

ปาฐกถาธรรม



สุภาพจิตดี มีปัญญา พาให้

พระเทพญาณมงคล (เสริมชัย ชยมงคล โล)

ปาฐกถาธรรม

สุขภาพจิตดี มีปัญญา พาให้สุขสันต์

ออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย
กรมประชาสัมพันธ์

วันอาทิตย์ที่ ๑๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ เวลา ๘.๐๐ น.

สุขภาพจิตดี มีปัญญา
พาให้สุขสันต์



สุขภาพจิตดี มีปัญญา พาให้สุขสันต์

เจริญสุข / เจริญพร ญาติโยมสาธุชนผู้ฟังทุกท่าน

วันนี้อาตมาภาพก็ได้มาพบกับท่านผู้ฟังอีกเช่นเคย ในรายการ ปาฐกถาธรรม ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยนี้

สำหรับวันนี้ อาตมาภาพจักได้กล่าวถึง ความเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีปัญญา ย่อมพาให้การดำเนินชีวิตถึงความสำเร็จ และถึงความเจริญ สันติสุขได้

แต่ก่อนที่จะได้อธิบายขยายความต่อไป อาตมาภาพใคร่จะขอเชิญชวนญาติโยมสาธุชนทุกท่าน ได้ระลึกนึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงคุณอันประเสริฐของเรา ผู้ทรงเสียสละพระวรกาย พระสติปัญญาความสามารถ และกำลังพระราชทรัพย์ เพื่อช่วยบำบัดทุกข์บำรุงสุขพสกนิกรของพระองค์โดยทั่วหน้ามาเป็นเวลาช้านาน นับตั้งแต่ที่ได้เสด็จเถลิงถวัลย์สิริราชสมบัติ เมื่อวันที่ ๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๘๙ เป็นต้นมา จนถึงบัดนี้ เป็นเวลาถึง ๕๗ ปีแล้ว พระองค์ทรงพระชราลงด้วย และขณะนี้ก็ทรงอยู่ระหว่างพักฟื้นพระวรกาย จากการผ่าตัดรักษาอุบัติเหตุด้วย จึงสมควรที่ประชาชนทุกหมู่เหล่า จักพึงถวายความจงรักภักดี ถวายความกตัญญูทดแทนต่อพระองค์ ด้วยการตั้งใจประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในศีลในธรรม ละเว้นความชั่วหรือบาปอกุศลทั้งปวง อย่าให้

เป็นที่ระคายเคืองเบี่ยงพระยุคลบาท จงพากันประกอบแต่กรรมดี ด้วยกาย วาจา และใจ และเจริญสมถวิปัสสนาภาวนา ชำระจิตใจให้ผ่องใส และชำระปัญญาให้บริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง แล้วอุทิศถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระองค์ท่านอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ก็จะได้ประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเอง และแก่พระองค์ท่านด้วย กล่าวคือ เมื่อพระองค์ได้ทรงรับทราบ และทรงอนุโมทนา ด้วยบุญใหญ่ กุศลใหญ่ จากจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส ของพสกนิกรของพระองค์ทั้งประเทศ ที่พากันตั้งใจประพฤติปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ก่อปรด้วยศีลธรรม รวมใจเป็นหนึ่งเดียว อุทิศถวายเป็นพระราชกุศลแก่พระองค์ท่านอยู่เนืองนิตย์ ก็จะหลั่งไหลถึงพระองค์ท่านไม่ขาดสาย ให้พระองค์ทรงพระเกษมสำราญ มีพระพลานามัยสมบูรณ์ และมีพระชนมายุยืนนาน เป็นร่มโพธิ์ทองปกเกล้าปกกระหม่อมพสกนิกรชาวไทยชั่วกาลนาน

