

## คำนำ

พุทธธรรมสำหรับนักบวช เล่ม 8 เป็นพระไตรปิฎกกึ่งพุทธกาล ที่พระยาธรรมิกราช ได้น้อมสือพระธรรมจากองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าด้วยหมวดของสมาธิ มีกรรมฐานเกี่ยวกับกสิณสีเหลือง กสิณสีแดง กสิณสีขาว กสิณแสงสว่าง กสิณอากาศ สอนกงละคร 3 แบบ ให้นักบวชนักปฏิบัติ ได้พิจารณาเลือกที่จะฝึกแบบใดที่ต้องการ

ฉะนั้น หนังสือเล่มนี้ จึงเป็นคำสอนในกึ่งพุทธกาล ที่สอนละเอียดมาก เหมาะสำหรับทุกคนที่ปรารถนาจะใช้เป็นแผนที่การบอกทาง ในการฝึกฝนสมาธิให้เข้าถึงความสำเร็จอย่างง่าย จึงจะเป็นเหตุ ให้เข้าถึงความพ้นทุกข์โดยง่ายตาย เช่นเดียวกัน



# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
ตอนที่ 115 กสิณสีเหลือง แบบที่ 1	1
ตอนที่ 116 กสิณสีเหลือง แบบที่ 2	6
ตอนที่ 117 กสิณสีเหลือง แบบที่ 3	11
ตอนที่ 118 กสิณสีแดง แบบที่ 1	17
ตอนที่ 119 กสิณสีแดง แบบที่ 2	22
ตอนที่ 120 กสิณสีแดง แบบที่ 3	27
ตอนที่ 121 กสิณสีขาว แบบที่ 1	34
ตอนที่ 122 กสิณสีขาว แบบที่ 2	39
ตอนที่ 123 กสิณสีขาว แบบที่ 3	46
ตอนที่ 124 กสิณแสงสว่าง แบบที่ 1	53
ตอนที่ 125 กสิณแสงสว่าง แบบที่ 2	58
ตอนที่ 126 กสิณแสงสว่าง แบบที่ 3	67
ตอนที่ 127 กสิณอากาศ แบบที่ 1	74
ตอนที่ 128 กสิณอากาศ แบบที่ 2	80
ตอนที่ 129 กสิณอากาศ แบบที่ 3	86
รายนามผู้พิมพ์หนังสือ	92



## ตอนที่ 115 \*\*กสิณสีเหลือง แบบที่ ๑\*\*

ในเช้าของวันที่ 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสุวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า จึงได้กราบเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธรูปบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม ในเรื่องของสมาธิกองต่อไป

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธรูปองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธรูปองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ ข้าแต่องค์พระพุทธรูปบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. ต่อไปเป็นการเพ่งสีเหลือง เพื่อให้สีเหลืองนั้นนำพาเราเข้าสู่ฌานสมาธิ ลูกจึงจะขอทูลถามพระพุทธรูปองค์เพื่อพระพุทธรูปองค์จะได้ทรงเมตตาชี้ทางลูก ให้เข้าใจว่า จะทำแบบไหน ยังไง จึงจะถูกต้องตามวิธีการทำ แล้วก็จะได้ทำสมาธิ ในกองการเพ่งสีเหลืองนี้ให้สำเร็จ ขอพระพุทธรูปโปรดทรงเมตตา แสดงธรรมนี้แก่ลูกด้วยเถิด พระพุทธรูปเจ้าคะ ”

**พระยารธรรมเอ๋ย..** กรรมฐานในกองเพ่งสีเหลืองนี้ ก็ไม่ได้ต่างอะไรจากกองอื่นๆ ลูก เพียงแต่เรา อาจจะไปเปลี่ยนจากสีเขียว จากการเพ่งน้ำ เพ่งลม เพ่งไฟ เพ่งดิน เปลี่ยนจากการเพ่งสิ่งอื่น มาเป็นการเพ่ง “สีเหลือง” ไม่ยากอะไรหรอกลูก ให้ลูกทั้งหลายยก “สีเหลือง” มาเป็นอารมณ์ของสมาธิ ให้จับสีเหลืองนั้นให้ได้ ให้อยู่กับจิตของลูก แล้วเพ่งมันไป มองของมันไป ก็เหมือนกันนั่นแหละลูก เพียงแต่เปลี่ยนสิ่งที่เพ่ง เท่านั้นเอง

ที่นี้ในวันนี้ เราทั้งหลาย ก็มาทำความรู้จักกับวิธีการทำสมาธิ โดยการเพ่งสีเหลือง ให้ก่อเกิดการเข้าสู่ฌาน หรือว่าให้นำพาเราเข้าสู่อารมณ์ของฌานต่างๆ ให้ได้ โดยการทำตาม “ในรูปแบบที่ 1” ก่อนก็แล้วกันนะลูก

ในรูปแบบที่ 1 นี้ ก็เหมาะสำหรับคนทุกคน ซึ่งกำลังฝึกฝน กำลังตั้งใจว่าจะทำกรรมฐาน กองเพ่งสีเหลืองนี้ให้ได้ ให้ทุกคนเริ่มต้นโดยการ จับภาพสีเหลือง หรือนำเอาสิ่งของต่างๆ ที่เป็นสีเหลืองมาทำให้คุ้นเคย ทำให้ชินตา ทำให้จำได้ติดตาม ติดใจ อาจจะเป็นผ้าสีเหลือง หรือว่าจะเป็นอะไรก็ได้ที่เป็นสีเหลือง ขอเพียงแค่ให้นำมาจับมาทำความคุ้นเคย ให้จดให้จำภาพนั้นได้ ทั้งยามหลับตา และลืมตา หรือถ้าเกิดว่าจะนึกถึง

หลอดไฟที่เป็นสีเหลือง จะนึกถึงธงที่เป็นสีเหลือง คือ จะดูอะไร ให้นำมาว่าไว้ใกล้ๆ เล่นอยู่กับมัน ดูอยู่กับมัน จนชินตาชินใจ จนจดจำมันได้ทั้งหมดย่อมสามารถทำได้ ตามใจของลูกนั้นปรารถนา

**ลูกเอ๋ย..** บางคน ก็อาจจะเอาดินน้ำมันที่เป็นสีเหลือง ก้อนขนาดเท่ากำปั้น นำมาบีบ นวด คลึง ให้จำภาพของ ดินน้ำมันสีเหลืองนั้นให้ได้ ให้ติดตา ติดใจแบบนี้ก็ได้ลูก คือ หยิบอะไรขึ้นมาก็ได้ ที่เป็นสิ่งของ มีสีเป็นสีเหลือง นำมาโยนเล่น ดูเล่น นำมาทำให้ตนคุ้นเคย และคุ้นเคยจนจำภาพนั้นได้แล้วอย่างชัดเจน ทีนี้ เราก็ค่อยมาฝึกกรรมฐานตัวนี้ต่อไป โดยการนั่งขัดสมาธิ ตามที่ลูกนั้นสะดวกสบาย ผ่อนคลายที่สุด

เมื่อเราพร้อมที่จะทำแล้ว เราก็นั่ง นั่งตามสบาย ผ่อนคลายกายนี้ไป กายนี้ไม่แน่น ไม่ตึง ไม่สนใจมัน ไม่เจ็บ ไม่ปวด ผ่อนคลายความคิดต่างๆ ความคิดที่มันวุ่น วุ่นวายต่างๆ ที่มันไปเสีย แล้วก็จับภาพสีเหลืองที่เราบีบเล่น เช่น ดินน้ำมัน หรือว่าภาพสีเหลืองในสิ่งที่เรานำมาทำความรู้จักคุ้นเคยกับมัน จนจำภาพ ภาพนั้นปรากฏชัดแก่เราได้ เราก็หลับตา แล้วก็นึกถึง “ภาพสีเหลือง” เช่น ภาพสมมุติในวันนี้ ก็จะสมมุติให้เป็น ลูกแก้วสีเหลือง ให้ทุกคนจำภาพสีเหลือง ที่ตนจำได้ หรือถ้าไม่มีภาพใด จะนึกเอาลูกแก้วสีเหลืองไว้ก็ได้ เราก็สมมุตินึกขึ้นมาว่า มีลูกแก้วสีเหลือง เป็นลูกกลมๆ อยู่ตรงข้างหน้าของเรา เราก็นั่งภาวนาไป

สีเหลือง ลูกแก้วสีเหลือง บอกกับตัวเองให้จำภาพนั้นได้

หรือว่าอาจจะเป็นรูปลักษณะ สิ่งอื่นก็ตาม ให้ท่องไปว่า สีเหลือง.. สีเหลือง..

ขณะที่เราท่องนั้นก็ให้เอาความรู้สึกในร่างกายของเรา น้อมเอาพลังที่เย็น มันจะมีพลังงานบางอย่าง ที่เย็นเยือกอยู่รอบตัวเรา กระทบเข้ามาที่ตัวของเรา เราก็ท่องไปนะลูกนะ สีเหลือง.. สีเหลือง.. สีเหลือง.. ในใจก็ท่องไป ความจำก็จับภาพสีเหลืองที่อยู่ตรงข้างหน้าเราให้ได้ ความรู้สึก ก็ให้สัมผัสแต่ความเย็น ท่องไป สีเหลือง..

ความรู้สึกก็น้อมพลังไป เย็นเยือก แล้วความจำก็จำไป สีเหลือง จำแต่ภาพสีเหลืองนั้นเข้าไว้ สีเหลือง เย็นสบาย ความจำก็เพ่งจำไปที่สีเหลือง ที่ตนหยิบยกขึ้นมา สมมุติขึ้นมาเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ของสมาธินั้น ท่องไป นะลูกนะ สีเหลือง..

พลังเย็นลงมา ความจำอยู่กับสีเหลือง.. สีเหลือง..

ท่องก็ท่องไป

ความรู้สึกทางกาย ที่รับคลื่นเย็น ก็รับไป

ส่วนความจำ ที่จะต้องจำภาพสีเหลืองนั้น ก็จำไป

ท่องไปอย่างนี้ ทำตามอย่างนี้ ไปเรื่อยๆ

แต่ว่า ถ้าเกิดว่าเรา หยิบยกอะไร รูปลักษณะอะไร ที่มาเป็นภาพนิมิตของสีเหลือง เราก็จำภาพนั้นไว้ขณะลูก คือ ถ้าเรานึกถึง ผ้าสีเหลือง เราก็จับภาพผ้าสีเหลือง ถ้าเรานึกถึง ลูกแก้วสีเหลือง เราก็ต้องจับภาพลูกแก้วสีเหลือง ห้ามเปลี่ยนเป็นภาพอื่นขณะลูก จับไว้เช่นนั้นก่อน หรือว่าอาจจะจับรูป ที่เป็นองค์พระพุทธรูปสีเหลือง เป็นธงสีเหลือง อะไรก็ได้ ที่เราจับภาพขึ้นมา หรือว่าจำภาพมันได้ตั้งแต่ที่แรกเลย

เราก็จับภาพนั้นเอาไว้ แล้วก็ท่องไป สีเหลือง.. เย็นเยือกลงมา กระทบที่กายของเรา อาจจะกระทบที่หน้าผาก ที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง แล้วเราก็น้อมเอาความรู้สึกเย็นนั้นนั้นๆ เข้าไปสู่ศูนย์กลางกายของเรา คือ ในท้อง นั้นแหละลูกนะ

เราก็ท่องไป สีเหลือง เย็นสบาย

ความจำ ให้อยู่กับสีเหลือง

ท่อง ให้อยู่กับสีเหลือง

สัมผัสความรู้สึกให้เย็น น้อมเข้ามา คุณอารมณ์ของเราไว้อย่างนี้ แล้วก็ท่องอย่างนี้ ไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ ตัวเราจะรู้สึกเริ่มเบา รู้สึกมีพลังงานบางอย่าง ที่ทำให้เรารับพลังเหล่านั้นได้ เหมือนตัวของเรานี้จะเบาๆ ลอยๆ ความรู้สึกก็อาจจะแปรเปลี่ยนไป เราก็ยังคงจดจำภาพนั้นไว้ สีเหลือง.. จำภาพนั้นไว้ จำภาพสีเหลืองให้ติดตา ติดใจ จดจำเอาไว้ในความจำของเรา ไม่วอกแวกไปในเรื่องอื่น ไม่สนใจอะไรเลย นอกจากสีเหลือง เท่านั้น

ที่นี้ เมื่อเราคุมสมาธิเราไว้อย่างนี้แล้ว จนเกิดกำลังฌาน ภาพสีเหลืองนั้น จะขยายตัวใหญ่ขึ้น หรือว่า ภาพอาจจะเริ่มเปลี่ยนสีไปด้วย ในขณะที่มันขยายมันจะเป็นดวงกลมๆ สีเหลือง อยู่ตรงข้างหน้าของเรา ภาพที่เราจับภาพเอาไว้ เริ่มขยายใหญ่ขึ้นๆ และเริ่มเปลี่ยนสีจากสีเหลือง ก็กลายเป็นสีขาว เริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาว เราก็ดูสี ดูการเปลี่ยนแปลงของมันไป แต่เรายังคงมีสมาธิ จิตตั้งมั่น อยู่กับภาพนั้น

ที่นี้ เราเริ่มสั่งให้มันลอยขึ้นไป สูงขึ้นไปข้างบน ภาพนั้น ก็จะลอยสูงขึ้นไปข้างบน เราสั่งให้ลอยลงมา อยู่บนฝ่ามือของเรา มันก็ลอยลงมาอยู่บนฝ่ามือของเรา สั่งให้มันลอยขึ้นไปอยู่เหนือศีรษะของเรานิดหน่อย มันก็ลอยขึ้นไปอยู่บนศีรษะเรานิดหน่อย

สั่งให้มันลอยลงมา เป็นอาสนะให้เรานั่ง มันก็ลอยลงมาเป็นอาสนะให้เรานั่ง

สิ่งให้มันลอยมา ผ่านตัวของเรา ก็เหมือนว่า สีเหลืองนั้นจะ วิ่งผ่านตัวเรา  
อาจจะซ่ายไปขวา ขวาไปซ้าย หรือว่า ด้านหน้าไปสู่ด้านหลัง ด้านหลังไปสู่ด้านหน้า  
ด้านบน ลงมาด้านล่าง หรือด้านล่าง ขึ้นไปด้านบน  
เหมือนว่าพลังของสีเหลืองนั้น วิ่งผ่านกายของเราได้

ที่นี้ เราก็สั่งให้มันมาหยุดอยู่นิ่งๆ โดยการเอาพลังของสีเหลือง ที่เรามอง ที่เราฟัง  
จนมันกลายเป็นพลังงานก้อนใหญ่นี้ คลุมตัวของเราเอาไว้แล้วตอนนี้มันก็จะกลายเป็น  
สีขาว สว่างใสเปลี่ยนสีไปแล้ว หรือว่า มันอาจจะเปลี่ยนสีเขียวใส สีอะไรก็ช่างมัน แล้วแต่  
กำลังมานของแต่ละคน แต่ถ้าเกิดว่า

ตราบใดก็ตาม ที่มันยังไม่เป็นสีเหลือง

ตราบใดก็ตาม ที่ยังไม่เป็นสีขาวสว่างใส

ยังไม่เป็นแก้วใส ที่สว่าง ละเอียดระยับ

เมื่อนั้น มันก็ยัง “ไม่ถึงที่สุดแห่งการเพ่ง” .. ลูกเอ๋ย

ยังคงต้องเพ่ง ต้องดู ต้องจับภาพนั้นต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าสีของมันจะเป็นสีใส  
ขาวใส สว่างใส แล้วเราจึงค่อยนำเอาภาพใส สว่างใสนั้นมาจับเป็นอารมณ์ ที่เป็นอารมณ์  
นิ่ง พร้อมทั้งจะเข้าไปทรงฌาน อยู่ใน \*ฌาน 4\* ทำเช่นนี้ละ พระยาธรรมเอ๋ย.. ฝึกทำ ตั้งแต่  
ทำความรู้จักคุ้นเคย เคยชินกับสีเหลือง เล่นอยู่กับมัน จนจำภาพได้ และนำภาพนั้นมาตั้ง  
เป็น \*อารมณ์แห่งกรรมฐาน\* และเพ่งภาพนั้น จนกว่ามันจะขยายตัวใหญ่ขึ้น หรือว่า  
เปลี่ยนสี เราสามารถสั่ง หรือควบคุมมันให้เป็นอะไรก็ได้ ตามที่เราปรารถนาจะให้มันเป็น  
แล้วจนกว่ามันเป็นสีแก้ว ใส สว่าง เราค่อยไปทรงอารมณ์ฌานอยู่ตรงนั้น โดยไม่โยกไปทาง  
ไหนอีกแล้ว และสามารถทรงฌานได้นานขึ้นๆ ตามใจปรารถนา อย่างนั้นละ พระยาธรรม  
เอ๋ย.. ถือว่าเป็นการทำกรรมฐานใน “กองของการเพ่งสีเหลือง” ซึ่งสามารถที่ทำได้จนถึง  
ความสำเร็จ คือ การทรงอารมณ์ในกรรมฐานกองนี้ ได้ลูก

ฝึกฝนเช่นนี้ไปเรื่อยๆ

ฝึกเข้า ฝึกออก

ฝึกถอยจากฌาน เข้าสู่ฌานให้คล่องแคล่ว

ฝึกจำภาพสีเหลืองให้ได้ แม้มืดตา หลับตา

ฝึกทำสมาธินี้ ให้ว่องไว นึกถึงภาพสีเหลืองปั๊บ ก็จับภาพมัน และเปลี่ยนสีปั๊บ  
เข้าสู่ฌานได้เลย เราสามารถทำได้อย่างว่องไว ทำอย่างมีกำลังสมาธิที่เข้มแข็ง ซึ่งตัว

ของเราเองนั่นแหละ จะเป็นผู้รู้ดีที่สุด ว่าเรา

มีกำลังงานที่เข้มแข็ง ในกรรมฐานกonganี้แล้วหรือยัง

มีกำลังสมาธิ เข้มแข็งในระดับใด

หรือว่า สามารถทรงฌานได้อย่างมากที่สุดแล้ว ก็ลองทำดูเช่นนี้ อย่างนี้ละ คือ \*รูปแบบที่ 1\* ลูก

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตา แสดงธรรมให้ลูกได้รู้วิธีการทำกรรมฐานในกองของการเพ่งสีเหลือง ให้ก่อเกิดอารมณ์ฌาน แบบที่ 1\* ลูกได้ทำความเข้าใจแล้วว่า ก็ไม่ต่างจากการทำกรรมฐานกองอื่นๆ ที่ผ่านมาเพียงแต่เปลี่ยนเป้าหมายในการเริ่มทำ เท่านั้นเอง

**พระพุทธองค์เจ้าขา..** แล้วถ้าเราทำกองใดกองหนึ่งได้แล้วนั้น กองอื่นๆ ก็ไม่ได้ยากอะไร เพราะว่า ทำในรูปแบบเดียวกัน คล้ายกัน อย่างนั้นหรือเปล่าเจ้าคะ

