

## การพัฒนาใจให้สว่างใส

การฝึกพัฒนาใจตามคำสอนของพระศาสดาข้อ ๓ ที่ว่า **สติตปปริโยทปน** ซึ่งแปลว่า ทำใจให้สว่างใสนั้น มีการฝึกเป็น ๒ แบบ คือฝึกเฉพาะตน และฝึกเป็นหมู่คณะ มีข้อแนะนำดังนี้

### ๑. การฝึกเฉพาะตน

จะต้องเคร่งต่อตนเองว่าจะฝึกนานเท่าไร จะต้องหาสถานที่สงบ หาอุปกรณ์การฝึกไว้เฉพาะตน เช่น ดวงแก้วกลมขาวใส ภาพแสดงทางเดินของใจ ๗ ฐาน ท่องคำสวดก่อนฝึกให้ได้ เพราะจะต้องกล่าวคำสวดก่อนฝึกพัฒนาใจ ท่องจำวิธีเลื่อนดวงนิมิต ตั้งแต่กำหนดดวงนิมิต เลื่อนดวงนิมิตไปฐานที่ ๑ ถึงฐานที่ ๗ ให้จำได้แม่นยำ เพราะเราปฏิบัติเอง เมื่อถึงขั้นฝึกจริง ทำไปแล้วเกิดติดขัด หากไปเปิดหนังสืออ่านคู่มือ จะทำให้เสียจังหวะหรือเสียอารมณ์ ดังนั้น ต้องท่องจำให้จำได้ เพื่อความคล่องตัวในการฝึกของเรา

(ก) ลำดับแรก ปรับปรุงทำนั่งเจริญภาวนาให้ถูกตำรา

(ข) ลำดับสอง หลับตาแล้วนึกกำหนดดวงนิมิต เลื่อนดวงนิมิตจากฐานที่ ๑ ไปถึงฐานที่ ๗ ทำใจนิ่งอยู่ที่ฐานที่ ๗ คือศูนย์กลางของกาย แล้วกล่าวคำสวดในใจ เมื่อท่องคำสวดในใจจบแล้ว ให้ภาวนาต่อไปได้เลข บริกรรม สัม มา อะ ระ หัง เรื่อยไป ตามกำหนดเวลาที่เรที่ตั้งใจไว้

(ค) ลำดับที่สาม ผลจากการเจริญภาวนาของเรา หากถึงขั้นเห็นดวงธรรมเบื้องต้นแล้ว จากนั้นเป็นการฝึกขั้นสูง ซึ่งจะได้อีกต่อไป

(ง) เมื่อเสร็จการฝึก อย่าเพิ่งลืมตา จะต้องสวดแผ่เมตตาในใจเสียก่อน เสร็จจากสวดแผ่เมตตาแล้วจึงลืมตา พักจากการฝึกได้ บทสวดมนต์และบทสวดแผ่เมตตา ได้พิมพ์ไว้ให้แล้ว

### ๒. การฝึกเป็นหมู่คณะ

ได้แก่ การฝึกในครอบครัวหรือการฝึกในที่ประชุม หากผู้ฝึกมีจำนวนมาก จำต้องจัดที่นั่งให้ห่างกันพอสมควร ป้องกันคนข้างเคียงสัมผัสกับผู้อื่น เพราะผู้อื่นกำลังทำสมาธิ หากคนข้างเคียงมีเสียงรบกวนหรือไปสัมผัสตัวเขา จะทำให้เขาเสียสมาธิทันที หากจัดแถวก็ต้องเว้นช่องให้แต่ละบุคคลห่างกันพอสมควร เมื่อจัดที่นั่งไว้แก่ผู้ฝึกเสร็จแล้ว จึงทำความตกลงในประการอื่นต่อไป

การฝึกแบบหมู่คณะนี้ จะต้องมีผู้นำหรือครู เพราะจะต้องทำหน้าที่นำเขาในทุกเรื่องตั้งแต่ต้นจนปลาย ดังนั้น ครูหรือผู้นำจะต้องฝึกตนเองให้ทำเป็นเสียก่อน เพื่อจะได้้นำเขาได้คล่องตัว ทั้งนี้ รวมถึงการตรวจสอบผลการฝึกและบอกวิชาขั้นสูงแก่สมาชิกได้ ดังนั้นจึงขอให้ผู้นำหรือครูท่องจำบทสวดมนต์ก่อนฝึก, บทสวดแผ่เมตตา, บทสวดมนต์บูชาพระศาสดา, บอกวิธีกำหนดดวงนิมิตและเลื่อนดวงนิมิตจากฐานที่ ๑ ถึงฐานที่ ๗ ให้จำได้ทั้งหมด อีกทั้งต้องจำขั้นตอนต่างๆ ของการฝึกไว้ทั้งหมดว่าขั้นตอนใดทำอะไรอย่างไร

(ก) การจัดห้องฝึก ในห้องนี้จะต้องตั้งโต๊ะหมู่บูชาที่สูง ควรยกพื้นให้สูงขึ้นเพื่อตั้งโต๊ะหมู่บูชา โต๊ะหมู่บูชาประกอบด้วยพระพุทธรูป แจกันดอกไม้สดแต่พองาม

(ข) อุปกรณ์การสอน ตั้งให้ต่ำกว่าโต๊ะหมู่บูชา มีดวงแก้วขาวใส ๑ ดวง ควรเป็นขนาดใหญ่เพื่อจะได้เห็นกันทั่ว มีภาพแสดงทางเดินของดวงนิมิต ๗ ฐาน ควรเขียนให้ใหญ่ เพื่อจะได้เห็นกันทั่ว

## ชั้นอธิบายแสดงวิธีปฏิบัติ

เมื่อผู้นำหรือครูจัดที่นั่งให้แก่สมาชิกเสร็จแล้ว จากนั้นไปเป็นการอธิบายแสดงวิธีปฏิบัติการพัฒนาใจดังนี้