ตามธรรมดาจิตใจของปุถุชนนั้น มักตกไปในอำนาจของกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ๓ กองใหญ่ๆ คือ โลภะ และ ราคะ ๑ โทสะ โกรธ พยาบาท ๑ โมหะ คือ หลงไม่รู้บาปบุญคุณโทษตามที่เป็นจริง ๑ เป็นนิมิต และกิเลสเหล่านั้นแหละที่ดลจิตดลใจให้ผู้ตกอยู่ในอำนาจนั้น หลงคิดผิด รู้ผิด เห็นผิด แล้วก็ พุดผิด ทำผิด นำคนอื่นผิดๆ และ/หรือ หลงตามผู้อื่นผิดๆ รวมความว่า ให้

หลงดำเนินชีวิตไปในทางเลื่อม อันให้ได้รับผลเป็นโทษ เป็นความทุกข์ เดือดร้อน ทั้งในปัจจุบัน และในอนาคต

กิเลสเครื่องเศร้าหมองจิตใจ เป็นอุปสรรคเครื่องกั้นปัญญา ชื่อว่า “กิเลสนิวรณ์” เพราะว่า เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจผู้ใดแล้ว ย่อมทำให้จิตใจ ของผู้นั้นขุ่นมัว ไม่ผ่องใส การจะพิจารณาสภาวะธรรมให้เห็นแจ้งรู้แจ้ง สัจ ธรรม ให้รู้บาป-บุญ คุณ-โทษ ตามที่เป็นจริงนั้น เป็นไปไม่ได้ เปรียบดุจดัง ว่าน้ำในโอ่งที่ขุ่นมัว ทำให้ไม่อาจเห็นวัตถุเล็กๆ น้อยๆ เช่น เข็ม หรือ กรวดทรายที่ก้นโอ่งได้ ฉะนั้น จิตใจที่เศร้าหมองด้วยกิเลสนิวรณ์ก็ทำให้ไม่อาจ เจริญปัญญา รู้แจ้งเห็นแจ้งสภาวะธรรมและสัจธรรม และไม่อาจให้รู้แจ้ง- เห็นแจ้ง ในบาป-บุญ คุณ-โทษ ตามที่เป็นจริงได้ ฉะนั้น

แต่ถ้าจิตใจผ่องใสจากกิเลสนิวรณ์ ย่อมเป็นเสมือนน้ำในโอ่ง ที่ใส บริสุทธิ์ ย่อมสามารถให้เห็นวัตถุแม้เล็กน้อยได้ ฉะนั้น จิตใจที่ผ่องใสจาก กิเลสนิวรณ์ ย่อมให้สามารถรู้เห็นสภาวะธรรมและสัจธรรมตามที่เป็นจริง และรู้บาป-บุญ คุณ-โทษ ตามที่เป็นจริงได้ ฉะนั้น

กิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญา ที่ผู้มีปัญญาพึงมีสติรู้เท่าทันและพึง กำจัดอยู่เสมอ คือ ถีนมิทธะ ความขี้เกียจ ง่วงเหงาซึ่มเซาแห่งจิตใจ หรือ ความหดหู่ ท้อถอย ๑ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ๑ พยาบาท ความ หงุดหงิดขัดเคืองใจ หรือความโกรธพยาบาท ๑ อุทธัจจะกุกกุกจะ ความ ฟุ้งซ่านแห่งจิตใจ หรือวิตกกังวลไปในเรื่องต่างๆ ๑ กามฉันทะ ความยินดี พอใจ ยึดติดอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ๑ เหล่านี้ อย่างไรก็ดี อย่างหนึ่ง มักเกิดขึ้นในจิตใจของปุถุชน เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจผู้ใดแล้ว ย่อม