**พระพุทธองค์ :** ถูกต้องแล้วละลูก เพราะกรรมฐานของการเพ่งสีของ เพ่งสี เพ่งอารมณ์ต่างๆ ที่รวมอยู่ในหมวดของการเพ่งทั้ง 10 กองนี้ ก็ไม่มีความแตกต่างอะไรมาก นอกจากว่าเรา แค่เปลี่ยนสิ่งที่เราจะเพ่ง ไปเรื่อยๆ ให้ครบ 10 อย่าง และเมื่อเราเพ่งดินได้แล้ว เราก็ไม่ต้องติดอยู่กับการเพ่งดิน เราต้องเปลี่ยนให้เพ่งน้ำให้ได้ คือ ละความเคยชิน เคยได้มาแล้วนั้น ให้เปลี่ยนเป็นอย่างอื่น แล้วก็เปลี่ยนเรื่อยๆ ตามที่ตน ตั้งเจตนาเอาไว้ และสามารถทำได้ ในทั้ง 10 อย่าง รวมถึงสีของ หรือว่าแต่ละอย่างที่นำมาเพ่งนั้น อาจจะมีพลังที่อยู่ในสิ่งของนั้นๆ ที่นำไปใช้ประโยชน์ที่แตกต่างกัน เมื่อยามจำเป็นก็เลยมีความแตกต่างกันนิดหน่อย ก็ค่อยศึกษาปฏิบัติไปก็แล้วกัน พระยารธรรม แล้วลูกทั้งหลาย ก็จะเข้าใจความละเอียดอ่อน ของกรรมฐานแต่ละกอง ลูก

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตา ลูกจะน้อมไปประพฤติ ปฏิบัติตาม และจะบอกสอนต่อกับผู้อื่น ให้ได้ปฏิบัติตามด้วย พระพุทธเจ้าคะ

สาธุ



## ตอนที่ 116 \*\*กถิลสีเหลือง แบบที่ 2\*\*

ในเช้าของวันที่ 11 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสุวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถาม ถึงกรรมฐานกองของการเพ่งสีเหลือง ให้ก่อเกิดอารมณ์ฌาน หรือว่าเข้าสู่ฌานนะ เจ้าคะ ในกรรมฐานกองนี้ ในแบบที่ 2 นั้น เราทำแบบไหน ยังไง ละเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูกทั้งหลายได้น้อมไปประพฤติ ปฏิบัติตาม ด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ในแบบที่ 2 นั้น เราไม่จำเป็นก็ได้ลูก ที่จะต้องไปนำเอาสิ่งของต่างๆ ที่เป็นสีเหลือง ไม่จำเป็นต้องไปเล่น ไปเพ่ง ไปดู จนให้เราจำภาพได้ ไม่จำเป็นที่จะต้องไปเสียเวลาอย่างนั้น ก็ได้ลูก และในแบบที่ 2 นี้ เหมาะสำหรับมีพลังของสมาธิมากในระดับที่เคยฝึกมาแล้ว หรือว่า เคยมีของเก่ามาแล้ว ตั้งแต่ในอดีต หรืออาจจะมีพื้นฐานของสมาธิมาแล้วบ้าง ซึ่งสามารถควบคุมจิตของตน รวมพลังของจิต ให้นึกเห็นภาพใดภาพหนึ่งที่เป็นสีเหลือง คือ นึกขึ้นมาได้เลย ไม่จำเป็นที่จะต้องไปสัมผัส ทำความคุ้นเคย หรือว่า จำภาพสิ่งเหล่านั้นเอาไว้ สามารถนึกขึ้นได้เลย เช่น ถ้าเกิดว่าเราจะนึกขึ้นมาว่า ตรงหน้าของเรานั้น มีองค์พระพุทธรูป มีขนาดพระวรกายนั้น เท่าเทียมกับกายของมนุษย์ นั่งลอยอยู่ สูงเหนือศีรษะของเราขึ้นไป และเป็นองค์พระพุทธรูปที่มีสีเหลืองอร่าม สวยงามยิ่งนัก เรานึกขึ้นเช่นนี้ ภาพนั้นก็สามรถเกิดขึ้น และปรากฏชัดเจนแก่เรา เราก็สามารถที่จะจับเอาภาพที่เรานึกขึ้นมา นั้น ไปตรงอารมณ์ และนำไปใช้ในการที่จะทำสมาธิได้เลย โดยที่ไม่ต้องไปสัมผัส ไปเล่นอยู่กับสีเหลือง ให้จำภาพเหล่านั้นติดตาติดใจ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** หรือว่า เราจะนึกขึ้นมา โดยนึกถึงภาพของสีเหลือง ที่สวยงาม ตรงที่ไหวไปไหวมาตามลมแต่เป็นสีเหลือง และเราก็จำ ภาพแห่งของสีเหลืองนั้นเอาไว้ จำให้



ติดตามจิตใจโดยความคิด นึกขึ้นมา ก็เห็นภาพอย่างชัดเจน และสามารถทรงภาพนั้นได้ และ  
ทำสมาธิไปสู่ภาพนั้นได้เลย หรือว่าจะเป็นสิ่งอื่นๆ ที่เราหยาบที่จะนึกภาพขึ้นมา  
โดยไม่ต้องไปสัมผัส นั่งหลับตา ตั้งใจว่า จะทำกรรมฐานกองการเพ่งสีเหลือง ให้ก่อเกิดการ  
เข้าฌาน ผีคนอบรมจิต ให้มีพลังของสมาธิ เราก็นึกขึ้นมาได้เลย หยาบเอาภาพนั้นขึ้นมา  
โดยความคิดของเรา เป็นตัวกำหนด

**พระยารธรรมเอย..** เมื่อเราเลือกที่จะหยาบภาพใดขึ้นมาแล้ว เราจงจำภาพให้ดี  
จำภาพนั้น ให้ทรงไว้อยู่เช่นนั้น จนกว่าจะมีการเปลี่ยนแปลง เช่นวันนี้ จะให้เราทั้งหลาย  
นึกถึงองค์พระสีเหลือง ซึ่งบางคนอาจนึกได้ บางคนอาจนึกไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ให้พยายาม  
คิดตาม ก็แล้วกันนะลูก เพื่อให้ภาพนั้นปรากฏชัดเจนแก่ลูกทั้งหลาย เราก็ตั่งใจนึกดู ตอน  
นี้ ให้เราทั้งหลาย

ปรับจิตปรับใจให้ว่าง ให้โล่ง ให้โปร่ง ให้เบาสบาย

ไม่มีความทุกข์กาย คือ ความเจ็บปวด รุ่มร้อน ความเจ็บ ความหนัก ที่มันอยู่ใน  
ตัวของเรา

ไม่มีสิ่งเหล่านี้ ปล่อยกายให้สบายๆ ว่างๆ ไม่ยึดไม่ถือ อะไรทั้งหมดทั้งสิ้น

เมื่อกายของเราว่างแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวข้องกับเรา ไม่ว่าจะ  
เรื่องราวต่างๆ ตัวบุคคล หรือว่าสิ่งของข้าวของ รวมถึงความเจ็บ หรือความป่วย มันก็ไม่ใช่  
ตัว ไม่ใช่ตนของเรา เราทิ้งมัน ปล่อยมัน ตัดมัน ให้ว่างให้โล่งไปจากตัวของเราเสีย ตัดความ  
ยึดถือ ในร่างกาย เสร็จแล้ว เราก็กวาดเอาความคิด ที่ว่าวุ่น วุ่นวาย ที่มันฟุ้งซ่านหนักหนา  
อยู่ในความคิดของเรานั้น ตัดมัน ทิ้งมันไปเสีย ให้ความคิดนั้น ว่าง โล่ง เบาสบาย

เมื่อตัวไม่มี ความคิดนั้นหรือจะมี มันก็ต้องไม่มีด้วย

แล้วหายใจเข้า อยู่กับลม เอาความรู้สึกสัมผัสแค่ ลมเย็นๆ

หายใจออก เอาความรู้สึกสัมผัสกับลม

ให้ลมภายนอก และลมภายใน รวมตัวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปรับจิต ปรับใจ ปรับกายเช่นนี้ให้รู้สึกตัวเบา ปราศจากสิ่งใดๆ ทั้งหมดทั้งสิ้น แล้ว  
ให้ทุกคนเอาความรู้สึก นึกขึ้นมาว่าตอนนี้ เราอยู่ในที่อีกที่หนึ่ง ซึ่งไม่ใช่ที่ ที่เราเคยนั่งอยู่  
ไม่ยึดติด ยึดถือกับที่ที่เรา มี / เป็น เห็นแต่ความว่าง โล่ง มีความรู้สึกคล้ายกันกับว่า  
เราไปอยู่ในที่อีกที่หนึ่ง ที่เงียบสงบ ที่มีคลื่นพลังความบริสุทธิ์มากมาย

แล้วเราก็เห็นองค์พระพุทธรูปองค์หนึ่ง ที่นั่งอยู่ใต้ต้นไม้ต้นหนึ่ง  
ซึ่งเป็นองค์พระที่มีความสว่างไสว ส่องพลังฉัพพรรณรังสี เป็นสีเหลืองสว่างเจิดจ้า  
แสงสีเหลืองนั้น ส่องกระทบมาที่หน้าผาก ที่ฝ่ามือซ้าย และฝ่ามือขวา  
ส่องสว่างลงมาถึงตัวของเรา

เอาความรู้สึกมองขึ้นไป เห็นองค์พระสีเหลือง เหลืองอร่าม  
ส่องแสงสว่างคล้ายกับว่า องค์พระนั้นเป็นสปอตไลท์ ที่มีแสงสีเหลือง  
ส่องมาที่ตัวของเรา เราก็จับภาพนั้นเอาไว้

นี่ถึงองค์พระสีเหลือง สว่างไสวด้วยแสงสีเหลือง ส่องพลังลงมาถึงตัวของเรา และ  
ที่ที่เรา นั่งอยู่ต่อหน้าองค์พระนั้น ก็ไม่ไกลกันนัก ห่างกันสัก 2 เมตร เหมือนคล้ายกับว่า เรา  
ได้เข้าไปนั่งใกล้พระพุทธรูปองค์นั้นมาก และเราก็ยังคงตั้งสติอยู่ กับภาพของพระพุทธรูป  
สีเหลือง ที่มีแสงสีเหลืองสว่างไสว ส่องลงมาถึงตัวของเรา เราก็บริกรรมไป องค์พระพุทธรูป  
สีเหลือง นึกในใจจนจำภาพนั้น และจับภาพนั้นเอาไว้

เมื่อเรามีจิตที่ตั้งมั่น ทรงอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว คือ นึกเห็นแต่ภาพองค์พระกับเรา  
เท่านั้น แสงสีเหลืองสว่างไสว ที่คลุมลงมา ที่จิต ที่กาย ที่ใจของเรา เราก็มองดูแสงสีเหลือง  
จากองค์พระ น้อมพลังที่เย็น พร้อมกับแสงสีเหลือง เข้าสู่ศูนย์กลางกายของเรา

เราก็นึกถึงองค์พระ ที่มีแสงสว่าง ที่สว่างไสว เป็นแสงสีเหลือง

น้อมด้วยพลังเย็น เข้าสู่ศูนย์กลางกาย

นี่ถึงองค์พระสีเหลือง เราก็น้อมเอาพลังเย็น

พร้อมด้วยแสงสีเหลือง เข้าสู่กายของเรา

จนคล้ายกับว่า มือของเราก็ได้จับพลังงานสีเหลืองที่เย็น ตัวของเรา ก็เป็นสีเหลือง  
ใสเหมือนแก้ว เป็นพลังสีเหลือง เราก็น้อมพลังไปเรื่อยๆ จนตัวเราอาจจะค่อยๆ ลอกออก  
ลอกออกจากสีเหลือง

จากที่มือเราสีเหลือง เราก็มองเห็นลอกออกๆ เป็นแก้วใส

ลอกมาถึงที่แขน ลอกมาถึงลำตัวของเรา

จากสีเหลือง อาจจะเปลี่ยนเป็นสีเขียว

ลอกผ่านไป ฝ่ามือฝั่งซ้าย ลอกทิ้งไป

สีเหลืองนั้นหายไป เหลือสีขาวอยู่ครึ่งหนึ่ง สีเขียวอยู่ครึ่งหนึ่ง ในตัวของเราและ  
สีขาว ก็ค่อยๆ ดันพลังสว่าง ลงมาจากองค์พระ

ตอนนี้ แสงที่มาจากองค์พระ ก็เริ่มเป็นสีขาว สว่าง ดันลงมาข้างฝ่ามือข้างขวา ของร่างกายเรา และคลื่นพลังสีขาวนั้น ก็ดันให้คลื่นสีเขียวหายไป ตัวเราสว่างเหมือนหลอดไฟสว่างไสวระยิบระยับ แวววาว เราเอาความรู้สึกนั้นขึ้นไปมองที่องค์พระ องค์พระก็เป็นแก้วใส ระยิบระยับ หรือพระองค์ท่านอาจจะทรงผ้าจากสีเหลือง กลายเป็นผ้าสีออกสีเขียว ระยิบระยับๆ และผ้าสีเขียวระยิบระยับนั้น ก็เปลี่ยนเป็นสีฟ้า ระยิบระยับ แล้วก็เปลี่ยนเป็นสีใสๆ เหมือนเพชร ระยิบระยับสวยงามยิ่งนัก

เห็นองค์พระทรงยิ้มให้เรา

เราเห็นทรงมีใบหน้าที่เมตตาแก่เรายิ่งนัก และเป็นภาพที่ปิติ อิ่มใจยิ่งนัก

องค์พระท่าน ก็ยังคงส่งพลังให้เรา เราก็ยังคงน้อมพลังจากองค์พระอยู่

เพียงแต่ จากสีเหลือง กลายเป็นสีขาว สีเขียว สีฟ้า สีต่างๆ

ที่มันปรากฏขึ้นมาเมื่อก็หายไป จนตอนนี้เหลือแต่แสงสว่าง ที่สว่างไสว องค์พระอาจจะแยกกายออกมาเป็นหลายๆ องค์ จากองค์ใหญ่ แบ่งพลังลงมาเป็นองค์เล็กๆ ที่ลอยมารอบๆ ตัวของเรา แล้วก็ลอยอยู่รอบๆตัวเรา ลอยไปลอยมาๆ เป็นแก้วใสลอยลงมาอยู่บนฝ่ามือของเรา

เราก็ทรงสภาวะธรรมเช่นนี้ไว้ แล้วก็ฝึกถอยกลับ ถอยกลับไปสู่ความนึกคิด ที่เราตั้งจิตไว้ว่า องค์พระเป็นพระพุทธรูปสีเหลือง เราก็กลับไปจับภาพสีเหลือง แล้วก็น้อมพลังสีเหลือง แล้วก็ทรงอารมณ์ไว้อย่างนั้น ต่อไป

แล้วมันก็จะค่อยๆ มีสภาวะธรรมที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เปลี่ยนสีไปเรื่อยๆ จนสว่างไสว จนตัวเราก็สว่างไสว แล้วเราก็ถอยกลับมาใหม่ เริ่มต้นใหม่อีก นี่ถึงองค์พระสีเหลืองอีก แล้วก็จนกว่าจะเปลี่ยนสีอีก การทำเช่นนี้อยู่บ่อยๆ จะทำให้เราฝึกเข้าฌาน ออกฌาน ได้ง่าย จะทำให้เรารู้ว่า เราสามารถทรงฌาน หรือว่า ทรงฌานได้อย่างรวดเร็วขึ้นหรือเปล่า

ภาพองค์พระหรือว่าสีสว่างที่เป็นสีเหลือง กลายเป็นสีขาว ได้ไวขึ้นหรือเปล่า หรือว่า ยังคงช้าอยู่อย่างเดิม แล้วถ้าเกิดว่าเราจะให้เป็นสีเหลืองอยู่อย่างนั้น สักพักหนึ่ง เราจะทำได้หรือเปล่า เห็นองค์พระสีเหลืองปึบ แล้วสีเปลี่ยนเป็นสีขาวสว่างเลย หรือเปล่า

ตัวเราสามารถเข้าสู่ฌานได้เลย คือ ตัวเบา อารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ตั้งมั่น วางเฉย กับทุกสิ่งทุกอย่างเลย ได้หรือเปล่า

เราฝึกทำเช่นนี้ละ พระยารธรรม.. ฝึกทำไปทำมา ฝึกทำอย่างนี้ อยู่บ่อยๆ เมื่อทำไปแล้ว เราก็จะสามารถเข้าถึงฌานนี้ได้อย่างสูงสุด ในที่สุด ลูกเอ๋ย..

**พระยารธรรมเอ๋ย..** การฝึกกรรมฐาน \*ในรูปแบบที่ 2 ของการเพ่งสีเหลือง\* ก็เป็น  
เช่นนี้ละลูก

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาชี้ทางสว่าง ให้ลูกได้เรียนรู้ ศึกษาใน  
รูปแบบของการทำ \*กรรมฐานเพ่งสีเหลือง แบบที่ 2\* นี้ ลูกเข้าใจแล้วเจ้าค่ะ และจะน้อม  
ไปประพฤติ ปฏิบัติตาม และเผยแผ่ให้แก่ญาติธรรมทั้งหลาย ได้ศึกษากรรมฐานกอนี้ตาม  
เพื่อความสำเ็จของลูกทั้งหลาย เพื่อจะได้เข้าสู่พระนิพพาน พระพุทธเจ้าค่ะ

**สาธุ**

## ตอนที่ 117 \*\*กสิณสีเหลือง แบบที่ ๓\*\*

ในเช้าของวันที่ 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์  
ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัม  
พุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม  
เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้เข้าเฝ้านอบน้อมต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถาม  
พระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าชา.. วันนี้ ลูกจะมาขอทูล  
ถาม ถึงกรรมฐานในกองของการเพ่งสีเหลือง เพื่อให้ก่อเกิดสมาธิ ในกรรมฐานกองนี้  
ในแบบที่ 3 นั้น เราควรประพฤติ ปฏิบัติเช่นไร ละเจ้าคะ เพื่อจะได้ฝึกฝนจิตให้เข้าสู่ฌาน  
สมาธิ เกิดประโยชน์ในการฝึกฝน ได้อย่างแท้จริง นะเจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ตั้งใจฟังไว้ให้ดี ลูก การฝึกปฏิบัติ โดยการทำสมาธิ ในกรรมฐาน  
กองนี้นั้น ควรที่จะใช้ความตั้งใจ ตั้งใจแน่วแน่ นึกเอาเฉพาะแต่เพียง “สีเหลือง” เป็นอารมณ์  
หากว่าเราได้ฝึกในรูปแบบที่ 1 คือ การทำความรู้จักมักคุ้น จนจำได้แล้ว หรือว่า ฝึกในรูปแบบ  
แบบที่ 2 คือ นึกภาพขึ้นมาให้เป็นภาพสีเหลือง แบบใดแบบหนึ่ง ในรูปลักษณะใดรูปลักษณะ  
หนึ่ง เราสามารถฝึก 2 อย่างนี้ได้แล้วหรือเราอาจจะเคยมีพลังของสมาธิมาแล้ว ในกาลก่อน  
ก็เลยสามารถ ทำให้เรารวมจิต รวมพลังได้เลย โดยที่เราไม่จำเป็นที่จะต้องไปติด หรือจม  
อยู่กับสิ่งที่เรายังต้องไปฝึก เราสามารถที่จะกำหนดจิต นึกขึ้นมาได้เลย

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ในแบบที่ 3 นี้ จึง

\* เหมาะสำหรับคน ที่เคยฝึกมาแล้ว

\* เหมาะสำหรับคน ที่พอมีพื้นฐานของสมาธิ มาบ้างแล้ว

ที่นี้ ก็เริ่มทำเลยก็แล้วกัน ลูก เริ่มทำตาม โดยการตั้งจิตตั้งใจว่า บัดนี้ตนกำลังจะ  
ทำสมาธิ เมื่อตนรู้แล้วว่า จะทำสมาธิ ก็ให้ตั้งจิตขึ้นมาว่า จะใช้การกำหนดจิตถึง “สีเหลือง”  
เป็นอารมณ์ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกมา ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ ให้เหลือเพียง  
แค่ความรู้สึก สัมผัสกับพลังงานที่เย็น ที่เบา สบาย แล้วเราก็น้อมเอาพลังที่เย็นนั้น มาใส่  
มือข้างซ้าย น้อมเอาพลังที่เย็นนั้น มาใส่มือข้างขวา

แล้วก็มองดูคลื่นพลัง คลื่นความเย็นนั้น ที่มันก่อเกิดขึ้นในฝ่ามือของเรา

ตอนนี้ ทุกคนจะรู้สึกได้ว่า บนฝ่ามือนั้นเย็นสบาย ให้เราดูคลื่นนั้น เป็นสีเหลือง เป็นแสงสีเหลือง หรือว่าเป็นคลื่นพลังงาน สีเหลือง ที่นี้เราก็น้อมเอาพลังเย็น ผ่านเข้ามาเติมในตัวของเรา คือ เอาความรู้สึกจับอยู่ แต่คลื่นความเย็น แล้วก็จำภาพว่า สีเหลือง..สีเหลือง.. สีเหลือง.. เย็น

แล้วก็ท่อง “สีเหลือง” เอาความรู้สึกจับอยู่กับ ความเย็น

เอาจิตและความจำ จับอยู่กับ สีเหลือง

ท่องไปเรื่อยๆ สีเหลือง.. สีเหลือง..