- (ก) ทำนั่งสมาธิ ว่านั่งอย่างไร ตามแบบที่กล่าวมาแล้ว
- (ข) อธิบายวิธีพัฒนาใจ ว่าทำอะไร เริ่มต้นจากการกำหนดดวงนิมิต ชูดวงนิมิตให้เห็นกันทั่ว การเลื่อนดวงนิมิตไปตามจุดต่างๆ ในกายเรา ซึ่งให้ดูภาพอุปกรณ์ที่เตรียมไว้ เห็นว่าเข้าใจกันดีแล้ว จึงเริ่มปฏิบัติจริง

## ชั้นปฏิบัติจริง

- (ก) **กล่าวคำสวด** ให้ผู้นำหรือครูกล่าวนำ แล้วสมาชิกสวดตามไปที่ละวรรค จนกว่าจะจบ(หรือจัดให้นั่งหลังตาทำสมาธิ โดยกำหนดดวงนิมิตไปตามฐานต่างๆ ๗ ฐานก่อน แล้วจึงกล่าวคำสวดที่ฐานที่ ๗ คือที่ศูนย์กลางกายก็ได้)
- (ข) **เมื่อกล่าวคำสวดจบแล้ว** ครูหรือผู้นำสั่งให้สมาชิกรั้งสมาธิ หลังตา สั่งให้กำหนดดวงนิมิตและนำให้สมาชิกลื่อนดวงนิมิตไปตามฐานต่างๆ ๗ ฐาน ตามที่กล่าวแล้ว จากนั้น ให้โอกาสสมาชิปฏิบัติเฉพาะตนประมาณ ๒๐ นาที
- (ค) **การวัดผล** ให้ผู้นำหรือครูถามสมาชิกว่าท่านใดเห็นดวงธรรมเบื้องต้นบ้าง เป็นหน้าที่ของครูจะต้องคัดสมาชิที่เห็นดวงธรรมเบื้องต้นมาไว้ส่วนหนึ่ง เพื่อบอกวิชาขั้นสูงให้เขาปฏิบัติต่อไป
- (ง) **เมื่อเสร็จจากการปฏิบัติ** ให้ผู้นำหรือครูกล่าวคำสวดแผ่เมตตา ก่อน โดยสมาชิกกล่าวตามไปที่ละวรรค จนกว่าจะจบ ครั้นเสร็จจากกล่าวแผ่เมตตาแล้ว จึงจะถือว่า เสร็จสิ้นการฝึกคราวนี้

### วิธีบูชาพระ

#### ของพระมงคลเทพมุนี

#### บูชาพระก่อนนั่งภาวนาทุกครั้ง

อะมะหัง สัมมาสัมพุทฺธัง ะกะวันตัง สะระณัง ะโต,(ชาย) ะตา,(หญิง)

อิมินา สักกาเรนะ ตัง ะกะวันตัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้ ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้แล้วเอง โดยชอบ ซึ่งข้าพเจ้าถึง ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดทุกข์ได้จริง ด้วยสักการะนี้

อะมะหัง สะวาภาตัง ะกะวะตา ัมมัง สะระณัง ะโต,(ชาย) ะตา,(หญิง)

อิมินา สักกาเรนะ ตัง ัมมัง อภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้ ซึ่งพระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว ซึ่งข้าพเจ้าถึง ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง ด้วยสักการะนี้

อะมะหัง สุปะฏิปันนัง สังฆัง สะระณัง ะโต,(ชาย) ะตา,(หญิง)

อิมินา สักกาเรนะ ตัง สังฆัง อภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้ ซึ่งพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติ ซึ่งข้าพเจ้าถึง ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดโรคได้จริงด้วยสักการะนี้

## ไหว้พระต่อไป

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบลง ๑ คน)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ (กราบลง ๑ คน)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบลง ๑ คน)

## คำขอมาโทษ

บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อเราไหว้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เสร็จแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่ ขอมาโทษงดโทษต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เราได้พลาดพลั้งลงไปแล้ว ด้วยกาย วาจา ใน ตั้งแต่เด็กเล็กยังไม่รู้จักเดียงสามาจนกระทั่งถึงบัดนี้ ขอมาโทษ งดโทษแล้ว กาย วาจา ใจ ของเรา จะได้เป็น ของบริสุทธิ์ สมควรเป็นภาชนะทองรองรับ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคตสืบต่อไป แต่ก่อนจะขอมาโทษงดโทษพระรัตนตรัย ฟังนอบน้อมพระรัตนตรัยด้วยปณามคภา คือ นะโม ๓ คน หนที่ ๑ นอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต นะโมหนที่ ๒ นอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในปัจจุบัน นะโมหนที่ ๓ นอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอนาคต ทั้งหมดด้วยกัน ต่างคนต่างว่านะโมคังๆ พร้อมกัน ๓ คน ได้ ณ บัดนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

อุกาสะ อัจจะโย โน ภัณฑะ อัจฉกะมา ะธา พาเล ะธา มุพเพ ะธา อะกุสะเล ะธา มะยัง ะระมิตา เอวัง ภัณฑะ มะยัง อัจจะโย โน,ฯ ปะฐักคัณหะละ อายะติง สังวะเรยามิ

ข้าพระพุทธเจ้าขอวิโรภาส ได้ปลั่งพลาดด้วยกาย วาจา ใจ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพียงไร แต่ข้าพระพุทธเจ้าเป็นคนพาลเป็นคนหลง ออกุศลเข้าสิ่งจิต ให้กระทำความผิดต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้น แก่ข้าพระพุทธเจ้า จำเดิมแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพระพุทธเจ้าจักขอสำรวมระวังซึ่ง กาย วาจา ใจ สืบต่อไปในเบื้องหน้า