ขุ่นมัว ไม่ผ่องใส การเจริญปัญญา รู้แจ้งในสภาวะธรรมและสัจธรรมตามที่เป็นจริง จึงเป็นไปไม่ได้ และแม้สติปัญญาทางโลกก็ไม่แจ่มแจ้ง ไม่ทะลุปรุโปร่ง เพราะเหตุนี้ การพิจารณาวิจิกิจปัญหาที่ละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง หรือที่ยุ่งยากซับซ้อนใดๆ ในขณะที่จิตใจขุ่นมัวด้วยกิเลสนิวรณ์ อย่างไรก็ดี อย่างหนึ่ง ดังที่กล่าวมาแล้ว จึงมีโอกาสมิติดพลาด และก่อให้เกิดความเสียหายได้ง่าย

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้ตรัสสอน ให้อบรมจิตใจให้บริสุทธิ์ ผ่องใสจากกิเลสนิวรณ์ โดย วิธีการเจริญภาวนาสมาธิ ดังพระพุทธดำรัส (ส. ม. ๑๙/๑๖๕๔/๕๒๐) ว่า

สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ สมาหิโต ภิกขเว

ภิกขุ ยถาภูตํ ปชานาติฯ

แปลความว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีใจตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริงฯ”

เพื่อให้เกิดและเจริญองค์คุณ เครื่องกำจัดกิเลสนิวรณ์ทั้ง ๕ ให้หมดสิ้นไป จิตใจจึงจะอ่อนโยนควรแก่งานเจริญปัญญาเห็นแจ้งรู้แจ้ง ทั้งคติโลก และคติธรรมได้ดี องค์คุณซึ่งเป็นธรรมคู่แข่ง คือ เป็นเครื่องกำจัดกิเลส นิวรณ์ทั้ง ๕ นั้น ได้แก่

วิตก ๑ วิจาร ๑ คือ ความตรึก ตรอง ประคองนิमित เห็นใสสว่างได้นาน ติดตา ติดใจ นี่เป็นคุณเครื่องกำจัด ถีนมิทธะ ความง่วง หรือหดหู่ ท้อถอย และวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย เสียได้

ปิติ ๑ คือ ความตื่นเต้นยินดี ที่ได้ประสบกับความที่จิตใจสงบ และ
บริสุทธิ์ผ่องใส อย่างที่ไม่เคยได้ประสบมาก่อน นี่เป็นคุณเครื่องกำจัด
พยาบาท คือความหงุดหงิด โกรธ พยาบาท

สุข ๑ เมื่อทำให้สงบจากความตื่นเต้นยินดีได้ ก็จะถึงและได้เสวย
ความสุขที่ละเอียด สมดังพระพุทธภาษิตที่ว่า นตฺถิ สหฺติปรํ สุขํ สุขอื่น ยิ่ง
กว่าความสงบ (คือ ใจหยุด ใจนิ่ง) ไม่มี นี่เป็นคุณเครื่องกำจัด อุทธัจจะกุ
กกุจจะ ความฟุ้งซ่านแห่งจิตใจ ให้หมดสิ้นไป

เอกัคคตา ๑ คือ ความที่ใจสงบหยุดนิ่งสนิท เป็นจุดเดียว เป็นหนึ่ง
เดียว นี่เป็นคุณเครื่องกำจัด กามฉันทนิเวรณํ ให้หมดสิ้นไป

จิตฺตจิงฺขปริสฺสฺสํ ผ่องใส อ่อนโยน ควรแก่งานเจริญปัญญา รู้แจ้งเห็น
แจ้ง ในสภาวะธรรมและสังขธรรม ให้รู้บาป-บุญ คุณ-โทษ ตามที่เป็นจริง
และควรแก่งาน พิจารณาวิจิจัยปัญหาในทางโลกให้เห็นแจ้งรู้แจ้งทั้งเหตุ
ทั้งผล และทางแก้ปัญหาวีติได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

