

กัลยาณมิตร

[www.kalyanamitra.org](http://www.kalyanamitra.org)

ท ล ว ง พ ้อ ต อ บ ป ัญ ห า

หมวด ๓

# ภาวนา - จิต

โดย

พระภาวนาวิริยคุณ

(เผด็จ ทตฺตชีโว)

รองเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย

ต.คลองสาม อ. คลองหลวง

จ. ปทุมธานี



จัดทำโดย : กองวิชาการ สำนักพัฒนาบุคลากร วัดพระธรรมกาย

## ค ำ น ำ



เมื่อเกือบ ๓๐ ปีที่ผ่านมา มีอุบาสิกาท่านหนึ่ง คือ **คุณยาย อุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง** ศิษย์เอกของ**พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)** หลวงพ่อวัดปากน้ำภาษีเจริญ ท่านได้ปักหลักสอนสมาธิภาวนาให้แก่ผู้สนใจการประพาศปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงธรรมกาย ที่บ้านธรรมประสิทธิ์ วัดปากน้ำภาษีเจริญ แม้ว่าในขณะนั้นหลวงพ่อดปากน้ำจะมรณภาพแล้วก็ตาม

ครั้งนั้น คุณยายอาจารย์ได้รวบรวมศิษยานุศิษย์ ผู้รักการปฏิบัติธรรมได้จำนวนหนึ่ง จนกระทั่งได้พบกับ**คุณไชยบุญ สุธิผล** ซึ่งปัจจุบันคือ**พระราชภาวนาวิสุทธิ** (หลวงพ่อดมชโย) เจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย และคุณไชยบุญได้ไปตามรุ่นพี่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มาอีกท่านหนึ่ง คือ **คุณเผด็จ ผ่องสวัสดิ์** ซึ่งปัจจุบันคือ **พระภาวนาวิริยคุณ** (หลวงพ่อดตชิว) รองเจ้าอาวาสพระธรรมกาย

ในช่วงเวลาที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อดมชโยอุปสมบทใหม่ๆ ท่านได้ช่วยคุณยายอาจารย์ต้อนรับแขก และไขปัญหาข้อข้องใจต่างๆ ของสาธุชนที่มาประพาศปฏิบัติธรรมที่บ้านธรรมประสิทธิ์ ต่อมาเมื่อหลวงพ่อดตชิวบวชแล้ว คุณยายอาจารย์ก็ได้ขอให้หลวงพ่อดตชิว ทำหน้าที่รับแขกและตอบคำถามต่างๆ แทน เพื่อสงวนเวลาให้หลวงพ่อดมชโย ได้มีโอกาสการปฏิบัติธรรม ศึกษาค้นคว้าวิชาธรรมกายอย่างเต็มที่

ทุกครั้งหลังจากที่สาธุชนลากลับไปแล้ว คุณยายอาจารย์มักจะคอยแนะนำว่าปัญหาต่างๆ ที่เขากถามมานั้น ควรจะตอบอย่างไร จึงจะถูกต้องตามหลักธรรม และเกิดประโยชน์ต่อผู้ถามอย่างเต็มที่ และนี่ก็คือที่มาของ “หลวงพ่อดอกปัญหา”

ต่อมา ศิษยานุศิษย์ของคุณยายอาจารย์ได้เพิ่มจำนวนมากขึ้นตามลำดับ จนบ้านธรรมประสิทธิ์คับแคบลง ไม่อาจรองรับได้ทั้งหมด คุณยายอาจารย์และศิษยานุศิษย์รุ่นแรกๆ จึงได้ขยับขยายมาสร้างสถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งใหม่ ตั้งชื่อสถานที่แห่งนี้ว่า “ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม” ซึ่งต่อมาคือ “วัดพระธรรมกาย”

ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา หลวงพ่อทัตตชีโว ก็ได้เป็นพระอาจารย์อบรมเยาวชน ในโครงการอบรมธรรมะภาคฤดูร้อน “ธรรมทายาท” ซึ่งจัดขึ้นสำหรับนิสิต นักศึกษาของมหาวิทยาลัยต่างๆ ท่านต้องคอยตอบปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมของเยาวชนเหล่านั้นอยู่เป็นประจำ แม้ว่าท่านจะเพ่งบวชได้ไม่กี่เดือนก็ตาม

ครั้งเริ่มต้นสร้างวัดพระธรรมกาย ทุกวันอาทิตย์ ภาคบ่าย หลวงพ่อทัตตชีโวยังได้ทำหน้าที่เทศน์สอนธรรม และตอบปัญหาข้อสงสัยต่างๆ มาโดยตลอด จำนวนผู้ฟังได้เพิ่มมากขึ้นจากหลักสิบ หลักร้อย หลักพัน หลักหมื่น และก้าวสู่หลักแสนตามลำดับ เริ่มจากการนั่งเทศน์ได้ร่วมไม้ แล้วขยายเข้าในเต็นท์ จนต้องสร้างเป็นศาลาถาวรให้จุคนได้ถึง ๕๐๐ คน ต่อจำนวนสาธุชนได้มากเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งต้องขยายเป็นศาลามุงจากขนาดใหญ่ จุได้หนึ่งหมื่นคน และกำลังจะเป็นสภารธรรมกายสากล ซึ่งเป็นอาคารถาวรจุได้กว่าแสนคนในไม่ช้า

เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวาง ในหมู่นักศึกษานุศิษย์ว่า การตอบ

ปัญหาธรรมของหลวงพ่อดัตตชีโว สามารถข้อสงสัย ให้ความกระจ่าง  
ชี้แนวทางแก้ไขปัญหาชีวิตของสาธุชนได้เป็นจำนวนมาก บางครั้งยัง  
สามารถกลับใจบางคน ให้เปลี่ยนจากที่เคยหลงผิด ยึดถือผิดๆ มานาน ให้  
มีความเข้าใจที่ถูกต้อง ตรงตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมา-  
สัมพุทธเจ้า

บทพิสูจน์ความสามารถในการตอบปัญหาขอหลวงพ่อดัตตชีโวอย่าง  
หนึ่ง คือเมื่อได้มีการรวบรวมคำถามคำตอบเหล่านี้ ลงพิมพ์ในวารสาร  
กัลยาณมิตร คอลัมน์ “หลวงพ่อดัตตชีโว” แล้ว ไม่ว่าจะทำการสำรวจ  
กี่ครั้งก็ตาม คอลัมน์ “หลวงพ่อดัตตชีโว” ก็ยังเป็น คอลัมน์ที่ได้รับความ  
นิยมนิยมสูงสุดอยู่เสมอ

อาจกล่าวได้ว่า การตอบปัญหาของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดัตต  
ชีโวประสบความสำเร็จอย่างกว้างขวาง ควบคู่มากับการเจริญเติบโตของวัด  
พระธรรมกาย ได้ช่วยสร้างสัมมาทิฐิบุคคลให้เกิดขึ้นในสังคมเป็นจำนวน  
มาก ทั้งยังเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อ  
ผู้ฟังมีความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องโลกและชีวิต ก็ย่อมมีศรัทธา พร้อมทั้ง  
จะทุ่มเทกายใจ สร้างสรรค์ประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่พระพุทธศาสนาในที่สุด

แม้ว่าในระยะหลัง ภาระกิจต่างๆ ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดัตต  
ชีโวจะมากขึ้น จนไม่มีเวลาเทศน์สอนในบ่ายวันอาทิตย์เหมือนอย่างเคย แต่  
ก็ได้มีผู้อ่านคอลัมน์ “หลวงพ่อดัตตชีโว” เขียนคำถามส่งมาขอให้ท่าน  
ช่วยตอบเป็นประจำ นอกจากนี้ยังมีรายการตอบปัญหาทางวิทยุ และ  
โทรทัศน์อีกด้วย

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา เมื่อฝ่ายวิชาการรวบรวมคำถามคำ

ตอบได้จำนวนหนึ่งแล้ว ก็ได้ดำเนินการจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มขึ้นครั้งหนึ่ง จนถึงปัจจุบัน มีหนังสือหลวงพ่อดตอบปัญหาที่จัดพิมพ์เป็นรูปเล่มไปแล้วจำนวน ๖ เล่ม มีจำนวนคำถามคำตอบมากพอ สมควรอย่างยิ่งที่จะได้จัดแบ่งหมวดหมู่ปัญหาให้เป็นมาตรฐาน สะดวกแก่การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมในภายหลัง

**ฝ่ายวิชาการ มูลนิธิธรรมกาย** จึงได้กราบขออนุญาตพระเดชพระคุณหลวงพ่อด จัดพิมพ์หนังสือ “หลวงพ่อดตอบปัญหา” ฉบับรวมเล่มขึ้น โดยได้จัดหมวดหมู่ปัญหาใหม่ และค้นคว้าที่มาของคำตอบต่างๆ จากพระไตรปิฎก ตลอดจนได้จัดทำเชิงอรรถไว้ท้ายเล่ม เพื่อความสะดวกในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

**“หลวงพ่อดตอบปัญหา”** ฉบับรวมเล่มนี้ จึงเป็นหนังสือที่ประมวลคำถามคำตอบในแง่มุมต่างๆ อย่างเป็นหมวดหมู่ สะสมมากกว่า ๒๖ ปี ใช้ภาษาที่อ่านเข้าใจง่าย แฝงไว้ด้วยข้อคิดสะกิดใจมากมาย แต่คงไว้ซึ่งสาระทางวิชาการอย่างครบถ้วน

**ฝ่ายวิชาการ มูลนิธิธรรมกาย** มีความมั่นใจเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือ “หลวงพ่อดตอบปัญหา” ฉบับรวมเล่มนี้ จะเป็นประดุกแสงสว่างทางปัญญา ที่ส่องสว่างเข้าไปในใจของผู้อ่านทุกๆ ท่าน สามารถขจัดปัดเป่าความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ แก้ไขปัญหา อุปสรรค และข้อสงสัยต่างๆ ให้มลายหายไปได้ และหากผู้ใดได้ศึกษาและปฏิบัติตามอย่างจริงจังแล้ว ย่อมสามารถนำพานาวาชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ทั้งทางโลกและทางธรรม จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรมได้ในที่สุด

**ฝ่ายวิชาการ มูลนิธิธรรมกาย**

หมวดที่ ๗  
ภาวนา - จิต



## ส า ร บั ญ

๑. กายมนุษย์ละเอียด -----	๑๑
๒. การนั่งหลับตาเกี่ยวอะไรกับมรรคมงคล ๘ -----	๑๒
๓. กำหนดลมหายใจ -----	๑๘
๔. ขึ้นอยู่กับความสามารถ -----	๑๙
๕. คนเจ้าอารมณ์ -----	๒๑
๖. ความรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามากแค่ไหน -----	๒๓
๗. คิดเฉพาะเรื่องดีๆ -----	๒๔
๘. คิดแล้วปวดหัว -----	๒๕
๙. คุณกำเนิด -----	๒๖
๑๐. จะฝึกสมาธิแบบไหนดี -----	๒๗
๑๑. จิตนิ่ง -----	๒๘
๑๒. ขั้นตอนที่ ๗ ในพระไตรปิฎก -----	๒๙
๑๓. ขั้นตอนที่ตั้งจิต -----	๓๑
๑๔. ดวงธรรมอยู่ไหน -----	๓๒
๑๕. ดวงปฐมมรรค -----	๓๓
๑๖. ดวงศีล -----	๓๔
๑๗. เด็กนั่งสมาธิทำให้เรียนเก่ง -----	๓๕
๑๘. ตักน้ำรดหัวตอ -----	๓๗
๑๙. ตัวแข็ง -----	๓๘

๒๐. ตา หู กาย ใจ -----	๓๙
๒๑. ถ้าพระพุทธเจ้าอุบัติพร้อมกัน -----	๔๒
๒๒. ถ้ามทำไม่ไม่ตอบ -----	๔๓
๒๓. ทำของง่ายให้เป็นยาก -----	๔๗
๒๔. ทำไม่ถึงฝัน -----	๔๙
๒๕. ธรรมกาย คืออะไร -----	๕๑
๒๖. ธรรมกายนี้ขึ้นไหน -----	๕๒
๒๗. ธรรมกายมีลักษณะอย่างไร -----	๕๖
๒๘. ธรรมกายสอนให้ยึดติด -----	๖๓
๒๙. ธรรมธาตุ -----	๖๕
๓๐. นอนทำวัตร -----	๖๖
๓๑. นักวิทยาศาสตร์กับศาสนาพุทธ -----	๖๘
๓๒. นั่งแล้วหลับ -----	๗๑
๓๓. นั่งสมาธิเห็นวงสีส้ม -----	๗๓
๓๔. นั่งสมาธิได้บุญอย่างไร -----	๗๔
๓๕. นั่งสมาธิต้องเจียบ -----	๗๕
๓๖. นั่งสมาธิทำไมจึงได้ผลเร็ว-ช้าต่างกัน -----	๗๗
๓๗. นั่งสมาธิ - ฟังเพลง -----	๗๙
๓๘. นั่งสมาธิไม่มีครู -----	๘๐
๓๙. นั่งสมาธิแล้วเปลี่ยนทำนั่ง -----	๘๑
๔๐. นึกดำลลับกับนึกลัมมาอะระหัง -----	๘๒



๔๑. นึกถึงองค์พระหรือดวงแก้วกันแน่ -----	๘๓
๔๒. ปลอ่ยลุนซ์ -----	๘๔
๔๓. ปลุกพระ - ปลุกเปรต -----	๘๕
๔๔. ปลุกพระให้ถูกต้อง -----	๘๖
๔๕. ปัญญา - สมาธิ -----	๘๗
๔๖. ผู้ชี้ทาง -----	๘๘
๔๗. แม่เมตตา -----	๘๙
๔๘. ฝันเป็นประจำ -----	๙๐
๔๙. ฝันร้าย -----	๙๒
๕๐. ฝึกเด็กเล็กนั่งสมาธิ -----	๙๔
๕๑. ฝึกสมาธิแล้วอึดอัด -----	๙๗
๕๒. ฝึกสติ มิใช่ฝึกให้เสียสติ -----	๙๘
๕๓. พระธาตุ -----	๙๙
๕๔. พระอรหันต์ -----	๑๐๑
๕๕. พระอรหันต์ฆราวาส -----	๑๐๒
๕๖. ภาพในอดีต -----	๑๐๓
๕๗. มีปัญญากับสมาธิ -----	๑๐๕
๕๘. เลือกสำนัก -----	๑๐๘
๕๙. วิธีนั่งสมาธิไม่เหมือนกัน -----	๑๑๑
๖๐. สบายๆ ใจเย็นๆ -----	๑๑๓
๖๑. นิमित - ดวงปฐมมรรค -----	๑๑๔

๖๒. สมาธิกับวิปัสสนา -----	๑๑๕
๖๓. สมาธิช่วยความจำ -----	๑๑๖
๖๔. สวตมมตฺ-นั่งสมาธิ -----	๑๑๗
๖๕. สวตมมตฺไม่จบ แล้วนั่งสมาธิ -----	๑๑๙
๖๖. ลัญญาที่ ๔ -----	๑๒๐
๖๗. ลู่เส้นทางนิพพาน -----	๑๒๑
๖๘. ลู่ไม่ได้ ตายเถอะ -----	๑๒๒
๖๙. เล่นห้หน้าทอง -----	๑๒๔
๗๐. เสียรบกวน -----	๑๒๖
๗๑. ใสในสมาธิ -----	๑๒๗
๗๒. เห็นธรรมกาย -----	๑๒๘
๗๓. เห็นลูกแก้ว -----	๑๓๐
๗๔. เห็นหมอกขาวๆ -----	๑๓๒
๗๕. อธิษฐานจิต -----	๑๓๓
๗๖. อยากได้หลักธรรมสั้นๆ -----	๑๓๔
๗๗. อาชีพคนมีกรรม -----	๑๓๖
๗๘. โอกาสเข้าถึงธรรมกาย -----	๑๓๗



## ๑. กายมนุษย์ละเอียด

ดิฉันเพิ่งจะฝึกสมาธิไม่นาน ยังไม่เห็นดวงนิมิต แต่มีอยู่ครั้งหนึ่ง เห็นรูปคนนั่งสมาธิดงามมาก ลักษณะคล้ายตนเอง ที่เห็นนี้เป็นนิมิตหรืออะไรคะ ? แต่เห็นเพียงวูบเดียว ต่อมาก็ไม่เห็นอีกเลย

ที่เห็นนั้น ถ้าเกิดที่ศูนย์กลางกายก็เป็นกายมนุษย์ละเอียด ถึงไม่ได้เห็นอีกก็อย่าไปกังวล เห็นมาครั้งหนึ่งหรือกลีบครั้งก็ตาม หายไปแล้วก็หายไป ให้จรดใจนิ่งๆ ตรงศูนย์กลางกายต่อไปอีก จนกว่าใจจะสงบ เดี่ยวกายที่เคยเห็นก็จะปรากฏขึ้นมาเอง

## ๒. การนั่งหลับตาเกี่ยวข้องกับมรรคมีองค์ ๘

ขอความกรุณาหลวงพ่ช่วยอธิบายให้เข้าใจว่า แนวทางปฏิบัติ ตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงให้ไว้ ซึ่งท่านผู้รู้ ส่วนใหญ่จะต้องตอบว่าให้ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ แต่ พอลงมือปฏิบัติกลับเป็นการนั่งหลับตาเฉยๆ ความขัดแย้งกันนี้ทำให้สงสัยว่า การนั่งหลับตาเกี่ยวข้องกับอะไร กับมรรคมีองค์ ๘ แล้วผลของการเกี่ยวข้องนั้น จะทำให้เกิดผู้ประเสริฐของพระพุทธศาสนาได้อย่างไร ใน ขั้นตอนใดและในลักษณะใดครับ ?

มรรคมีองค์ ๘ เป็นอริยมรรค หรือทางไปสู่ความประเสริฐ จะ เกี่ยวกับการนั่งหลับตาอย่างไรนั้น ก่อนอื่นขอให้ดูมรรคมีองค์ ๘ ก่อน ว่ามีอะไรบ้าง

**มรรคองค์ที่ ๑. สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นถูก หรือเข้าใจถูกในเรื่องโลกและชีวิต ยกตัวอย่างเช่น มีความเข้าใจถูกว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วจริง ใครมีความเห็นถูกตามนี้ ก็แสดงว่ามรรคองค์ที่ ๑ ของเขา ผ่านได้

เมื่อมีความเห็นถูกเข้าใจถูกตามนี้ **มรรคองค์ที่ ๒ คือ สัมมาสังกัปปะ** **ความคิดถูก** ก็เกิดขึ้น มรรคองค์ที่ ๑ กับองค์ที่ ๒ นี้ ต่างกัน คือความเห็นถูก หรือที่เรียกว่าสัมมาทิฏฐิ หมายถึงความเข้าใจในเรื่องโลกและชีวิตอยู่ในระดับที่ใช้เป็นมาตรฐาน เป็นเครื่องวัดใจ สำหรับคนทั้งโลกได้

**ส่วนสัมมาสังกัปปะ** **ความคิดถูก** หมายถึงความคิดที่คิดใน แต่ละวินาทีที่ผ่านไปนั้นมีแต่คิตติๆ คิตแต่จะช่วยเหลือเจือจุนผู้อื่น

ไม่ใช่คิดจะเบียดเบียนไม่เว้นแม้คนใกล้ชิด หรือที่สำนวน ชาวบ้านพูดว่าคิดที่จะเลี้ยงลูกเลี้ยงเมียด้วยลำแข้ง อะไรทำนองนี้ การที่จะมีความคิดถูกต้องอย่างนี้ได้ จะต้องมีความเห็นถูกเป็นมาตรฐานอยู่ก่อนว่า **ทำดีได้ดีนะ ทำชั่วได้ชั่วแน่นอน**

พอมีความเห็นถูกต้องเป็นมาตรฐานดี ความคิดประจำวันก็มีแนวโน้มว่าจะดีตาม **ยิ่งมีความเห็นเป็นมาตรฐานดีมากขึ้นเท่าไร ความคิดก็จะดีมากขึ้นเท่านั้น** แต่อย่างไรก็ตามแม้จะมีความคิดดี แต่การกระทำกับคำพูดอาจจะไม่ดีก็ได้ เช่น คำด่าเป็นคำที่ไม่น่าฟัง คำพูดไปปดมดเท็จ เพื่อเจ้อ ก็ไม่เคยก่อให้เกิดผลดีแก่ตัวเองได้ตลอดรอดฝั่ง รู้นะว่าทำดีได้ดี ด่าไม่ดี แต่แหม...วันนี้ถ้าไม่ได้ด่าใคร คงอกแตกตาย เลยด่าโพล่งออกไป

**มรรคองค์ที่ ๓ สัมมาวาจา คือเจรจาชอบ** จึงมีความจำเป็น เพราะฉะนั้นแม้ใครจะมีความคิดถูก มีความเห็นเป็นมาตรฐานดีอย่างไรก็ต้องระวังปากด้วย

**มรรคองค์ที่ ๔ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ** คือชอบที่จะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่เจ้าชู้ เป็นการระวังประคองกายไว้ให้ดี

**มรรคองค์ที่ ๕ สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ** คือมีอาชีพที่สุจริต คือไม่โกงเขากิน และไม่ค้าของต้องห้าม ได้แก่ ไม่ค้ำมนุษย์ ไม่ค้ำสัตว์ เพื่อฆ่า ไม่ค้ำอาวุธ ไม่ค้ำยาพิษ และไม่ค้ำยาเสพติด การค้าทั้ง ๕ อย่างนี้ ภาษาพระเรียกว่า **มิฉฉาวณิชา** เป็นอาชีพที่ไม่ควรทำ

**มรรคองค์ที่ ๖ สัมมาวายามะ มีความเพียรชอบ** คือเพียรที่จะละความชั่วและเพียรที่จะทำความดีให้ยิ่งขึ้นไป

ถามว่าความเพียรอย่างนี้ในตัวของเรามีไหม ก็บอกว่ามี แต่มันแกก้าพอไหม มันยังไม่พอนะ “เป็นต้นว่า แหม..วันนี้ฟังพระท่านเทศน์ ท่านสอนนั่งสมาธิดีจังเลย ต่อไปนี้เราจะนั่งสมาธิทำความเพียร

ให้มาก” ตอนที่อยู่วัดก็ตั้งใจว่าถึงบ้านจะนั่งสักชั่วโมง แต่พอถึงบ้านนั่งได้ ๑๕ นาทีก็ว่าเยอะแล้ว นั่งไปได้ ๓ คืน ชักท้อ แหม..วันก่อนนี้นั่งเป็นชั่วโมงที่วัด เอามาเฉลี่ยๆ กัน วันนี้นั่ง ๕ นาทีก็พอ ความเพียรของเรามี แต่มันย่อหย่อน ไม่ค่อยจะเพียรพยายามให้มากขึ้น

**มรรคองค์ที่ ๗ สัมมาสติ มีสติชอบ** ให้ตรวจสอบดูว่า เรามีสติกำกับดีแค่ไหน อย่ามีสติแบบเด็กๆ นะ ขอให้มีแบบผู้ใหญ่

**สติแบบเด็กๆ** เช่น อยากกินเหล้าก็เลยอ้างว่ายิ่งกินยิ่งขบรถเก่งมีสติดี ความจริงสติขาดตั้งแต่ตอนที่คิดจะกินเหล้านั่นแล้ว พอควักเงินซื้อเหล้า สติก็ขาดหนักขึ้นอีก

**สติแบบผู้ใหญ่เป็นอย่างไร?** สติแบบผู้ใหญ่เป็นเรื่องของการระครองใจ ให้ทำความดีจนตลอดรอดฝั่ง เช่น ตื่นเช้าขึ้นมาที่ตั้งใจนึกถึงดวงแก้วนึกถึงองค์พระไว้ในตัว กำลังนึกอยู่ดีๆ ก็มีเรื่องอื่นแวบเข้ามา ถ้าเรื่องนั้นสามารถดึงใจให้แวบออกจากตัวได้เมื่อไร ก็ถือว่าขาดสติแบบผู้ใหญ่เมื่อนั้น พวกเราที่นั่งอยู่บนศาลานี้ ความสามารถในการควบคุมสติยังใช้ไม่ได้ทั้งนั้นแหละ แม้หลวงพ่อก็เหมือนกัน ยังต้องฝึกอีกมาก ผู้ที่สติดีสม่ำเสมอตลอด เวลาที่มีเพียงคนเดียวในโลกคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รองลงมาคือพระอรหันต์ นอกนั้นยังใช้ไม่ได้ ยังต้องฝึกต่อไป เพราะฉะนั้นถ้าใครมาพูดว่าผมสติดีเหลือเกิน คนนั้นเสียสติขนาดหนัก เมื่อเป็นอย่างนี้เราก็เลยต้องฝึกสติกับฝึกสมาธิ ให้เป็นของคู่กัน **ฝึกสติเมื่อไรก็ได้ฝึกสมาธิเมื่อนั้น ฝึกสมาธิเมื่อไรก็ได้สติเมื่อนั้น** เพราะฉะนั้นการระครองใจนึกถึงดวงแก้ว นึกถึงองค์พระนั้นจริงๆ แล้วเป็นการฝึกสติ

**มรรคองค์ที่ ๘ สัมมาสมาธิ มีสมาธิชอบ** คือใครก็ได้ ถ้าใจนิ่งได้ก็เป็นสัมมาสมาธิระดับหนึ่ง พอใจนิ่งมั่นคง ความสว่างจะเกิดตามมา พอความสว่างเกิด ปัญญาก็เกิด ทำให้เริ่มรู้แล้วว่าบุญบาป

เป็นอย่างไร นรกเป็นอย่างไร สวรรค์เป็นอย่างไร ความเข้าใจถูกในเรื่องโลกและชีวิตลึกซึ้งยิ่งขึ้น กลายเป็นสัมมาทิฐิในระดับสูงต่อๆ กันไป

มรรคมืองค์ ๘ เกิดในลักษณะส่งต่อกันเป็นทอดๆ และพัฒนาสูงขึ้นเป็นลำดับอย่างนี้ แต่ถามว่าทั้ง ๘ อย่างนี้ เรามีครบจริงๆ กันไหม ยังไม่ครบนะ และความเห็นถูกต้องเป็นมาตรฐานของเรา คือ สัมมาทิฐิที่ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วนั้น เอาจริงๆ เข้าแล้ว บางคนก็มีขีดจำกัด เช่น พอไปเจอเงินกองโตๆ เข้าก็ชักล้างเล เผลอคิดว่าทำชั่วสักครั้ง แล้วค่อยไปทำบุญวันหลังชดใช้ก็แล้วกัน มันชักจะมีทางเสียไปอย่างโน้นเสียแล้ว ความเห็นถูกต้องของเราชักไม่มั่นคง เป็นผลให้ความคิดถูกต้องของเราชักจะไม่เต็มร้อย

อาชีพของเราตอนนี้ที่ว่าบริสุทธิ์ดียืนยงขึ้นแข่งว่า ฉันทำมาหากินสุจริตไม่คดไม่โกงใคร แต่แล้ววันใดวันหนึ่งเพื่อนมาชวนไปลงทุนร่วมกัน “เอ...น่าจะลงทุนค้าเฮโรอีนกับมันสักครั้งนะ ตำรวจคงจับไม่ได้หรอก เพราะประวัติเราดีลงทุนแค่อ้อยก็ได้กำไรเป็นล้าน”

ตกลงอาชีพของเรายังไว้ใจไม่ได้ ถ้าหลวมตัวผิดพลาดมาถึงขั้นนี้แล้ว ข้ออื่นๆ ก็ไม่ต้องพูดถึง ถ้ามรรคมืองค์ ๘ ทั้ง ๘ ข้อของเราไม่มีอะไรดีครบร้อยเปอร์เซ็นต์สักข้อ แล้วเราจะเริ่มต้นแก้ไขตรงไหน?

มรรคมืองค์ ๘ นี้อุปมาเป็นเสา ๘ เสาที่จะมาเสริมต่อขึ้นเป็นบ้าน หรือเสริมต่อขึ้นเป็นกระโถม แต่เสาปักตั้งตรงไม่ได้สักอัน แต่มันจะต้องมาค้ำกันเพื่อรองรับพื้น รองรับหลังคาให้ได้ อย่างนี้จะทำอย่างไร? ก็จะต้องทำให้มีเสาหนึ่งเป็นแกน ส่วนเสาอื่นนอกจากนั้นก็มาพึ่งเอาไว้ ถ้าเช่นนั้นเสาแกนของมรรคมืองค์ ๘ ควรจะเป็นอะไร?

**ตอบว่าสัมมาสมาธิ** เราต้องลงมือฝึกสมาธิให้ได้ อย่างอื่น

ปล่อยไว้ก่อน พอหลับตาประคองใจนิ่งๆ ลักพักสติก็เริ่มมา ตอนสติกำลังมาความเห็น ถูกก็เกิด ความคิดร้ายๆ ก็เริ่มคลายตัว ทำให้รักษาศีลได้ครบทุกข้อ สัมมาวาจาก็มี เพราะคำภาวนาเวลานั่งสมาธิว่าสัมมาอะระหัง เป็นสัมมาวาจา

ถามว่าระหว่างนั้นเป็นสัมมากัมมันตาไหม? เป็น แล้วก็ เป็น สัมมาอาชีวะด้วย อาชีพดีแน่ๆ เพราะนั่งหลับตาอยู่นิ่งไม่ได้ไปทำร้ายใคร ไม่ได้โกงใคร กำลังพากเพียรประคองใจตั้งสติอย่างดี

ตกลงพอนั่งสมาธิ มรรคมืองค์ ๘ ก็ค่อยๆ รวมเข้ามาทันที ไม่ขาดไม่เกิน แต่ว่าเราก็ไม่สามารถนั่งสมาธิได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมงต่อเนื่องกันได้ ถึงอย่างนั้นเราก็ควรประคับประคองใจไปเรื่อยๆ ถึงเวลานั่งก็นั่ง เลิกจากนั่งแล้ว ก็พยายามเอาใจตรึกไว้ที่ศูนย์กลางกายในทุกๆ อิริยาบถ แล้วมรรคมืองค์ ๘ ก็ค่อยๆ ตามกันมาเอง

เรื่องมันเป็นอย่างนี้นะ อาตมายังไม่เคยบอกพวกเราเลยสักครั้งว่าต่อไปนี้ให้เลิกทำงาน แล้วก็ไปอยู่ป่าไปนั่งหลับตากัน เรายังทำไม่ได้ แม้แต่หลวงพ่อกเองถึงเวลานั่งสมาธิก็นั่ง ถึงเวลาเทศน์ก็เทศน์ ถึงเวลาทำกิจก็ทำกิจ ถึงเวลาฉันก็ต้องฉัน ยังเหาะไม่ได้ ก็ยังต้องกิน ต้องฉันอาหารอยู่ ถึงคราวเพลียก็ต้องนอน แต่อย่างไรก็ตามก็กำลังฝึกมรรคมืองค์ ๘ อยู่

แต่ว่าช่วงที่ฝึกมรรคมืองค์ ๘ ได้ดีที่สุด คือขณะนั่งสมาธิ ตอนนั้นมรรคมืองค์ ๘ จะรวมตัวกันอยู่ได้พอดี ก็พยายามให้รวมตัวอยู่กับเราให้นานที่สุดก็แล้วกัน พอออกจากสมาธิไปทำมาหากินทางโลก อารมณ์ดีๆ ที่นอนเนื่องอยู่ในใจมานานจะทำให้เราเป็นคนดีของสังคม

ที่หลวงพ่อกพยายามจ้ำจี้จ้ำไชสอนพวกเราว่าต้องหาเวลาฝึก



สมาธิกันให้มากขึ้น ถ้าจะพูดต่ออีกสักนิดก็คือ ถ้าฝึกสมาธิมากเข้ามรรค  
**มีองค์ ๘ จะเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์** ท่านผู้รู้จึงมักเคียวเขี้ยวให้ฝึกสมาธิ  
 ไปด้วย ในขณะที่ท่านอธิบายมรรคมีองค์ ๘ ก็เหมือนครุวิทยศาสตร์  
 ที่มักกำหนดให้นักเรียนทดลองปฏิบัติในห้อง lab ในขณะที่กำลังสอน  
 ภาคทฤษฎี เพราะฉะนั้นมรรคมีองค์ ๘ กับการนั่งหลับตาจึงไม่เป็นการ  
 ขัดแย้งกันอย่างที่คนโง่คิดเอาเองหรอกนะ

### ๓. กำหนดลมหายใจ

การนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจ จะทำให้เห็นดวงปฐมมรรค วิชชา  
ธรรมกายได้หรือไม่ ?

ได้ แต่มีข้อแม้ว่าถ้าจะกำหนดลมหายใจให้เห็นดวงปฐมมรรคเล็กๆ ให้กำหนดลมเข้าออกกระทบที่ศูนย์กลางหัวใจเข้าในกลางท้องให้รู้อยู่ที่ตรงนั้น คำภาวนาจะใช้พุทโธตามเดิมก็ได้ผลเหมือนกัน ถ้าถนัดที่จะทำแบบการกำหนดลมหายใจ จะทำอย่างนั้นต่อก็ได้ เพราะในที่สุดก็จะเข้าสู่เส้นทางเดียวกัน แต่หากยังไม่ชำนาญหรือเพิ่งเริ่มฝึกขอให้เริ่มต้นกำหนดดวงแก้วไว้ในตัวที่กลางท้องเลยจะเห็นผลเร็วกว่า

## ๘. ขึ้นอยู่กับความสามารถ

ผู้เข้าถึงธรรมกายทุกคนจะสามารถรู้วันตายของสัตว์โลกได้หรือไม่ ?