กาย วาจา ใจ ของเราเป็นของบริสุทธิ์ต่อไปนี้จะได้อารานาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เข้าสิ่งสถิตในกาย วาจา จิต สืบต่อไป

## คำอาราธนา

อุกาสระ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนาสมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้วในอดีตกาล มากกว่าเมล็ดทรายในท้องมหาสมุทรทั้ง ๔ แลสมเด็จพระพุทธเจ้า อันจักได้ตรัสรู้ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และสมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ในปัจจุบันนี้ ของจงมาบังเกิด ในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร ภายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสระ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนาพระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๕ ประการ ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับประมาณมิได้และพระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๕ ประการ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้าและพระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๕ ประการ ในปัจจุบันนี้ ของจงมาบังเกิด ในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร ภายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสระ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนาพระอริยสงฆ์ กับสมมติสงฆ์ ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับประมาณมิได้และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ ในปัจจุบันนี้ ของจงมาบังเกิด ในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร ภายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

## คำอธิษฐาน

ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสงฆ์เจ้า (ท่านผู้หญิงว่าคุณครูบาอาจารย์) คุณครู อุปัชฌาย์อาจารย์ คุณมารดา บิดา คุณทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี ศัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตบารมี อุเบกขาบารมี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา แต่ร้อยชาติ พันชาติ หมื่นชาติ แสนชาติ กัณฐี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา ตั้งแต่เล็กแต่น้อย ระลึกได้ก็ดี มิระลึกได้ก็ดี ขอบุญบารมีทั้งหลายเหล่านั้น จงมาช่วย ประคับประคองข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคและผล ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด นิพพานะปัจจะโย โหตุฯ

## การบอกกำหนดดวงนิมิต เพื่อพัฒนาใจต่อไป

บัดนี้ ท่านทั้งหลายให้สวดมนต์ไหว้พระเสร็จเรียบร้อยแล้ว ซึ่งการกล่าวคำสวดเช่นนี้ เป็นอุปการะให้การ พัฒนาใจได้ผลดียิ่ง ดังนั้นก่อนฝึกพัฒนาใจทุกครั้ง จะต้องกล่าวคำสวดให้ครบบทสวด

จากนี้ไป ให้ทุกท่านนั่งขัดสมาธิ คือเท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือบนหน้าตัก มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย ตั้งกายตรง ตั้งใบหน้าให้ตรง ไม่ก้มหน้า แล้วนึกทำใจให้ว่าง คือปราศจากเรื่องกังวลใจทั้งปวง แม้หน้าที่การงานและการกิจส่วนตัว ไม่ต้องนำมาขบคิด นึกถึงคำสอนของพระศาสดาข้อ ๓ ว่า สจิตตปริโยทปน แปลว่า ทำใจให้สว่างใส นั่น มีวิธีทำดังนี้

ให้ทุกท่านหลับตา เพื่อให้ใจเปิด เมื่อหลับตาแล้ว ให้นึกถึงดวงแก้วกลมขาวใสสว่างโชติ มีขนาดเท่า  
แก้วตา นึกให้เห็นดวงแก้วขาวใสด้วยใจ เมื่อนึกได้แล้ว ฟังเลื่อนดวงนิมิตไปตามฐานต่างๆ ในตัวเรา ดังต่อไปนี้

### (๑) ปากช่องจุมุก (หญิงชาย ชายขาว)

น้อมดวงนิมิตใสมาที่ปากช่องจุมุก สำหรับท่านหญิงปากช่องจุมุกชาย สำหรับท่านชายน้อมมาที่ปาก  
ช่องจุมุกขาว เอาใจสัมผัสดวงนิมิตใสเบาๆ พร้อมกับบริกรรมในใจว่า สัม มา อะ ระ หัง จำนวน ๓ ครั้ง แล้วนึกให้  
ดวงนิมิตใสสว่างโชติ

### (๒) เพลาดา (หญิงชาย ชายขาว)

จากนั้น เลื่อนดวงนิมิตใสมาที่เพลาดาสำหรับท่านหญิงเพลาดาชาย และท่านชายเพลาดาข้างขวา นึก  
บรรจุดวงนิมิตใสลงไปทีรู้น้ำตาออกคือเพลาดา เอาใจสัมผัสนึ่งกลางดวงนิมิตใส บริกรรมในใจว่า สัม มา อะ ระ  
หัง จำนวน ๓ ครั้ง และนึกให้ดวงนิมิตใส เกิดความสว่างโชติ

### (๓) จอมประสาท (ในกะโหลกศีรษะ)

จากนั้น เลื่อนดวงนิมิตใสไปในจอมประสาท อยู่ในกะโหลกศีรษะ วิธีเลื่อนดวงนิมิตใส ให้ทำตาขาว  
เหมือนตาคนเป็นลม คือนึกเหลือตากลับเข้าไปในกะโหลกศีรษะ พร้อมกับเลื่อนดวงนิมิตไปด้วย ให้ดวงนิมิตใส  
นึ่งอยู่ในกะโหลกศีรษะ แล้วให้สัมผัสเรื่องการเหลือตาทันที เอาใจสัมผัสนึ่งกลางดวงนิมิตใส บริกรรมในใจว่า สัม  
มา อะ ระ หัง จำนวน ๓ ครั้ง และนึกให้ดวงนิมิตสว่างโชติ

### (๔) ปากช่องเพดาน

จากนั้น เลื่อนดวงนิมิตใสมาที่ปากช่องเพดาน เอาใจสัมผัสนึ่งกลางดวงนิมิตใส บริกรรมในใจว่า สัม มา  
อะ ระ หัง จำนวน ๓ ครั้ง และนึกให้ดวงนิมิตสว่างโชติ