อุบายวิธีอบรมจิตใจให้สงบ ให้หยุดให้นิ่งสนิท อย่างแนบแน่นมั่นคง
ถึงขั้นให้เกิดและเจริญองค์คุณเครื่องกำจัดกิเลสนิเวรณํให้หมดสิ้นไป ควร
แก่งานเจริญปัญญานี้ ชื่อว่า สมถภาวนา หรือ สมถกัมมัฏฐาน คำว่า
“สมถะ” แปลว่า “สงบระงับ” หมายความว่า สงบระงับจากกิเลสนิเวรณํ
ส่วนคำว่า “ภาวนา” แปลว่า ทำให้เกิด ให้เจริญขึ้น และคำว่า “กัมมัฏ
ฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานทางใจ โดยเนื้อความแล้วคำว่า
“ภาวนา” และ “กัมมัฏฐาน” ก็มีความหมายทำนองเดียวกันว่า คือ
อุบายวิธีอบรมจิตใจให้สงบ ให้หยุดให้นิ่งสนิท แนบแน่นมั่นคง ให้เกิดและ

เจริญองค์คุณเครื่องกำจัดกิเลสนิเวรณํให้หมดสิ้นไป จิตฺตจิงฺขปริสฺสฺสํผ่องใส
ควรแก่งาน

การเจริญภาวนาสมาธิ ที่ภาษาพระท่านเรียก สมถภาวนา หรือ สม
ถกัมมัฏฐาน ถึงขั้นฌานจิต ตั้งแต่ ปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน และจตุตถ
ฌาน อันเป็นไปเพื่อเจริญปัญญา รู้แจ้งในสภาวะธรรม และสังขธรรมตามที่
เป็นจริงนี้เอง เป็น ๑ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ข้อปฏิบัติให้ถึงมรรค ผล
นิพพาน ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ และที่เป็นบรมสุข ตามรอยบาทพระพุทธองค์

อุบายวิธีอบรมจิตใจให้สงบ เป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคง เพื่อกำจัด
กิเลสนิเวรณํเครื่องกั้นปัญญานั้น ปราภฏตามตำราพระวิสุทธิมรรค และ
คัมภีร์พระอภิธรรมัตถสังคหะ มี ๔๐ วิธี รวมเรียกว่า สมถภูมิ ๔๐ มีอยู่ ๗
หมวดด้วยกัน คือ

หมวดที่ ๑ กสิณ คือ การเพ่งวัตถุ สี แสงสว่าง หรืออากาศว่างเป็น
อารมณ์ เพื่อผูกใจให้อยู่ในอารมณ์ที่เพ่ง ๑๐ อย่าง หมวดที่ ๒ อสุภะ คือ
การเพ่งซากศพ ๑๐ อย่าง เพื่อน้อมมาพิจารณากายของตนให้เห็นสภาพ
ตามที่เป็นจริง ว่าไม่งาม หมวดที่ ๓ อนุสติ คือ การระลึกถึงคุณงามความ
ดี เป็นคุณเครื่องให้ใจสงบบ้าง เป็นคุณเครื่องยังใจให้เลื่อมใสบ้าง ให้เกิด
ความสังเวชสลดจิตบ้าง จำแนกตามอารมณ์ที่ควรระลึกถึง ๑๐ อย่าง หมวด
ที่ ๔ พรหมวิหาร ๔ หมวดที่ ๕ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ คือการพิจารณา
อาหารโดยอาการเป็นปฏิกูล หมวดที่ ๖ จตุธาตววัตถานะ คือ การ
พิจารณากำหนดธาตุทั้ง ๔ โดยความเป็นเอง ๑ และหมวดที่ ๗ อรูปกัมมัฏ

ฐาน ๔ รวมเป็น กัมมัฏฐาน ๔๐ คือ อุบายวิธีทำให้สงบ ๔๐ วิธี ซึ่งผู้จะฝึกปฏิบัติพึงเลือกอุบายวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับจริตอัธยาศัยของตนๆ

เฉพาะโอกาสนี้ จะได้ให้คำแนะนำวิธีการเจริญภาวนาสมาธิ หรือสมถภาวนาอย่างง่ายๆ ที่เหมาะกับจริตอัธยาศัยของทุกคน เพื่ออบรมจิตใจให้สงบระงับจากกิเลสนิวรณ์ได้เป็นอย่างดี คือ ให้ใช้อุบายวิธี ๓ อย่างร่วมกัน ที่ให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติสูง อุบายวิธี ๓ อย่างนั้น ได้แก่ อาโลกกสิณ คือ การเพ่งแสงสว่าง ๑ อานาปานสติ คือ การมีสติพิจารณาเห็นลมหายใจเข้าและออก ๑ และพุทธานุสติ คือ ระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า ๑ ดังต่อไปนี้

ในยามว่างหรือก่อนนอน ท่านจงหาสถานที่สงบสงัด เช่น ห้องพระ หรือใต้ต้นไม้ที่ร่มรื่น สงบสงัดจากผู้คน ถ้าเป็นเวลาก่อนนอน ควรจะไหว้พระสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยก่อน แล้วตั้งใจให้ดีว่า เราจะกระทำการที่สำคัญยิ่งในชีวิต คือเจริญภาวนาเพื่อให้จิตใจสงบระงับจากกิเลสนิวรณ์ อันเป็นไปเพื่อเจริญปัญญา รู้แจ้งในสัจธรรมตามสมควรแก่เวลา ในเบื้องต้นนี้อาจตั้งใจจะปฏิบัติสัก ๑๕-๒๐ หรือ ๓๐ นาทีก็ได้ แล้วนั่งคู่บัลลังก์ คือนั่งในท่าขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้ายที่หน้าตัก ให้นิ้วชี้ขวาจรดพอดีอยู่กับหัวแม่มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่นคง คือให้มีสติระลึกพระกัมมัฏฐานที่จะแนะนำให้ต่อไปนี้ ได้อยู่เสมอ ไม่เผลอสติ ตกไปในอำนาจของกิเลสนิวรณ์ ถ้าเผลอสติ เช่นเผลอว่างหรือฟุ้งซ่านไปในเรื่องทีนอกพระกัมมัฏฐาน ก็ให้รีบมีสติสัมปชัญญะ รู้สึกตัว รู้เท่าทันกิเลส นิวรณ์นั้น แล้วน้อมใจมาสู่พระกัมมัฏฐานโดยพลัน เมื่อตั้งใจแน่วแน่ดีแล้ว ก็ให้หลับเปลือกตาลงเบาๆ ไม่ต้องเม้มเปลือกตาให้แน่น หายใจลึกๆ พอสบาย แล้วปล่อยกายตามสบาย ไม่ต้องเกร็ง เหลือบดวงตาหมุนกลับไป

ข้างบน แล้วให้กลับไปข้างหลัง เหมือนเด็กทารกเวลานอนหลับสนิท จะเห็นดวงตาของเด็กหมุนกลับไปข้างหลัง นั้นเป็นอาการของใจที่กำลังหยุดนิ่งสนิท ณ ที่ศูนย์กลางกาย ในขณะที่เด็กกำลังหลับสนิท เราอาศัยอาการเช่นนั้นแหละที่จะน้อมใจไปหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย ให้สงบหยุดนิ่งตรงนั้นได้โดยสะดวก ด้วยอุบายวิธี ๓ อย่าง รวมกัน คือ