แล้วให้เรานั้น นึกภาพขึ้นมา สร้างจินตนาการความคิดขึ้นมาว่า ตัวของเรา ร่างกายของเราที่นั่งอยู่ตรงนี้ เป็นสีเหลืองหน้าผาก ใบหน้าของเรา ผิวหนังทางกายของเราทั้งหมด เป็นสีเหลือง เล็บก็เป็นสีเหลือง เนื้อหนังของเราทั้งตัวเป็นสีเหลือง ดูและคิดว่าร่างกายของเราเป็นสีเหลืองโดยทั้งหมด

เราก้ยังอยู่กับความรู้สึกของพลังงานที่เย็นสบาย และยังคงท่องว่าสีเหลืองอยู่ดี แต่ให้ทุกคนกำหนดว่า กายของตนนั้นเป็นสีเหลือง นิ้วมือก็เป็นสีเหลือง แขนก็เป็นสีเหลือง ขาก็เป็นสีเหลือง ใบหน้า และศีรษะก็เป็นสีเหลือง ตัวเราเป็นสีเหลืองทั้งหมดเลย เหลืองอร่าม สวยงามยิ่งนัก คล้ายกับว่า มีใครเขาเอาสีเหลืองมาทาไว้ที่เรา หรือว่าตัวเรานั้นเป็นสีเหลือง เราก้ยังคงอยู่กับพลังเย็น แล้วก็ท่องไปอยู่ว่า สีเหลือง..

ความจำของเรา ยังคงจำภาพสีเหลือง ที่กายของเรานั้นเป็นสีเหลือง เราเอาตัวของเราที่กำหนดขึ้นมาเป็นสีเหลือง เป็นภาพแห่งนิมิตสีเหลือง และน้อมเอาคลื่นพลังเย็น มาเติมใส่สีเหลืองที่อยู่กับเรา อยู่ในตัวของเรา พยายามนึกภาพให้ออก เข้าสีเหลือง แขนสีเหลือง ตัวสีเหลือง นึกภาพนั้นให้ออก แล้วก็รับพลังเย็นๆ ไป รับพลังเย็นด้วยความรู้สึก ความจำยังคงตั้งมั่นอยู่กับสีเหลือง จนเราเริ่มเห็นความเป็นสีเหลืองนั้น มันไม่ได้เหลืองอย่างเดียว แต่มันเริ่มส่องแสงพลังงานบางอย่าง ที่ประกายแสงออกมา เป็นสีเหลืองสว่าง จากตัวของเรา จากกลางตัวของเรา ในตัวของเรา เริ่มมีแสงสีเหลืองสว่าง ประกายออกมาๆ เราก้ น้อมพลังเย็น เย็นกระทบฝ่ามือ น้อมเข้าใส่ศูนย์กลางกาย ยังคงอยู่กับตัวของเราที่เป็นสีเหลืองสว่างไสว ยังคงน้อมพลัง ต่อไปเรื่อยๆ

จนเราเริ่มเห็นการเปลี่ยนสีในตัวของเรา จากสีเหลืองก็กลายเป็นสีขาว เริ่มเห็นขา เท้า ของตนเอง เป็นสีขาว แล้วก็เริ่มใส เริ่มสว่าง เป็นแก้วประกาย ใสขึ้นมา



ค่อยๆ เห็นภาพมือของเรา กลายเป็นสีขาว ใสเหมือนแก้ว

ค่อยๆ เห็นตรงหน้าผากของเราใสเป็นแก้ว

เห็นโครงกระดูก ที่มันเป็นกะโหลกศีรษะของเราเป็นแก้วใส

ตัวของเราที่นั่งอยู่ เริ่มเป็นแก้วใส ดันจากหัวลงไปไหล่

ดันจากไหล่ลงไปเอว ลงไปที่ตัวของเราโดยทั้งหมด

ตัวของเราเป็นแก้วใส ตัวเบาๆ คล้ายกับเป็นรูปร่างของหยดน้ำ ก็ไม่ใช่ คล้ายกับว่า เป็นแก้ว ใส ก็ไม่รู้จะเอาอะไรมาเปรียบกับสิ่งที่ตนเป็นอยู่ ณ ตอนนี จึงจะเป็นคำเปรียบเทียบ ที่ใกล้เคียงที่สุด จะเป็นแก้ว ก็คงจะเป็นแค่สภาวะธรรมที่คล้ายเท่านั้น แต่ในความ เป็นจริง จะใสเหมือนหยดน้ำที่เป็นโครงสร้างร่างกาย อย่างนั้นก็คล้าย จะคล้ายแก้ว ก็คล้าย แต่เรารู้สึกใส เย็น เบา และสบาย

เราก้ยังคงอยู่กับพลังงานเย็นๆ แล้วก็ดูภาพแห่งกายของเราไป กายนี้เป็นแก้วใส พื้นที่ตนนั่งก็เป็นแก้วใส ทรงพลังเย็นอยู่ตรงนั้น

เราจะอธิษฐาน ให้กายของเรา ลอยขึ้นไปให้สูง

เราก้จะมีความรู้สึกเหมือนว่า เราลอยขึ้นๆ

เป็นกายที่นั่งขัดสมาธิ มีคลื่นพลังที่เย็นสบาย เบา เป็นกายที่ใสลอยขึ้นไป

เห็นหมู่เมฆต่างๆ เห็นอากาศต่างๆ โลง ว่าง เบาสบาย

เราจะกำหนดให้ตัวเราเล็กลงๆๆ เราก้จะรู้สึก ว่า ตัวเรานั้นเล็กนิดเดียว

เราจะกำหนดว่า ให้ตัวของเรานั้นใหญ่ขึ้นๆ เราก้จะมีความรู้สึกเห็นตัวเอง ใหญ่ขึ้นๆ

เราใช้ตัวของตัวเราเองนี่ละ เป็นภาพแห่งนิมิตของการเพ่งสีเหลือง หรือว่า นิมิตของกสิณสีเหลือง นั่นละ แล้วจับภาพตัวเราเอง ให้มันเปลี่ยนสี ให้มันเบา ให้มันสบาย ให้มันเข้าสู่สมาธิให้ได้ เมื่อเรารู้สึกเบา สบาย เห็นตัวเราเป็นแก้วไปหมด ก็กลับมา ค่อยๆ ถอยกลับมา

กำหนดจิตเข้าไปใหม่ ให้เรามีพลังเย็นกระทบที่ฝ่ามือ น้อมพลังเข้าไปสู่กายของเราพลังงานนั้นสว่างเจิดจ้า เป็นแสงสีเหลือง แขนของเราเป็นสีเหลือง หน้าผาก ลำตัว ผิวหนังของเราเป็นสีเหลือง จับภาพสีเหลืองนั้นไป จนสีเหลืองสว่างวาบขึ้นมาแล้วก็ค่อยๆ กลายเปลี่ยนเป็นสีขาว จากขา ขึ้นสู่ตัว หรือว่า จากหัวลงสู่ตัว แล้วก็กลายเป็นผู้มีแสงสว่างไสว สีขาว พื้นที่นั่งก็เป็นสีขาว ใส เหมือนคล้ายกับว่า นั่งอยู่บนกระจก หรือนั่งอยู่บน



น้ำแข็งใสๆ

กำหนดจิตกลับไปใหม่ ไปนึกเป็นภาพกายที่นิ่งอยู่เป็นสีเหลือง แล้วก็กลายเป็นสีขาวใหม่ สว่าง และเป็นแก้วใหม่ทำอยู่อย่างนี้ ฝึกไปฝึกมา ฝึกเข้า ฝึกถอยออกจamaanให้คล่องแคล่ว วิธีนี้ จะช่วยให้เราตัดความยึดมั่นถือมั่น ในร่างกาย เราจะสามารถที่จะใช้กายของเรา เป็นที่ตั้ง ที่รองรับกำลังของฌานสมาธิ พลังงานจะเกิดขึ้นที่ตัวของเราเอง จะ..

- ทำให้ตัวของเราเบา และสบาย

- ทำให้เรานั้นไม่ยึด ไม่ถือในร่างกาย ในตัวในตนของเรา

**พระยารธรรมเอ๋ย..** เราสามารถที่จะหยาบยบอะไรก็ได้ มาทำกรรมฐานได้ลูก ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของภายนอก หรือแม้แต่กายของเราเอง เราก็สามารถกำหนด ให้มันเป็นภาพแห่งนิมิตของสิ่งนั้นๆ ที่เราต้องการจะกำหนดจิตให้เป็นสมาธิ และให้มีความแน่วแน่ตั้งใจว่า ตอนนี้นั้นต้องการที่จะหยาบยบอะไร รูปลักษณะอะไร ขึ้นมาเป็นนิมิตแห่งกรรมฐาน ที่จะดึงตัวของฉันเข้าสู่ฌาน แล้วเรา ก็กำหนดจิตในสิ่งนั้นขึ้นมา

จงอยู่กับมัน อยู่กับมันอย่างจริงใจ ไม่ออกแวกไปหาสิ่งอื่น

หากว่า เรากำหนดให้กายของเราเป็นสีเหลือง

เราก็มองดูกายของเราให้เป็นสีเหลือง และตั้งจิตมั่นไว้อย่างนั้น

เราสามารถที่จะสัมผัสพลังเย็นเข้าไปช่วย ให้มีพลังเพิ่มมากขึ้น

สามารถช่วยให้เรา หยุดฟุ้งซ่านได้มากขึ้น.. ลูกเอ๋ย

ฝึกเช่นนี้ อย่างนี้แหละลูก ฝึกไปบ่อยๆ ฝึกเข้า ฝึกออก จนชำนาญ ฝึกไปบ่อยๆ ก็ทำให้ลูกนั้น สามารถฝึกกรรมฐานกองนี้ได้สำเร็จ ลูก

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตาสอนสั่ง ให้ลูกทั้งหลายได้รู้ถึง กรรมฐานกองสีเหลือง และได้เข้าใจ เข้าถึงการที่เรากำหนดจิตให้ตัวของเรานั้น เป็นสีเหลือง กำหนดนิมิตของการเพ่ง เอาไว้ที่ตัวของเรา ซึ่งจากที่ลองทำดูแล้ว ก็จะมีพลังงานที่กระทบดันมาที่ตัวของเราเองเลย ซึ่งทำให้เราสามารถเข้าสู่ฌานได้ง่าย พระพุทธเจ้าค่ะ

ลูกจะขอรุณถามอีกอย่างหนึ่งว่า กสิณสีเหลืองนั้น จะช่วยให้เราเกิดประโยชน์อะไร บ้างละเจ้าค่ะ ขอพระองค์โปรดทรงเมตตา แสดงธรรมนั้นให้ลูกได้ฟังด้วยเถิด พระพุทธเจ้าค่ะ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** กสิณสีเหลือง หรือว่าการเพ่งสีเหลืองนั้น เป็นสิ่งที่เรา จะนำไปเพื่อก่อเกิดประโยชน์ให้กับตัวของเราเอง โดยการฝึกฝนให้เข้าสู่ \*ฌาน4\* ได้โดยง่ายตายเข้าสู่ \*ฌาน 4\* ได้อย่างคล่องแคล่ว

บุคคลที่สามารถฝึก \*ฌาน 4\* ได้นั้น ก็ถือว่าเป็นผู้ทรงฌานที่ลึก และมีกำลังของสมาธิมาก

บุคคลผู้มีกำลังของสมาธิมาก ย่อมมีความชุ่มเย็น

- สามารถนำไปดับความโกรธ
- สามารถมีสติมากพอ ที่จะนำไปดับความโลภ ความรัก และความลุ่มหลง
- สามารถที่จะรู้แจ้ง เข้าใจ ตามความเป็นจริง และดับการเกิดของตนได้ลูก

**\*\* ประโยชน์ที่ก่อเกิดแก่ผู้ที่ฝึกฝน ก็คือ เพื่อดับกิเลสตัณหา เข้าสู่พระนิพพาน \*\***

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ แล้วทำไมหนูลังไม่ได้ยินบางคน หรือว่าคนอื่นเขาบอกว่า กสิณสีเหลือง จะช่วยให้เรากำหนดของต่างๆ ให้กลายเป็นสีเหลือง หรือว่ากลายเป็นทองคำได้ แล้วเราทำอย่างนี้เพื่อประโยชน์อะไรหรือเจ้าค่ะ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** การที่จะกำหนดให้สี สิ่งของต่างๆ กลายเป็นสีเหลือง หรือว่ากลายเป็นทองคำ กลายเป็นสิ่งที่เราตั้งใจให้มันเป็นของที่เป็นสีเหลือง โดยใช้กำลังของฌานเรากำหนด สิ่งนั้นไม่ได้มีไว้ให้ใช้งาน ให้ก่อเกิดประโยชน์อะไร แต่มีไว้ให้เราลองทำดู เพื่อจะได้ทดสอบดูกำลังของฌาน ว่าตอนนี้เราสามารถฝึก จนถึงจุดที่เรามีพลังมากจนสามารถนำเอาภาพของการเพ่งสีเหลือง หรือว่ากรรมฐานกองนี้ มาใช้งาน โดยสั่งให้สิ่งของกลายเป็นสีเหลืองได้

เมื่อเราทำได้เช่นนั้น หมายถึง การที่เรามีพลังของฌาน กรรมฐานกองนี้ที่มากแล้วถึงจุดที่เรียนสูงสุด คือจบแล้ว คือ นำมาทำ เพื่อทดสอบ เพื่อตรวจดูว่า เรามีพลังมากน้อยแค่ไหน แต่ไม่ใช่ประโยชน์ของการทำ ถือเสียว่าเป็นการทดสอบดูกำลังฌานอย่างนั้น ก็แล้วกันลูก

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ แล้วเราก็สามารถกำหนดให้มันเป็นสีเหลืองได้ เมื่อเราจำเป็นที่จะใช้สิ่งของนั้นที่เป็นสีเหลืองหรือเปล่าเจ้าค่ะ

**พระพุทธรองค์ :** ก็สามารถทำได้ลูก แต่โดยปรกติแล้ว ก็ไม่ค่อยจะมีความจำเป็นอะไร ที่จะต้องกำหนดให้เป็นสีนั้นสีนี้ นอกจากการฝึกกำลังฌานของตน เท่านั้นแหละลูก

**พระยารธรรม : สารุเจ้าคะ**

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้เข้าใจในการทำ  
\*กรรมฐานสี่เหลี่ยม ในแบบที่ 3\* และประโยชน์ในกรรมฐานกอนี้ วิธีฝึกฝนให้สำเร็จใน  
กรรมฐานกอนี้

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตา พระพุทธเจ้าคะ

**สารุ**

## ตอนที่ 118 \*\*กสิณสีแดง แบบที่ 1\*\*

ในเช้าของวันที่ 14 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบขอขมาต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน ในดินแดนธรรมแห่งหนึ่ง ซึ่งในที่แห่งนั้นสวยงามยิ่งนัก มีโขดหินเป็นสีขาว สว่างไสว สวยงาม ในดินแดนแห่งนั้น เมื่อเดินเข้าไปแล้ว พื้นก็จะเป็นสีขาว สว่างคล้ายกับแก้วหรือกระจก ข้าพเจ้าจึงมุ่งหน้าเดินตรงเข้าไปทางด้านใน ที่มีลักษณะคล้ายกับปากถ้ำ

เมื่อเข้าไปถึงในที่นั้น ก็เห็นดวงแก้วดวงหนึ่ง สว่างไสวยิ่งนัก ข้าพเจ้าจึงเข้าไปนั่งอยู่ใกล้ๆ กับดวงแก้วดวงนั้น แล้วหลับตาลง เมื่อหลับตาลง จึงทำให้ข้าพเจ้าเกิดความสงบขึ้นมา อีกระดับหนึ่ง จนรู้สึกปลั่งเย็นๆ จากองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านได้ข้าพเจ้าจึงน้อมใจกราบทูลขอต่อพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกเดินทางมาเพื่อกราบขอเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ เพื่อฟังธรรมในกรรมฐานกองทัพต่อจากกองของการเพ่งสีเหลือง นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาเสด็จลงมา แสดงธรรมนี้ให้ลูกได้เรียนรู้ศึกษาด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ”

เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้ทูลไปเช่นนั้นแล้ว ก็เห็นพระพุทธองค์ท่านทรงเสด็จลงมาด้วยญาณบารมี สว่างไสว พระองค์ท่านทรงยิ้มเล็กน้อย พร้อมทั้งกล่าวกับข้าพเจ้า ดังนี้ว่า...