เรื่องนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคน คือถ้าใครหมั่นฝึกทำซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกระทั่งเข้าถึงธรรมกายในตัวได้ช้านาน ก็จะได้ญาณทัศนะในระดับที่รู้เห็นการเกิดการตายของสัตว์โลก ที่เรียกว่า**จุตูปาตญาณ** ได้ แต่ในการทำซ้ำแล้วซ้ำอีก ยังมีอีกว่าตนเองมีความช้านานในระดับไหน

หลวงพ่อยากจะอธิบายความแตกต่างของความช้านานให้เข้าใจอีกนิดหนึ่งว่า ผู้ที่ฝึกสมาธิอยู่ทุกวันนี้แหละ บางคนว่ากำหนดได้ๆ แต่ก็แค่กำหนดได้ ใจสงบไหม ก็สงบตามส่วน แต่ว่าบางคนนอกจากกำหนดได้แล้ว ยังพยายามเอาใจสอดเข้ากลางเรื่อยไป ความใสสว่างของดวงแก้วในตัวคนนี้จะมียากกว่าอีกคนหนึ่ง

เพราะฉะนั้น คน ๒ คน กำหนดดวงแก้วเหมือนกัน แต่ก้าวหน้าไม่เท่ากัน คนหนึ่งพอเห็นดวงแก้วก็คงเดิมไว้ มองเห็นเอาไว้เท่านั้น คนนี้สมาธิไม่ก้าวหน้า อีกคนหนึ่งเห็นดวงแก้วแล้วเอาใจสอดเข้ากลางลึกเข้าไปเรื่อยๆ เห็นดวงใหม่ชัดขึ้น ใสขึ้น สว่างขึ้น จนกระทั่งสว่างยิ่งกว่าดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน สว่างจนกระทั่งเหมือนอย่างเอาดวงอาทิตย์เป็นพันๆ ดวงมาเรียงเต็มท้องฟ้าในกลางท้อง อย่างนี้คนแรกกับคนหลังก็มีการรู้การเห็นไม่เท่ากัน

แม้ผู้ที่เข้าถึงธรรมกายแล้วก็มีความสามารถไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับกับการฝึกฝน บางท่านอาจจะรู้วันตายของตัวเอง บางท่านอาจจะรู้วาระจิตผู้อื่น พระอรหันต์ในสมัยพุทธกาลมีมากมายนับไม่ถ้วน แต่

เพราะแต่ละท่านมีความรู้ความสามารถไม่เท่ากัน เราจึงรู้จักไม่ทั้งหมด ที่เรารู้จักชื่อมีเพียงประมาณ ๘๐ รูป และรูปที่เราคุ้นมากคือ พระโมคคัลลาน์ พระสารีบุตร พระอานนท์

ที่เรารู้จักท่านกันมาก ก็เพราะว่าท่านมีความสามารถมาก ท่านฝึกมากกว่าคนอื่น เมื่อเข้าถึงธรรมกายในตัวแล้ว ท่านยังฝึกซ้ำแล้วซ้ำอีก ซ้ำหนักเข้าๆ จนกระทั่งเกิดความชำนาญ ธรรมกายของท่านมีความสว่างไสวมากกว่าคนอื่น เพราะฉะนั้นปัญญาของท่าน ฤทธิ์ของท่านจึงมากกว่าผู้อื่น เราก็เลยรู้จักท่าน ยิ่งกว่านั้นท่านยังทำประโยชน์ไว้ในพระพุทธรูปศาสนามากมาย

ส่วนพระอรหันต์องค์อื่น เมื่อเข้าถึงธรรมกายปราบกิเลสในตัวเองหมด เป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านก็เอาแค่นั้นแหละ การรู้การเห็นของท่านก็เอาแค่นั้นรอดไปได้

แม้พระอรหันต์ยังรู้เห็นไม่เท่ากันเลย เพราะฉะนั้นผู้ที่ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ เพิ่งเข้าถึงธรรมกายใหม่ๆ ก็รู้เห็นไม่เท่ากันแน่นอน

## ๕. คนเจ้าอารมณ์

ทำอย่างไรผมจึงจะขจัดนิสัยวู่วาม เจ้าอารมณ์ของตนเองได้ มี  
คนแนะนำให้ฝึกนับ ๑ ถึง ๑๐ ก็ทำไม่ค่อยสำเร็จคะ ?

คนที่วู่วามเจ้าอารมณ์ คือคนที่ห้ามอารมณ์ห้ามใจตัวเองไม่  
ได้ เพราะสติมันหย่อน ใจไม่ตั้งมั่นพอ ฉะนั้นการที่จะแก้ปัญหานี้  
ต้องทำดังนี้

๑. ฝึกสติฝึกใจให้ตั้งมั่น ด้วยการหาเวลาทำความสงบใจให้  
ได้ทุกคืนก่อนนอน โดยการนั่งสมาธิให้มากๆ ใจให้สงบ และแผ่เมตตา  
ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายให้เขามีความสุขกายสุขใจ ทำอย่างนี้ให้เป็น  
ประจำ ใจจะเริ่มเย็นลงๆ

๒. หาเวลาอยู่ลำพังๆ เงียบๆ เพื่อพิจารณาโทษของความ  
โกรธให้มากๆ ว่ามันนำความเสียหายมาให้แก่ตนเอง แก่ครอบครัว  
และหมู่คณะอย่างไรบ้าง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้พิจารณาถึงความเสียหายที่เกิดจาก  
ความวู่วามของเราในอดีตที่ผ่านมา ว่าทำให้ทรัพย์สินเงินทองเสียหาย  
ไปเท่าไร แล้วเราเองต้องเสียใจ เพราะการกระทำนั้นเพียงใด คุณพ่อ  
คุณแม่ ลูกเมีย แม้ที่สุดครูบาอาจารย์ต้องพลอยเสียใจ เสียชื่อเสียง  
ตามเราไปด้วยขนาดไหน

ถ้าจะให้ดีก็ต้องพยายามคบเพื่อนที่ใจเย็นๆ จะได้ติดนิสัย  
ใจเย็นของเขามาบ้าง หรืออย่างน้อยที่สุดเขาจะได้ช่วยเตือนเราได้  
บ้างตามสมควร

เมื่อทำได้ครบตามนี้แล้ว ไม่ช้าความหุนหันพลันแล่นก็จะคลาย  
ไป ส่วนที่ว่าเมื่อโกรธขึ้นมาให้นับ ๑ ถึง ๑๐ ก่อน แล้วจึงค่อย

ตัดสินใจอย่างนั้นค่อนข้างยาก เพราะเวลาโกรธ มันมักจะระเบิด อารมณ์ว่าทำอะไรร้ายๆ ออกไปเสียก่อน ต้องพยายามฝึกสมาธิให้ ใจสงบ มีอารมณ์เย็นสม่ำเสมอ ไม่ขึ้นๆ ลงๆ ข้อสำคัญต้องพิจารณา โทษของความโกรธให้เห็นชัดเจนเสียก่อน จึงจะฝึกเปลี่ยนนิสัยตัวเองได้ อีกอย่างขอแนะนำให้หมั่นท่องพุทธพจน์บทนี้เอาไว้ให้ขึ้นใจว่า

“โกธं มตฺวา สุขํ เสติ  
โกธสฺส วิสมูลสฺส

โกธं มตฺวา น โสจติ  
มรฺุรคฺคสฺส วตฺรภู”

“บุคคลฆ่าความโกรธเสียได้  
ฆ่าความโกรธเสียได้

ย่อมอยู่เป็นสุข  
ย่อมไม่เศร้าโศก”

## ๖. ความรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามากแค่ไหน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรามีความรู้ทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ตามที่นำมาสอนสาวก ใช่หรือไม่ ?

ไม่ใช่หรอก พระพุทธองค์ทรงมีความรู้มากกว่านั้น คำสอนของพระองค์ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มี ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ก็จริง แต่สิ่งที่พระองค์ตรัสรู้มีมากกว่านั้นมากนัก เรื่องนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเคยปรารภให้พระภิกษุสาวกของพระองค์ฟังแล้ว

เรื่องย่อๆ มีอยู่ว่า คราวหนึ่งเมื่อพระองค์ทรงนำบรรดาพระสาวกเข้าไปพำนักในป่าประดู่ลาย ใกล้กรุงโกสัมพี วันหนึ่งทรงหยิบใบประดู่มากำมือหนึ่ง แล้วตรัสถามภิกษุว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ใบประดู่ลาย ๒-๓ ใบที่เราถือด้วยฝ่ามือ กับใบที่อยู่บนต้น ไหนจะมีมากกว่ากัน”

แน่นอน พระภิกษุเหล่านั้นต้องตอบว่า ใบที่อยู่บนต้นย่อมมีมากกว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ถูกแล้ว ธรรมะที่เราตรัสรู้แล้ว แต่ไม่ได้บอก ก็มีมากเหมือนใบไม้บนต้น แต่ที่เรานำมาสอนให้พวกเขา นั้นเหมือนใบไม้ในกำมือ เหตุที่มีได้นำมาสอนก็เพราะเรื่องนั้นๆ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”

นี่หลักฐานในพระไตรปิฎกได้กล่าวไว้แบบนี้

## ๗. คิดเฉพาะเรื่องดี

หลวงพ่ोज้าคะ อัจฉน์เป็นคนจีน มีอาชีพขายผักอยู่ในตลาดสด วันๆ มีเรื่องทะเลาะกับคนโน้นคนนี่มากมาย วันไหนเอาชนะเขาได้ อัจฉน์ก็สบายใจ แต่ถ้าแพ้ จะหงุดหงิดไปหลายวัน เมื่อก่อนอัจฉน์ฟังวิทยุได้ยินพระท่านสอนนั่งสมาธิว่าให้ทำใจสบายๆ ให้คิดถึงเรื่องดีๆ อัจฉน์ก็นึกตามโดยนึกถึงตอนที่เถียงคนอื่นชนะ จิตใจสบายดีจริงๆ จ้าคะ วันหลังอัจฉน์ก็นึกทำแบบเดิมอีก แต่ไม่รู้เป็นอย่างไรมันไปคิดถึงตอนเถียงแพ้ ก็เลยแน่นหน้าอกหายใจไม่ออก เกือบตาย อัจฉน์จะแก้ไขยังไงดีจ้าคะ ?

(ป.ล. อัจฉน์วานอาทอมวยเขียนมา เพราะอัจฉน์เขียนหนังสือไทยไม่เป็น)

**คุณโยมต้องแก้ไขที่ต้นเหตุ คือเลิกทะเลาะกับชาวบ้านเสียให้พูด ให้ทำแต่สิ่งที่ดี จะได้นึกออกเฉพาะเรื่องที่ดีๆ แม้ที่สุดมีใครมาชวนทะเลาะ เพราะในตลาดสดมักมีเรื่องกระทบกระทั่งกันได้ง่ายก็เลี่ยงเสีย อย่าไปต่อปากต่อคำ นึกภาวนาในใจว่าไม่โกรธๆ ถ้าจะต้องพูด ก็ให้พูดคำว่าขอโทษให้มากที่สุด**

แรกๆ อาจจะยากสักหน่อย ถ้าชอบเถียงเอาชนะเขามานาน แต่คราวนี้ถ้าคุณโยมไม่เถียงตอบ ก็ไม่ได้หมายความว่าแพ้นะ เพราะไม่ได้เถียง ไม่ได้ทะเลาะกัน **มีหน้าซ้ำต้องถือว่าคุณโยมชนะด้วยเพราะชนะใจตนเอง** ชนะที่ไม่โกรธได้ นึกถึงการชนะแบบนี้แล้ว ใจจะสบายกว่าเถียงทะเลาะเขาแล้วชนะเสียด้วยซ้ำไป



## ๘. คิดแล้วปวดหัว

เวลานั่งสมาธิทำไมจึงจืดใจเข้ากลางได้ยากเย็นนักคะ บาง ครั้ง  
ก็มีลมและปวดหัว เป็นเพราะอะไรคะ ?

ที่เข้ากลางได้ยากเย็น ก็เพราะว่าตั้งแต่เกิดมาเราไม่เคยถูก  
สอนให้รู้จักศูนย์กลางกาย เพราะฉะนั้นเวลาคิด เราก็คิดที่หัวสมองกัน  
ทั้งนั้น แล้วก็คิดกันตลอดเวลา มาฝึกนั่งสมาธิ บอกให้หยุดคิด ก็หยุด  
ไม่ได้ มีหน้าซำยังคิดเพิ่มขึ้นอีกว่าจะหยุดคิดได้อย่างไร **คิดฟุ้งซ่าน**  
**มากมายแล้วมาบ่นว่าปวดหัว**

**ไอ้ที่ปวดหัวเพราะอะไร เพราะนึกไม่เป็น นึกไม่ถูก** เวลาที่  
คนทั่วๆ ไปนึกคิด เขาจะใช้สมองเป็นที่ทำงานของการคิด คิดมากเข้า  
กะโหลกมันขยายไม่ได้ ความคิดมันคับกะโหลก มันก็ต้องปวดหัว แต่  
ถ้าเอาศูนย์กลางกายซึ่งอยู่ในกลางท้องเป็นที่ทำงานของการคิด จะไม่  
ปวดหัว

**พอเอาความคิดเข้ากลางได้ ก็มีที่กว้างขวางให้คิด แล้วก็**  
**คิดได้แบบเย็นๆ เป็นความคิดที่กรองด้วยสติ** เวลานั้นนิมิตองค์พระ  
หรือดวงแก้ว บอกให้นึกเบาๆ แบบไม่ใช่กำลัง ให้นึกเหมือนนึกหน้าแม่  
หรือนึกถึงสิ่งที่เราคุ่นที่สุดก็นึกได้

ให้นึกสบายๆ นึกง่ายๆ เช่น นึกถึงหยาดน้ำค้างบนปลายยอด  
หญ้าในยามเช้า เป็นหยดกลมๆ โสๆ หรือหยดน้ำที่กลิ้งอยู่บนใบบัว  
เดี๋ยวก็นึกออก นึกได้ชัดเจน เปลี่ยนที่ทำงานของการคณึกเสียใหม่ให้  
มาตรึงอยู่ที่กลางท้องให้ได้นะลูกนะ แล้วจะไม่ปวดหัว

## ๙. คุมกำเนิด

การคุมกำเนิดของมนุษย์ถือเป็นเรื่องบาปหรือไม่ เพราะการที่ใครจะมากินได้ ชาตีก่อนเขาต้องรักษาศีลห้าอย่างดีแล้วถึงได้เกิดเป็นมนุษย์ การคุมกำเนิดเท่ากับเป็นการไม่ให้โอกาสแก่วิญญานที่ทำความดีมาเกิดหรือไม่ ?

ขอถามกลับอย่างนี้ บ้านที่เราอยู่นี้ถ้าอยู่กันตามลำพังในครอบครัว แล้วมีใครไม่รู้มาขอนอนในบ้านเรา แต่เราไม่อนุญาต ถามว่าเราผิดไหม? ไม่ผิดใช่ไหม เพราะฉะนั้นเราคุมกำเนิดตัวเราเอง ก็ไม่ผิด ไม่บาป การที่ผู้ใดผู้หนึ่งมาบวชเป็นพระภิกษุนี้ ก็ถือเป็นการคุมกำเนิดนะ

ถามว่าหลวงพ่อดูผิดหรือที่ไม่ให้โอกาสคนมาเกิด หลวงพ่อไม่ผิด แต่ถ้าใครทำแท้งสิผิด แล้วก็บาปมาก ด้วยเพราะเป็นการทำปาณาติบาต แยกประเด็นให้ถูกนะ

ทำแท้งนะปาณาติบาตเพราะฆ่าคน แต่ว่าคุมกำเนิดนี้ไม่ผิด ไม่บาป เพราะไม่ได้ฆ่าใคร

## ๑๐. จะฝึกสมาธิแบบไหนดี

ทำสมาธิแบบอานาปานสติ เหมือนอาโลกกสิณหรือไม่ ?

อานาปานสติ เป็นเรื่องของการทำสมาธิโดยใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อกำหนดไปถึงจุดหนึ่งเข้า สติตั้งมั่นดีแล้ว ลมจะหยุดนิ่ง แล้วก็ เป็นสมาธิ เป็นสมาธิในขั้นปฐมฌานก่อน แล้วจึงพัฒนาขึ้นเป็นลำดับอย่างช้าๆ

สำหรับอาโลกกสิณ เป็นวิธีทำสมาธิ โดยกำหนดนิมิตเป็นดวงแก้วใสสว่าง กำหนดที่แรกไม่เหมือนกำหนดลมหายใจ แต่เมื่อกำหนดไปๆ ลมก็จะหยุดเช่นกัน แล้วจะได้ดวงสว่างแต่ได้เร็วกว่า เพราะมีดวงสว่างเป็นนิมิต เป็นสื่ออยู่แล้ว

ขอให้ทุกคนดูอุปมาอย่างนี้ นิ้วมือของคนเรามีอยู่ ๕ นิ้ว หมายความว่าเราจะฉีดยาเข้าไปทางปลายนิ้วก้อย ปลายนิ้วนาง นิ้วชี้ หรือนิ้วหัวแม่มือ ฉีดยาเข้าไปเถอะที่นิ้วใดนิ้วหนึ่ง ในที่สุดยา ก็จะมารวมที่ข้อมือ จากข้อมือก็จะไหลเข้าแขน เข้าไหล่ เข้าหัวใจไปตามลำดับ

เริ่มต้นอยู่ที่ปลายนิ้วคนละนิ้ว แต่สุดท้ายก็มาถึงที่เดียวกัน การฝึกสมาธิจะมีก็วิธีๆ ก็ตาม การเริ่มต้นอาจแตกต่างกันไป แต่เมื่อฝึกไปแล้วในที่สุดจะเหมือนกันคือ เมื่อถึงจุดหนึ่งเข้า จะได้เข้าถึงดวงปฐมมรรคด้วยกันทุกวิธีไป แล้วจากนั้นก็เดินทางเส้นเดียวกัน คือเข้าถึงธรรมกายเป็นลำดับๆ ไปเป็นอย่างนี้

## ๑๑. จิตนิ่ง

เวลานอนหลับ นอกจากเวลาฝันแล้ว จิตของคนเราอยู่นิ่งบ้างไหมครับ ถ้าจิตนิ่งบางขณะเฉพาะเวลาหลับเท่านั้น ถือเป็นสมาธิหรือไม่ ?

ถามว่าจิตของเราอยู่นิ่งบ้างไหม ถ้าจะว่านิ่ง มันก็นิ่งเหมือนกัน แต่มันนิ่งไม่นาน โบราณท่านเปรียบจิตว่าชุกชอนเหมือนลิง ฝึกให้อยู่นิ่งๆ ยาก แล้วสภาพที่จิตนิ่งนี้ต้องแยกให้ออกด้วย คนที่จิตนิ่งระหว่างอยู่ในสมาธิกับคนที่จิตนิ่งเพราะเพลีย หรือคนที่หลับสนิท นี่ไม่เหมือนกัน

**คนหลับสนิทจิตมันนิ่ง แต่ไม่มีสติกำกับ เลยหลับไม่รู้เรื่อง ส่วนคนที่อยู่ในสมาธิ นอกจากจิตนิ่งแล้ว เขายังมีสติคุมอยู่ คุมให้จิตจรดอยู่ตรงศูนย์กลางกายพอดี จิตมีสติกำกับ จิตจึงนิ่งเป็นสมาธิ ถ้าจิตนิ่งโดยไม่มีสติกำกับมันก็คือหลับ มันต่างกันตรงความมีสติ**

เพราะฉะนั้น **“ที่ใดมีสติ ที่นั่นก็มีสมาธิ ที่ใดมีสมาธิ ที่นั่นก็มีสติ”**

เมื่อบอกว่านาย ก. กำลังฝึกสติ ก็หมายความว่า นาย ก. กำลังฝึกสมาธิด้วย บอกว่า นาย ข. กำลังฝึกสมาธิ ก็หมายความว่า นาย ข. กำลังฝึกสติด้วย แต่ว่าเมื่อนาย ก. นอนหลับ ก็ต้องบอกว่า นาย ก. ไม่มีสติ

เพราะฉะนั้น นาย ก. ก็ไม่มีสมาธิ จิตนิ่งคราวนี้ไม่ได้อยู่ในเส้นทางของการฝึกสมาธิหรอกนะ

## ๑๒. ฐานที่ ๗ ในพระไตรปิฎก

การทำพระกรรมฐานเกี่ยวกับพระธรรมกาย ในบทที่กล่าวถึงฐานที่ ๗ ทำไมในพระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวไว้เลย แม้ แต่ในการสำเร็จเป็นพระอรหันต์ของพระสาวก แต่ละองค์ก็ไม่ได้กล่าวถึงเรื่องธรรมกาย เวลาใครจะนิพพาน ต้องนิพพานในฐานที่ ๗ ก็ไม่ได้กล่าวไว้เลยเล่าครับ ?

อย่าว่าแต่แค่เรื่องนี้เลย แม้แต่การฝึกสมาธิซึ่งมีอยู่ ๔๐ วิธี ในพระไตรปิฎกก็ไม่ได้เขียนรายละเอียดวิธีปฏิบัติเอาไว้ ทำไมจึงไม่เขียน?

ที่ท่านไม่เขียนกันไว้ก็คงเป็นด้วยเหตุผลคล้ายๆ กับที่เราในปัจจุบันไม่ได้จดบันทึกข้อมูลอะไรตั้งหลายอย่างนั้นแหละ คือเมื่อเริ่มมีการบันทึกพระไตรปิฎกนี้ ขณะนั้นมีพระอรหันต์อยู่มากมายเต็มบ้านเต็มเมือง เพราะฉะนั้นพอพูดถึงการทำสมาธิ พูดถึงธรรมกายนี้ใครๆ ก็รู้จัก ท่านจึงเห็นว่าไม่จำเป็นต้องกล่าวถึง เพราะฉะนั้นรายละเอียดวิธีปฏิบัติจึงถูกละเว้น ไม่บันทึกไว้ พวกเรารุ่นหลังเลยไม่เห็น

ส่วนวิธีฝึกสมาธิเพื่อเข้าถึงธรรมกาย ที่เราใช้เป็นแม่บทอยู่ขณะนี้ ก็เป็น ๑ ใน ๔๐ วิธี ที่ท่านไม่ได้ให้รายละเอียดไว้ นั่นแหละ ตำราที่เราใช้นี้เป็นตำราที่เขียนเมื่อประมาณ พ.ศ. ๒๕๐๐ ก่อนหน้านั้นพระอรหันต์มีเต็มเมือง สิ่งเหล่านี้เขารู้กันทั้งนั้น จึงถือว่าเป็นของธรรมดาเลยไม่ได้บันทึกไว้ หรือบันทึกเพียงสั้นๆ

พอผ่านเวลาไปแล้วเป็นร้อยๆ ปี พระอรหันต์เริ่มหายาก บันทึกสั้นๆ ที่พอมีอยู่บ้าง คนรุ่นหลังเริ่มอ่านไม่เข้าใจ นึกถึงวิธีปฏิบัติไม่ได้ เอาละสิทีนี้ ก็เหมือนกับพวกเราขณะนี้ จะเทียบให้ดูก็ได้ ตั้งแต่รุ่นปู่รุ่นย่ารุ่นพ่อรุ่นแม่มาถึงรุ่นเรา **คำว่าน้ำพริก** เรารู้ว่าน้ำพริกคือ

อะไร? แต่ไม่แน่ว่าอีก ๑๐๐ ปีข้างหน้า รุ่นหลานรุ่นเหลนของเรา  
น้ำพริกของเขาจะหน้าตาเหมือนน้ำพริก ของเราหรือเปล่าก็ไม่รู้

ตำราที่เขียนเมื่อประมาณ พ.ศ. ๙๐๐ ได้เขียนศัพท์คำว่า  
ธรรมกายเอาไว้ แต่ถ้าไม่ได้ปฏิบัติสมาธิ ก็นึกตามไม่ได้ **หลวงพ่อดี  
ปากน้ำ (พระมงคลเทพมุนี) ท่านค้นคว้าในสมาธิจนเข้าถึงธรรมกาย  
ได้รู้ได้เห็นด้วยตัวของท่านเอง** และบันทึกขั้นตอนการปฏิบัติเอาไว้ ศัพท์  
ที่ท่านใช้ปรากฏว่าตรงกับศัพท์ดั้งเดิม ตรงกับตำราที่บันทึกไว้เป็น  
หลักฐาน

นักศึกษาริชชาพระพุทธศาสนาจึงควรมั่นใจได้ว่า ท่านไม่ได้  
พูดนอกตำรา ส่วนคำว่าฐานที่ ๗ หรือฐานต่างๆ ที่ท่านยกมาเป็นคำ  
สอน ก็เป็นข้อแนะนำในทางปฏิบัติ เป็นศัพท์ที่ท่านบัญญัติขึ้น เพื่อ  
สอนลูกศิษย์ ใครก็ตามที่เข้าถึงธรรมกายในตัวแล้ว ก็ไม่ต้องหวังว่าจะ  
ตรงฐานที่ ๗ หรือไม่ แม้ที่สุดคำภาวนาว่า **สัมมา อะระหัง** ก็ไม่จำเป็นต้อง  
เอามาภาวนาอีก

**หลวงพ่อดีว่าเราลงมือปฏิบัติตามคำที่ท่านสอนก่อนดีกว่า  
อย่ามัวไปติดใจสงสัยในศัพท์แสงอะไรให้มากนักเลย เข้าถึงธรรม-  
กายแล้วจะเลิกสงสัยเอง**

## ๑๓. ฐานที่ตั้งจิต

หลวงพ่อกะ นอกจากฐานที่ ๑ ถึงฐานที่ ๗ แล้ว มีฐานอื่นอีกหรือไม่คะ ?

มีเยอะแยะ แต่ใช้ได้ไม่ดี มีบางคนเวลาฝึกสมาธิกำหนดเอากล้ามเนื้อหัวใจเป็นฐาน ถ้ามว่าได้ไหม ได้ แต่ไม่ดี บางคนโดยเฉพาะทางญี่ปุ่น หรือทางจีน ได้กำหนดสมาธิมีฐานที่ ๘ คือ ต่ำกว่าสะดือลงไป ๒ นิ้ว แล้วเขาก็ลงมือปฏิบัติกัน แล้วมันก็ไม่ได้ดีเท่าที่ควร เอาแค่ ๗ ฐาน ก็พอแล้วนะลูกนะ

## ๑๔. ดวงธรรมอยู่ไหน

ผู้ที่เห็นธรรมกายนั้น เห็นทุกวันหรือเปล่า หรือว่าเห็นเป็นบางครั้งบางคราวครับ ?

ถ้าเราฝึกใหม่ บางวันประคองใจถูกส่วนบีบ ได้บีบ บางวันประคองใจไม่ถูกส่วน เพราะเหนื่อยไป เพลียไป อิ่มไป ทิวไป หรือเนื่องจากความไม่ชำนาญ ประคองใจไม่ถูกส่วน วันนั้นบางทีก็ไม่เห็นหรอก

แต่ “ไม่เห็น” นั้นนะ ไม่ได้หมายความว่า “ไม่มี” นะ มีอยู่ในตัวนั้นแหละ แต่ว่ายังไม่เห็น เพราะใจไม่สงบ ใจไม่ใส ยังวางใจไม่ถูกส่วน ก็ค่อยๆ ฝึกให้ชำนาญไป อีกหน่อยถ้าทำใจให้หยุดนิ่งได้นานๆ ก็ให้เห็นชัดทั้งวันทั้งคืนเอง



## ๑๕. ดวงปฐมมรรค

จะเข้าถึงธรรมกาย หรือดวงปฐมมรรคได้ ต้องมีอะไรพร้อมครับ  
และดวงปฐมมรรคเอามาทำอะไรครับ ?

การที่จะเข้าถึงธรรมกายในตัวของเราได้ จะต้องมึใจหยุดนิ่ง  
อยู่ที่ศูนย์กลางกายให้พร้อม ทั้งเห็น จำ คิด รู้

ส่วนดวงปฐมมรรคเอามากรองใจให้ใส อย่างน้ำในโอ่งที่ขุ่นๆ  
นะ เวลาเราจะกรองให้ใสเราทำอะไรล่ะ? ก็อาจจะใส่ผ้ากรองหรือ  
ใส่ที่กรองน้ำ วิธีกรองน้ำเขาก็ให้น้ำผ่านอิฐหัก ผ่านกรวด ผ่านทราย  
ผ่านถ่าน พอผ่านไปดี แล้วยน้ำก็จะใส

**คนเราก็เหมือนกันฝึกสมาธิให้ได้ดวงปฐมมรรคเอาไปทำ  
อะไร ก็เพื่อเอาดวงปฐมมรรคแทนเครื่องกรอง** กรองใจเราที่เมื่อก่อน  
เคยวิงวุ่นขุ่นคลั้ก ให้รวมนิ่งให้ใสขึ้นมาชั้นหนึ่งและพอเราฝึกมากเข้าๆ  
ใจจรรดนิ่งเข้าไปตรงศูนย์กลางกาย จากดวงปฐมมรรคก็ถึงดวงศีล ก็เอา  
ดวงศีลกรองใจอีกชั้นหนึ่ง ใจผ่านดวงศีลก็นิ่งก็ใสขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง  
ถึงดวงสมาธิ ผ่านดวงสมาธิ ดวงปัญญาไล่เรื่อยไป

เราเอาดวงธรรมเหล่านั้นมากรองใจเราเป็นลำดับๆ ให้ใส  
เหมือนกับน้ำผ่านเครื่องกรอง ถ้ายิ่งผ่านเข้าถึงธรรมกาย ก็เอาธรรม-  
กายนี้แหละกรองใจเราให้ใสขึ้นไปอีก นี่คื้คำตอบว่าฝึกเอาดวงปฐม-  
มรรคไปทำไม เพื่อให้ได้เครื่องกรองใจที่มีคุณภาพลิหนูเอี้ย

## ๑๖. ดวงศีล

ถ้าเราทำความดีมากๆ และรักษาศีลมากๆ จะเห็นดวงศีล โดยไม่ต้องทำสมาธิได้ไหมคะ ?

ไม่ได้ การรักษาศีลมากๆ ทำให้กายวาจาใจสงบดีเท่านั้น แต่จะให้เห็น “ดวงศีล” นี้ไม่ได้หรอก **ดวงศีลเป็น “ศีลเห็น” ไม่ใช่ “ศีลรู้” เป็นศีลในกัมมัฏฐาน** ประเภทสีลานุสติ ถ้าตั้งใจฝึกสมาธิแล้ววางใจให้ถูกส่วนตรงศูนย์กลางกาย ก็จะสามารถเห็นดวงศีลได้ ส่วนใครที่คิดว่า จะทำความดีอย่างอื่น โดยไม่นั่งสมาธิแล้วจะให้เห็นดวงศีลนะ ไม่มีทางหรอกนะ

ถ้ามีทาง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าคงไม่ต้องบัญญัติ เรื่องการทำสมาธิเอาไว้หรอก ขยั้นๆ นั่งสมาธิเถอะนะ แล้วจะเห็นว่า**สมาธิมีคุณค่ามหาศาล**อย่างที่เรานึกไม่ถึงทีเดียว

## ๑๗. เด็กนั่งสมาธิทำให้เรียนเก่ง

เด็กที่นั่งสมาธิกำหนดดวงนิมิตได้แล้ว จะมีผลดีต่อเด็กอย่างไร และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเรียนหนังสือประจำวันได้หรือไม่อย่างไรครับ ?

ได้หลายอย่าง ทุกคืนให้เด็กนั่งสมาธิของเขาไปเรื่อยๆ ถ้าเห็นองค์พระหรือดวงแก้วในกลางตัวซัดจะเป็นผลดี คือ

**๑.เด็กจะไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์** เป็นคนมีเหตุผล ตัวเป็นเด็กแต่ใจเป็นผู้ใหญ่

**๒.เด็กพวกนี้ความจำจะดี** เพราะจะไม่มีเรื่องประเภทไม่เข้าใจมารบกวน โดยเฉพาะเรื่องบ๊มด ตบยุง ฆ่าสัตว์ ลักขโมย เกะกะเกรอะ ชอบพูดปด สิ่งเหล่านี้จะหลุดไปจากใจ

เขาจะเป็นเด็กที่อยู่ในโอวาท และตั้งใจเรียนอย่างดี คุณพ่อคุณแม่ควรจะคอยให้กำลังใจ ให้เขาหมั่นนึกองค์พระหรือดวงแก้วให้ซัดเป็นประจำ ให้ซัดที่สุดเท่าที่จะซัดได้ ให้ใสที่สุดเท่าที่จะใสได้ สว่างที่สุดเท่าที่จะสว่างได้ ให้ฝึกอย่างนี้จนเป็นนิสัย ในที่สุดจะเกิดผลดีในแง่ที่ว่า ถ้าเขาต้องการจะจำอะไรก็ตาม เขาจะสามารถจำฝังใจไปได้ทันทีเลย

แต่ขอฝากไว้อย่างหนึ่งว่า ถ้าเด็กเห็นองค์พระ แล้วอย่าไปให้เด็กกำหนดนึกไปดูห่วยดูอะไรต่ออะไร เดี่ยวจะไขว้เขวไปผิดทาง พาดคนรอกอย่างๆ เพราะว่าการไปดูเรื่องพวกนั้นจะต้องเอาใจออกนอกตัว ซึ่งทำให้ดูอะไรก็พลาด เพี้ยนไปหมด การฝึกให้เด็กกำหนดองค์พระหรือดวงแก้วโดยให้กำหนดอยู่ข้างในตัวที่ศูนย์กลางกาย เด็กจะเห็นแต่ความซัด ความสว่าง ความใส แล้วเวลาเขาไปทำผิดอะไร ก็ไม่ต้อง

รอให้พ่อแม่ว่ากล่าวตักเตือน เขาจะเห็นของเขาเอง เพราะเขาจะมี  
ปัญญาเข้าใจเรื่องโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง ตรงตามความเป็น  
จริงติดมาด้วย

## ๑๘. ตักน้ำรดหัวตอ

ผมเคยบอกให้คนแถวบ้านผม มาวัดพระธรรมกายแต่เขากลับ  
ตอบว่าไปแล้วมันได้อะไรขึ้นมา มีหน้าซำยังขอเงินผม  
ไปเล่นไพ่อยู่ตลอดเวลา เดือนเป็นครั้งที่ ๑๗ แล้วก็ยังไม่เชื่อ ควรทำอะไรดีครับ ?

