดวงธรรมมหึมานั้น บริกรรม "หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดๆๆๆ" ให้ยิ่งขึ้น แล้วนึกให้เห็น "กลาง" คือ จุดใสเล็กซึ่งอยู่กลางดวงธรรม

(ข.) เห็นจุดใสเล็กกลางดวงธรรมแล้ว พึงอธิษฐานใจ **"ขอพระองค์ได้ทรงโปรด ได้โปรดช่วยต่อกล้องส่องญาณ ให้ข้าพระพุทธเจ้าเห็นธรรมชัดเจน วันนี้จะฝึกเข้าอายตนะนิพพาน ขอให้เห็นได้ชัดเจน"**

จะพูดอะไรก็พูดไป แต่ให้ใจ "นิ่ง" และจรดไว้ที่จุดใสเท่าปลายเข็ม อย่าให้ใจส่าย ริบ รัว ไหว บริกรรม "หยุดในหยุดๆๆ" ให้ยิ่งขึ้น

เสร็จธุระจากธรรมกายต้นธาตุแล้ว เราจะมุ่งเข้าอายตนะนิพพาน เราจะทำวิชาอย่างไรต่อไป

(ค.) เมื่อจะเข้าอายตนะนิพพาน พึงลำดับดวงธรรมในท้องธรรมกายของต้นธาตุให้ครบ ๖ ดวง คือ

หยุดกลางดวงปฐมมรรค เห็นดวงศีล

หยุดกลางดวงศีล เห็นดวงสมาธิ

หยุดกลางดวงสมาธิ เห็นดวงปัญญา

หยุดกลางดวงปัญญา เห็นดวงวิมุตติ

หยุดกลางดวงวิมุตติ เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดนิ่งกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ แล้วบริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” จี้ใจลงกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ แล้วนึกให้เห็นจุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เมื่อเห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มกลางดวงนี้แล้ว

พึงจี้ใจลงกลางจุดเล็กใสนั้น บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” ให้ยิ่งขึ้น พอจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป ท่านจะเห็น “อายตนะนิพพาน”

๔. อายตนะนิพพานเบื้องต้นที่ท่านเห็นก็คือ เห็นธรรมกายจำนวนมาก สว่างไสวไปด้วยรัศมีของธรรมกาย

ธรรมกายแต่ละองค์ มีขนาดหน้าตักกว้าง ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกตุดอกบัวตูม นั่งขัดสมาธิห่างกันพองาม ธรรมกายองค์นั่งกลาง คือ ธรรมกายของพระพุทธเจ้า ผู้เป็นเจ้าของศาสนา ส่วนธรรมกายอื่นเป็นธรรมกายของผู้ได้มรรคผลในอายตนะนิพพานมีแต่ธรรมกายทั้งนั้น สว่างโชติช่วงด้วยรัศมีของธรรมกาย

ให้ท่านน้อมธรรมกายของท่าน กราบนมัสการธรรมกายองค์สว่างโชติช่วงนั้น คือ ธรรมกายของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสมณโคดม

จากนั้นทำวิชา โดยนึกใช้รู้และญาณธรรมกายของท่าน มองช่องจมูกธรรมกายของพระพุทธองค์ (หญิงซ้าย ชายขวา) แล้วมองไปที่เพลาตา (หญิงซ้าย ชายขวา) แล้วมองเข้าไปในกะโหลกศีรษะ จากนั้นนึกเลื่อนใจมองไปตามลำคอ บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” ดูดวงปฐมมรรค ในท้องธรรมกายพระพุทธองค์

การปฏิบัติเช่นนั้น ทำให้ธรรมกายของเรา เข้าไปนั่งในท้องของพระองค์เป็นอัตโนมัติ และพระองค์ก็พิสดารธรรมกายของพระองค์ มานั่งในท้องธรรมกายของเราเช่นกัน จะกี่คนก็ตาม เข้าไปนั่งในท้องธรรมกายของพระองค์ได้หมด อย่าไปเกิดสงสัยว่า เราเข้าธรรมกายไปด้วยกัน ๑๐๐ คน แล้วธรรมกายของเราจำนวน ๑๐๐ ธรรมกาย เข้าไปนั่งในท้องธรรมกายของพระพุทธองค์ได้หมดหรือ

การที่ธรรมกายของเราเข้าไปนั่งในท้องของพระพุทธองค์นั้น ไปนั่งอยู่ที่ “กลาง” ของปฐมมรรค ซึ่ง “กลาง” คือ จุดใสเท่าปลายเข็ม เปลี่ยนสภาพเป็น “สุญญตา” คือ เป็นความกว้างเวิ้งว้างอันไพศาลไปแล้ว ฉะนั้น พวกเราจะมีสักเท่าไร ก็รับไม่เต็ม

(ก.) เมื่อธรรมกายของเรา เข้าไปนั่งในท้องธรรมกายของพระพุทธองค์แล้ว บริกรรม “หยุดในหยุดๆๆ” จี้ใจลงกลางดวงธรรมในท้องธรรมกายพระพุทธองค์

(ข.) นึกให้เห็นจุดใสเท่าปลายเข็ม ซึ่งอยู่กลางดวงธรรม บริกรรม “หยุดในหยุดๆ” และ “นิ่งในนิ่งๆๆๆ” เรื่อยไป ทำให้นานที่สุด จี้ใจที่จุดใสเท่าปลายเข็มเรื่อยไป บริกรรมเรื่อยไป เพื่อรับอารมณ์แห่งธรรม

อย่าให้ใจส่าย อย่าให้ใจรัว อย่าให้ใจริบ พึงนิ่งในนิ่ง อย่างไม่ถอยหลังกลับทีเดียว เรียกว่า ทำ “นิโรธ” รับอารมณ์พระธรรม ถ้าหยุดได้มาก นิ่งได้มาก ก็ได้สุขมาก เบื้องต้นทำเพียงแค่นี้ ท่านจะได้ผ่อนคลายความเครียด หลังจากตรากตรำการทำงาน

(ค.) ถ้าจะเห็น ต้องเห็นตรงจุดใสเท่าปลายเข็ม ถ้าได้ยิน ต้องได้ยินตรงจุดใสเท่าปลายเข็ม

ได้เห็น ได้ยิน ได้รู้ ตรงหยุด ตรงนิ่ง ตรงสว่าง ตรงใส
หากเป็นไปตามเกณฑ์ที่ว่านี้ ถือว่าถูกต้อง นอกเหนือไปจากนี้ ถือว่าไม่ถูก ใช้ไม่ได้ ต้องทำใหม่ และให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ดังกล่าว

ที่ว่าไม่ถูก ก็คือ การได้เห็น ได้ยิน และได้รู้ ในภาวะที่ใจไม่หยุดนิ่ง และไม่กลางของความใส เหตุที่เป็นเช่นนี้ เพราะมารสอดละเอียดเข้ามาได้ ทำให้รู้และญาณผิดพลาดทั้งหมด

(ง.) หากประสงค์จะไปอายตนะนิพพานที่ ๒ จะทำอย่างไร จะทำวิชาอย่างไรต่อไป

ให้ท่านลำดับดวงธรรมในท้องธรรมกายของพระพุทธองค์ให้ครบ ๖ ดวง พอมาถึงดวงธรรมที่ ๖ คือ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ จี้ใจกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เพ่งให้เห็นจุดใสเท่าปลายเข็ม ครั้นจุดใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป ในว่างนั้นก็เห็นอายตนะนิพพานที่ ๒ ท่านก็เห็นธรรมกายจำนวนมากอีก ธรรมกายที่ใสกว่าเพื่อนคือ ธรรมกายพระพุทธองค์ผู้เป็นเจ้าของศาสนา

จากนั้นก็ทำวิชาตามแนวที่กล่าวแล้ว

ข้อควรปฏิบัติของวิปัสสนาจารย์

๑. ท่านจะบอกวิชาเขาอย่างไร ตอนไหนบอกอย่างไร

๒. ท่านจะควบคุมเขาอย่างไร ไม่ใช่บอกวิชาแล้วไปทำธุระอื่น ท่านต้องเข้าธรรมกายควบคุมตลอดเวลาที่มีการปฏิบัติ

งานเตือนการปฏิบัติ ช่วงเวลาใด จะเตือนอย่างไร ทำให้เป็นปกติธุระ

๓. เมื่อผู้ปฏิบัติเลิกปฏิบัติ ต้องถามเพื่อวัดผลว่าเห็นอะไร อย่างไร อะไรผิด อะไรถูก ท่านต้องแก้ไขได้ทุกเรื่อง ไม่ใช่ตำราเขาว่าอย่างนี้ ข้าก็ว่าอย่างนี้ พลิกแพลงไม่เป็น

๔. ถ้าเห็นว่า ผู้ปฏิบัติยังเห็นอะไรไม่ชัดเจน ต้องเปลี่ยนสูตรฝึกใหม่ เดินวิชา ๑๘ กายกันใหม่ ทั้งอนุโลมปฏิโลม จะทำสูตรใดก่อนหลัง แล้วจึงทำสูตรยากขึ้น

๕. การฝึกต้องทำบ่อยๆ ฝึกบ้างไม่ฝึกบ้าง ได้ผลน้อย การเรียนทุกอย่างต้องเอาจริง ให้ท่านตั้งกฎเกณฑ์ขึ้น คัดประเภทเรียนเล่นๆ ไว้พวกหนึ่ง พวกเอาจริงไว้ส่วนหนึ่ง จะตัดไมตรีเลยไม่ใช่วิธีที่ดี

๖. เรื่องดูนรก สวรรค์ อย่างเพิ่งไปแตะต้องเข้า ต้องรอไว้จนเห็นธรรมกายชัด เห็นดวงธรรมชัด เห็นกายละเอียดชัด หลักสูตรชั้นนี้ ฝึกไปตามบทฝึกเหล่านี้ก่อน

๗. บางรายควรให้เห็นเพียงดวงธรรมและธรรมกายเบื้องต้น ก็ทำแค่นั้น อย่างการฝึกนักเรียนควรเป็นเพียงเห็นธรรมกายหลัก ๕ ธรรมกายก็พอแล้ว เพราะเราไม่ได้มาฝึกทุกวัน ขืนฝึกบทนั้นบ้าง บทนี้บ้าง ประเดี๋ยวจะเลอะ เราประสงค์เพียงให้ใจใส และมีใจเป็นพระเท่านั้น

๘. บทฝึก ๖ ข. เป็นบทยาก พยายามจำขั้นตอนวิชาให้ครบ ว่ามีกี่ขั้นตอน ตอนไหนบอกอย่างไร ท่องอย่างไร บอกนำให้ถูก ท่องนำให้ถูก ถ้าไม่แม่นยำ อ่านทวนดูใหม่ แล้วทำย่อไว้ ท่องให้จำได้

แม้นเราจะแม่นปานใด ถ้าได้ปฏิบัติสักเที่ยวเดียว ดีกว่าอ่านตำรา ๑๐ เที่ยว

ถ้าท่านใดมีเวลาไปซ้อมวิชากับผม ควรหาโอกาสไปให้ได้ เพราะยังมีความรู้ที่ไม่อาจเขียนมากมาย เราควรได้ทราบ เท่าที่ผมเขียนมานี้ยังไม่ละเอียดนัก แต่ดูว่าใช้กระดาษมากเหลือเกิน ถ้าเขียนอธิบายกันครบถ้วน ไม่ทราบว่าจะเปลืองกระดาษแค่ไหน และใช้เวลาเขียนนานเท่าไร

บทฝึกที่ ๗

การคำนวณดวงบุญและการอธิษฐานบารมี

<u>ดวงบุญ</u> เป็นความรู้ขั้นปรมัตถ์ ยากที่ใครๆ จะแสดงได้ ในบาลีมีหลักฐานปรากฏไว้น้อยนัก เพราะเป็นของเห็นได้ยาก ผู้แสดงจึงไม่รู้จะเอาความรู้ที่ไหนมาพูด เรื่องนี้จึงเป็นของยากกันสืบมา

แต่ด้วยรู้และญาณธรรมกาย เราสามารถเห็นได้ แม้ไม่ละเอียดลออนัก แต่ก็พอคุยกันได้บ้าง ซึ่งรายละเอียดอันเป็นความรู้ชั้นสูง จะได้กล่าวในบทอื่น บทนี้เรามาพูดกันว่า เมื่อเราทำบุญเสร็จแล้ว เจริญภาวนาเสร็จแล้ว เราจะคำนวณดวงบุญของเราเป็นหรือไม่ จะนำไปฝากใคร ที่ไหน ขอให้ท่านตั้งใจจดจำ

ลักษณะของดวงบุญ

เป็นดวงแก้ว ขาวและใส พระพุทธเจ้าทรงประทานให้แก่ ผู้บำเพ็ญทุกกรณี ตามขีดขั้นแห่งความดีนั้น ผู้ใดตั้งใจมาก ดวงบุญจะใหญ่ ท่านที่ตั้งใจน้อย ดวงบุญจะเล็ก

ดวงบุญนี้เกิดมาตั้งแต่กายพระอรหัตต์ละเอียด ถอยหลังเรื่อยมาจนถึงกายมนุษย์

เมื่อดวงบุญเกิดขึ้นในกายใด ธรรมกายซึ่งรักษาดวงบุญของกายนั้น ทำหน้าที่เป็นผู้เก็บรักษา

ดวงบุญอยู่ที่ดวงปฐมมรรคของกายทุกกาย พูดกันแค่นี้ก่อน รายละเอียดความพิสดารรอไว้พูดกันในบทอื่น

ลักษณะของดวงบาป

เป็นดวงดำประดุจนิล พระพุทธเจ้าภาคมารให้แก่ผู้ทำบาป ทุกกรณี ตามขีดขั้นของความชั่วนั้น ใครตั้งใจทำบาปมาก ดวงบาปจะใหญ่ และถ้าไม่ตั้งใจ ดวงบาปจะเล็ก

ดวงบาปนี้ เกิดมาตั้งแต่พระอรหัตต์ละเอียดแต่เป็นธรรมกายดำ ถอยหลังเรื่อยมาจนถึงกายมนุษย์

เมื่อดวงบาปเกิดขึ้นในกายใด ธรรมกายสีดำ ซึ่งรักษาดวงบาปของกายนั้น มีหน้าที่เป็นผู้เก็บรักษา

ดวงบาปอยู่ที่ดวงปฐมมรรคของกายทุกกาย

ดวงไม่บุญไม่บาป

ไม่ใช่บุญและก็ไม่ใช่บาป เป็นกลางๆ คำพระท่านเรียกว่า อัพยากตาธัมมา ดวงเป็นสีตะกั่วตัด บางทีอาจเป็นดวงดำๆ ด่างๆ ธรรมกายก็มีสีอย่างนั้น

ประเภทนี้ได้แก่ บุญไม่ทำและกรรมเวรก็ไม่ได้สร้าง จะเกิดดวงไม่บุญไม่บาปทันที อยู่ที่ดวงปฐมมรรคของกายทุกกาย รายละเอียดก็มีนัยเดียวกัน ตามที่กล่าวในเรื่องของดวงบุญดวงบาปนั้น

วิธีดูดวงบุญ ดวงบาป ดวงไม่บุญและไม่บาป

ดูที่ดวงปฐมมรรคของกายทุกกาย ส่งใจนิ่งกลางดวงปฐมมรรค หยุดนิ่งกลางดวงธรรมให้เห็น "กลาง" เมื่อกลางว่างและหายไป จะเห็นดวงขาวใสอยู่ขวา คือดวงบุญ ดวงกลางเป็นสีตะกั่วตัด คือ ดวงไม่บุญไม่บาป ดวงซ้ายเป็นดวงดำ คือ ดวงบาป

หยุดนิ่งลงไปกลางดวงทั้งสาม จะเห็นผู้รักษา ผู้รักษาเป็นธรรมกาย ดวงบุญมีผู้รักษาเป็นธรรมกายสีขาว ดวงไม่บุญไม่บาป มีผู้รักษาเป็นธรรมกายสีตะกั่วตัด ดวงบาป มีผู้รักษาเป็นธรรมกายดำประดุจนิล

ผู้รักษาเหล่านั้น มีต้น กลาง ปลาย อ่อน แก่ หยาบ และละเอียด เถา ชุด ชั้น ตอน ภาค พืด จองถนน พิสดาร ปาฏิหาริย์ ทับทวี ฯ

ธาตุธรรมทั้งสามเป็นอริกัน ไม่ถูกกัน ต่างฝ่ายต่างคิดวิชามาสู้กัน โดยเฉพาะภาคขาวกับดำ รบกันในธาตุในธรรมมาตลอด ภาคกลางนั้นเชื่อไม่ได้ ใครชนะก็มาสมทบด้วย

ต่างฝ่ายต่างยึดอำนาจปกครองสัตว์โลก อำนาจปกครองมี ๒ อำนาจ คือ ปกครองย่อย ได้แก่ ปกครองมนุษยโลก สัตว์โลก อากาศโลก ขันธโลก ทิพย์ พรหม อรูปพรหม ปกครองใหญ่ ได้แก่ อำนาจปกครองธาตุธรรม คือ ปกครองพระพุทธเจ้า

สัตว์โลกที่มีใจหยุดนิ่ง ใจขาว ใจใส ประกอบการบุญเว้นการบาป แปลว่า อยู่ในปกครองของภาคขาว จะมีแต่ความสุขความเจริญ มีดวงตาเห็นธรรม ได้มรรคผล แต่ถ้าใจไม่หยุดใจไม่นิ่ง ใจขุ่น ทำแต่การบาปไม่ทำบุญ แปลว่า อยู่ในปกครองของมาร จะมีแต่ความเดือดร้อน เป็นทุกข์ ข้าวยากหมากแพง รบราฆ่าฟัน ทำสงคราม ฝนแล้งเหี้ยนเตียน แม้จะเรียนกัมมัฏฐาน ก็เป็นกัมมัฏฐานภาคมาร คือ แนวที่ไม่ตั้งใจที่ศูนย์กลางกาย **ตั้งใจนอกศูนย์กลางกายทั้งหมด จะตั้งที่ใดก็ตาม ถ้าไม่ตั้งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย แปลว่า เป็นตำรับของมารทุกตำรับ** ไม่เห็นดวงปฐมมรรค ไม่เห็นกายละเอียดของตน ไม่เห็นธรรมกาย มรรคผลไม่มีในกัมมัฏฐานตำรับเหล่านั้น เหตุที่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะมารมันบ่ายเบนใจของเราเสียหมด ให้เดินนอกเห็นนอกร่ำไป เรียนไปเถิด กี่ปีกี่ชาติ ไม่ถึงพระรัตนตรัย เพราะตั้งใจผิดที่ เราก็ผิดไปตลอดชีวิต ซ้ำยังให้คนรุ่นหลังเดินทางผิดตามไปด้วย

มารมันเก่งเหลือเกิน ขนาดไหนจึงว่า “เก่ง” ลองพิจารณาดูเถิด มีสัตว์โลกตนใดบ้าง เกิดมาแล้วไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ต้องแก่ เจ็บ ตาย ทั้งนั้น มารมันทำวิชาซ้อนไว้ในสัตว์โลกอย่างหนาแน่นและแน่นแฟ้น ถามว่า เขาทำวิชาอะไรไว้บ้าง อันนี้ต้องพูดกันยาว รอไว้หลักสูตรชั้นสูง ท่านจะทราบเอง ถ้าไม่เป็นธรรมกายไปรู้เห็นงานของเขาไม่ได้เลย

ดังนั้น มารมันจึง “หวง” วิชาธรรมกายนัก กว่าจะเป็นแต่ละคน ทำความเพียรกันแทบหืดขึ้นคอ แต่มันก็เก่งเหลือเกิน แม้แต่กัมมัฏฐานผิดๆ มันยังทำให้เชื่อวิชาของมันได้ เจ้าไม่เชื่อหรือ ข้าเปิดสมบัติให้เจ้า เจ้าก็เงียบ พอเราเรียนกัมมัฏฐานประเภทนั้น เพียงช้างกระดิกหู ลาภสักการะวิ่งมาหาเราแล้ว เราก็เชื่อว่าวิชาของอาตมายอด ดูเอาซี ทำเดี๋ยวนี้ได้ผลทันตาเห็น อยากได้อะไรก็ได้ ไม่ใช่แค่นั้น จะเอายศหรือ จะเอาตำแหน่งหรือ ข้าให้เจ้าได้ แต่มรรคผลคือ ธรรมกายข้ายอมไม่ได้ เพราะถ้าเกจิอาจารย์ที่มีบารมีสูงไปเห็นธรรมกายเข้า ก็ย่อมเกิดรู้เกิดญาณไปเห็นงานของมาร ที่เขาทำแก่สัตว์โลก เกจิก็ต้องคิดทางแก้ และจะต้องไปสู้รบกับเขาในธาตุในธรรม ดังนั้น เขาก็ต้องหาวิธีหลอกเรา ไม่ให้เจอธรรมกาย โดยการเอาเมืองมาล่อ เอาบ้านมาให้ เอาลาภมาประเคน ซึ่งลาภเหล่านั้น ก็คือ บารมีของท่านเอง บุญท่านเอง ท่านได้บำเพ็ญไว้แต่ปางหลัง เป็นของท่าน เป็นสมบัติของท่าน เพียงแต่เขาไม่ขวาง ไม่ระเบิด ไม่ย่อยแยก มารมันทำเพียงแค่นี้ ท่านก็คารวะวิชาของมันอย่างศิโรราบ พอวันตายมาถึง เราก็ทราบชัดวันนั้น ว่าเราไม่ได้มรรคผลตามความเชื่อในวิชาของเราเสียแล้ว เป็นอย่างนี้ร้อยทั้งร้อย ท่านที่เป็นธรรมกาย ท่านตรวจดูได้ **เราถูกมารหลอกให้เรียนกัมมัฏฐาน แบบเฉียดๆ เฉี่ยวๆ มาแล้วกี่ชาติ** คำแปลบาลี มารมันก็ดลใจให้เราเข้าใจเคลื่อน อรรถและสาระมันก็ให้เราเข้าใจเคลื่อนที่ตั้งของใจ มันก็ให้เราเข้าใจไปอีกอย่าง