**พระยาธรรมเอ๋ย..** วันนี้ ลูกนั้นเดินทางมาถึงที่แห่งนี้ เพื่อที่จะสดับฟังธรรมอย่างนั้นหรือ ไหนละ วันนี้มีคำถามอะไร จะถามเกี่ยวกับเรื่องไหน ลองถามมาเถิด พระยาธรรมเอ๋ย

**พระยาธรรม :** กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตา ลูก พระพุทธเจ้าคะ วันนี้ ลูกจะมาทูลถาม เกี่ยวกับกรรมฐานกองทัพของ “การเพ่งสีแดง” ให้ก่อเกิดสมาธิ นะเจ้าคะ แล้วเราควรจะทำแบบไหน ยังไง ละเจ้าคะ

**พระยารธรรมเอย..** ไม่ว่าจะเป็นสีแดง สีเหลือง หรือว่าสีเขียว จะเป็นการเพ่งในสิ่งใดๆ นั้น ก็มีลักษณะคล้ายคลึงกัน นั้นแหละลูก

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ เหมือนกันกับการที่ให้เรานั้น ต้องไปลองเล่นกับสิ่งนั้น ให้คุ้นเคยก่อนอย่างนั้น หรือเจ้าคะ

**พระพุทธรองค์ :** ก็ถูกต้องแล้วสิลูก เพราะการที่เราจะหยิบยกสิ่งใดมาเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ ก็ย่อมแน่นอนว่า เราจะต้องจำสิ่งนั้นได้ให้ดี จับสิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์ให้ได้ เราจึงจะสามารถทำได้สิลูก นี่ก็พากันศึกษาปฏิบัติมาแล้ว ในหลายกอง หลายรูปแบบ หลายการเพ่ง การฝึกฝน ฉะนั้น ก็ไม่น่าจะยากเท่าไร แล้วละ พระยารธรรม.. ก็ลองทำตามที่เคยแนะนำไป ก็แล้วกันลูก ให้หยิบเอาสีแดงขึ้นมา ทำให้ตนนั้นรู้จัก คุ้นเคยกับสีแดง

**พระยารธรรมเอย..** อย่างสมัยเดี๋ยวนั้นะลูก มีตัวช่วยเยอะแยะมากมาย..

หลอดไฟ ที่เป็นสีแดงนั้น ก็มี

องค์พระแก้ว ที่เป็นสีแดง ก็มี

หรือว่าจะเป็นผ้า เป็นสีที่ใช้ทาบ้าน สีรถ

หรือว่าดินน้ำมันที่เป็นสีแดง ดอกไม้ที่เป็นสีแดง

มีเยอะแยะมากมายเลยลูก ที่จะเป็นตัวช่วย และช่วยให้ลูกทั้งหลายนั้น สามารถที่จะกำหนดจิตขึ้นมา เป็นภาพนิมิตแห่ง “การเพ่งสีแดง”

**พระยารธรรมเอย..** ทำเช่นดังเคยแนะนำไปแล้ว นั้นแหละลูก แต่จิตของเรา ต้องฝึกการปล่อย การละ และการวาง คือ วางเอาสิ่งที่เคยฝึกมาแล้ว ทิ้งไป เช่น เราเคยเพ่งสี ที่มันไม่ใช่สีแดง เคยเพ่งสีเขียว สีเหลือง เราต้องละ ความเคยชินนั้นไป ให้ได้ลูก ทีนี้ละ จะมาสอบ ตัวละความชินนั้น นะลูก คือ เราฝึกทำ ทำได้แล้ว ก็ต้องฝึกละ แล้วสลับปรับเปลี่ยน ไปฝึกฝนในรูปแบบอื่น ลูก

ฉะนั้น.. เมื่อเราจะฝึกฝน ในกรรมฐานของกองเพ่งสีแดง เราก็ต้องทิ้งกรรมฐานสีอื่น ๆ หรือว่าสิ่งอื่น เช่น ดิน น้ำ ลม หรือไฟ ทิ้งสิ่งเหล่านั้นไป ให้ได้ ลูก แล้วมาทำความรู้จักคุ้นเคยกับสีแดง เช่น อาจจะทำดินน้ำมันมาสักก้อนหนึ่ง มาณวดคลึง ให้มันเป็นลูกกลมๆ ก้อนขนาดเท่ากำปั้น บีบให้มันแบน ยืดยาวออกไป นวดกลมกลับมาอย่างนั้นก็ได้ ลูก หรือว่าเราเอาดอกไม้สีแดงมา แล้วก็ดูมัน เล่นอยู่กับมันให้จำภาพนั้นให้ได้ อย่างนั้นก็ได้ ลูก จะจำเอาสีสีแดง ให้เราต้องดู ต้องอยู่ ต้องเล่นกับมัน จนเรานั้นหลับตาก็เป็นสีแดง ลืมตาเป็นสีแดง จนเรามั่นใจแล้วว่า ภาพแห่งสีแดงนั้น มันได้จดจำ ติดตาติดใจของ

เราเอาไว้แล้ว บันทึกลงเอาไว้ได้ เป็นอย่างดี

ที่นี่ เราก็กวาดที่ที่เหมาะสม สำหรับการนั่งสมาธิ เราก็กองนั่งดู  
หลับตาลงไป หายใจเข้าลึกๆ หายใจออก ผ่อนคลายออกมา  
แล้วก็ค่อยจำภาพ นึกภาพใดภาพหนึ่งขึ้นมา

ซึ่งอาจจะเห็นภาพดอกไม้สีแดง หรือว่าอาจจะเห็น ก้อนดินน้ำมันสีแดง เป็นรูป  
สีแดง บ้านสีแดง ก็นึกไป เห็นภาพไป ตามที่ตนนั้นจำได้ และหยิบยกภาพนั้นขึ้นมา  
ลูกเอ๋ย..เมื่อเรายกภาพนั้นขึ้นมาแล้ว ก็ให้จำแต่ภาพนั้นเอาไว้ มองดูมันไปเรื่อยๆ ให้ความ  
รู้สึก อยู่กับพลังเย็น ความสงบ ให้ความจำ อยู่กับภาพสีแดง

หายใจเข้า หายใจ โดยการท่องคาบบริกรรมว่า สีแดง.. สีแดง.. สีแดง.. ท่องอย่าง  
นี้ไป ก็ได้ ที่ต้องท่องอย่างนี้ มันก็เป็นการเตือนความจำ เตือนสติ ให้ระลึกไว้ว่า ตอนนีเรา  
ต้องอยู่กับสีแดง แล้วก็จำภาพนั้นไว้ เช่นในวันนี้ อาจจะยกตัวอย่าง ให้เราทุกคนนึก  
เหมือนกันก็ได้ลูก ถ้าหากว่านึกตามได้

สมมุติ กะละมังสักใบหนึ่ง ที่เป็นสีแดงนะลูก กะละมังขนาดที่เราใช้ซักผ้าทั่วไป  
นั้น นะลูก นึกภาพขึ้นมา นึกถึงกะละมังสีแดงสักใบหนึ่ง แล้วเราก็

จำภาพกะละมังสีแดงใบนั้นเอาไว้ ให้มันปรากฏอยู่ตรงหน้าของเรา

หายใจเข้า น้อมพลังเย็นเข้าไป สีแดง

หายใจออก สีแดง

ความรู้สึกอยู่กับพลังที่เย็น ความจำอยู่กับกะละมังสีแดงใบนั้น

แล้วเราก็กองอย่างนี้ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนเห็นภาพกะละมังสีแดงนั้น เริ่มมีการ  
เปลี่ยนแปลง โดยที่เราไม่ได้นึกแล้ว คราวนี้

ภาพสีแดงนั้น เริ่มที่จะแปรเปลี่ยนไป เป็นสีขาว

ภาพสีขาว ก็เริ่มจะกลายเป็น สีใส

หรือว่าภาพนั้น อาจจะกลายเป็นสีใส แบบสว่าง

กะละมังใบนั้น ที่เป็นสีแดง ได้เปลี่ยนไปแล้ว เป็นสีขาว ใส สว่างใส

เราก็อธิษฐานว่า เจ้ากะละมังเอ๋ย จงมาอยู่ในมือของเราเถิด

กะละมังใบนั้น ก็ลอยลงมาสู่ฝ่ามือ และอาจจะเป็นกะละมัง ใบขนาดเล็ก

เมื่อเราอธิษฐานว่า จงลอยสูงขึ้นเถิด กะละมังใบนั้น ก็พุ่งสูงขึ้น

อธิษฐานว่า จงขยายตัวใหญ่ขึ้นเถิด กะละมังใบนั้นก็ขยายตัว ใหญ่ขึ้นๆ

คล้ายกับว่า.. เรานั้นเป็นผู้มีอำนาจ ที่สามารถชี้สั่งกะละมังใบนั้น ให้เล็กให้ใหญ่ ให้ไปไกลให้มาใกล้ ให้มาอยู่ในมือของเราได้ หรือว่า เราจะเอากะละมังใบนั้น มาทำเป็น อาสนะนั่งให้แก่เรา หรือว่าเป็นเรือเหาะให้กับเรา

เราอาจจะรู้สึกตัวเบาๆ นั่งอยู่บนกะละมังใสๆ ที่มีแสงสว่าง

รู้สึกตัวลอย สูงขึ้นไป

รู้สึกเห็นแสงสว่าง ที่มาจากพลังงานของกะละมังสีแดง ที่เราเพิ่งนั้น สว่างไสว

ให้เราเห็นตัวของเรา โปร่ง โล่ง เบาสบาย เห็นตัวของเราใส

แล้วจะทรงสภาวะธรรม ทรงอารมณ์ฉานไว้ เช่นนั้นก็ได้อีก หรือว่าจะ ถอยกลับมาๆ ถอยออกมา แล้วนึกภาพกะละมังใบเดิม เป็นสีแดง เราก็เอาความรู้สึก จับกับพลังที่เย็น แล้วก็โน้มเอาสีแดง เข้าสู่ เข้าสู่ความทรงจำ คำบริกรรมของเรา จับภาพนั้นเอาไว้ จนกลายเป็นสีขาว สว่างขึ้นมา

เราก็สั่งให้มันวิ่งเล็กลงบนฝ่ามือ สั่งให้มันวิ่งสูงขึ้นไป

สั่งให้มันลอยออกไป ให้มันลอยกลับมา

ให้มันใหญ่ เท่าขนาดบ้านหลังหนึ่ง มันก็เป็นไปตามคำสั่งของเรา

แล้วเราค่อยสั่งให้มัน ลอยมาอยู่บนฝ่ามือของเรา

สั่งให้มันเป็นดวงกลมๆใสๆ เหมือนพระธาตุอยู่ในมือ อย่างนั้นก็ทำได้

สั่งให้มันแยกตัวออกไปเป็นหลายๆดวงเลย เป็นแก้วใส ก็สั่งได้

ตัวเรา ก็จะเบาลอย สบาย

เราก็ค่อยๆ ถอยกลับออกมาอีก และเราก็เริ่มทำ โดยการนึกถึงกะละมังสีแดงอีก แล้วเราก็จับภาพมันอีก ให้มันกลายเป็นสีขาว สีสว่างอีก

แต่ให้เราสังเกตนะลูก เมื่อเราทำไปรอบที่ 2-3 หรือว่าทำบ่อยเข้าๆ นะลูก สีมัน จะแปรเปลี่ยนไปไวกว่าที่เราเคยทำแต่ที่แรก ที่แรกทำนานกว่าจะเปลี่ยนสี พอเราฝึกบ่อยๆ บ่อยๆ เข้าไป สีนั้นมันแปรเปลี่ยน ได้ว่องไว เราสามารถเข้าสู่แสงสว่าง หรือว่าเปลี่ยนสี จากสีแดง กลายเป็นสว่าง ตัวเบาลอยได้ โดยง่ายดาย

ฝึกอย่างนี้นะลูก ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็ถือว่าเริ่ม คล่องขึ้นมากๆ แล้ว และเราก็ฝึกเข้า ฝึกออก อยู่อย่างนี้จนเรากล่องกับการทำกรรมฐาน ในกองของการเพ่งสีแดง

**พระยารธรรมเอย..** การทำกรรมฐานในการเพ่งนั้น ไม่ต่างกันหรือลูก เพียงแต่ ในแต่ละกอง อาจจะมีคุณวิเศษ ที่แตกต่างกันไป อาจะตรงกับจริต หรือว่าการทำได้



คลองแคว่ลว่ ของแต่ละดวงจิตที่แตกต่างกันไป สุดแล้วแต่ ใครชนิดที่จะทำแบบไหน

**พระยารธรรมเอ๋ย..** รวมถึง เป็นการฝึกด้วย ฝึกด้วยยึด ยึดในสิ่งที่ได้มาแล้ว และจะปล่อยจะวางได้หรือเปล่า แล้วในที่สุด ลูกเอ๋ย.. ถ้าเกิดว่า เราทำกรรมฐานได้หลายกอง เราก็สามารถที่จะเอากรรมฐานหลายกองนั้น มารวมกันเป็นกองเดียวกันก็ได้ สามารถฝึกฝนจิตของเรา ให้มีกำลังยามที่มาก

**พระยารธรรมเอ๋ย..** เช่นนี้ อย่างนี้ละลูก ใน \*แบบที่ 1 ของการเพ่งสีแดง\* ให้ก่อเกิดกรรมฐาน หรือเข้าสู่ฌานได้ ก็ทำเช่นนี้แหละลูก

ให้ตั้งใจทำ ทำแล้วก็ให้สำเร็จ

สำเร็จแล้ว ก็ให้วางเฉย

อย่ายึดติดอยู่กับสิ่งทั้งหลายที่ได้มา

เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มันเป็นเพียงกำลัง ที่จะกำหนดดวงจิตของเรา ให้ไปถึงซึ่งพระนิพพาน เมื่อไปถึงแล้ว เราก็ต้องปล่อยสิ่งเหล่านี้ทิ้งไป หากมีเช่นนั้นแล้ว เราก็จะจมอยู่กับมัน และไม่มีทางที่จะถึงพระนิพพานหรือลูก

จงจำไว้เช่นนี้เถิด ความหลงนั้น จะได้ไม่ก่อเกิดแก่ลูกทั้งหลาย ผู้ประพฤติ ปฏิบัติสำเร็จ ในกรรมฐานของการเพ่ง

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมเรื่องนี้ ให้ลูกได้เข้าใจแล้วไว้วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถามธรรมใหม่อีก นะเจ้าคะ

สาธุ

## ตอนที่ 119 \*\*กสิณสีแดง แบบที่ 2\*\*

ในเช้าของวันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์  
ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัม  
พุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าฟังธรรม ตอนต่อไป  
เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้เข้าเฝ้านอบน้อมต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถาม  
พระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะมาขอ  
กราบทูลถาม ถึงกรรมฐานในกองของ \*การเพ่งสีแดง ในรูปแบบที่ 2\* นะเจ้าคะ  
ลูกอยากจะทำ เราจะมีวิธีปฏิบัติเช่นไรบ้าง ละเจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ในแบบที่ 2 นี้ ก็เหมาะสำหรับคนที่สามารถกำหนดจิต นึกภาพ  
ขึ้นมาได้ เหมาะสำหรับคนที่นั่งหลับตา สิมตา แต่สามารถกำหนดจิตถึงภาพนิมิตแห่งสีแดง  
ได้ชัดเจน

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ในแบบที่ 2 นี้ ก็เพื่อเอาไว้ เผื่อว่าทุกคนที่มาได้ฟัง ได้ประพฤติ  
ปฏิบัติตามคิลิธรรมะนี้ จะได้เข้าใจว่า ไม่จำเป็นที่จะต้องไปจ้องสีแดง เล่นอยู่กับสีแดง  
ทำความเข้าใจกันก็ได้ เพราะบางกลุ่มคน เขาก็สามารถกำหนดจิตถึงภาพสีแดงนั้นได้เลย  
โดยที่ไม่ต้องเสียเวลา

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ในรูปแบบที่ 2 นี้ ก็เลยสามารถที่จะกำหนดจิต แล้วก็ทำได้เลย  
ลูก

**พระพุทธองค์เจ้าขา..** ถ้าอย่างนั้น ถ้าเกิดว่า เรานึกภาพได้ แต่ภาพนั้นมันไม่ค่อย  
แจ่มชัด ละเจ้าคะ เราจะต้องไปทำวิธีที่ 1 ก็คือ ไปทำความเข้าใจ ให้จำภาพได้ก่อน หรือ  
เปล่าเจ้าคะ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** เราก็รู้ให้ทันเราก็ดีกันลูก ถ้าเกิดว่า เรานึกภาพขึ้นมา แต่  
ภาพนั้นไม่ชัดเจน หรือปรากฏเพียงแป๊บเดียว และภาพนั้นก็หายไป เราก็เริ่มกำหนดใหม่  
ถ้าเรากำหนดภาพสีแดงในแบบไหน เราก็กำหนดใหม่ เป็นรูปสีแดงในแบบนั้น กำหนดจิต  
ขึ้นมาใหม่ ภาพหายไป เราก็กำหนดจิตขึ้นมาใหม่ ทำอยู่อย่างนั้นละลูก เดียวก็จำภาพได้

เดี่ยวภาพก็ปรากฏชัดเจนได้ และถ้าหากว่าทำเช่นนี้แล้ว แต่ไม่สามารถเลยที่จะทรงภาพ  
นั้นได้ แปลว่า สมาธิยังไม่ถึงจุดที่จะกำหนดจำได้ เราคงต้องไปใช้วิธีที่ 1 ก็คือ การไปทำให้  
ตนนั้น จำภาพสีแตงนั้นให้ติดตา ตีใจเสียก่อน แล้วค่อยกลับมาทำ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ก็ให้รู้เท่าทันจิตของตน ก็แล้วกันลูก เพราะว่าการทำสมาธิ ไม่  
ได้แข่งขันกับใคร และมันฝืนความจริงไปไม่ได้

ทำได้ ก็คือ ทำได้

ทำไม่ได้ ก็คือ ทำไม่ได้

ในความเป็นจริงแล้ว มันเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ฉะนั้น ตัวเราเองนั่นแหละ ที่จะรู้จักเราดีที่สุดลูก ว่าเราทำได้หรือ  
ทำไม่ได้ เราควรทำแบบที่ 1 หรือ แบบที่ 2 เพราะไม่มีความจำเป็นอะไรเลย ที่เราจะต้อง  
ไปฝืนอายุ หากจะต้องไปทำแบบที่ 1 หรือจะคิดว่า ตนทำแบบที่ 2 เลย ก็ได้ ไม่ต้องทำ  
แบบที่ 1 หรอก เพราะตนดีแล้ว เก่งแล้ว รู้แล้ว ไม่จำเป็นที่จะต้องคิดเช่นนั้นเลย เพราะ  
ว่าเราจะทำจริง เอาจริงนะลูก

ได้ ก็คือ ได้

ไม่ได้ ก็คือ ไม่ได้

ตัวเราเองต้องยอมรับความจริง ไม่พยายามทำอะไรมันเกินกำลัง ฉะนั้น เมื่อเรา  
สามารถกำหนดจิตทำได้เลย ก็ทำได้เลย ตามแบบที่ 2 ไม่จำเป็นที่จะต้องไปทำแบบที่ 1  
ให้เสียเวลา ถ้าเกิดว่า เราทำแบบที่ 2 คือ นึกภาพขึ้นมาเลย ไม่ได้ ไม่ชัดเจน ภาพค่อยแต่  
จะหายไป สมาธิ ไม่มี เราก็คงต้องกลับไปใช้แบบที่ 1 เพื่อจะได้จำได้อย่างนั้นเองลูก เราต้อง  
ตรึกตรองเช่นนี้ อย่างนี้ อย่างถึถ้วน ตรึกตรองเป็นอย่างดี ให้รู้จักรู้ใจตน รู้ความรู้สึก  
ของตน แล้วจึงค่อยปฏิบัติไป

**ลูกเอ๋ย..** บุคคลผู้ประพฤติ ปฏิบัติ ในแบบของการรู้ตัว รู้ตน รู้ความรู้สึกของตน  
รู้สิ่งที่ดี และไม่ดีในตน ยอมรับสิ่งที่ดี และไม่ดีในตนอย่างไม่มีทิฐิ ไม่มีอึดตา บุคคลผู้นั้นแล  
จะประพฤติปฏิบัติได้สำเร็จดี ลูกเอ๋ย