เดือนมาตั้ง ๑๗ ครั้งแล้ว (แหม..ช่างจำช่างนับจังเลย) เขายังไม่เชื่อ มันน่าจะได้คำตอบอยู่แล้วไม่ใช่หรือ **ตักน้ำรดหัวตอ**  
**ตอมันไม่งอก** เพราะตอมันตายแล้ว อืม..แต่ไม่แน่นะ รดน้ำลงบนตอ  
ไม้ฝุ่ยย่อยๆ เราอาจได้เห็นหูหนู หรือเห็นตามธรรมชาติมากขึ้น

เราไปชวนเขามาวัดพระธรรมกาย เขาไม่มา แล้วเคยเห็นเขา  
ไปทำบุญวัดอื่นบ้างหรือเปล่า ก็คงไม่ได้ไป เพราะมัวแต่ไปเล่นไพ่

เขาถามคุณว่าไปวัดพระธรรมกายแล้วได้อะไรขึ้นมา แสดงว่า  
คุณไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากตอนก่อนเข้าวัดเลย เพราะฉะนั้น**คุณ**  
**ต้องเร่งปฏิบัติธรรม ปรับปรุงตัวเองให้สมณูมิ้นกปฏิบัติธรรมมากๆ**  
ถ้าคุณดูดีขึ้นกว่าเดิม คนแถวบ้านจะอยากรู้เองว่า วัดที่คุณไปมีดีอะไร  
จึงเปลี่ยนแปลงคุณให้ดีขึ้นได้

**อย่ามัวแต่เคี้ยวเชืญคนอื่นเลย เคี้ยวเชืญตัวเองให้มากๆ**  
อย่างน้อยคนที่มาขอเงินคุณไปเล่นไพ่บ่อยๆ อาจจะไม่กล้ามาขอเงินคุณ  
อีกก็ได้ ซึ่งเป็นธรรมดาของคนชั่วคนพาลที่มักแสดงต่อความดี ไม่อยาก  
เข้าใกล้คนดี ส่วนคนดีๆ เขาก็อยากได้เพื่อนดีๆ **ถ้าคุณดีจริงเขาก็ตาม**  
**คุณมาวัดเองนั่นแหละ อย่าเบื่อกที่จะชวนคนมาวัดเลย**

## ๑๙. ตัวแข็ง

ฝึกสมาธิแล้วตัวแข็งเหมือนก้อนหิน จะแก้อย่างไรครับ ?

กรณีอย่างนี้เคยพบมาหลายท่าน วิธีแก้ไม่ยาก ก่อนจะนั่งให้กำหนดใจไว้ที่หน้าท้อง แล้วเลื่อนไปตั้งไว้ในกลางท้องเลย กำหนดนิ่งๆ อยู่ตรงนั้นปลดความกังวล วางใจเบาๆ อาการตัวแข็งจะค่อยๆ หายไป กลับมีอาการชุ่มชื้นเบิกบานใจเข้ามาแทนที่ แล้วความสว่างจะเข้ามาในกลางท้อง อาการเกร็ง อาการเครียดจะหายหมด

ทำง่ายๆ อย่างนี้แหละ คือเลื่อนฐานที่ตั้งจิต จากหน้าท้องเข้าไปในกลางท้อง หรือสมมุติเรามีเส้นด้าย ๒ เส้นขึงให้ตึง เส้นที่ ๑ ขึงจากสะดือทะเลหลัง เส้นที่ ๒ ขึงจากเอวซ้ายทะเลเอวขวา เส้นด้ายทั้ง ๒ เส้นนี้ตัดกันตรงไหน เหนือจุดตัดนั้นขึ้นมา ๒ นิ้วมือ (นิ้วชี้กับนิ้วกลางวางซ้อนกัน) ให้เอาใจไปวางไว้ตรงนั้น แล้วทำอารมณ์สบายๆ อาการแข็งดังกล่าวจะหายไปหมด ลองทำดูนะ

## ๒๐. ๓ กุ กาย ใจ

ขอรับกวางหลวงพ่อดีโปรดอธิบายความหมายของคำต่อไปนี้ให้  
ด้วยคะ ?

๑. ตาเหมือนตาไม้
๒. หูเหมือนหูกระทะ
๓. กายเหมือนผ้าเช็ดเท้า
๔. ใจประดุจแผ่นดิน

ที่ว่าตาเหมือนตาไม้ ความจริงเขาใช้เต็มๆ ว่า **ตาเหมือนตาไม้ไผ่** ตาไม้ไผ่ถ้าเราไม่ริดเสีย ปล่อยให้ติดลำไผ่เป็นแขนงยาวประมาณสักศอกกว่าๆ เหลือไว้แบบนี้ตลอดลำไม้ไผ่ ก็สามารถเอาไม้ไผ่ลำนั้นไปทำประโยชน์ได้ ชาวบ้านเขาเอาไว้ใช้ทำพะอง รู้จักพะองไหม?

**พะอง คือ บันไดสำหรับขึ้นต้นตาลสูงๆ** ไม้ไผ่มันจะมีกิ่งมีแขนงแตกออกจากตา เป็น ๒ ข้างสลับกัน เราตัดแขนงให้เหลือสักประมาณศอก ก็ใช้สำหรับเป็นที่เหยียบขึ้นแทนบันไดได้สบายๆ

ตาเหมือนตาไม้ไผ่ อุปมาข้อนี้หมายถึงว่า นัยน์ตาของเรานี้ **นะ อะไรที่ไม่ควรดูก็อย่าไปดูมันเลย** เหมือนอย่างตาไม้ไผ่ซึ่งสักแต่ว่าเป็นตา แต่ใช้ตาดูไม่เป็นหรอก ท่านใช้อุปมาเช่นนี้ก็เพื่อจะบอกว่ **อะไรที่ไม่ควรดูก็อย่าไปดู มันไม่ควรมองก็อย่าไปมองมัน อย่าเที่ยวไปสอดรู้สอดเห็นเรื่องของชาวบ้านเขามากนัก เดี่ยวใจจะฟุ้ง** เดี่ยวจะมีเรื่องให้ทำเหมือนตาไม้ไผ่ โดนเหยียบขึ้นไปๆ มันก็เฉย ไม่เอาเรื่องกับใคร

**หูเหมือนหูกระทะ** หูกระทะนี่นะเอาไว้ทำอะไร เอาไว้ฟังหรือเปล่า เปล่านะ เขาเอาไว้เป็นที่สำหรับหิ้ว เอาไว้สำหรับแขวนตัวกระทะ

อุปมานี้หมายถึงว่าเรื่องอะไรไม่สมควรไปฟัง ก็อย่าไปฟัง ไม่อย่างนั้น เขาว่าเราไปฟังเอง ฟังแล้วโกรธทำไมเล่า ก็ทำหูเป็นทูกกระทบเสียก็หมดเรื่อง เขาอยากด่า ด่าได้ก็ด่าไป คำด่าถ้าเราไม่ไปรับไว้ ก็คืนเข้าตัวเขาเองนั่นแหละ

เคยเตือนหลายๆ คนว่า คนเราถูกด่าแล้ว เอาละพอฝึกใจถึงจุดหนึ่งก็เลยไม่โกรธ แต่อย่าเพิ่งคิดว่าเก่งนะ **ที่เก่งกว่านั้นยังมีคือขมแล้วไม่ยิ้ม** คนนี้ละเก่งจริงๆ เพราะคนเราทั่วไปพอได้รับคำชมแล้วยิ้มนี้ซิ ลูกถึงได้เต็มบ้านหลานถึงได้เต็มเมือง ไปได้ยินคำชมน้องจะน้องจำ สวยจริงๆ...เลยเลี้ยงลูกกันเป็นพรวน ถ้าชมแล้วยังเฉยเสียได้ก็สบาย ป่านนี้บ๊วยเป็นแม่ชีไปแล้ว

**กายเหมือนผ้าเช็ดเท้า** ธรรมดาผ้าเช็ดเท้าเวลาใครเอาเท้าสกปรกๆ มาเช็ด มันเคยบ่นไหม ไม่เห็นมันบ่นเลย...มีไหมผ้าเช็ดเท้าบ้านใครบ่นได้บ้าง? ไม่บ่นหรอก อุปมานี้ท่านตั้งใจจะเตือนว่า...คนเราจะทำงานอะไรก็ทำให้เต็มกำลังลงไป **เป็นคนไม่ถึงเนื้อถึงตัว ไม่เลือกงานกันแหละ** ขอให้งานนั้นเป็นงานอาชีพสุจริตก็ทำเข้าไป

**คุณยายอาจารย์อุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง** ท่านพูดเสมอๆ ว่า ตั้งแต่เป็นเด็กมาแล้ว ตอนนั้นท่านยังไม่ได้เข้าวัด ถ้ามันถึงคราวจะต้องไปรับจ้างเขาเทกระโถนล้างกระโถนก็เอา เพราะมันเป็นอาชีพบริสุทธิ์ แต่จะให้ไปลักขโมยใครเขา หัวเด็ดตีนขาดยายไม่ยอมทำ จะทำกายอย่างกับผ้าเช็ดเท้า ใครจะโขกจะลับอย่างไรก็ยอมละ เพื่อให้ได้อาชีพที่สุจริต แต่จะให้ไปโกงไปกินเขา เพื่อจะได้แต่งตัวสวยๆ ไม่เอาเด็ดขาด

**ใจประดุจแผ่นดิน** ใจพวกเราส่วนใหญ่ไม่เหมือนแผ่นดิน แต่เหมือนขี้ผึ้งลนไฟ มันปวกเปียกๆ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เคยตรัสเรื่อง



ใจเหมือนแผ่นดินกับพระราหุลว่า

“แผ่นดินนี้ ใครเอาน้ำหอมไปรดไปราดมัน มันดีใจไหม ไม่ได้ใจ  
มันก็เฉยๆ เอาของเหม็นไปรดไปราด มันทุกข์ใจไหม มันก็เฉยๆ  
ราหุล...เธอทำใจให้ได้อย่างนั้นแหละ ใครมาทำอะไร เธอก็อย่าไปเอา  
เรื่องเอาราวกับเขา ตั้งใจปฏิบัติธรรมของเธอไป แล้วเธอจะหมด  
กิเลสได้เร็ว”

ถ้าทำใจเหมือนแผ่นดินได้อย่างนี้ ธรรมะก็อยู่แค่เอื้อม พวกเรา  
ใจไม่หนักแน่น เขาด่า เขาวาเข้าหน่อย เจ็บใจ ใหม่ๆ ที่มันก็แค่ลมมาก  
ระทบหู พัดลมเป่ายังแรงกว่านั้นอีกนะ ลมปากเป่าเบาๆ หน่อยเดียว  
อู๊ย! เจ็บใจ ถ้าอย่างนี้ก็คงมีเรื่องเจ็บช้ำน้ำใจไปตลอดชาติ ให้รีบแก้ไข  
กันเสียนะ

## ๒๑. ถ้าพระพุทธเจ้าอุบัติพร้อมกัน

การเป็นพระพุทธเจ้าไม่ใช่ตำแหน่งผูกขาด จะมีทางเป็นไปได้หรือไม่ที่จะมีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นซ้อนกันในเวลาเดียวกัน หรือใกล้เคียงกันในโลกลนี้ ?

เท่าที่เป็นมา ไม่เคยมีเลย มีแต่ว่านานๆ จะเกิดขึ้นสักพระองค์หนึ่ง ที่จะเกิดขึ้นพร้อมๆ กันนั้นไม่มี มีแต่ท่านไม่มาเกิดเลยเป็นเวลานานตลอดกัป ทำให้คนในยุคนั้นไม่รู้ธรรมะ ที่เรียกว่า **สูญญกัป**

## ๒๒. กามทำไม่ตอบ

คำถามบางคำถามครูบาอาจารย์ไม่ยอมตอบ เพราะอะไรจึงไม่ตอบครับ ?

คำถามบางคำถาม ถ้าครูบาอาจารย์ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าพื้นฐาน หรือประสบการณ์ทั่วไปของคนถามไม่พอ ท่านอาจไม่ตอบก็ได้ หรือถึงตอบก็มักตอบสั้นๆ ว่า ไปนั่งสมาธิให้มากๆ แล้วไปดูเอาเอง คำถามบางคำถาม ท่านก็ให้รอไปฟังคำตอบต่อหน้าครูบาอาจารย์ของท่าน อย่างเช่นสมัยพุทธกาลคราวหนึ่ง ขณะที่พระโมคคัลลาน์กำลังเดินบิณฑบาตไปกับพระลูกศิษย์ของท่าน อยู่ดีๆ ท่านก็หยุดเดิน แล้วมองไปในอากาศครู่หนึ่ง แล้วจึงเดินต่อไป

พระลูกศิษย์เห็นผิดปกติจึงถามท่านว่า “ท่านเห็นอะไรหรือครับ” พระโมคคัลลาน์ไม่ตอบว่าเห็นอะไร แต่ผิดว่าจะไปตอบคำถามนี้ต่อหน้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่วัดเวฬุวัน

ครั้นถึงวัด ก็พาพระลูกศิษย์ไปกราบพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วตอบ ข้อสงสัยของลูกศิษย์โดยทำความขื่นใหม่ แล้วตอบว่าเห็นเปรตตนหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงกล่าวเสริมคำของพระโมคคัลลาน์ว่า เคยมีคนถามพระองค์ว่าเปรตมีจริงหรือไม่ แต่พระองค์ยังไม่เคยตอบคำถามนี้แก่ใครเลย เพราะเห็นว่าตอบไปก็ไม่มีความประโยชน์ เพราะคนที่มาถามไม่เคยเห็นเปรต แต่วันนี้มีคนเห็นเปรตแล้ว

เปรตที่พระโมคคัลลาน์เห็นตนนั้น แต่เดิมมีอาชีพเป็นโจร วันหนึ่งไปนอนอยู่ในศาลาแห่งหนึ่ง ใกล้ประตูพระนคร ถูกเศรษฐีท่านหนึ่งกล่าวตำหนิเปรตๆ เพียงเท่านั้น ถึงกับผูกอาฆาตมาดร้าย ได้เผาข้าวของเศรษฐีถึง ๗ ครั้ง ตัดเท้าโคในคอก ๗ ครั้ง และเผาบ้าน

เศรษฐีอีก ๗ ครั้ง แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังไม่หายแค้น

ต่อมาทราบว่าเศรษฐีได้สร้างพระคันธกุฎีถวายแต่พระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้เผาพระคันธกุฎีนั้นเสีย เพราะคิดว่าเศรษฐีจะเศร้าโศกเสียใจ แต่เศรษฐีกลับปีติยินดี เพราะคิดว่าตนจะได้โอกาสสร้างมหาทานบารมีอีก

ฝ่ายโจรนั้นเมื่อละโลกแล้ว จึงไปเกิดเป็นเปรต แล้วทรงย้ำในตอนท้ายอีกว่า ถ้าไม่มีพระโมคคัลลาน์เป็นพยาน จะไม่ทรงตอบปัญหานี้แก่ผู้ใดเลย

อีกตัวอย่างหนึ่งปรากฏอยู่ใน**เกวัญสูตร** กล่าวว่าเมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับ ณ ป่ามะม่วงของปาวาริกะ มีบุตรศฤงษณ์คนหนึ่ง ชื่อเกวัญจะมาเข้าเฝ้าพระพุทธองค์และชักชวนภิกษุผู้มีฤทธิ์แสดงอิทธิปาฏิหาริย์ให้ดู แต่พระพุทธองค์ทรงกล่าววาทะปาฏิหาริย์ที่ยังยวดคือ**อนุสาสนีปาฏิหาริย์** หรือการสั่งสอนให้คนบรรลุมรรคผล ปราบกิเลสในตัวได้

จากนั้นทรงเล่าเรื่องภิกษุรูปหนึ่งซึ่งอยู่ในที่นั้น เคยสงสัยว่าธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ดับไม่เหลือในที่ใด เพราะถ้าที่ตรงไหนไม่มีสิ่งเหล่านี้ แสดงว่าที่ตรงนั้นไม่มีการเกิดกันอีกแล้ว

พระภิกษุรูปนั้นนั่งสมาธิไปถึงชั้นเทวโลก ไปถามคำถามนี้กับเทวดาชั้นจาตุมหาราชิกา เทวดาตอบว่าไม่ทราบ แต่ว่าเทวดาชั้นสูงๆ ขึ้นไปท่านคงทราบให้ไปถามดู ท่านก็เที่ยวถามไล่ขึ้นไปเรื่อยๆ แต่ก็ไม่มีใครตอบได้ สุดท้ายไปถึงพรหมโลก ไปถามท้าวมหาพรหม ปรากฏว่าท้าวมหาพรหมตอบไม่ตรงคำถาม คือตอบว่ามหาพรหมเป็นผู้ยิ่งใหญ่เป็นบิดาของหมู่สัตว์ทั้งหลาย พระภิกษุรูปนี้จึงแย้งว่าไม่ได้ถามอย่างนั้น แต่ท้าวมหาพรหมก็ยังตอบอย่างนั้นอีกถึง ๓ ครั้ง

พอถูกถามซ้ำถึงครั้งที่ ๔ ทำวมหาพรหมจึงเข้าไปจับแขนท่าน พาเสด็จไปมูมหนึ่ง แล้วกระซิบบอกว่า ถ้าอยู่ต่อหน้าเทวดาทั้งหลายจะไม่ตอบเด็ดขาดว่า “ไม่ทราบ” ซึ่งคำถามนี้ จริงๆ แล้วไม่ทราบคำตอบ แต่พูดว่าไม่ทราบไม่ได้ ผู้ที่จะตอบได้มีเพียงพระองค์เดียวคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

**“ท่านเว้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสีย แล้วเที่ยวไปถามใครๆ อย่างนี้เป็นการเสียเวลาเปล่า”**

ภิกษุรูปนั้นจึงกลับมาหาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วกราบทูลถามด้วยคำถามนั้น

พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า “อุปมาเหมือนจับนกใส่เรือไปปล่อยเกาะ เตียนนกก็กลับมาหา เหมือนท่านกลับมาหาเรา คำถามของท่านไม่ถูก ที่ถูกท่านควรถามว่าธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ตั้งอยู่ไม่ได้ที่ไหน และถ้าอยากรู้ว่าธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ตั้งอยู่ไม่ได้ที่ใด ให้นั่งสมาธิไปดูที่อายตนะนิพพาน แล้วจะเห็นเองว่าธาตุเหล่านี้มาจากไหน แล้วดับหมด จนสิ้นเชื้อไม่เหลือเศษที่ไหน ตอนนี้พูดไปท่านก็ตามไม่ทัน เพราะไม่ได้ไปเห็นด้วยกัน”

ขนาดพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งทรงเป็นเลิศทางการอธิบาย ขยายความ สามารถเทศนาโปรดชาวบ้านชาวเมืองจนเป็นพระอรหันต์มากมาย ยังทรงบอกให้พระภิกษุรูปนั้นนั่งสมาธิไปดูเอง เช่นกันในเรื่องบางเรื่องครูบาอาจารย์ของพวกเรา ท่านก็มีเหตุผลที่จะไม่ตอบคำถามบางคำถามต่างๆ กัน

หลวงพ่อกเองเคยเจอคำถามชนิดที่ตอบให้คนถามเข้าใจไม่ได้ เช่นกัน ทั้งๆ ที่เป็นคำถามพื้นฐานๆ คือเมื่อก่อนบวช หลวงพ่อไปเรียนที่ออสเตรเลีย เพื่อนจากเมืองไทยส่งพริกป่นไปให้ขวดใหญ่ทีเดียว เพื่อนฝรั่งคนหนึ่งมาถามว่า พริกเผ็ดไหม? เผ็ดเหมือนอะไร

ก็ตอบเขาว่าเผ็ดมาก เผ็ดเหมือนพริกนั้นแหละ

เขาต่อว่าทำนองน้อยใจว่า แค่นี้ก็ไม่ยอมอธิบาย แต่เขาไม่  
ละความพยายามที่จะถามต่อ คงอยากรู้มากนั่นเอง

เขาถามนำว่า เผ็ดเหมือนขิงไหม?

ตอบว่าไม่ใช่ เผ็ดเหมือนมัสตาร์ดไหม?

ไม่เหมือน อะไรๆ ก็ไม่ใช่ไม่เหมือน อ่อนใจเข้าก็เลยบอกเขา  
ไปว่า “ยูกินเองดีกว่า” แล้วให้เขาดักพริกใส่ปาก

พอพริกเข้าปาก เพื่อนฝรั่งคนนั้นตาเหลือกเลย ถ่มถุยๆ  
น้ำลายยืด หน้าตาแดงกร่ำไปหมด ก็ถามเขาว่าพริกเผ็ดเหมือนอะไร

เขาตอบว่าเผ็ดเหมือนถ่านไฟในเตา ซึ่งหลวงพ่อก็ไม่รู้  
เหมือนกันว่าถ่านไฟแดงๆ มันเผ็ดร้อนอย่างไร เพราะไม่เคยกิน แต่ก็  
คิดว่ามันคงเหลือหลายทีเดียว

คำตอบสำหรับคำถามบางคำถาม ต้องตอบแบบอุปมาอุปไมย  
จะให้ถูกเป๊ะคงไม่ได้ เพราะพื้นฐานประสบการณ์ของแต่ละคนไม่  
เหมือนกัน

## ๒๓. ทำของง่ายให้เป็นยาก

รู้สึกว่าการนั่งสมาธิโดยกำหนดองค์พระหรือดวงแก้วเป็นนิมิต นี้ เป็นสิ่งที่ทำได้ค่อนข้างยาก อีกทั้งหลังจากนั่งสมาธิแล้ว บางครั้งก็เกิดอาการมีนศีรษะบ่อยๆ สงสัยวิธีนี้จะไม่ค่อยดีเสียแล้ว ?

นั่นเป็นเพราะเรายังทำไม่ถูกวิธี ไปใช้วิธีบังคับให้เห็นหรือฟังแรงเกินไป คำว่า **สมาธิ** แปลว่า **ความตั้งมั่นของจิต** ในทางปฏิบัติ หมายถึงการกลั่นใจ กลั่นจากใจที่ขุ่นมัวและหยาบกระด้างให้ใสและละเอียดมากขึ้น เป็นผลของการระครองใจ ไม่ใช่ผลของการบังคับใจ

### ระครองใจกับบังคับใจเหมือนกันไหม?

ไม่เหมือนนะ ระครองใจเป็นขั้นตอนต้นๆ ของการทำสมาธิ **บังคับใจคือฟัง** การฟังเป็นลักษณะของการ**จ้อง** ทำให้มีนศีรษะ ใช้ไม่ได้ ถ้าวันนี้ตั้งใจนั่งสมาธิ ระครองใจสบายๆ ไม่เอาเรื่องอะไรมาเป็นกังวล เดี่ยวก็เป็นสมาธิ ได้ เพราะฉะนั้นให้เรานึกถึงองค์พระหรือดวงแก้ว **นึกนะไม่ใช่จ้อง** นึกเหมือนนึกถึงบ้าน นึกออกไหม?

ถ้านึกออกให้สังเกตว่าต้องใช้แรงไหม ไม่ได้ใช้นะ เวลานั่งสมาธิขอให้นึกถึงองค์พระหรือดวงแก้ว นึกง่ายๆ เหมือนกับนึกถึงบ้าน ที่เรายู่มานาน จนคุ้นเคย อะไรอยู่ตรงไหนก็นึกออก ไม่ต้องพยายาม นึกก็เห็นเหมือนเห็นกับตา แต่โดยมากแล้วพวกเราพอลงมือนั่งสมาธิก็นึกเอาจริงเอาจัง เรามักจ้องจะเอาให้เห็น เราจึงพลาดกันตรงนี้ ลองทำตามหลวงพ่อก่อนนะ ถ้ายังเห็นไม่ชัด ก็เริ่มใหม่ ทำแบบสบายๆ ใจเย็นๆ

ความจริงการฝึกสมาธินะ **ฝึกได้ง่ายๆ ให้นึกเบาๆ** เดี่ยวเดียวก็ได้แล้ว แต่เรามักทำของง่ายให้เป็นของยาก คือนึกแรงๆ จ้องกัน

เค้านใจกันจริงๆ จังๆ เราเลยไม่ได้อะไร เหมือนการสอนธรรมะ ๘๔,๐๐๐ ข้อ ความจริงไม่ใช่เรื่องยากจนเกินไป แต่ที่เราพบปัญหาในการเรียนพระไตรปิฎกกันมาก เพราะผู้สอนมักทำของง่ายให้เป็นของยาก พอพูดถึงธรรมะ ก็พูดเสียจนเรารู้สึกว่า โอ้โฮ...ธรรมะยาก ไม่ไหวละ แต่จริงๆ แล้วถ้าจับหลักได้ก็ไม่เห็นมีอะไรยาก เราถูกปล่อยให้ขาดความมั่นใจ จนมักทำของง่ายให้กลายเป็นของยากอยู่บ่อยๆ

หลวงพ่อยากให้พวกเราทุกคน มองอุปสรรคในการศึกษาธรรมะว่าเป็นเรื่องธรรมดา ที่ใครๆ เขาก็เคยพบและก้าวข้ามผ่านไปได้แล้ว เป็นหมื่นเป็นแสน เป็นล้านคน เพราะฉะนั้นธรรมะต้องไม่ใช่เรื่องยาก เวลาฝึกหรือศึกษาเรื่องอะไรก็ตาม โดยเฉพาะเรื่องสมาธิ ควรทำตามคำสอนของครูบาอาจารย์ให้ครบถ้วนทุกขั้นตอน ก่อนที่จะด่วนตัดสินว่าวิธีนี้ไม่ดี เพราะเราทำไม่ได้ จริงๆ แล้วที่มันไม่ดี เพราะเราไม่ได้ทำตามคำครู ไม่ใช่เพราะเป็นวิธีที่ทำไม่ได้



## ๒๘. กำไมกิงฝืน

หลวงพ่อกะก่อนนอนดิฉันสวดมนต์นั่งสมาธิทุกวัน เวลานั่งสมาธิสามารถควบคุมจิตใจได้ดี แต่พอหลับไป ทำไมฝันเกือบทั้งคืน ฝันว่าไปทำบุญในที่ต่างๆ พอตื่นขึ้นมารู้สึกเหนื่อยที่จริงฝืนอย่างนี้น่าจะหมายถึงสิ่งดีๆ แต่ก็ฝืนมากไปจนเหนื่อย จะมีวิธีแก้อย่างไรบ้าง ที่จะไม่ฝันหรือฝันน้อยกว่านี้คะ ?

คนที่ฝืนมากมายน แล้วพอตื่นขึ้นมาก็เหนื่อยหรืออ่อนเพลีย อย่ามัวไปคิดว่าฝันดีหรือฝันร้าย หรือจะหมายความว่าอย่างไรเลย ขอให้ดูองค์ประกอบ ๒ อย่างนี้ก่อน คือ

**๑. สุขภาพของตัวเองอ่อนแอ หรือแข็งแรงอย่างไร**

**๒. การถ่ายเทอากาศในห้องนอนดีไหม**

เคยสังเกตกันบ้างไหมว่า บางครั้งเราฝันว่าจมน้ำหายใจไม่ออก ถูกขังอยู่ในถ้ำ หรือไปทำบุญในสถานที่ซึ่งคนเบียดเสียดยัดเยียดกันมาก มันอึดอัด ถ้าอึดอัดๆ แสดงว่าการถ่ายเทอากาศในห้องนอนไม่ดี หรือทางลมถ่ายเทดี แต่บางคนเอาพวกต้นพุ่มต่างๆ กล้วยไม้บ้าง ต้นอะไรต่างๆ เป็นลิ้นๆ กระจ่างมาเลี้ยงไว้ในห้องนอน ตอนดึกๆ เจ้าต้นไม้พวกนี้มันเลยดูดเอาออกซิเจนไปใช้หมด แล้วคายก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา เพราะฉะนั้นอากาศหายใจจึงน้อย อากาศไม่พอหายใจอึดอัดๆ เลยฝันเป็นตุเป็นตะ ฝันเพราะขาดออกซิเจน

บางคนมีโรคเกี่ยวกับจมูกของตัวเอง เช่น เริ่มเป็นไซนัส หรือเป็นมานานแล้ว หายใจไม่คล่อง จมูกตันไปหมด ยิ่งถ้านอนอยู่กับพื้นห้องคาร์บอนไดออกไซด์ที่หายใจออกมา เนื่องจากมันเป็นธาตุหนัก มัน

ก็ลอยอยู่กับพื้นข้างๆ ตัว ก็สูดหายใจเข้าไปใหม่ ตกตึกเลยอึดอัด

กรณีเรื่องอากาศนี้แก้อย่างไร แก่ไม่ยาก ยกเตียงเข้ามานอน  
เสียดก็สิ้นเรื่อง ถึงคาร์บอนไดออกไซด์มันจะมาก มันก็ตกไปอยู่ใต้เตียง  
เราอยู่ข้างบนก็มีออกซิเจนหายใจ หายอึดอัดได้ ต้นไม้ในห้อง หรือ  
ต้นไม้ใหญ่ใกล้หน้าต่างห้องนอน ก็จัดการโยกย้ายไปเสียไกลๆ **สิ่งที่เกิด**  
**ขึ้นมันมีที่มาที่ไป ควรไปดูสิว่าต้นเหตุมันคืออะไรแน่ แล้วแก้ที่ต้นเหตุ**  
ถ้าป่วยก็ไปหาหมอเสีย

นี่เป็นเพียงข้อแนะนำทุกๆ ไป ส่วนจะฝันว่าอะไร อย่ามัวไป  
แปล ไปแก่ฝันอยู่เลย ถ้าตื่นขึ้นมาแล้ว มันเหนื่อยมันเพลีย ก็แสดงว่า  
ธาตุในตัวเรานั้นวิปริตแล้วนะ เอาไปพยากรณ์อะไรไม่ได้หรอก

## ๒๕. ธรรมกาย คืออะไร

ธรรมกายคืออะไร ขอความกรุณาตอบไม่ต้องยาวด้วยคะ ?