### (๕) ปากช่องลำคอ

จากนั้น เลื่อนดวงนิมิตใสมาที่ปากช่องลำคอ อยู่ในหลอดลำคอ คະเนว่าอยู่เหนือลูกกระเดือกชนิดหนึ่ง เอา  
ใจสัมผัสนึ่งกลางดวงนิมิตใส บริกรรมในใจว่า สัม มา อะ ระ หัง จำนวน ๓ ครั้ง และนึกให้ดวงนิมิตใสสว่างโชติ

### (๖) ฐานของศูนย์กลางกาย

จากนั้น เลื่อนดวงนิมิตใสไปในท้องของเรา ดวงนิมิตใสตั้งอยู่ตรงไหน สมมติว่ามีเส้นด้าย ๒ เส้น เส้น  
แรกสมมติว่าแทงจากสะดือตัวเราเอง ซึ่งตั้งทะลุข้างหลัง อีกเส้นหนึ่งสมมติว่า แทงจากสี่ข้างขาซึ่งตั้งทะลุสี่ข้าง  
ซ้าย เราเห็นเป็นมโนภาพว่า ในท้องเรามีเส้นด้ายตัดกัน ๒ เส้น เป็นรูปกากบาท ตรงจุดตัดคือฐานของศูนย์กลาง  
กาย เอาดวงนิมิตใสไปตั้งไว้ตรงจุดตัดของเส้นด้าย บริกรรมในใจว่า สัม มา อะ ระ หัง จำนวน ๓ ครั้ง และนึกให้  
ดวงนิมิตใสสว่างโชติ

### (๗) ศูนย์กลางกาย (ศูนย์ถาวร)

จากนี้ไป เลื่อนดวงนิมิตใสจากฐานที่ ๖ ให้สูงขึ้นมาประมาณ ๒ นิ้วมือตัวเองคือเลื่อนจากฐานของ  
ศูนย์กลางกาย มาที่ศูนย์กลางกาย เอาใจสัมผัสนึ่งกลางดวงนิมิตใส บริกรรมในใจว่า สัม มา อะ ระ หัง นึกให้ดวง  
นิมิตใสสว่างโชติ บริกรรมเรื่อยไปจำนวนร้อยครั้งพันครั้ง อย่างน้อย ๒๐ นาที ต่างคนต่างบริกรรม ผู้นำวิชาหรือ  
ครูเจียบเสียงชั่วคราว ให้โอกาสสมาชิกฝึก ต่างคนต่างฝึก ตามวิธีการดังกล่าวแล้ว

## การวัดผล

การวัดผลเบื้องต้น เป็นเรื่องจำเป็นที่ผู้นำหรือครูจะต้องติดตามตรวจสอบเพื่อทราบผลการปฏิบัติว่า ฝึกใจได้ผลเพียงใดหรือไม่? หากผู้ใดยังไม่เป็น จำต้องฝึกเบื้องต้นต่อไป รายใดที่สามารถฝึกใจระดับเบื้องต้นได้ ผู้นำหรือครูจะต้องบอกความรู้ขั้นสูงต่อไปเรื่อยๆ ตามระดับความรู้หลักสูตรต่างๆ

นั่นคือ เมื่อสมาชิกฝึกเฉพาะตนเป็นเวลา ๒๐ นาทีแล้ว ผู้นำหรือครูจะต้องถามสมาชิกว่าผู้ใดสามารถเห็นดวงธรรมในท้องของตน แสดงว่าฝึกพัฒนาใจเบื้องต้นได้แล้ว ผู้นำหรือครูจะต้องบอกความรู้ขั้นสูงให้เขาฝึกต่อไป ดังนี้

### การบอกวิชาเมื่อฝึกเห็นดวงธรรมเบื้องต้นแล้ว

เมื่อการฝึกดำเนินการมาพอสมควรแล้ว ผู้นำหรือครูกล่าวเตือนสมาชิกผู้ฝึก ท่านใดยังไม่เห็นดวงธรรมหรือเห็นแล้วแต่ยังไม่ชัด หรือเห็นๆ หายๆ ให้บริการธรรมในใจว่า สัม มา อะ ระ หัง ต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเห็นดวงธรรมในท้องของตนเองสว่างใส จึงจะฝึกความรู้ขั้นสูงต่อไปได้

สำหรับท่านที่ฝึกจนเห็นดวงธรรมในท้องของตนเอง เป็นดวงแก้วขาวใสสว่างโชติ ให้บริการธรรมในใจว่า หยุดในหยุด และหยุดในหยุด ต่อไป โดยส่งใจนี้ไปกลางดวงธรรมนั้น จนกว่าจะเห็น “จุดขาวใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรม” นั้น และเมื่อเห็นจุดขาวใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรมแล้ว ให้ส่งใจนี้ลงไปทีจุดใสเท่าปลายเข็มนั้น พร้อมกับบริการธรรมในใจว่า หยุดในหยุด และหยุดในหยุดๆๆ แล้วจุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรมจะว่างและหายไป ในว่างใสนั้นจะเห็น พระพุทธรูปขาวใสเป็นเพชร เกตุดอกบัวตูม ตัวเราหันหน้าไปทางใด องค์พระก็หันหน้าไปทางนั้น ท้องเราขณะนั้น มีสถานะประดุจท้องฟ้าปราศจากเมฆ พระพุทธรูปขาวใสนี้เรียกว่า “ธรรมกาย” เป็นกายแก้ว มีชีวิตจิตใจ มีความศักดิ์สิทธิ์ในการปกป้องรักษาแก่ผู้เข้าถึง

### กล่าวสวดแผ่เมตตา

ก่อนเลิกจากการฝึก ฟังกกล่าวสวดแผ่เมตตาเสียก่อน โดยผู้นำหรือครูเป็นผู้กล่าวนำสมาชิกกล่าวตาม คำสวดแผ่เมตตา มีดังนี้