**พระยารธรรม :** อ้อ เข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าคะ

**พระพุทธองค์เจ้าขา..** ถ้าอย่างนั้น เราจะเริ่มทำในรูปแบบที่ 2 ในกรรมฐานการ  
เพ่งสีแตง ยังไงล่ะเจ้าคะ

**พระพุทธองค์ :** เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ถ้าอย่างนั้น ก็หลับตา ปรับคลื่นพลังของจิต ที่ว่าวุ่น ภายที่เจ็บปวด และมีความแต่ความยึดถือต่างๆทิ้งไป ภายนี้มันไม่เที่ยงแท้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ถึงเวลาที่เรามาครอบที่จะอยู่ในโลกนี้ เมื่อไหร่ ภายนี้ก็ต้อดับไป อย่ายึดอย่าถือ อย่าแบกมันเอาไว้ทิ้งมันไปเสีย

จิตนี้ก็ฟุ้งซ่าน คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ตามกิเลสและตัณหา คิดดี ถ้าเกิดว่า มันคือความฟุ้งซ่านนั้น มันก็คือ ความลุ่มหลง คิดแบบไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ควรวางความดีเหล่านั้นเสีย เช่น คิดว่า จะทำตัวอย่างนั้นอย่างนี้ ความดีเรื่องนี้ จะทำยังไง เรื่องนั้น จะทำแบบไหนให้สำเร็จ มันก็คือ ความฟุ้งซ่าน อย่าไปคิดเลยลูก

ปัญญาจะก่อเกิด เมื่อเราไม่ได้คิด สิ่งที่มีมันเป็นความจริง มันจะปรากฏขึ้นและชัดเจนแก่เราเอง โดยที่เราไม่ต้องคิด

คิดไม่ดี ก็คือ ความลุ่มหลง เป็นเชื้อแห่งกิเลสตัณหา อย่าไปสนใจมันเลย ทิ้งมันไปเถิด ช่างมันเถิด ความคิดก็ไม่เที่ยงแท้ ร่างกาย และจิตใจ ความรู้สึก มันก็ไม่เที่ยงแท้หรอก ถึงเวลา มันก็จะแปรเปลี่ยนไป ภายนี้เกิดมา เป็นทารกน้อย เกิด แก่ เจ็บ แล้วก็ตายไปบางคน ไม่แก่ ก็ต้อตายไปอยู่ดี เมื่อหมดรอบ หมดเวลา

ความคิด จิตที่ปรุงแต่ง ความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้ เต็มมันก็วนสุข วนทุกข์ วนอยาก และวนไม่อยาก ฉะนั้น อย่าไปคิดมันเลย ทำปัจจุบันนี้ให้ดีที่สุด เมื่อทำดีที่สุดแล้ว ตนนั้นก็จะสามารถทำสิ่งอื่นๆ ได้ดีเอง ช่างมันเถิด อย่าไปยึดติดกับร่างกาย อย่าไปยึดติดกับความคิด ปล่อยจิต ปล่อยใจให้ว่าง ลูก แล้วก็มานึกคิดว่า ตอนนี เรากำลังจะตั้งใจทำสมาธิเพื่อสมาธินี้ จะได้ไปค้าหาขุน เต็มจิตของเราให้มีพลัง ให้จิตของเรามีแสงสว่าง ให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง สามารถที่จะเอาชนะกิเลสตัณหา มันคือ สิ่งที่มีประโยชน์สูงสุดแก่เรา เพราะมันจะช่วยนำพาให้เราข้ามพ้นสิ่งหลอกลวง ข้ามพ้นทะเลทุกข์ มันจะช่วยนำพาให้เรา หลุดพ้นจากที่นี่ เข้าสู่นิพพานให้ได้

**ฉะนั้น..** ตอนนีเราไม่เอาสิ่งใดทั้งหมดทั้งสิ้น เราจะนั่งสมาธิอย่างเดียวกัพอให้ปล่อยใจให้ว่าง เอาความรู้สึกสัมผัส กับคลื่นพลังที่เย็นสบาย เอาความรู้สึก ที่เย็นนั้น ไปสู่การผ่อนคลาย สิ่งที่รุ่มร้อน ทิ้งออกมา

หายใจเข้า ใ้เนื้อถึงพลังที่เย็นสบาย

หายใจออก ให้ผ่อนให้คลายนะลูก

หายใจเข้า ให้นึกถึงพลังที่เย็นสบาย

หายใจออก ให้อ่อนให้คลายนะลูก

อย่ายึดอย่าถือกับสิ่งใด เหลือเพียงแค่พลังเย็น ที่มากกระทบที่ตัวของเรา กระทบที่หน้าผาก ที่มือทั้งสองข้าง ที่รู้สึกว่าย่นวูบๆ เข้ามา จิตว่าง กายว่าง แล้วเราก็กำหนดนิมิตขึ้นมา คือ นิมิตแห่งการเพ่งสีแดง หรือว่า กลืนสีแดงนั้นแหละลูก ให้ทุกคน นึกจับภาพที่ดวงอาทิตย์กำลังจะลับขอบฟ้า หรือว่าตอนที่ดวงอาทิตย์กำลังโผล่ขึ้นมาจากขอบฟ้า เป็นดวงอาทิตย์ที่กลม สวยงาม ส่องแสงสว่างที่อ่อนๆ ที่เป็นแสงที่ไม่ร้อนแรง แบบนั้นนะลูก

นึกภาพขอบฟ้าให้เกิดขึ้นอยู่ตรงหน้า แล้วก็นึกภาพดวงกลมๆ เหมือนดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้าไป หรือว่าที่กำลังผุดขึ้นมาก็ได้ จำภาพดวงอาทิตย์กลมๆ นั้นไว้ แล้วก็นึกว่า สีแดง นึกให้ดวงกลมๆ ที่คล้ายคลึงกับดวงอาทิตย์นั้น เป็นสีแดง เราก็จับภาพดวงกลมๆ สีแดงนั้นเอาไว้ ทีนี้ให้ทิ้งขอบฟ้า ทิ้งดวงอาทิตย์ ทิ้งไปทุกอย่างเลยนะลูก ให้เหลือแต่เพียงดวงกลมๆ เป็นสีแดงที่อยู่ตรงหน้าของเรา ก็พอ แล้วเราก็จำภาพนั้นเอาไว้นะลูก

สีแดง น้อมพลังเข้าไปสู่ศูนย์กลางกาย พลังสีแดงเย็น

น้อมพลังเย็น ความรู้สึกให้อยู่กับพลังที่เย็น

ความจำให้อยู่กับภาพสีแดง จับภาพสีแดงนั้นไว้ลูก จำภาพนั้นไว้ให้ดี

ถ้าภาพแว็บหายไป ให้นึกขึ้นมาใหม่ เป็นดวงกลมๆ เป็นสีแดง หายใจเข้าสีแดง หายใจออกสีแดง อย่างนั้นก็ได้ แล้วภาพดวงกลมๆ นั้น จะวิ่งลงมาอยู่ใกล้ๆ ตัวเรา หรืออาจจะเป็นดวงกลมๆ สีแดงที่วางอยู่บนฝ่ามือของเรา

เราก็น้อมพลังไป บริกรรมไป

ความรู้สึกจับอยู่กับพลังเย็น ความจำจับอยู่กับภาพสีแดงนั้น ลูก

ภาพสีแดงจะปรากฏแก่เราชัดเจนขึ้นๆ คล้ายกับว่า ตัวเรานี้เป็นสีแดงไปด้วยหมด บนฝ่ามือทั้งสองข้างของเราเป็นสีแดงและจากสีแดงธรรมดา ก็กลายเป็นสีแดงที่สว่าง คล้ายกับดวงไฟสีแดง หรือว่าหลอดไฟสีแดงนั่นเอง และความสว่างนั้นก็เริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาว เมื่อแสงสีขาวปรากฏขึ้นแล้ว ก็สว่างไสว เย็น เราก็กส่งให้มันวิ่งออกไปให้ไกลจากเรา ความสว่างนั้นมันก็วิ่งออกไป

ส่งให้มันลอยสูงขึ้นไป มันก็ลอยไป

ส่งให้มันกลายเป็นรูปร่างอะไร ใหญ่หรือเล็ก อยู่ใกล้ หรือว่าอยู่ไกล

วิ่งไปด้านหน้า หรือว่าด้านหลัง มันก็เป็นไปตามนั้น ที่เรากำหนด

แล้วเราก็เอาภาพที่เกิดจากแสงสว่าง จากนิมิตของสีแดงที่เราเพิ่งอยู่นั้น อธิษฐานให้ลอยลงมา ล้อมตัวของเรา คล้ายกับว่า เป็นอาสนะให้เรานั่ง แล้วก็สว่างขึ้นมา คล้ายกับว่าเป็นดอกบัวแก้ว ใสสว่าง ร่องรับที่นั่งของเรา ตัวเราก็เบาๆ พลังก็เย็นๆ คล้ายคลึงกันกับว่า เราไปอยู่ในโลกอีกโลกหนึ่ง แต่เราก็ยังคงจับเอาพลังที่เย็นสบาย เราก็ยังอยู่กับแสงสว่างนั้น แล้วก็ทรงอารมณ์เอาไว้

จนกว่าเราจะสามารถไปทรงกำลังมาน อยู่ในมาน 4 ด้วยความนิ่งเจียบ ดับความรู้สึกภายนอก แล้วก็สบาย ว่าง โลง หรือว่า เมื่อเราถึงจุดที่เบา สว่างมากแล้ว ภาพแห่งนิมิตของการเพ่งสีแดง ที่กลายเป็นสีขาวนั้น ทรงพลังมากแล้ว เราก็ฝึกถอยออกจากมาน ฝึกถอย แล้วก็ฝึกเข้ามาใหม่ ถอยออกจากมาน เข้ามานใหม่ ทำอย่างนั้นไปเรื่อยๆ จนเราสามารถเข้ามานได้อย่างว่องไว รวดเร็ว นึกภาพสีแดงปรากฏปุ๊บ ก็เห็นแสงสีขาว สว่าง เห็นสีขาวสว่าง ปุ๊บ ก็สั่งให้มันเป็นตามที่เราต้องการ และเราก็เข้าไปทรงมานได้เลย ทำอย่างนี้บ่อยๆ จนเรารู้ตัวว่า บัดนี้เราคล่องในกรรมฐานกองนี้แล้ว ลืมตาก็ทำได้ หลับตาก็ทำได้ ทำได้ในทุกที่ ทุกสถานการณ์ เช่นนั้นละ พระยารธรรม จึงถือว่า ได้ทำกรรมฐานกองนี้จนสำเร็จแล้ว และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเราได้ลูก

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟัง ลูกเข้าใจแล้ว พระพุทธรเจ้าคะ แล้วลูกจะน้อมไปประพฤติ ปฏิบัติตาม น้อมไปเผยแผ่ ให้ญาติธรรมทั้งหลายได้เข้าใจ นะเจ้าคะ

**สาธุ เจ้าคะ**



## ตอนที่ 120 \*\*กสิณสีแดง แบบที่ 3\*\*

ในเย็นของวันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสววรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบขอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธรูปดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าฟังธรรมของการฝึกสมาธิ ต่อกต่อไป

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบขอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธรูปดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านแล้ว จึงได้ก้มกราบลงแทบเท้าของพระองค์ และได้ทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า

“ข้าแต่องค์พระพุทธรูปดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา..วันนี้ ลูกจะมาทูลถามถึงการนั่งกรรมฐาน ในรูปแบบของ \*การเพ่งสีแดง\* เพื่อให้ก่อเกิดกำลังสมาธิ หรือเพื่อเป็นเหตุจูงใจ นำพาให้ดวงจิตของเราสงบ เข้าสู่ฌาน แบบที่ 3 นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาอธิบายธรรมนั้น ให้ลูกได้ศึกษา ทำความเข้าใจ และนำไปประพฤติ ปฏิบัติ พร้อมทั้งเผยแพร่แก่ทุกคน ผู้ตั้งใจจะปฏิบัติตาม ด้วยเถิดพระพุทธเจ้าคะ”

**พระพุทธองค์ :** ก็ดีแล้วละ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ถ้าอย่างนั้น ก็จงตั้งใจฟังนะลูก นั่งขัดสมาธิ วางมือไว้บนหัวเข่า นั่งให้นิ่งนะลูก แล้วตั้งใจฟัง

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตา เจ้าคะ ลูกพร้อมที่จะฟังธรรม แล้วเจ้าคะ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ในแบบที่ 3 ของการเพ่งสีแดง ให้ก่อเกิดกำลังของสมาธิ หรือสามารถเข้าสู่ฌานได้นั้น เหมาะสำหรับคนที่ พอมีพื้นฐานของสมาธิ มีอยู่มากแล้วในระดับหนึ่ง ซึ่งสามารถกำหนดจิต พิจารณาถึงเรื่องละเอียดอ่อน มากขึ้นกว่า แบบที่ 1 และแบบที่ 2 คืออย่างนี้

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ให้หลับตาลงนะลูก แล้วให้นึกตามความเป็นจริงว่า ร่างกายของเรา นี้ แท้ที่จริงแล้ว ก็มีเพียงหนังที่หุ้มห่อเอาไว้ แต่ข้างในเนื้อหนังของเรา เต็มไปด้วยเลือด ทั้งนั้นเลย ขนาดมีตบามือ เป็นแผลเล็กนิดเดียว เลือดก็ยังไม่ไหลซึมออกมา



**พระยารธรรมเอย..** ลองพิจารณาตาม เช่นนี้เกิดลูก เมื่อพิจารณาตาม เช่นนี้แล้ว ก็ลองกำหนดจิตดูที่มือของเรา นึกถึงภาพเลือดสีแดง เหมือนตอนที่มิดบาดมือ และมีเลือดสีแดงไหลออกมา แล้วก็มองดูเลือดสีแดงนั้น ให้ลึกเข้าไปสู่นิ้วมือของเรา แดงเข้าไปสู่ฝ่ามือของเรา แดงขึ้นมาที่แขน แล้วก็แดง ขึ้นมาที่ตัว ที่หัว ร่างกายของเราทั้งร่างกายแท้ที่จริง ก็มีเลือดอยู่ในนั้น ทุกที่ ทุกสัดส่วนของร่างกายเลยทีเดียว ไม่เห็นว่าจะมีจุดใดสักจุดหนึ่ง ที่จะปราศจากเลือด

ในเมื่อเราพิจารณาเห็นเช่นนี้แล้ว ภาพของเลือดที่เรามองเห็น ที่ซ่อนอยู่ในกายนั้นก็จะกลายเป็นสีแดง เราจะเห็นร่างกายของตน เป็นสีแดง เป็นเลือดสีแดง แล้วก็จำภาพเลือดสีแดง นั้นไว้ อาจจะน่ากลัวหน่อย แต่ก็ไม่ต้องตกใจลูก เพราะว่ามันคือความจริง คือความจริง ที่เราควรจะระลึกนึกเอาไว้เสมอ

**ลูกทั้งหลายเอ๋ย..** ใต้ผิวหนังของเรา มันก็เป็นเลือดอย่างที่เราเห็น นี่แหละลูก ไบหน้าอันสวยงาม ไบหน้าที่เรานั้นลุ่มหลง ยึดเป็นตัวเป็นตน แท้ที่จริง ไม่ใช่ตัวใช้ตนของเราเลย มันเต็มไปด้วยเลือด ทั้งนั้น แล้วก็จับภาพตัวของเรานี้ละ ที่นั่งอยู่ แล้วก็ เป็นเลือดสีแดง เราก็พิจารณาไปกายของเรานี้ เต็มไปด้วยเลือดสีแดง ไม่ว่าจะเป็นส่วนไหนของร่างกาย ก็ล้วนแล้วแต่ มีเลือดทั้งนั้น เราก็ยังคงนั่งนิ่งอยู่ จิตนึกถึงแต่สีแดง จำภาพเลือดภาพสีแดง ที่เราพิจารณาร่างกาย และปรากฏชัดเจนแก่เรานั้นเอาไว้ แล้วเราก็จับภาพนั้นไว้ ทรงพลังของสมาธิเอาไว้เช่นนั้น สีแดง.. สีแดง..

ตัวเรานี้หนอ มีแต่เลือดเต็มไปทั้งตัว ซ่อนอยู่ใต้ผิวหนังของเรา มีแต่สีแดง น่าเกลียดน่ากลัว ซ่อนอยู่ในตัวเรานี้ เราจะกลัวเลือดที่เราเห็นหรือ ไม่ต้องกลัวมันหรอก เพราะว่ามันอยู่ในตัวที่เราคิดว่า “เป็นเรา” ไหนเรารักมันมาก ไม่ใช่หรือ รักมันไม่พอ ยังรัก ยังหลง กับผู้อื่นอีก ผู้อื่นนั้น เขาก็เหมือนกันกับเรา เราก็เหมือนกันกับเขา ภาพสีแดงที่เป็นเลือด ยังคงปรากฏชัดเจนแก่เรา ถึงแม้ว่าเราจะคิดพิจารณาอยู่ก็ตาม ภาพสีแดงนั้นก็ยังคงปรากฏชัดเจน แก่เราอยู่ดี เราก็อยู่กับอารมณ์ ความรู้สึก ที่เรานั้นรับพลังที่เย็น กระทบความรู้สึก ความจำ อยู่กับสีแดง ที่อยู่ในตัวเรา

บางคน อาจจะจับภาพได้ทั้งรูปร่างหน้าตาของตนเลย ว่าเป็นเลือดสีแดงเต็มไปหมด

บางคน อาจจะจับภาพได้แค่เฉพาะจุดใดจุดหนึ่ง ว่าเป็นเลือดสีแดง ไม่เป็นไร **ลูกเอ๋ย..** ที่สำคัญก็คือ ให้จับภาพสีแดงนั้น เอาไว้ให้ดี เมื่อเราพิจารณาถอดถอน ตัวตนของเรา ความลุ่มหลงในกายนี้ ความยึดมั่นถือมั่นในกายนี้แล้ว เราก็ค่อยๆ ผ่อน ค่อยๆ คลายอารมณ์ จากที่เราเกร็ง เรายึดเอาสีแดงนั้น

ค่อยๆ คลาย ปล่อยจิตปล่อยใจให้ว่างๆ

เอาความรู้สึกลับสัมผัสกับพลังเย็น

จิต ความจำของเรา ยังคงจำภาพสีแดงอยู่

พลังเย็น มาเติมใส่สีแดง

พลังที่เย็น มาจากความรู้สึกลับ เข้ามาเติมสู่สีแดง

พลังที่เย็น เข้ามาเติมสู่สีแดง ทำอยู่อย่างนี้ ทำไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ

จนเราเห็นภาพสีแดงนั้น เริ่มเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ไม่ใช่สีแดงแล้ว กลายเป็นสีเหลืองแล้ว

เห็นมือของเราที่เมื่อกี้ เป็นภาพสีแดง กลายเป็นสีเหลืองทั้งมือ เหลืองซีด ตัวของเราที่เป็นสีแดงเมื่อกี้กลายเป็นสีเหลืองซีด เหลืองอ่อนๆ เราก้ยังคงนุ่มรับพลังอยู่ พลังเย็น นุ่มเข้ามาเติมสู่สีเหลือง ที่เราเห็นนั้นนะ ที่มันเปลี่ยนสีจากสีแดงไป นะลูก นุ่มพลังเย็น เข้าไปสู่สีเหลืองนั้น เติมไปเรื่อย จนเราเริ่มเห็นสีเหลือง กลายเป็นสีขาวอีกแล้ว แขน มือของเรา ตัวของเรา ที่เมื่อกี้เป็นสีเหลืองซีดๆ กลายเป็นสีขาวไปแล้ว