ธรรมกาย คือกายที่เกิดจากการปฏิบัติมรรคมืองค์ ๘ ได้  
สมบูรณ์ พอใครปฏิบัติมรรคมืองค์ ๘ ได้ถูกส่วนเข้า ใจจะหยุดแล้ว  
เห็นกายภายในกายหนึ่งที่ศูนย์กลางกาย เรียกว่า “ธรรมกาย” เป็นกาย  
สำหรับตรัสรู้ธรรม ค่อยๆ ฝึกไปแล้วจะเห็นเอง นี่ตอบอย่างสั้นๆ ตาม  
ที่ต้องการนะ

## ๒๖. ธรรมกายนี้ชั้นไหน

การเข้าถึงธรรมกายเทียบเท่าชั้นไหนคะ ชั้นโสดาบัน หรือ สกิทาคามี มีผู้ฝากถามมาจากต่างจังหวัดคะ เพราะเขาไม่เคยได้ยินคำว่า “ธรรมกาย”

เป็นปัญหาที่ดีมาก ที่เราเรียนกันมาแล้ว ส่วนมากเราเรียนธรรมะกันเป็นข้อๆ เรียนจบทุกข้อแล้วโยงกันไม่ติด เช่น เรียนเรื่องศีล ๕ เออ..ศีล ๕ ดี เรียนเรื่องขันติ-โลภรังจะ เรียนเรื่องหิริ-โอตตปปะ..เออดี เรียนพรหมวิหาร ๔ เออ..พรหมวิหาร ๔ นี้ก็ดี แต่สิ่งเหล่านี้มีความสัมพันธ์กันอย่างไร ตอบไม่ได้

เรียนมรรคมืองค์ ๘ แหม..พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วทรงบอกว่ามรรคมืองค์ ๘ เป็นเรื่องสำคัญ ดีเหลือเกิน เรียนธรรมะกันมาตั้งหลายเรื่อง แต่เวลาพิจารณาหาความสัมพันธ์กันในแต่ละหัวข้อธรรม กลับหาไม่เจอ ยิ่งกว่านั้นหลายๆ คน ได้แต่รู้จักธรรมะเป็นข้อๆ แต่เอาไปทำอะไรไม่ค่อยจะได้

เหมือนอะไร เหมือนแม่ครัวหัดใหม่ ฐานะ นี้เขาเรียกว่าพริก นี้เขาเรียกว่ามะนาว นี้เขาเรียกว่ากระเทียม นี้กะปิ นี้ น้ำปลา นี้ น้ำตาล แต่ตำน้ำพริกไม่เป็น บอกให้ไปตำน้ำพริกมาล็กถ้วย เอ๊ะ..น้ำพริกทำไง? อ้อ...เอาพริกมาคั้นหรือ? ชินเอาพริกมาคั้นละก็ตายแหละ

แท้ที่จริง เจ้าน้ำพริกก็ประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ ที่มีพร้อมอยู่แล้วนั่นแหละ แต่ว่าเขาตำน้ำพริกไม่เป็น เลยต้องนั่งดูแต่พริก ดูแต่กระเทียม ดูแต่มะนาว ดูแต่น้ำตาล ดูแต่กะปิ ดูแต่น้ำปลา ดูแต่เครื่องปรุงต่างๆ เหล่านี้ แม่ครัวหัดใหม่ที่ยังไม่ชำนาญ ก็เหมือนคนเรียนธรรมะมาเป็นข้อๆ ธรรมะแต่ละข้อ ที่เรียนนั้นเรียนเอามาทำไม ไม่รู้จักจริงๆ แล้วเราเรียนธรรมะเพื่อให้ธรรมะช่วยกลั่นธาดู กลั่นชั้นธ ๕

ในตัวเรา พุดง่าย ๆ คือกลั่นกาย วาจา ใจของเรา

**กลั่นแล้วได้อะไร? ก็ได้ความบริสุทธิ์ไปตามลำดับ** บริสุทธิ์  
ขั้นต้นก็ทำให้กายมนุษย์ละเอียดในตัวบริสุทธิ์ขึ้น ปฏิบัติธรรมะมาก  
เข้าๆ ต่อมาทำให้กายทิพย์เกิดขึ้นก็บริสุทธิ์ขึ้นมาอีก ทำให้กายพรหม  
กายอรุปรพรมเกิดขึ้น พอบริสุทธิ์เต็มทีเข้า ธรรมกายในตัวก็เกิด หรือ  
ที่เรียกว่าเข้าถึงธรรมกาย ธรรมกายขั้นต้นที่เข้าถึงท่านเรียกว่า  
**ธรรมกายโคตรภู**

ในโลกนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแบ่งคนออกเป็น ๒ โคตร  
หรือ ๒ พวก ๒ หมู่ คือ

โคตรแรกเรียกว่า **“ปุถุโคตร”** ปุถุ แปลว่าหนา **“ปุถุโคตร”**  
คือโคตร หรือคนที่ยังมีกิเลสหนาอยู่ ธาตุในตัวยังไม่บริสุทธิ์ยังสกปรก  
อยู่ อย่างพวกเราที่นั่งอยู่นี้ท่านเรียกว่าปุถุโคตร

พวกปุถุโคตรอย่างพวกเรา ต่อมาให้ท่าน รักษา ศีล เจริญ  
ภาวนา แผ่เมตตา มีขันติ-โสรจจะ มีหิริ-โอตตบปะ มีคุณธรรมต่างๆ  
เกิดขึ้น ธาตุในตัวก็เริ่มบริสุทธิ์ขึ้นมาตามลำดับ บริสุทธิ์เพราะได้เอา  
คุณธรรมเหล่านั้นมา กลั่นธาตุในตัวเรา กลั่นขั้น ๕ ในตัวให้บริสุทธิ์  
ขึ้นมาตามลำดับ ถ้าบริสุทธิ์เกิน ๕๐% ขึ้นไปแล้วท่านเรียกว่า **“อริย-**  
**โคตร”** เป็นโคตรที่สอง พวกอริยโคตรนี้ยังแบ่งเป็นชั้นๆ คือ

อริยโคตรชั้นที่ ๑ เรียกว่า **พระโสดาบัน** ถามว่าบริสุทธิ์ขนาด  
ไหน? ก็ขนาดที่ท่านมีศีลดีมาก กาย วาจา บริสุทธิ์เต็มที แต่ว่าสมาธิ  
ปัญญาของท่านเพิ่งปานกลาง เพราะฉะนั้นกิเลสส่วนละเอียดๆ ที่เรียกว่า  
**สังโยชน์** คือกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ อย่างได้แก่ ลัก-  
กายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน เป็นต้น ยังไม่หมด แต่ที่หายบๆ  
หมดไปแล้วถึง ๕๐-๖๐% ธรรมกายของท่านมีความบริสุทธิ์มาก

ท่านเหล่านี้ถ้ายังไม่สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในชาตินี้ ก็จะกลับมาเวียนว่ายตายเกิด เพื่อกลั่นกายให้บริสุทธิ์ขึ้นไปอีก ซึ่งกินเวลา ไม่เกิน ๗ ชาติ ก็เป็นพระอรหันต์หมดกิเลส ธาตุในกายใสบริสุทธิ์ผุดผ่อง ๑๐๐% ที่เดียว

**อริยโคตรชั้นที่ ๒** เรียกว่า **พระสกิทาคามี** ท่านเหล่านี้กลั่นกาย กลั่นใจได้บริสุทธิ์กว่าพระโสดาบัน ถ้าไม่สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในชาตินี้ จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ๑ ชาติ เพื่อมากลั่นต่อ แล้วก็หมดกิเลส บริสุทธิ์ผุดผ่อง ๑๐๐ % เข้านิพพานไป

**อริยโคตรชั้นที่ ๓** เรียกว่า **พระอนาคามี** ยิ่งบริสุทธิ์มาก บริสุทธิ์เต็มที สมามั่นคงแน่นอน แต่ปัญญายังไม่ปานกลาง เมื่อยังไม่เป็นพระอรหันต์ในชาตินี้ ละโลกไปแล้วจะไปเกิดเป็นพรหม ไม่กลับมาเกิดในโลกมนุษย์นี้อีกแล้ว จะไปบำเพ็ญบารมีต่อหรือไปสร้างปัญญาให้บริสุทธิ์เต็มทีต่ออยู่ที่ชั้นพรหม หมดกิเลสอยู่ที่พรหมโลก แล้วเข้าพระนิพพานไป

**อริยโคตรชั้นที่ ๔** เรียกว่า **พระอรหันต์** หมดกิเลสในขณะที่เป็นมนุษย์ในชาตินี้เลย

พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามีและพระอรหันต์ เราเรียกว่า **พระอริยบุคคล** หรือ **พระอริยเจ้า** อริยะแปลว่าเจริญแล้ว ที่เรียกว่าเจริญแล้ว เพราะยังงี้ๆ ก็ไม่ตกนรก มีแต่จะไปสวรรค์กับนิพพานเท่านั้น เรื่องจะไปนรกนั้นเป็นไม่มี มีแต่เจริญขึ้นฝ่ายเดียว

ที่นี่มีอยู่พวกหนึ่งซึ่งเป็นพวกก้ำกึ่ง เรียกว่า **“โคตรภูบุคคล”** คือเริ่มจากปฏุกุโตร เมื่อฝึกตัวเองโดยให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา แล้วก็ปฏิบัติมรรคมืองค์ ๘ มาเรื่อยๆ ศีลอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง สมาธิก็ปานกลาง ปัญญา ก็ปานกลาง ปรานกิเลสไปได้ครึ่งหนึ่งแล้วจะเรียก

ว่าเป็นพวก ๕๐-๕๐ ก็ได้ อุปมาว่าเท้าซ้ายเหยียบโลก เท้าขวาก้าวขึ้นเหยียบพระนิพพาน จะเข้าทั้งตัวก็ยังไม่ไหว เพราะบริสุทธิ์แค่ ๕๐ พวกนี้ถ้าชี้เกียจนั่งสมาธิละก็ มีสิทธิ์หงายท้องตึงลงมาเป็นปุถุชนคือปุถุโคตรตามเดิม

ผู้ที่เข้าถึงธรรมกายในวาระแรก เรียกกันว่าโคตรภูบุคคล เป็นผู้ก้ำกึ่ง จะเปลี่ยนเป็นอริยโคตรก็ยังไม่ไหว แต่เหนือชั้นกว่าปุถุโคตร เพราะบริสุทธิ์ขึ้นมาตั้งกว่า ๕๐% แล้ว นักปฏิบัติธรรมทุกๆ ไปในยุคนี้ส่วนมากก็เป็นพวกที่เรียกว่า โคตรภูบุคคล คือเข้าถึงธรรมกายโคตรภู

ส่วนพวกที่เข้าถึงธรรมกายพระโสดา เข้าถึงธรรมกายพระสกิทาคามี เข้าถึงธรรมกายพระอนาคามี เข้าถึงธรรมกายอรหัตตอย่างเรียบร้อยแล้วนั้น ยังไม่พบ ส่วนพระโสดาบันอาจจะมี แต่ว่าหลงพ้อยังไม่พบ นี่ยกตัวอย่าง

การเข้าถึงธรรมกายมีหลายระดับ อย่างที่อธิบายแล้วสำหรับ ผู้เข้าถึงธรรมกายโคตรภู เป็นเพียงผู้เข้าถึงไตรสรณคมน์ คือมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งเท่านั้น ยังมีได้เป็น “พระอริยเจ้า” แต่ประการใด

## ๒๗. ธรรมกายมีลักษณะอย่างไร

### ธรรมกายมีลักษณะอย่างไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ?

ธรรมกายมีลักษณะอย่างไร และเกิดขึ้นได้อย่างไรนั้น ขอยกตัวอย่างให้ดูง่ายๆ เพื่อจะได้เป็นข้อคิดที่ดีสำหรับพวกเราที่รักการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมของเรา ของชาวโลกหรือพระภิกษุก็ตาม เมื่อปฏิบัติไปแล้ว มีสิ่งหนึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในตัวเรา แต่คนทั่วไปมักไม่ทราบ แม้ผู้ที่มีความรู้ทางธรรมกันมามากๆ จบบาลี จบนักธรรมกันมาสูงๆ แต่ว่าถ้าไม่ลงมือปฏิบัติ บางทีความเข้าใจก็ยังคงคลุมเครืออยู่ ก็ขอโอกาสชี้แจงเสียเลย คือ**ธรรมะทุกอย่างที่เราปฏิบัติ มีอานิสงส์ว่า เมื่อปฏิบัติแล้ว ก่อให้เกิดเป็นกายภายในขึ้นมาได้ คือธรรมะก่อให้เกิดเป็นกายได้**

ยกตัวอย่าง นาย ก. เมื่อแรกเกิด ทันทิทนาย ก. คลอดออกมาจากท้องแม่ ถามว่า นาย ก. เป็นคนดีหรือคนเลว ก็ต้องบอกว่าตอบไม่ได้ เพราะเกิดมายังนอนแบเบาะอยู่ ยังไม่ได้ทำความดีและยังไม่ได้ทำความเลว นาย ก. ยังเป็นกลางๆ อยู่ ยังไม่ดียังไม่เลว ต่อเมื่อไรนาย ก. ไปทำความดี จึงเป็นคนดี

คราวนี้ถ้า นาย ก. ตั้งใจรักษาศีล ๕ เมื่อตั้งใจรักษาศีล ๕ แล้ว ความร้ายกาจต่างๆ ที่อาจจะพึงมีพึงเป็น ก็ไม่เกิดขึ้นกับนาย ก. ขณะนั้นเขาจึงเป็นคน ไม่มีอันตราย เราเข้าใจก็ไม่ต้องกลัวว่าจะถูกร่ำชีวิต ไม่ต้องกลัวจะต้องถูกแย่งทรัพย์สิน ไม่ต้องกลัวว่าจะถูกแย่งเมีย แย่งคู่รัก ไม่ต้องกลัวว่านาย ก. จะโกหกหลอกลวง ไม่ต้องกลัวว่าเขาจะกินเหล้าจนเผลอสติแล้วทำอะไรไม่ได้ไม่งามกับเรา

นาย ก. เมื่อตั้งใจรักษาศีล ๕ แล้ว ก็เป็นคนที่น่าเข้าใจ มี



ศักดิ์ศรีสมกับที่เป็นคนเต็มตัว นี่ภายนอกนะเป็นคนสมคน ถ้าภาษาพระก็บอกว่าเป็น “มนุสสะมนุสโส” แต่ถ้าในเชิงปฏิบัติ พอฝึกสมาธิมากเข้าๆ เราจะพบว่ามิกายของนาย ก. ซึ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายของนาย ก. อีกกายหนึ่งเป็นกายที่เกิดด้วยอำนาจศีล ๕ ที่ตั้งใจปฏิบัติ

หลวงพ่อดีปอกน้ำ ท่านเรียกกายนี้ว่า **กายมนุษย์ละเอียด** บางแห่งท่านก็เรียกว่า**กายฝัน** กายนี้ได้เกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายของนาย ก. ซึ่งถ้าไม่ได้ปฏิบัติธรรมมากๆ เราก็จะมองไม่เห็น พอปฏิบัติธรรมมากเข้า เจริญสมณธรรมมากๆ เราจะเห็นชัดเลยว่า กายมนุษย์ละเอียดของนาย ก. ซ่อนอยู่ในนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นาย ก. ก็สามารถเห็นกายมนุษย์ละเอียดของตัวเองด้วย

ครั้นพอถึงเวลานาย ก. ตาย กายเนื้อเขาก็เอาไปเผาที่ป่าช้าเหมือนคนอื่น แต่ว่าบุญที่นาย ก. ทำไว้ตลอดชีวิตจากการรักษาศีล ๕ ได้กั้นติดเข้าไปอยู่กับกายมนุษย์ละเอียดแล้ว จากนั้นนาย ก. ก็เป็นกายสัมภเวสี คือภายในระหว่างเวลาไปหาที่เกิด รอจนกระทั่งว่าไปเจอพ่อแม่คนไหน เขาหลับนอนร่วมกัน ไข่ของแม่ผสมกับเชื้อของพ่อ พอผสมปุ๊บ กายมนุษย์ละเอียดของนาย ก. ที่กำลังร่อนเร่หาที่เกิดอยู่ ก็เข้าไปอยู่ในไข่ที่ผสมแล้วนั้น เข้าไปในครรภ์มารดา แล้วก็โตวันโตคืนขึ้นมากลายเป็นนาย ก. คนใหม่ ลักษณะทั่วไปก็เป็นอย่างนี้

คราวนี้สมมติว่านาย ก. นี้แหละนอกจากรักษาศีล ๕ แล้ว ยังฝึกเป็นคนมีหิริโอตตัมไปด้วย **หิริ คือความละอายบาป โอตตัมปะ คือความกลัวบาป** เพราะมีหิริโอตตัมปะ นาย ก. จึงไม่คิดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่วเลย แกอายบาป แกกลัวบาป ความชั่วไม่มีในตัวแกเลย เมื่อก่อนแกถือศีล ๕ แกไม่พุดชั่ว แกไม่ทำชั่ว แต่บางทีแกอาจจะคิดชั่วๆ ก็ได้ แต่พอแกมีหิริโอตตัมปะ ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเป็น **เทวธรรม** ก็เลยทำให้นาย ก. คนนั้น แม้เป็นมนุษย์ก็เป็นมนุษย์ที่เหมือน

เทวดา ซึ่งภาษาพระท่านเรียกว่า “มนุสสเทโว” แต่ว่าในส่วนลึกเข้าไปอีก ถ้าเราได้ฝึกสมาธิมากพอ เราจะพบอีกว่า ถ้ามองลึกเข้าไปในศูนย์กลางกายละเอียดของนาย ก. จะเห็นมีสิ่งหนึ่ง ซึ่งนอกเหนือไปจากกายมนุษย์ละเอียดเกิดขึ้น คือเป็นกายที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปอีก ท่านเรียกกายนี้ว่า “กายทิพย์” เกิดซ้อนขึ้นที่ศูนย์กลางกายละเอียดของนาย ก.

ถ้านาย ก. ตายไปในขณะที่จิตใจยังมีหิริโอตตปปะอยู่ กายเนื้อของ นาย ก. เขาก็เอาไปเผาเหมือนอย่างกับคนอื่นๆ ไปป่าช้าเดียวกับคนอื่นนั่นแหละ แต่ว่ากายทิพย์ของนาย ก. ซึ่งกลั่นจากบุญที่ทำไว้ตลอดชีวิต ถูกบุญพาเอาไปอยู่คนละที่ เอาไปที่ไหน? ไปสวรรค์ไปเป็นเทวดา นาย ก. เป็นเทวดาตามกำลังของหิริโอตตปปะ ซึ่งเป็นเทวธรรม

ส่วนจะไปเป็นเทวดาได้นานเท่าไรก็ขึ้นอยู่กับ ว่าถ้าได้ทำทานไว้หน่อย อาหารทิพย์ก็มีน้อย ก็เป็นเทวดาได้พักเดียว พอหมดกำลังบุญส่วนนั้นแล้ว ก็จะต้องกลับมาเกิดเป็นคนอีก และเนื่องจากกิเลสของเขายังไม่หมด ยังไม่บริสุทธิ์พอที่จะเข้านิพพาน จะไปเป็นพระอรหันต์ เพราะฉะนั้นนาย ก. จึงยังต้องกลับมาเกิดอีก เวลากลับมาเกิดก็ต้องมาหาพ่อแม่ฆราวาสที่รักบุญกลัวบาป คือมีหิริโอตตปปะ ทันทที่ที่เชื้อของพ่อแม่ผสมกับไข่ของแม่ กายทิพย์ของนาย ก. ก็เข้าไปในไข่ที่ผสมแล้วนั้นเลย แล้วก็โตวันโตคืนอยู่ในครรภ์มารดา พอครบ ๙ เดือน ๑๐ เดือน ก็คลอดออกมาอีก

มีสิ่งหนึ่งที่พวกเราควรจะรู้ คือคำว่า “กรรมพันธุ์” คำว่ากรรมพันธุ์ ในที่นี้ถ้าใครเรียนวิทยาศาสตร์มามักจะไขว้เขว เพราะกรรมพันธุ์ที่ทางวิทยาศาสตร์ค้นพบนั้นเขาจะพูดถึงสารบางชนิด ที่อยู่

ในเซลล์ของพ่อแม่ที่เขาเรียกว่ายีนส์บ้าง โครโมโซมบ้าง หรือสารโปรตีนประเภท DNA หรือ RNA บ้าง ท่านที่ไม่ได้เรียนมาทางนี้ ก็อย่าไปกังวลสนใจ รับรู้ไว้ว่าอย่างนี้ก็แล้วกัน

**กรรมพันธุ์ในพระพุทธศาสนา หมายถึงว่า มีบุญมีบาป หรือ มีความประพฤติใกล้เคียงกัน มีกรรมชนิดเดียวกัน เรียกว่ามีกรรม เป็นเผ่าพันธุ์กันนั่นเอง**

เพราะฉะนั้นนาย ก.เวลามาเกิดใหม่ ต้องไปหาพ่อแม่ ที่มีบุญบาปใกล้เคียงกัน ถ้าไม่อย่างนั้นเกิดด้วยกันไม่ได้ มันคนละพันธุ์ เช่น ไปเจอหญิงชายขึ้นมา ถึงจะมีไข่มีเชื้อผสมกันเรียบร้อยแล้ว ภายทพิพย์ของนาย ก. ก็ไม่เข้า เพราะมันคนละกรรมคนละพันธุ์กัน นี่คือการกรรมพันธุ์ พ่อแม่ขึ้นมาคุณนี่ต้องรอคนที่กรรมเสมอกัน ชนิดที่ชาติในอดีตทั้งชาติ ขึ้นมาหย่าเปมาเขียวแหละ จึงจะมาเป็นลูกของคนคุณนี้ได้

ตกลงเป็นอันว่า ความดีที่เกิดขึ้นจากหิริโอตตปะปก่อให้เกิด ภายทพิพย์ เวลาใช้ชีวิตอยู่ก็เหมือนเทวดาเดินดิน ละโลกไปแล้วก็ไปเป็น เทวดาจริงๆ กลับมาเกิดใหม่อีกทีหนึ่งก็สามารถเลือกพ่อเลือกแม่ที่มีบุญใกล้เคียงกับตัวได้

การเกิดประเภทนี้เขาเรียกว่า “**เชิญมาเกิด**” ไม่ใช่ “**ชิงมาเกิด**” คือบางคนเวลาจะเกิด เขาเชิญมาเกิด มีบุญมาเต็มที เลือกเกิดได้อย่างใจนึก เหมือนอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสมัยที่เป็นพระโพธิสัตว์ เราเรียนพุทธประวัติมาแล้ว เวลาพระองค์จะมาบังเกิดในโลกมนุษย์นี้ เทวดาเขาไปเชิญท่านมา แล้วท่านก็เลือกด้วย จำได้ไหมมหาวิโลกนะ ๕ ประการ <sup>(๓)</sup> คือ

**๑. เลือกกาล** ดูว่าช่วงนี้ใช้กาลไหน คือมนุษย์มีอายุช่วยระหว่าง ๑๐๐ ปี - ๑๐๐,๐๐๐ ปี

๒. เลือกทวีป

๓. เลือกประเทศ

๔. เลือกตระกูล

๕. เลือกพุทธมารดา

ผู้ที่ได้รับเชษฐาเกิดและมีบุญมากพอ จะเลือกเกิดได้อย่างนี้ แต่พวกที่ไม่มีบุญ มีบาปตกนรกมา พอพ้นเวรจากนรก มันซิงกันมาเกิด ถ้าเข้าห้องคนได้ก็เข้าพรวดไปเลย เข้าห้องคนไม่ทัน ก็ต้องเข้าห้องหมูห้องหมาส่งไปเลย เขาจึงเรียกว่า **พวกซิงมาเกิด**

คราวนี้เรามาว่ากันถึงธรรมะที่เปลี่ยนเป็นกายต่ออีกชนิด ผู้ที่ฝึก**พรหมวิหาร ๔** มาดี คือมีเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขาครบบริบูรณ์ ขณะมีชีวิตอยู่ก็เหมือนพระพรหมเดินดิน คือนอกจากชอบช่วยเหลือคนให้พ้นทุกข์แล้ว ยังอิฉณาใครไม่เป็น มีอุเบกขา รักความยุติธรรมเป็นเยี่ยม จิตใจไม่หวั่นไหวคลอนแคลนในโลกธรรมทั้งหลาย เพราะมีพรหมวิหาร ๔ ครบครัน มีชีวิตอยู่ก็เหมือนพระพรหมเดินดิน แต่ถ้ามองเข้าไปในศูนย์กลางกายของท่าน จะพบว่า **“กายพรหม”** ได้เกิดขึ้นในตัวของท่านแล้ว

เมื่อละโลกหรือตายไปเมื่อไร กายเนื้อเขาก็เอาไปเผาที่ป่าช้าเดียวกับคนอื่น แต่กายพรหมของท่านไปเกิดเป็นพรหม จะไปเป็นพรหมนานแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับกำลังของพรหมวิหาร ๔ ที่ท่านปฏิบัติมาได้ ส่วนจะเป็นพรหมประเภทไหน ก็ขึ้นอยู่กับกาลเจริญสมานธิของท่าน ถ้าท่านฝึกจนกระทั่งได้รูปฌาน ท่านก็เป็นพวกรูปพรหม ถ้าท่านฝึกได้ถึงอรุฌาน ท่านก็เป็นอรุรูปพรหม

คราวนี้ถ้าท่านฝึกมรรคมีองค์ ๘ <sup>(๘)</sup> **มีสัมมาทิฐิ** คือความเห็นถูก **มีสัมมาสังกัปป** คือความดำริชอบ **มีสัมมาวาจา** คือคำพูดที่

ถูกต้องร่องรอย **มีสัมมากำมัณตา** คือการกระทำที่ถูกที่ควร **มีสัมมาอาชีโว** คือเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ **มีสัมมาวาจาโม** คือมีความเพียรที่จะละความชั่วให้หมดไป มีความเพียรที่จะทำความดีให้ยิ่งขึ้นไปๆ ให้สมบูรณ์ขึ้น เรียกว่าความเพียรชอบ **มีสัมมาสติ** คือสติความระลึกได้ดีเยี่ยม **มีสัมมาสมาธิ** คือใจไปตั้งมั่นที่ศูนย์กลางกายไม่คลอนแคลน ครบ ๘ ประการเมื่อไร มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ แม้ไม่ได้บวชก็เหมือนพระ ที่เขาเรียกพ่อพระ แม่พระ ถ้าบวชแล้วก็บอกว่าเป็นพระที่สมพระ นี้ดูจากภายนอก

ถ้าดูจากภายในจะพบว่า ในศูนย์กลางกายของท่านจะมีกายชนิดหนึ่งเกิดขึ้นขึ้นมา เรียกว่า **ธรรมกาย**

**ธรรมกายมีลักษณะเป็นอย่างไร?** ก็มีลักษณะมหาบุรุษครบ ครันทีเดียว ใส่เป็นแก้วอยู่ในศูนย์กลางกายนั่นแหละ ลักษณะของธรรมกายนั้นเหมือนลักษณะกายเนื้อของเจ้าชายสิทธัตถะทุกประการ แต่ว่าเป็นกายละเอียด ที่เกิดด้วยอำนาจของการปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ปรากฏอยู่ในศูนย์กลางกายของผู้นั้น จะมีส่วนที่ต่างไปจากกายเนื้อของเจ้าชายสิทธัตถะ ก็คือเกิดเป็นรูปดอกบัวตูม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ผู้ที่ปฏิบัติได้แล้วจะเห็นเอง ค่อยๆ ฝีกกันไปเถอะ

เป็นอันว่า**ธรรมกายนั้นที่จริงเกิดด้วยอำนาจมรรคมีองค์ ๘ นี้เอง** ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับเราปฏิบัติได้ดีแค่ไหน ถ้าปฏิบัติได้ดีพอสมควร ธรรมกายเบื้องต้นก็เกิดขึ้นมา เรียกว่า**ธรรมกายโคตรภู** ถ้าดีขึ้นไปกว่านั้นอีกก็ถึง**ธรรมกายพระโสดาบัน** ถ้าดีขึ้นไปกว่านั้นอีกก็ถึง **ธรรมกายพระสกิทาคามี** เยี่ยมขึ้นไปกว่านั้นอีกก็เป็น**ธรรมกายพระอนาคามี** ถ้าดีเยี่ยม ๑๐๐% มรรคมีองค์ ๘ ทุกอย่างครบบริบูรณ์ ก็เข้าถึง**ธรรมกายอรหัต** เป็นพระอรหันต์ไป

ทั้งหมดที่ว่ามานั้นก็อยากจะบอกว่า **ฝึกสมาธิแล้วดูเองนั่นชัด**

**ที่สุด** จะให้ใครอธิบายมันก็ไม่เห็นภาพ ต้องฝึกเอาเอง ฝึกอย่างไร? ก็อย่างที่ได้นะนำมาแล้วตั้งแต่ต้น จะมาฝึกด้วยกันที่วัดพระธรรมกาย ก็ได้ ยินดีต้อนรับทุกคน

## ๒๘. ธรรมกายสอนให้ยึดติด

แนะนำเพื่อนให้นั่งสมาธิ วิชาธรรมกาย เพื่อนไม่เห็นด้วย บอกว่าธรรมกายเป็นการสอนให้ยึดติดในวัตถุ เพราะต้องนึกถึงดวงแก้ว นั่งแล้วก็ติดสุข ต้องฝึกแนวที่ไม่ยึดอะไร ให้รู้สติอยู่ตลอดเวลา กราบขอความกรุณาหลวงพ่อบอกช่วยชี้แจงด้วยคะ ?

มีแนวไหนบ้างที่ไม่ยึดอะไรเลย แม้ที่สุดที่ว่าฝึกสตินะ ฝึกให้รู้สติก็ต้องยึด คือยึดเอากายเอาการเคลื่อนไหวของกายเป็นสติ วิธีนี้ก็ยึดนะ ไม่ใช่ไม่ยึด แต่เขาไม่รู้ การฝึกแบบนี้ทางพระเรียกว่า “กาย-คตาสติ”

บางคนที่กำหนดลมหายใจเข้าออก หรืออานาปานสติ ถามว่ายึดไหมติดไหม? ยึด แล้วก็ติดด้วย แต่ติดลมหายใจที่เข้าออกเอาไว้ก่อน ดึกว่าจะไปติดอย่างอื่น

หลวงพ่อดัดปากน้ำ ท่านพบว่าในการสอนคนหมู่มาก ซึ่งต่างเพศต่างวัยกัน สอนให้กำหนดองค์พระหรือดวงแก้ว ง่ายกว่าการกำหนดอย่างอื่น เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าบอกให้เด็กๆ ทำเด็กทำไม่ได้ แต่ผู้ใหญ่พอทำได้ นี่ยกตัวอย่าง

กายคตาสติเป็นการกำหนดสติแล่นไปในกาย บางคนกำหนดอวัยวะภายในกายเป็นอารมณ์ บางคนทำได้ บางคนทำไม่ได้ บางคนไม่ว่าทำนานแค่ไหนก็ไม่ชำนาญ หลังจากฝึกมาหลายวิธีแล้ว หลวงพ่อดัดปากน้ำภาซีเจริญ ท่านจึงแนะนำวิธีให้กำหนดองค์พระหรือดวงแก้วเป็นแก้วใสสว่าง ซึ่งเป็นวิธีทำกรรมฐาน วิธี ๑ ใน ๔๐ วิธี ทางพระเรียกว่า “อาโลกกสิณ” ซึ่งง่ายที่สุดแล้ว

เพราะฉะนั้นไปบอกเขาก็แล้วกันว่า ที่เขาวางไม่ติดนะ จริงๆ แล้วคือติด ติดกายคตาสติ และถ้าให้คำนิยามคำว่ายึดติดว่า หมายถึง การนึกถึงอะไรสักอย่างในขณะที่นั่งสมาธิละก็ การทำสมาธิทุกวิธี เป็นการยึด-ติดทั้งหมด ตามความหมายที่เขาว่านะ

การฝึกสมาธิวิชาธรรมกายต้องอาศัยการนึกภาพองค์พระ หรือดวงแก้วไปชั่วคราวก่อน จะเรียกอาศัยยึดติดกับองค์พระกับ ดวงแก้วก็ได้ จนกว่าเมื่อไรสมาธิมันคงดีแล้ว ก็จะปล่อยองค์พระปล่อย ดวงแก้วเข้าไปถึงพระธรรมกายในตัว เหมือนคนนั่งเรือถึงฝั่งแล้ว ก็ ต้องทิ้งเรือ เพื่อเดินทางต่อไป ไม่มีใครเขาแบกเรือเดินไปอีกหรอกนะ

**อย่าห่วงเรื่องติดหรือไม่ติดเลย ห่วงว่าจะซีเกียจนั่งเสีย มากกว่า**



## ๒๙. ธรรมาตฺ

ธรรมาตฺกับธรรมรังสี มีความหมายอย่างไรครับ ?

**ธรรมาตฺเป็นที่ตั้งแห่งธรรม** ถ้าไม่มีธรรมาตฺ ธรรมก็ตั้งอยู่ไม่ได้ ถ้าไม่มีธรรม ธรรมาตฺอยู่ไม่ได้เหมือนกัน ธรรมาตฺและธรรมอาศัยกันและกัน เหมือนความร้อนกับแสงสว่าง เราจุดไฟก็มีแสงสว่างเกิดขึ้นพร้อมกับความร้อน

ตัวเราเองก็เป็นธรรมาตฺเป็นที่ตั้งแห่งธรรม ถ้าธรรมาตฺของเราถูกธรรมกลั่นหลายๆ ธรรมาตฺของเราก็บริสุทธิ์ เรียกว่า **“ธรรมาตฺ”**

พบบริสุทธิ์มากๆ รังสีก็ออกเป็นความสว่าง แสงสว่างที่ออกมาจากธรรมาตฺที่บริสุทธิ์มากๆ เรียกว่า **“ธรรมรังสี”**

**ธรรมาตฺบริสุทธิ์มากเท่าไร ธรรมรังสีก็สว่างมากเท่านั้น**

## ๓๐. นอนทำวัตร

### อยากทราบว่าการนอนทำวัตรเย็น จะผิดหรือถูกอย่างไรคะ ?

การทำวัตรเย็นหรือทำวัตรเช้าก็ตาม เป็นการสวดบททวนโอวาทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงแสดงไว้ตลอด ๔๕ พรรษา ที่ทรงประกาศพระศาสนา โอวาทที่พระองค์ทรงมอบให้ไว้ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

**๑. พระโอวาทจัจจัจไซ** คือพูดเรื่องนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก เช่น ทรงสอนว่าเกิดแล้วก็แก่ แก่แล้วก็เจ็บ เจ็บแล้วก็ตาย ตายแล้วถ้าไม่ได้ทำความดีอะไรไว้ เกิดมาชาตินี้ก็เปล่าประโยชน์ หรือทรงเทศน์ว่าโลกทั้งโลกไม่มีอะไรแน่นอน มั่นอนิจจัง มั่นไม่เที่ยง มั่นเปลี่ยนไป มั่นทุกขัง มีแต่ความทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ มั่นอนัตตา คือไม่มีตัวตน ใครบังคับก็ไม่ได้ มันจะต้องเป็นของมันอย่างนั้น พระองค์ก็ทรงเทศน์ซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่อย่างนี้ หรือบางครั้งก็ทรงเทศน์ปลอบใจคนที่ทุกข์ร้อนว่าคนเรา ก็มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย มีทุกข์ ตั้งหลายรูปแบบ เรื่องเหล่านี้เป็นพระโอวาทจัจจัจไซ เจอหน้าเป็นต้องพูดเรื่องนี้ให้ทุกคนได้คิด

**๒. พระโอวาทจร** คือมีเรื่องอะไรเกิดขึ้นมาเฉพาะหน้าหรือต่อหน้าต่อตาขณะสังขม์สักเรื่อง ก็ทรงเอาเรื่องนั้นยกขึ้นเป็นเหตุในการหยิบยกหัวข้อธรรมมาอธิบายให้ฟัง หรือถ้าใครทำผิดพลาดมีเรื่องราวร้อนใจเกิดขึ้น ก็ทรงชี้หนทางแก้ไขให้

เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพานแล้ว หากใครมาอบรมสั่งสอนแบบจัจจัจไซอย่างพระองค์ไม่ได้ พระภิกษุผู้ใหญ่ท่านก็เลยให้มีการเอาพระโอวาทเหล่านั้นมาเรียบเรียงเป็นบทสวดมนต์สวด

ตอนเช้าก็เรียกทำวัตรเช้า สวดตอนเย็นก็เรียกทำวัตรเย็น เป็นการสวดเพื่อทบทวนพระโอวาทนะลูก

**การสวดเพื่อทบทวนนั้นเป็นเรื่องของความตั้งใจจริง ความเคารพ** ลูกเอ๊ย..ของแบบนี้ ถ้าไปนอนทบทวนเดี๋ยวก็หลับเสียก่อน สวดไม่ทันจบหรือ หรือถึงแม้จบแล้วค่อยหลับ ก็แสดงว่าไม่ได้ตั้งใจจริง แก่ไขตัวเองเสียใหม่นะ ตั้งใจสวดให้เป็นเรื่องเป็นราว และแสดงความเคารพในพระธรรมด้วย

เมื่อสวดมนต์ไหว้พระเรียบร้อยแล้ว จะเอาบทสวดนี้เป็นคำภาวนาจนกระทั่งหลับไปนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง เป็นการทำภาวนาสมาธิให้ใจตรึงอยู่ในธรรมตลอดเวลา ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน ซึ่งเป็นคนละเรื่องกับการสวดมนต์ทำวัตรนะ

## ๓๑. นักวิทยาศาสตร์กับศาสนาพุทธ

นักวิทยาศาสตร์ถือว่าเป็นบุคคลผู้มีปัญญาใช้ไหมครับ แต่ทำไมพวกนักวิทยาศาสตร์ระดับโลก จึงล้าวนแต่นับถือศาสนาอื่น ไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นบ่อเกิดของปัญญา แล้วทำไมคนไทยที่นับถือศาสนาพุทธจึงไม่มีปัญญาถึงขนาดเป็นนักวิทยาศาสตร์ระดับโลกกับเขาบ้างล่ะครับ ?