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น  
อเวรา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย  
อภัยปาณา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย  
อนิฆมา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุจิตต์ตานัง ปรีหรัณตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

ธรรมกายท่านจริงต่อเรา  
แต่เราจริงต่อพระองค์แค่ไหน  
ถ้าเราจริงต่อพระองค์  
เราต้องหยุดต้องนิ่งให้เห็นพระองค์  
ใสแจ่มอยู่เสมอ  
จึงจะเชื่อว่า  
จริงต่อพระองค์อย่างแท้จริง

## บทพัฒนาใจที่ ๑

### การดวงธรรมและรักษาองค์ พระธรรมกายไม่ให้เลือนหาย

ท่านที่ฝึกพัฒนาใจจนเห็นดวงธรรมขาวใสในท้องของคนแล้วก็ดี หรือท่านที่เห็นดวงธรรมแล้ว และต่อวิชาจนเห็นพระพุทธรูปขาวใส (ธรรมกาย) แล้วก็ดี พึงรักษาดวงธรรมหรือองค์พระไว้ให้จงดี **ถ้าไม่รักษาไว้จะเลือนหายไป** เราจะเสียใจว่าเราหมดที่พึ่งทางใจเสียแล้ว วิธีรักษาให้ปฏิบัติดังนี้

๑. สำหรับท่านที่เห็นเพียงดวงธรรม ให้สำมนิ่งอยู่กับดวงธรรมนั้น พร้อมกับบริกรรมในใจว่า หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือยืน เดิน นิ่ง นอน ถ้าสภาพใจของเราหยุดได้ส่วนหรือนิ่งได้ส่วน ท่านจะเห็นดวงธรรมชัดเจน หากไม่หมั่นตรีก นึกตรอง คือไม่เอาใจจรดนิ่งไว้ที่ดวงธรรม จะทำให้ดวงธรรมมัวหมอง เลอะเลือนและหายไป

๒. สำหรับท่านที่เห็นองค์พระพุทธรูปขาวใส คือเห็นดวงธรรมแล้ว ผู้นำหรือครูบอกวิชาให้จนสามารถทำได้ถึงขั้นเห็นองค์ธรรมกาย วิธีรักษา ก็คือ ทำใจนิ่งอยู่กับดวงธรรมในท้องขององค์พระธรรมกาย มีวิธีทำดังนี้ ลำดับแรกส่งใจนิ่งไปที่ปากช่องจมูกขององค์พระธรรมกาย ท่านหญิงส่งใจเข้าทางปากช่องจมูกซ้าย ท่านชายส่งใจเข้าทางปากช่องจมูกทางขวา บริกรรมในใจ หยุดในหยุด แล้วเลื่อนไปเพลาตาขององค์พระธรรมกาย จนในที่สุดส่งใจนิ่งไปฐานที่ ๗ ขององค์ธรรมกาย วิธีเดินใจเหมือนกับวิธีเลื่อนดวงนิมิตซึ่งเราเคยฝึกมาแล้ว เมื่อเราเลื่อนใจไปที่ศูนย์กลางกายขององค์พระธรรมกายแล้ว พึงบริกรรมหยุดในหยุดๆ ในอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นิ่ง นอน ให้เห็นองค์พระธรรมกายขาวใสไว้เรื่อยๆ หากไม่หมั่นตรีก นึกตรอง คือไม่เอาใจจรดนิ่งไว้ตามที่กล่าวแล้ว ทำให้องค์พระธรรมกายเลอะเลือนและจะหายไป

## บทพัฒนาใจที่ ๒

### การลำดับองค์ธรรมกายให้ได้ ๔ องค์ จากดวงธรรมดวงเดียว ทั้งอนุโลม ปฏิโลม

การฝึกบทนี้ เริ่มต้นจากการเห็นดวงธรรมเพียงดวงเดียว ให้ได้องค์พระธรรมกาย ๔ องค์ มีวิธีการฝึกดังนี้

#### พื้นฐานเดิม

พื้นฐานเดิม หมายความว่า ขณะนี้ท่านพัฒนาใจได้ระดับใด เราจะเริ่มเดินวิชาจากระดับนั้น สมมติว่าขณะนี้ท่านเห็นดวงธรรมเบื้องต้น คือเห็นดวงแก้วขาวใสในท้องของท่าน การเดินวิชาจะเริ่มจากดวงธรรมดวงเดียวนี้ ให้ได้พระธรรมกาย ๔ องค์ มีวิธีท่องวิชาในใจ เป็นคำท่องใจดังนี้

### ลำดับแรก

-- ให้สมมติใจของเราเป็นปลายเข็มเย็บผ้า เข็มเย็บผ้า นั่นคือใจของเรา ส่งเข็มใจสัมผัสหนึ่งไปกลางดวงใส บริกรรมใจ “หยุดในหยุด ๆ ๆ” นี้ก็ให้เห็น จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มกลางดวงใส

-- ส่งใจหนึ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ “หยุดในหยุด” นี้ก็ให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป

-- เกิด**กายกรรมพระโศดา** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง ๕ วา สูง ๕ วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา

-- เราก็จะเห็นกายกรรมพระโศดาใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุด ๆ ใสในใส ๆ

### ลำดับสอง

-- ส่งใจมองปากช่องจมูกของกายกรรมพระโศดา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ “หยุดในหยุด”

-- เลื่อนใจมองเพลาตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ “หยุดในหยุด”

-- มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายกรรมพระโศดา ท่องใจ “หยุดในหยุด”

-- มองผ่านปากช่องลำคอลึกลงไปในท้องของกายกรรมพระโศดา ท่องใจ “หยุดในหยุด” เห็นดวงกรรม

-- ส่งใจหนึ่งไปกลางดวงกรรม ท่องใจ “หยุดในหยุด” เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม

-- ส่งใจหนึ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ “หยุดในหยุด” นี้ก็ให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป

-- เกิด**กายกรรมพระสัทธาคามิ** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง ๑๐ วา สูง ๑๐ วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา

-- เราก็จะเห็นกายกรรมพระสัทธาคามิ ใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุด ๆ ใสในใส ๆ

### ลำดับสาม

-- ส่งใจมองปากช่องจมูกของกายกรรมพระสัทธาคามิ ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ “หยุดในหยุด”

-- เลื่อนใจมองเพลาตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ “หยุดในหยุด”

-- มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายกรรมพระสัทธาคามิ ท่องใจ “หยุดในหยุด”

-- มองผ่านปากช่องลำคอลึกลงไปในท้องของกายกรรมพระสัทธาคามิ ท่องใจ “หยุดในหยุด” เห็นดวงกรรม

-- ส่งใจหนึ่งไปกลางดวงกรรม ท่องใจ “หยุดในหยุด” เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม

-- ส่งใจหนึ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ “หยุดในหยุด” นี้ก็ให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป

-- เกิด**กายกรรมพระอนาคามิ** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง ๑๕ วา สูง ๑๕ วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา

-- เราก็จะเห็นกายกรรมพระอนาคามิ ใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุด ๆ ใสในใส ๆ

### ลำดับสี่

-- ส่งใจมองปากช่องจุมุกของกายกรรมพระอนาคามี ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ “หยุดในหยุด”

-- เลื่อนใจมองเพลตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ “หยุดในหยุด”

-- มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายกรรมพระอนาคามี ท่องใจ “หยุดในหยุด”

-- มองผ่านปากช่องลำคอ ลึกลงไปในท้องของกายกรรมพระอนาคามี ท่องใจ “หยุดในหยุด” เห็นดวงธรรม

-- ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรม ท่องใจ “หยุดในหยุด” เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม

-- ส่งใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ “หยุดในหยุด” นี้ก็ให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป

-- เกิดกายกรรมพระอรหัตต์ เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง ๒๐ วา สูง ๒๐ วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา

-- เราก็จะเห็นกายกรรมพระอรหัตต์ ใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุดๆ ใสในใสๆ

หมายเหตุ - นี่คือการเดินวิชาอนุโลมกายกรรม ๔ กายกรรม จากดวงธรรมดวงเดียวของแต่ละกาย ต่อไปจะเป็นการเดินวิชาปฏิบัติโลมกายกรรมทั้ง ๔ กายกรรม ให้ท่านทั้งหลายท่องวิชาในใจดังต่อไปนี้

### ลำดับห้า

-- ส่งใจมองปากช่องจุมุกของกายกรรมพระอรหัตต์ ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ “หยุดในหยุด”

-- เลื่อนใจมองเพลตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ “หยุดในหยุด”

-- มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายกรรมพระอรหัตต์ ท่องใจ “หยุดในหยุด”

-- มองผ่านปากช่องลำคอ ลึกลงไปในท้องของกายกรรมพระอรหัตต์ ท่องใจ “หยุดในหยุด” เห็นดวงธรรม

-- ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรม ท่องใจ “หยุดในหยุด” เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม

-- ส่งใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ “หยุดในหยุด” นี้ก็ให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป

-- เกิดกายกรรมพระอนาคามี เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง ๑๕ วา สูง ๑๕ วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา

-- เราก็จะเห็นกายกรรมพระอนาคามี ใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุดๆ ใสในใสๆ

### ลำดับหก

-- ส่งใจมองปากช่องจุมุกของกายกรรมพระอนาคามี ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ “หยุดในหยุด”

-- เลื่อนใจมองเพลตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ “หยุดในหยุด”

-- มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายกรรมพระอนาคามี ท่องใจ “หยุดในหยุด”

-- มองผ่านปากช่องลำคอ ลึกลงไปในท้องของกายกรรมพระอนาคามี ท่องใจ “หยุดในหยุด” เห็นดวงธรรม

- ส่องใจนิ่งไปกลางดวงธรรม ท่องใจ “หยุดในหยุด” เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม
- ส่องใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ “หยุดในหยุด” นี้ก็ให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่าง

ออกไป

- เกิด**กายธรรมพระสัททกามี** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง ๑๐ วา สูง ๑๐ วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา
- เราก็จะเห็นกายธรรมพระสัททกามี ใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุดๆ ใสในใสๆ

#### ลำดับเจ็ด

- ส่องใจมองปากช่องจมูกของกายธรรมพระสัททกามี ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ “หยุดในหยุด”
- เลื่อนใจมองเพลาตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ “หยุดในหยุด”
- มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายธรรมพระสัททกามี ท่องใจ “หยุดในหยุด”
- มองผ่านปากช่องลำคอลึกลงไปในท้องของกายธรรมพระสัททกามี ท่องใจ “หยุดในหยุด”

เห็นดวงธรรม

- ส่องใจนิ่งไปกลางดวงธรรม ท่องใจ “หยุดในหยุด” เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม
- ส่องใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ “หยุดในหยุด” นี้ก็ให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่าง

ออกไป

- เกิด**กายธรรมพระโสดา** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง ๕ วา สูง ๕ วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา
- เราก็จะเห็นกายธรรมพระโสดาใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุดๆ ใสในใสๆ

**หมายเหตุ** - นี่คือการเดินปฏิบัติโลกายธรรม ๔ กายธรรม จากดวงธรรมดวงเดียว ให้เราเดินวิชาอนุโลม-ปฏิบัติโลกายธรรมเช่นนี้หลายๆ เที้ยว จะทำให้ดวงธรรม-กายธรรมของทุกกายใสขึ้น จึงส่งผลให้รู้ญาณของเราดีขึ้น และเป็นบาทฐานให้เราเดินวิชาขั้นสูงได้ต่อไป