เราก้ยังคงนุ่มพลัง พลังเย็นนุ่มเข้ามาสู่สีขาว ที่เรามองเห็นในกายของเรานั้น

จนเริ่มเห็นมือของเรา สว่างขึ้น

เห็นแขนของเรา สว่างขึ้น

เห็นตัวของเรา สว่างขึ้น

จนเราเห็นตัวของเรานั้น ใส เป็นแก้วประกายพริ้ว สว่าง ใส

ถ้า निकไม่ออก ก็ลองนึกดูว่า เหมือนน้ำแข็ง นะลูก ตัวเราเป็นแก้วใส เหมือนน้ำแข็งก้อนใหญ่ ก้อนสีเหลี่ยม ที่เขาแช่เอาไว้ใช้งาน เราก้ก็นึกว่าเป็นก้อนน้ำแข็งอย่างนั้น แต่ของเราไม่ใช่ก้อนสีเหลี่ยม เป็นรูปร่างหน้าตาของเรา ที่นั่งขัดสมาธิอยู่ตรงนี้ละ เป็นแก้วใส

ที่นี้ ตัวเราก็จะเบา ฟันที่นี้ ก็ไม่รู้สีว่านี้ฟัน  
หรือบางที แสงสว่างจากตัวเรา ก็สว่างจ้า ไปสู่ฟันที่เรานั่ง จนมันใส  
ฟัน ก็ใส สว่างออกไป

ตัวของเรา ก็ใส สว่างออกไป โลง โปรง เบา สบาย  
น้อมพลังที่เย็น อยู่กลางแสงสว่าง ที่สว่างไสว และสวยงามยิ่งนัก

ถ้าเกิดว่าใครที่จะทรงมานไว้เช่นนี้ นานเท่าที่ตนพอจะทำได้ ก็สามารถทรงสภาวะ  
ธรรมสว่างไสวไว้แบบนี้ ทรงไว้เช่นนี้ไปเรื่อยๆ ได้

ถ้าเกิดว่าใคร ที่จะลองฝึกให้คล่องเสียก่อน ก็ฝึกถอยกลับออกจากฌาน ถึงความ  
รู้สึกและจิตของตน กลับคืนสู่สภาวะภายนอกของกายหยาบ แล้วก็ลองทำแบบที่บอกไป  
แล้วนั้นดู อีกทีหนึ่ง คือ นึกเห็นภาพเลือด ที่มีของเรา ยามที่เราโดนมีดบาด ที่มีนไหลซึม  
ออกมา สักหยดหนึ่ง แล้วก็นึกดูว่า แขนเรา มือของเรา ตัวของเรา ก็เต็มไปด้วยเลือดสีแดง  
แล้วก็จับภาพสีแดงนั้น เอาไว้

เมื่อจับภาพสีแดงเอาไว้แล้ว เอาความรู้สึกน้อมพลังเย็น ที่ลงมากระทบทางความ  
รู้สึกของเรา เติมเข้าไปในภาพสีแดงนั้น

พลังเย็น เติมเข้าไปในภาพสีแดง

พลังเย็น เติมเข้าไปในภาพสีแดง

ที่นี้จะไวกว่าเติม นะลูก อย่างที่เคยสอนที่กล่าวไปเมื่อกี้ นั้น อาจจะใช้เวลาอยู่นาน  
ทีเดียว กว่าเราจะน้อมพลังมา เติมใส่ภาพนิมิตสีแดง ที่เราจำไว้ นั้นนะ เปลี่ยนสีได้..  
ต้องใช้เวลานานพอควร แต่คราวนี้ เมื่อรอบที่ 2 เราก็จะเริ่มคล่องขึ้น ทำได้ไวขึ้น ใช้เวลา  
รวดเร็วมากขึ้นกว่า ตอนครั้งแรกๆ ที่ฝึก เรียกว่า เราเริ่มมีพลังของฌานอยู่แล้ว เราก็น้อม  
พลังเย็น เข้ามาเติม

บางที มันไม่ได้เปลี่ยนเป็นสีเหลือง ก็ไม่ผิดลูก

มันอาจจะเปลี่ยนเป็น สีเขียว สีฟ้า สีชมพูอ่อนๆ แล้วค่อยๆ ขาว

ขาว แล้วก็ค่อยๆ ใส เป็นแก้ว แล้วค่อยสว่าง อย่างนั้นก็ได้ลูก

เมื่อเราน้อมพลังเย็น เติมสู่ภาพนิมิตแห่งกสิณสีแดง หรือว่าสีแดง ที่เราเพ่งอยู่นั้น  
จนเปลี่ยนสีไปจนขาว ใส แล้วก็สว่าง

เราสามารถที่จะสั่งให้ ภาพแห่งพลัง ที่เรานำมาเพ่งจนเกิดพลัง

เราสามารถสั่งให้ภาพนั้น วิ่งไปวิ่งมา

ใหญ่ หรือว่าเล็ก เป็นไปตามที่เรากำหนดจิต

แล้วสามารถฝึกถอยออกจากฌาน เข้าฌาน ฝึกบ่อย จนเรานั้นคล่องแคล่ว กับ  
กรรมฐานกอนี้ เราเป็นผู้เชี่ยวชาญในกรรมฐานกอนี้แล้ว

หลับตา เราก็ทำได้

ลืมตา เราก็ทำได้

กำหนดภาพสีแดง จนกลายเป็นสีขาวใส สั่งให้ภาพมันปรากฏเล็ก ปรากฏใหญ่  
ให้มันลอยไปไกลกลับมาใกล้ ให้มันเป็นรูปลักษณะ รูปร่างของอะไร ก็ได้ทั้งนั้น จิตเราเบา  
สบาย เมื่อเราสามารถทำได้ในทุกๆ อิริยาบถ ทุกสถานการณ์ ทุกกาลเวลา.. ที่เราตั้งใจ  
จะทำ และทำได้คล่องแคล่ว เมื่อนั้นละ ลูกเอ๋ย.. ถือว่าเรา ฝึกสำเร็จลูก

**พระยารธรรมเอ๋ย..** นีละลูก คือ \*แบบที่ 3 ของการฝึกกรรมฐาน โดยเพ่งสีแดงเป็น  
อารมณ์\* ซึ่งก็ไม่ต่างอะไรกันหรือลูก เพียงแต่เราต้องวางตัวที่ทำไว้แล้ว แล้วก็เริ่มตัวใหม่  
เราต้องทำทุกรูปแบบให้ได้ เท่านั้นเอง

**พระยารธรรมเอ๋ย..** เหมือนกับการที่เรากินกับข้าว นั้นแหละลูก กับข้าวชื่อว่าอะไร  
สร้างมาจากวัตถุดิบอะไร ทำมาจากอะไรก็ตาม ขอเพียงแค่ให้มันเป็นของที่กินได้ และ  
เป็นกับข้าว เราสามารถกินได้ 10 อย่าง อย่างนั้นละ พระยารธรรม..คือ กินได้ทุกอย่างที่  
เรียกว่า “กับข้าว” กินเข้าไปแล้วก็อิมเหมือนกัน

การที่เราหิบบิไดสีหนึ่ง มาเป็น ที่ตั้งแห่งอารมณ์ฌาน เป็นที่ยึดแห่งดวงจิต ไม่ให้  
วอกแวกไปทางอื่น ไม่ให้ฟุ้งซ่าน เพื่อจะได้คุมจิตของเราให้เกิดกำลังฌาน เมื่อจิตเราเกิด  
กำลังฌาน ภาพนั้นก็แปรเปลี่ยนไป ตามกำลังฌานของเรา อย่างนี้ละ

**พระยารธรรม..** ฝึกแบบที่ 1 ก็คล้ายกัน ฝึกแบบที่ 2 ก็เหมือนกัน ฝึกแบบที่ 3  
ก็เหมือนกัน นะลูก มีสอนให้หลายแบบ เพื่อจะได้ไม่ลังเลสงสัยว่า

เอ..ถ้าเกิดว่าเรา จะนึกภาพขึ้นมาเลย จะทำได้มั้ยนะ หรือว่าต้องไปเล่นกับสีแดง  
เสียก่อน ไม่จำเป็นลูก นึกภาพเลยก็ทำได้ หรือจะไปเล่นก่อน ให้จำได้ ก็ไม่ผิด

เอ..หรือว่า เราต้องกำหนดสีแดง ที่มันเป็นภายนอกอย่างเดียววะ ถ้าเราจะนึกถึง  
หัวใจของเรา ที่มันเป็นสีแดง จะทำได้มั้ยนะ

ถ้าเกิดเรา จะนึกถึงเลือดที่มันอยู่ในตัวเรา จะได้พิจารณาร่างกาย ถอดถอนความ  
ยึดมั่นถือมั่นไปด้วย จะทำได้มั้ยนะ จะได้ไม่สงสัยเช่นนี้ละ

**พระยาธรรม..**ทำได้ทั้งนั้นแหละลูก อะไรก็ได้ ขอเป็นสีแดง ก็ถือว่าไม่ผิด ลูก จงทำไปเถิดลูก ตัวของเรานั้นแล จะเป็นผู้ตอบกับเราได้ดีที่สุดในที่สุด ลูกเอ๋ย..ว่าเราทำถูก หรือว่าผิด ถ้าทำผิด จะไม่ก่อเกิดพลังเข้าสู่ฌาน ถ้าทำถูก ก็จะเข้าสู่ฌานได้ และตัวของ เรานั้นแหละลูก เป็นผู้ให้คำตอบแก่เราได้

การล้งเลงสังขย สังขยเพื่อให้ทำ ลูก คำตอบมันจะอยู่ที่ว่า เราทำได้แล้วหรือยัง ถ้าเรายังทำไม่ได้ ความสังขยไม่มีวันจบหรือ

**ฉะนั้น..** ศาสนาพุทธนี้ สอนให้ทุกคนพิสูจน์ ด้วยการประพฤติ ปฏิบัติตาม ลูกเอ๋ย..

**พระยาธรรม :** สาธุเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ที่ทรงเมตตา สอนให้ลูกได้รู้กรรมฐานของกอง สีแดงแล้วกรรมฐานสีแดงนี้ สามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือว่า มีคุณสมบัติพิเศษ ของมันเฉพาะตัว แบบไหนบ้างหรือเจ้าคะ

**พระยาธรรมเอ๋ย..** คุณสมบัติพิเศษของมัน ก็คือ

\* ทำให้จิตสว่าง

\* ทำให้จิตมีกำลัง

\* ทำให้จิตมีปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง ดับการเกิด

**พระยาธรรมเอ๋ย..** พลังของมันก็คือ เมื่อทรงสมาธิ เข้าฌานได้แล้ว สามารถนำไป ถอดถอน ดับความโกรธได้ลูก และที่สำคัญกว่านั้น ก็คือ เมื่อได้แล้ว ก็อย่าลุ่มหลงกับสิ่งที่ ได้อย่างนั้นละ

**พระยาธรรม..**กรรมฐานทุกกอง มีจุดมุ่งหมายเดียว ก็คือ ให้เกิดสติ เกิดปัญญา เกิดแสงสว่าง เกิดกำลังของจิต ให้รู้แจ้ง เห็นตามความเป็นจริง ให้จิตมีกำลัง ประพฤติ ปฏิบัติตามได้ด้วย **\*\*เพื่อเข้าสู่นิพพาน\*\*** เท่านั้นละ.. พระยาธรรม

**พระยาธรรม :** สาธุเจ้าคะ แล้วหนูได้ยินเขาบอกว่า สีแดงจะช่วยให้เราอธิษฐาน สิ่งของต่างๆ ให้เป็นสีแดง แบบนั้นนะเจ้าคะ เราจะทำได้หรือเปล่า เจ้าคะ

**พระพุทธรองค์ :** เราก็สามารถอธิษฐาน เปลี่ยนสีของสิ่งของได้ลูก เราสามารถ อธิษฐานได้ แต่เพื่อให้ทดสอบกำลังฌานเท่านั้น ไม่ได้ให้ไปลุ่มหลง หรือสนุกสนานกับสิ่ง ที่ทำได้ไวกลั่นแกล้งคนอื่น หรือว่าเอาไปทำในสิ่งที่ไม่ดี

**พระยาธรรม :** อ้อ ลูกเข้าใจแล้วเจ้าคะ ถ้าอย่างนั้น แสดงว่าเราจะเปลี่ยนสีแดง เปลี่ยนสีเหลือง หรือว่าเปลี่ยนสีอะไร ที่เราทำกรรมฐานได้ เราก็แค่เป็นตัววัดกำลังของฌาน

ที่เราทำได้ว่า ตอนนี้เราสามารถทำถึงจุดที่สำเร็จแล้ว เพราะเราสามารถนำเอาพลังของ  
กรรมฐานกองนั้น ที่เราทำมาใช้ให้เกิดพลังพุทธานุภาพ เกิดสิ่งมหัศจรรย์ คือ ทำให้เรารู้ว่า  
เราถึงจุดที่ ที่สุดของการฝึกกรรมฐาน ถือว่าสำเร็จแล้วในกองนั้น แต่ว่าไม่ใช่ลุ่มหลง หรือ  
ว่า ไปทำอะไรไม่ดี ส่วนกำลังที่เราทำได้นั้น เราก็นำไปใช้ในสิ่งที่ทำให้เราเข้าถึงมรรคผล  
นิพพาน เปรียบเสมือนเป็นใบปริญญา ที่ยืนยันว่าเราเรียนจบแล้วอย่างนั้น ใช่หรือเปล่า  
เจ้าคะ

**พระพุทธองค์ :** อย่างนั้นละ พระยารธรรมเอย..เป็นสิ่งที่ให้เรา วัดระดับพลังของ  
สมาธิ เท่านั้นแหละลูก

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตา วันนี้ ลูกคงจะขอกราบลาพระพุทธ  
องค์ กลับสู่โลกมนุษย์ก่อน นะเจ้าคะ แล้วไว้วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถามธรรมข้อต่อไป  
เจ้าคะ

**สาธุ**



## ตอนที่ 121 \*\*กสิณสีขาو แบบที่ 1\*\*

ในเช้าของวันที่ 16 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบขอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถาม ถึงเรื่องของการฝึกกรรมฐาน ในกองของการเพ่งสีขาอ

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบขอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา..วันนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถามถึงการฝึกกรรมฐาน โดยใช้สีขาอเป็นสิ่งเพ่ง หรือเป็นจุดให้จิตนั้น รวมความสงบของจิต เพื่อเข้าสู่ฌาน นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงแสดงธรรมเรื่องการเพ่งสีขาอ ให้ลูกได้ฟังด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ ว่าเราจะมีวิธีแนวการทำแบบไหน จะได้ถูกต้อง แล้วก็ยังสามารถทำได้สำเร็จได้โดยง่าย นะเจ้าคะ”

**พระพุทธองค์ :** เอาละนะ พระยารธรรมเอ๋ย.. ถ้าเช่นนั้น ก็จงพากันตั้งใจนะลูก

หลับตาลง ภาวนา สีขาอ

ท่องเข้าไว้ สีขาอ

ทำจิตให้นิ่งๆ นึกถึงแต่สีขาอ ไปก่อน แล้วค่อยฟังวิธีการทำ ตั้งแต่เริ่ม ใน \*แบบที่ 1\* ในขณะที่เราฟังธรรมไป ก็ให้เรานึกตามไปด้วยลูก ว่าสีขาอ ฟังธรรมไป ก็นึกตามไปอย่างนี้ละ พระยารธรรม..

**พระยารธรรมเอ๋ย..** การที่เรานั้นจะทำสมาธิ โดยใช้สีขาอ เป็นสิ่งที่จะนำมาเพ่งเพื่อก่อเกิดพลังของสมาธินั้น ย่อมแน่นอนอนละลูก ว่าเราจะต้องทำความรู้จัก คุ่นเคยกับสีขาอ ให้ชินตาเสียก่อน แล้วให้จิตของเรา บันทึกภาพสีขาอนั้น ให้ได้เป็นอย่างดี

**พระยารธรรมเอ๋ย..** เราอาจจะเอาผ้าสีขาอผืนหนึ่ง มาดูไปดูมา เล่นไปเล่นมา สะบัดไปมา จนเราจำภาพของผ้าสีขาอผืนนั้น ทำอย่างนั้นก็ได้ หรือว่าจะเอาดอกไม้สีขาอสักดอกหนึ่ง มาเล่น เล่นไปเล่นมา จับดูไป จนเราจำภาพแห่งสีขาอนั้นได้ อย่างนั้นก็ได้



**พระยารธรรมเอย..** หรือว่า เราจะใช้ สีที่เป็นสีขาว คือ ทำอะไรก็ได้ เราเล่นอยู่กับ สีขาวแบบไหนก็ได้ ให้เราจำภาพของมันให้ได้ เสียก่อน

**ลูกเอ๋ย..** ทุกวันนี้ ก็มีดินน้ำมันสีขาว ลูก เราจะซื้อดินน้ำมันสีขาว มาปั้นไปปั้นมา เล่นจนเราจดจำได้ ในภาพนั้นที่เราวาดดินน้ำมัน นวดเป็นรูปกลมๆ เหมือนกำปั้น จะนวดแบน ดึงยืดออก หรือว่าจะทำแบบไหนก็ได้ ให้เราจำกับภาพสีขาวนั้นให้ได้

**พระยารธรรมเอย..** เมื่อลูกทั้งหลายนั้น สามารถจดจำภาพสีขาว จนติดตาติดใจ แล้ว ก็ให้ลองทำเช่นนี้ดู พอเราจำภาพสีขาวนั้นได้ ก็ให้หลับตาลง แล้วก็ภาวนาไป สีขาว.. สีขาว.. ไม่ต้องสนใจสิ่งอื่นใด ให้นึกแต่สีขาว แล้วเราก็จำภาพใดภาพหนึ่ง ที่เป็นสีขาวที่เรา ไปเล่น หรือว่าจับ จนจำภาพนั้นได้ เราก็จับภาพสีขาวนั้นไว้ เราจะเอาภาพนั้นวางไว้ตรง ข้างหน้า เห็นเป็นผ้าผืนหนึ่งสีขาว สีเหลืองสีขาว อยู่ตรงหน้าเรา แล้วจับภาพมันเอาไว้ ก็ได้ หรือว่า เราจะนึกถึงดินน้ำมันก้อนกลมๆ ที่มันอยู่ในฝ่ามือของเรา ที่เป็นสีขาวอย่างนั้นก็ได้

หรือว่า เราจะนึกถึงดอกไม้ สักดอกหนึ่ง หรือว่า เป็นทุ่งดอกไม้เลยก็ได้ เป็นดอกไม้ สีขาว ขาวเต็มไปหมด จับภาพสีขาวนั้นเอาไว้ ลูก แล้วเราก็เพ่งสีขาว ในภาพที่เราจับ เราจำเอาไว้ นั่น ดูนั่นไปเรื่อยๆ ให้เรานั้น เอาความรู้สึกสัมผัสกับพลังที่เย็น คลื่นลมที่เย็น แล้วให้เอาความจำ จำภาพสีขาว ถ้าจะได้ดี หรือว่า พลังจะเกิดขึ้นง่ายหน่อย ก็ให้เรานึก ภาพสีขาวนั้น ให้อยู่ใกล้ตัวเรา อาจจะทำบนมือ อยู่ตรงหน้าเราเลย หรือว่าอยู่ในห้องของ เรา แล้วแต่เราพอจะนึก จำภาพได้ แต่ให้เราตั้งภาพนั้น ให้อยู่ใกล้ตัวเรา

**ลูกเอ๋ย..** เราก็เอาจิตของเรา จับอยู่กับภาพสีขาวนั้น เอาความรู้สึกสัมผัสกับความ เย็น แล้วก็โน้มพลังเข้าสู่ตัวของเรา เติมเข้าไปสู่แสงสีขาว หรือว่าภาพสีขาวที่เราจำไว้ นั้น เช่น ถ้าสมมุติเรากำหนดจิตขึ้นมาว่า..