เขาจะนับถือศาสนาอะไรหรือไม่ นั่นไม่สำคัญ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ชัดเจนว่า **คนเราจะทำอะไรสำเร็จได้ ต้องประกอบด้วยองค์ ๔** คือ

**๑. ฉันทะ** มีความพอใจรักใคร่ในการทำงาน คือมีใจรักที่จะทำงานนั้น

**๒. วิริยะ** มีความตั้งใจจะทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร

**๓. จิตตะ** มีใจทั้งหมดจดจ่อในการทำงานนั้น คือเต็มใจทุ่มเททำงาน ไม่วอกแวก เพื่อใจไปคิดงานอื่นด้วย

**๔. วิมังสา** มีความพยายามปรับปรุงงานนั้นๆ แก้ไขให้ดีขึ้นเรื่อยๆ คือเข้าใจวิธีทำงานให้ประสบผลสำเร็จ

ใครทำอย่างนี้ก็จะได้รับความสำเร็จในสิ่งที่ตนต้องการ ไม่ว่าจะนับถือศาสนาอะไรก็ตาม ถ้ามองว่าคุณสมบัติ ๔ ประการนี้ในคนไทยที่นับถือศาสนาพุทธ มีกันมากน้อยแค่ไหน เป็นต้นว่า

**๑. ฉันทะ ความรักในงาน** คนไทยจำนวนไม่น้อยเป็นประเภทเข้าขามเย็นขาม หรือเข้าช้อนเย็นช้อน ทำตามหน้าที่พอให้เวลาผ่านไปวันๆ เพราะฉะนั้นพอให้ไปทำงานยากๆ จึงยากที่จะทำสำเร็จได้

**๒.วิริยะ ความขยัน** ความขยันของเรายังไม่ถึงขั้นมุมานะ คนไทยไม่ใช่ประเภทคนขยัน นี่กล้าพูดได้เต็มปาก เพราะว่าสิ่งแวดล้อมของพรีตามธรรมชาติมีมาก ทำให้เราสบายกันมาจนเคย

**๓.จิตตะ ความเอาใจจดจ่อ** คนไทยไม่ใช่คนทำงานแบบจดจ่อหรอก หลวงพ่อก่อนบวชเคยไปนั่งทำงานอยู่กับชาวต่างประเทศ ซึ่งเป็นพวกทำงานวิจัยอยู่ที่ประเทศออสเตรเลีย ไปทำอยู่กับเขา ๒ ปี พบว่ามีอยู่คนหนึ่ง อยู่กันมาเป็นปีๆ แต่เราแทบจะไม่ได้พูดกันเลย เขาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องแบคทีเรีย บางทีเดือนทั้งเดือนหมอนี้ไม่กลับบ้าน เข้าชั้นมากก็นั่งอยู่กับหลอดแก้วทดลอง เต็มวันก็เขี่ยเชื้อเอาจากหลอดโน้นมาใส่หลอดนี้ เอาเชื้อจากหลอดนี้ไปใส่หลอดนั้น เต็มวันก็นั่งส่องกล้อง

พอนึกอะไรได้ก็รีบจดๆ พอดิตอะไร คิดไม่ออกเข้า ก็ยื่นเอามือไพล่หลัง ลอยหน้าลอยตาคิด บางทีตั้ง ๒-๓ ชั่วโมง พอคิดได้ก็จดๆ กับใครแกก็ไม่อยากพูดด้วย นักวิจัยคนนี้แต่ละปีๆ มีงานค้นคว้าทดลองออกมาเป็นลิปๆ ขึ้น

คนไทยมีไหมที่จดจ่อจ้องทำงานแบบนี้ ที่จ้องมีเหมือนกันคือ จ้องจ่อ จ้องอยู่แต่ที่หน้าจอทีวี ส่องกล้องเหมือนกัน แต่ส่องกล้องเล่นม้า กล้องดูแบคทีเรีย กล้องดูดาวไม่ชอบดู มีเหมือนกันบางคนที่ตั้งใจทำงาน แต่ก็มักจะทำหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน เลยเอาดีไม่ได้สักอย่าง

เรามักเป็นกันอย่างนี้ แล้วจะเอานักวิทยาศาสตร์ที่ดีมาจากไหน นักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงของโลก เขาไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนา ไม่ได้อ่านพระไตรปิฎก แต่เขาใช้หลักธรรมในพุทธศาสนาเอาไปปฏิบัติงานโดยไม่รู้ตัว ส่วนของเราแม้จะประกาศตัวว่าเป็นพุทธศาสนิกชน

แต่ก็เป็นพุทธโดยทะเบียน ในชีวิตประจำวันเราปฏิบัติตามหลักธรรม น้อยมาก

ก็ไม่ใช่ไร วันใดวันหนึ่งข้างหน้า เมื่อเราช่วยกันประกาศ พระพุทธศาสนาไปได้ทั่วโลก นักวิทยาศาสตร์คนสำคัญ ที่นับถือศาสนา พุทธก็มีขึ้นมาเอง เพราะ**พระพุทธศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์แท้อยู่แล้ว**

**๔. วิมังสา การปรับปรุงงาน** คนไทยส่วนใหญ่ไม่ค่อยชอบ การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอย่างใหม่ ดูตามข่าวหนังสือพิมพ์ก็แล้วกัน จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอะไรที่ไหน พอกระทบความเป็นอยู่เดิมๆ เข้า ลักหน้อย ชวนกันเดินขบวนต่อต้านกันเป็นเรื่องราวใหญ่โต

ส่วนใครที่ชอบประดิษฐ์คิดค้นอะไรใหม่ๆ ออกมา ทั้งๆ ที่มี ประโยชน์มาก แต่ออกข่าวไม่เท่าไรก็เจียบ เพราะขาดการสนับสนุน ให้เอาไปทำประโยชน์ ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

พวกเราคนไทยนับถือพระพุทธศาสนากันมาตั้งแต่สมัยปู่ย่า ตาทวด สติปัญญาก็ไม่ยิ่งหย่อนกว่าชนชาติใด ท่านที่ประดิษฐ์คิดค้น สิ่งใหม่ จนได้รับรางวัลระดับโลกก็มีอยู่ แต่ผลงานของท่านไม่แพร่หลาย ไม่มีคนสานต่อ

เพราะคนไทยเราตั้งแต่ระดับผู้บริหารประเทศลงมา ปฏิบัติ คุณธรรมในพระพุทธศาสนาไม่จริงจัง ปฏิบัติขาดๆ เกินๆ ไม่ครบ สุตระ ไม่เป็นไปตามขั้นตอน งานที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ต่อ มนุษยชาติจึงมักไม่สำเร็จ นำเสียดายจริงๆ

## ๓๒. นั่งแล้วหลับ

ขณะนั่งสมาธิได้ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที มักจะหลับเสมอ จะมีวิธีแก้ไขอย่างไรครับ ?

**ต่อครองโลกซิกุก** ตั้งใจนั่งไป แล้วก็แก้ไขไปในระหว่างนั้นด้วย เช่น สำรวจดูให้ได้ว่าทำไมเราจึงนั่งง่วง หลวงพ่อเองก็เคยนั่งง่วง เหมือนเป็นโรคชนิดหนึ่งติดต่อกันนานถึง ๑๐ ปี เสียเวลาไปไม่ใช่ชนิดน้อย แต่ก็แก้ตกไปแล้ว

การที่คนใดคนหนึ่งนั่งง่วงนั้น ไม่ใช่เรื่องแปลก ปรุผลาดอะไร สาเหตุของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนเพราะทำงานหนักจึงง่วง ซึ่งถ้าง่วงเพราะเหตุนี้ก็นั่งให้มันหลับไปเลย นั่งหลับคอตกลงไปอย่างนั้นแหละ ตื่นขึ้นมามันจะสดชื่น นั่งต่อได้

อีกพวกหนึ่งไม่ใช่เป็นเพราะเหนื่อย แต่เป็น**ประเภทลูกหลานตาชุก** กินหนักไปหน่อย คือตะกละ ถ้าใครอยู่ในกรณีนั้น ตอนกินอาหารก็ระวังตัวสักหน่อย เห็นว่าอีก ๔-๕ คำจะอิ่ม ให้หยุดกินเสีย แล้วเติมน้ำสักแก้วหรือครึ่งแก้วตามไป ก็จะทำให้อิ่มพอดี กินอย่างนี้จะไม่ง่วงเหงาหาวนอน อีกพวกหนึ่งที่นั่งง่วงมักเป็นประเภทนอนตึกพวกนี้ถึงจะนอน ตื่นสายเพื่อชดเชยก็ง่วง กรณีนี้ก็อย่านอนให้มันตึกนักก็แล้วกัน **แก้ไขเอาที่ต้นเหตุดีกว่า**

อีกพวกหนึ่ง เป็นเพราะร่างกายอยู่ใน**อิริยาบถไม่สม่ำเสมอ** เช่น บางวันนั่งมาก บางวันนอนมาก หรือเดินมาก อิริยาบถบางอย่างมากเกินไป บางอย่างน้อยไป ไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นกรณีนี้ก็ปรับเสียให้พอดี พุดง่ายๆ ให้ร่างกายได้พักผ่อน หรือว่าได้ออกกำลังกายเสียบ้าง และทำให้เป็นเวลาเป็นประจำ

อีกพวกหนึ่ง คือพวกที่**ใจฟุ้งซ่าน** ชอบร้องรำทำเพลง ชอบ

เล่นดนตรี พวกนี้เนื่องจากใจฟุ้งซ่านมาก ถึงเวลานั่งจึงหลับ เพราะฉะนั้นถ้าจะนั่งสมาธิให้ได้ดีละนะ สำหรับผู้ฝึกใหม่เรื่องการร้องเพลง การเล่นดนตรี เผลอๆ ลงเสียงบ้าง ไม่อย่างนั้นก็นั่งง่วงนั่งหลับอยู่อย่างนี้แหละ

พวกที่ชอบเพ้อๆ ฝันๆ ดูแต่แพชชั่นก็เหมือนกัน พวกนี้มักใจลอย ว่างๆ ก็นึกสร้างวิมานในอากาศ นึกว่าเป็นโน่นเป็นนี่ นั่งบิโอดอยู่หน้ากระจกสามารถรอบหำรอบ อยากรจะเป็นดารา พวกนี้พออยากจะนั่งสมาธิก็นั่งง่วง ทำไม่ได้ดีหรอก เผลอๆ เรื่องร้องรำทำเพลง เรื่องวิ่งตามแพชชั่นเสียก็แล้วกัน

บางคนมีเรื่องเครียดๆ ถึงเวลานั่งสมาธิเจียบๆ ก็เอามาคิดต่อ คิดจนเพลี่ย จนง่วง ซึ่งต้องแก้ที่ต้นเหตุเป็นกรณีๆ ไป

หลวงพ่อกเองเมื่อเริ่มฝึกสมาธิ เคยง่วงอย่างหนักเป็นประจำ ต้องแก้ไขอย่างชนิดที่ไม่ค่อยมีใครเคยทำกัน สมัยแรกๆ ที่วัดพระธรรมกายยังไม่ค่อยมีใครมา หลวงพ่อกก็ทำสะพานยื่นไปเหนือน้ำ ในคูน้ำของวัดแล้วไปนั่งสมาธิปลายสะพาน คิดว่าง่วงก็ให้มันตกน้ำไปเลย มันก็ตกซิ ตกแล้วก็ขึ้นมานั่งใหม่ มันก็หลับต่อ ชัดใจขึ้นมาถึงขนาดนั่งแช่น้ำอยู่ในคูนั้นแหละ สร้างสะพานให้มันต่ำกว่าผิวน้ำ แล้วไปนั่งแช่น้ำอยู่ครึ่งเอน ขนาดนั้นยังหลับเลย คนมันจะหลับซะอย่าง

พระโมคคัลลานท่านก็เคยนั่งง่วงอยู่นาน ก่อนจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าต้องไปตรัสเทศน์วิธีแก้ไขให้โดยเฉพาะ) จึงแก้ตก พวกเราขณะนี้ไม่มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาตามขนบให้ เพราะฉะนั้นแก้ๆ ฝันๆ ไปมันก็ได้ของมันเอง ข้อสำคัญหมั่นนึกถึงองค์พระ นึกถึงดวงแก้วไปเรื่อยๆ ขึ้นรถลงเรือก็นึก โทษรถเมล์ก็ย้งนึก นึกหนักเข้าก็จะตัวเอง ติ้อครองโลกเท่านั้นจึงจะสำเร็จ ค่อยๆ ทำไปเถอะ



### ๓๓. นั่งสมาธิเห็นวงสีส้ม

เวลานั่งสมาธิเมื่อสามารถทำใจให้นิ่งอยู่ตรงจุดศูนย์กลางกายได้ มองเห็นวงกลมเป็นสีส้มสวยเคลื่อนเป็นระยะๆ แต่ไม่สามารถนึกถึงดวงแก้วที่ศูนย์กลางกายได้ จะนึกไว้ ตรงจุดนั้นได้ ก็ต่อเมื่อลืมตา ควรจะปฏิบัติอย่างไรคะ ?

เอาเถอะนะ ถึงจะเห็นแค่วงกลมสีส้ม ก็ไม่เป็นไรหรอกให้วงกลมนั้นอยู่แถวศูนย์กลางกายก็แล้วกัน ถ้าจะให้นึกได้ชัดๆ ตอนหลับตาต้องวางใจเบาๆ อย่าเพ่ง อย่าบังคับให้เป็นอย่างที่ต้องการ แล้ววงกลมนั้นจะค่อยๆ ชัด ค่อยๆ ใสขึ้น เป็นดวงกลมเอง อย่าไปกังวลว่าเมื่อไรจะเป็น ข้อสำคัญขอให้รักษาวงกลมเอาไว้ให้ได้นานๆ ตรงศูนย์กลางกาย ภาพนั้นจะชัดจะใสจะสว่างขึ้นมาเองตามลำดับ อย่าใจร้อน ค่อยๆ ทำไปนะ

## ๓๘. นั่งสมาธิได้บุญอย่างไร

การนั่งสมาธิแม้ว่าจะนั่งเป็นเดือนเป็นปี แต่ไม่สามารถทำให้  
นิ่ง หรือนึกภาพดวงแก้วได้เลย การที่พยายามนั่งแล้ว  
มีผลเช่นนี้ พอจะมีอานิสงส์บ้างไหมคะ ?

มีอย่างน้อยที่สุด ตอนนั่งก็ไม่ได้ทำความชั่วใดๆ ถึงแม้  
กำหนดนิมิตยังไม่ได้ แต่ศีล ๕ ของเราครบ ศีล ๘ ก็ครบ รักษาศีลได้  
ครบหมดก็ได้บุญไปตามส่วน แต่แน่นอนถ้ากำหนดนิมิตได้ ทำให้ให้นิ่งได้  
ก็จะได้บุญมากขึ้น แต่ถึงจะกำหนดไม่ได้ ก็ได้บุญไปตามส่วน ที่ไม่ได้  
เลยเป็นไม่มีหรอก

## ๓๕. นั่งสมาธิต้องเจียบ

หลวงพ่อกับ เวลานั้นนั่งสมาธิแล้วก็มีพระคอยพูดสั่งสอนไปด้วย ตามพระวินัยเล่ม ๓ นักธรรมเอก บอกว่ากรรมมัฏฐาน ๒ ข้อ คือ ๑.สมถกรรมมัฏฐาน ๒.วิปัสสนากรรมมัฏฐาน ต้องใช้สถานที่ซึ่งเจียบสัจด์ สงบ เพื่อจะให้ถึงซึ่งพระนิพพาน การที่มีพระคอยพูดสั่งสอน จะเจียบสัจด์ได้อย่างไรล่ะครับ ?

เวลาฝึกสมาธิ พวกเราที่วัดพระธรรมกายเคยทำมาแล้ว แบบต่างคนต่างนั่งเจียบไม่พูดไม่จา ใครจะเป็นใครจะตายไม่รู้ แต่อย่างไรก็ตามขอให้สามเณรได้รู้ไว้อย่างหนึ่งว่า ผู้ที่เข้าถึงธรรมกายนั้น เมื่อฝึกได้ถูกส่วนใจจรดเข้าสู่ศูนย์กลางกายได้แล้ว เพียงแต่กล่าวนำในการทำสมาธิไม่กี่ประโยค ก็สามารถน้อมใจผู้นั่งสมาธิอยู่ด้วยให้ปล่อยใจตาม แล้วตกศูนย์กลางกายเป็นสมาธิได้ง่าย

คนส่วนมากมักเข้าใจกันว่า ผู้นั่งสมาธิจะต้องนั่งหลับตานิ่ง ใครมากระทบตัวสักนิดก็ไม่ได้ มีเสียงรบกวนก็ไม่ได้ ขอบอกว่าไม่ต้องถึงขนาดนั้นหรอก ความจริงไม่ว่าจะอยู่ในท่านั่ง นอน ยืน เดิน เราก็ทำสมาธิได้ มีเสียงรบกวนก็ทำได้ บางครั้งการนั่งสมาธิที่มีท่านที่ทำสมาธิได้แล้วเป็นผู้กล่าวนำ แล้วเราเอาใจจรดศูนย์กลางกายปล่อยใจไปตามเสียงของท่าน เราสามารถเป็นสมาธิได้ดีกว่านั่งคนเดียวเสียด้วยซ้ำ

สามเณรชอบอ่านตำรา ไม่เคยอ่านพบบ้างหรือว่าในระหว่างเวลาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จประกาศพระศาสนา ในที่หลายๆ แห่ง มีผู้ทำสมาธิปล่อยใจตามกระแสเสียง ที่ทรงแสดงธรรมลุ่มลึกไปตาม

ลำดับ จนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลระดับต่างๆ กันครั้งละ  
เป็นจำนวนไม่น้อย เพราะฉะนั้นเสียงสอนวิธีทำสมาธิ ไม่ได้เป็น  
อุปสรรคในการเข้าถึงธรรมเลย

## ๓๖. นั่งสมาธิทำไมจึงได้ผลเร็ว-ช้าต่างกัน

การนั่งสมาธิ เห็นบางคนต้องทนนั่งหลายๆ ชั่วโมง ใจจึงจะสงบได้ บางคนเดี่ยวเดียวก็ได้ ทำไมจึงแตกต่างกันครับ ?

คืออย่างนี้นะ เขาจะไม่ขอใช้คำว่าใครมีบุญเก่าบุญใหม่มาหนุนนะ แต่จะใช้คำว่าใครที่ปกติเป็นคนไม่เจ้าอารมณ์ เป็นคนที่ไม่เอาแต่ใจตัวเอง ไม่ทำตามแต่ใจอยาก เป็นคนมีเหตุผล คนประเภทนี้เมื่อถึงเวลาทำสมาธิ จะประคองใจให้หยุดให้หนึ่งได้ง่าย

**สำหรับท่านที่ประคองใจให้หยุดให้หนึ่งไม่ค่อยจะได้กับเขา ก็  
รู้ไว้เถอะว่าเรานะเจ้าอารมณ์ อย่าสงสัยเลยนะ**

ก็เพราะว่าเป็นคนเจ้าอารมณ์เอาแต่ใจตัวเองนี่แหละ หลวงพ่อจึงต้องใช้วิธีฝึกให้แบบดัดสันดาน แต่ถ้าพูดก่อนหน้านี้นี้ตรงๆ คงไม่ยอมมาวัดกันหรอก ก็ต้องค่อยๆ ทะล่อม “มานะ มาอยู่กลด” มาอยู่ทำไม? “มาตัดนิสัยเจ้า อารมณ์”..

ถ้าพูดภาษาชาวบ้านให้ชัดแบบสมัยพ่อขุนรามคำแหง ก็ต้องพูดว่ามาฝึกหัดดัดสันดานเจ้าอารมณ์กันใจ ที่เรามาปักกลดกันนี้ พระก็ปักกลด เณรก็ปักกลด ญาติโยมก็ปักกลด ให้ปักกลดอยู่ทำไม?

ก็จะดัดสันดานเจ้าอารมณ์ให้อย่างไรละ เช่น เมื่อก่อนนี้กว่าจะนอนได้ อู๊...ไม่มีห้องแอร์ละก็ ฉันทนอนไม่หลับ คราวนี้มาอยู่วัดอยู่กลดเป็นอย่าง ไร่บ้างละ นอนบนลูกรังสบายดีไหม เอ๊ะ...มันก็หลับได้นียกตัวอย่าง

**เพียงแค่การเป็นคนเจ้าอารมณ์อย่างเดียว มันยังส่งผล  
ไปถึงการกระทำทุกอย่างอย่างนึกไม่ถึง เมื่อเป็นอย่างนี้ มาเถอะนะมา**

ปีกกลดอยู่จุดงค์ มาฝึกตนเองมาตัดนิสัยตนเองเสียเร็วๆ แน่นนอนการ  
อยู่จุดงค์ไม่สบายหรืออก แต่นั้นแหละการมาอยู่จุดงค์ก็เป็นวิธีขจัด  
ความเจ้าอารมณ์อย่างได้ผลชะงัดที่สุด

เมื่อใดก็ตามที่เรารู้จักความเจ้าอารมณ์ออกไปจากใจได้  
เมื่อนั้นความติงามต่างๆ ก็จะปรากฏแก่เรา แม้แต่การนั่งสมาธิก็  
ประสบผลสำเร็จโดยง่าย

## ๓๗. นั่งสมาธิ - ฟังเพลง

การฟังเพลงมีผลอย่างไรหรือไม่ต่อการปฏิบัติธรรมนั่งภาวนา และการท่องหนังสือสอบ ถ้าเลิกฟังไม่ได้ เพราะว่าการต้องการให้ว่าง ?

ทำไมจะเลิกไม่ได้ ต้องได้สินะ เราจะดูหนังสือก็ต้องเอาใจจดจ่อที่หนังสือ จะนั่งสมาธิก็ต้องเอาใจจรดที่ศูนย์กลางกาย เทียวไปเพราะนิสัยอะไรก็ไม่รู้ ดูหนังสือไป ฟังเพลงไป มันจะได้เรื่องอะไร ปิดมันเสียมันจะได้เคย อีกหน่อยเคยแล้ว จะไม่ต้องฟังอีกเลย

การฟังเพลง แนนอน เป็นปฏิปักษ์ต่อการทำสมาธิ เพราะว่าการฟังเพลงทำให้ใจฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ที่ห่างไกลจากมรรคผลนิพพาน มันฟุ้งออกไปนอกตัว ซึ่งโดยเฉพาะเพลงทางโลกที่มีแต่เนื้อหา รักๆ ใคร่ๆ ซึ่งเป็นคนละทิศทางการกับการทำสมาธิเป็นตรงกันข้ามทีเดียว

## ๓๘. นั่งสมาธิไม่มีครู

การนั่งทำสมาธิโดยไม่มีครูสอน เพียงฟังเขาเล่าแล้วมา ทำตาม  
จะได้หรือไม่คะ ?

ลูกเอ๋ย ไม่ว่านั่งสมาธิหรือทำอะไร ถ้าทราบได้ยังไม่ทราบกฎ  
เกณฑ์ที่แน่นอน ถูกต้องละก็ อย่าสุมสี่สุมห้าทำไปเดี๋ยวมันจะผิดพลาด  
ได้ ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ต้องทราบหลักเกณฑ์เสียก่อนนะ

อีกอย่างหนึ่งระหว่างฝึกสมาธิ มักจะมีข้อสงสัยเกี่ยวกับความ  
รู้สึกนึกคิด หรือปรากฏการณ์แปลกๆ ในใจเกิดขึ้น ต้องอาศัยครูผู้  
ชำนาญในการทำสมาธิมาก่อนช่วยอธิบาย ช่วยแก้ปัญหา หรือหาทาง  
ออกให้

**การฝึกหัดทำอะไรที่ไม่เคยทำมาก่อนไม่ใช่เรื่องง่าย** การ  
ลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง แม้ที่สุดทำตามตำรา โอกาสผิดพลาดมีมาก  
ขนาดคนมีครูคอยกำกับอยู่ หลายคนยังทำใจหยุด ใจนิ่งตามที่ท่านบอก  
ไม่ได้ แล้วคนไม่มีครู ไม่มีตำรา เพียงแต่ฟังเขาเล่าว่าอย่างนั้นอย่างนี้  
จะทำตามได้อย่างไร ?



## ๓๙. นั่งสมาธิแล้วเปลี่ยนท่านั่ง

เวลานั่งสมาธิ แล้วเมื่อยมากๆ จะเปลี่ยนท่านั่งได้ไหมครับ ?

ทนไม่ไหว มันก็ต้องขยับบ้างละ ไม่เป็นไร ทนไม่ไหวค่อยเปลี่ยน แต่ถ้าบอกลเมื่อยเมื่อไรก็เปลี่ยนเมื่อนั้น เดี่ยวพอพลิกทุก ๕ นาทีสมาธิก็ไม่ได้ แล้วยังกระเทือนคนข้างๆ เขาก็

เพราะฉะนั้นขณะนั่งสมาธิจะเปลี่ยนท่านั่งบ้างก็ได้ แต่ถ้านั่งเป็นหมู่เป็นคณะ หรือมีเพื่อนนั่งอยู่ข้างๆ ให้พยายามเรียนรู้วิธีเปลี่ยนท่านั่ง หรือท่านขยับตัวไม่ให้กระเทือนคนอื่น และไม่ให้ออกเสียงออกจากศูนย์กลางกายด้วย

แรกๆ ที่เริ่มฝึกนั่งสมาธิใหม่ๆ ใครๆ ก็นั่งเมื่อยทั้งนั้น ปวดหัวเข่าแทบกระดูกจะแยกก็มี แต่เมื่อประคองใจได้ถูกส่วนแล้ว จะลืมนความปวดความเมื่อยเสียสนิท และเมื่อนั่งบ่อยครั้งเข้าจะเคยชินกับอิริยาบถนี้ จนนั่งได้อย่างสบายๆ นานแค่ไหนก็ได้ อดทนหน่อยนะ

## ๔๐. นิกด่าสลับกับนิกสัมมาอะระหัง

เวลาทำงานผมจะพยายามนิกท่องสัมมาอะระหังไปด้วย มีอยู่วันหนึ่งหัวหน้าเรียกไปด่า ผมทนไม่ได้ ผมก็เลยนิกด่าเขาเสีๆ หายๆ จนสะใจ ผมนิกด่าสลับกับนิกท่องสัมมาอะระหังไปด้วย อย่างนี้ถือว่าบาปไหมครับ ?

ตอนนิกท่องสัมมาอะระหัง ไม่บาปนะ แต่ตอนนิกด่าเขาจะบาปเต็มทีเลยนะ

ทำไมไม่นิกท่องสัมมาอะระหังเพียงอย่างเดียวล่ะลูกเอ๊ย...

## ๔๑. นึกถึงองค์พระหรือดวงแก้วกันแน่

การนั่งสมาธิที่วัดพระธรรมกาย หลวงพ่อสอนตอนเช้าให้ระลึกถึงดวงแก้วใสๆ แต่พออ่านหนังสือสวดมนต์กลับให้ระลึกถึงองค์พระพุทธรูป แล้วถ้านั่งสมาธิที่บ้านจะให้นึกถึงอะไรคะ ?

ที่กำหนดให้หลายอย่าง เพราะว่าบางคนให้นึกถึงองค์พระนึกไม่ออก ก็ให้กำหนดดวงแก้ว แต่บางคนที่ไหว้พระก่อนนอนมาทุกคืนๆ มาเป็นปีๆ ให้นึกถึงดวงแก้วนึกไม่ออก ถนัดแต่นึกองค์พระ เพราะฉะนั้นก็เลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง องค์พระก็ได้ ดวงแก้วก็ได้ เลือกที่เรานึกแล้วสบายอกสบายใจ นึกได้ง่าย

สาเหตุที่ให้นึก ก็เพื่อให้เป็นนิมิต หรือเครื่องหมายทางใจ สำหรับให้ใจของเรามีที่ยึดที่เกาะอยู่ภายใน ไม่คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องราวต่างๆ ถ้าทำได้แบบนี้ ไม่เข้าใจของเราก็จะสงบ และเป็นสมาธิในที่สุด

ส่วนจะนั่งสมาธิที่วัดหรือนั่งที่บ้าน ก็ใช้วิธีการเดียวกันนั้นแหละลูกเอ๊ย...

## ๔๒. ปล่อยสุนัข

เลี้ยงสุนัขเอาไว้เฝ้าบ้าน แต่เวลาเรานั่งสมาธิมันเห่าเสียงดัง และเห่าบ่อยมากหนวกหูจังเลย จะเอามันไปปล่อยดีไหม ตอนนี้มีสุนัขออกมา มีคนเขาขอลูกมันไปเลี้ยง ถ้าให้ไปจะเป็นการพรากแม่พรากลูกมันหรือเปล่านั้น ?

สุนัขมันเห่าหนวกหูเรา ถ้าจะโกรธถึงขนาดคิดเอามันไปปล่อยทิ้ง ก็ให้คิดถึงเวลาที่คนอื่นเขานั่งสมาธิแล้วเราไปนั่งคุยอยู่ใกล้ๆ บางคนก็คงจะรำคาญมีอาการเหมือนเราตอนนี้

เพราะฉะนั้นอย่าไปคิดร้ายกับมันเลย มันคิดไม่เป็นหรือกว่ามันทำผิดหรือเปล่านั้น เราเลี้ยงมันมาแล้วก็เลี้ยงต่อไป จนกว่ามันจะตายก็แล้วกัน แต่ว่าอย่าให้มันสืบ พันธุ์มีลูกหลานอีก

สำหรับลูกของมัน เวลามีคนมาขอไปเลี้ยง ถ้ากลัวจะพรากแม่พรากลูก ก็ยกให้เขาไปทิ้งแม่ทิ้งลูกเลยซิ แล้วถ้าจะปล่อยมันจริงๆ ก็ดูให้แน่ใจว่าปล่อยแล้ว มันไม่ไปอดๆ อยากๆ ดูความเหมาะสมเอาไว้แล้วกัน แล้วที่แน่ๆ ห้ามเอามาปล่อยที่วัดพระธรรมกายนะ

## ๔๓. ปลุกพระ - ปลุกเปรต

คนที่ชอบปลุกพระ นำพระเครื่อง หรือพระบูชามาอาราธนาเข้าตัว เพื่อให้พระคุ้มครอง ทางด้านเมตตา หรือทางหนึ่ง เหนียว คนที่ชอบทำแบบนี้จะมีผลเสียอย่างไรแก่ตัวเขาหรือไม่ และบุคคลที่ชวนให้เขาทำแบบนี้ด้วย จะมีข้อเสียอย่างไรครับ ?