หากตำราที่ถูกต้องยังมีอยู่ เพื่อนก็เข้ายึดสุดละเอียดของผู้ปกครอง ให้คนของเขาเข้ามามีอำนาจ เกิดศึกรบพุ่ง บ้านแตกสาแหรกขาด เผาพระพุทธรูป เผาตำรา แม้พระไตรปิฎกก็ไม่เหลือหรอ เหตุการณ์ดังกล่าวมีมาแล้ว เราทราบกันทุกคน รวมตำรากันใหม่ รจนากันใหม่ ได้ครบบ้างไม่ครบบ้าง ตำราดีๆ ความรู้ถูกต้องของเรา สูญหายไปเท่าไร นี่คือ ฤทธิ์เดชของพระพุทธเจ้าภาคมารเขา **เขาทำทุกอย่างที่จะไม่ให้เราเห็นของจริง**

เราท่านต่างแสวงหาของจริง เพราะเกิดมาแล้ว มีหน้าที่จะต้องสร้างสมอบรมบารมีติดตัวไปบ้าง พอขึ้นชื่อว่ากัมมัฏฐาน เราต่างให้ความสนใจ บัดนี้ เราพูดได้ว่า มีกัมมัฏฐานตำรับใดที่ไหนบ้าง ที่กำหนดใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย คำตอบก็คือ ไม่มี มีตำรับเดียวคือ วิชาธรรมกายเท่านั้น

การที่เราไม่รู้จักศูนย์กลางกาย ไม่เอาใจไปหยุดที่ศูนย์กลางกาย ผลร้ายเกิดแก่เรามากน้อยปานใด ใครทราบบ้างไหม มีใครรู้เรื่องนี้บ้างไหม

เมื่อบำเพ็ญกุศล รักษาศีล ฟังธรรม หรือเจริญภาวนา เกิดดวงบุญขึ้นที่ศูนย์กลางกายนั้น เนื่องจากเราไม่ทำใจหยุดใจนิ่งที่ศูนย์กลางกายนี้เอง มารมันก็ระเบิดเอาดวงบุญของเราไปแล้วเท่าไร เราลงทุนทอดผ้าป่า ทำกฐิน และการบุญสารพัด เกิดบุญแก่เราแล้วเท่าไร เราไม่ทราบ เพราะเราไม่เห็น เหตุที่เราไม่เห็น เพราะเราไม่เห็นธรรมคือ ไม่เห็นธรรมกาย เนื่องจากเราไม่เห็นธรรมกาย เราจึงไม่เห็นดวงบุญ ได้ยินแต่เขาว่า ได้บุญได้บุญ ได้ยินแต่อย่างนี้ เมื่อเป็นธรรมกายแล้ว ต้องฝึกให้แก่กล้า จะได้เห็นดวงบุญตัวจริงกันในครั้งนี้

วิธีคำนวณดวงบุญ

ช่วงเวลาที่พระสงฆ์ "ยถา สัพพี และสวดอนุโมทนา" ให้ท่านปฏิบัติดังนี้

ก. <u>สำหรับท่านที่ยังไม่เป็นธรรมกาย</u>

ให้ท่านบริกรรม "สัม มา อะ ระ หังๆๆ" จรดไว้ที่ศูนย์กลางกาย นึกให้ดวงบุญมีลักษณะเป็นดวงขาวใสสว่างโชติเกิดขึ้น ให้ดวงโตและใหญ่ยิ่งขึ้น เมื่อเห็นดวงใสแล้ว ให้บริกรรม "หยุดในหยุดๆ" จี้ใจกลางดวงบุญนั้น ให้ใจนิ่งและหยุดยิ่งขึ้น เป็นที่พอใจแล้ว นึกอธิษฐานฝากพระพุทธเจ้า คือธรรมกายประจำกายต่างๆ ไว้ และอธิษฐานอาราธนาธรรมกายนำฝากต้นธาตุ ถ้าท่านยังไม่ทราบอะไร ก็เอาเป็นว่าฝากแก่ธรรมกายประจำกายทั้ง ๑๘ กาย ยุติกันแค่นี้

ข. <u>สำหรับท่านที่เป็นธรรมกายแล้ว</u>

ให้หยุดนิ่งกลางดวงธรรมของธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด คำนวณดวงบุญให้ใหญ่ เสร็จแล้ว นำดวงบุญนั้น ไปฝากไว้แก่ธรรมกายของต้นธาตุ นี่เป็นอย่างง่าย

อย่างยาก ให้ท่านพิสดารกายทุกกาย แล้วรวมไว้ในธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด ธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด อยู่ในศูนย์กลางกายมนุษย์ ให้ทุกกายช่วยคำนวณ แล้วนำดวงบุญรวมกันหมด ฝากไว้ต่อธรรมกายต้นธาตุ ส่วนดวงบุญที่เป็นกำไร ก็อธิษฐานให้ธรรมกายประจำกายรักษาไว้

เหตุผลที่นำฝากต้นธาตุ

ก็เหมือนฝากเงินธนาคาร ธนาคารเล็กๆ ย่อมไม่เกิดความมั่นคง เราก็ต้องฝากธนาคารใหญ่ เงินของเราจะได้ไม่สูญหาย การเก็บรักษาดวงบุญมีอุปมาเช่นนั้น

เพราะธรรมภาคมารเขาจ้องจะระเบิดเพื่อนำไปเป็นของเขา ยามใดที่ใจของเราไม่หยุด และวางใจไม่ถูกศูนย์กลางกาย ยามนั้น มารเขาได้โอกาสเหมาะ ระเบิดและย่อยแยกเอาดวงบุญของเราไป แล้วเท่าไร

ดังนั้น จึงต้อง “หยุด” ไว้ และ “นิ่ง” ไว้ การหยุดและนิ่ง เป็นตัวนิโรธ เป็นตัวกำจัดทุกข์ กำจัดสมุทัย

การจรดใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย เท่ากับปิดประตูบ้านชั้นหนึ่ง ตัวหยุดและนิ่ง เป็นผู้ให้เกิดความหนาแน่น หากหยุดน้อยนิ่งน้อย ความหนาแน่นก็น้อย ด้วยเหตุนี้ การวางใจไม่ถูกศูนย์กลางกาย เป็นอันตรายอย่างมาก

การอธิษฐาน

เรื่องอธิษฐานเป็นเรื่องสำคัญ หากเปรียบบุญเป็นเงิน เราต้องตั้งวัตถุประสงค์ว่าเงินนี้จะเอาไปใช้อะไร แล้วเราก็เองเงินไปใช้เพื่อการนั้น

แต่เงินนี้ต่างกับบุญ ก็คือ เราเก็บเงินไว้มากๆ เห็นว่าจะเอาไปใช้อะไร เราก็จ่ายไปเพื่อการนั้น ส่วนเรื่องบุญไม่เหมือนเงิน บุญส่วนนี้จะใช้อะไร ก็อธิษฐานไว้ เรียกว่า อธิษฐานบารมี ถึงเวลาบุญส่วนนั้นก็บันดาลให้เป็นไปตามคำอธิษฐาน

จะอธิษฐานอย่างไร จึงจะเป็นประโยชน์ต่อตัวเรา เรื่องนี้ต้องเรียน จะพูดกันนิดหน่อยไม่ได้ และต้องเรียนกันถึงขั้นแตกฉาน เราจึงตัดสินใจถูกต้อง ว่าจะอธิษฐานอะไร ผมขอเสนอแนะไว้ ดังนี้

๑. ให้มีดวงตาเห็นธรรมตั้งแต่บัดนี้ไป

๒. ให้ได้มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ตั้งแต่บัดนี้ คือ ต้องการเดี๋ยวนี้ไปรอชาติหน้าทำไม หากไม่สมประสงค์ในชาตินี้ บุญนั้นก็จะต้องอุปการะให้อีก

๓. มีปัญญาประเสริฐ รูปกายประเสริฐ ทรัพย์ประเสริฐ

๔. ให้มีดวงตาเห็นธรรม บริสุทธิ์ สมบูรณ์ บริบูรณ์ ด้วยผลทาน ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ โดยสัมมาทิฏฐิ สุข สมบูรณ์ บริบูรณ์ด้วยมนุษย์สมบัติ สวรรคสมบัติ นิพพานสมบัติ อันมีมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ จงปราศจากเหตุวิบัติ บาปศักดิ์สิทธิ์ ภัยพิบัติ ภัยสงคราม ภัยธรรมชาติ โรคาพยาธิ และ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย

๕. จงเป็นผู้ปราศจาก

อภิชฌา	*พยาบาท*	*มิจฉาทิฏฐิ*	
โลภะ	*โทสะ*	*โมหะ*	
ราคะ	*โทสะ*	*โมหะ*	
กามราคานุสัย	*ปฏิฆานุสัย*	*อวิชชานุสัย*	
สักกายทิฏฐิ	*สีลัพพตปรามาส*	*วิจิกิจฉา*	
กามราคะ	*พยาบาท*	*รูปราคะ*	*อรูปราคะ*
มานะ	*อุทธัจจะ*	*อวิชชา*	

ให้สมบูรณ์บริบูรณ์ด้วย

ทาน	*ศีล*	*ภาวนา*
ศีล	*สมาธิ*	*ปัญญา*

อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา

ปฐมมรรค มรรคจิต มรรคปัญญา

ตรัสรู้เป็น โคตรภู พระโสดา พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหัตต์ และตรัสรู้ในตรัสรู้ เข้านิโรธในตรัสรู้ ตรัสรู้ในนิโรธ ตรัสรู้ไปสุดหยาบสุดละเอียด ไม่ถอยหลังกลับ

๖. อย่าได้ประพฤติผิดในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิดามารดา อุปัชฌาย์อาจารย์ อนันตริยกรรม ๕ ปาราชิก ๔ ให้มีใจตั้งอยู่กับพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ญานะและมีศีลบริสุทธิ์

๗. ให้ได้เกิดในแดนของพุทธศาสนา ได้ฟังธรรม รักษาศีล เจริญภาวนา และเป็นธรรมทายาท ได้บวชในพุทธศาสนา ได้อุปัฏฐากพุทธศาสนา ตลอดอายุขัยของตน

๘. เมื่อใกล้ตาย ถึงวาระจะหมดอายุขัย ขอให้ใจระลึกถึงบุญได้ และใจนิ่งอยู่กับพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ และไปสุคติ

๙. ให้มีสติในกาลทุกเมื่อ และใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย ให้หยุดถูกสิบ ถูกศูนย์ ถูกส่วน เข้ากลางของกลาง เรื่อยไปไม่ถอยหลังกลับ ให้เข้าถึงพระรัตนตรัย

ตามที่กล่าวนี้ เป็นตัวอย่าง ก่อนที่จะอธิษฐานต้องคิดให้รอบคอบ ว่าจะอธิษฐานว่าอะไร เพื่อประสงค์อะไร คิดหาเหตุผลให้ดี เมื่อคิดได้แล้ว จำต้องคิดต่อไปว่า จะทำบุญอะไร แรงอธิษฐานนั้นจึงจะสมเหตุสมผล ไม่ใช่ทำบุญเล็กน้อย แล้วอธิษฐานเอาแต่เรื่องใหญ่เรื่องโต อย่างนั้นไม่สมเหตุสมผล ทำบุญอะไร จะอธิษฐานอะไร สมควรกับความปรารถนาของเราหรือไม่ คิดให้ดี คิดให้รอบคอบ บุญประเภทใดที่ท่านยังไม่ได้ทำ อะไรบ้างที่ท่านยังไม่ได้อธิษฐาน ควรจะวางแผนไว้ตลอดชีวิตของท่าน

ต่อเมื่อท่านทำกุศลครบถ้วน และได้อธิษฐานบารมีไว้ครบกระบวนความแล้ว จนท่านเกิดความรู้สึกว่า บัดนี้ ท่านสร้างบารมีครบถ้วนแล้ว จะตายวันนี้วันพรุ่งนี้ เราก็พร้อมที่จะตาย ถ้าเป็นอย่างนี้เรียกว่าใช้ได้

การอธิษฐานที่สำคัญ ได้แก่ การอธิษฐานเป็นสัพพัญญูพระพุทธเจ้า เป็นอัครสาวก อุปัฏฐากสาวก อสีติสาวก เป็นพุทธบิดา พุทธมารดา ท่านให้ทำในวันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา

อยากจะพูดให้พิสดาร แต่ไม่อาจทำได้ตามที่คิด จึงกล่าวย่นย่อพอเป็นแนว ขอท่านได้โปรดพิจารณาตามสมควรเถิด

ข้อเสนอแนะ

๑. การทำวิชา ๑๘ กาย เป็นของจำเป็น ต้องทำทุกวัน หากทำๆ หยุดๆ กายจะไม่ใส ดวงธรรมจะไม่ใส ผู้บอกวิชา แรกๆ บอกช้าๆพอทำตามทัน ต่อมาเร่งให้เร็วขึ้น และเร็วยิ่งขึ้น แต่ถ้าฝึกช้าๆ ก็จะเป็นผลให้วิชาช้าไปด้วย

๒. นักเรียนยังไม่อาจทำวิชา ๑๘ กายได้ด้วยตนเอง ท่านต้องบอกนำ และคุมอยู่ประมาณ ๑ เดือน ผู้เรียนจึงจะทำด้วยตนเองได้ ดังนั้น การเรียนด้วยตัวเองไม่เป็นผลดี

๓. ควรแยกนักเรียนเป็นชั้นๆ ตามที่เห็นสมควร กำหนดตัววิทยากรแบ่งหน้าที่กันสอนตามความยากง่ายของเนื้อหาวิชา

๔. ก่อนแยกชั้นเรียน ให้กล่าวคำสวดอาราธนาพร้อมกัน เสร็จแล้วให้แยกชั้นเรียน

๕. ก่อนทำวิชา ให้กล่าวถึงเนื้อหาวิชาที่จะเรียนวันนี้ บอกแนวปฏิบัติและบอกนำปฏิบัติไปตามขั้นตอนของวิชาบทนั้นๆ

๖. การเรียนถ้าจะให้ได้ผล จะต้องมีครูอาจารย์ควบคุม และเรียนไปตามหลักสูตร หากเรียนด้วยตนเอง อ่านหนังสือเอง ปฏิบัติเอง ได้ผลน้อยเหลือเกิน

วิชาตามที่กำหนดเป็นบทฝึก และได้กล่าวไว้ในหนังสือนี้ เป็นความรู้เบื้องต้นเล็กน้อยเท่านั้น ส่วนความรู้ชั้นสูง วิชาระดับสูง ยังมีอีกมากมาย ยังไม่ได้ทำบทฝึก และยังไม่ได้แสดงไว้ ขอท่านได้ติดตามวิชาระดับสูงต่อไป

การเรียนและความสนใจที่นำตัวเราไปสู่หายนะ

มารเขาก็มีพระพุทธเจ้าของเขา ฝ่ายบุญก็มีพระพุทธเจ้า ฝ่ายอัพยากตาธัมมาหรือฝ่ายบุญก็ไม่ใช่บาปก็ไม่เชิง หรือเรียกว่า ฝ่ายกลาง เขาก็มีพระพุทธเจ้าของเขาเช่นกัน

ทั้ง ๓ ฝ่าย ต่างแยกอำนาจปกครอง ฝ่ายบุญต้องการให้สัตว์โลกเป็นสุข ให้เห็นธรรม ให้ใจสงบระงับ ให้ได้มรรคผลนิพพาน

แต่ฝ่ายบาปจะให้สัตว์โลกเป็นทุกข์ ให้มืดบอด ไม่เห็นธรรม ให้ใจเร่าร้อน ให้เวียนเกิดเวียนตาย ให้เกิดสงคราม เกิดข้าวยากของแพง ฝนแล้งเหี้ยนเตียน ฯลฯ

ส่วนฝ่ายกลาง คือ อัพยากตาธัมมา เชื่อไม่ได้ ฝ่ายไหนชนะก็เข้ากับฝ่ายนั้น

ลักษณะธรรมกายของธรรม ๓ ฝ่าย

<u>ฝ่ายบุญ</u>

๑. ธรรมกายขาวและใส ดวงธรรมขาวและใส
๒. กายทิพย์ พรหม อรูปพรหม มีกายขาวและใส
๓. จักรพรรดิและกายสิทธิ์ มีกายขาวและใส

<u>ฝ่ายบาป</u>

๑. ธรรมกายดำ ดวงธรรมดำและขุ่น
๒. กายทิพย์ พรหม อรูปพรหม มีกายดำและไม่ใส
๓. จักรพรรดิและกายสิทธิ์ มีกายดำและไม่ใส

<u>ฝ่ายกลาง</u>

๑. ธรรมกายสีตะกั่วตัด ดวงธรรมสีตะกั่วตัด หรือ ดำๆ ด่างๆ
๒. กายทิพย์ พรหม อรูปพรหม สีตะกั่วตัด หรือ ดำๆ ด่างๆ
๓. จักรพรรดิและกายสิทธิ์ สีตะกั่วตัด หรือ ดำๆ ด่างๆ

ที่อยู่ของธรรมทั้ง ๓ ภาค

อยู่ที่ดวงปฐมมรรคของกายทุกกาย เมื่อจุดใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป ทางขวาเป็นดวงขาวและใส เรียกว่า ดวงบุญ ในดวงนั้น มีธรรมกายขาวและใสรักษา ดวงอยู่กลางมีสีตะกั่วตัด เรียนว่า ดวงไม่บุญไม่บาป ธรรมกายสีตะกั่วตัดอยู่ในดวงนั้น ทางซ้ายมือเป็นดวงดำ เรียกว่า ดวงบาป ธรรมกายดำอยู่ในดวงดำนั้น

เวลายึดอำนาจปกครอง เขายึดที่ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ โดยดวงบุญอยู่ใน ดวงสีตะกั่วตัดอยู่กลาง ดวงดำอยู่นอก มีลักษณะเป็นวงแหวนซ้อนกัน ๓ วง

ฝ่ายใดมีกำลังมากกว่า ใจของเราก็ไปทางนั้น เหตุนี้เองใจของเราจึงดีๆ ชั่วๆ และกลางๆ และถ้าฝ่ายใดชนะ ใจของเราก็เป็นไปในทางนั้น

ถ้าฝ่ายบุญชนะ ใจเราก็สงบระงับ เห็นดวงธรรม ร่มเย็นเป็นสุข

หากฝ่ายบาปชนะ ใจเราเร่าร้อนเป็นทุกข์ มืดบอด ไม่เห็นธรรม สร้างกรรมชั่วนานา

และถ้าหากฝ่ายกลางชนะ ใจเราเฉยๆ บุญไม่ทำ และเวรกรรมก็ไม่สร้าง

เหตุที่เราเรียนวิชาธรรมกาย

ก็เพื่อยกสภาพของใจให้พ้นการปกครองของมาร เราจึงพยายามหยุด พยายามนิ่ง พยายามเข้ากลางของกลาง และพยายามทำให้ใสไว้

เมื่อเราเรียนสูงขึ้นไป มารมันก็เอาวิชาระดับสูงมาสู้ ถ้าเราชนะไปได้ แปลว่า เราได้มรรคผล ถ้าเราแพ้ คือ หยุดไม่ได้ นิ่งไม่ได้ ทำให้ใสไม่ได้ ทำความดีไม่ตลอด เราก็ยังไม่ได้มรรคผล แปลว่า เรายังเวียนเกิดเวียนตายต่อไป

วิชาที่เราเรียนตั้งแต่ต้น จนถึงวิชาชั้นสูง ก็เพื่อกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทาน วิบัติ บาปศักดิ์สิทธิ์ ทุกข์ ภัย โรค มรณะ สงคราม ฯลฯ เรื่องกิเลส ตัณหา อุปาทาน วิบัติ บาปศักดิ์สิทธิ์ ทุกข์ ภัย โรค มรณะ สงคราม นั้น มารมันทำวิชาดักสัตว์โลกไว้ ตั้งแต่เล็กถึงโต วิชาของพระพุทธเจ้าฝ่ายบุญที่จะใช้แก้ ก็ต้องใช้ทั้งวิชาหยาบจนถึงวิชาละเอียดเช่นกัน จึงเรียกว่า “วิชาธรรมกาย”

ภาคมารนั้นมีฤทธิ์นัก
ลวงล่อให้เราผิดทางตลอดเวลา

พระพุทธเจ้าภาคมารมีฤทธิ์นัก ลวงล่อให้สัตว์โลกผิดทางตลอดเวลา ให้สัตว์โลกทำกรรมชั่ว จะได้เอาไปลงโทษในนรก หน้าที่ของเขาเป็นอย่างนั้น

เราจะรักษาศีล	เพื่อนก็มาทำให้ศีลขาด
เราจะบวช	เพื่อนก็จะให้เราละเมิดวินัย
เราจะเรียน	เพื่อนก็ให้เรียนผิดๆ
เราตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย	เขาก็เบนจิตใจเราให้ไปตั้งที่อื่น ให้เข้าผิดทางเข้าไว้

รวมความว่า เขาเข้ามาก้าวก่ายงานของพระพุทธเจ้าภาคบุญทุกเรื่อง **หนทางใดและวิธีใดที่จะทำให้สัตว์โลกเห็นผิด จำผิด คิดผิด รู้ผิด เขาทำทั้งนั้น ทุกรูปแบบ** ทั้งนี้เพื่อสัตว์โลก จะได้ทุกข์ร้อน ก่อกรรมทำเข็ญ เวียนว่ายตายเกิด ไม่รู้จบรู้สิ้น เพราะมารเขามีหน้าที่อย่างนี้

พระพุทธเจ้าภาคบุญจะให้สัตว์โลกพ้นทุกข์

พระพุทธเจ้าภาคมารจะให้สัตว์โลกเกิดทุกข์

พระพุทธเจ้า ๒ ภาคนี้ ไม่ถูกกัน เป็นอริกัน

เพราะต่างก็แย่งอำนาจปกครองในสัตว์โลก

วิชาที่พระพุทธเจ้าภาคบุญกำหนดไว้ดีแล้ว ซึ่งเป็นทางเดินให้เราพ้นทุกข์ ก็ถูกพระพุทธเจ้าภาคมารมาแปรเปลี่ยนให้เคลื่อนไปให้ผิดไปเสมอ ไม่ได้ด้วยเล่ห์ ก็เอาด้วยกล ไม่ได้ด้วยกล ก็เอาด้วยเวทมนตร์คาถา บางครั้งมารมีกำลังได้อำนาจปกครอง เขาก็ส่งคนของมารเข้าไปมีอำนาจในบ้านในเมือง เกิดการรบพุ่ง จนบ้านแตกสาแหรกขาด วัดถูกเผา พระไตปิฎกถูกเผา เผาพระพุทธรูป เราท่านทราบเหตุการณ์อย่างนี้มาแล้ว