ตอนนี้บนฝ่ามือของเรา มีลูกแก้วลูกหนึ่ง สีขาว

หรือว่า มีดวงกลมๆ ดวงหนึ่ง สีขาว คล้ายกันกับลูกแก้วลูกใหญ่ที่เป็นสีขาว

อยู่ที่ฝ่ามือของเรา ฝั่งซ้าย

เราก็เอาความรู้สึกจับพลังที่เย็น

แล้วก็โน้มพลังที่เย็นนั้น เข้ามาสู่ลูกแก้วสีขาว ที่อยู่ฝั่งซ้ายมือของเรา

จิตให้จับภาพลูกแก้วสีขาว

ความรู้สึกให้จับภาพพลังเย็น ที่รวมพลังลงมา

สีขาว.. สีขาว..

จิตจำภาพนั้น ความรู้สึกนุ่มพลังที่เย็นเข้าไปเต็ม

จากสีขา.. ก็อาจจะเปลี่ยนเป็น สีเหลือง

สีเหลือง.. ก็กลายเป็น สีใส

สีใส.. อาจจะกลายเป็น สีฟ้าใสๆ อีกทีหนึ่ง แล้วเราก้ยังคงเติมพลังเข้าไป จนมัน  
อาจจะกลายเป็นลูกแก้ว ที่มีสี หลากหลายสี เปลี่ยนไป เปลี่ยนมา

ที่นี้ เราก้ก็อธิบายว่า เจ้าจงลอยขึ้นไปเกิด ลูกแก้วเอ๋ย มันก็ลอยพุ่งจากฝ่ามือของ  
เรา ขึ้นไปสู่อากาศ ที่อยู่ทางด้านหน้าของเรา สูงขึ้นไป

ที่นี้ มันก็เริ่มเป็นดวงแก้ว ที่สว่างไสว เราก้สั่งมัน ลูกแก้วจง โตขึ้นๆ มันก็ขยายตัว  
ใหญ่ขึ้นๆ เป็นดวงกลมๆใหญ่ และก็สวยงาม สว่างไสว เราก้สั่งให้มันเล็กลง มันก็  
เล็กลงๆ

ที่นี้ เราก้ก็อธิบายว่า ขอให้ลูกแก้วที่สว่างไสวนี้ กลายเป็นองค์พระแก้วเกิด  
ลูกแก้ว หรือว่าดวงแก้วที่สว่างไสวนี้ ก็กลายเป็นองค์พระแก้ว ทรงยิ้มอย่างเมตตา  
บนฝ่ามือของท่าน มีแสงพลังสีขาว แสงพลังสีขาวระยิบระยับนั้น ก็ลงมาพร้อมกับอากาศ  
ที่เป็นพลังเย็น มากะทบที่ตัวของเรา เราก้ก็นุ่มแสงสีขาว พลังที่ชุ่มเย็น

องค์พระที่ก่อเกิดขึ้นมาจากพลังอำนาจของการเพ่งสีขาว ที่เรานั้นเพ่ง จนเข้าสู่  
ฌานตั้งแต่ที่แรก ก็ปรากฏชัดเจน ส่งพลังแสงสีขาว สว่างไสว ลงมาที่ตัวของเรา

เราก้ยังคงนุ่มพลังเย็น ภายของเรา ก็สว่างเบา ใสเป็นแก้ว องค์พระท่านก็สว่าง  
ใส ส่งพลังลงมาที่ตัวของเรา แล้วที่นี้ เราก้ก็ฝึกเข้า ฝึกออก โดยการค่อยๆ ถอยความรู้สึก  
ออกจากตรงนั้นมา แล้วก็นึกอีกว่า องค์พระที่อยู่ต่อหน้าเรานี้ สูงขึ้นไปด้านบน เป็นภาพ  
ของผ้าสีเหลืองสีขาว เราก้ก็ดึงผ้าสีขาเวลานั้น มาไว้บนฝ่ามือ ม้วนตัวกลม เป็นลูกแก้วสีขาว

เราก้ก็นุ่มพลังเย็น เติมใสเข้าไปๆ จนลูกแก้วนั้นกลายเป็นสี ที่มีน้อออกแสงสีขาว  
ขึ้นมา จากที่มันเป็นสีขาวธรรมดา มันเริ่มส่องแสงสว่าง เหมือนลูกแก้วที่หมุนไปหมุนมา  
แล้วสว่างเจิดจ้า แสงสว่างนั้น ก็ส่งตรงขึ้นมาที่ใบหน้าของเรา ส่งมาที่ลำตัวของเรา

เราก้ก็อธิบายให้ ลูกแก้วนั้น ลอยสูงขึ้นไป แล้วก็กลายเป็นองค์พระแก้ว

ลูกแก้วนั้น ก็สูงลอยขึ้นไป แล้วก็กลายเป็นองค์พระแก้ว

แล้วเราก้ก็ตั้งจิตไว้กับองค์พระแก้ว ที่สว่างไสว

เอาความรู้สึกสัมผัสกับพลังที่เย็น น้อมพลังตรงนั้น เติมกลับเข้ามาที่ตัวของเรา

จนเรารู้สึกว่าง โลง เบา สบาย

ว่าง มีความรู้สึก เหมือนตัวเบาลอย สว่างไสวไปหมด  
แล้วเมื่อเรา ไปถึงจุดตรงนั้นแล้ว เราจะทรงอารมณ์มานไว้เช่นนั้น ต่อไปก็ได้  
หรือเราจะฝึกเข้า ฝึกออก เข้าไปสู่กรรมฐาน ในระดับของ \*มาน 4\* คือ เห็นภาพแสง  
สว่าง แล้วก็ทรงพลังมาก

เราก็ถอยกลับออกมา นึกถึงสีขาวย แล้วก็เห็นแสง แล้วก็เข้าไปอีก  
ถอยออกมา นึกถึงสีขาวย นึกถึงสิ่งที่เห็นแสง แล้วก็เข้าไปอีก  
ทำอยู่อย่างนี้ละลูก ทำไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ จนกว่าเรานั้นจะชิน รู้สึกว่า ทำคล่อง  
และสามารถทำได้อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะลืมตา หรือว่าหลับตา จะพูดจะคุยกับใครอยู่ ก็ตาม  
หากว่าเรากำหนดจิต เห็นสีขาวย ก็เห็น  
ใสก็ใส แล้วก็ให้สว่าง มันก็สว่างเลย  
ให้เป็นองค์พระ มันก็เป็นองค์พระ

ในขณะที่เราคุยกับคนอื่นอยู่ เราก็สังจิตของเรา แยกความรู้สึกออกไป แล้วก็ไป  
ทำสมาธิเช่นนั้นได้ ฝึกอย่างนี้ละ พระยารธรรม.. ฝึกจนคล่อง ฝึกจนทำได้

**ลูกเอ๋ย..** การฝึกกรรมฐาน ไม่ว่าจะแบบที่ 1 ที่ 2 หรือ 3 ก็ฝึกคล้ายกัน  
นะลูก เพียงแต่แบบที่ 1 นี้ สอนไว้เพื่อสำหรับ คนที่ยังไม่มีพื้นฐานของการฝึกสมาธิ จะได้  
ลองทำดู การที่เราอยู่กับของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานาน เราจะจำภาพนั้นได้เป็นอย่างดี แม้  
ยามที่เราหลับตา หรือว่าลืมตา ภาพนั้นก็ยังคงปรากฏชัดเจนแก่เรา

วิธีที่ 1 นั้น จึงแนะนำให้ทุกคน ลองทำดู ง่ายขึ้นกว่าที่เราจะแค่นึก หรือคิดขึ้นมา  
บางที ถ้านึกหรือคิดขึ้นมา เราอาจจะนึกไม่ได้ หรือจำภาพนั้นได้ไม่ชัดเจน

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ฝึกทำเช่นนี้ละลูก วิธีที่ 1\* คือ การลองสัมผัส ลองอยู่กับมัน  
จนคุ้นตา เคยชิน และจำภาพของมันได้ เป็นอย่างดี วิธีนี้ สามารถใช้ได้ในทุกๆคน

**ลูกเอ๋ย..** ลองฝึก ลองเรียนรู้ไป จนทำได้ และจนทำสำเร็จ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** มีเช่นนี้ดังที่กล่าวมานี้ละ ในรูปแบบที่ 1 นะลูก

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาชี้ทางสว่างให้ลูกได้รู้ กรรมฐาน  
ในการเพ่งสีขาวย ให้เกิดเป็นอารมณ์มาน ในแบบที่ 1\*

**พระพุทธองค์เจ้าขา..** แท้ที่จริง กรรมฐานทุกๆ กองนั้น ก็รู้สึกว่ามีอาการคล้ายกัน  
มาก เพียงแต่เราเปลี่ยนแค่ สิ่งที่เราเข้าไปเพ่งเท่านั้นเอง อย่างนั้น ไซ้หรือเปล่าเจ้าค่ะ

**พระพุทธองค์ :** อย่างนั้นละ พระยารธรรม กรรมฐานแต่ละรูปแบบ แต่ละกอง ก็เหมือนกันนั่นแหละลูก ก็คือ การหยิบเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มาเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ ก็เท่านั้นเอง ก็คือ หลอกให้จิตนั้น คล้อยตาม เคลิ้มตาม แล้วให้จิตนั้น ไปสงบให้ได้ เมื่อจิตสงบได้ พลังของกำลังฌาน ก็จะก่อเกิดขึ้น แล้วทำให้ผู้ทำนั้น สามารถทรง ฌานได้ เท่านั้นละ พระยารธรรม..

**พระยารธรรม :** อ้อ เข้าใจแล้วเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาแนะนำลูกทั้งหลาย ในกรรมฐาน ทุกๆ กอง และยังทรงเมตตาชี้ทางสว่าง ให้ลูกทั้งหลาย ได้รู้ในกรรมฐานแต่ละกอง ในการ ทำของแต่ละแบบ ว่ามีกี่แบบ หรือว่าเราสามารถทำได้หลายๆ แบบ ตามที่เราถนัด โดยไม่ต้องล้งเลঙ্গสัย ไม่มีข้อจำกัดใด ขอเพียงแค่ว่าให้เราทำตาม โดยการหยิบยกสิ่งนั้นมาเป็นที่ เพ่งแห่งอารมณ์ แล้วทำให้จิตสงบได้ ก็ถือว่าทำถูกแล้ว ในกรรมฐานกองนั้นๆ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตา พระพุทธเจ้าค่ะ แล้วลูกจะนำไป ประพฤติ ปฏิบัติตาม พร้อมทั้งเผยแผ่ให้กับญาติธรรมทั้งหลาย ได้เรียนรู้ เข้าใจตามกัน พระพุทธเจ้าค่ะ

ขอความสุข ความสำเร็จ จงบังเกิดขึ้นแก่ลูกทั้งหลาย จากนี้ตลอดไป トラบเท่า เข้าสู่พระนิพพาน

ขอดวงแก้ว ดวงธรรม จงปรากฏแก่ลูกทุกๆ คน ผู้ตั้งใจปฏิบัติดีทุกๆ คน ด้วยเถิด พระพุทธเจ้าค่ะ

**สารุ**

## ตอนที่ 122 \*\*กถินสีขาว แบบที่ 2\*\*

ในเย็นของวันที่ 16 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสววรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอนน้อมเข้าเฝ้า ต่อบุญพระพุทธรูปดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในสถานที่แห่งหนึ่งในโลกทิพย์

เมื่อข้าพเจ้าได้หลับตาภาวนา รับพลังพุทธบารมี จนกายแก้วของข้าพเจ้านั้นสว่างไสว ซ่อนอยู่ในกายหยาบ ข้าพเจ้าจึงได้ถอดกายแก้วนั้น ลอยขึ้นตรงไปสู่ดินแดนสงบสุขแห่งนั้น ซึ่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน ทรงประทับอยู่ที่นั่น

เมื่อข้าพเจ้าไปถึงที่นั่นแล้ว ก็มีสภาวะธรรม คล้ายกับเป็นประตู ข้าพเจ้าเดินเข้าไปในนั้น เป็นที่ที่สว่างยิ่งนัก แล้วก็ค่อยๆ เดินเข้าไปตามทางเท้าเข้าไปเรื่อยๆ แต่ในความรู้สึกนั้น รู้สึกว่ามีองค์พระพุทธรูป องค์พระปัจเจกพุทธเจ้า องค์พระอรหันต์เจ้าหลายพระองค์เลย ทรงนั่งประทับอยู่ตามทางที่ข้าพเจ้าเดินตรงเข้าไป แต่ทรงประทับสูงเหนือศีรษะขึ้นไป และเป็นพลังพุทธบารมี ที่สว่าง ในที่แห่งนั้น เป็นกายแก้วใส นั่งอยู่หลายพระองค์เลยทีเดียว

ข้าพเจ้าจึงเดินตามทางเท้าเข้าไปจนสุดลึก คือไปสุดทางที่จะเดิน แล้วนั่งลงก้มกราบ ตรงทางด้านหน้าของข้าพเจ้า ที่มองเห็นนั้น ก็คือ มองเห็นองค์พระพุทธรูปห้าพระองค์ นั่งซ้อนกันอยู่ เป็นแก้วใส มีฉัพพรรณรังสีสว่างไสว สวยงามยิ่งนัก

ข้าพเจ้าจึงก้มกราบน้อมนมัสการ แล้วจึงได้กราบทูลถาม กับพระพุทธรูปองค์ท่านไปดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธรูปดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะมาขอเฝ้าฟังธรรม เรื่องของกรรมฐาน กองของการเพ่งสีขาในแบบที่ 2 \* นะเจ้าคะ แต่ว่าที่นี่ เป็นที่ไหนหรือเจ้าคะ ทำไมทรงพลังยิ่งนัก และสวยงามเหลือเกิน และเพราะเหตุใดหรือเจ้าคะ วันนี้จึงมีองค์พระพุทธรูป องค์พระปัจเจกพุทธเจ้า และองค์พระอรหันต์เจ้า เสด็จมาหลายพระองค์ ให้ลูกได้เห็นนะเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอย.. ก็ในวันนี้ ลูกนั้นตั้งจิตอธิษฐาน ด้วยพลังที่ลูกนั้นมี จึงส่งผลให้ลูกมาถึงในที่นี้ คือ ในดินแดนพระนิพพาน ในที่ที่สงบ และการที่มีองค์พระพุทธรูป

องค์พระปัจเจกพุทธเจ้า องค์พระอรหันต์เจ้า ปราภฏกายแก้วให้ลูกได้เห็นนั้น ก็เป็นเพราะว่า ในที่นี้เป็นที่อยู่ เป็นที่ที่องค์พระพุทธเจ้า องค์พระปัจเจก และองค์พระอรหันต์ ดับการเกิดสำเร็จแล้ว ก็เลยมาอยู่ในที่แห่งนี้ไงเล่า ก็เมื่อลูกมาในที่ที่มีองค์พระพุทธเจ้า องค์พระปัจเจก และองค์พระอรหันต์ ก็ย่อมต้องเห็นหลายพระองค์ เป็นธรรมดา

**พระยารธรรมเอย..** ว่าแต่ว่าวันนี้มัน ลูกจะถามถึงกรรมฐานในแบบที่ 2 ของการเพ่งสีขาว อย่างนั้นหรือ

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ แต่ว่า ลูกกำลังมีความรู้สึกปลื้มปิติ อยู่เจ้าคะ เพราะว่าที่นี่หอมมาก และก็มีก้อนหินสวยๆ เหล่านี้ สวยจริงๆ นะเจ้าคะ เป็นก้อนหินที่เป็นแก้วใสๆ วางเรียงกันไป สวยงามจังเลยเจ้าคะ

**พระพุทธรองค์ :** เออละ อย่ามัวแต่ชื่นชมเลย ความสวยทั้งหลาย ความไม่สวยทั้งหลาย มันก็แค่สมมุติ มีไปอย่างนั้นละ

**พระยารธรรม..** อย่าเพิ่งไปสนใจกับมันเลย

**พระยารธรรม :** แม้แต่ในที่นี้ ที่เป็นพระนิพพาน ก็ยังไม่เที่ยงแท้หรือเจ้าคะ ก้อนหินเหล่านี้ มันก็จะหายไปได้ด้วยหรือเจ้าคะ

**พระยารธรรมเอย..** ก็ในพระนิพพานนี้ จะให้ปรากฏสิ่งใดขึ้น ก็ได้ จะไม่ให้สิ่งใดปรากฏขึ้น ทุกอย่างสลายไปหมด ก็ได้ไงลูก ก็เลยมีบ้าง ไม่มีบ้าง เพราะไม่มีตัวยึดกับสิ่งที่มี หรือไม่มีใจ

**พระยารธรรม :** อ้อ เข้าใจแล้วพระพุทธรเจ้าคะ

**พระพุทธรองค์เจ้าขา..** วันนี้ลูกมาที่นี่ เห็นสภาวะธรรมของที่นี่ สวยมาก ถ้าเกิดคนที่เขาปฏิบัติ ตั้งใจนั่งสมาธิ ทำกสิณ หรือว่าเพ่งสิ่งของต่างๆ ที่นำมาเพ่งนั้น จนเข้าสู่ \*ฌาน 4\* แล้วก็ถอยกำลังฌานออกไป แล้วจะสามารถอธิษฐาน ให้มาท่องเที่ยววนในที่เหล่านี้ ได้หรือเปล่าเจ้าคะ เพราะว่าสวยมากเลยเจ้าคะ ลูกอยากให้คนอื่นเขาได้เห็นแบบที่ลูกได้เห็นบ้าง นะเจ้าคะ

**พระพุทธรองค์ :** ย่อมได้สิลูก ถ้าตั้งใจปฏิบัติ น้อมพลังจนเต็มกาย

กายใสเป็นแก้วประกายพริ้ว ไม่ยึดติดในตัวตนของร่างกาย

ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ทำจิตให้สงบ นิ่ง

แล้วอธิษฐานมา ก็ย่อมมาได้อยู่แล้วละ

**พระยารธรรม :** ถ้าเกิดว่าจะมา ก็ต้องวางทุกอย่าง แล้วก็ต้องเป็นจิตที่ปราศจาก



กิเลส ณ ตอนนั้น ไข่ม้อยเจ้าคะ

**พระพุทธองค์ :** ถูกต้องแล้วละลูก

ณ ขณะนั้น จิตต้องว่างเว้นจากเชื้อของ รัก โลภ โกรธ หลง

ต้องเป็นจิตที่มีความสุข ความเบา สบาย ที่เป็นอารมณ์แห่งการว่าง การว่างแล้ว และการมา ก็เพื่อพิสูจน์ \*ธรรมคำสอน\*

แต่ไม่ใช่มา ด้วยความลุ่มหลง

จิตว่าง อยาก กับไม่อยาก ไม่มีในตัวเรา

สมมุติว่าเป็นไป เพื่อรู้แจ้งเห็นจริงนั้น ย่อมมาได้สิลูก

**พระยารธรรม :** อ้อ เข้าใจแล้วเจ้าคะ

**พระพุทธองค์เจ้าข้า..** ถ้าอย่างนั้น ลูกจะขอเรียนรู้เรื่องของกรรมฐาน ของการเพ่งสีขาว ในแบบที่ 2\* เลยเจ้าคะ ลูกจะได้บอกทุกคนให้ฝึก ฝึกให้ได้ แล้วก็จะได้มาในที่นี้ไง เจ้าคะ

**พระพุทธองค์ :** ก็ดีแล้ว ถ้าอย่างนั้นก็จงตั้งใจฟังเถิด

ในขณะนั้น พระพุทธองค์ท่านก็ทรงปรากฏพระวรกาย เป็นกายแก้วใส แต่มีองค์ขนาดเท่ากันกับรูปร่างของมนุษย์ และท่านทรงเดินบนพื้นที่แห่งหนึ่ง ที่นุ่มนิ่ม และขาวสว่างยิ่งนัก ข้าพเจ้าจึงค่อยๆ เดินตามพระพุทธองค์ท่านไป

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ค่อยๆ เดินตามท่านไป พระองค์ท่านจึงกล่าวกับข้าพระพุทธเจ้ามา ดังนี้ว่า..