#### ลำดับแปด

เมื่อเราเดินวิชาอนุโลม-ปฏิบัติโลกายธรรมหลายๆ เที้ยว จนเป็นที่พอใจแล้ว คือ เกิดความใสสะอาดทุกดวงธรรมและทุกกายธรรมแล้ว ให้เราจบการเดินวิชาประจำวันที่กายธรรมพระอรหัตต์ โดยส่องใจมองเข้าไปในท้องของกายธรรมพระอรหัตต์ (อย่าลืมเดินใจไปตามฐานทั้ง ๗ ฐานด้วย) นี้ก็ให้เห็นดวงธรรมของกายธรรมพระอรหัตต์ แล้วส่องใจนิ่งไปกลางดวงธรรมของกายธรรมพระอรหัตต์ นี้ก็ให้เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรม ท่องใจหยุดในหยุดๆ ใสในใสๆ แล้วเราจะเห็นดวงธรรมของกายธรรมพระอรหัตต์ และกายธรรมพระอรหัตต์ใสแจ่มในทุกอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน กายธรรมก็จะให้การดูแลปกป้องรักษา พวกเราได้อย่างเต็มกำลังของพระองค์

**หมายเหตุ** - ใจเราต้องทำงานสองอย่างควบคู่กันไป คือ

(๑) ท่องวิชาใจใจและ

(๒) ใจเราอีกใจ ทำงาน ตามที่ เราท่อง

อย่าลืม ต้องท่องวิชาด้วย ถ้าไม่ท่อง ก็เลสจะปิดวิชา ทำให้เกิดความมัววน

## การเห็นที่ถูกต้อง

- ต้องเห็นธรรมภายในท้องของตนเพราะที่ศูนย์กลางกายของเรา มีสภาพเป็น “สูญญาคา” มีลักษณะกว้างใหญ่ไพศาล ประดุจท้องฟ้าปราศจากเมฆ มีสภาพขาวและใส ธรรมภายในใหญ่เท่าไรและของจำนวนมากเท่าไร ก็บรรจุเท่าไรไม่เต็ม
- การเห็นธรรมภายในเป็นการเห็นด้วยใจ ไม่ได้เห็นด้วยนัยน์ตาของกายมนุษย์หยาบเพราะถ้าเราหลับตาแล้วใจจะเปิด ถ้าตาไม่หลับใจก็ไม่เปิด การเห็นธรรมภายในนั้น เห็นได้ทุกด้าน ทั้งด้านบน ด้านหน้า ด้านหลัง ด้านล่าง ด้านข้าง ธรรมภายในทำขัดสมาธิ กายมนุษย์หันหน้าไปทางใด ธรรมภายในก็หันไปทางนั้น

## การนำไปใช้

- นึกให้เห็นกายธรรมพระอรหัตต์ในท้องของตนเนื่องนึก โดยแบ่งใจออกเป็น ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งใช้ในภาระหน้าที่ประจำวัน อีกส่วนหนึ่งให้นึกดวงธรรมในท้องกายธรรมพระอรหัตต์ เมื่อมีทุกข์ภัยอะไร ให้ส่งใจนี้ไปกลางดวงธรรมของกายธรรมพระอรหัตต์ แล้วอธิษฐานให้พระองค์ทรงช่วย ประสงค์อะไร ก็บอกความต้องการไปในทางที่ชอบ อธิษฐานใจเสร็จแล้ว ให้หยุดนิ่งกลางดวงธรรม จรดใจให้ถูก “กลาง” บริกรรม “สัม มา อะ ระ หัง” หรือ “หยุดในหยุด ๆ ใสในใส ๆ” เรื่อยไป องค์ธรรมกายจะเปล่งรัศมีและปฏิหาริย์กายใหญ่ขึ้น
- วันหนึ่งๆ ต้องเดินวิชาอนุโลม-ปฏิโลมกายธรรมทั้ง ๔ กายธรรมนี้ให้ได้สองครั้งต่อวัน คือก่อนนอน และหลังตื่นนอน คราวละ ๑๕ นาที จะทำให้ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานทุกเรื่อง

## การรักษาธรรมกาย

- เมื่อเห็นธรรมกายแล้ว ให้รักษาไว้จงดี วิธีรักษาคือ ทำใจหยุดและนิ่งกลางดวงธรรมในท้องธรรมกาย ให้เห็นธรรมกายขาวใสแจ่มจรัสรัศมีในทุกอิริยาบถ ทั้งอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ธรรมกายก็จะคุ้มครองรักษา (ชมโม เหว รกขติ ธรรมจารี ธรรมย่อการรักษาผู้ประพฤติธรรม)
- แต่ถ้าไม่หมั่นนึก ไม่หมั่นดู ไม่หมั่นหยุด ไม่หมั่นนิ่ง การกระทำเช่นนี้ ถือว่าไม่บูชาธรรม ธรรมกายก็จะหาย ไม่เห็นอีกต่อไป เราก็มืดที่พึ่งทางใจ นับเป็นการสูญเสียอย่างใหญ่หลวงของชีวิต
- ถ้าดวงธรรมใสสะอาดและองค์ธรรมกายจรัสแจ่มใส แปลว่าชีวิตของเราจะรุ่งเรืองเจริญก้าวหน้า แต่ถ้าดวงธรรมขุ่นมืด มัว ไม่ส่องใส เป็นผลให้ธรรมกายไม่ใสด้วย บ่งถึงว่าชีวิตเราจะเสื่อม ทำมาหากินไม่เจริญ จะมีอุปสรรค จะมีโรคภัยเบียดเบียน ฯลฯ