ทั้งนี้ ก็เพื่อให้มีการรวมตำราใหม่ ตำราดีๆ ของเราหายไปเท่าไร ความรู้ที่เคยถูกต้อง ความถูกต้องก็จะเหลือน้อยลง ความคลาดเคลื่อนปรากฏมีขึ้น ผู้รวบรวมก็ทำได้เท่าที่ความทรงจำจะพึงมี ตำราที่เรารวมขึ้นใหม่ ไม่ว่าตำราอะไร ความสมบูรณ์คงไม่เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์

ในส่วนที่เกี่ยวกับความรู้สำคัญ อันเป็นความรู้บอกแนวปฏิบัติด้านจิตใจ ไปสู่ทางมรรคผลนั้น มารได้ยึด เห็น จำ คิด รู้ ของอาจารย์ทั้งหลาย ให้ลืมไปบ้าง ให้เคลื่อนไปบ้าง ให้เข้าใจผิดไปบ้าง เหลือความถูกต้องอยู่บ้างก็เล็กน้อยเท่านั้น

ความหมายของศัพท์บางคำก็เข้าใจไปกันคนละอย่าง ๒ อย่าง จนยากแก่การเข้าใจ

อย่างเช่นการตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย ซึ่งที่นั่นเป็นที่ตั้งของดวงปฐมมรรค อันเป็นจุดแรกของการเดินมรรคผล มารก็แปรเปลี่ยนให้ไปตั้งที่อื่น กัมมัฏฐานแนวต่างๆ ในทุกวันนี้ ไม่มีขนานใดตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายเลย มีแต่ที่ตั้งนอกตัวทั้งนั้น เป็นการเดินนอกทั้งนั้น ไม่เดินในเลย เดินทางไม่ถึงพระพุทธองค์เลย มีแต่เดินออกห่างจากพระพุทธองค์ ได้แต่กล่าวคำภาวนาว่าเป็นพระพุทธองค์ ก็ได้แต่กล่าวไปอย่างนั้น ปฏิบัติกันมากี่อายุคน เกจิอาจารย์สอนสืบต่อกันมาอย่างนั้น มีใครได้มรรคผลบ้าง เราได้แต่เชื่อว่าท่านได้มรรคผล เพราะท่านปฏิบัติจริงจัง ตั้งแต่เกิดจนตาย น่าเชื่อว่าท่านได้มรรคผล จะได้มรรคผลอะไร เพราะวางใจผิดที่ ใจก็ผิดทางไปตลอดชีวิต ฤทธิ์เดชที่มี ลาภผลที่ได้ ชวนให้เชื่อว่าสำเร็จจริง ที่แท้มารเขาส่งผลให้ทั้งนั้น กว่าเราจะทราบความจริง ชีวิตของเราก็หมดลงอีก ๑ ชาติ โดยไม่ได้อะไร

และอย่างเช่นความรู้เรื่องปัญจกัมมัฏฐานที่อุปัชฌาย์สอน ได้แก่ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ได้แต่บอกหลักการ แต่แนวปฏิบัติไม่บอก ใครๆ ก็ปฏิบัติไม่ได้ทั้งนั้น แต่อุปัชฌาย์ก็สอนกันมาเป็นประเพณี และสอนตรงกันหมด บอกได้ตรงกันหมด ในเรื่องนี้

แต่แรกเริ่มคงมีแนวปฏิบัติ ว่าจะให้ทำอย่างไร กาลต่อคงเพี้ยนไป ๆ จนหาแนวปฏิบัติไม่ได้ในปัจจุบัน

ลองนึกเอาส่วนหนึ่งของเกสา คือเส้นผม ไปเพ่งที่ศูนย์กลางกาย เพ่งไปนานเข้า เห็นด้วยใจว่า เส้นผมแปรเปลี่ยนจากสีดำเป็นหงอก และจากหงอกเป็นผุยผง และจากผุยผงก็เกิดเป็น "อุคหนิมิต" เป็นดวงใส และเพ่งจากดวงใสเกิดเป็น "ธรรมกาย" ขึ้น จากนี้ไป ลองเอาโลมา นขา ทันตา ตโจ บ้าง จะเห็นว่าเกิดเป็นธรรมกายเช่นเดียวกัน คราวนี้ลองทำถอยหลังดูบ้าง เริ่มจาก ตโจ ถอยหลังลงมาจนถึง เกสา ก็ได้ผลอย่างเดียวกัน จากนี้ไปลองเอา ๕ อวัยวะรวมกัน แล้วเพ่งที่ศูนย์กลางกาย จะเห็นว่าเกิดเป็น ธรรมกายอย่างเดียวกัน

เราจึงจับหลักได้ว่า เรื่องของปัญจกัมมัฏฐานนี้ก็คือเรื่องของธรรมกาย เรื่องของธรรมกายก็คือเรื่องของพระรัตนตรัย อุปัชฌาย์สอนให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัย โดยให้เอาบางส่วนของอวัยวะเหล่านั้นเป็นนิมิต เหตุที่เอาจากอวัยวะในตัวเรา เพราะเห็นง่าย นึกได้ง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์อื่น เนื่องจากหาได้ยาก ให้เห็นความย่อยยับไปของร่างกาย ใจเราจะได้เร่งขวนขวาย รักษาศีล เพราะการรักษาศีลเป็นกุศล เกิดความเบื่อหน่ายว่า ร่างกายมีแต่จะแตกและดับสลาย ถ้าแตกดับไปแล้ว เราหมดโอกาสที่จะรักษาศีล หมดโอกาสที่จะได้บุญ ครั้งใจเกิดความเบื่อหน่าย ย่อมจะเกิดอารมณ์การปล่อยวาง เพราะสิ่งโน้นก็จะแตก สิ่งนี้ก็จะสลาย พาให้เกิดอารมณ์เอกัคคตา ในที่สุด ใจหยุดและใจนิ่ง และเห็นปฐมมรรคที่ศูนย์กลางกายนั้น และได้เห็นธรรมกายของตนได้

เรื่องสำคัญเรื่องนี้ เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่การบอกแนวปฏิบัติห้วนลง จนจับสาระไม่ได้ ทั้งที่ปัญจกัมมัฏฐาน ๕ นี้ คือ หัวใจของเรื่องมรรคผล เป็นเรื่องของพระรัตนตรัย เป็นเรื่องของความหลุดพ้น ไม่ได้รับการพัฒนาสืบต่อ นี่ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มารเขาระเบิดวิชาของเราไปได้

เรื่องอานาปานัสสติ เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มารเขาดลใจเราให้เกิดความเข้าใจไปหลายอย่าง ทุกวันนี้ เราเข้าใจกันว่า ลมเข้าที่ปลายจมูก แล้วบริกรรมว่า "พุธ" พอลมออกที่ปลายจมูก เราบริกรรมว่า "โธ" เราปฏิบัติกันมาอย่างนี้หลายอายุคนแล้ว เราได้อะไรจากการทำเช่นนั้น ลองดูเหตุผล

(๑.) ลมเข้าที่ จมูกแล้วกลับออกมาที่จมูก ธรรมชาติเป็นอยู่อย่างนั้น กำหนดอย่างนั้นให้ได้อะไรขึ้นมา แต่ใจเป็นสมาธิขึ้นแน่ เพราะไม่ได้เอาใจไปทำอย่างอื่น นอกจากนี้จะได้อะไรอีกบ้าง ตายกันไปกี่อายุคนแล้ว เราก็บริกรรมกันอยู่อย่างนั้น แล้วเราได้อะไรจากการทำเช่นนั้น

(๒.) ดูความเข้าใจของคำอานาปานัสสติ จะให้พิสดารกว่านั้น เราจะเข้าใจไปทางใดได้บ้าง และมีเหตุผลอะไร ในความเข้าใจของเรานั้น คำอานาปานัสสติจะมีควาหมายอะไรอีกไหม

ลมเข้าลมออก คือ หายใจเข้าและหายใจเอาลมที่ร่างกายไม่ต้องการออกมา ไม่ได้อยู่ที่ปลายจมูกเท่านั้น ลมเข้าไปลึกตรงไหน และออกจากที่สุดลมนั้น ทำไมไม่มีเกจิอาจารย์ใดเกิดความเข้าใจอย่างนี้บ้าง ถ้าเราพิจารณาลมหายใจเข้าว่า ลมหายใจเข้าไปหยุดที่ใด และลมหายใจออกเริ่มออกจากที่ใด ก่อนที่จะมาถึงปลายจมูก

ณ ที่สุดลมหายใจเข้าและที่สุดลมหายใจออก เป็นศูนย์กลางกาย เป็นที่ตั้งของดวงปฐมมรรค ถ้าใครเอาใจไปตั้งตรงนั้น พิจารณากันตรงนั้น ป่านนี้คงมีคนเห็น “ธรรมกาย” กันมากต่อมาก และได้มรรคผลกันไปแล้ว ไม่ทราบว่าเท่าไร

ท่านจะเห็นว่ามารเขาเก่งมาก ในเรื่องบ่ายเบนความคิดของเรา อย่างเช่นเรื่องอานาปานัสสติเป็นต้น เราก็แพ้มารเขาอย่างชัดเจน เพราะถ้าหากเราค้นหาที่ตั้งของใจได้ มารก็แพ้เราเท่านั้น เนื่องจากเราค้นพบทางมรรคผลได้แล้ว

แต่มารเก่งมาก เมื่อเราพบทางวิเศษ มันก็ตามไปรังควานในเรื่องอื่นอีก เราจะต้องไปสู้รบตบมือกับมัน ไม่รู้จบสิ้น

มารเข้าสร้างวิชาต่างๆ เพื่อลวงล่อสัตว์โลกให้หลงผิดด้วยประการต่างๆ เมื่อท่านเป็นธรรมกายถึงระดับแก่กล้า ด้วยรู้และญาณของธรรมกาย เราจึงทราบว่าขณะนี้มารเขาเอาวิชาของภาคมารมาให้เรียน ในเนื้อหาของวิชาเหล่านั้น อ้างอานุภาพของพระพุทธเจ้า เราหลงเชื่อว่า เป็นอานุภาพของพระพุทธเจ้าฝ่ายบุญ แต่แท้จริงแล้วเป็นวิชาของพระพุทธเจ้าภาคมารทั้งนั้น

ดังนั้น จึงขอให้งดเว้นการเรียน และเว้นจากการประพฤติ ๓ อย่าง ต่อไปนี้

๑. การเรียนไสยศาสตร์ ได้แก่ อาคมขลัง

๒. การเรียนกัมมัฏฐานของภาคมาร

๓. การทรงเจ้าเข้าผี

งดเว้นเรียนไสยศาสตร์และอาคมขลังเด็ดขาด

ได้แก่วิชาต่อไปนี้

๑. คาถาเสน่ห์

เช่น นะหน้าทอง สาลิกาลิ้นทอง ขี้ผึ้งเสน่ห์

๒. คาถาปลุกหัวใจต่างๆ

เช่น หัวใจลิงลม หัวใจหนุมาน หัวใจร้อยแปด

๓. ปลุกเสกยันต์

เช่น ผ้ายันต์ เสื้อยันต์ ตะกรุด

๔. สักตามผิวหนัง

๕. ธนูมือ ควายธนู คุณ ไสย บิดไส้ ยาสั่ง

ธนูมือ	เสกให้หมัดหนัก ให้มือหนัก
ควายธนู	ปั้นดินเป็นรูปควายให้ไปทำร้าย
คุณ	เสกหนังควายเข้าท้อง
ไสย	เสกตะปูเข้าท้อง
บิดไส้	ทำให้อวัยวะในร่างกายผิดปกติ
ยาสั่ง	ไปกินอะไรก็ตายตามที่สั่ง

๖. กุมารทอง ผีปอบ ผีหม้อ

สิ่งเหล่านี้เป็นผี เป็นบริวารของมาร

๗. ฝังรูปฝังรอย

เป็นการทำเสน่ห์อย่างหนึ่ง

๘. บังควัน

ทำให้ไม่เห็นตัว เป็นควันขึ้นมา

๙. น้ำมันพราย

ใช้น้ำมันที่คางผู้หญิงตายท้องกลม ทำเสน่ห์

๑๐. ปลัดขิก จิ้งจกบก

อ้างว่าหมากัดไม่เข้า ค้าขายดี

๑๑. ลอบดักเงิน

อ้างว่าเอาไว้ดักเงิน

วิชาเหล่านี้ ถ้าไปเรียนเข้า ไปเกี่ยวข้องเข้า มีแต่โทษไม่มีคุณเลย

(ก) สง่าราศีของตัวเองไม่สวย ดำคล้ำ เพราะธรรมกายดำ เข้าสิงใจของตน

(ข) ทำให้ใจฮึกเหิม อยากลอง อยากปะทะ ในที่สุดก็สร้างเวร

(ค) ทำมาหากินไม่ขึ้น มีสมบัติอยู่ ก็ร้อนใจอยากขาย

(ง) เห็นธรรมยาก เห็นปฐมมรรคยาก

(จ) ตายแล้วไปสู่ทุคติ

งดเรียนกัมมัฏฐานภาคมารเด็ดขาด

ได้แก่ การเรียนกัมมัฏฐาน ที่ไม่ได้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย เช่น ตั้งใจไว้ที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า กระหม่อม หน้าอก ปลายจมูก และที่อื่นๆ

กัมมัฏฐานใดที่ไม่ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย จัดว่าเป็นกัมมัฏฐานของภาคมารทั้งสิ้น เพราะไม่ถูกดวงปฐมมรรค ไม่ถูกเอกายนมรรค ไม่ถูกทางเดินของพระอริยเจ้า ไม่ถูกทางของอริยมรรค ๘ เป็นเหตุให้ไม่เห็นกายในกาย ไม่เห็นธรรมในธรรม ไม่เห็นจิตในจิต ไม่เห็นภพ ๓ ไม่เห็นแดนอันเกษม ไม่เห็นกิเลส ตัณหา อุปาทาน ไม่เห็นอริยสัจ ๔ ไม่เห็นทิพย์ พรหม อรูปพรหม และไม่เห็นอะไรทั้งนั้น

การไม่ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย แปลว่า ไม่พบมรรค คือทาง เมื่อไม่เห็นทาง แสดงว่าตันไปไหนไม่ได้ ก็รีๆ ขวางๆ อยู่อย่างนั้น กี่ปีกี่ชาติ ก็วกวนอยู่อย่างนั้น

ฤทธิ์ที่ได้ ลาภสักการะที่มี เป็นรางวัลที่มารเขาไม่ขวาง เป็นวิธีเดียวที่เราหลงกลอุบายของเขาที่เราจะหลงผิดเชื่อความรู้ของเรา มารเขาใช้ได้ผลมาทุกสมัย คือ ส่งฤทธิ์ให้ ๑ ให้ลาภสักการะ ๑ ให้มิตรบริวาร ๑ แต่ถ้าเขาขัดขวางยามใด สิ่งเหล่านั้นจะเป็นพิษเป็นภัยทันที เพราะเขายึดอำนาจปกครองไว้ ในเรื่องนี้ท่านจะเห็นเกจิอาจารย์บางท่านดังเป็นพลุ แต่แล้วไม่นานก็ดับ ช่วงเวลาที่มารเขาไม่ขวาง ไม่ว่าเราจะทำอะไร ดูมันวิเศษไปหมด ฮือฮากันเหลือเกิน กัมมัฏฐานภาคมารของเขาเป็นอย่างนั้น ดังเร็วดับเร็ว

วิธีสังเกตกัมมัฏฐานภาคมาร

(๑.) ไม่ตั้งใจอยู่ที่ศูนย์กลางกาย แต่ตั้งที่อื่นตามความพอใจ อ้างว่าจะยักย้ายไปไหนก็ได้

(๒.) ความสง่าราศีไม่มี มีแต่คล้ำ เพราะที่ศูนย์กลางกายมีธรรมภาคมารยึดครอง (ธรรมกายดำ)

(๓.) การเห็นอะไรก็ตาม จะเป็นการเห็นนอก คือเห็นนอกศูนย์กลางกาย ภาคมารเขาเห็นอย่างนี้

(๔.) เมื่อทำบุญ ทำทาน หรือสร้างกุศลใด ดวงบุญที่เกิด จะถูกภาคมารระเบิดเอาไปเป็นของเขา โดยที่เราไม่รู้เรื่องนี้เลย นับว่าเสียหายมาก

งดสนใจการทรงเจ้าเข้าผีเด็ดขาด

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เชื่อเจ้า เชื่อผี ไม่ได้สอนให้เชื่อต้นไม้ใหญ่ ไม่ได้สอนให้เลี้ยงผี เลี้ยงกุมารทอง เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สรณะ แต่เป็นเดรัจฉาน เป็นบริวารของมาร

ไม่มีอะไรประเสริฐเท่ามนุษย์ ไม่มีอะไรเก่งเท่ามนุษย์ และไม่มีอะไรมีฤทธิ์เท่ามนุษย์

แต่เราคือมนุษย์ มีกรรมเก่ากันทุกคน มากบ้าง น้อยบ้าง ทำกรรมไว้มากก็พบทุกข์มาก ทำกรรมไว้น้อยก็มีเคราะห์น้อย เมื่อเราเกิดทุกข์เกิดเคราะห์ แปลว่า กรรมส่งผล เราไปโวยวายให้เจ้าช่วย ให้ผีช่วย ให้ต้นไม้ใหญ่ช่วย เจ้าก็คือ ลม ผีก็คือ ลม ต้นไม้ใหญ่เราก็เลื่อยเอามาทำโต๊ะและเก้าอี้ แล้วท่านบอกว่า ท่านหมดทุกข์พ้นเคราะห์เพราะลม เพราะโต๊ะเก้าอี้กระนั้นหรือ

ลมกับเก้าอี้เก่งกว่ามนุษย์หรือ? ทุกข์และเคราะห์กรรมหมดไป เพราะกำลังใจของท่านแท้ๆ แต่ท่านกลับไปยกประโยชน์ให้ผี ให้เจ้า ให้ต้นไม้ แสดงว่าท่านลดตัวของท่านให้ต่ำ ยอมแพ้แม้กระทั่งผี ซึ่งผีเป็นลม ยอมแพ้แม้กระทั่งเจ้า ซึ่งเจ้าเป็นลม ยอมแพ้แม้กระทั้งต้นไม้ หมดปัญญาที่จะเอาต้นไม้มาทำโต๊ะ เพราะกลัวต้นไม้จะมา หักคอตน

คนที่มีความเชื่อว่าผีวิเศษ เชื่อว่าเจ้าวิเศษ เชื่อว่าต้นไม้ใหญ่วิเศษ คนจำพวกนั้นหมดโอกาสเห็นธรรม ใจของเราไม่แข็งพอที่จะเอาชนะเดรัจฉานพวกนั้น แล้วจะมาเห็นธรรมวิเศษได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าภาคมาร เขามีบริวาร บริวารของเขาเป็นทิพย์ พรหม อรูปพรหม ผี ปีศาจ ล้วนแต่กายดำทั้งนั้น มีหน้าที่แทรกซึมมนุษย์ใจอ่อน ให้มีใจห่างจากธรรมของพระพุทธเจ้าฝ่ายบุญ เพื่อกวาดต้อนมนุษย์จำพวกนั้นให้ตกนรก เมื่อพวกเขาตายไปแล้ว เพราะมนุษย์ประเภทนั้นยึดผียึดเจ้าเป็นศาสดา คนทรงก็ดี คนไปหาเจ้าก็ดี เมื่อใกล้จะหมดลมปราณ ใจของเขาสาละวนอยู่กับปีศาจและผี

หลงเชื่อว่าเป็นเจ้าพ่อ หลงเชื่อว่าเป็นเจ้าแม่ หลงเชื่อว่าเป็นเทวดา หลงเชื่อว่าเป็นเทพชั้นสูง หลงเชื่อว่าเป็นหลวงพ่อวิเศษ แท้จริงไม่ใช่ ในที่สุดก็ตกนรกกันเป็นแถว เสียดายที่เรียนมามีความรู้สูง เสียดายที่รับราชการมาเป็นใหญ่เป็นโต เสียดายที่บวชจนมีคนเรียกหลวงพ่อ แต่แล้วก็มาตกนรกด้วยความเชื่อสิ่งไม่ควรเชื่อ

เพราะท่านก็ทราบชัดเจนว่า เจ้า ผี และต้นไม้ใหญ่ ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ท่านอยากได้ลาภ ท่านอยากได้เงิน ท่านอยากหมดเคราะห์ ด้วยวิธีการอันเหลวไหลเช่นนั้น ให้เรียกพระพุทธเจ้าจนคอแตก พระองค์ก็ไม่อาจช่วยท่านได้ เพราะใจของท่านอ้ารับธรรมภาคมารเสียแล้ว พระพุทธเจ้าภาคบุญช่วยไม่ไหวจริงๆ

เมื่อท่านเป็นธรรมกายระดับแก่กล้า ลองตรวจคณะที่นิยมทรงเจ้าเข้าผี ว่ากายฝันของผู้ตายไปอยู่อย่างไร จะพบว่ามีเท่าไร ตายไปเท่าไร ไปอบายภูมิกันหมด ไม่เหลือแม้แต่คนเดียว

ผู้มาประทับทรงนั้น เป็นผี เป็นปีศาจ ล้วนแต่กายไม่ใส กายดำบ้าง กายดำๆ ด่างๆ บ้าง กายสีตะกั่วตัดบ้าง อ้างว่าเป็นหลวงพ่อต่างๆ อ้างว่าเป็นเทพ อ้าวว่าเป็นพรหม อ้างร้อยแปด พอยึดร่างทรงเป็นฐานทัพได้ เขาพวกนี้จะมีฤทธิ์ทันที รู้เวทมนตร์ รู้คาถา ล้วนแต่เป็นมนต์พญามาร ธรรมกายดำ และธรรมกายดำๆ ด่างๆ ซ้อนอยู่ในกายเหล่านั้น ทำหน้าที่ส่งฤทธิ์ส่งอำนาจ ถ้าจะละลายต้องละลายไปทุกกาย จนสุดหยาบสุดละเอียด จึงจะชนะเขาได้ และต้องสู้กันนานด้วย ไม่ใช่ง่ายๆ