ให้พิจารณาเห็นลมหายใจเข้าออกของเราเอง เป็นช่องว่าง โลงลงไปสู่ตรงศูนย์กลางกายระดับสะดือพอดี ตรงนั้นเป็นที่สุดและเป็นต้นทางลมหายใจเข้าออก นี้เป็น “อานาปานสติ” คือ มีสติระลึกเห็นลมหายใจเข้าออก ทำให้ใจให้สว่างเหมือนกลางวัน พร้อมกับนึกให้เห็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใส ขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ ให้ปรากฏขึ้นตรงศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ ตรึงนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใสใจอยู่ในกลางของกลางดวงแก้วกลมใส นั้น โดยนึกให้เห็นจุดเล็กใสตรงศูนย์กลางดวงแก้วกลมใส นั้น เพื่อให้ “ใจ” คือ ความเห็นด้วยใจ ความจำ ความคิด และความรู้ มารวมอยู่เสียที่ในดวงแก้วกลมใส และให้สงบหยุดนิ่งตรงศูนย์กลางดวงแก้วกลมใส นั้น กะประมาณให้ศูนย์กลางดวงแก้วตั้งอยู่ตรงศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ พร้อมกับทำให้ใจให้สว่างเหมือนกลางวัน คือให้เห็นเหมือนดวงแก้วนั้นตั้งอยู่ตรงศูนย์กลางกายนั้น อันเป็นที่โล่งแจ้ง สว่างเหมือนกลางวัน นี้เป็น “อาโลกกสิณ” คือการเพ่งกสิณแสงสว่าง และให้ท่องในใจว่า “สัมมาอะระหังฯฯ” ตรงกลางของกลางจุดเล็กใส กลางดวงใสตรงศูนย์กลางกายนั้น ไว้ให้มัน เรื่อยไป โดยไม่ต้องสนใจอะไรๆ ภายนอกทั้งสิ้น

คำว่า “สัมมา” ย่อมาจาก “สัมมาสัมพุทโธ” แปลว่า พระผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ คือ. พระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้า คำว่า “อรหัง” แปลว่า พระผู้ไกลจากกิเลสและบาปกรรมทั้งปวง คือ พระวิสุทธิคุณของพระพุทธเจ้า เมื่อปริกรรมภาวนาท่องในใจว่า “สัมมาอะระหังฯ” อยู่เนิ่นๆ ปล่อยให้ระลึกถึงและน้อมพระปัญญาคุณและพระวิสุทธิคุณของพระพุทธเจ้ามาสู่ใจเรา เป็นพุทธานุสติอีกโสดหนึ่ง ให้กำหนดปริกรรมนิมิต คือ นึกให้เห็นด้วยใจเป็นเครื่องหมายจุดเล็กใส กลางดวงแก้วกลมใส ตรงศูนย์กลางกายเหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือตรงนั้น พร้อมกับปริกรรมภาวนา คือ ท่องในใจว่า “สัมมาอะระหังฯ” ด้วยใจจดจ่อต่อเนื่องกันไป จนกระทั่งใจสงบหยุดนิ่ง ตรงศูนย์กลางกายนั้นแล้ว จะปรากฏดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ บริสุทธิใสสว่างขึ้นมาตรงศูนย์กลางกายนั้น ท่านไม่ต้องตื่นตื่น ยินดี ยินร้าย ให้วางใจสงบ หยุดนิ่งตรงศูนย์กลางดวงธรรมที่ใสสว่างนั้น จะเห็นภายในดวงนั้นประกอบด้วยดวงใสเล็กๆ เรียกว่า ศูนย์ ๕ ศูนย์ คือ ศูนย์ข้างหน้าเป็นธาตุละเอียดของ “ธาตุน้ำ” ขวา “ธาตุดิน” หลัง “ธาตุไฟ” ซ้าย “ธาตุลม” ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมส่วนที่เป็นของเหลว ส่วนที่เป็นของหยาบแข็ง อุณหภูมิและลมปราณที่ปรนเปรออยู่ในร่างกาย ให้อยู่ในสภาวะพอเหมาะ ตรงกลางเป็น “อากาศธาตุ” กลางอากาศธาตุเป็น “วิญญาณธาตุ” คือ ธาตุรับรู้ ขนาดประมาณเท่าเมล็ดโพธิ์เมล็ดไทร ลอยอยู่ตรงกลางอากาศธาตุ

ท่านจงรวมใจหยุดนิ่งตรงกลางของกลางๆ อากาศธาตุ ภูควินญาณธาตุ หยุดนิ่งถูกล้วน ศูนย์กลางจะขยายว่างออกไป แล้วจะปรากฏดวงที่ใสสว่างกว่าเดิม ปรากฏขึ้นแทนที่กันมาเรื่อยๆ ท่านก็จรดใจหยุดในหยุดกลาง