นี่ก็เป็นความเข้าใจผิดอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเมื่อก่อนหลวงพ่อก็คเคยมีความเข้าใจผิดอย่างนี้เหมือนกัน ก็เคยไปเห็นเขาทำอย่างนี้นะ เขาเอาพระเครื่องใส่มือ แล้วประเดี๋ยวเดี๋ยวก็ลั่นพ๊บๆ เซียว เอ๊ะ...ทำไมลั่น ? ก็ลองทำดูบ้าง

ก็ได้ข้อสังเกตว่า ถ้าเอาใส่มือเฉยๆ นะ ยัง...ยังไม่ลั่น ต้องกลั่นลมหายใจด้วย พอกลั่นลมหายใจเข้า โดยเฉพาะเกร็งที่หน้าท้อง ลึกหน่อยเดี๋ยวมันก็ลั่น นี่ก็เป็นเรื่องของด้านสรีรศาสตร์ เรื่องทางวิทยาศาสตร์ อย่างว่าจะต้องมีพระเครื่องเลย จริงๆ แล้วไม่ต้องมีพระเครื่องใส่มือหรอก เอาก้อนดินใส่มือไปก็ได้ หรือเอาอะไรใส่ก็ได้แล้วกลั่นลมหายใจ พอหายใจไม่ออกเดี๋ยวมันก็ลั่นเอง **ลั่นอย่างนี้เขาไม่เรียกว่าปลุกพระหรอก เขาเรียกว่าปลุกเปรต** ถ้าสิ่งที่เขาปลุกขึ้นมาได้เป็นพระจริงๆ พระต้องสำรวม นี่มาดึ้นพ๊บๆ ดึ้นอย่างนี้เปรตนะ เปรตมันไม่สำรวม มันดึ้น ให้อู้ไว้ด้วย

คำว่า **“ปลุกพระ”** นั้น มาจากคำเต็มว่า **“ปลุกตัวเองให้เป็นพระ”** พุดลั่นๆ แบบคนไทยเหลือแต่หัวกับท้ายเอาไว้ ก็เลยเหลือแค่ปลุกพระ เหมือนอย่างกับคำว่า **“คนใช้”** จะแปลว่าไปใช้คนอื่นใช้ไหม ไม่ใช่ นะ คำเต็มมาจากคำว่า **“คนที่คอยรับใช้”** เหลือแต่หัวกับท้าย กลายเป็นคนใช้

## ๔๔. ปลุกพระให้ถูกต้อง

### ถามว่าปลุกพระที่ถูกต้องเขาทำอย่างไร?

ทำง่ายๆ ไม่ยากอะไร ถ้าเรายังไม่ได้บวช เราก็เอาศีล ๕ ข้อ มาใส่ไว้ในตัว คือเอามาปฏิบัติ เรามีศีลแล้วไม่ฆ่า ไม่ลักขโมย ไม่เจ้าชู้ ไม่โกหก ไม่กินเหล้า ครบ ๕ ข้อแล้ว ก็ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้อื่น และไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตัวเอง

ถือศีล是这样นี้

ถ้าเป็นผู้ชายเขา เรียกกันว่า “พ่อพระ”

ถ้าเป็นผู้หญิงเขาเรียกกันว่า “แม่พระ”

นี่คือการปลุกตัวเองให้เป็นพระ ไม่ใช่ไปทำอย่างอื่น ไม่ใช่ยกล้น ลมหายใจ แล้ว ไปเดินโครมๆ ไม่ใช่อย่างนั้น

ถ้าถามว่าไม่มีศีล เป็นพระได้ไหม ตอบว่าเป็นไม่ได้หรอก ถ้าจะเป็น ก็เป็น**พระเพลิง** คือ อยู่ที่ไหนก็นำความเดือดร้อนไปให้ที่นั่น

เพราะฉะนั้น **ใครที่เป็นนักปลุกพระแบบผิดๆ ขอให้เลิกเสีย หันมาตั้งใจรักษาศีลให้ดี ก็จะเป็นการปลุกพระที่ถูกต้อง**

ถ้าไม่เชื่อขึ้นทำต่อไป อាកารทางประสาท โรคหัวใจ โรคความดัน จะตามมาเล่นงาน คนปลุก คนเชียร์ ให้เขาปลุกก็เท่ากับเชียร์ให้เขาบ้า ก็คงมีเวรตามๆ กันไปด้วย

## ๔๕. ปัญญา - สมาธิ

ขอความกรุณาหลวงพ่ช่วยอธิบายคำต่อไปนี้ให้ด้วยคะ ?

๑. ปัญญา
๒. ปัญญาอบรมสมาธิ
๓. สมาธิอบรมปัญญา

**ปัญญาในพระพุทธศาสนา** หมายถึง ความรู้รอบ คือรู้รอบตัว รู้ดี รู้ชั่ว รู้ผิด รู้ถูก รู้ควร รู้ไม่ควร

แค่รู้เฉยๆ ฉลาดรู้สารพัดแต่เจ้าเล่ห์แสนกล ทำผิดทำชั่วเป็นตัวแสบ ฉลาดทำสิ่งที่ไม่สมควร ไม่เรียกว่าเป็นปัญญา

**ปัญญาอบรมสมาธิ** หมายถึงอะไร หมายถึงขณะที่เรากำลังนั่งสมาธิอยู่ เราก็ต้องรู้จักใช้ความสังเกต สังเกตให้ได้ว่าวางใจไว้ตรงไหนรู้สึกพอดี นั่งท่าไหนนั่งได้นาน วางใจขนาดไหนมันสบาย มันพอดี การกำหนดนิมิต ชนิดไหนเป็นสมาธิดี เป็นสมาธิได้เร็ว จะนึกถึงองค์พระดี หรือดวงแก้วดี จึงจะเหมาะกับตัวเรา

นี่เป็นลักษณะส่วนบุคคล ถ้าเรารู้จักตัดสินใจลงไปได้ ว่าทำอย่างไรสมาธิจึงจะก้าวหน้าขึ้น เขาเรียกปัญญาอบรมสมาธิ

ส่วนที่เรียกว่า**สมาธิอบรมปัญญา** คือเมื่อมีสมาธิมากเข้าๆ ใจมันก็ผ่อนคลาย เมื่อใจผ่อนคลายเข้าๆ ปัญญาก็ยิ่งเกิดลุ่มลึกขึ้นไปตามลำดับ ทั้งสมาธิและปัญญาช่วยกันไปช่วยกันมาอย่างนี้

## ๘๖. ผู้ชี้ทาง

ผมอยากทราบว่าขณะนี้นั่งสมาธิอยู่ด้วยกัน คนที่เข้าถึงธรรมกายแล้ว จะใช้จิตช่วยคนอื่นให้เข้าถึงธรรมกายเหมือนกันช่วยได้หรือไม่ ?

ไม่ได้ เรื่องนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ชัดทีเดียวว่า พระองค์เองแม้จะเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เป็นได้แต่เพียงผู้ชี้ทาง ส่วนบุคคลอื่นเมื่อพระองค์ชี้ทางให้แล้วก็ต้องปฏิบัติเอง จะไปรอให้ใครช่วย อ ย่ารอเลยนะ เพราะเรื่องนี้ใครทำใครได้นะ

อตตาทิ อตตโน นาโถ

“ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน”

แต่ว่าแน่นอน ถ้าเราอยู่ใกล้ผู้เข้าถึงธรรมกายที่ท่านชำนานอยู่แล้ว ท่านจะช่วยเราได้หลายๆ อย่าง เช่น พอใจเราเริ่มจะเขวไปคิดเรื่องไม่ดี ท่านก็เห็นในสมาธิของท่าน เห็นแล้วท่านจะเตือนสติเราเลย นี่คุณทำไมไปคิดเรื่องไม่ดีอย่างนั้น เราได้ยินแล้วก็สะดุ้งเลย เหมือนท่านมากระซอกใจของเราให้กลับมาที่ศูนย์กลางกาย คนเราก็แปลก พอรู้ว่ามีคนอื่นรู้ว่าเราคิดอะไร ที่นี้ก็ระวังตัวแฉะ อะไรที่ไม่ดี ไม่กล้าคิดแล้ว ใจมีโอกาสจรดเข้าสู่ศูนย์กลางกายได้ง่ายเข้า

เพราะฉะนั้นเวลาปฏิบัติธรรม จึงนิยมไปฝึกไปปฏิบัติกับพระอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติด้วยตัวของท่านได้แล้ว ส่วนจะเข้าถึงธรรมได้หรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับว่าได้ตั้งใจทุ่มเทปฏิบัติตามที่ท่านสอนครบถ้วนแค่ไหน



## ๔๗. แผ่เมตตา

ไม่เคยทำจิตให้สงบในการนั่งสมาธิได้เลย นั่งสมาธิที่ไร จะต้อง  
ฟุ้งซ่านเสมอ แต่ถ้านั่งสงบจิตแผ่เมตตา รู้สึกจะทำได้  
ดี เพราะอะไรคะ ?

การแผ่เมตตาที่คุณทำนั้น ถือว่าเป็นการทำสมาธิอย่างหนึ่งอยู่  
แล้ว มันทำให้ใจชุ่มชื้น ทำให้ใจสงบ แต่ยังไม่ตั้งมั่นเท่าที่ควรจะเป็น  
คราวต่อไปพอแผ่เมตตาจนใจชุ่มดีแล้ว ก็ให้กำหนดนิมิตเป็นองค์พระ  
หรือเป็นดวงแก้วเอาไว้ในกลางท้องไปเลย พอทำอย่างนั้นอาการ  
ฟุ้งซ่านจะค่อยๆ หายไป จิตก็จะสงบเป็นสมาธิในที่สุด

## ๔๘. ฝันเป็นประจำ

เวลาถูกนอนหลับทำไมจึงฝันเป็นประจำ ทั้งๆ ที่ก่อนนอน ลูกก็ไหว้พระ สวดมนต์เป็นประจำ บางครั้งก็ฝันเห็น หรือได้เกี่ยวข้องกับบุคคลที่เราไม่รู้จัก หรือคุ้นเคยกันมาก่อน ทั้งๆ ที่ไม่เคยอะไรมาก่อน ขอเรียนถามหลวงพ่อกว่าความฝันเกิดขึ้นจากสาเหตุอะไรคะ ?

การฝันมีสาเหตุอยู่ ๔ อย่าง คือ

๑. **ธาตุกำเริบ** คือธาตุภายในตัวแปรปรวนไป เนื่องจากสุขภาพไม่ดี อาจจะต้องเสีย อาจเป็นไข้ ธาตุภายนอกกำเริบ เช่นอากาศในห้องนอนมันถ่ายเทไม่ดี เพราะหน้าต่างมันน้อย อากาศไม่พอหายใจก็ทำให้ฝันได้ หรือว่าอากาศถ่ายเทเร็วเกินไป ลมโกรกตลอด ตกตึกมันหนาว ทำให้ธาตุในตัววิปริต ก็ทำให้ฝันได้ บ้านที่มีต้นไม้ใหญ่ๆ กิ่งก้านแผ่คลุมบ้านทั้งหลัง ต้นไม้มันก็แยงอากาศออกซิเจนที่เราต้องใช้หายใจตอนกลางคืน ทำให้อึดอัดๆ ธาตุวิปริตทั้งภายนอกภายใน ก็ฝันเป็นตุเป็นตะได้เหมือนกัน

๒. **จิตนิวรรณ์** คือกังวลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ทำให้ฝันได้

๓. **เทวดามาบอกเหตุ** คนบางคนสร้างบุญไว้มาก จนเทวดาลงรักษา จะมีเรื่องร้าย เรื่องดีอะไร ก็มาบอกเหตุทำให้ฝัน อย่างที่พูดกันว่าเทวดามาเข้าฝัน

๔. **กรรมบอกเหตุ** คือกรรมในอดีตของเรามาเตือนว่าเหตุอันนี้ จะเกิดขึ้น

ในกรณีที่ฝันเป็นประจำ อาจอยู่ใน ๒ สาเหตุแรก ถ้ากังวลก็เป็นเรื่องของธาตุวิปริต คือสุขภาพคุณไม่ดี ไปหาหมอเสียนะ หรือห้อง

นอนอับลม มีต้นไม้มากเกินไป ก็ตัดก็รานกิ่งมันเสียบ้าง ให้โปร่ง  
โล่งขึ้น อากาศจะได้ไหลถ่ายเทสะดวกขึ้น จะได้นอนหลับสบาย เลิก  
ฝันกันเสียที

## ๔๙. ฝันร้าย

ทำไมเวลานอนหลับฝันเห็นสิ่งที่น่ากลัว ทั้งๆ ที่ก่อนนอนหนู ก็  
ไหว้พระนะคะ หนูเพิ่งมาปฏิบัติ ธรรมได้ ๕ เดือน

การฝันของมนุษย์มีเหตุ ๔ อย่าง คือ

๑. ฝันเพราะธาตุกำเริบ

๒. ฝันเพราะความกังวล หรือมีนิเวศน์ ๕ หรือสิ่งแวดล้อมเป็น

พิษ

๓. ฝันเพราะเทวดามายบอกเหตุ

๔. ฝันเพราะกรรมในอดีตมาบอกเหตุ

หลวงพ่อก่อนนี้ก็เหมือนกัน ตามธรรมดาเป็นคนที่ไม่ ค่อย  
จะฝัน แต่มีอยู่ช่วงหนึ่ง ตอนที่เห็นพระนี่แหละที่หลวงพ่อดูฝันเกือบทุก  
คืน แล้วเป็นการฝันที่ไม่ได้เรื่องได้ราว ก็หาสาเหตุว่าเป็นเพราะอะไร  
ในที่สุดก็พบคือที่กุฏิหลวงพ่อบอกเล่าการเวกเอาไว้เป็นชั้มรอบกุฏิ  
ใบการเวกนี้มันแน่นทึบมาก แล้วยังปลุกติดกับกุฏิเลย ตอนดึกๆ เจ้า  
การเวกนี้มันจะแยงอากาศแยงออกซิเจนไป แล้วคาย  
คาร์บอนไดออกไซด์ออกมา เพราะฉะนั้นหลวงพ่อก็ขาดออกซิเจน ทำ  
ให้ธาตุในตัววิปริต เมื่อธาตุมันวิปริตก็เลยมีอาการฝันเพื่อเจอไป ต่าง  
ๆ นานา

การฝันและอะหะไม่ได้เรื่องราวแน่นอน ไม่ใช่เทวดาบอกเหตุ  
ไม่ใช่กรรมบอกเหตุ จะต้องเป็น ๒ อย่างแรก คือ ถ้าไม่ฝันเพราะ  
ความกังวลเพราะสุขภาพ ก็ฝันเพราะธาตุภายนอกพวกสิ่งแวดล้อม  
เป็นแน่ ตรวจสอบตนเองแล้วก็มั่นใจว่าเราเป็นคนนั่งสมาธิมาเป็นแรมปี  
ไม่มีกังวลแน่ ร่างกายเราโดยทั่วไปก็แข็งแรงดี แล้วธาตุจะวิปริตได้

อย่างไรก็เหลือธาตุภายนอก ก็อาศัยวิชาเกษตรที่เรียนมาเป็นเครื่องตรวจสอบ อ้อ..ตอนเด็กๆ นี่เป็นบ่อย โดยเฉพาะเวลาอากาศค่อนข้างอบอ้าว ติ๊กๆ จะฝืนอืดอืดๆ แล้วตื่นขึ้นมาประมาณตี ๑ ตี ๒ จากนั้นนอนไม่หลับ อืดอืดอย่างนี้คงไม่ใช่อะไร เจ้าต้นการเวกนี่เอง ก็เลยสั่งโคนทิ้ง พอโคนทิ้ง วันนั้นก็เลิกฝืนคืนนั้นเหมือนกันแล้วยังได้ทดลองต่อจนพบว่า

พวกต้นไม้ใหญ่ที่เขาเรียกว่า **ต้นไม้ผีสิง** ได้ทดลองไปปักกลดนอนได้ ต้นตอนกลางคืน พบว่าต้นไม้ที่ว่าผีสิงส่วนมากจะเป็นต้นไม้ที่ใบหนาทึบ เช่น ต้นโพธิ์ ต้นไทร ใบมันทึบเป็นช่อเป็นชั้นแน่น เราไปนอนอยู่โคนต้น จึงถูกต้นไม้ มันแยงอากาศออกซิเจนเกือบหมด เราจึงอืดอืดแล้วก็ฝืนร้าย ถ้าจะนอนไม่ให้อืดอืด ต้องริดกิ่งข้างล่างทิ้ง เสียให้หมด ให้มันโปร่ง แล้วจะนอนสบาย ผีสง่าง นางไม้ไม่มารบกวนแน่ ต้นเหตุที่แท้จริงเป็นอย่างนี้นะ

เพราะฉะนั้นก็ทำความเข้าใจด้วย สำหรับคุณหนูที่ถามปัญหาขอแนะนำให้ทำอย่างนี้แล้วกันคือ **ก่อนนอนนอกจากสวดมนต์ ไหว้พระนั่งสมาธิ แล้วก็ให้แผ่เมตตาด้วย** คือพอนั่งแล้วรู้สึกสบายใจอย่างไร ก็นึกให้คนอื่นทั้งโลก รวมทั้งสรรพสัตว์ทั้งหลายสบายใจเหมือนอย่างเรา

เมื่อทำอย่างที่ว่าแล้ว หนูไปดูสิว่าการระบายลม การระบายอากาศในห้องนอนของหนูดีไหม ถ้าห้องของเราอุดอู้ ออกซิเจนไม่พออากาศไม่พอก็จะฝืนร้าย หรือไม่อย่างนั้นบางทีเราเปิดหน้าต่างโล่งหมด ตกตึกลมโกรกหนาวจัดไป นั่นก็จะฝืนร้าย ก็ไปดูให้ดีว่าจริงๆ แล้วเพราะอะไรกันแน่ ไปสังเกตเอานะ แล้วแก้ที่ต้นเหตุ การฝืนเห็นสิ่งที่น่ากลัวจะหมดไป

## ๕๐. ฝึกเด็กเล็กนั่งสมาธิ

เราควรจะให้เด็กๆ มีอิสระในทางความคิดมิใช่หรือ แต่ที่วัดพระธรรมกาย ทำไมจึงสนับสนุนให้มีการฝึกสมาธิแก่เด็กตั้งแต่อายุ ๒-๓ ขวบด้วย จะไม่เป็นการกะเกณฑ์เด็กๆ มากไปหรือคะ ?

มีใครบ้างที่ไม่ไฝ่ดี แม้แต่โจรก็ไม่ไฝ่ดี แต่มีข้อแม้ว่าถ้าเขาไม่รู้ว่าจะอะไรคือดี อะไรเป็นมาตรฐานของคนดี โจรมันก็ตั้งมาตรฐานของมันเอง แล้วแบกปืนไปปล้นเขาเอาเงินมาแบ่งกันกิน นั่นคือดีของโจร

**เราเลี้ยงลูก** อยากให้ลูกเป็นคนดีเราต้องทำมาตรฐานคนดีให้ลูกเห็นก่อน ตั้งแต่พูดจาไพเราะๆ อ่อนน้อมถ่อมตน ฝึกหัดกราบ ฝึกหัดไหว้พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย

เมื่อเด็กต้องทำตามสั่ง แม้เด็กจะยังไม่รู้ ไม่เข้าใจว่าทำไมต้องทำ แต่ก็ได้ผลในระดับหนึ่งเป็นการฝึกเด็กให้อยู่ในกรอบแห่งความดี เมื่อฝึกเด็กไปได้ช่วงหนึ่ง เมื่อเห็นว่าเด็กโตพอจะรับฟังเหตุผลได้แล้ว เราก็ค่อยๆ บอกเหตุผลให้ฟังว่าพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ครูบาอาจารย์ มีความดีอย่างนั้นๆ เราจึงต้องกราบต้องไหว้

การให้อิสระเด็ก โดยจะไหว้จะกราบก็让孩子คิดเอง ทำเอง โดยที่เราไม่สอนเขาให้ไหว้ให้กราบใคร พอเด็กโตขึ้น เราจะมาหวังให้เด็กมากกราบมาไหว้นะ ไม่ได้หรอก ถึงแม้เด็กจะรู้ว่าป็นสิ่งที่ดี แต่เมื่อไม่ได้ทำมาจนคุ้น ก็ความรู้สึกเขินที่จะทำ

บางคนเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยกราบแม่เลย พอให้ไปกราบก็เลยเขิน แม้มันก็เขินลูกก็เขิน ทั้งๆ ที่รู้ว่าเป็นความดี แต่ก็กระดากก็เขิน จนไม่ได้ทำ เพราะไม่คุ้น

การกราบการไหว้เป็นการแสดงความเคารพ เป็นเครื่องหมายแสดงว่าเราตระหนักในความดีของคนๆ นั้น หรือสิ่งนั้นมากจริงๆ จนนิ่งเฉยอยู่ไม่ได้ ต้องเข้าไปแสดงอาการว่าเคารพคือกราบไหว้ จากนั้นก็พยายามเรียนรู้ รู้จักจับจ้องดูวิธีทำความดีของท่านและทำดีตามอย่างท่าน

ถ้าเราไม่หัดกราบไหว้มาตั้งแต่ต้น เราก็จะมีทิฐิมานะความถือตัวมาก บางคนถึงกับมองความดีของคนอื่นไม่เห็น เห็นแต่ความผิดพลาดของเขา พยายามจับผิดเขาทุกวัน

ปัจจุบันเราจะเห็นว่าบุคคลในวงการต่างๆ พยายามจับผิดกัน

นักเรียนจับผิดครูบาอาจารย์

ครูบาอาจารย์จับผิดนักเรียน

ผู้ใหญ่มากับผู้น้อยก็จับผิดกัน

เพื่อนร่วมงานก็จับผิดกัน ต่างไม่พูดถึงความดีของใคร เพราะมองไม่เห็น

ถ้าปล่อยให้สังคมเป็นเช่นนี้ ในไม่ช้าระบบสังคมจะล้มเหลวก็ต้องแก้ด้วยความเคารพ

ดังนั้นเมื่อลูกเริ่มหัดพูด เราอย่าสอนให้ลูกไปตำใคร แต่สอนลูกให้พูดแต่คำไพเราะ พาลูกเข้าวัด สอนลูกให้นั่งสมาธิให้นึก ถึงองค์พระ ถ้าทำเช่นนี้ภายหน้าหากเกิดปัญหาอะไรกับลูก ลูกจะสามารถควบคุมตนเองได้รู้จักสงบใจเป็น

ถามว่าสมาธิเปลี่ยนนิสัยคนได้จริงๆ หรือ ?

จริงหรือไม่จริง ก็ลองพิจารณาเหตุผลดูสักนิด **ธรรมดาคนเรา** เวลาลืมตาเราเห็นคนอื่นรอบตัว แต่ไม่เห็นตัวเอง แม้หน้าของเรา

เอง จริงๆ แล้วเราก็ไม่เห็น ที่เห็นนั่นคือเห็นเงาหน้าในกระจก

แล้วทำอย่างไรจึงจะเห็น ก็ต้องหลับตาแล้วจะเห็นตัวเอง ถ้าเราทำสมาธิเป็น ทำใจสงบได้ อะไรไม่ดีที่เราทำไปแล้ว เราก็จะรู้ว่าไม่ดี และพยายามปรับปรุงแก้ไขกันไป อะไรที่ดีเราก็ยอมรับ แล้วเราก็ไม่ต้องไปวิจารณ์คนอื่น แต่มาวิจารณ์ตัวเอง ปรับปรุงตัวเองให้มีมาตรฐานที่ดีจริงๆ ขึ้นไปเรื่อยๆ เราก็จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขทั้งกายและใจ

**สอนลูกให้นั่งสมาธิเสียตั้งแต่ลูกยังเล็กๆ ให้ลูกคุ้นกับความดีตั้งแต่เด็ก แล้วลูกจะเป็นคนดีตลอดชีวิต**



## ๕๑. ฝึกสมาธิแล้วติดขัด

ขณะที่กำลังทำสมาธิประคองดวงแก้ว รู้สึกอึดอัดหายใจไม่ออก  
ทำให้ต้องผ่อนลมหายใจ ทำให้ดวงแก้วหายไป จะทำ  
อย่างไรดีครับ ?

ลองวางใจเบาๆ ลักนิดหนึ่งนะ พอใจเริ่มเป็นสมาธิลมหายใจ  
มันจะเบาลงๆ คล้ายหยุดนิ่งไปเลย นั่นถูกแล้ว อย่าตกใจ แล้วมันจะ  
หายอึดอัดเอง และดวงแก้วจะชัดขึ้นๆ ค่อยๆ ประคองไปเรื่อยๆ

เมื่อนั่งจนชำนาญ เราก็จะรู้ว่าแม่ไม่หายใจก็ไม่ตาย แถม  
ภายในกายยังจะค่อยๆ สว่างโพล่งขึ้นมาด้วย ค่อยๆ ทำไปนะ วางใจ  
เบาๆ นึกถึงดวงแก้วในตัว เหมือนนึกหน้าแม่ เหมือนนึกถึงบ้าน แล้ว  
อาการอึดอัดจะหายไปเอง

## ๕๒. ฝึกสติ มิใช่ฝึกให้เสียสติ

ผมมาวัดประมาณ ๖-๗ ครั้ง นั่งสมาธิติดต่อกันเกือบทุกวัน วันแรกเห็นเหมือนดวงอาทิตย์มีเมฆบัง วันต่อมาเห็นเหมือนแสงไฟฉาย มีคนมาบอกว่าให้เลิกนั่งสมาธิ เพราะจะเสียสติ จึงไม่แน่ใจว่าจะปฏิบัติอย่างไรดี ?

ฝึกต่อไปเถอะลูกเอ๋ย...เวลากำหนดนิมิตดวงแก้วหรือองค์พระก็ตาม จะเห็นชัดหรือไม่ชัด ก็ขอให้กำหนดต่อไป กำหนดเบาๆ ไม่ต้องไปกลัวอะไรทั้งนั้น ถ้าเห็นนิมิตหรืออะไรอยู่นอกตัว อย่าไปสนใจ ถ้าอยู่ในตัวลอยขึ้นมาที่ศูนย์กลางกาย นั่นถูกแล้วประคองเอาไว้ให้มันประคองให้อยู่ที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลาจะ

**การฝึกสมาธิเป็นการฝึกให้มีสตินะลูก มิใช่ฝึกให้เสียสติ**

## ๕๓. พระธาตุ

มีผู้สงสัยว่า พระสงฆ์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมาโดยตลอด เมื่อ  
มรณภาพลง และฌาปนกิจศพแล้ว กระดูกจะกลายเป็นพระธาตุได้อย่างไรครับ ?

เรื่องนี้อธิบายได้ด้วยวิชาเคมี โชคดีว่าเมื่อก่อนที่หลวงพ่อบวช ได้มีโอกาสรวบรวมพระธาตุ และพระบรมสารีริกธาตุอยู่พอสมควร เราเรียกชื่อแตกต่างกันไป คือ

**พระบรมสารีริกธาตุ** หมายถึง กระดูกหรือพระอัฐิของพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้า

**ส่วนพระธาตุ** หมายถึงอัฐิของพระอริยเจ้า ตั้งแต่ระดับพระ  
อรหันต์ลงมาจนถึงพระโสดาบัน รวมทั้งอัฐิของนักบวชที่ปฏิบัติดี  
ปฏิบัติชอบท่านอื่นๆ อัฐิหรือพระธาตุของนักบวชที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ  
เหล่านี้ แต่ละท่านก็ยังมีลักษณะแตกต่างกันไป

หลวงพ่อก็ได้สะสมสิ่งเหล่านี้มาตั้งแต่ก่อนบวช ได้สัมผัสมา  
กับมือจึงพอจะเข้าใจว่ากระดูก หรืออัฐิกลายเป็นพระธาตุได้อย่างไร  
**ความจริงเรื่องนี้เป็นเรื่องการกลั่นธาตุนั่นเอง**

ในทางวิชาเคมีการกลั่นธาตุนั้น เราใช้คำว่าถลุง เช่น ถลุงเหล็ก  
ถลุงทองคำ วิธีถลุง เราถลุงด้วยไฟ ด้วยกรดหรือด้วยต่าง แต่ถ้าเป็น  
คนซึ่งทั้งเนื้อทั้งตัว คือองค์ประกอบของธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ  
ซึ่งรวมตัวกันถูกส่วนพอเหมาะที่จะเป็นคน

ถ้าจะให้บริสุทธิ์เป็นคนสมคน ต้องใช้ศีล ๕ หรือศีล ๘ เป็น  
อุปกรณ์การถลุงบ้าง ใช้หิริโอตตปปะ ใช้พรหมวิหาร ๔ ไปถลุงบ้าง  
หรือถ้าผู้ใดใช้มรรคมงคล ๘ ไปถลุง ก็จะได้ความบริสุทธิ์เต็มที่ทั้ง  
เนื้อทั้งตัว พระธรรมทั้ง ๘๔,๐๐๐ ข้อนั้นแหละ คืออุปกรณ์การถลุงธาตุ

ในตัวของคน ให้บริสุทธิ์ขึ้นมาตามลำดับๆ ในทางธรรมเรียกว่า **กลั่นธาตุ**

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกลั่นธาตุของพระองค์ด้วยธรรมะ มา นับภพนับชาติไม่ถ้วน เพราะฉะนั้นแม้แต่อัฐิของพระองค์ เมื่อปรินิพพานไปแล้ว ก็มีลักษณะใสเป็นแก้วกลมคล้ายๆ ไข่มุก ถึงจะเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ก็มีลักษณะเฉพาะคล้ายๆ ไข่มุก ตามคัมภีร์กล่าวไว้ว่า พระองค์ได้ทรงอธิษฐานให้อัฐิของพระองค์แตกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ๘๔,๐๐๐ ชิ้น เท่าจำนวนธรรม ๘๔,๐๐๐ ข้อที่พระองค์ได้ทรงสั่งสอนไว้

ส่วนพระธาตุของพระอรหันต์มีลักษณะกึ่งหินกึ่งกระดูก มีสี และขนาดแตกต่างกันไป เท่าที่ได้เคยเห็นเคยหยิบมาจับมือ ก็อย่างเช่น

**พระสารีบุตร** มีลักษณะเหมือนบาตรคว่ำ แม่ชิ้นที่ใหญ่ขนาดหัว แม่มือก็คล้ายบาตรคว่ำ

**พระโมคคัลลานะ** มีลักษณะเหมือนไข่นกปรอด มีสีคล้ายๆ หวายตะค้า

**พระนางพิมพาเถรี** มีลักษณะเหมือนแป้งหยด เป็นหยดเหมือนหยดแป้งดินสอพอง สีออกคล้ายๆ ดอกมะลิแห้ง หรือดอกพิกุลแห้ง

**พระองค์สิมมาล** มีลักษณะเหมือนสากตำข้าว คือคอดกลาง แม่ชิ้นเล็กชิ้นน้อยก็เป็นอย่างนั้น

พระอนาคามี พระสัทธาคามิ พระโสตาบัน มีลักษณะกึ่งหินกึ่งกระดูก แต่มีความเป็นกระดูกมากกว่าหิน ลดหลั่นกันไปตามลำดับ

นี่เป็นผลของการกลั่นธาตุด้วยธรรมะมาตามลำดับ ตรงกันข้ามกับกระดูกของเราซึ่งยังมีกิเลสท่วมตัวอยู่ ถ้าเผาแล้วเอาไปกองรวมกับกระดูกวัวกระดูกควาย บางทีจะแยกไม่ออก มันเหมือนกันหมดเลย เพราะยังไม่ได้กลั่นสักที

## ๕๔. พระอรหันต์

เคยได้ยินเขากล่าวถึงหลวงปู่ท่านหนึ่งว่าเป็นพระอรหันต์เขา  
ทราบได้อย่างไรคะ ?

เชื่อเขาว่าหรือเปล่าละ เขารู้ได้อย่างไรว่าท่านเป็นพระอรหันต์  
เรื่องนี้ใครๆ ก็อย่าพยากรณ์เอาเอง มีตัวอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในสมัย  
พุทธกาล พระสารีบุตรท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว ขณะที่ท่านพักอยู่ที่  
วัดพระเชตุวันมหาวิหาร

วันนั้นมีพระมาจากป่ารูปหนึ่ง ทำทางเรียบ ร้อย ผิวพรรณ  
ผ่องใสงดงาม พระสารีบุตรเห็นเข้านึกในใจว่า พระรูป นี้ทำทางสำรวจ  
ผิวพรรณดี สงบเสงี่ยมดีจังเลย อย่างนี้ถ้าเราเทศน์ให้ ฟังสักหน่อยเดียว  
รับรองสำเร็จเป็นพระอรหันต์แน่เลย ว่าแล้วท่านก็เดินเข้าไปหาพระรูปนี้  
แล้วก็ตั้งใจจะเทศน์ให้ฟังสักเรื่อง

พอเทศน์ไปได้ ๒-๓ คำ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เสด็จตรงเข้า  
มาหาแล้วตรัสว่า

**“สารีบุตร ลูกเราผู้นี้ ชื่อว่าปุลณมณฺฑานี เป็นพระอรหันต์  
อย่างเธอแล้วนะ”**

ดูขนาดพระสารีบุตรยังดูไม่ออกว่าใครเป็นพระอรหันต์ แล้ว  
เราคนธรรมดาจะรู้ได้อย่างไร ว่าใครเป็นพระอรหันต์ อย่าเที่ยวเดาๆ ไป  
เลยนะ เรื่องนี้มีแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ากับตัวของท่านผู้นั้นเอง  
เท่านั้นที่รู้

## ๕๕. พระอรหันต์บรมครู

มีผู้สงสัยว่าอุบาสก อุบาสิกา ถ้าปฏิบัติธรรมจนกระทั่งบรรลุธรรมกายอรหัต เราจะเรียกท่านผู้นั้นว่าอะไร ?

อุบาสก อุบาสิกา เมื่อปฏิบัติธรรมจนหมดกิเลสจริงๆ ก็เรียกได้อย่างเดียวกันกับพระภิกษุที่หมดกิเลสนั่นแหละ คือ “พระอรหันต์”

ในสมัยพุทธกาล ผู้ที่หมดกิเลสเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ต้องบวชในวันนั้นทุกท่าน ไม่มีผู้ใดครองเพศภาวะเป็นฆราวาสอยู่ได้ ก็ใจท่านเป็นพระไปแล้ว ท่านจะมาทนให้ร่างกาย ประพฤติอย่างฆราวาสอยู่ได้อย่างไร แต่การบวชก็ต้องมีผู้บวชให้ จะบวชตัวเองไม่ได้ ถ้าไม่มีพระอุปัชฌาย์มาบวชให้ หรือไม่มีเครื่องบวช ก็ต้องสิ้นชีวิตเข้านิพพาน ในวันนั้น เพราะเพศฆราวาสรองรับอรหัตตผลไม่ได้ เพราะฉะนั้นพระอรหันต์ฆราวาส จึงไม่มีในโลก

## ๕๖. ภาพในอดีต

เวลานั่งสมาธิ ทำไมจิตใจมักคิดแต่เรื่องไม่ดี ทำให้ไม่อยากจะ  
ทำอย่างไรจึงจะเลิกคิดได้คะ ?