เทวดาของภาคบุญ หรือพี่ป้าน้าอาของเราที่ตายไปแล้ว เขามาเข้าทรงไม่ได้ เพราะฝ่ายบุญเขาลงโทษหนัก เหมือนหนึ่งอาญาบ้านเมือง แต่ผีและปีศาจของภาคมาร มันอ้างว่าเป็นคนนั้นคนนี้ ทำกิริยาได้เหมือน บอกเหตุการณ์อะไรถูกหมด จำเหตุการณ์ได้ถูกต้อง เพราะอายุของมันยืนยาว จำได้หมด บอกอะไรได้ถูกทั้งหมด ตรงนี้เองที่ทำให้เราหลงเชื่อ

แต่ผีและเจ้าจะมาหลอกคนเป็นธรรมกายไม่ได้ เพราะธรรมกายมองเห็น ต้มได้แต่เฉพาะคนที่ไม่เป็นธรรมเท่านั้น นั่นคือ คนที่ไม่เห็นธรรม เขายังต้มตุ๋นได้ต่อไป

เป็นวิธีหนึ่งที่มารจะถล่มพระพุทธศาสนาได้ ก็คือ การทรงเจ้าเข้าผี คนจะได้ไปเชื่อเจ้าเชื่อผี ไม่ปฏิบัติธรรมคำสอนของศาสนา ในที่สุดผู้คนไม่มีความรู้ทางศาสนาเลย แสดงว่าศาสนาใกล้อวสาน ผู้คนล้มตายกันมาก และไปสู่ทุคติกันมาก มารก็ชนะอย่างลอยลำ ท่านที่นิยมทรงเจ้าเข้าผี จึงชื่อว่าทำลายศาสนา จึงตกนรกลึก ได้รับโทษหนัก พอเขาตายไปแล้วเขาจะรับกรรมหนักนั้นทันที

วิธีเข้าประทับทรง ควรพูดไว้ด้วย คือธรรมกายดำอันเป็นอธรรมภาคบาป เข้ายึดผู้เป็นร่างคนทรง ตั้งแต่ธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียดถอยหลังเรื่อยมาจนถึงกายมนุษย์ คือ ธรรมกายดำเข้ายึดธรรมกาย

ของคนทรง และกายอรูปพรหม กายพรหม กายทิพย์ ของคนทรง พอถึงกายมนุษย์ของคนทรง ใจของคนทรงจะเผินลอย หาวนอน แล้วเคลิ้ม แปลว่า ใจไม่หยุดและไม่นิ่ง ช่วงนั้นเอง เขาก็เข้ายึดกายมนุษย์ของคนทรงได้ ความรู้สึกนึกคิดของคนทรงถูกสะกดไปครู่หนึ่ง จากนั้นเป็นกิริยาและลีลาของมารเขา เขาจะแสดงอะไรร้อยแปดต่อไป

บ่งถึงว่า คนทรงมีบารมีธรรมน้อย และใจอ่อน จึงเป็นฐานทัพให้มารเขาแสดงฤทธิ์ได้ **ธาตุธรรมของเขาไม่สะอาด ผีจึงเข้าได้ ถ้าบารมีสะอาดแล้ว ผีเจ้าทั้งหลายเกรงกลัวยิ่งนัก**

ข้อสังเกต

(๑.) คนทรงและผู้ที่มาหาคนทรง ความสง่าราศีไม่มี มีแต่ดำและคล้ำ ใบหน้าจะดำและเปลี่ยนสีบ่อยๆ เป็นไปตามรัศมีของผีที่มาเข้า ถ้าผีที่มาเข้าเป็นมารระดับสูง ใบหน้าคนทรงจะดำอย่างชัดเจน

(๒.) แต่แรกกิจการจะดี ต่อไปจะเกิดวิบัติ สมบัติมีเท่าไร ขายหมด มีเงินไม่ได้ จำต้องใช้ ที่ว่าแต่แรกกิจการดีนั้น หมายความว่า มีการถูกหวยบ้าง เกิดความสำเร็จบ้าง ต่อมากิจการจะเสื่อมลงตามลำดับ

(๓.) เป็นคนทำบุญไม่ขึ้น ถูกมารระเบิดดวงบุญ

(๔.) เห็นธรรมยาก เพราะมารรังควาน เนื่องจากเขาเข้ายึดธาตุธรรม ไปเป็นของมารเสียแล้ว ถึงเห็นก็เห็นอย่างเลอะเทอะ รู้และญาณเชื่อไม่ได้

(๕.) ตายแล้วไปทุคติ ก่อนจะสิ้นใจ เห็นแต่ผี เห็นเปรต มาร้องเรียกวุ่นวาย เพราะสังคมกับผี นึกถึงแต่ผี ผีก็มาวุ่นกับท่าน ใจท่านก็ไปกับผี ผีก็พาท่านไปตกนรก แต่เปลี่ยนคำศัพท์ให้สูงขึ้นว่าเป็นท่านปู่ เจ้าพ่อ หลวงพ่อ เจ้าแม่ ท่านท้าวมหาพรหม ฟังดูและว่าเป็นของสูง ที่แท้ก็คือ ผีและปีศาจ ซึ่งเป็นบริวารของมารทั้งนั้น

หลวงพ่อก็ดี หลวงปู่ก็ดี ท่านตายไปแล้ว ท่านมีภาระหน้าที่ในโลกอื่นแล้ว ไม่มีหน้าที่ในโลกมนุษย์อีกแล้ว เรื่องอะไรที่เขาจะมาวุ่นวายกับคุณ คุณก็เชื่อแต่สิ่งผิด มีความรู้ผิดๆ เป็นโอกาสเหมาะของมาร ซึ่งเขามีบริวารจะให้มาจุ้นจ้านกับคุณ ในช่วงเวลาที่คุณใกล้จะตาย แน่นอนเหลือเกินที่วิญญาณของผู้ตายไปทุคติวันยังค่ำ

ท่านจะเห็นว่า เรารอดตัวยากเหลือเกิน โอกาสที่เราจะไปสุคตินั้นยากนัก เพราะมารมันวางกับเพื่อดักสัตว์โลก ให้ติดกับ ให้ติดแร้วของเขา มีรอบด้าน จึงต้องงดเว้นทางอบาย ๓ อย่างคือ

๑. **งดเว้นการเรียนไสยศาสตร์และอาคมขลัง**

๒. **งดเว้นการเรียนกัมมัฏฐานภาคมาร** ได้แก่ กัมมัฏฐานที่ไม่ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายทุกขนาน ให้เรียนกัมมัฏฐานที่ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายเท่านั้น

๓. **งดเว้นจากการทรงเจ้าเข้าผี** อย่าเชื่อเจ้า อย่าเชื่อผี อย่าเชื่อต้นไม้ใหญ่ เพราะ ๓ อย่างนี้ เป็นทางหายนะ ตามที่กล่าวแล้ว

ข้อเสนอแนะการสอนตามงานต่าง ๆ

ขึ้นชื่อว่าสอนทุกอย่าง ต้องมีกุศโลบาย คืออุบายอันแยบยล ที่จะให้คนเชื่อ ที่จะให้คนปฏิบัติ แต่ละคนย่อมมีเทคนิค และวิธีเฉพาะของตน ว่าโอกาสใด จังหวะใด งานใด เวลาใด ที่จะสอดแทรกการปฏิบัติเบื้องต้นได้ ควรฉวยโอกาสนั้นทันที ให้รีบสอนและรีบปฏิบัติทันที แม้เพียง ๕ นาที เขาเหล่านั้นก็ได้ทางปฏิบัติ ซึ่งในชีวิตของเขา เขาไม่เคยทราบเลย เพราะไม่มีนักปราชญ์คนใดแนะนำเขา ถ้าท่านทำได้ กุศลก็เป็นของท่าน

ท่านทราบแล้วว่า ไม่ว่าปาฐกถาอะไร ไม่ว่าจะเทศน์อะไร ไม่ว่าจะสอนอะไร ไม่ว่าพูดดีแค่ไหน ไม่ว่าจะเตรียมความรู้ไปดีอย่างไร พอเทศน์จบลงหรือปาฐกถาจบลง ถามว่าผู้ฟังประทับใจอะไรบ้าง เราเป็นผู้เทศน์เป็นผู้แสดงปาฐกถา รู้สึกว่าเขาเหล่านั้น ได้อะไรไปบ้าง เขาจะนำเอาอะไรไปปฏิบัติบ้าง ผลสุดท้าย เราเหนื่อยเปล่า เตรียมความรู้แทบเป็นแทบตาย ผลก็คือ เข้าหูขวาแล้วออกหูซ้าย

เราควรเปลี่ยนวิธีของเราใหม่ เพราะวิธีเทศน์และการแสดงปาฐกถา เป็นของดีในกาลก่อน แต่ยุคนี้สมัยนี้ ฝึกทำธรรมกายกันดีกว่า เพราะทำให้สงบระงับ และเกิดพระขึ้นในใจ วางวัตถุประสงค์เพียงแค่นี้ ไม่ต้องเอาอะไรกันมาก เอากันง่ายๆ แค่นี้ จึงขอเสนอแนะไว้ดังนี้

(๑.) งานทุกงาน ให้สอดแทรกการปฏิบัติธรรมกายเบื้องต้นให้ได้ทุกงาน

(๒.) การสอดแทรกความรู้เรื่องธรรมกาย ทำให้ได้ทุกเรื่อง หาวิธีเชื่อมโยงเอาเอง

ก. ยกเรื่องที่รับเชิญมากล่าวก่อน กล่าวไปเป็นกิริยาบุญ แล้วโยงความรู้เรื่องนั้นมาเป็นเรื่องธรรมกายทันที ถ้ามีเวลาพอที่จะฝึกเบื้องต้น ก็ขอให้ทำทันที เพียง ๑๐ นาที ก็เพียงพอแล้ว

ข. กำชับเรื่องอานิสงส์ของการเป็นธรรมกาย ให้เป็นที่เข้าใจ ทั้งอานิสงส์ธรรมดาหรือโดยพิสดาร ตามแต่จะเห็นสมควรจะพูดอย่างไร จะกล่าวอย่างไร พิจารณาเอาตามสมควรได้

ตัวอย่างเชื่อมโยงไปถึงธรรมกาย

ภาคปฏิบัติเบื้องต้น

๑. งานเผาศพ

ท่านทั้งหลายต่างก็ทราบแล้วว่า ไปไม่กลับ หลับไม่ตื่น ฟื้นไม่มี หนีไม่พ้น คือ ตาย ถึงวาระของใคร ใครก็ตาย ตัวเราก็ต้องตาย ไม่วันใดก็วันใด เราปรารถนาให้วิญญาณของผู้ตายไปสู่สุคติ ก็ต้องทำใจให้ใส ทำใจให้บริสุทธิ์ เมื่อใจของเราบริสุทธิ์ แปลว่า ใจเราเป็นกุศล แล้วจึงส่งความปรารถนาดีไปในความบริสุทธิ์นั้น ความบริสุทธิ์เป็นดวงแก้วใสอยู่ในท้องของเรา มีวิธีทำดังต่อไปนี้.....

๒. งานแต่งงาน

เราแต่งงานกัน ก็เพื่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองแก่บ่าวสาว มีฐานะดี มีบริวารดี มีเพื่อนดี วิธีที่จะทำให้ได้รับความเจริญตามที่ว่านั้น ต้องอาศัย “กำลังใจ” เพราะต้องใช้ใจทำงานหลายอย่าง ใจทำงานหนักหลายด้าน ดังนั้น จึงต้องฝึกทำใจให้ใส ให้สว่าง เพราะใจที่ใส ใจที่สว่าง เป็นใจที่มีประสิทธิภาพ ทำความเจริญให้ได้ทุกอย่าง ที่มาวันนี้ ก็เพื่อจะแจ้งให้ทราบ หากจะกล่าวโดยพิสดารความก็ยาวไป เอาเป็นว่า วันนี้เรามาฝึกวิธีทำใจให้ใส มีวิธีดังนี้.....

๓. งานทำขวัญนาค

ขวัญคือ ใจ ขวัญเสียคือ ใจเสีย ประสงค์จะให้ขวัญดี ก็ต้องทำใจให้ใส การที่เราทำขวัญนาคก็เพื่อให้นาคมีใจดี วิธีทำให้ใจดีก็คือ ทำใจหยุดใจนิ่ง แต่การทำขวัญนาคของเราแต่กาลก่อน เคยมีใครใจดีใจใสบ้างไหม มีแต่ใจหมอง เพราะเราดื่มของเมา และยังทำให้เป็ดไก่ตายไม่รู้ว่าเท่าไร

๔. งานขึ้นบ้านใหม่

บ้านไม่มีชีวิตจิตใจ แต่ผู้อาศัยคือ มนุษย์ มีชีวิตจิตใจ บ้านจะสร้างสวยแค่ไหน ถ้าผู้อาศัยมีใจขุ่นมัว ความขุ่นมัวนั้นมีผลให้บ้านสวยกลายเป็นสกปรก หากความขุ่นมัวมีมาก เป็นผลให้เกิดปากเสียงในบ้าน ถึงกับทุบตีกัน ทุบตู้ ทุบของ บ้านที่เคยสวยจะกลายเป็นไม่น่าดู ถ้าอยากให้บ้านสวยตลอดไป ผู้อาศัยก็ต้องทำใจให้สวยไปด้วย

คำขึ้นต้น ๔ งาน ตามที่กล่าวเป็นเพียงตัวอย่างสั้นๆ เพื่อโยงไปถึงการปฏิบัติธรรมกายเบื้องต้น ท่านจะยกพุทธวัจนะ หรือสุภาษิต หรือชาดก หรืออะไรที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การกล่าวโยงเรื่องมีรสชาติขึ้น ก็ทำได้ทั้งนั้น

แต่ว่าอย่าให้ยาว เพราะเวลามีน้อย ไหนจะบอกแนวปฏิบัติ ไหนจะคุมการปฏิบัติ ไหนจะวัดผลการปฏิบัติ หากเรากล่าวยาวและเกิด "ติดลม" ขึ้นมา ทำให้มีเวลาปฏิบัติน้อย เราทำไม่ได้ผล ผู้ฟังก็วิจารณ์เราได้ ทั้งนี้ทั้งนั้น ขอให้ท่านพิจารณาเอาเอง

๕. <u>งานวันสำคัญทางพุทธศาสนา</u>

ควรเน้นการปฏิบัติบูชา ดีกว่าจะให้ไปเวียนเทียน ถ้าทำได้ทั้งนั่งปฏิบัติเสร็จแล้วเวียนเทียน ขณะเดินให้บริกรรม "สัม มา อะ ระ หัง" เรื่อยไป ก็จะเป็นการดี

เท่าที่เราเห็นกันมา ผู้มาเวียนเทียนไม่ทราบหลักปฏิบัติทางใจ เดินไปคุยกันไป จะได้อะไรสักแค่ไหน เราจะต้องตั้งกฎเกณฑ์ ว่านัดพร้อมกันที่ไหน ฟังการบรรยาย นั่งปฏิบัติบูชา เสร็จแล้วให้เวียนเทียน ขณะเวียนเทียนแนะนำข้อปฏิบัติว่าให้ทำอย่างไร กลับไปบ้านแล้วให้ปฏิบัติอะไรต่อไปอย่างไร บอกไปด้วย

เหตุผลที่ให้บริกรรม "สัม มาอะ ระ หัง" เพราะ สัม มา อะ ระ หัง ทำให้เกิดธรรมกาย และธรรมกายคือตถาคต ตถาคตคือ พระพุทธเจ้า และธรรมกายคือพุทธรัตนะ คือ ธรรมรัตนะ คือ สังฆรัตนะ ดังนั้น การบริกรรม สัม มา อะ ระ หัง จึงถูกพระรัตนตรัยตั้งแต่ต้นจนจบ แต่ว่าขณะบริกรรมนั้น จะต้องเอาใจจรดไว้ที่ศูนย์กลางกาย จึงจะเกิดผล หากบริกรรมลอยๆ โดยไม่ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย จะถูกมารระเบิดดวงบุญของท่านทันที

เมื่อจรดใจถูกศูนย์กลางกายแล้ว พระพุทธองค์จะถอนถอยมารักษา ไม่ว่าจะบริกรรม สัม มา อะ ระ หัง ณ สถานที่ใดก็ตาม คาถา สัม มา อะ ระ หัง เป็นคาถาที่ให้อานิสงส์แก่ผู้ภาวนาเสมอไป

ทฤษฎีที่ต้องจดจำ

นับว่าเป็นทฤษฎีที่สำคัญมาก นักปฏิบัติจะต้องท่องจำไว้ เพื่อตรวจสอบการปฏิบัติของเรา เรียกว่า ทฤษฎีแก้เขลา ๔ ม. (มอ) เป็นดังนี้

๑. <u>ไม่ถูกศูนย์ผิดทาง</u>

ศูนย์ในที่นี้คือ ศูนย์กลางกาย การเดินใจตามหลักของมรรค ๘ ต้องตั้งใจที่ศูนย์กลางกาย ถึงจะเข้าถึงปฐมมรรค เข้าถึง ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ เห็นกายในกาย จิตในจิต ธรรมในธรรม เรื่อยไป จนบรรลุมรรคผล และแจ้งนิพพาน ถ้าตั้งใจไม่ถูกศูนย์กลางกาย แปลว่า ล้มเหลวโดยสิ้นเชิง เรียกว่า ผิดทาง

๒. <u>ไม่หยุดไม่ถึงพระ</u>

หยุดคือ ทำใจหยุด ทำใจนิ่ง ที่ศูนย์กลางกาย จึงจะถึงพระ พระก็คือ พระธรรมกาย ธรรมกาย คือตถาคต ตถาคตคือ พระพุทธเจ้า

ถ้าทำใจหยุดไม่ได้ ทำใจนิ่งไม่ได้ แปลว่า ล้มเหลวโดยสิ้นเชิง ไม่เห็นธรรมกาย ก็แสดงว่า ไม่ถึงพระ

๓. <u>ไม่ถูกกลางออกนอก</u>

กลางคือ จุดใสเท่าปลายเข็ม อยู่กลางดวงธรรมทุกดวง จุดใสเท่าปลายเข็มนี้ คำพระท่าน ใช้ว่า “เอกายนมรรค” แปลว่า ทางเอก

เวลาทำวิชา ท่านให้จรดใจถูกกลาง แล้วกลางจะว่าง ในว่างนั้นเราจะเห็นธรรมลำดับสูงต่อไป ไม่มีสิ้นไม่มีสุด ถึงดวงธรรมใดพึงจรดใจให้ถูกกลางเข้าไว้

หากเดินวิชาโดยวางใจไม่ถูกกลาง แปลว่า ออกนอกลู่นอกทาง ถูกมารเขาหลอกเรื่อยไป ไม่พบของจริง

วิชาของพระท่านเดินในคือ เข้ากลางเรื่อยไป นอก ใน ซ้าย ขวา หน้า หลัง บน ล่าง และระหว่างหัวต่อกาย ท่านไม่ไป ท่านส่งใจเข้ากลางในกลาง หรือกลางของกลาง และดับจากหยาบไปหาละเอียดยิ่งขึ้นไป

ส่วนวิชาของมาร เขาไม่เดินกลาง เขาจรดใจออกนอกเรื่อยไป คือ เขาส่งใจไปนอก ใน ซ้าย ขวา หน้า หลัง บน ล่าง และระหว่างหัวต่อกาย ไม่เข้ากลางเลย กัมมัฏฐานของมาร เขาเดินวิชาอย่างนี้ ต่างกับการเดินวิชาของพระภาคบุญ

ดังนั้น ถ้าเราไม่ส่งใจเข้ากลาง แปลว่า ออกนอก เตลิดเปิดเปิงไปกันใหญ่ เห็นของหลอกของปลอมตลอดไป โดยที่เราไม่รู้ว่า เราเห็นของปลอม เห็นของหลอก มารมันหลอกเรา ไปเรียนกัมมัฏฐานของมารมาแล้วกี่อายุคน ก็สอนกันสืบมา บอกกันสืบมา เรียนถ่ายทอดกันมา เรียกว่ากัมมัฏฐานบ้าง เรียกว่า สมถะบ้าง เรียกว่า วิปัสสนาบ้าง เรียกว่ารูปนามบ้าง เรียกมโนมยิทธิบ้าง เรียก สติปัฏฐานบ้าง เรียกกันจนไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เดี๋ยวดังที่โน่น เดี๋ยวดังที่นี่ เดี๋ยวมีผู้วิเศษเกิดที่นั่น เดี๋ยวมีอาจารย์วิเศษที่นี่

เมื่อได้ตรวจสอบดูแล้ว จะพบว่ากัมมัฏฐานเหล่านั้น หรือจะเรียกอะไรก็ตามที ไม่ได้วางใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย ไม่เดินวิชาไปตามหลักของกลางของกลางทั้งสิ้น จึงไม่จัดเป็นวิชาของพระ แต่เป็นวิชาของมาร จึงเห็นร้อยแปด ว่ากันเปรอะทีเดียว จับเนื้อวิชาไม่ได้ ไม่มีต้น ไม่มีกลาง ไม่มีปลาย หาที่มาที่ไปไม่ได้ มีแต่การอวดอ้างฤทธิ์ของอาจารย์ มีแต่การอวดสมบัติความมั่งคั่ง ย่อมจะหลงเชื่อในทางนั้น นี่แหละคือ เดชานุภาพของมารเขา

๔. **<u>ขุดไม่ลึกไม่ถึงน้ำ</u>**

หลวงพ่อวัดปากน้ำมีคติอยู่ข้อหนึ่ง คือ “ขุดบ่อล่อธารา ขุดตื้นๆ น้ำไม่มี ขุดถึงที่ น้ำจึงไหล”

ท่านอุปมาว่า การขุดบ่อล่อน้ำ หรือการขุดสระเพื่อจะเอาน้ำไปใช้นั้น ต้องขุดไปลึกๆ จึงจะถึงตาน้ำ แล้วจึงจะได้น้ำใช้ ถ้าขุดตื้นๆ จะเจอน้ำได้อย่างไร

ในการเรียนวิชาธรรมกายก็มีอุปมานัยเดียวกัน คือให้เรียนให้ลึก เมื่อจรดใจลงแล้ว พึงเดินวิชาให้เข้ากลางในกลาง และกลางของกลาง ยิ่งขึ้นไป เมื่อไปถึงละเอียดแล้ว ให้เอาละเอียดนั้นเป็นหยาบ และไปหาละเอียดยิ่งต่อไปอีก ดับหยาบไปหาละเอียดยิ่งขึ้น จนไปถึงอายตนะนิพพานที่ละเอียดยิ่ง ถึงวิชาที่ละเอียดยิ่ง อันเป็นเขตที่มารเข้าไปปนเป็นไม่ถึง วิชานั้นและความรู้นั้นจึงจะให้มรรคให้ผลแก่เราได้แท้จริง