อานิสงส์ทันตาเห็น  
ของการเห็นกายกรรม

๑. ทำให้เรียนหนังสือดีขึ้น ความทรงจำดีขึ้น
๒. ทำให้พ้นจากอุบัติเหตุทั้งปวง
๓. ทำให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ
๔. ทำให้มีปัญญาคมกล้า
๕. ทำให้ห่างจากอบายมุขและยาเสพติดทั้งปวง

อานิสงส์ของการเห็นกรรม

การเห็นกรรมนั้น แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือการเห็นดวงปฐมมรรค เพียงอย่างเดียวและการเห็นกรรมกาย ประโยชน์จากการเห็นดวงปฐมมรรคนั้นอย่างหนึ่ง และประโยชน์ของการเห็นกรรมกายนั้นอีกอย่าง หนึ่ง

เราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากน้อยเพียงไร ย่อมขึ้นอยู่กับความเห็นของเราว่า เราเห็นเนื่องๆ หรือเห็นกันชั่วคราว ความต่างกันอยู่ตรงนี้

ถ้าเราเห็นอย่างชัดเจน และเห็นได้เนื่องๆ ย่อมเกิดอานิสงส์มาก เกิดประโยชน์มาก ในทางกลับกัน หาก เราเห็นเลือนลางและเห็นได้ไม่นาน ย่อมได้ประโยชน์น้อย เกิดอานิสงส์น้อยลงไป

ก. อานิสงส์และประโยชน์ของการเห็นดวงปฐมมรรค

อย่างน้อย อานิสงส์และประโยชน์จากการเห็นดวงปฐมมรรค มี ๑๘ ประการคือ

- (๑) มีใจเป็นhiriโอปปตฺตปะ โดยที่ไม่ทราบว่ามีหิริโอตตฺตปะ คืออะไร
- (๒) เปลี่ยนสภาพใจจากแข็งกระด้างเป็นอ่อนโยน จากใจบาปเป็นใจเมตตากรุณา
- (๓) หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ฟันแต่สิ่งมีงมงล
- (๔) ปราศจากโรคภัย แคล้วคลาดจากอุบัติเหตุ
- (๕) พ้นจากไฟพิษ และคมศาสตรา
- (๖) เทวดาย่อมคุ้มครอง
- (๗) เป็นที่รักของมนุษย์และอมมนุษย์
- (๘) ตายแล้วไปสู่สวรรค์ (ไม่หลงตาย)
- (๙) สุขภาพจิตดี
- (๑๐) ใบหน้าผ่องใส
- (๑๑) ไม่แก่เกินวัย
- (๑๒) ความจำดี
- (๑๓) ตัดสินใจถูกต้อง ความคิดมีเหตุผล
- (๑๔) ไม่ฟุ้งซ่าน มีสติ
- (๑๕) ปกครองตัวเองได้ ไม่หมกมุ่นในชีวิต
- (๑๖) ทำกุศลขึ้น บุญไม่เสื่อม

- (๑๗) บริหารงานไม่เหนื่อย แม้เหนื่อยก็สดชื่น คีณสภาพเดิมอย่างรวดเร็ว
- (๑๘) เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และความคิดทันสมัย

**ข. อานิสงส์และประโยชน์ของการเห็นธรรมกาย**

อย่างน้อยอานิสงส์และประโยชน์จากการเห็นธรรมกาย มี ๑๕ ประการคือ

- (๑) ปราศจากทุกข์ ภัย โรค
- (๒) เป็นผู้ช่วยตัวเอง ทำตนให้หมดเวร หนีเวร
- (๓) เป็นผู้ไม่ก่อหนี้ ไม่สร้างเวรให้แก่ตน
- (๔) ชื่อว่าบำเพ็ญตบะ เผลอผลาญกิเลสให้หมดไปจากใจตน
- (๕) เป็นการยกสภาพใจ สู่ความเป็นอารยะ
- (๖) เป็นผู้มิใช่ใจเป็นพระ เป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย
- (๗) รู้ทางเดินของพระอริยเจ้า ตาหลักมรรค ๘ ชื่อว่าเจริญรอยตามขุคลบาท
- (๘) เป็นผู้ตื่นแล้ว เบิกบานแล้ว
- (๙) เป็นผู้ไกลสัตว์สกปรก
- (๑๐) เป็นผู้มีมงคล แม้เห็นสมณะก็เป็นมงคลอยู่แล้ว แต่เห็นธรรมกายเป็นมงคลร้อยเท่าพันทวี
- (๑๑) เป็นการทำคนให้หมดชาติ หมดภพ พ้นจากเวียนว่ายตายเกิดเข้าไปทุกที
- (๑๒) เป็นผู้เข้าถึง โมกขธรรม
- (๑๓) เป็นหน่อเนื้อพุทธางกูร ดำเนินชีวิตเยี่ยงโพธิสัตว์
- (๑๔) เป็นสุขโต คือมาดีไปดีทุกชาติ ไม่ไปอบายภูมิเลย
- (๑๕) เป็นผู้เห็นแดนเกษม แจ่มนิพพาน ได้มรรค ได้ผล ได้นิพพาน
- (๑๖) เป็นผู้สืบศาสนา เป็นทายแทนพระศาสนา
- (๑๗) เป็นที่พึ่งของศาสนา ไม่เป็นหนีศาสนา
- (๑๘) เป็นเนื่อนานบุญเขต เป็นเนื่อนานบุญของโลก เป็นทักษิโณชยบุคคล
- (๑๙) ได้เห็นวิชชาที่พระพุทธเจ้าทรงเห็น และได้บรรลุธรรมอย่างที่ พระพุทธเจ้าทรงบรรลุ เช่น ได้เห็นวิชชา ๑ คือปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ เป็นต้น

**การเห็นธรรมกาย**  
**มีคุณสถานเดียว**  
**โทษไม่มีเลย**