หลวงพ่อก็คเคยเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ทีแรกสงสัย แต่เดี๋ยวนี้  
ไม่สงสัยและไม่เป็นอีกแล้ว เมื่อก่อนนี้บางทีนั่งไปแทนที่จะนึกถึงองค์พระ  
นึกถึงดวงแก้ว มันมีคำตำหนิตขึ้นมาแทรก มันนึกได้เองโดยไม่ได้ตั้งใจ  
เรื่องร้ายๆ อะไร ไม่รู้โผล่ขึ้นมาเป็นระยะๆ ครั้นฝึกต่อไปมากเข้าๆ  
ของพวกนี้จึงค่อยๆ หายไป พอมาตรวจสอบดูภายหลังจึงพบว่า อ้อ...  
เป็นอย่างนี้เอง

คือเราเคยสะสมความคิดไม่ดีมาก่อน ครั้นพอใจสงบเข้า มัน  
ก็เหมือนกรอฟิล์มภาพยนตร์ย้อนกลับ ของที่ไม่ดีๆ มันโผล่ขึ้นมาเหมือน  
กับคู้ยกองขยะ ใจของเรามีเรื่องไม่ดีมากมายเหมือนกับเป็นกองขยะ

พอเราทำสมาธิก็เหมือนกับเราโกยขยะให้หลุดออกไปจากใจ  
ยิ่งโกยก็ยิ่งเจอของไม่ดีเก่าๆ เยอะเลย วันหนึ่งก็คิดว่าช่างมัน โกยมัน  
ทิ้งไป เมื่อมันมาได้ มันก็ไปได้เหมือนกัน พอทำใจได้อย่างนี้ มันก็  
หายไปเอง ในที่สุดใจก็ใสขึ้นมา

หลวงพ่อก่อนเข้าวัด เคยทำงาน เคยเรียนในเรื่องการ  
ฆ่าสัตว์มามาก เนื่องจากเรียนแผนกสัตวบาล เวลาฝึกสมาธิครั้งแรกๆ  
หลับตาลงที่ไรก็เห็นแต่ภาพสัตว์ที่เคยฆ่า มันมาร้อง มันมาดิ้น มันมา  
ครวญครางอยู่ต่อหน้า ก็อดทนทำใจเป็นกลางๆ ไม่นานภาพพวกนี้ก็  
หายไป แต่จะมีอย่างอื่นเข้ามาแทน คราวนี้ที่เห็นมันไม่ครวญมันไม่  
ครางแล้ว ควายมันกระโดดขวิดทีเดียว หมูมันกระโดดเข้าใส่ ก็ทำเฉยๆ  
แล้วมันก็หายไป

ต่อมามันเปลี่ยนแปลงใหม่ หมมึนตันระบ่ำได้ มันมาเด่นหยิ่งๆ  
แหย่งๆ ให้อกวนใจ ก็ทำใจเฉยๆ มันตันได้ก็ตันไป ในที่สุดมันหายไป  
พอนั่งมากเข้าๆ จากภาพที่เห็นชัดๆ จะเห็นเพียงไกลๆ จนละลายหายไปหมด ก็ทนเอา

ส่วนความคิดไม่ดีก็มี ความคิดที่เคยชอบเล่นการต่อสู้  
ป้องกันตัวเอาไว้มาก อย่าย่ำแต่นั่งสมาธิเลย นั่งทำงานอยู่นี้แหละ พอ  
ใครพูดขัดหูขึ้นมาบ๊อบละก็ ทำตาบ ทำมิดที่เคยฝึกไว้ มัน निकออกมา  
เห็นเป็นฉากๆ ขึ้นมาเลย ก็กำหนดองค์พระขึ้นมาแทน หนักเข้าๆ  
ความคิดพวกนี้ก็ค่อยๆ หายไปหมด

ใครที่เคยเป็นอย่างนี้ก็อดทนฝึกไปเรื่อยๆ อย่ำท้อถอย ความ  
สำเร็จมีรออยู่ข้างหน้าแน่นอน

การนั่งสมาธิเป็นการชำระใจให้สะอาด สว่าง สงบ แม้แรก  
ๆ จะมีปัญหาบกวนดังที่กล่าวมาข้าง ก็ให้ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา

จงอย่าละความพยายาม นั่งต่อไปทุกวันๆ แล้วจะ  
ประสบผลสำเร็จในที่สุด



## ๕๗. มีปัญญากับสมาธิ

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ คือผู้ที่ปฏิบัติแบบสุกขวิปัสสะกะ เขาไม่ได้ทำสมาธิ เพราะฉะนั้นเขาก็ยอมไม่ผ่านดวงปฐมมรรค ผู้ที่ไม่ผ่านดวงปฐมมรรค จะเกิดปัญญาได้ไหม กรุณาชี้แจงให้ทราบด้วยครับ ?

คุณโยมเข้าใจผิดนะ ผู้ปฏิบัติแบบสุกขวิปัสสะกะนั้น เขาทำสมาธิด้วยนะ แต่ฝึกสมาธิคนละแบบกับที่วัดพระธรรมกายสอนและปฏิบัติกัน

อยากจะฝากไว้หน่อยว่า คำสอนในพระพุทธศาสนานั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงวางรากฐานการศึกษาไว้แล้วว่า ประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา

ศีลเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ ฝึกสมาธิต่อไปจะเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา อยู่เฉยๆ โดยไม่ฝึกสมาธิ จะให้มีปัญญาเกิดขึ้นนั้น เลิกคิดเสียที เป็นไปไม่ได้ ที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกว่า พระภิกษุบางรูปก่อนบวชไม่เคยฝึกสมาธิเลย บวชปุ๊บปั๊บได้เป็นพระอรหันต์ ทำให้หลายคนคิดว่าถ้าอย่างนั้นฉันไม่ต้องฝึกสมาธิก็คงจะได้

นั่นคิดผิดแล้ว ดูอย่างนี้ดีกว่า ดูว่าพระอรหันต์แต่ละองค์ความจริงท่านฝึกสมาธิกันมาก่อนหรือเปล่า พระอัญญาโกณฑัญญะ หนึ่งในปัจฉิมสาวกทั้ง ๕ ท่านฝึกสมาธิตั้งแต่ยังเป็นพราหมณ์หนุ่ม ท่านคือผู้ที่ไม่พยากรณ์พระลัทธิตถะราชกุมาร ขณะยังทรงเป็นทารกแบเบาะอยู่ ท่านเป็นผู้เดียวที่ได้พยากรณ์ ไว้ว่า

“พระราชกุมารนี้ ต่อไปจะต้องตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์ศาสดาเอกของโลก อย่างแน่นอน ไม่เป็นอย่างอื่น”

โกณฑัญญะพราหมณ์ได้ฝึกสมาธิรอไว้แล้วตั้งแต่ตอนนั้น พอถึงเวลาที่เจ้าชายลิทิตตะเสด็จออกผนวชเมื่อพระชนมายุ ๒๙ ชันษา ท่านพร้อมด้วยพราหมณ์ทั้ง ๔ ก็ออกบวชตามไปอยู่ด้วย

**เมื่อพระองค์ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วทรงแสดงปฐมเทศนา พระอัญญาโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรมก่อนใครอื่น** เพราะฝึกสมาธิเป็นพื้นฐานมานาน พอฟังเทศน์ปุ๊บ..ก็เข้าถึงธรรมกาย เป็นพระโสดาบันทันที

แม้พระโมคคัลลานะและพระสารีบุตร ซึ่งเป็นพระอัครสาวกเบื้องซ้ายและเบื้องขวา ก่อนจะมาเป็นสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านทั้งสองก็สำเร็จศิลปศาสตร์ ๑๘ แขนง แล้วท่านก็ฝึกสมาธิอย่างดี จนสำเร็จเป็นพระอรหันต์

แต่ก็มีพระอรหันต์บางรูป เช่น พระทัฬหฬัลลบุตร เป็นพระอรหันต์ตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ ในพระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวถึงการทำสมาธิไว้เลย แต่ถ้าเราไปอ่านดูในอรรถกถา (เป็นคัมภีร์ขยายความพระไตรปิฎก) จะพบว่าท่านเคยเกิดในสมัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่า กัสสปะ

สมัยนั้นเมื่อท่านออกบวชแล้ว ท่านกับเพื่อนอีก ๔ รูป เห็นว่าศาสนาของพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้าใกล้จะสูญแล้ว จึงชวนกันขึ้นไปบนภูเขาทางหน้าผาขาด ปีนพะอง<sup>(๑๔)</sup> ขึ้นไป พอขึ้นไปถึงยอดเขาก็ผลัดพะองทิ้ง แล้วต่างตั้งสัตยาธิษฐานว่า ทรายใดถ้ายังไม่หมดกิเลสเป็นพระอรหันต์ ก็ขอยอมตายอยู่บนยอดเขานี้ จะไม่ยอมลุกจากที่ไป บิณฑบาตเป็นอันขาด

๓ วันผ่านไป พระภิกษุรูปหนึ่งได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ท่านจึงเหาะไปบิณฑบาตนำอาหารมาให้เพื่อนฉัน เพื่อนพระภิกษุอีก ๔ รูป

เนื่องจากยังไม่สามารถบรรลุธรรม จึงปฏิเสธไม่ฉัน กล่าวว่าย่ำยังไม่  
เป็นพระอรหันต์ขอยอมอดตาย จนกระทั่งถึงวันที่ ๗ พระภิกษุอีกรูปหนึ่ง  
ก็เข้าถึงธรรมกายพระอนาคามี เป็นพระอนาคามีบุคคล สามารถ  
เหาะลงไปบิณฑบาต และนำอาหารมาฝากให้เพื่อนพระภิกษุบนภูเขา  
ฉันได้ แต่เพื่อนอีก ๓ รูป ก็ไม่ยอมฉัน ในที่สุดก็มรณภาพเพราะอด  
อาหารหมดทั้ง ๓ รูป

พระภิกษุ ๑ ใน ๓ นั้นมาเกิดในสมัยพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์  
ปัจจุบันเป็นโอรสของมัลลกษัตริย์ พอพระชนมายุ ๗ ชั้นชาภัก์ทรงออก  
ผนวช ในวันผนวชนั่นเองพอโกนพระเกศาหมดทั้งศีรษะ ก็สำเร็จ  
เป็นพระอรหันต์ทันที เนื่องจากท่านทำสมาธิไว้มากในชาติก่อน ของ  
เก่าของท่านสะสมไว้มาก เพราะฉะนั้นพอมานี้ท่านทำต่ออีกนิดเดียว  
คือพอปลงผมเสร็จก็เป็นพระอรหันต์เลย

**พวกเราอย่าชี้เกียจฝึกสมาธินะ แม้ชาตินี้ยังเป็นพระ  
อรหันต์ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร หมั่นสะสมไว้เถอะ ภาตต่อไปอย่าว่าแต่จะ  
ได้เป็นพระอรหันต์เมื่อ ๗ ขวบเลย เป็นเมื่ออายุ ๔๐-๖๐ ปีก็ยังไม่ซ้ำ  
ไปหรอก**

แต่ถ้าคิดว่าฉันไม่ฝึกสมาธิแล้ว ฉันจะตั้งหน้าตั้งตาทำทานให้  
มาก เพื่อให้ได้บรรลุธรรมอย่างนั้นอย่างนี้ เลิกคิดเสียเถอะ

**เพราะถ้าไม่ฝึกสมาธิแล้วได้บรรลุธรรม ก็ขัดกับหลักศีล  
สมาธิ ปัญญา ขัดกับคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นไป  
ไม่ได้แน่นอนนะ**

## ๕๘. เลือกสำนัก

หลวงพ่อกับ เดี่ยวนี้มีสำนักปฏิบัติธรรมมากมาย แต่ละแห่งก็  
ว่าของตัวเองดีทั้งนั้น จะรู้ได้อย่างไรละครับว่าสำนัก  
ไหนดีจริง ?

ก่อนที่คุณจะเลือกสำนักปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าจะให้ดีควรจะหา  
ความรู้จากพระไตรปิฎกเสียก่อน เพื่อเป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติ  
ต่อไปในวันข้างหน้า และเป็นหลักในการเลือกสำนักด้วย เพราะว่า  
พระไตรปิฎกนั้นได้รวบรวมคำสอนภาคทฤษฎีเอาไว้อย่างเรียบร้อย  
บริบูรณ์ เมื่อคุณมีความรู้ขั้นพื้นฐานจากพระไตรปิฎกแล้ว จากนั้นคุณ  
จึงค่อยไปเลือกสำนักปฏิบัติ

คราวนี้ ในการเลือกสำนักปฏิบัติ นั้น ก็มีวิธีเลือกง่ายๆ ให้  
ดูเจ้าสำนัก เป็นเกณฑ์ว่าเจ้าสำนักนั้นมีความประพฤติ มีข้อปฏิบัติ  
ถูกต้องตามพระไตรปิฎกที่คุณเรียนมาหรือไม่

ถ้าท่านมีความประพฤติ มีการปฏิบัติเรียบร้อยบริบูรณ์ดีงาม  
สมกับที่คุณได้อ่านมาจากพระไตรปิฎกแล้ว ก็เลือกสำนักนั้นแหละ  
เป็นสำนักที่คุณควรจะมอบกายถวายชีวิต ให้ท่านอบรมเคี้ยวเช้ญกัน  
ต่อไป

อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปแล้วโอกาสที่เราจะได้เข้าไปสนทนา ได้  
เข้าไปใกล้ชิดกับเจ้าสำนักต่างๆ บางทีก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเหมือนกัน  
เพราะยังเป็นสำนักใหญ่ เจ้าสำนักท่านก็มีงานมีภาระรับผิดชอบมาก

หลวงพ่อกับเดี่ยวมีแนะนำวิธีเลือกสำนักอีกวิธีหนึ่งคือ ลองศึกษา  
ความประพฤติการปฏิบัติจากลูกศิษย์ที่ใกล้ชิดของท่าน จะเป็น  
ฆราวาสก็ตาม หรือจะเป็นพระภิกษุก็ตามที่ สังเกตรวมๆ ๖ เรื่องต่อ

ไปนี้ ถ้าเห็นว่าเป็นไปตามหลักเกณฑ์ ๖ ประการนี้แล้ว ก็มอบกายถวายชีวิตเข้าไปเป็นลูกศิษย์ได้เลย

**คุณสมบัติ ๖ ประการ** ซึ่งสำนักที่ได้มาตรฐานจริงๆ จะต้อง**มีคือ**

**๑. เจ้าสำนักเอง รวมทั้งลูกศิษย์ในสำนักนั้น ไม่มีนิสัยชอบว่าร้ายหรือโจมตีการปฏิบัติธรรมของสำนักอื่น** ถ้าท่านยังมีนิสัยชอบว่าร้ายอยู่ แสดงว่าคุณธรรมของท่านก็ยังไม่พอ แล้วท่านจะมาสอนให้เราได้อย่างไร

**๒. ท่านจะต้องไม่มีนิสัยชอบในลักษณะที่เรียกว่า นักเลงหรือชอบข่มขู่คนอื่น** อะไรทำนองนั้น ท่านควรจะมีวิธีการสอนประเภทที่เรียกว่าให้เหตุ ให้ผล ได้ลุ่มลึกไปตามลำดับ ไม่ใช่บังคับให้เชื่อหรือขู่ให้เชื่อ

**๓. สังเกตดูด้วยว่า คีลของท่านมารยาทของท่านงามดีไหม** สมกับที่จะมาเป็นพระอาจารย์สอนเราได้หรือยัง การจะดูว่ามารยาทงามหรือไม่งาม คีลงามหรือไม่งามนั้น เราเทียบจากพระวินัยในพระไตรปิฎกที่เราเรียนมานั้นแหละ **อย่าไปถือเอาความถูกต้องใจเราเป็นเกณฑ์ ต้องเอาความถูกต้องเป็นเกณฑ์จึงจะใช้ได้**

**๔. อาจจะมีใจไปถึงเรื่องอาหารการขบฉันของท่าน** คือ ต้องดูว่าวัดนี้ สำนักนี้ จุกจิกจู้จี้ในเรื่องอาหารบ้างหรือเปล่า หรือบริโภคน้ำมันฟุ่มเฟือย สุกโต่งเลย เช่น ต้องสั่งจากภัตตาคารมาประเคน ถ้าอย่างนั้นละ ถอยๆ ออกมาดีกว่า

**๕. ไปดูถึงสถานที่การปฏิบัติธรรมของเขาจริงๆ** ว่าออกในลักษณะไหน ถ้าออกในลักษณะโอ้อ่าเกินไป เดี่ยวจะเกิดนิสัยฟุ้งเฟ้อกลับมา แต่ว่าถ้าซอมซ่อเกินไป ปล่อยให้สกปรกรกรุงรัง อย่างนั้นก็

ไม่สมควร เพราะในพระศาสนาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเคร่งครัดในเรื่องของความสะอาด ความมีระเบียบ ตลอดจนกระทั่งความร่วมมือของสถานที่ปฏิบัติธรรมด้วย เราจึงต้องดู

**๖. เจ้าสำนักเอง ท่านรักการฝึกสมาธิมากแค่ไหน** ถ้าฝึกสมาธิกันแค่วันละชั่วโมงสองชั่วโมง หรือว่าฝึกกันไปตามมีตามเกิด คุณอย่าไปฝากตัวเป็นศิษย์ท่านเลย

ถ้าเป็นสำนักที่ตั้งใจฝึกสมาธิกันอย่างจริงจัง จังๆ ก็ใช้ได้เลยนะ เพราะว่าคนที่ยังไม่ฝึกสมาธิอย่างจริงจัง ย่อมไม่สามารถที่จะรักษาคุณธรรมที่กล่าวไว้แล้วข้างต้นทั้ง ๕ ประการได้สมบูรณ์หรอก

คุณสมบัติประการที่ ๖ นี้ จึงเป็นประการสำคัญมากที่สุดเลยที่จะยืนยันว่า สำนักที่เราจะไปปฏิบัติที่นั่น ต้องมีการฝึกมีการสอน มีการอบรมสมาธิอย่างจริงจัง เจ้าสำนักเองก็ทุ่มเทฝึกสมาธิด้วย เป็นผู้นำในการฝึกเลย แล้วสมาธินั้นก็เป็นสมาธิในพระพุทธศาสนา

ถ้าคุณไปพบสำนักใดมีคุณธรรม ๖ ประการนี้อยู่ครบบริบูรณ์แล้วละก็ คุณเข้าไปเป็นลูกศิษย์ในสำนักนั้นได้เลย รับรองไม่ผิดหวังแน่นอนนะ

## ๕๙. วิธีนั่งสมาธิไม่เหมือนกัน

วิธีนั่งสมาธิที่หลวงปู่หลวงตาแต่ละองค์สอน ทำไมไม่ค่อยเหมือนกันเลยครับ ?

เรื่องนี้มีมันขึ้นอยู่กับพื้นฐานการฝึกอบรมของเรา กับของหลวงปู่หลวงตาท่าน บางที่เราไปถาม “หลวงปู่ นั่งสมาธิอย่างไร” ท่านตอบสั้นๆ ว่า “ก็ปล่อยวางให้หมดซี” ท่านพูดเหมือนง่ายๆ แต่เราปล่อยวางอย่างท่านว่าได้ไหม ไม่ง่ายนะ จริงๆ ท่านว่าของท่านถูกต้องแล้ว แต่พื้นฐานการฝึกอบรม และประสบการณ์ของเรามาคนละเส้นทาง เราเลยตามท่านไม่ทัน

เหมือนหลวงพ่อก่อนบวชพบคุณยายอาจารย์ (อุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง) ใหม่ๆ ไปถามวิธีนั่งสมาธิกับท่าน ท่านบอกให้เอาใจไปเก็บไว้กลางท้อง เก็บไว้ตรงศูนย์กลางท้องได้เมื่อไรพระนิพพานอยู่ตรงนั้น

ถามท่านว่าทำไมต้องเอาใจไว้กลางท้องท่านตอบว่า ก็ตรงนั้นเป็นปากทางไปนิพพาน ประตุนิพพานอยู่ตรงนั้น ฟังแล้วยิ่งงงใหญ่ ก็เลยไปถามรุ่นน้องคนหนึ่ง คือท่านเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อัมมชโย) องค์กรนี้แหละ ตอนนั้นท่านยังไม่ได้บวชเป็นนิสิตรุ่นน้อง กำลังเรียนอยู่สถาบันเดียวกัน ถามว่าทำไมคุณยายบอกอย่างนั้น

ท่านก็ขยายความให้ฟังว่า “พี่เด็ด ลิมหลักฟิสิกส์ที่เรียนมาแล้วหรือ ก็กลางท้องนะมันเป็น CENTER OF GRAVITY”

พอได้ยินคำว่า CENTER OF GRAVITY หลวงพ่อก็เข้าใจคำสอนของคุณยายทันที เพราะโดยพื้นฐานการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ ถ้าใครใช้คำนี้เราจะนึกภาพออก แล้วท่านก็ขยายความต่อว่า ถ้าเอาใจ

เข้า CENTER OF GRAVITY ได้เมื่อไร ทางโลกกับทางธรรมจะตรงกัน MOMENTUM หรือแรงเหวี่ยงจะไม่มี ท่านพูดเรื่องของจิตใจในเชิงฟิสิกส์ว่า ถ้าใจอยู่ในตำแหน่งนี้แล้ว อะไรก็ไม่สามารถมาเป็นเครื่องหน่วงเหนี่ยว มาเป็นเครื่องกั่วงลแก่เราได้

เมื่อพิจารณาแล้วก็เห็นจริงอย่างท่านว่า เพราะนึกทบทวนดูแล้วก็พบว่าทุกครั้งที่เราโกรธใคร ตอนนั้นใจของเราไม่ได้อยู่กับตัวเลย มันไปอยู่ที่หน้าเจ้าคนที่เราโกรธ อยากจะเหยียบหน้ามันให้ละ ใจเราเล่นไปยังคนที่เราโกรธ ในขณะที่ตัวเรายังไม่ได้ขยับเขยื้อนสักนิด

ทุกครั้งที่ใจหลุดออกจากตัว หลุดจากศูนย์กลางกาย ก็เหมือนทหารถูกลวงให้หลุดออกจากบังเกอร์ในสนามรบ ศัตรูมันล่อเอาไปขย่ำสำเร็จแล้ว ความชั่ว ความไม่ได้เรื่องทั้งหลายก็ล่อเราเอาไปขย่ำในทำนองเดียวกันนี้แหละ ใจมันไปเกาะอยู่ที่รูปสวยๆ เขาจะลากไปขย่ำได้อย่างไรก็ได้ แม้ที่สุดทุกครั้งที่เราคลุ้มใจ กลัวจะถูกโยกย้าย ใจเราก็ไปเกาะอยู่ที่ผู้บังคับบัญชา แล้วก็คิดไปสารพัด ท่านจะเอาอย่างไรกับเราหนอ ใจเราตามท่านไปทุกฝีก้าวทีเดียวแหละ

ใจของพวกเราหลุดออกจากตัวจนคุ้น พอถูกสั่งให้เอาใจกลับเข้ามาเก็บไว้ในตัว มันจึงรู้สึกว่ายากแสนยาก หลวงปู่หลวงตา เวลาสอนสมาธิ ท่านก็ใช้วิธีที่ท่านคุ้นเคย แล้วก็สังเกตดูเถอะ จะพบว่าวิธีของแต่ละท่านจะแตกต่างจากครูบาอาจารย์ของท่านเล็กน้อย แต่อย่างไรก็ตาม **สุดท้ายทุกคนก็จะไปถึงที่เดียวกัน คือพระนิพพาน** ต่างแต่ว่าใครจะถึงช้าถึงเร็วกว่ากัน เพราะเส้นทางของแต่ละคน คดเคี้ยวมากน้อยต่างๆ กันไป



## ๖๐. สบายา ใจเย็นา

ทำไมเวลานั่งสมาธิกำหนดจิตแน่วแน่ที่ศูนย์กลางกายแล้ว มักจะเห็นดวงสว่างใสๆ เท่าปลายนิ้วก้อยที่บริเวณข้างหน้า ไม่ใช่เห็นที่ฐานที่ ๗ ควรปฏิบัติอย่างไร ?

ถ้าเห็นดวงสว่างอยู่ข้างหน้า อย่าตามไปดู อย่าไปสนใจ แต่ให้เอาใจไปรอที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จนกว่าดวงสว่างนั้นจะเข้ามาเอง เป็นธรรมดาที่เราไม่สามารถบังคับได้ ต้องรอดด้วยการประคองใจ ทำใจเย็นๆ สบายๆ ไม่วันใดวันหนึ่งดวงสว่างนั้นก็ต้องเข้ามาที่ศูนย์กลางกายของเราจนได้

เปรียบเสมือนกับการตกเบ็ด ชาวประมงเหวี่ยงเบ็ดลงไปในน้ำจะตกปลา แต่ไม่สามารถบังคับให้ปลาฮุบเหยื่อ ก็เช่นเดียวกับเรา บังคับดวงสว่างนั้นมาไม่ได้ ต้องเอาใจไปรอที่ศูนย์กลางกายเท่านั้น เรานั่งมาตั้งแต่ยังไม่เห็นอะไรเลย จนกระทั่งได้เห็นดวงสว่างก็ดิ้นรนไปแล้ว ประคองต่อไปเถอะ ในไม่ช้าดวงสว่างนั้นก็จะมาอยู่ที่ศูนย์กลางกายเอง อย่าใจร้อนเลยนะ

## ๖๑. นิมิต - ดวงปฐมมรรค

เมื่อวันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๒๙ ลูกได้นั่งเห็นดวงแก้วอยู่ที่  
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ลูกก็ระลึกถึงบุญกุศลที่ได้สร้าง  
มาตั้งแต่เล็กจนถึงปัจจุบันนี้ ลูกก็เห็นดวงแก้วเป็นดวง  
ใหญ่ขึ้นมาอีก เมื่อคิดให้เป็นดวงเล็กลง แต่แสงกลับ  
สว่างยิ่งขึ้นอีก เป็นแสงประกายที่เย็นตา ไม่อยากลืมตา  
เลย อยากทราบว่าเป็นดวงปฐมมรรคหรือเปล่านั้น ?

ฟังให้ดีนะ ถ้ายังอยู่ข้างนอกก็ยังเป็นแค่นิมิต

ถ้าอยู่ที่ศูนย์กลางกายเห็นชัดเจน กลมรอบตัว ใสแจ๋ว หลับตา  
ลืมตา ยืน เดิน นั่ง ตีตออยู่ที่ศูนย์กลางกายแน่น เหมือนอย่างกับตอก  
ตะปูตอจริง นั่นคือดวงปฐมมรรค

ถ้ายังแกว่งไปแกว่งมา เดี่ยวเห็นเดี๋ยวหาย นั่นเป็นเพียง  
ปฏิกษณนิมิตเท่านั้น เอาละจะอยู่ในระดับไหนก็ตาม ประคองให้นิ่งอยู่  
ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็รักษาเอาไว้ พอได้ชัด ได้ใส  
ได้สว่างดีแล้ว ให้ทำความรู้สึกเหมือนตัวเราเข้าไปอยู่ในนั้น ผลอบ  
เข้าไปเลย ผลอบเข้าไปในนั้น แล้วจะมีสิ่งที่ทำให้เราสุขกายสุขใจไปได้  
ตามลำดับทีเดียว

## ๖๒. สมาธิกับวิปัสสนา

สมาธิกับวิปัสสนาต่างกันอย่างไร ?

สมาธิเป็นเรื่องของการฝึกใจให้สงบ อุปมาเหมือนกับเรียนอยู่ชั้นประถมหรือชั้นมัธยมอันเป็นขั้นพื้นฐาน

ส่วนวิปัสสนาเป็นเรื่องของการนำสมาธิที่เกิดขึ้นไปใช้ปราบกิเลส ที่จริงก็สายงานเดียวกันนั่นแหละ คือเป็นสายงานการศึกษาธรรมด้วยกันทั้งคู่ เพียงแต่มาแยกว่าอยู่ระดับไหนของการศึกษา ที่เราใช้คำว่าสมาธิเสมอ เพราะเป็นคำกลางๆ ฝึกในระดับขั้นต้นต้องใช้คำว่าสมาธิ

ฝึกต่อไปจนถึงขั้นปลาย ก็ยังต้องมีสมาธิ แต่ถ้าใช้คำว่าวิปัสสนาก็เท่ากับชี้ชัดลงไปเลยว่า นี่เป็นสมาธิระดับปราบกิเลสกันละนะ

## ๖๓. สมาธิช่วยความจำ

ถ้าต้องการอ่านหนังสือ หรือพิจารณาเรื่องราวอย่างหนึ่งอย่างใดให้เกิดความจำที่ดี และความเข้าใจที่ถูกต้อง จะนำวิธีการทำสมาธิแบบวิชชาธรรมกายมาใช้ได้ไหมคะ ?

ได้สิหนูเอ๋ย หลวงพ่อเคยพูดเรื่องธาตุมาแล้วว่า **คนเราจะจำได้ดีต่อเมื่อธาตุในตัวของบริสุทธิ์** ไม่แปรปรวน ฉะนั้นพอรักษาศีลมากเข้า นั่งสมาธิมากเข้า ธาตุในตัวจะบริสุทธิ์ไปตามลำดับ

**ธาตุจำ** หรือภาษาพระว่าสัญญาในตัว ก็ะบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไป เราจึงสามารถจำเรื่องราวต่างๆ ได้ดีด้วย เหมือนผ้าขาวสะอาด เมื่อเขียนอักษรอะไรลงไปก็ชัดเจน ไม่มีรอยต่างมาแทรกให้อักษรเลอะเลือน ซึ่งเป็นไปตามเหตุตามผลนะ

## ๖๔. สวดมนต์-นั่งสมาธิ

การสวดมนต์เข้า-เย็น นั่งสมาธิก่อนนอน คืออย่างไร ถ้าไม่ได้  
จุดธูปเทียนบูชาพระก่อนในบางครั้งได้หรือไม่ ?

ได้ซิลูกเอ๊ย แต่ว่าเรื่องเดิมมันเป็นอย่างนี้ ที่เขาสวดมนต์เข้า-เย็น ก่อนนั่งสมาธินั้น สมัยพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ สมัยนั้นพระองค์มักให้อโวกาทแก่พระภิกษุและประชาชนที่มาเฝ้าเป็นประจำทั้งเช้าทั้งเย็น พอพระองค์ปรินิพพานไปแล้ว จะหาใครให้อโวกาทได้อย่างพระองค์ไม่มี

คณาจารย์รุ่นหลังก็เลยคิดแก้ไข โดยนำเอาอโวกาทของพระพุทธรองค์ที่ให้ไว้ในสมัยที่ทรงประกาศพระศาสนา มาเรียบเรียงเป็นบทสวด แล้วเอามาท่องกันทั้งเช้าและเย็น แล้วในที่สุดก็เลยกลายมาเป็นบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-ทำวัตรเย็น

เพราะฉะนั้นการที่เราสวดมนต์ทำวัตรเช้า-ทำวัตรเย็น จริงๆ แล้ว ก็คือสวดบททวนอโวกาทที่พระองค์ตรัสเอาไว้ในสมัยที่ยังทรงพระชนม์อยู่นั่นเอง

การที่ทบทวนคำสอนของครูบาอาจารย์นี้ได้อย่างไร ดีคือ

๑) ทำให้ไม่ลืมคำสั่งสอน

๒) ทำให้มีโอกาสได้ไตร่ตรองคำสั่งสอนทุกถ้อยคำ

เมื่อไตร่ตรองแล้ว ปัญญา มันก็จะเกิดขึ้นมาตามส่วน แล้วเรื่อง  
ที่พระองค์สอนก็เป็น “เรื่องที่ควรรู้ ควรเห็น” คือรู้แล้วก็ทำให้ใจสบาย  
ยิ่งขึ้น เห็นแล้วก็ยิ่งสุขกายสุขใจยิ่งขึ้นไปอีก

เพราะฉะนั้นเมื่อเราสวดมนต์ทั้งเช้า ทั้งเย็นทุกวัน ได้ทบทวน คำสอนของพระพุทธองค์ทุกวันใจมันก็ชุ่มชื้น แล้วพอเรานั่งสมาธิต่อ จะทำให้ใจเป็นสมาธิได้เร็วขึ้น

สำหรับคนที่พื้นสมาธิดีอยู่แล้ว พอกำหนดใจหนึ่งปั๊บ จะเห็น นิมิตตดวงแก้ว หรือเห็นดวงปฐมมรรคทันที เห็นพระธรรมกายสว่างชัด ทุกครั้งไป ถ้าอย่างนั้นอาจจะไม่ต้องสวดมนต์ก็ได้ ไม่ว่ากัน แต่ว่าถ้ายังไม่ชำนาญถึงขั้นนั้น ควรสวดมนต์เสียก่อน พอสวดแล้วใจมันจะเริ่มนิ่ง พอใจเริ่มนิ่งแล้วก็ค่อยนั่งสมาธิต่อ

ถ้าไม่อย่างนั้นบางทีอาจจะโกรธ ใครมาจากที่ทำงาน อาจ จะขัดดอกขัดใจกับเพื่อนร่วมงาน พอมาถึงก็นั่งทันที รับรองเลยว่า จะเห็นแต่หน้าไอ้เพื่อนที่เสียดกัน เมื่อกลางวันนั้นแหละ นั่งไม่ติดหรอก เมื่อยเปล่า

ถ้าอย่างนั้นจะแก้อย่างไร? ก็สวดมนต์ไปสักพักหนึ่ง ให้ลืมเรื่อง ที่ทะเลาะกับเขาแล้วใจจะเป็นสมาธิได้เร็ว

เพราะฉะนั้นการสวดมนต์ยังน่าทำอยู่ แต่ว่าจะจุดธูปจุด เทียนหรือไม่ อย่าเอามาเป็นปัญหาเลยนะ ถ้าจุดแล้วไม่เสี่ยงกับไฟไหม้ ไม่รบกวนใคร ก็จุดเถอะ แต่ถ้าจุดแล้วเสี่ยงกับการที่ไฟจะไหม้บ้าน ก็อย่าไปจุดมัน หลวงพ่อเวลาขึ้นบนศาลาถ้าเทศน์ปกติธรรมดาก็ไม่จุด ยกเว้นวันที่มีพิธีต้องจุดตามสมควร

## ๖๕. สวดมนต์ไม่จบ แล้วนั่งสมาธิ

ลูกตื่นขึ้นตอนตี ๔ แล้วลุกขึ้นสวดมนต์ทำวัตรเช้าตามหนังสือ สวดมนต์ที่วัดแจกให้ แต่สวดไม่จบ สวดแต่บทบูชาพระ โดยพิสดารถึงอะระหัง สัมมาสัมพุทโธและสุดท้ายด้วย บท นะโม ตัสสะ ๓ จบ แล้วก็ทำสมาธิเลย การทำเช่นนี้ผิดหลักการประการใดหรือเปล่า จะเป็นผลต่อการนั่งสมาธิหรือไม่ เวลาสวดมนต์เสร็จแล้วจะนั่งสมาธิเทียบจะต้องจุดไว้หรือเปล่า หรือต้องดับเทียนคะ ?