ที่ว่าขุดไม่ลึกไม่ถึงน้ำ มีความหมายตามที่กล่าวนี้

ดังนั้น พึงจำทฤษฎี ๔ ม. (มอ) นี้ให้แม่น และนำไปพิสูจน์วิชาในกัมมัฏฐานของมารได้ทั้งหมด ว่าอะไรเป็นของจริง และอะไรเป็นของปลอม

แก่นแท้ของพุทธศาสนา

๑.) คำสอน

สพฺพปาปสฺส อกรณํ	ไม่ทำบาปทั้งปวง
กุสลสฺสูปสมฺปทา	ทำกุศลให้พร้อม
สจิตฺตปริโยทปนํ	ทำใจให้ใส

๒.) การทำใจให้ใส ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย ทำใจหยุด ทำใจนิ่งที่ศูนย์กลางกาย แต่การทำใจให้ใส มีวิธีทำ ๒ อย่าง

(ก.) หาสื่อให้ใจเกาะยึด เรียกว่า กำหนดนิมิต โดยใช้ปัญจกัมมัฏฐาน คือ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือจะรวมทั้ง ๕ อย่าง เป็นนิมิตก็ได้

(ข.) หาสื่อให้ใจเกาะยึด เรียกว่า กำหนดนิมิต โดยใช้วัตถุสีขาวหรือดวงแก้วใสเป็นนิมิตก็ได้

กำหนดนิมิตแล้ว ยังไม่ทำให้ใจใสได้ จึงต้องใช้ภาวนาด้วย ดังนั้น ใจเราทำงาน ๒ อย่าง คือ กำหนดนิมิตและภาวนา เพื่อเป็นอุบายให้ใจ “หยุด” และ “นิ่ง” เมื่อสภาพใจหยุดและนิ่งได้ส่วนแล้ว จึงเกิดสภาพ “ใจใส” และเห็นอุคหนิมิตเป็นดวงใส

๓.) อุคหนิมิต เป็นสื่อให้เห็นปฐมมรรค ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ เป็นลำดับไป

การดำเนินทางใจลักษณะนี้เรียกว่า ใจเข้าหาอริยมรรค ๘ ดวงธรรมเหล่านั้นเป็นมรรค คือ เป็นทางให้ใจเดิน เดินไปหาผล ผลคือ กาย ได้แก่ กายต่างๆ

แต่ผลคือกายนั้น มีทั้งผลโลกีย์และโลกุตระ กายทิพย์ กายพรหม กายอรูปพรหม ทั้งหยาบและละเอียดเป็นโลกีย์ ธรรมกายเล็กถึงธรรมกายใหญ่เป็นโลกุตระ และแยกธรรมกายออกเป็นมรรคเป็นผลต่อไปอีก โสดามรรค โสดาผล สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล

๔.) ธรรมกายเป็นที่รวมพระไตรปิฎก เป็นผู้เห็นวิชา ๓ เป็นผู้แจ้งวิชาวิเศษ แจ้งนรก แจ้งโลก แจ้งสวรรค์ แจ้งนิพพาน แจ้งในวิชาอาสวักขยญาณ แจ้งในวิชาละสังโยชน์ เป็นต้น

แต่การแจ้งนั้น มีเบื้องต้น กลาง ปลาย อ่อน แก่ หยาบ ละเอียด ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการ “หยุด” และ “นิ่ง” ของแต่ละบุคคล ถ้าหยุดและนิ่งได้มากและนาน เข้ากลางได้มาก ก็แจ้งมาก ทำได้น้อย ก็แจ้งได้น้อย

ความจริงพระพุทธองค์ทรงเห็นกายทิพย์ พรหม อรูปพรหม มาจากสำนักของอุทกดาบสและอาฬารดาบสแล้ว แต่ทรงเห็นว่า กายเหล่านี้ยังไม่อาจนำไปสู่การตรัสรู้ได้ จึงทำความเพียรต่อไปเป็นเวลา ๖ ปี ในที่สุดบรรลุ “ธรรมกาย”

แต่พระองค์ทรงหยุดได้มาก นิ่งได้มาก ทำนิโรธได้มาก สามารถติดต่อกับธรรมกายได้อย่างฉับพลันทันที ธรรมกายก็บอกวิชาไตรปิฎกแก่กายมนุษย์ของพระองค์ได้อย่างคล่องตัว กายมนุษย์ของพระองค์ก็นำความรู้นั้นมาบัญญัติเป็นพระไตรปิฎก

มาถึงยุคเรา สมัยของพวกเรานี้ เราเรียนวิชาธรรมกายตามวิธีของพระองค์ เห็นธรรมกายอย่างที่พระองค์เห็นก็จริงอยู่ แต่การ “หยุด” การ “นิ่ง” และการทำนิโรธของเรายังทำได้ไม่เก่ง ความแจ้งของเราจึงน้อยกว่า ไม่เป็นที่พอใจของเรา ข้อนี้เราต้องยอมรับ และเรามีหน้าที่ต้องพากเพียรกันต่อไป

สรุปแก่น

ต้นตอของตัวศาสนา อยู่ที่ธรรมกาย ธรรมกายเป็นที่รวมของพระไตรปิฎก และคำสอนต่างๆ

กายมนุษย์ของพระพุทธองค์ทำนิโรธ คือ ความหยุดความนิ่งได้ฉับพลัน สามารถติดต่อกับธรรมกาย ของพระองค์ได้อย่างรวดเร็ว นำความรู้จากธรรมกายมาสอนพุทธบริษัทได้ทุกเมื่อเชื่อวัน และรวมเป็นพระไตปิฎกไว้ ความจริงยังมีความรู้อีกมากที่ยังไม่ได้บันทึกไว้ ถ้ากายมนุษย์ของพระองค์ยังไม่ตาย เราคงมีตำราทางศาสนาเล่าเรียนกันมากกว่านี้ ความรู้ที่ได้จากธรรมกายเรียกว่า “ตรัสรู้” ตรัส แปลว่า บอก รู้ แปลว่า ทราบ ทราบจากการบอกของธรรมกาย

การเข้าถึงธรรมกาย มาจากหลักดังนี้

(ก.) – สจิตฺตปริโยทปนํ – ศูนย์กลางกาย - ปฐมมรรค

(ข.) – ปฐมมรรค – ใจเข้าสู่มรรค ๘ – ศีล – สมาธิ – ปัญญา – วิมุตติ – วิมุตติญาณทัสสนะ – เห็นกายในกาย (กายละเอียดของตน) – ธรรมกาย

ถ้าเขียนให้ละเอียดขึ้น จะได้หลักดังนี้

ก.) – สจิตฺตปริโยทปนํ – ศูนย์กลางกาย – นิมิต - ปฐมมรรค

ข.) – ปฐมมรรค – ใจเข้าสู่มรรค ๘ คือ รวมเป็นหนึ่ง เดินไปถึงศีล – สมาธิ – ปัญญา – วิมุตติ – วิมุตติญาณทัสสนะ ไปเห็นกายในกายของตน – บรรลุธรรมกายตั้งแต่ธรรมกายเบื้องต้นจนถึงธรรมกายใหญ่

ค.) – ธรรมกาย เป็นผู้บัญญัติคำสอน บอกปิฎกต่างๆ เพราะเป็นผู้แจ้งโลก แจ้งธรรม

ธรรมกายคือตัวพุทธศาสนา

แก่นหรือตัวพุทธศาสนาคือ ธรรมกาย การฝึกให้เห็นธรรมกาย เป็นการเข้าถึงพระรัตนตรัยโดยใจ ธรรมกายเป็นผู้นำเราให้หลุดพ้น

ดังนั้น การฝึกใจแนวอื่นไม่ใช่การเข้าถึงพระรัตนตรัย ไม่ว่าจะเป็นกัมมัฏฐานใด ไม่ว่าการเจริญภาวนาทางใจแนวใด ถ้าไม่วางใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย และไม่บรรลุธรรมกายแล้ว ถือว่ากัมมัฏฐานนั้น การเจริญภาวนาแนวนั้นๆ ไม่ใช่การเข้าถึงพระรัตนตรัย ไม่ใช่การเข้าถึงตัวศาสนา ไม่ใช่วิธีหลุดพ้น ไม่ใช่ทางสายเอก ไม่ใช่ทางของอริยมรรค ๘

ประชาชนได้รับความรู้ผิด ๆ

ประชาชนได้รับความรู้ผิดๆ เนื่องจากผู้รู้นำความรู้ผิดๆ มาสอน เราไม่ควรกล่าวโทษประชาชน เพราะประชาชนเป็นรับคำสอน **ผู้สอนควรจะทบทวนความถูกต้องแห่งความรู้นั้น ว่าความรู้ที่ถูกนั้นคืออะไรกันแน่**

ได้มีการนำความรู้ไปตรวจสอบกับไตรปิฎกเพียงใดหรือไม่ ได้ตรวจสอบกับตำราใดหรือไม่

การนำความรู้ทางจิตใจที่ผิด ๆ ไปสอน เหมือนหนึ่งให้เขากินยาพิษ เพราะเขาจะเชื่อผิด ๆ ปฏิบัติผิด ๆ ไปอีกนานเท่าไรใครจะทราบ

เขาเหล่านั้นสร้างบุญผิด สร้างบารมีผิด เขาเหล่านั้นมีอันต้องเป็นไป ทั้งที่เขามีชีวิตอยู่ก็ดี หรือเขาวายชนม์ไปแล้วก็ดี เพราะเหตุจากการยึดมั่นถือมั่นการดำเนินทางใจที่ผิดๆ ซึ่งความรู้ และความเชื่อนั้น เกิดจากผู้รู้เอาความรู้ผิดๆ ไปสอนเขา โดยที่ผู้สอนเชื่อว่าความรู้นั้นถูกต้องแล้ว อย่างนี้นับว่าเป็นบาปกรรมของผู้สอนอย่างร้ายแรง

วิชชากับอวิชชาที่ต้องทราบ

ในการดำเนินวิชา ต้องทราบว่าอะไรเป็นของจริง (วิชชา) และอะไรเป็นของปลอม (อวิชชา) สำหรับเบื้องต้นนี้ ขอให้ทราบดังนี้

๑. *ถูกศูนย์ (กลางกาย) หยุด นิ่ง แน่น เป็นวิชชา*
ส่วนออกนอกศูนย์ รัว ส่าย ไหว เป็นอวิชชา

๒. *ขาว ใส เข้ากลางของกลาง เป็นวิชชา*

ส่วนดำ ขุ่น มัว ไม่เข้ากลางของกลาง คือ ไปนอก ใน ซ้าย ขวา หน้า หลัง บน ล่าง เป็นอวิชชา

๓. *เห็นนอก คือเห็นข้างนอก ไม่เห็นในท้อง คือ ไม่เห็นที่ศูนย์กลางกาย เห็นอย่างนี้เป็นอวิชชา*

ส่วนเห็นใน คือเห็นในท้อง ได้แก่ เห็นที่ศูนย์กลางกาย เห็นอย่างนี้เป็นวิชชา

เหตุที่นำมาเสนอไว้ ก็เพื่อความถูกต้องของการทำวิชา และเพื่อความถูกต้องของการเดินวิชา

ความต่างกันระหว่างวิชชากับอวิชชามีมาก

คำว่า วิชชา หรือเรียกว่า ฝ่ายบุญ ภาคกุศล สัมมาทิฏฐิ กุศลาธัมมา ภาคขาว ภาคพระ รวมแล้วเรียกหลายอย่าง

คำว่า อวิชชา หรือเรียกว่า ฝ่ายบาป ภาคอกุศล มิจฉาทิฏฐิ อกุศลาธัมมา ภาคดำ ภาคมาร หรือ มาร รวมแล้วเรียกหลายอย่าง

เพียงแต่ชื่อของธรรม ๒ ภาค ท่านเห็นแล้ว

ส่วนอีกภาคหนึ่ง เรียกว่า ธรรมภาคกลาง ภาษาพระเรียก อัพยากตาธัมมา คำทั่วไปเรียกภาคกลาง หรือธรรมภาคกลาง คือ ประเภทบุญไม่ทำและกรรมก็ไม่สร้าง อยู่เฉยๆ ธรรมกายของธรรมภาคนี้ สีตะกั่วตัด หรือ ดำๆ ด่างๆ ดวงธรรมของธรรมภาคนี้ก็มีสีตะกั่วตัด หรือดำๆ ด่างๆ กายทิพย์ กายพรหม กายอรูปพรหม ของธรรมภาคนี้ก็มีสีเช่นที่กล่าวนี้ด้วย ธรรมภาคนี้จัดเป็นภาคมารด้วย เพราะระหว่างวิชชากับอวิชชา ถ้าฝ่าย ไหนชนะ ธรรมภาคกลางหรืออัพยากตาธัมมา จะไปเข้ากับฝ่ายนั้น

ธรรม ๓ ภาคนี้ คือ ภาคพระ ภาคมาร และภาคกลาง (อัพยากตาธัมมา) ต่างฝ่ายต่างก็มีพระพุทธเจ้า

ต่างเป็นอริแก่กัน ไม่ถูกกัน

รบกันในธาตุในธรรม ไม่หยุดหย่อน

เพราะต่างก็แย่งอำนาจปกครองในสัตว์โลก

ถ้าภาคพระชนะ สัตว์โลกก็เป็นสุข

ถ้าภาคมารชนะ สัตว์โลกก็เป็นทุกข์

ขณะนี้ งานรบกันในธาตุในธรรม ยังไม่ยุติ

ถามว่ารบกัน ทำอย่างไร ยังตอบตอนนี้ไม่ได้ เพราะเป็นวิชาชั้นสูง ถึงตอบไว้ ท่านก็ไม่เข้าใจ เพราะเป็นวิชาระดับสูง

งานของพระกับงานของมารนั้นต่างกัน

งานของพระ

คำว่าพระมีชื่อเรียกอีกหลายอย่าง ได้กล่าวไว้แล้วในชั้นนี้ ให้ท่านได้ทราบหน้าที่ของพระ ทราบงานของภาคพระไว้ คือ

มีหน้าที่ให้สัตว์โลก มีใจสงบระงับ มีใจใสสว่าง เห็นธรรม เห็นมรรคผลนิพพาน สำเร็จมรรคผล พ้นจากวัฏสงสาร ฝนฟ้าตกต้องตามฤดูกาล สมบูรณ์บริบูรณ์ ปราศจากสงคราม

งานของมาร

คำว่ามารมีชื่อเรียกหลายอย่าง ได้กล่าวไว้แล้วในชั้นนี้ ให้ท่านทราบหน้าที่ของมาร ทราบงานของภาคมารไว้ คือ

มีหน้าที่ให้สัตว์โลก มีใจร้อนรน ระคนด้วยโลภะ โทสะ โมหะ ราคะ ใจมืด ใจบอด เห็นผิด คิดผิด ไม่เห็นธรรม สร้างเวรสร้างบาป เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร ข้าวยากของแพง ฝนแล้ง เหี้ยนเตียน เกิดสงคราม หาความสงบไม่ได้

ผลของการเดินทางใจ

ใครมีใจเดินเข้าหาพระ ใจถูกศูนย์กลางกาย เขาก็มีใจหยุด ใจนิ่ง ใจใส เห็นธรรมกาย และได้มรรคผล ได้รับความสุข มีสุขคติเป็นทางไป แปลว่า อยู่ในปกครองของพระ พระก็ให้ความสุข

ใครมีใจห่างพระ ใจไม่ถูกศูนย์กลางกาย ใจเขาไม่หยุด ไม่นิ่ง ใจขุ่นมัว ไม่เห็นธรรม หากประสงค์จะหลุดพ้น ก็มักเรียนแต่กัมมัฏฐานของภาคมาร คือ ไม่ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย ไม่เห็นกายในกาย ไม่เห็นจิตในจิต ไม่เห็นธรรมในธรรม ไม่เดินใจถูกทางสายกลาง หรือเรียนแต่เดรัจฉานวิชา เวทมนตร์คาถา ทรงเจ้าเข้าผี แปลว่า เขาอยู่ในปกครองของมาร มารก็ให้ความทุกข์ มีทุคติเป็นทางไป

ความต่างกันระหว่างพระกับมาร

พระกับมารมีความต่างกัน ทั้งโดยลักษณะและโดยการเดินวิชาแล้ว ยังต่างกันในเรื่องอื่นๆ อีกมาก สำหรับหลักสูตรบทนี้ จะขอยกบางเรื่องมากล่าวไว้พอสังเขป ดังนี้

๑. ธรรมกาย

ภาคพระ ธรรมกายขาวและใส

ภาคมาร ธรรมกายดำประดุจนิล

๒. ดวงธรรม

ภาคพระ ดวงธรรมขาวและใส

ภาคมาร ดวงธรรมดำประดุจนิล

๓. การตั้งใจ

ภาคพระ ตั้งใจที่ศูนย์กลางกาย

ภาคมาร ไม่ตั้งใจที่ศูนย์กลางกาย แต่ไปตั้งที่อื่น

๔. การเดินใจ

ภาคพระ เข้ากลางของดวงธรรม และเข้ากลางของกลาง ตรงจุดใสเท่าปลายเข็มเรื่อยไป

ภาคมาร ไม่เข้ากลาง แต่ไปนอก ใน ซ้าย ขวา หน้า หลัง บน ล่าง เรื่อยไป คือ ออกนอก

๕. เครื่อง

ภาคพระ หมุนขวา

ภาคมาร หมุนซ้าย

๖. สี

ภาคพระ สีขาว

ภาคมาร สีดำ

๗. ทิศ

ภาคพระ ทิศตะวันออก

ภาคมาร ทิศตะวันตก

๘. นิพพาน ภพ ๓

ภาคพระ ขาวและใส

ภาคมาร ดำ

๙. ปิฎก

ภาคพระ ทาน ศีล ภาวนา

ศีล สมาธิ ปัญญา

อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา

ปฐมมรรค มรรคจิต มรรคปัญญา

โคตรภู โสดา สกิทาคามี อนาคามี

พระอรหัตต์ ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

ภาคมาร อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ

โลภะ โทสะ โมหะ

ราคะ โทสะ โมหะ

กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชชานุสัย

สักกายทิฏฐิ สีลัพพตปรามาส วิจิกิจฉา

กามราคะ พยาบาท รูปราคะ อรูปราคะ

มานะ อุทธัจจะ อวิชชา

๑๐. ลักษณะของใจ

ภาคพระ ขาว หยุด นิ่ง แน่น ใส

ภาคมาร ขุ่น รัว ไหว ส่าย มัว

เหตุที่นำความต่างกันของภาคพระและของภาคมารมาแสดงไว้ ก็เพื่อให้แยกวิชาดูว่า วิชาใดเป็นของพระ และวิชาใดเป็นของมาร ความพิสดารของความรู้ จะได้อธิบายในวิชาระดับสูงต่อไป แม้จะไม่เข้าใจอะไร แต่ก็ทราบไว้เป็นพื้นฐานเบื้องต้น

เพียงเท่านี้ เราก็ตรวจสอบได้ว่า ความรู้ของเกจิอาจารย์ใดเป็นกัมมัฏฐานของพระ และความรู้ใดแนวใดเป็นกัมมัฏฐานของมาร ความรู้ของใครผิด และความรู้ของใครถูกต้อง วัดกันด้วยความรู้เพียงเท่านี้ ก็ชัดเจนแล้ว

ความรู้ของวิชาธรรมกายนั้น แสดงเท่าไรก็ไม่มีวันจบสิ้น พูดได้แสดงได้ตั้งแต่ต้นจนปลาย แต่ความรู้กัมมัฏฐานแนวอื่น จับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่กี่เพลงก็ตกม้าตาย ของจริงกับของปลอมต่างกันอย่างนี้แหละท่านทั้งหลาย พิจารณาดูเถิด

การเห็นวิชาที่ถูกต้อง

๑. ต้องเห็นในหยุด ในนิ่ง เห็นในกลางตรงจุดใสเท่าปลายเข็ม เห็นในสว่างในใส สิ่งที่เราเห็นจึงจะถูกต้อง

๒. แต่ถ้าใจไม่หยุด ไม่นิ่ง ใจรัว ใจส่าย ใจไหว ไม่เห็นในกลาง แปลว่า มารเขาสอดละเอียดเข้ามาได้ สิ่งที่เห็นจึงเชื่อไม่ได้ เพราะภาคดำเขาแทรกเข้ามา

ต่อเมื่อหยุดได้จริง นิ่งได้จริง เข้ากลางของกลางได้จริง ทำใสได้จริง ทำอย่างนี้ มารแทรกไม่ได้ ความรู้และความเห็นนั้น จึงจะถูกต้องและเชื่อถือได้

เมื่อความรู้ของเราสูงขึ้น มารก็มีความรู้ขั้นละเอียดมาสู้กับเราอีก เพื่อให้รู้ให้ญาณของเราผิดไปได้อีก เราจะหยุดเพียงนั้น นิ่งเพียงนั้น เข้ากลางของกลางได้เพียงนั้น ทำใสได้แค่นั้นไม่ได้เสียแล้ว ความรู้ของเราต้องพัฒนาไปอีก เพราะภาคมารเขาคิดวิชาทันเรา รู้เชิงมวยทันเรา

เราต้องหยุด นิ่ง แน่น เข้ากลางหมุนขวา อธิษฐานให้เซฟ มรรค แก็ส กรด ไอ อัสนีธาตุ กินละลายรอบตัว เมื่อนั้นแหละ รู้และญาณของเราจึงจะใช้การได้

เหตุนี้ เราไม่ควรเชื่อความรู้และญาณของเด็ก เพราะเด็กมีวิชาอ่อน ไม่มีความรู้ป้องกันตนเอง ถ้าเรามีความจำเป็นต้องใช้เด็กหรือว่าจะให้เด็กดูอะไร เราต้องมีความรู้ป้องกันเด็กด้วย ความรู้เรื่องนี้ พูดกันมานานพอสมควร เราท่านทราบมาตรงกันว่า มารมันสามารถจำแลงตัวได้เหมือนพระพุทธเจ้า เราได้อ่านเรื่องนี้ด้วยกันทุกคน กรณีนี้เราจะมีความรู้อะไรพิสูจน์ว่า รูปร่างของพระพุทธเจ้าที่เราเห็นนั้นเป็นของปลอม เพราะมารมันจำแลงขึ้นมา ถ้าเราไม่ทราบมาแต่ต้นว่า มารมันจำแลง เราจะทราบได้อย่างไรว่า พระพุทธเจ้าที่เราเห็นนั้นเป็นของปลอม

นี่เป็นตัวอย่าง ว่าของปลอมมารเขาทำได้แนบเนียน อย่างที่เราจะจับได้ยาก ดังนั้น **เราควรฝึกวิชา ให้เป็นตามกฎเกณฑ์ที่กล่าวให้ได้ เพื่อเราจะได้เห็นของจริง เพราะมารเขามีหน้าที่ให้เราเห็นของปลอมแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว** และเราจะได้ไม่หลงตัวเอง ว่ารู้และญาณที่เราเห็นนั้น เหมาเอาว่าถูกเสมอไป

เนื้อหาวิชาธรรมกายยังมีอีกมากนัก

เท่าที่กล่าวมาตลอดเล่ม เป็นความรู้เบื้องต้นเล็กน้อยเหลือเกิน ยังไม่ถึงเนื้อหาวิชาเลย แต่ก็ใช้กระดาษพิมพ์มาก แม้กระนั้น ก็ยังไม่จุใจผู้เขียน เพราะยังทำความเข้าใจความรู้ระดับนี้น้อยไป

พึงเข้าใจว่า เนื้อหาของวิชาธรรมกาย ยังมีอีกมากมายก่ายกอง ท่านใดจะมีบุญได้เรียนถึงอันนี้ขึ้นอยู่กับวาสนาบารมีของแต่ละบุคคล

ผมก็ได้แต่หวังใจว่า ขอให้ทุกท่านได้มีโอกาสเรียนให้จบทุกหลักสูตรและทุกระดับชั้น ตั้งแต่ง่ายไปถึงชั้นสูง อย่าไปรอชาติหน้าเลย

อย่าได้ไปหลงคำวิจารณ์ของมารน้อยใหญ่ อย่าได้เกิดกังวลใจต่อการออกความเห็นของผู้ไม่รู้ อย่าไปตกเป็นทาสของคนมีสตางค์ อย่าได้เกรงใจต่อผู้มีอำนาจและผู้มียศศักดิ์ อย่าได้กังวลใจต่อความเห็นของผู้อุปการะ ในทางที่ไร้เหตุผล

เพราะสิ่งเหล่านั้น เป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญบารมีของท่าน ท่านรับฟังหมดทุกเรื่อง ท่านก็แพ้มาร คือ ไม่ได้บำเพ็ญบารมีอันไพศาลนี้

ในระหว่างการเดินทางสร้างบารมีนั้น ท่านจะพบอุปสรรคนานา มารมันจะขวางท่านทุกอย่างไป ถ้าเราไม่อดทน เราก็ไม่ได้บารมี เราจะยอมให้วันและเวลาล่วงไป โดยที่เราไม่สร้างบารมีเลยนั้น ท่านจะเลือกเดินทางนั้นหรือ ?