ของหยุด กลางของกลางๆๆ เรื่อยไป จนถึงและเห็นดวงใสแจ่มสุดละเอียด แล้วท่านจะประสพกับความสุขจากใจที่สงบหยุดนิ่งสนิท และที่บริสุทธิ์ ผ่องใสจากกิเลสนิวรณ์ อย่างที่ท่านไม่เคยได้ประสพมาก่อน

ท่านนั่งเจริญภาวนา ไม่ว่าจะปรากฏเห็นดวงใสแจ่มขึ้นมา หรือไม่ก็ตาม พอสมควรแก่เวลาแล้ว ก่อนหยุดพัก ขณะที่ใจสงบอยู่นั้น ท่านพึงอธิษฐานแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พรหมวิหาร ไปยังสรรพสัตว์โลกทั้งหลายไม่มีประมาณ ว่า “ขอสรรพสัตว์โลกทั้งหลาย รวมทั้งตัวเราเองด้วย จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจ และอย่างได้มีเวรมีภัย เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุขๆ เกิด จงรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งหลายเกิด” และควรอุทิศส่วนกุศลผลบุญในการเจริญภาวนาธรรมนี้ให้แก่คุณบิดามารดา ครูอาจารย์ ญาติมิตร และสัมพันธชน ทั้งมนุษย์และอมนุษย์ทุกท่านด้วย นี่เป็นเบื้องต้นของการเจริญภาวนาในขั้นสมถภาวนา

ถ้าท่านปฏิบัติภาวนาธรรมได้แม้เพียงเท่านี้ อย่างน้อยวันละครั้ง เป็นประจำ ท่านจะได้รับผลดีพอสมควรเห็นได้ คือ

๑) สามารถช่วยลดความฟุ้งซ่าน ลดความเครียดลงได้ ตามลำดับ เป็นการช่วยพัฒนาสุขภาพจิตให้ดีขึ้น ได้อย่างมาก

๒) สามารถช่วยเพิ่มพูนสติสัมปชัญญะ รู้ตัวรู้ชั่ว รู้ทางเจริญทางเสื่อมแห่งชีวิตตามที่เป็นจริงได้ดีขึ้น

๓) ลดกิเลส ลดความวุ่นวาย ความเป็นคนเจ้าอารมณ์ ได้มากขึ้น เป็นทางให้ “สร้างพระในใจตน” ได้ดีขึ้น

๔) เมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็พลอยมีส่วนดีขึ้นตาม มีจิตใจเข้มแข็ง ประกอบกิจการงานด้วยความมั่นใจ ดีขึ้น รู้จักพิจารณาแก้ปัญหาชีวิต และอุปสรรคในหน้าที่การงาน ด้วยความสุ่มรอบคอบดีขึ้น