จะสวดตอนไหนก็เอาสิ แล้วแต่ถนัด ถ้าพอตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึก ร่างกายมันสดชื่นดี จะลงนั่งสมาธิเลยก็ยิ่งได้ เพราะเพิ่งตื่นมาหยกๆ ใจมันยังไม่ฟุ้ง นั่งเลยแล้วไปสวดเอาตอนจะเลิกนั่ง หรือบางคนตื่นมาแล้วหงุดหงิด ถ้าเป็นอย่างนี้ให้สวดไปก่อน แล้วค่อยนั่งถึงจะดี

สำหรับการจุดเทียนก่อนสวดมนต์นั้น อยากจุดก็จุด จุดแล้วอยากดับตอนไหนก็ได้ ระวังอย่าให้ไฟไหม้ที่บูชาพระ จนบ้านไหม้วอดไปทั้งหลังก็แล้วกัน อยู่ในบ้านนั่งหลับตาแล้ว ไฟจากเทียนก็ไม่มีประโยชน์ ดูความสว่างในตัวดีกว่านะ

## ๖๖. สัจญาที่ ๔

ในไตรภูมิพระร่วงเขียนไว้ว่า การเป็นอยู่ของสัตว์นั้น หมุนเวียน อยู่ในสัจญา ๓ คือกามสัจญา อาหาเรสัจญา และ มรณสัจญา ส่วนมนุษย์ คือสัตว์หนีไม่พ้นสัจญาทั้ง ๓ แต่มนุษย์ดีกว่าสัตว์ ก็เพราะมนุษย์มีสัจญาที่ ๔ คือ ธรรมสัจญา กระผมขอกราบเรียนหลวงพ่ช่วยกรุณา แปลสัจญาที่ ๔ คือธรรมสัจญา ให้กระผมทราบด้วย เกิดครับ ?

**คำว่าสัจญา แปลว่า เกาะเกี่ยวผูกพันยึดมั่น หรือ ความจำได้หมายรู้** อธิบายง่ายๆ ว่าในพวกสัตว์เดรัจฉานนี้ พอโตขึ้นมา กามสัจญาก็เกิดติดตัวมาแล้ว คือพอเป็นหนุ่มเป็นสาว มันก็จะต้องจะ สืบพันธุ์ของมัน จะมีลูกมีหลานต่อไป ความเกาะเกี่ยวยึดมั่นอย่างนี้ เรียกว่า **กามสัจญา**

นอกจากนั้น แต่ละวันแต่ละคืน แต่ละปีที่ผ่านมาไป สัตว์ก็มี **อาหาเรสัจญา** คือต้องแต่จะกิน หากินกันไปวันหนึ่งๆ

แล้วสิ่งสุดท้ายที่สัตว์มีคือ **มรณสัจญา** ความกลัวตาย พุดง่ายๆ หากินไป พอกินอิ่มแล้ว เต็มความรู้สึกลูกทางเพศมันกำเริบ และ ในเวลาที่มีภัยอะไรเกิดขึ้นมันก็กลัวตาย ก็หลบหนีภัยไป

ส่วน**ธรรมสัจญา** บางทีเขาก็เรียกว่า **มนุษย์ธรรม** สัตว์เดรัจฉานทั้งหลายมันไม่รู้ผิดชอบชั่วดี แต่มนุษย์มีธรรมสัจญา คือรู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรผิด อะไรถูก อะไรควรไม่ควร แล้วก็ละเว้นไม่ทำในสิ่งที่ชั่ว เลือกทำแต่ที่ดีๆ



## ๖๗. ตู้อันทางนิพพาน

ผู้ที่นั่งสมาธิจนเข้าถึงธรรมกายแล้ว เวลาเลิกนั่งสมาธิจะสามารถ  
เกิดกิเลสขึ้นมาอีกได้ไหมคะ ?

แน่นอน ผู้ที่เข้าถึงดวงปฐมมรรคนั้นเท่ากับยืนอยู่ปากทางที่จะเข้าไปสู่พระนิพพาน ผู้ที่เข้าถึงธรรมกายขั้นต้น จะอยู่ที่กึ่งกลางระหว่างโลกมนุษย์กับพระนิพพาน ถ้าขยับฝีกอบรมตัวเองต่อไป โอกาสที่กิเลสจะหมดก็มี ถ้าชี้เกี้ยวจึกหกคะเมนตีลังกาหงายท้องกลับมาที่เดิม ถ้าเลิกนั่งแล้ว ไม่ระคองสมาธิให้ดี เดียวกิเลสก็ฟูขึ้นมาตามเดิม

**เพราะฉะนั้นใครที่เข้าถึงธรรมกายแล้ว อย่าประมาทนะลูก**  
**เพิ่งมาได้ครึ่งทาง โบราณท่านเปรียบว่าเท้าขวาเหยียบพระนิพพาน**  
**เท้าซ้ายเหยียบโลก** ถ้าขยันตั้งใจฝีกต่อไปก็จะก้าวสู่พระนิพพานได้ ถ้าชี้เกี้ยวจึกตกดานเป็นมนุษย์เดินดินอยู่นี้แหละ และเนื่องจากยังไม่หมดกิเลส จึงมีโอกาสผิดพลาดไปทำบาปได้ง่าย

ถ้าผลอไปทำบาป ซาติต่อไปต้องเกิดในภาวะที่ต่ำกว่ามนุษย์หมดโอกาสทำความดี สร้างบุญไม่ได้ ก็ยังตกต่ำลงทุกที เพราะฉะนั้นใครที่ นั่งสมาธิจนเข้าถึงธรรมกายแล้ว ให้นั่งต่อไปเรื่อยๆ อย่าถอยหลังนะลูก

## ๖๘. สู้ไม่ได้ ตายเถละ

ทำอย่างไรจึงจะถึงพระธรรมกายได้โดยรวดเร็ว จะต้องทำทาน  
รักษาศีล เจริญภาวนาหรือปฏิบัติธรรมอย่างไรบ้าง ?

ถ้าจะเอาอย่างเคร่งครัดอย่างที่หลวงพ่อดปากน้ำ ท่านใช้กับ  
ลูกศิษย์ของท่าน สมัยที่ท่านรับลูกศิษย์ใหม่ๆ ถ้ามีใครมาถามอย่างนี้ละก็  
ท่านจะถามกลับเลยว่า

“เออ...จะต้องการให้เข้าถึงเมื่อไรล่ะ”

“ผมละเอียดกว่าได้เดี๋ยวนี้เลย” ถ้าตอบท่านอย่างนั้น ท่านจะบอก  
ทันทีว่า “ได้...เอานั่งตรงนั้นแหละ มีข้อแม้ละ ถ้าพ่อยังไม่ลูก เจ้าก็ห้ามลูก  
ห้ามขยับ” แล้วก็นั่งกันไป ก็มีคนที่ทำได้ มีผู้เล่าว่ามีชาวอินเดียคนหนึ่ง  
แขกอินเดียคนนี้นับถือศาสนาฮินดู เป็นแขกจริงๆ เขาได้ยินกิตติศัพท์  
หลวงพ่อดปากน้ำ เขาก็มาราบหลวงพ่อด

“หลวงพ่อด ผมอยากจะเข้าถึงธรรมกายบ้าง อยากจะเข้าถึง  
เร็วๆ ได้ไหม”

หลวงพ่อดท่านก็นั่งนิ่งๆ เข้าสมาธิไปดูพักหนึ่ง

“เออ...โดยกำลังบุญของเอ็งนี่ ได้ และได้ในเวลาไม่เกิน ๗  
วันด้วย อาบั้งร้องเอะอะบอกว่า

“อะไรกันหลวงพ่อด พ่อดนี่ผมจะกลับอินเดียแล้ว เอาให้ได้วัน  
นี้ไม่ได้หรือ” หลวงพ่อดก็นั่งนิ่งๆ เข้าสมาธิไปดูใหม่

“ได้ แต่อาบั้งนะ พ่อดนี่ลูก เอ็งห้ามขยับ ตกลงไหม”

“ตกลงครับ”

อาบั้งก็แน่เหมือนกัน คนมันขำน้ำขำทะเลมาเยอะ เพราะ

ฉะนั้นใจมันถึง ตกลงหลวงพ่อก็อ่านนั่งกันในโบสถ์ นั่งกันตั้งแต่ประมาณบ่ายโมง พอบ่าย ๒ โมง อาบงลิมตาขึ้น หลวงพ่อก็ยังเฉย เขาก็หลับตาต่อ

คนไม่เคยนั่งพอเช้าชั่วโมงที่ ๒ มันปวดเมื่อยมาก ขามันลั่นพิ๊ๆ ถึงกับเหงื่อหยดทีเดียว ลิมตาขึ้นมาหลวงพ่อก็ยังเฉย ก็หลับตาต่อ พอเช้าชั่วโมงที่ ๓ สำหรับคนที่ไม่เคยนี่เอาเรื่องนะ ชั่วโมงที่ ๓ มันปวดสุดทนเข้า มันก็เลยคิดยอมตาย

อาบงบอกว่าพอมันคิดว่าตายก็ตายไปเท่านั้นแหละ ความปวดมันเลยหาย มันมีความรู้สึกเหมือนตกหลุมอากาศหวิดลงไป ตายแน่แล้วววดนี้ พอหวิดลงไป เอ้า..ตายก็ตาย เดี่ยวเดียวองค์พระโผล่ขึ้นมาเลย

อาบงได้เข้าถึงธรรมกายภายในวันนั้น ในชั่วโมงที่ ๓ แต่นั่นหมายความว่าได้ยอมสละชีวิตแล้วนะ ถ้าชั่วโมงที่ ๓ ไม่ได้ก็ชั่วโมงที่ ๔ ไม่อย่างนั้นตายจริงๆ หลวงพ่อวัดปากน้ำ ท่านใช้สโลแกนของท่านสั้นๆ ว่า **“สู้ไม่ได้ตายเถอะ”** เพราะฉะนั้นถ้ามีใครอยากเห็นเร็วๆ ก็ต้อง **“สู้ไม่ได้ตายเถอะ”** ใช้สโลแกนเดียวกับท่าน เอาไหม ถ้าเอา...มา

ถ้าอยากเข้าถึงธรรมกายเร็วๆ นอกจากที่นั่งสมาธิชนิดเอาชีวิตเป็นเดิมพันแล้ว ยังมีวิธีปฏิบัติเพื่อเพิ่มกำลังบุญ สรุปลั้นๆ ว่า

**“เข้าไดยังไม่ได้ให้ทาน เซ้านั้นอย่าเพิ่งกินข้าว**

**วันไดยังไม่ได้ตั้งใจรักษาศีล วันนั้นอย่าเพิ่งออกจากบ้าน**

**คืนไดยังไม่ได้นั่งภาวนา คืนนั้นอย่าเพิ่งนอน”**

ตั้งใจไปอย่างนี้ ไม่ช้าหรอก วันใดวันหนึ่ง กำลังบุญรวมเต็มที ก็เข้าถึงธรรมกายได้เหมือนกัน

## ๖๙. เล่นหุ่นหน้าทอง

วัตถุมงคลใช้เพื่อการอยู่ยงคงกระพัน บางอย่างเป็นเล่นหน้าหน้าทอง เรื่องจริงๆ ของการทำวัตถุมงคลเป็นอย่างไร มีอิทธิปาฏิหาริย์จริงหรือ ?

เกี่ยวกับวัตถุมงคลหลวงปู่เคยมีความรู้สึก ว่า ของดีมีอยู่ในตัวทำเอาเองได้ เพราะฉะนั้นตอนที่พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำยังมีชีวิตอยู่เคยไปกราบท่านครั้งหนึ่ง กราบอยู่ห่างๆ เห็นท่านกำลังแจกพระของขวัญ ก็ไม่เข้าไปรับ เพราะมีความคิดฝังใจอยู่อย่างนั้น

ต่อมาเมื่อฝึกสมาธิแล้วจึงนึกเสียใจว่าไม่ได้ไปรับพระของขวัญมาไว้ ทำให้การนั่งสมาธิไม่ก้าวหน้าเร็วเท่าที่ควร เพิ่งมาเข้าใจเรื่องราวเกี่ยวกับการสร้างวัตถุมงคลว่า หลวงปู่หลวงปู่ทั้งหลายเวลาท่านทำวัตถุมงคล ท่านทำในลักษณะเป็นกุศโลบายให้คนประพฤติธรรม

เวลาท่านมอบพระให้ใคร ท่านมักสั่งว่าให้รักษาศีล ๕ อยู่เสมอ พระจะช่วยได้ หรือเวลาเตือนอะไรให้สวดอิติปิโส ๑๐๘ จบ แล้วหลวงปู่จะไปช่วย คนเราถ้าลองได้สวดอิติปิโสถึง ๑๐๘ จบ ใจก็เป็นสมาธิ มองเรื่องร้ายๆ มองปัญหาที่ผูกมัดรัดรั้งอยู่อย่างคนมีปัญญา แล้วก็คิดแก้ไขผ่อนคลายเป็นไปได้เป็นเปลาะๆ ในที่สุดก็แคล้วคลาดอันตรายพ้นจากปัญหาได้เอง

บางครั้งหลวงปู่เวลาทำพระผง ท่านใช้ลูกศิษย์โหลกเครื่องที่จะผลสมเป็นพระ ซึ่งมีทั้งเส้นผม ข้างกันบาตร ดอกมะลิแห้งจากหิ้งพระ และของที่เป็นมงคลอีกสารพัด ขณะโหลกท่านสั่งให้ภาวนา **“สัมมา อะระหัง สัมมาอะระหัง”**

ลูกศิษย์กลัวพระจะไม่ขลัง ก็ตั้งใจโหลก ตั้งใจสวด จนใจเป็นสมาธิได้ นี่ก็เป็นกุศโลบายฝึกสมาธิให้ลูกศิษย์อีกอย่างหนึ่ง สมัยหลังๆ

ใครอยากได้พระ ท่านก็ให้ทำบุญบูชาเอาพระไป

แต่เวลามอบพระ ท่านจะสั่งให้รักษาศีล ให้ทำแต่ความดี ใคร  
ที่ทำตาม ใจจดจ่อกับองค์พระ ทำแต่ความดี ทำแต่บุญ บุญก็คุ้ม

ถ้าแขวนพระแล้วกินเหล้าเข้าบาร์ ผิดศีลเป็นประจำ ก็ป่วยการ  
แขวนพระ มีพระบูชาแล้วต้องทำให้ถูกต้องตามที่ครูบาอาจารย์ท่านสอน  
ไว้

## ๗๐. เสียงรบกวน

การนั่งสมาธิ หากเจอปัญหา เช่น เสียงรบกวนต่างๆ ทำให้ใจ  
ฟุ้งซ่าน จะแก้ไขอย่างไรดีครับ ?

ขอให้ใช้สโลแกน หรือถือคติสั้นๆ ว่า

๑. หลบ

๒. ทน

๓. ไม่ได้ตอบ ถือว่าเป็น “กรรมเก่า”

ก็อยู่ในความพิจารณาว่าเราอยู่ในโลกที่ต้องทนอย่างนี้ เราเอง  
ก็จรมัดระวัง ไม่ไปรบกวนคนอื่นเขา ถ้าเราเคยรบกวนเขาเหมือนกัน  
ก็จงพิจารณาทำตัวเป็น “เสือสำนึกบาป” ว่าเราคงเคยรบกวนคน  
อื่นเขามาเหมือนกัน

เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่า **ขณฺตี  
ปรมฺปี ตโป ตีติกฺขา ความอดทน คือความทนทานเป็นตบะอย่าง  
ยิ่ง** คือให้อดทน แล้วใช้ปัญญาพิจารณาแก้ไขกันไป

ถ้าขาดความอดทน เรื่องอื่นก็ไม่ต้องพูด เพราะถึงจะมีปัญญา  
ขนาดไหน เขาก็ไม่สามารถใช้ปัญญาได้หรอกนะ

## ๗๑. ไส้ในสมาธิ

ฝึกสมาธิเห็นแต่เพียงจุดใสหลายครั้ง ถ้าจะกำหนดจุดใส  
นั้นแทนดวงแก้ว ได้เลยหรือไม่ ?

เวลานั่งสมาธิเรากำหนดเป็นองค์พระหรือดวงแก้วก็ได้ ตาม  
แต่จะถนัด เมื่อกำหนดเป็นอย่างนั้นแล้ว พอใจนิ่ง ก็เกิดจุดใสๆ ถ้า  
สมมุติเป็นจุดใสลอยอยู่ข้างหน้าเหมือนดาวมาขึ้น ก็ขอบอกว่าอย่าไป  
สนใจ ให้ลืมนิดๆ เอาใจไปจรดนิ่งๆ ที่กลางท้องต่อไป ยกเว้นแต่จุด  
ใสๆ นั้นไปปรากฏอยู่ที่กลางท้อง อยู่ที่ศูนย์กลางกายพอดี

ถ้าอย่างนั้นก็มองที่จุดใสนิ่งๆ มองไปเรื่อยๆ มันจะเกิดอะไร  
ขึ้นก็ช่างมัน มาถึงจุดนี้ แม้คำว่าลืมนิดๆ อดระหัง ก็ไม่ต้องภาวนา เห็น  
อะไรก็ไม่ต้องตื่นตื่น ทำใจเย็นๆ เรื่อยๆ แล้วจะดีเอง

## ๗๒. เห็นธรรมกาย

ขอกราบเรียนถามหลวงพ่อกว่า ธรรมกายคืออะไร เห็นธรรมกาย  
สว่างชัดเจนเป็นอย่างไร ?

ธรรมกาย คือกายภายในของเราที่เกิดขึ้นจากการกลั่นใจด้วย  
ธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมอันนั้น คือมรรคที่ประกอบด้วยองค์ ๘  
ตั้งแต่

**๑. สัมมาทิฐิ** มีความเห็นถูกต้องร้องรอยว่าทำดีได้ดี ทำชั่ว  
ได้ชั่วเป็นต้น แล้วก็ตั้งใจทำแต่ความดี อย่างนี้เป็นองค์ประกอบที่ ๑

**๒. สัมมาสังกัปป** คือความคิดชอบ เช่น คิดจะออกจากกาม  
คิดจะออกจากความพยาบาท คิดจะออกจากความเบียดเบียนกัน มี  
แต่ความคิดดี ๆ มีแต่ความคิดสร้างสรรค์ นี่เป็นองค์ประกอบที่ ๒

**๓. สัมมาวาจา** พูดแต่คำที่ดีๆ คำโกหกพกลม คำหยาบ  
คำส่อเสียด คำเพ้อเจ้อ ไม่พูด นี่เป็นองค์ประกอบอันที่ ๓

**๔. สัมมากัมมันตา** การงานชอบ เอาเบื่องต้นๆ นะ ลีเกฯ  
ยังไม่พูด ก็มีตั้งแต่ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่เจ้าชู้ เหล่านี้เป็นการงาน  
ชอบ

**๕. สัมมาอาชีวะ** มีอาชีพชอบ คือมีอาชีพบริสุทธิ์และสุจริต  
เป็นอาชีพที่ไม่เบียดเบียนใคร คือแม้ไม่คดโกงใครอยู่แล้ว ก็ต้องไม่เบียด  
เบียนใครด้วย บางคนไม่คดโกง แต่ฉันทมีอาชีพขายอาวุธ ฉันทมีอาชีพ  
ค้าทาส เป็นต้น อย่างนี้เป็นอาชีพสุจริต แต่ไม่บริสุทธิ์ ถ้าสัมมา-  
อาชีวะละก็อาชีพนั้นต้องทั้งบริสุทธิ์และสุจริต นี่เป็นองค์ประกอบที่ ๕

**๖. สัมมาวายามะ** มีความเพียรที่จะละความชั่ว และเพียรที่จะ  
ทำความดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป นี่เป็นองค์ประกอบที่ ๖



๓. **สัมมาสติ** มีใจระลึกรอบ คือสติดี ไม่เพลาไพล ไม่ปล่อยใจ ให้ใจแล่นไปที่อื่น ให้ใจอยู่ภายในตัว

๔. **สัมมาสมาธิ** มีใจตั้งมั่น

ทั้ง ๘ ประการนี้ พอฝึกมากเข้าๆ จนครบได้ส่วนดี ก็จักกลับ ให้เกิดเป็นธรรมกายขึ้นในตัว แล้วเราก็ได้อาศัยธรรมกายนั้น สำหรับ พิจารณาอริยสัจ ๔ ปราบกิเลสให้หมดไปได้ ตามลำดับๆ

เพราะฉะนั้น **ธรรมกายก็คือ “กายแห่งการตรัสรู้ธรรม”** ค่อยๆ ฝึกไป ต่างคนต่างทำเอง ไม่มีใครสามารถเสกให้ใครได้ ธรรมกายหรือกนะ

ส่วนเห็นธรรมกายชัดเจนนะ เห็นอย่างไร คุณโยมทำมรรคมมี องค์ ๘ ให้ครบ แล้วจะรู้เองว่าเห็นชัดนั้นเห็นอย่างไร จะให้บอกว่าเห็น อย่างไม่ไรนี่ อธิบายยาก เหมือนคนไม่เคยกินพริก บอกว่าพริกเผ็ดอย่างไร บอกเท่าไรๆ คนฟังก็ไม่รู้สึกเผ็ด เพราะฉะนั้นไม่รู้จะบอกว่าอย่างไร จริงๆ นะ

## ๗๓. เห็นลูกแก้ว

หนูนั่งสมาธิแล้วเห็นลูกแก้วแต่ลูกแก้วอยู่ข้างนอก หนูพยายามเอาเข้าไปในท้องก็เข้าไม่ได้เลยเจ้าคะ ลูกแก้วไม่ยอมหยุดนึ่งเลย แต่ก็ใส เคลื่อนที่เร็วมาก พอพยายามตาม ก็หายไประยะหนึ่ง ทำอย่างไรหนูจะเอาเข้าไปในท้องได้เจ้าคะ ?

คุณหนู เวลาเราเอาเบ็ดเกี่ยวเหยื่อตกปลาโยนลงไปใต้น้ำ เราบังคับให้ปลาซุบเหยื่อได้ไหม? ไม่ได้ เราต้องทำอะไร เราทำได้แค่นั่งถือคันเบ็ดนิ่งๆ ประคองเอาไว้

เมื่อไรปลาจะซุบ เมื่อนั้นคอยตัวเบ็ด เช่นกันดวงแก้วที่หนูเห็นนั้น ถ้ามันไม่เข้ามาอยู่ในกลางท้องมันจะอยู่ตรงไหน?

ส่วนมากผู้หญิงมักเห็นปรากฏอยู่หัวตาซ้าย ลอยวิดไปวิดมา ถ้าผู้ชายจะเริ่มปรากฏจากหัวตาข้างขวา ลอยวิดไปวิดมาเหมือนกัน บางทีก็หมุนเป็นวงอยู่ข้างหน้า มันจะเป็นอย่างไร ไม่ต้องไปสนใจ เอาใจจรดนิ่งๆ ที่กลางท้อง ทำใจสบายๆ คิดว่าวันนี้จะมาก็มา ถ้าไม่มา จะไปไหนก็เชิญ ฉันจะรออยู่ที่กลางท้องนี้แหละ

วันนี้ไม่มา พรุ่งนี้มันก็มา พรุ่งนี้ไม่มา อาทิตย์หน้ามันก็มา อาทิตย์หน้าไม่มา เดือนหน้ามันก็มา เดือนหน้าไม่มา ปีหน้ามันก็มา ปีหน้าไม่มาชาติหน้าคงมาเอง วางใจให้ได้แบบนี้ ทำใจเย็นๆ อย่าใจร้อน ถ้าใจร้อนที่เห็นจะหาย ยิ่งจ้องเดี๋ยวหายเลย จ้องเมื่อไร หายเมื่อนั้น

ให้ทำใจรออยู่ที่ศูนย์กลางกาย เหมือนกับคนตกปลาประคองเบ็ดเอาไว้ ปลาซุบเหยื่อเมื่อไรคอยตัวเบ็ด เราบังคับปลาใต้น้ำให้มาซุบ

เหยื่อไม่ได้ฉันใด เราก็บังคับให้นิมิตดวงแก้วเข้าข้างในไม่ได้ฉันนั้น เรา  
ทำได้แต่รอ แล้วไม่ต้องไปจ้อง ไม่ต้องสนใจ รออยู่อย่างนั้น จนกว่าจะ  
มาเอง

## ๗๔. เห็นหมอกขาว

ขณะเข้าสมาธิอยู่นั้นเห็นเป็นหมอกสีขาวๆ อมม่วงสว่าง ลึก  
ครูแสงเหล่านั้นก็มารวมกันเป็นก้อนสีม่วงก้อนเดียว  
เมื่อเพ่งไปมากๆ ก็กลายเป็นพื้นสีม่วงหมด แล้วก็มืด  
ลงอีก เรียนถามว่ายึดถือสิ่งนี้เป็นนิมิตได้ไหม ?

อย่าไปปั้นแต่งความคิดให้เป็นอย่างโน้นอย่างนี้ เอาใจของเรา  
จรรรอ อยู่ที่ศูนย์กลางกายอย่างเดียว พวกนิมิตดวงต่างๆ เหล่านี้  
อย่าสนใจจะมีอะไรเกิดขึ้นก็ช่างมัน รออยู่ที่ศูนย์กลางกายเท่านั้น

รอจนกว่าเมื่อไรจะเกิดเป็นดวงใส กลมสว่างโพล่งขึ้นมา ถ้า  
ทำอย่างนี้ได้ เราจะไม่พลาดไปหลงติดนิมิตดวง

## ๗๕. อธิษฐานจิต

การทำบุญแล้วอธิษฐานจิตในสิ่งที่เรานั่งสมาธิ แต่ปรารถนา  
ขณะที่เรายังไม่ถึงธรรมกาย จะมีผลในชาตินี้หรือไม่ ?

มี แต่จะมากหรือน้อย ช้าหรือเร็วตามกำลังสมาธิของเรา  
ถ้าสมาธิก็เร็ว สมาธิไม่ดี ก็ช้าหน่อย

## ๗๖. ฉยากได้หลักธรรมสั้นา

หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนามีมาก ไม่ทราบว่าจะ  
จะเลือกปฏิบัติอย่างใดก่อน คำสอนสั้นๆ ปฏิบัติ  
ง่ายๆ มีบ้างไหมคะ ?

คำสอนในพระพุทธศาสนาโดยย่อมี **พระพุทธองค์ทรงสอนว่า  
ให้ละชั่ว ทำความดี และกลั่นใจให้ผ่องใส**

ในสมัยพุทธกาล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา เมื่อได้พบใคร  
ก็ตามที่มีสติปัญญาเฉียบแหลมจริงๆ ท่านไม่สอนมาก สอนแต่ให้ละ  
ชั่ว ทำความดี แล้วกลั่นใจให้ใส ปรากฏว่าผู้นั้นสามารถหมดกิเลสได้  
ทันทีจริงๆ

บางครั้งพระพุทธองค์ทรงเทศน์ให้ผู้ถือบรมตัวมาดีแล้ว ฟัง  
เพียง ๒-๓ ประโยคก็ทำให้เขาบรรลุนิพพานได้ทันที เช่น พระพาหิยะ  
ได้เดินทางมาเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่กลางถนน ขณะที่พุทธองค์  
เสด็จบิณฑบาต

ท่านกราบทูลขอร้องว่า “พระพุทธเจ้าข้า ช่วยสอนธรรมะให้  
ข้าพระองค์ด้วยเถอะ”

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “เราขอไปบิณฑบาตให้เรียบร้อย  
ก่อน หลังจากบิณฑบาตแล้วจะมาสอนให้”

พระพาหิยะก็ค้านว่า “พระพุทธเจ้าข้าพระองค์จะมีอะไรเป็น  
เครื่องประกันว่า กว่าพระองค์จะเสด็จบิณฑบาตเสร็จ ข้าพระองค์จะ  
ไม่ตายเสียก่อน” มนุษย์อย่างนี้ก็มี ถ้าเป็นเราๆ คงไม่พูดอย่างนั้น นี้  
เป็นวิสัยของบัณฑิตที่เป็นบัณฑิตจริงๆ มีภูมิปัญญาสูง เขานึก ถึง  
ความตายตลอดเวลา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ตรัสซ้ำ “ให้เราบิณฑบาตให้เสร็จก่อนเถอะ” พระพาหิยะก็ยืนยันตามเดิม

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสสั้นๆ ว่า “เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นสักแต่ว่าได้กลิ่น” ทรงพูดทำนองนี้ ซึ่งเป็นคำพูดไม่กี่คำ

พอตรัสจบ พระพาหิยะก็บรรลुเป็นพระอรหันต์ที่กลางถนนนั่นเอง แล้วก็ขบวช พวกเราฟัง ๒-๓ ประโยคนี้แล้วได้อะไรบ้าง ?

สมัยนี้ฟังสั้นๆ กันไม่รู้เรื่อง ต้องอธิบายพร้อมยกตัวอย่างแยกธรรมะเป็นข้อย่อยๆ สอนกันไป ค่อยๆ ฝึกไป แก้ไขข้อบกพร่องของเราไปที่ละอย่าง พระธรรมคำสั่งสอนแต่ละบทแต่ละหมวด ก็อยู่ในหลักกะชัว ทำความดี และกลั่นใจให้ผ่องใสทั้งนั้น

## ๗๗. อาชัมคนมิกรรสม

อิฉันเป็นคนมีกรรมมาก มีสามีก็ขี้บ่น มีลูกสะใภ้ก็ขี้บ่น อิฉัน  
นั่งสมาธิจะได้ยินเสียงสองคนนี้ทะเลาะกันเป็น  
ประจำ บางคืนต้องออกมาเดิน ท่องสัสมา  
อะระหังตามซอยข้างบ้าน หลวงพ่อมีวิธี ทำให้  
เขาเลิกบ่น เลิกทะเลาะกันได้ไหมเจ้าคะ ?

ใครจะบ่น จะทะเลาะกันอย่างไร ไม่ต้องไปฟัง ฝึกใจให้เข้าไป  
ไปอยู่ในศูนย์กลางกายของเรา แล้วท่องสัสมา อะระหังไปเรื่อยๆ  
ออกไปเดินตามถนนตอนกลางคืนอันตรายมากนะคุณโยม ต้องระวัง  
ให้ดีนะ

เมื่อเราแก้ไขคนอื่นไม่ได้ แต่เราแก้ไขตนเอง หาวิธีทำให้  
ตนเองสามารถทำความดีได้ตลอดรอดฝั่งดีกว่า



## ๗๘. โอกาสเข้าถึงธรรมกาย

ทุกคนที่ทำสมาธิ จะมีโอกาสเห็นธรรมกายทุกคนในชีวิตนี้หรือไม่ ?

มี ถ้าทุกคนที่ทำสมาธิทำกันอย่างนี้ คือ

๑. ทำโดยถูกวิธี

๒. ทำด้วยความจริงใจ

๓. ทำอย่างต่อเนื่อง

๔. มีการแก้ไขปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น ล้างเกตตัวเองตลอดเวลา

ถ้าทำ ๔ อย่างนี้ ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรมกายด้วยกันทุกคน แต่ว่าถ้าทำสมาธิถูกวิธี แต่นานๆ ทำที พอวันเกิดทีก็นั่งที่ ครูบาอาจารย์ เตือนให้นั่งก็นั่งไป ๒ วัน แล้วก็หยุดไป อีกปีมานั่งอีกที อย่าวว่าแต่ชาตินี้เลย ชาติหน้าตอนบ่ายๆ ก็ยังไม่ได้หรอกนะ