ความตายใกล้ตัวเราเข้ามาทุกที แล้วผู้หวังดีเหล่านั้น จะช่วยอะไรเราได้ แล้วเราจะได้อะไร ในเมื่อเราจะต้องตายลงวันนั้น

หนังสือเล่มนี้ให้อะไรแก่ท่าน

ท่านใช้เวลาอ่านนาน ใช้เวลาฝึกนาน ใช้เวลาตอบคำถามนาน สรุปแล้ว ท่านมีความรู้ช่วยให้เพื่อนสหธรรมิก ทำวิชาธรรมกายเบื้องต้นได้ คือทำวิชา ๑๘ กายได้ ตามแนวหนังสือ “ทางมรรคผล” (๑๘ กาย) ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ

คือ มีความรู้สอนได้ อธิบายได้ บอกได้ แนะนำได้

และกว่าจะทำได้ตามที่กล่าวนั้น ต้องใช้เทคนิคฝึกมากหลาย กว่าเราจะดำเนินวิชา ๑๘ กายได้ ไม่ใช่ของเล่นทีเดียว

เมื่อเราทำได้แล้ว ตามวิธีการและเนื้อหาตลอดเล่มหนังสือนี้ อย่าได้คิดว่าเราเก่ง อย่าได้คิดว่าเราวิเศษ

แท้จริงแล้ว เราเป็นธรรมกายเพียงเบื้องต้นเล็กน้อย และนิดเดียวเท่านั้น ยังใช้การอะไรไม่ได้

ถ้าจะให้ใช้การได้

ท่านต้องเรียนต่อ ต้องศึกษาต่อ

อาณาจักรแห่ง "วิชาธรรมกาย" มีความกว้างและไพศาลยิ่งนัก

เราเกิดมา เพื่อจะมาหาของจริง

ธรรมกาย คือ ของจริงของพุทธศาสนา

แต่เราค้นกันไม่ถึงเอง

ถึงเหมือนกัน แต่ถึงของหลอก ถึงของปลอมกันทั้งนั้น

กว่าเราจะพบของจริง เราต่างก็เรียนกัมมัฏฐานของมารมาคนละหลายขนาน บัดนี้ ท่านพบของจริงแล้ว จงพยายามต่อไป จงฟันฝ่าต่อไป

จงไปให้ถึงวิชาธรรมกายชั้นสูงเถิด

ฝีมืออย่างเรา ทำได้แค่วิชา ๑๘ กาย ดูว่าไม่สมภูมิของวิปัสสนาจารย์ "แค่ ๑๘ กาย มันต่ำต้อยสำหรับเรา"

อีกไม่นานเกินรอ ท่านคงได้พบตำราวิชาธรรมกายชั้นสูง ผมกำลังเขียนอยู่ ขอให้ท่านโชคดี ได้เป็นเจ้าของตำราเล่มนั้น

วิธีสอบรู้และวิธีสอบญาณ

วันหนึ่งๆ ท่านต้องทำวิชา ๑๘ กาย ทั้งอนุโลม และปฏิโลม อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง อย่างมาก ไม่มีกำหนด ยิ่งทำได้มาก ยิ่งดีมาก เพราะดวงธรรมจะใสยิ่งขึ้น กายสะอาดยิ่งขึ้น

แต่ถ้าท่านเกียจคร้าน นานๆ จึงเดินวิชา ๑๘ กายหนหนึ่ง หรือว่านึกขึ้นได้ ก็ทำ ถ้าเป็นอย่างนี้ ธรรมจะเลือนลาง และ ดับในที่สุด นับว่าเป็นความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงของเรา ท่านหมดที่พึ่งทางใจ ท่านไม่มีที่พึ่งแล้ว

ดังนั้น จึงขอให้ท่านขยัน เพื่อรักษาสมบัติอันล้ำค่า คือ รักษาธรรมกายของท่านอย่าให้มัว

บางวัน ท่านมี "รู้" และเกิด "ญาณทัสสนะ"

เห็นพระพุทธเจ้า เห็นหลวงพ่อวัดปากน้ำ เห็นกายทิพย์ หรือเห็นญาติของท่านที่ตายไปแล้ว

ท่าน "อย่าเพิ่งเชื่อ"

ต้องสอบรู้และสอบญาณกันก่อน

เพราะมารมันจำแลงให้เห็นได้ทั้งนั้น มันจะทำเหมือนใคร อย่างไร เขาทำได้ทั้งนั้น

<u>วิธีสอบก็คือ</u>

๑.) ให้ท่านส่งใจธรรมกายของท่าน หยุดนิ่งกลางดวงธรรมในท้องของกายที่ท่านเห็นนั้น จรดใจกลางดวงธรรม ให้จี้และเห็น "กลาง" คือ จุดใสเท่าปลายเข็ม จี้แล้วนึกให้จุดใสเท่าปลายเข็มหมุนขวา ท่อง "หมุนขวาในหมุนขวาทับทวีๆๆๆ"

จากนั้น ลำดับดวงธรรมไปให้ครบ ๖ ดวง

๒.) จี้กลางดวงธรรมที่ ๖ แล้วจะเห็นกายทิพย์หยาบของเขา

ตามวิธีการในข้อ ๑ และลำดับดวงธรรมต่อไป จนถึงธรรมกายที่ละเอียดที่สุด คือ ถึงธรรมกายพระอรหัตต์ละเอียด

๓.) ถ้าดวงธรรมใสทั้งหมด และกายขาวและใสทั้งหมด แปลว่า เป็นของจริง

และถ้าดวงธรรมไม่ขาวใส กายไม่ใสไม่ขาว แปลว่า เป็นของปลอม เนื่องจากมารจำแลงมาเจตนาให้ "ญาณ" ของเราผิด

ขณะที่เดินวิชาไปตามวิธีในข้อ ๑ นั้น กายของเขาได้หายไปเฉยๆ แสดงว่า มารเขาจำแลงมาหลอก เป็นของปลอม เชื่อไม่ได้

๔.) ขณะที่ท่านทำวิชาตรวจสอบ ตามวิธีการตามข้อ ๑ นั้น พึงสังเกตว่า กายของผู้ที่เราจะตรวจนั้น สะท้อนเข้ามาอยู่ในท้องของเราก็มี และไม่สะท้อนเข้ามาก็มี

ถ้าเป็นของจริง มักสะท้อนเข้ามา และถ้าเป็นของหลอกหรือของปลอม มักไม่สะท้อนเข้ามา

๕.) กรณีที่ได้ยินธรรมกายพูด หรือเข้าอายตนะนิพพาน เพื่อทูลถามวิชา จำหลักไว้ว่า

(ก.) ใจของเราจรดถูกจุดใสเท่าปลายเข็ม ซึ่งอยู่กลางดวงธรรมของพระองค์

(ข.) ได้ยินตรงจุดใสเท่าปลายเข็ม

(ค.) ได้ยินขณะที่ใจหยุด ใจอย่าส่าย อย่าไหว อย่ารัว

(ง.) ได้ยินตรงขาว ตรงใส ตรงสว่าง

(จ.) ได้ยินในขณะที่ทำวิชาดับหยาบไปหาละเอียด

(ฉ.) ได้ยินขณะเข้ากลาง คือ จี้ตรงจุดใสเท่าปลายเข็มเรื่อยไป

ถ้าเป็นไปตามเกณฑ์นี้ ถือว่า “ถูก” หากไม่เป็นไปตามหลักที่ว่านี้ ถือว่า “ผิด” เพราะมารสอดเข้าไปได้

ดังนั้น จึงขอให้จำวิธีตรวจสอบให้ดี

ส่วนวิธีที่ละเอียดกว่านี้ จะได้ไปเรียนในวิชาระดับสูง ไม่กล้าพูดวิธีละเอียดไว้ เพราะใช้ความรู้หลายอย่าง เกรงว่าจะไม่เข้าใจ จึงไม่ได้กล่าวไว้

เรื่องนี้เป็นความรู้สำคัญ ใช้ตรวจสอบรู้และญาณของเราว่าจะใช้การได้หรือไม่ ในเบื้องต้นนี้ นำความรู้บทนี้ไปใช้ก่อน ต่อเมื่อโรคมันดื้อยา เราจึงจะใช้ความรู้ชั้นสูง

ขอท่านได้โปรดติดตามความรู้ระดับสูงต่อไป

การสอนเป็นศาสตร์และเป็นศิลป์
ผู้เป็นครูจะต้องศึกษาเล่าเรียนไว้อย่างเอาใจใส่

ศาสตร์ คือ ความรู้ทางทฤษฎี จำกันให้แม่น ทำให้ได้อย่างที่ครูสอน

แต่ศิลป์นั้น เป็นเรื่องของการคิดประดิษฐ์ค้น ว่าจะทำอย่างไร ความยากจึงจะกลายเป็นง่าย จะบอกกันอย่างไร จะให้ทำกันอย่างไร จะใช้อุปกรณ์ประกอบความเข้าใจอย่างไร เพื่อให้ผู้รับการสอนทำได้ นี่คือเรื่องของศิลป์

ศิลป์นั้นเป็นเรื่องสอนกันยาก บอกกันยาก จะต้องคิด ประดิษฐ์ค้นขึ้นเอง อย่างทุกวันนี้มีเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาช่วยให้เกิดความสะดวกเกิดความคล่องตัว หากนำมาใช้ประกอบการสอนบ้าง ย่อมจะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจได้เร็วขึ้น แต่ว่า เทคโนโลยีราคาแพง เราควรคิดหาวิธีอื่น

ทั้งศาสตร์และศิลป์ มีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการสอนวิชาธรรมกาย เพราะวิชาธรรมกายเป็นวิชาที่เรียนโดยใจ ต้องรู้เห็นด้วยใจ จึงเป็นเรื่องที่ทำยาก หากเราไม่เปลี่ยนวิธีสอนและวิธีเรียน วิชาธรรมกายก็จะคงยากอยู่ต่อไป

หาผู้เรียนรู้ไม่ได้ เพราะผู้สอนไม่สันทัดการสอน กรณีอย่างนี้เป็นผลร้ายต่อวิชาธรรมกาย เพราะจะทำให้วิชาธรรมกายสูญพันธุ์ในเร็ววัน ซึ่งเป็นการเสียหายใหญ่หลวงต่อมรรคผลนิพพาน ผู้ได้รับความเสียหายคือมวลมนุษย์ทั้งโลก

ข้าพเจ้าขอเสนอแนะ ให้ท่านที่เป็นวิทยากร สนใจวิธีสอนให้มาก ค้นวิธีที่จะทำให้เกิดความเข้าใจ ทำของยากให้เป็นของง่าย โปรดเข้าใจให้ตรงกันว่า **การที่วิชาธรรมกายไม่ก้าวหน้า เป็นเพราะผู้สอนขาดความรู้และขาดเทคนิคการสอน พูดอย่างเข้าใจง่ายก็คือ วิปัสสนาจารย์สอนไม่เป็น** ตำราของข้าพเจ้าเล่มนี้ เสนอวิธีสอนวิชาธรรมกายเบื้องต้น หลักสูตร ๑๘ กายเท่านั้น ขอให้ท่านทั้งหลายสนใจอ่านและทำให้ได้ แล้วท่านจะประสบความสำเร็จในการสอน

วิปัสสนาจารย์ต้องเรียนวิชาธรรมกายชั้นสูงได้จึงจะสมแก่เกียรติภูมิ

วิชาธรรมกายชั้นสูง คือ ตำราที่หลวงพ่อท่านทำไว้ ยังมีอีก ๒ หลักสูตร คือ เล่มคู่มือสมภาร และเล่มวิชชามรรคผลพิสดาร ข้าพเจ้าทำแนวเดินวิชาให้แล้ว ท่านต้องเรียนได้และฝึกได้ จึงจะเหมาะสมแก่เกียรติภูมิในฐานะที่เป็นวิปัสสนาจารย์ หนังสือทั้ง ๒ นั้น เมื่อทำแนวเดินวิชาแล้ว มีชื่อเรียกว่า

๑. แนวเดินวิชาหลักสูตรคู่มือสมภารของหลวงพ่อวัดปากน้ำมี ๑๕ บท หากรวมเรื่องภาคผู้เลี้ยงด้วยเป็น ๓๐ บท

๒. แนวเดินวิชาหลักสูตรวิชชามรรคผลพิสดารของหลวงพ่อวัดปากน้ำ มี ๔๖ บท

เมื่อเรียน ๒ หลักสูตรนี้ได้แล้ว ควรขึ้นหลักสูตร “ปราบมาร” ทันที จะปล่อยให้มารข่มเหงเราเช่นนี้ต่อไปหรือ เป็นเรื่องที่เราต้องช่วยกันคิดแก้ไข หนังสือปราบมารพิมพ์เสนอไปแล้ว ๓ ภาค ต้องติดตามหามาศึกษาแต่วันนี้

วิปัสสนาจารย์ต้องแก้โรคได้ ต้องแก้ทุกข์ร้อนได้

ต้องมีประวัติว่า ใช้วิชาธรรมกายแก้โรคได้ แก้ทุกข์ร้อนได้ หากท่านใดไม่มีประวัติเช่นนี้เลย บ่งบอกว่า ฟุ้งซ่านแล้ว ที่ว่าเก่งนั้น ฟังไม่ได้แล้ว **หลวงพ่อท่านมีคติว่า เป็นธรรมกายแล้วต้องแก้โรคได้** ถึงจะทำไม่ได้อย่างหลวงพ่อ แต่เราก็ต้องมีประวัติว่า เคยแก้โรคได้

แม่ชีถนอม อาสไวย์ ให้ความเชื่อถือข้าพเจ้ามาก เพราะ ข้าพเจ้าแก้โรคของท่านได้ ท่านให้ความนับถือ แม่ชีถนอมท่านมีฝีมือในทางแก้โรคอยู่แล้ว ไม่มีใครเหมือนท่าน เป็นธรรมกายกันมาก แต่ฝีมืออย่างท่านไม่มี แม่ชีป่วยต้องเข้าโรงพยาบาลหลายครั้ง สุดท้าย ศิษย์ของท่านจะให้ไปรักษาที่ประเทศญี่ปุ่น ข้าพเจ้าคัดค้านไว้ ท่านสอนให้ข้าพเจ้าแก้โรคให้ท่าน ข้าพเจ้าก็ทำตาม เพียง ๔ วัน แม่ชีหายจากโรค เป็นงานแรกของข้าพเจ้า

พอคนรู้ว่าเราแก้โรคได้ ก็มากันใหญ่ บางรายเขานึกถึงบุญคุณ เขาก็เอาเงินมาให้ข้าพเจ้าเป็นการขอบคุณ ข้าพเจ้าก็เก็บรวมไว้ ได้สร้างห้องน้ำ สร้างห้องครัว ให้แก่สำนักของท่าน แม้แต่ท่านเจ้าคุณราชมงคลญาณ ยังเอาไม้ไปสมทบ ข้าพเจ้ายังจำได้จนทุกวันนี้

ดังนั้น จึงขอให้ท่านแก้โรคได้บ้าง แก้ทุกข์ร้อนได้บ้าง ให้มีประวัติอยู่บ้าง มันจึงจะเข้าตำรา บางรายรู้มากเหลือเกิน จำได้มากเหลือเกิน เราก็ว่าเก่ง แต่ไม่มีประวัติว่าแก้โรคได้ อย่างนี้ข้าพเจ้าไม่มีคะแนนให้เลย เก่งอย่างนั้นไม่มีประโยชน์ หลวงพ่อท่านไม่ให้ความสนใจ

งานผดุงวิชาธรรมกายเพื่อให้วิชาธรรมกายอยู่คู่ฟ้า

ให้แบ่งชั้นเรียน อย่างน้อย ๕ ชั้นเรียน ดังนี้

๑. **ชั้นเรียนเบื้องต้น** (ชั้นมูล) ได้แก่ ชั้นสมาชิกใหม่ยังไม่เป็นธรรมกาย

๒. **ชั้นเรียนอนุบาล** ได้แก่ สมาชิกที่เป็นธรรมกายแล้ว แต่ยังใช้การไม่ได้ ต้องอนุโลมปฏิโลมวิชา จนกว่าเดินวิชา ๑๘ กายได้คล่อง และเข้านิพพานได้คล่อง

๓. **ชั้นประถมศึกษา** รับสมาชิกจากชั้นอนุบาลมาเรียนชั้นนี้ ให้เรียนหลักสูตรคู่มือสมภาร

๔. **ชั้นมัธยมศึกษา** รับนักเรียนชั้นประถมศึกษาขึ้นมาเรียน ให้เรียนหลักสูตรวิชชามรรคผลพิสดาร

๕. **ชั้นอุดมศึกษา** รับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาขึ้นมาเรียนชั้นเรียนนี้ ให้เรียนหลักสูตรพิเศษ โดยเราจะเป็นผู้กำหนดหลักสูตร ใครจบหลักสูตรนี้ เราจะให้เป็นวิทยากร เราจะให้เป็นเจ้าสำนัก และเราจะให้วุฒิบัตร

<u>วิธีสอนจะสอนอย่างไร</u>

(๑.) ครูผู้สอน เปิดตำราดูหลักสูตร สอนไปตามตำรา อธิบายบนกระดานดำ เสร็จแล้วจึงฝึกจริง โดยครูเป็นผู้บอกวิชานำทาง เสร็จแล้วจึงนั่งเงียบ เสร็จแล้วมีการตรวจสอบ ให้คะแนน ทำทะเบียนไว้

(๒.) ครูต้องดูว่า ใครเห็นชัด ใครที่เห็นไม่ชัด ใครเห็นไม่ติดต่อ ต้องฝึกให้เป็นกรณีพิเศษ

(๓.) การสอนตั้งยึดมั่นในหลักสูตร ผู้สอนต้องเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนเสมอ เห็นว่าแม่นยำในความรู้แล้ว จึงเข้าห้องสอน

(๔.) ให้มีการวัดผลกลางปีและปลายปี และเก็บคะแนนไว้ ทั้งข้อเขียนและภาคปฏิบัติ ทำบัญชีคะแนนไว้

<u>ข้อห้ามในการให้วุฒิบัตร</u>

ท่านใดแก้โรคไม่ได้ หรือไม่มีประวัติใช้วิชาแก้ทุกข์ร้อนให้ใครได้ อย่าให้วุฒิบัตรเป็นอันขาด ให้โอกาสแก้ตัว ๓ ครั้ง ต่อเมื่อมีประวัติว่าแก้โรคได้ และแก้ทุกข์ร้อนได้ จึงควรให้วุฒิบัตร

การฝึกวิทยากร

- เราต้องกำหนดหลักสูตรขึ้นก่อน ว่าวิทยากรต้องมีความรู้อะไรบ้าง
- เทคนิคการสอนเป็นเรื่องสำคัญมาก เป็นเรื่องที่สอนยาก การที่พวกเราไม่เห็นธรรมกาย เป็นเพราะครูสอนไม่เป็น และฝึกไม่เป็นด้วย เป็นปัญหาใหญ่มาก แต่เราก็สอนกันได้ ข้าพเจ้าจะฝึกให้ดูเป็นตัวอย่าง เพื่อท่านทั้งหลายจะได้สอนกันเองได้

เรื่องสำคัญต้องฝึกวิทยากร ให้มีวิทยากรสอนได้ทุกหลักสูตร

เป็นเรื่องจำเป็นที่เราต้องฟันฝ่า คือ เพียรฝึกวิทยากรให้มีวิทยากรครบทุกหลักสูตร หากท่านฝึกวิทยากรไม่ได้ ถึงเราจะมีเงินพันล้านก็ช่วยอะไรไม่ได้ หน้าที่สำคัญคือ ต้องฝึกวิทยากรให้ได้ ให้มีความรู้จริง และสอนได้จริง มารเขาจะยอมให้เราฝึกวิทยากรหรือ ? นี่คือ อุปสรรค เรายอมแพ้ไม่ได้ ต้องต่อสู้ หากเราฝึกวิทยากรได้ แปลว่า เราชนะ ตำราทั้งปวงนั้น ข้าพเจ้าทำไว้ครบถ้วนแล้ว ว่าแต่ท่านทั้งหลายเถิด จะมีศรัทธาเพียรสู้ปัญหาหรือไม่ มาสร้างบารมีอย่างนี้กันดีกว่าสร้างศาลา สร้างพระพุทธรูป ไปงมงายกับเกจิอาจารย์อย่างนั้นทำไม มาเล่นวิชาการกันเถิด ป้องกันมารมาดับวิชาธรรมกาย เราไปให้ค่านิยมวัตถุ แปลว่า ถูกเชิงของมารทันที เขาจะเปิดสมบัติให้ แต่เขาดับวิชาของเรา **วิชาธรรมกายนี้ หากพระพุทธเจ้าไม่มาเกิด เราจะเข้าถึงธรรมกายไม่ได้เลย ต้องฝีมือของพระพุทธเจ้า เราจึงจะเข้าถึงวิชาธรรมกายได้ นี่แหละคือ คุณค่าของวิชาธรรมกาย มารเขาจ้องจะดับวิชาอยู่ทุกวัน**

การที่จะให้พระพุทธเจ้ามาเกิดนั้น เป็นเรื่องง่ายอยู่หรือ ?