๕) คนข้างเคียง ใกล้ชิดก็พลอยมีความสุขสบายใจไปกับผู้ที่มีจิตใจสงบดีขึ้นด้วย

อนึ่ง ใจที่สงบ ตั้งมั่นอยู่ตรงกลางดวงธรรมที่บริสุทธิ์ผ่องใส ตรงศูนย์กลางกายอันเป็นที่ตั้งกำเนิดธาตุธรรมเดิม ตรงนั้นแหละ เป็นใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส และเป็นใจที่อ่อนโยนควรแก่งาน พระเดชพระคุณหลวงพ่อดาวพิกุล พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ปฏิบัติและสอนให้ปฏิบัติถึงธรรมกายถึงพระนิพพาน ตามรอยบาทพระพุทธองค์ ท่านได้เคยกล่าวว่า “ทะเลบุญอยู่ตรงนั้นแหละ” เมื่ออบรมใจให้สงบ ให้หยุดให้นิ่ง ตั้งมั่นตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย ที่บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่อย่างนั้น จะอธิษฐานสิ่งใดๆ ที่ชอบที่ไม่เกินวิสัยเหตุปัจจัย ย่อมสำเร็จตามสมควรแก่ภูมิธรรม และบุญบารมีที่ได้เคยสั่งสมอบรมมา เมื่อจะประกอบบุญกุศลคุณความดี ก็ให้จรดใจนิ่งอยู่ตรงนั้น ให้เห็นใสบริสุทธิ์เข้าไป อยู่เสมอ เมื่อยามคับขัน ก็จงทำใจให้สงบ ให้หยุดให้นิ่ง ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย ให้ใสสว่างเข้าไป แล้วอธิษฐานจิตในทางที่ดี ที่ชอบ กอปรด้วยคุณธรรม คือ ศีลธรรม แล้วบุญจะทำหน้าที่ปรุงแต่งชีวิตให้ดีขึ้นไปเอง นี่แหละที่ชื่อว่า “รู้จักหาบุญได้ ไขบุญเป็น”

ยิ่งถ้าปฏิบัติได้ถึงธรรมกาย ได้ฝึกเจริญภาวนาพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ คือ มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และ

เห็นธรรมในธรรม ดีแล้ว เจริญวิชาธรรมกาย ขึ้นสูงได้ดียิ่งๆ ขึ้นไปเพียงใด ย่อมเป็นคุณเครื่องช่วยบำบัดทุกข์ และบำรุงสุข ให้แก่ทั้งตนเองและทั้งผู้อื่นได้มากเพียงนั้น และเพราะเหตุนี้แหละ ที่พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำ ได้เคยกล่าวกับศิษยานุศิษย์ว่า “ธรรมกายคนหนึ่ง ช่วยคนได้ครึ่งเมือง” ท่านประสงค์จะทราบผลดีจริงหรือไม่ ก็ต้องไปเข้ารับการอบรมและฝึกปฏิบัติจนสามารถรู้และได้ประสบการณ์ด้วยตนเอง

เหล่านี้ คือ อานิสงส์ผลบุญจากการอบรมจิตใจให้สงบ และบริสุทธิ์ผ่องใส อันเป็นทางดำเนินชีวิตไปสู่ความเจริญและสันติสุข ประการที่ ๓

ผู้สนใจในการศึกษาสมาธิปฏิบัติเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตใจ เฉพาะผู้ที่อยู่ในส่วนกลางกรุงเทพมหานคร ก็เข้ารับการอบรมได้ทุกวันอาทิตย์ เริ่มเวลา ๐๙.๓๐ น. และทุกวันจันทร์และวันพฤหัสบดี เริ่มเวลา ๑๘.๓๐ น. ณ สำนักงานมูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย ศาลาการเปรียญวัดสระเกศฯ (วัดภูเขาทอง) กรุงเทพฯ และมีปฏิบัติที่ วัดหลวงพ่อดาวธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ทุกวันหลังทำวัตรเช้า-เย็น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระหว่างการอบรมพระกัมมัฏฐาน รุ่นที่ ๓๖ ระหว่างวันที่ ๑-๑๔ ธันวาคม ที่จะถึงนี้ ดังที่ได้เจริญพรให้ทราบข้างต้นแล้ว

ส่วนผู้ที่ประสงค์จะได้หนังสือคู่มือปฏิบัติภาวนาธรรมนี้ ก็ติดต่อขอบูชาได้ที่ประชาสัมพันธ์วัดหลวงพ่อดาวธรรมกายาราม จ.ราชบุรี (โทร. ๐๓๒) ๒๕๓-๓๕๒, ๒๕๔-๖๕๐ ต่อ ๒๒๐) ก็ได้

ขอความสุขสวัสดิ์ จงมีแต่ท่านผู้ฟังทุกท่าน เจริญพร