ขณะนี้ วิชาธรรมกายมีอยู่แล้ว อยู่ที่การรักษาเท่านั้น ว่าเราจะรักษากันอย่างไร เราจะอนุรักษ์กันอย่างไร คิดกันให้ดี คิดแล้วก็ต้องทำงาน ไม่ควรคิดเล่นๆ หากเราอนุรักษ์ไว้ได้ แปลว่า มรรคผลนิพพานเปิดกว้าง **หากวิชาธรรมกายดับลง ไม่ว่าจะโดยเหตุใด โปรดทราบไว้เถิด มรรคผลนิพพานล่มสลายแล้ว แล้วเราจะไปอาราธนาผู้มีบุญคนไหน ให้มาเกิดเพื่อค้นคว้าวิชาธรรมกายกันใหม่ ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย**

การคัดคนทำวิชาปราบมาร

คนที่จะทำวิชาปราบมารนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย เรามีผู้เชี่ยวชาญวิชาธรรมกายหนึ่งแสนคนนั้น จะมีสักคนไหมที่ทำวิชาปราบมารได้ หากมีก็นับว่าเป็นโชค เพราะจะต้องสั่งวิชาได้ เดินวิชาได้ ตรัสรู้ต้องไม่ติดขัด

ทั้งยังต้องมีความอดทนเป็นเลิศ สามารถต่อสู้อุปสรรคทั้งปวง ต้องคิดวิชาได้ มาเขามาเหลี่ยมนี้ เราจะแก้เหลี่ยมไหน ต้องคิดทุกวัน **หลักวิชามีพร้อมแล้ว หลวงพ่อท่านสอนไว้แล้ว อยู่แต่เราเท่านั้นว่าจะสู้หรือไม่สู้ เพราะมารเขาปราบเราอยู่แล้ว เขาปราบเราทุกวัน เราไม่คิดสู้เขาเลย ปล่อยให้เขาข่มเหงเราอยู่ทุกวัน เราจะยอมให้เขาเป็นเจ้าโลกเจ้าธรรมเช่นนั้นหรือ ?**
นี่คือข้อคิด

ขอให้ท่านสู้มาร หากท่านไม่สู้ มันจะมีผลในตอนที่เราได้มรรคผลนิพพาน เราไม่เคยมีบารมีปราบมารมาก่อน พอเราได้มรรคผลนิพพานหรือในตอนที่เราตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า มารเขาจะข่มเราอย่างที่หลวงปู่ชั้วท่านกล่าวไว้ไม่ผิดเลย จึงขอให้ท่านทั้งหลายสู้ สู้ไปแต่ชาตินี้ เราจะไม่ถอยอีกต่อไป

จึงขอร้องให้ท่านอ่านหนังสือ “ปราบมาร” ของข้าพเจ้าทุกเล่ม แล้วท่านจะได้ความรู้ มีอะไรที่ข้าพเจ้าจะช่วยได้ ข้าพเจ้ายินดีเสมอ มือชั้นเราต้องสร้างบารมีปราบมาร จะสร้างบารมีอย่างเด็ก จะมีความรู้อย่างเด็ก เป็นเรื่องน่าอาย ก่อนที่เราจะตายจากกัน ขอให้เราฝากฝีมือไว้ อย่างน้อยมารก็เกรงเราพอสมควร ไม่ใช่เป็นหมูให้เขารังแกโดยที่เราไม่ตอบโต้อะไร

(นายการุณย์ บุญมานุช)
อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี

วิธีบูชาพระ

ของพระมงคลเทพมุนี

บูชาพระก่อนนั่งภาวนาทุกครั้ง

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง, ภะคะวันตัง สะระณัง คะโต, *(ชาย)* **คะตา,** *(หญิง)*

อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดทุกข์ได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สะวากขาตัง, ภะตะวะตา ธัมมัง สะระณัง คะโต, *(ชาย)* **คะตา,** *(หญิง)*

อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระธรรม, อันพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสดีแล้ว, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดภัยได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง, สังฆัง สะระณัง คะโต, *(ชาย)* **คะตา,** *(หญิง)*

อิมินา สักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดโรคได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ไหว้พระต่อไป

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ *(กราบลง ๑ หน)*

สะวากขาโต ภะคะวา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ *(กราบลง ๑ หน)*

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ *(กราบลง ๑ หน)*

คำขอขมาโทษ

บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อเราไหว้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เสร็จแล้ว จากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่ ขอขมาโทษต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เราได้พลาดพลั้งลงไปแล้ว ด้วยกาย วาจา ใจ ตั้งแต่เด็กเล็กยังไม่รู้จักเดียงสามาจนกระทั่งถึงบัดนี้ ขอขมาโทษ งดโทษแล้ว กาย วาจา ใจ ของเรา จะได้เป็นของบริสุทธิ์ สมควรเป็นภาชนะทองรองรับ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ในอดีต ปัจจุบัน

อนาคตสืบไป แต่ก่อนจะขอขมาโทษงดโทษพระรัตนตรัย พึงนอบน้อมพระรัตนตรัยด้วยปณามคาถา คือ นะโม ๓ หน หนที่ ๑ น้อบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต นะโมหนที่ ๒ น้อบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในปัจจุบัน นะโมหนที่ ๓ น้อบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอนาคต ทั้งหมดด้วยกัน ต่างคนต่างว่านะโมดังๆ พร้อมกัน ๓ หน ได้ ณ บัดนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

อุกาสะ, อัจจะโย โน ภันเต, อัจจัคคะมา, ยะถา พาเล, ยะถา มุฬเห, ยะถา อะกุสะเล, เย มะยัง กะรัมหา, เอวัง ภันเต มะยัง, อัจจะโย โน, ปะฏิคคัณหะถะ, อายะติง สังวะเรยยามิ

ข้าพระพุทธเจ้าขอวโรกาส ได้พลั้งพลาดด้วยกาย วาจา ใจ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพียงไร แต่ข้าพระพุทธเจ้าเป็นคนพาลเป็นคนหลง อกุศลเข้าสิงจิต ให้กระทำความผิด ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้น แก่ข้าพระพุทธเจ้า จำเดิมแต่วันนี้เป็นต้น ข้าพระพุทธเจ้าจักขอสำรวมระวัง ซึ่งกาย วาจา ใจ สืบต่อไปในเบื้องหน้า

คำอาราธนา

อุกาสะ, ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา, สมเด็จพระพุทธเจ้า, ที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้ว, ในอดีตกาล, มากกว่าเมล็ดทรายในท้องมหาสมุทรทั้ง ๔, แลสมเด็จพระพุทธเจ้า, ที่ได้ตรัสรู้ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า, แลสมเด็จพระพุทธเจ้า, ที่ได้ตรัสรู้ในปัจจุบันนี้, ขอจงมาบังเกิด, ในจักขุทวาร, โสตทวาร, ฆานทวาร ชิวหาทวาร, กายทวาร, มโนทวาร, แห่งข้าพระพุทธเจ้า, ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ, ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา, พระนพโลกุตรธรรมเจ้า, ๙ ประการ, ในอดีตกาลที่ล่วงลับไปแล้ว, จะนับจะประมาณมิได้, และพระนพโลกุตรธรรมเจ้า, ๙ ประการ, ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า, และพระนพโลกุตรธรรมเจ้า, ๙ ประการ, ในปัจจุบันนี้, ขอจงมาบังเกิด, ในจักขุทวาร, โสตทวาร, ฆานทวาร ชิวหาทวาร, กายทวาร, มโนทวาร, แห่งข้าพระพุทธเจ้า, ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ, ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา, พระอริยสงฆ์ กับสมมุติสงฆ์, ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว, จะนับจะประมาณมิได้, และพระอริยสงฆ์ กับสมมุติสงฆ์, ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า, และพระอริยสงฆ์ กับสมมุติสงฆ์, ในปัจจุบันนี้, ขอจงมาบังเกิด, ในจักขุทวาร, โสตทวาร, ฆานทวาร, ชิวหาทวาร, กายทวาร, มโนทวาร, แห่งข้าพระพุทธเจ้า, ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

คำอธิษฐาน

ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า, คุณพระธรรมเจ้า, คุณพระสงฆเจ้า, (ท่านผู้หญิงว่า คุณครูบาอาจารย์) คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์, คุณมารดาบิดา, คุณทานบารมี ศีลบารมี, เนกขัมมบารมี

ปัญญาบารมี, วิริยะบารมี ขันติบารมี, สัจจบารมี อธิษฐานบารมี, เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี, ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา, แต่ร้อยชาติพันชาติ, หมื่นชาติ แสนชาติก็ดี, ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา, ตั้งแต่เล็กแต่น้อย, ระลึกได้ก็ดี มิระลึกได้ก็ดี, ขอบุญบารมีทั้งหลายเหล่านั้น, จงมาช่วยประคับประคองข้าพเจ้า, ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคและผล, ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด, นิพพานะปัจจะโย โหตุฯ

เห็น ใดฤามาตรแม้น ธรรมกาย
จำ สนิทนิมิตหมาย มั่นแท้
คิด ทำเถิดหญิงชาย ชูช่วย ตนแฮ
รู้ ยิ่งเบญจขันธ์แท้ แต่ล้วนอนิจจัง

ไม่มีอะไรเลอเลิศไปกว่าการเห็นธรรมกายอีกแล้ว แต่การฝึกให้เห็นธรรมกาย ต้องกำหนดดวงนิมิตขึ้นมาก่อน และบริกรรมภาวนาประคองดวงนิมิตไว้ที่ศูนย์กลางกายให้มั่น ให้คิดรีบเรียนรีบฝึกตั้งแต่วันนี้ทีเดียว เมื่อเห็นธรรมกายแล้ว ให้เร่งฝึกเร่งเรียนความรู้ชั้นสูงยิ่งๆ ขึ้นไป พระบรมศาสดาทรงเรียนอย่างไร เราก็เรียนอย่างนั้น

พระมงคลเทพมุนี

***** ติดต่อคณะวิทยากรสังกัด ชมรมจริยธรรม โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงครามซึ่งได้รับการฝึกอบรมโดย อาจารย์การุณย์ บุญมานุช อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี (ผู้เขียน) ตามรายนามดังนี้ *(ข้อมูล ณ ปี พ.ศ. ๒๕๕๐ ท่านสามารถ Up to date รายนามของสมาชิกได้ที่ http://th.wisdominside.org/index.php?option=com_mambatstaff&Itemid=๑๔๐)*

1. **คุณชูชัย ศรีสุชินวงศ์** : ๔๒ ถ. จักรพงษ์ แขวงตลาดยอด เขตพระนคร กทม. ๑๐๒๐๐ โทร (๐๒) ๒๘๒ - ๘๖๖๑
2. **นพ. นิพนธ์ หลงประดิษฐ์** (พ.บ. วว.โสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา) : ๕๗/๑๖ ซ.ทรงสะอาด ถ. วิภาวดีรังสิต ลาดยาว จตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทร. ๐๘-๑๘๑๒-๙๑๔๒ E-mail : niphonl@gmail.com
3. **นพ. ชำนาญ หล่อเมืองทอง** : กลุ่มงานวิสัญญีวิทยา ร.พ.อุตรดิตถ์ จ.อุตรดิตถ์ โทร. (๐๕๕) ๔๑๑๐๖๔-๑๓๐๙ E-mail : chamnlhon@gmail.com
4. **ดร.มนัส โกมลฑา** : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน อ.เมือง จ.นครราชสีมา ๓๐๐๐๐ โทร. (มือถือ) ๐๘-๖๐๕๒-๑๗๐๙ E-mail : komoltha๔๒๙๙@gmail.com
5. **ดร.บริญญา จันทร์ดา** : ๖/๔ ซ.วิศวเสนานิคม ถ.เพชรเกษม ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ราชบุรี ๗๐๐๐๐ โทร. (มือถือ) ๐๘-๗๑๖๒-๐๖๔๘
6. **อ.กรณ์ไพบูรณ์ / อ.พิมพ์วรัชญ์ ธนบรมัตถ์** : ๔๐/๒๗ หมู่ ๒ ซ. ศิริเขตแยก ๒ เพชรเกษม ๑๑๖ แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กทม. ๑๐๑๖๐ โทร. ๐-๒๔๒๐-๕๑๓๒ มือถือ ๐๘-๑๒๕๖-๐๗๙๘ E-mail : wisdominside@gmail.com
7. **คุณธรรศ ธนบรมัตถ์** : ๔๐/๒๗ หมู่ ๒ ซ. ศิริเขตแยก ๒ เพชรเกษม ๑๑๖ แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กทม. ๑๐๑๖๐ โทร. ๐-๒๔๒๐-๕๑๓๒ มือถือ ๐๘-๙๔๘๘-๑๗๘๘ E-mail : toucht@gmail.com
8. **คุณเจษฎา สุนันท์ชัย** : มือถือ ๐๘-๓๙๑๑-๓๙๙๙ E-mail : jeshda@gmail.com
9. **คุณประวัติ สุธีจารุวัฒน** : ๓๓๘/๒๒ หมู่บ้านกลางเมือง ซ. ลาดพร้าว ๘๐ ถ.ลาดพร้าว กทม. ๑๐๓๑๐ โทร. ๐๒-๕๓๐-๒๗๔๓ โทร (ที่ทำงาน) ๐๒-๕๘๖-๕๑๕๙ (มือถือ) ๐๘-๑๙๔๕-๑๓๒๔ E-mail : prawats@cementhai.co.th
10. **คุณ สุชาติ สิริรักษาศักดิ์** : โทร. ๐๘-๑๖๓๔-๐๖๙๙ E-mail : suchartsi@gmail.com
11. **คุณอำนาจ สว่างศรี** : ๙๗๘/๑๓๑ ซ. ๑๘ ม. มัณฑนา ๒ รังสิต ต. ประชาธิปัตย์ อ. ธัญบุรี ๑๒๑๓๐ ปทุมธานี โทร. ๐-๒๙๗๔-๓๐๒๐ มือถือ ๐๘-๖๓๘๘-๘๕๑๑ E-mail : amnaj.s@bfkt.co.th

ผลงานเขียนวิชาธรรมกาย
ของ
นายการุณย์ บุญมานุช
อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี

วิชาธรรมกายชั้นสูง

๑. ชื่อหนังสือ **"ปราบมารภาค ๑"** พิมพ์เมื่อ ๒๕๓๓ กล่าวถึงวิชาปราบมาร ที่รับช่วงงานปราบมารต่อจากหลวงพ่อวัดปากน้ำ เพราะธาตุธรรมขอร้องให้ทำ ไม่ทราบว่าจะบ่ายเบี่ยงอย่างไร มีผลงานประการต่างๆ การปราบมารในช่วงนี้ หลวงพ่อคุมวิชาเต็มที่ กล่าวถึงไปปราบมารในประเทศอินเดียด้วย (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๑๖.htm)

๒. ชื่อหนังสือ **"ปราบมารภาค ๒"** พิมพ์เมื่อ ๒๕๓๖ งานปราบมารในช่วงนี้มีการเปลี่ยนแปลงในธาตุในธรรม จักรพรรดิภาคปราบทรงพระนามว่า "ต้นปราบ" เสด็จมาช่วย หลวงพ่อถวายงานปราบมารให้ "ต้นปราบ" รับช่วงต่อจากท่าน มีผลงานแปลกๆ ธาตุธรรมประกาศให้วันที่ ๒๗ ธันวาคม เป็นวันเอกราชของธาตธรรม (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๑๗.htm)

๓. ชื่อหนังสือ **"ปราบมารภาค ๓"** พิมพ์เมื่อ ๒๕๓๙ โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง เป็นผู้จัดพิมพ์ เป็นผลงานในยุคของต้นปราบ พบว่ามารเอาพระพุทธเจ้าและจักรพรรดิของเราไป กว่าจะรบชิงเอากลับคืนมาได้ ทำได้ยากมาก (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๑๗.htm); (เพิ่มเติม: ปราบมารภาค ๔ (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๑๗.htm), ปราบมารภาค ๕ (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๒๐.htm))

๔. ชื่อหนังสือ **"แนวเดินวิชาหลักสูตรคู่มือสมภารของหลวงพ่อวัดปากน้ำ"** เป็นวิชาธรรมกายชั้นสูง มี ๑๕ บท หากรวมบทภาคผู้เลี้ยงด้วย เป็น ๓๐ บท (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๑๒.htm)

๕. ชื่อหนังสือ **"แนวเดินวิชาหลักสูตรวิชชามรรคผลพิสดารของหลวงพ่อวัดปากน้ำ"** เป็นความรู้วิชาธรรมกายชั้นสูง มี ๔๖ บท (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่

http://www.crystalmind.org/library/makphol๑/index.htm); (เพิ่มเติม: แนวเดินวิชาหลักสูตรมรรคผลพิสดาร ภาค ๒ ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ http://www.kayadham.org/index-๑๔.htm)

๖. ชื่อหนังสือ **"วิชาสอนและเทคนิควิธีฝึกให้เป็นธรรมกาย"** (คู่มือของวิปัสสนาจารย์) การเป็นธรรมกายคือเป้าหมายสูงสุด ต้องสอนเป็นและฝึกเป็นจึงจะเกิดผล เหมาะแก่วิปัสสนาจารย์และผู้เป็นวิทยากรอย่างยิ่ง (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๒๒.htm)

วิชาธรรมกายหลักสูตรที่ได้รับความนิยมสูง

๑. ชื่อหนังสือ **"ผู้ใดเห็นดวงธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ตถาคตคือธรรมกาย"** เขียนขึ้นเพื่อช่วยขยายความเล่ม ๑๘ กายของหลวงพ่อ ให้ง่ายขึ้น เล่มนี้ได้รับความนิยมมาก บัดนี้โรงพิมพ์เลี่ยงเชียงจัดพิมพ์ ได้ปรับปรุงเนื้อหาสาระใหม่แล้ว น่าอ่านกว่าเล่มเดิม (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๘.htm)

๒. ชื่อหนังสือ **"พระศาสดาพาเราสู่ความเป็นอารยะ ให้เราสุขภาพดี เกิดสันติแก่โลกด้วยวิธีการอย่างไร"** ทำขึ้นเพื่อจะถ่ายทอดเป็นภาษาต่างประเทศ ยังไม่ทันแปลเป็นภาษาต่างประเทศ เกิดความนิยมในบ้านเราอีก

๓. ชื่อหนังสือ **"สร้างคุณธรรมสู่แผ่นดินธรรม"** เป็นหลักสูตรข้าราชการชั้นผู้ใหญ่และผู้บริหารที่จะนำไปสร้างคุณธรรมแก่ผู้ใต้บังคับบัญชา พิมพ์นานแล้ว และหมดนานแล้ว

๔. ชื่อหนังสือ **"ไม่หยุดไม่ถึงพระ"** เป็นหนังสือปฏิบัติวิชาธรรมกายเล่มเล็ก ทำขึ้นเพื่อสอนกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ตามโครงการแผ่นดินธรรม แผ่นดินทอง ของทางราชการ พิมพ์นานแล้ว หมดนานแล้ว เหมาะสำหรับแจกนักเรียน นักศึกษา พิมพมากราคาไม่แพง จะใช้แจกงานศพก็ได้ งานมงคลก็ดี เหมาะแก่ทุกงาน

๕. ชื่อหนังสือ **"อภินิหารหลวงพ่อวัดปากน้ำ"** เจตนาพิมพ์แต่แรก ก็เพื่อช่วยกิจการของพระสมศักดิ์ มหพฺพโล ต่อมากลายเป็นที่นิยม พิมพ์คราวนั้นหมดแล้ว ให้ติดต่อโรงพิมพ์เลี่ยงเชียง (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.crystalmind.org/library/thangrod/index.htm)

๖. ชื่อหนังสือ **“คติธรรม คตินิยม การดำเนินชีวิตของหลวงพ่อวัดปากน้ำ”** เล่มนี้รับรองว่าอ่านสนุก โปรดติดต่อโรงพิมพ์เลี่ยงเชียง (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๖.htm)

๗. ชื่อหนังสือ **“ทางรอดของมนุษย์ มีทางเดียวเท่านั้น”** (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.crystalmind.org/library/thangrod/index.htm)

๘. ชื่อหนังสือ **“ปุจฉา – วิสัชนา วิชาธรรมกาย”** (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.crystalmind.org/questions/question๓.asp)

ประวัติย่อ
นายการุณย์ บุญมานุช (พ.ม., กศ.บ.)
อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี

พ.ศ. ๒๕๙๖ — ๒๕๙๙ เรียนวิชาครูที่ ร.ร. ฝึกหัดครูพระนคร วังจันทร์เกษม ในระหว่างนี้ไปเรียนวิชาธรรมกายเบื้องต้นที่วัดปากน้ำโดยตลอด

พ.ศ. ๒๕๙๙ — ๒๕๐๐ เรียนจบประกาศนียบัตรประโยคครูประถม (ป.ป.) แล้วบรรจุเข้ารับราชการเป็นครูที่ ร.ร. โยธินบูรณะ ในระหว่างนี้ ไปเรียนวิชาธรรมกายที่วัดปากน้ำกับแม่ชีทองสุข สำแดงปั้น

พ.ศ. ๒๕๐๐ — ๒๕๐๙ ย้ายราชการมาเป็นครูที่ ร.ร. วัดบวรนิเวศ และสอบได้วุฒิประกาศนียบัตรประโยคครูพิเศษมัธยม (พ.ม.) และวุฒิการศึกษาบัณฑิต (กศ.บ.) ตามลำดับ ระหว่างนี้ไปเรียนวิชาธรรมกายกับแม่ชีทองสุขที่วัดปากน้ำ อย่างสม่ำเสมอ

พ.ศ. ๒๕๐๙ — ๒๕๑๔ ย้ายสังกัดราชการจากครูมาเป็นศึกษาธิการ เริ่มรับราชการเป็นศึกษาธิการอำเภอ ที่อำเภอท่าใหม่ จ.จันทบุรี ระหว่างนี้เรียนวิชาธรรมกายด้วยตัวเอง เพราะห่างครู-อาจารย์

พ.ศ. ๒๕๑๔ — ๒๕๒๓ ย้ายราชการมาเป็นศึกษาธิการอำเภอป่าโมก จ.อ่างทอง ได้พบกับ **แม่ชีถนอม อาสไวย์** ศิษย์เอกของหลวงพ่อวัดปากน้ำ ได้เรียนวิชาธรรมกายกับแม่ชีถนอม และเป็นวิชาธรรมกายอย่างแท้จริงที่นี่ รวมทั้งได้เริ่มต้นเผยแพร่วิชาธรรมกาย โดยเป็นวิทยากรสอนในงานต่างๆ ของพระสงฆ์ในต่างจังหวัด ตามแต่จะเชิญมา

พ.ศ. ๒๕๒๓-๒๕๒๔ เลื่อนตำแหน่งราชการเป็น "ผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัด" โดยมารับตำแหน่งที่ จ.ปทุมธานี

พ.ศ. ๒๕๒๔-๒๕๒๕ ย้ายไปเป็นผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดสมุทรสาคร และได้เผยแพร่วิชาธรรมกายไว้ที่วัดเจษฎาราม โดยการสนับสนุนอย่างแข็งขันของท่านเจ้าคุณพระราชสาครมุนี เจ้าคณะจังหวัดฯ ในขณะนั้น

พ.ศ. ๒๕๒๕ — ๒๕๓๘ ย้ายราชการมาเป็นผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี ได้เป็นวิทยากรเผยแพร่วิชาธรรมกายให้แก่สถานศึกษาและวิทยาลัย และเป็นวิทยากรสอนผู้บริหารระดับต่างๆ รวมทั้งยังได้พิมพ์ตำราเกี่ยวกับวิชาธรรมกายเผยแพร่เป็นธรรมทาน ตราบจนเกษียณราชการ นอกจากนี้ ยังได้ทำวิชาปราบมารตั้งแต่วันเข้าพรรษาของปี พ.ศ. ๒๕๒๗ มาจนถึงทุกวันนี้

ขณะนี้มหาวิทยาลัยต่างๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชน มีหนังสือดังกล่าว ไว้ในห้องสมุดแล้วเกือบทั่วประเทศ (ข้อมูลเมื่อ ๕ พ.ย. ๒๕๔๐) คาดว่าอีกไม่นานคงจะครบทุกมหาวิทยาลัยในประเทศ

จึงขอเชิญชวนท่านสร้างบารมีธรรม เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตด้วยการสั่งซื้อหนังสือทั้ง ๘ เล่มนี้ ในราคาพิเศษสุด เพียงชุดละ ๑,๐๐๐ บาท เพื่อเป็นธรรมทานให้แก่ **วัดทุกวัด และห้องสมุด ร.ร. มัธยม – ร.ร. ประถมต่างๆ ทั่วประเทศ** เพราะหนังสือชุดดังกล่าวเป็นที่ปรารถนาของวัดทุกวัด และเป็นที่ปรารถนาของโรงเรียนทุกโรงเรียน

ฉะนั้น ในวันเกิดของท่านก็ดี ในวันที่ท่านทำบุญขึ้นบ้านใหม่ก็ดี หรือในวันที่ท่านโชคดีมีชัย ควรที่ท่านจะซื้อหนังสือชุดดังกล่าวถวายแกวัดทุกวัด หรือมอบให้แก่โรงเรียนต่างๆ ตามโอกาสอันควร

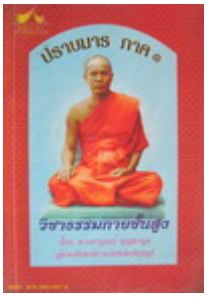
เป็นโอกาสดีของท่านทานบดีทั้งหลายแล้ว ที่จะได้สร้างบารมีธรรมชั้นสูง เพื่อเป็นการอนุรักษ์และสืบสานวิชาความรู้ของพระศาสนา (วิชาธรรมกาย) มิให้ดับสูญสืบไป

ทางสำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง ขอร่วมอนุโมทนาในกุศลเจตนา ของท่านทานบดีทั้งหลายมา ณ โอกาสนี้ด้วย

เพิ่มเติม: อ่านประวัติของ อ.การุณย์ บุญมานุช อย่างละเอียดเพิ่มเติมได้โดย **คลิ๊กที่นี่**
http://www.kayadham.org/index-๒๕.htm

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ (ทาน) ทั้งปวง



ปราบมาร ภาค ๑

ราคา ๑๔๐ บาท

ปราบมาร ภาค ๒

ราคา ๑๔๐ บาท

ปราบมาร ภาค ๓

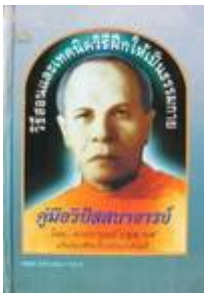
ราคา ๑๔๐ บาท

คำว่า **"ปราบมาร"** เป็นคำที่หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านใช้ สมัยที่หลวงพ่อมีชีวิตอยู่ หลวงพ่อได้ทำงานสำคัญอย่างหนึ่ง งานนั้นคือ **"ปราบมาร"** หมายความว่า ต้องเป็นวิชาธรรมกายชั้นสูง จึงจะรู้จึงจะเห็น แล้วใช้ความรู้ชั้นสูงนั้นไปกำจัดอวิชชา (มาร) ที่มายึดอำนาจปกครองในธรรมภาคมาร

งานปรายมารคือเนื้อหาสำคัญที่สุดในชีวิตของหลวงพ่อ การที่อวิชชา (มาร) มายึดอำนาจปกครองเช่นนี้ มีผลกระทบต่อมรรคผลนิพพาน มีผลกระทบต่อธาตุธรรม มีผลกระทบต่อมนุษย์ เกิดความเดือดร้อน มีการข่มเหงรังแกกัน เกิดสงคราม เกิดกลียุค ฝนฟ้าไม่ต้องตกต้องตามฤดูกาลและทุกข์ร้อนด้วยประการต่างๆ

ต้องเรียนวิชาธรรมกายถึงระดับแก่กล้า จึงจะรู้ จึงจะเห็น จึงจะทราบ ว่า "มาร" เขาทำวิชาปกครองไว้อย่างละเอียดลึกซึ้ง หากไม่เป็นวิชาธรรมกายแล้ว รู้เห็นไม่ได้เลย แม้เป็นวิชาธรรมกายแล้ว แต่เป็นอย่างอ่อน ก็รู้เห็นไม่ได้เช่นเดียวกัน

การที่หลวงพ่อทำวิชาเพื่อกำจัดอวิชชาที่ว่านี้ เรียกว่า **"ปราบมาร"** ขอเชิญท่าน โปรดติดตามได้ในหนังสือปราบมารภาค ๑-๒-๓-๔-๕ (http://www.kayadham.org/index-๑๕.htm)



.....

วิธีสอนและเทคนิคฝึกให้เป็นธรรมกาย

คู่มือวิปัสสนาจารย์

ราคา ๒๕๐ บาท

.....

ตำราเล่มนี้ เป็นหลักสูตรเบื้องต้น คือ หลักสูตรวิชา ๑๘ กาย เมื่อผู้เรียนสามารถกำหนดดวงปฐมมรรคได้แล้ว การที่จะให้เขาเดินวิชา ๑๘ กายได้ตามหลักสูตรหนังสือ "ทางมรรคผล ๑๘ กาย" ของหลวงพ่อวัดปากน้ำนั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายดายเลย วิทยากรหรือที่เราเรียกว่า วิปัสสนาจารย์นั้น จะต้องใช้ความรู้และเทคนิคหลายๆ อย่าง เพื่อให้ผู้เรียนทำวิชา ๑๘ กายได้

ตำราเล่มนี้ เขียนขึ้นเพื่อช่วยวิปัสสนาจารย์ ทำให้การสอนได้ผลมากกว่าเดิม ความเชื่อที่ว่า วิชาธรรมกายยากที่จะเรียนรู้นั้น ไม่เป็นความจริง เราต้องเรียนรู้ได้ทุกระดับความรู้ ตามที่หลวงพ่อได้ทำตำราไว้นั้น เราต้องเรียนรู้ได้ทั้งหมด แต่ว่าเราต้องเรียนกับผู้รู้ หากเรียนกับผู้รู้ครึ่งๆ กลางๆ ก็ยากที่จะเข้าถึงความรู้อันนั้น

ขอให้ท่านและวิปัสสนาจารย์ อ่านอย่างใครครวญและจำให้ได้ และทำตามให้ได้ ในที่สุด ท่านก็จะปลื้มใจว่าท่านประสบความสำเร็จนี่คือคุณค่าของหนังสือเล่มนี้

.....

แนวเดินวิชาหลักสูตร

คู่มือสมภาร

ราคา ๒๕๐ บาท

.....

แนวเดินวิชาหลักสูตรคู่มือสมภารเล่มนี้ จัดเป็น**วิชาธรรมกายชั้นสูง** ท่านที่จะเรียนรู้หนังสือเล่มนี้ จะต้องฝึกวิชา ๑๘ กายได้แล้ว และเข้านิพพานได้อย่างคล่องตัว

เมื่อท่านสามารถเลื่อนชั้นมาเรียนหลักสูตรคู่มือสมภาร ขอให้ท่านตั้งใจฝึกไปทีละบท ว่าบทเรียนนี้มีความรู้อะไร มีขั้นตอนเดินวิชาอย่างไร มีวิธีฝึกอย่างไร แต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดอย่างไร ขอให้ทบทวนความแม่นยำในทุกๆ ด้าน แล้วจึงเริ่มหลับตาเดินวิชา

ระหว่างเดินวิชา อย่าได้ลืมตามาเปิดตำราเป็นอันขาด ต้องอดทนเดินวิชาให้จบบทฝึก แต่ละบทเรียนให้ฝึกหลายครั้ง จนกว่าจะแจ้งใจ แม้จะใช้เวลานานแค่ไหน ก็อดทนฝึกบทเรียนนั้น ๆ จนกว่าจะแจ้ง ใครมีวิธีเรียนอย่างนี้ หลวงพ่ออนุโมทนาแน่นอน

.....

ผู้ใดเห็นดวงธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต

ตถาคตคือธรรมกาย

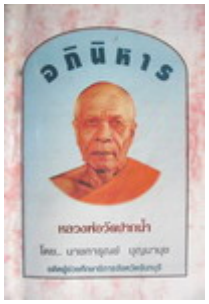
ราคา ๘๐บาท

.....

หนังสือเล่มนี้ แสดงวิธีปฏิบัติทางใจ ตามคำสอนของพระบรมศาสดา ข้อที่ ๓ ที่ว่า **สจิตฺตปริโยทปนํ** ซึ่งแปลว่า *การทำใจให้สว่างใส*

ได้อธิบายวิธีปฏิบัติทางใจไว้อย่างชัดเจน ว่าทำใจอย่างไรจึงจะสว่างใส และเมื่อสว่างใสแล้ว เราจะเข้าถึงโมกขธรรมอะไรบ้าง และเมื่อเข้าถึงธรรมเบื้องต้นแล้ว เราจะเข้าถึงธรรมชั้นสูงต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด รวมเรียกว่า วิชาธรรมกาย ทั้งนี้ก็เพื่อให้แจ้งมรรคผลนิพพาน อันเป็นยอดปรารถนาของพระศาสนา

หนังสือเล่มนี้ได้แสดงความชัดเจนไว้แล้วอย่างครบถ้วน ทั้งความรู้ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ รอแต่ความพากเพียรของผู้ศึกษาค้นคว้า ว่าจะเรียนจริงหรือเรียนเล่น เท่านั้น (หนังสือเล่มนี้พิมพ์แล้วหลายครั้ง พิมพ์เท่าไรก็ไม่พอแก่ความต้องการของประชาชน โดยเฉพาะพระสงฆ์ทั่วประเทศ ให้ความสนใจแก่หนังสือเล่มนี้มาก



อภินิหารหลวงพ่อวัดปากน้ำ

ราคา ๑๐๐ บาท

หลวงพ่อผู้มีบารมีธรรมสูง สามารถบำเพ็ญกิจทางใจ จนบรรลุวิชาธรรมกาย อันเป็นความรู้สูงสุดในพระศาสนา เป็นผู้ค้นพบความรู้มรรคผลนิพพาน
จะมีอะไรๆ พิเศษกว่าคนทั้งหลาย หนังสือเล่มนี้กล่าวถึงประวัติชีวิตของหลวงพ่อ ตั้งแต่เยาว์วัยจนกระทั่งมรณภาพ ว่ากลวงพ่อมีคุณสมบัติพิเศษหลาย ๆ ประการ มีบุญญาธิการ จนสามารถสร้างความสำเร็จนานาประการให้แก้พระศาสนาได้สมควร
ที่เราท่านจะศึกษาจดจำ และเคารพเทิดทูน บูชาในคุณธรรมของหลวงพ่อสืบไป

คติธรรม คตินิยม

การดำเนินชีวิตของหลวงพ่อวัดปากน้ำ

ราคา ๙๐ บาท

คติธรรม คตินิยม ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ เป็นที่ใฝ่รู้ของคนทั้งหลาย การตีความคติธรรมของหลวงพ่อ ทำให้ยาก เพราะการบำเพ็ญธรรมของ
หลวงพ่อนั้น ท่านไปเห็นวิชาชั้นสูง ครั้นได้รู้เห็นธรรมอะไรก็จะกล่าวเป็นคติออกมา

บางคติเป็นโวหารคารมคมคาย ทำให้คิดไปได้หลายแง่หลายมุม จะยุติเป็นอย่างไรนั้น สุดแต่บัณฑิตทั้งหลายจะพิจารณาตามที่เห็นสมควรเถิด

เมื่อท่านอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คติธรรมของหลวงพ่อไปใช้ จะสามารถเปลี่ยนจิตใจของเราให้มีคุณธรรม ชีวิตของเราจะมีสาระขึ้นกว่าเดิม มีเหตุผลขึ้นกว่าเดิม สภาพจิตใจจะโปร่งใสขึ้นกว่าเดิม เราจะไม่ปล่อยชีวิตของเราไปตามความผันแปรของสิ่งแวดล้อมอีกต่อไป (หนังสือเล่มนี้ จัดพิมพ์ขึ้นใหม่ พิมพ์เท่าไร ก็ไม่พอแก่ความต้องการ)

บันทึกจากผู้เขียน

ท่านทั้งหลายรู้จักลุงทั่วกันแล้ว ลุงมีกิเลสไม่แพ้ใคร! แต่ชีวิตของลุงมาเกี่ยวข้องกับวิชาธรรมกายได้อย่างไร? ลุงก็ไม่ทราบ ที่ผ่านมาลุงทำราชการเพียงแต่อาศัยเงินเดือนหล่อเลี้ยงชีวิตให้รอดตายเท่านั้น แต่งานที่ทำมาคู่กับราชการคือ งานเผยแพร่วิชาธรรมกาย งานแต่งตำราวิชาธรรมกาย และงานปราบมาร รวม ๓ งาน เหมือนมีอะไรมาบังคับ ชีวิตต้องเป็นอย่างนี้ ชีวิตต้องพบแต่อย่างนี้

ได้พบเห็นมามาก บางท่านศรัทธาถึงออกบวช บางท่านประกาศตนเจริญตามแบบหลวงพ่อ ลุงเห็นแล้วก็ปลื้มใจ ปลื้มใจในบารมีของเขา ครั้นลุงอายุมากขึ้น ความคิดของลุงเปลี่ยนไปหมด คนที่เราเคยปลื้มใจในเขา กลับถูกมารพลิกธาตุธรรมไปแล้ว กลายเป็นฐานให้มารมาดับวิชาธรรมกาย เป็นแผนอันแยบยลของมาร กว่าเราจะรู้ว่าอะไรจริงอะไรปลอม ก็แทบจะหมดตัวกันทั้งนั้น นี่แหละคือแผนของมาร สุดท้าย เขาก็จะดับวิชา

วิชาธรรมกายเรียนยาก จงหมั่นทบทวนตำราเข้าไว้ อย่าให้วิชาเพี้ยน อย่าเรียนโดยไม่เปิดตำรา การเรียนโดยไม่เปิดตำรา เป็นช่องให้มารเข้าแทรก เหมือนเราเป็นฐานทัพให้มาร มารเขาได้จังหวะกำกับการแสดงของเรา เหมือนผู้กำกับการแสดงละครอย่างไรก็อย่างนั้น นี่คือเจตนาดีของลุง
จึงฝากข้อคิดนี้ไว้เตือนใจท่านทั้งหลายสืบไป

ผลงานสอนวิชาธรรมกาย

- เป็นวิทยากรสอนในงานต่างๆ ของพระสงฆ์ต่างจังหวัด ติดต่อกันมานานปี
- ต่อมา เป็นวิทยากรสอนในสถานศึกษาและวิทยาลัย
- เป็นวิทยากรสอนผู้บริหารระดับต่างๆ ตั้งแต่เป็นศึกษาธิการอำเภอหนุ่มๆ ตราบถึงปัจจุบัน เป็นเวลาเกินกว่า ๒๐ ปี

ผลงานทำวิชาปราบมาร

- ทำวิชามาตั้งแต่ปี ๒๕๒๗ ตราบปัจจุบัน ได้แต่งตำราว่าด้วยเรื่องปราบมารไปแล้ว ๓ เล่ม
- อยากให้ท่านทั้งหลายทำวิชาปราบมารบ้าง เพราะเป็นบารมีสำคัญ เราจะทราบว่ายากยิ่งกว่ายาก บากที่จะรู้ ยากที่จะเห็น ยากที่จะเข้าใจ ยากที่จะทำ ไม่มีอะไรง่ายเลย แต่ก็ต้องทำเพราะธาตุธรรมท่านร้องขอ เมื่อเดินวิชาได้ครบ ๑๐ ปี ท่นจะเกิดข้อคิดว่า เห็นพวกเราปรารถนาพุทธภูมิ เห็นพวกเราสร้างวัด เห็นพวกเราเผยแพร่ เมื่อได้เวลาลงมาตรัสรู้ เมื่อถึงขั้นตอนนั้น ใครจะมาดูแลท่าน ใครจะเป็นผู้มาสกัดมารให้ท่าน ในอดีตเป็นมาอย่างไร และในอนาคตจะเป็นอย่างไร ข้าพเจ้าเสียว เพราะไม่ได้สร้างบารมีปราบมารไว้เลย แล้วใครจะมาช่วยเรา เราก็ถือว่าตัวเรามีบารมีมาก แล้ว

พุทธภูมิในอดีต บารมีมากกว่าเราทั้งนั้น ถึงอย่างนั้นมารเขายังมาถล่ม ก็ได้แต่ปรารภไว้ ไม่ทราบว่ามีใครคิดได้บ้าง ขณะนี้ยังไม่เป็นวิชาเลย วิชาที่ว่าเก่งนั้น มารเขาเห็นแล้วเขาก็ยิ้ม แปลว่าความรู้ระดับนี้หวานหมู เราหลงตัวเอง หลงเงิน หลงชื่อเสียง ไม่มีเวลาคิด คิดแต่จะดัง หากรูปการเป็นอย่างนี้ ก็หวานหมูเขา

จะสอนอะไร ต้องสำรวจดูความรู้ก่อนว่า เรื่องที่สอนนั้นมีเนื้อหาอะไรบ้าง แล้วลำดับความรู้ให้เป็นหมวดหมู่ เมื่อได้ความรู้แล้ว จึงมาคิดวิธีสอน ว่าสอนอย่างไรเขาจึงจะรู้ได้ จะใช้อุปกรณ์ใดประกอบการอธิบายบ้างหรือไม่ นี่คือเทคนิคการสอนเบื้องต้น

เอาแต่แสดงโวหารฟุ้งซ่าน เอาแต่อวดความรู้ ไม่คำนึงถึงเวลาจะหมดไป พูดเรื่อยไป ไม่มีทีท่าว่าจะจบ จบเรื่องนี้แล้ว ขึ้นเรื่องใหม่ นี่คือลักษณะการสอนที่ใช้ไม่ได้ นักเรียนยังไม่ได้ลงมือฝึกเลย ครูพูดคนเดียว เวลาหมดแล้ว นี่ก็เป็นการสอนที่น่าเบื่อหน่าย

ทุกวันนี้การสอนวิชาธรรมกายล้มเหลว

เนื่องจากผู้สอนไม่ค้นคว้าหาวิธีสอนที่ฉลาด

ทำให้เสียเวลา

ทำให้การสร้างบารมีไม่ก้าวหน้า

ทำให้ขาดบารมีที่จะพึงมีพึงได้

เหตุเกิดจากผู้สอนไม่ค้นคว้า

มรรคผลนิพพานเนิ่นช้าเพราะเหตุนี้

ห้ามผู้ใดคัดลอกบทความบางส่วน หรือทั้งหมดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อการเผยแพร่ เพื่อธรรมทาน หรือเพื่อการค้า ด้วยเกรงว่า ผู้คัดลอกอาจเรียบเรียงใหม่ผิดพลาด ฉะนั้น โปรดติดต่อผู้เขียน (เจ้าของลิขสิทธิ์) โดยตรง ผู้ใดฝืนจะมีความผิดตามกฎหมาย