**พระยารธรรมเอ๋ย..** กรรมฐานของการเพ่งสีขาว ในแบบที่ 2\* นั้น ก็ไม่ยากอะไรหรอกลูก ก็คือ นึกภาพสีขาวขึ้นมาให้ได้ ในรูปลักษณะใด รูปลักษณะหนึ่ง ในแบบใดแบบหนึ่ง ที่เราหยิบขึ้นมา นึกขึ้นมา และเหมาะสมสำหรับคนที่ พอมีสมาธิอยู่บ้างแล้ว คือ พอจะนึกภาพออก นึกภาพได้ นะลูก ซึ่งไม่ต้องไปเสียเวลาที่จะต้องไปทำความรู้จัก คุ่นเคย กับสีขาว ไม่ต้องไปนั่งทำเช่นนั้นก็ได้ หากเราสามารถนึกภาพให้ปรากฏขึ้นมาได้เลย

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ใครจะนึกภาพสีขาวอะไร ก็ได้ทั้งนั้นแหละลูก เอาสุดแล้วแต่ว่าแต่ละบุคคลนั้นถนัดแบบไหน ก็แล้วกันลูก แต่วันนี้ ถ้าจะให้เรา นำทางการปฏิบัติ หรือยกเป็นแบบอย่างของการปฏิบัติ ก็จะหยิบยก “สีขาว” ขึ้นมา 1 แบบ เพื่อให้ลูกทั้งหลาย ได้ลองฝึก นึกตาม ทำตาม เป็นตัวอย่าง ก็แล้วกัน เอาละนะ

**พระยารธรรม..** มาถึงที่ตรงนี้แล้ว ลูกก็นั่งลงบนโขดหินนั้น ก็แล้วกัน แล้วหลับตาลง ตั้งใจทำนะลูก ตลอดเวลา ระยะทางที่เราเดินกันมานั้น ก็มีแต่โขดหินสีขาว มีแต่แสงสีขาว มีแต่สิ่งเกี่ยวกับสีขาว ทั้งนั้นเลย ไม่ว่าจะเป็ผ้าที่คล้องอยู่ หรือเป็นชุดที่เจ้านั้นใส่อยู่ ก็เป็นสีขาว ดอกไม้ ก็เป็นสีขาวทั้งนั้น นะลูก คงจะจำติดตา ได้บ้างแล้วละสินะ

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ ลูกพอจะจำได้บ้างแล้ว เจ้าคะ ถ้าอย่างนั้น หนูจะได้ นั่งอยู่ตรงนี้ นะเจ้าคะ แล้วข้าพระพุทธเจ้าก็เลยนั่งอยู่บนโขดหิน มันเป็นก้อนหิน แต่วามันนุ่มนึ่ง ไม่แข็งเหมือนก้อนหินเลย หนูก็เลยนั่งลง บนโขดหินนั้น แล้วก็ขัดสมาธิ หลับตาน้อยๆ ของหนูไป แล้วก็ฟังดูว่า องค์พระพุทธเจ้าท่านจะทรงสอนอะไรกับหนู

เมื่อหนูหลับตาลงแล้ว ก็ยังคงมีสภาวะของจิต ที่เห็นพระพุทธองค์ท่าน ทรงสว่างไสว และทรงคล้องผ้าสีขาว แต่กายนั้นเป็นกายแก้ว นั่งประทับอยู่บนดอกบัว ดอกบัวก็เป็นสีขาวสว่างไสว พระองค์ท่าน จึงกล่าวแก่ข้าพระพุทธเจ้า ดังนี้ว่า..

**พระยารธรรมเอย..** ที่นี้ก็พร้อมแล้วสิลูก จิตทุกดวง จะมีความฟุ้งซ่านเป็นธรรมดา เมื่อกิเลสและตัณหา ยังมีอยู่ แต่เราต้องแยกแยะให้ออกว่า เวลานี้ เราทำอะไรอยู่

**ฉะนั้น..** ตอนที่เราจะทำสมาธิ เราก็ควรที่จะระลึกรู้ว่า ตอนนีเรากำลังจะทำสมาธิ ปล่อยจิตให้ว่าง ลูก ว่างจาก รัก โลภ โกรธ หลง

หลง คือ การยึดตัวยึดตน

“ความรัก ความโลภ ความโกรธ และความหลง”

สิ่งเหล่านั้นไม่ควรมึลูก ปล่อยวางให้ว่างเว้นจากทุกอย่าง นะลูกนะ

แล้วให้ทุกคน ตั้งสมมุติขึ้นมาว่า ตรงข้างหน้าของตน มีผ้าผืนหนึ่ง เป็นผ้าสีเหลี่ยมสีขาว คล้ายกับผ้า ที่ชีพรามณ์ทั้งหลายสวมใส่กัน นะลูก เป็นผ้าธรรมดาสีขาว อย่างนั้น นะลูก แต่นี้ก็ให้เป็นภาพที่เป็น ผ้าสีเหลี่ยม นะลูกนะ นึกให้มันอยู่ตรงหน้าของเรา และเราก็เพ่งดูภาพผ้านั้นไป ดูมันไป พร้อมทั้งท่องว่า สีขาว แล้วก็เอาจิต จำผ้าสีขาวนั้นเอาไว้ ความจำให้อยู่แต่กับ สีขาว นะลูก และความรู้สึก ให้สัมผัสกับลมเย็น

เมื่อเราท่องไป.. สีขาว เราก็โน้มพลังเย็นเข้ามาเติมใส่ภาพนิมิต ที่เป็นสีขาวนั้น

เมื่อเราท่องไป.. สีขาว เราก็โน้มพลังเข้ามาเติมใส่ ผ้าสีขาวผืนนั้น

เราอาจจะรู้สึกว่ ผ้าผืนนั้นใหญ่ หรือว่าเล็ก มีขนาดเท่าไหนก็ได้ ตามสุดแล้วแต่ เราพอจะนึกออก นะลูก เราก็เติมพลัง ใส่ผ้าผืนนั้นไป

ผ้าฝืนนั้นจะค่อยๆ เปลี่ยนสี จากสีขาว ก็จะกลายเป็นสีเหลือง  
สีเหลือง ก็จะค่อยๆกลายเป็น สีอ่อนๆ  
ก็คือ เหลืองอ่อนๆ เริ่มจะกลับกลายเป็น ขาว  
เราก็ยังคงเติมพลังไปอยู่

จนภาพสีเหลืองอ่อนนั้น กลายเป็นสีขาว และเป็นสีขาวที่สว่างขึ้น  
เราก็สั่งให้ผ้าฝืนนั้น ลอยไปสู่ทางซ้าย มันก็ลอยไป ลอยไปสู่ทางขวา มันก็ลอยไป  
สั่งให้มันเป็นไปตามคำสั่งของเรายังไง มันก็เป็นเช่นนั้น เราก็สั่งให้มันมาหยุดนิ่ง อยู่ตรงข้าง  
หน้าของเรา มันก็กลายเป็นผ้า ที่เป็นแสงสว่าง ที่เป็นแก้วใส ฝืนหนึ่ง

เราก็เลยอธิษฐานให้ภาพนั้น มาคลุมกายของเราไว้ ภาพนั้นก็เลยลอยลงมา คลุม  
กายของเราไว้ แขนของเรา ตัวของเรา ก็เลยเป็นแก้วใส เหมือนกันกับภาพแห่งนิมิตกสิณ  
หรือว่า ภาพสีขาวที่เราเพิ่งไปนั้นละ กลายเป็นสีใส เป็นผ้าแก้ว สวยสว่าง ตัวเรา เมื่อโดน  
ผ้าฝืนนั้นคลุมไว้ ตัวเราก็กลายเป็นแก้ว เป็นแสงสว่างเหมือนกัน สว่างมากที่สุด เหมือน  
คล้ายกับว่า มีสปอตไลท์อันใหญ่ อยู่ในกลางกายของเรา ฝ่ามือทั้งสองข้างของเรา ก็จะ  
รู้สึกว้าว เบา สว่าง โลง หรือว่าอาจจะรู้สึกว้าว มีดวงแก้วดวงธรรม เป็นดวงกลมๆ บางๆ  
แต่ว่าใส อยู่ฝ่ามือของเรา เย็น สบาย

เราก็ยังคงจำภาพนิมิตแห่งกสิณ หรือว่า ภาพสีขาวที่เราเพิ่งนั้น แต่ว่ากลายเป็น  
แก้ว จำภาพที่กลายเป็นแก้วนั้น เอาไว้ แล้วก็ค่อยๆ ปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ให้เหลือแต่  
“ความวางเฉย” ความสุข ความเบาสบาย ความอิมใจ ที่มันเบา ลอยอยู่ ค่อยๆ ผ่อน  
ค่อยวางไป จนเราสว่างมาก แล้วก็ดับเข้าไปสู่ \*ฌาน 4\* ไม่ได้ยินเสียงอะไร ไม่รับรู้อะไร  
อาจจะแว็บเข้าไป แว็บลอยออกมา สดแล้วแต่กำลังของแต่ละคนว่าจะเข้าไปทรงฌานอยู่  
หรือว่าจะลอยออกมา เข้า-ออก เข้า-ออก อยู่อย่างนั้น

เมื่อเราทำได้เช่นนี้แล้ว เราก็แค่ฝึกบ่อยๆ ลูก เราก็ฝึกถอยกลับออกมา แล้วมาจับ  
ภาพที่เป็นผ้าสีเหลืองสีขาว

แล้วก็น้อมพลังเย็นเติมใส่มัน หรือว่าเพิ่งมันไป

มันก็กลายเป็นสีเหลือง กลายเป็นสีเหลืองอ่อน

แล้วก็กลายเป็นสีขาวที่สว่าง

แล้วก็กลายเป็นใส เหมือนแก้วประกายพรึก ที่มีแสงสว่างแวววาว

เราทำแบบนี้ดู สัก 2-3 ครั้ง ฝึกเข้า ฝึกออก อยู่อย่างนี้จนคล่อง แล้วเราก็ลอง

ทรงฉานไว้ย่ำงนั้นคูล ว่าเรำจะทรงฉาน ได้นำนเค้ไเหน ทำอย่ำงนี้ละ ลูกท้งหลำยเอ่ย..  
จงตั้งใจทำไป

- ทำอย่ำงนี้ละ ให้อ่อยๆ
- ทำใน ทุกอิริยำบถ
- ทำในทุทที่ ทุทสภำวธรรม ลองฝึกทำให้อคล่องคูล

เมื่อเรำฝึกจนคล่องแล้ว เรำก็จะเป็นผู้ทรงฉาน ที่มีกำล้งที่สูง \*\*

เมื่อเป็นผู้ทรงฉานที่มีกำล้งที่สูง ย่อมรู้แจ้งในสรรรพสิ่ง

และเรำก็ยังสามารถที่จะอธิษฐาน เพื่อไปพิสุจน์ธรรมค้ำสอนต่งๆ ได้ เช่นนี้ย่ำง  
นี้ละ

**พระยำรธรรมเอ่ย..** การทำในแบบที่ 2 \* นะลูก

สมมุติให้ทุทคนทำตำม ผ้ำสีขำว ไปก่อน แต่ในความเป็นจริงนะลูก ทุทคนสามารถ  
กำหนดภำพสีขำว เป็นอะไรก็ได้ท้งนั้น จะเป็นดอกไม้สีขำว - จะเป็นรุ่มสีขำว - เป็นองค์  
พระสีขำว เป็นลูกแก้วสีขำว - เป็นดวงกลมๆ ที่เป็นสีขำว - เป็นกระดำชใบหนึ่งที่เป็น  
สีขำว ได้ท้งหมดหละลูก ที่ลูกจำได้ นึกได้หมดเลย ไม้ว่าจะเป็นรูปรำงอะไร ขอให้เป็น  
สีขำว ลูกสำมารถนำมำเป็น สิ่งที่ช่วยให้อูกเข้ำสู่กรรมฐาน เข้ำสู่ฉำนได้ท้งนั้นเลย ก็ตำม  
สุดแล้วแต่ แต่ละคนสะดวก แต่ไม้ว่าจะนึกถึงรูปลักษณะอะไรก็ตาม ให้ทำเช่นนี้ละ แล้วจะ  
ได้ทำถูก

เพ่งมันไป จนคว่ำมันจะเปลี่ยนสี

เปลี่ยนสี แล้วก็สั่งให้มันเคลื่อน ตำมจิตใจของเรำต้องการ

แล้วก็เพ่งมัน จนเป็นแก้วใสประกำยพริก

เมื่อเป็นแก้วใสประกำยพริก เรำก็สั่งให้มันมำอยู่ในมือ อยู่ในท้อง

วิ่งผ่านตัวเรำไปมำ คลุ่มเรำเอำไว้ จนคว่ำเรำเปือเล่นกับมัน หรือว่ำเหนื่อเล่น  
กับมันแล้วจิตเรำปรำรณำที่จะทรงฉานไว้เช่นนั้น เรำก็ค้อยทรงสมำธิ ไว้เช่นนั้น อย่ำงนี้ละ

**พระยำรธรรม..** จงนำไปเผยแผ่ และตั้งใจประพฤติ ปฏิบัติตำม นะลูก ลูกนั้นก็จะ  
ได้มีกำล้งฉำนที่มำกขึ้นใจ

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาชี้ทางสว่าง ให้ลูกได้รู้ได้เข้าใจในอีก  
แบบหนึ่ง วันนี้ ลูกดีใจมากเจ้าค่ะที่ได้มาที่นี่ สวยจริงๆ เลยนะเจ้าคะ ลูกคงจะต้องกราบ  
ลาไปก่อน วันพรุ่งนี้ ลูกค่อยมาเฝ้าพระองค์ใหม่ เจ้าค่ะ

**สาธุ**

## ตอนที่ 123 \*\*กสิณสีขาو แบบที่ 3\*\*

ในเช้าของวันที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอนน้อมเข้าเฝ้า ต่อบงศ์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าฟังธรรมจากพระองค์

เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้น้อมพลังแสงสีขาอ สว่างไสว จนเต็มกายแล้ว ข้าพระพุทธเจ้าจึงอธิษฐาน เคลื่อนกายทิพย์ ออกจากกายหยาบ เพื่อขึ้นเข้าเฝ้าองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน ในเช้าของวันนี้ พระพุทธองค์ท่านทรงเมตตาแก่เราทั้งหลายยิ่งนัก ท่านได้ทรงเสด็จลงมา สว่างไสว นั่งอยู่บนบัลลังก์แก้ว อยู่ใกล้ๆ ในสถานที่ของโลกมนุษย์เรานี่เอง คือ ซ้อนอยู่ในโลกทิพย์ ที่พุทธอุทยานภูสวรรค์

เมื่อได้มองเห็นพระองค์ท่านทรงเสด็จลงมา ด้วยแสงสว่างเจิดจ้า ข้าพระพุทธเจ้าจึงค่อยๆ เดินเข้าไปนั่งใกล้ๆ เมื่อก้มกราบต่อพระองค์ท่านแล้ว จึงได้ทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา..วันนี้ ลูกจะมาขอเฝ้าทูลถามธรรม ของการฝึกกรรมฐาน ในแบบที่ 3 ของการทำสมาธิ ในวิธีของการ\*เพ่งสีขาอ\* เพื่อให้ก่อเกิดกำลังเข้าสู่ฌานได้ นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์ได้ทรงชี้ทางสว่างด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ก็ดีแล้วละลูก ถ้าอย่างนั้น ก็จงตั้งใจตั้งใจ นะลูกนะ ทำจิตใจให้แน่วแน่ ไม่หวาดกลัวกับสิ่งใด ดังที่ลูกนั้นได้ทำผ่านมาเมื่อกี้ ใจลูก เมื่อจิตใจของเราตั้งมั่น แน่วแน่ มุ่งตรงต่อองค์พระพุทธเจ้า อย่างแท้จริง เราก็ยอมไปถึง เข้าถึงได้ ในที่สุด แต่ถ้าเกิดว่าเรา ยังมีแต่ความลังเลสงสัย มีแต่ความไม่แน่ใจ ไม่ตั้งใจ ไม่มีจิตใจที่แน่วแน่ ตั้งมั่น เราก็ยังคงไปไม่ถึง

ไหนละ พระยารธรรมเอ๋ย.. ลองเล่าสู่กันฟังหน่อยซิ ว่าตอนเมื่อกี้นั้น ลูกได้เจอกับอะไร แล้วทำใจแข็งสู้แบบไหนละ จงเล่ามาเถิด

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาเจ้าคะ ตอนเมื่อกี้ ที่หนูนั่งสมาธิ และถอดกายทิพย์มาเฝ้าพระพุทธองค์ หนูเห็นองค์พระพุทธเจ้า



เสด็จลงมา สว่างเจิดจ้า แต่ว่าหนู เมื่อเข้าไปกราบ และก็ดูใกล้ๆ แล้ว องค์พระพุทธรเจ้าองค์ นั้น ก็กลายเป็นพญามาร ที่มีเขาแหลม เป็นตัวสีดำ ปราบกฏกายขึ้น แล้วองค์พระพุทธรเจ้า ก็หายไป พระพุทธรเจ้าคะ แต่หนูก็คิดว่า ไม่เป็นไรหรอก เราก็จัดตั้งมั่น แน่วแน่ ฝ้าต่อองค์ พระพุทธรเจ้า เพื่อจะฟังธรรม ไม่ว่าจะอะไรจะปรากฏขึ้น เราก็ไม่ต้องไปสนใจมันหรอก เรานึกถึงแต่องค์พระพุทธรเจ้าองค์จริงดีกว่า ว่าพระองค์ท่านทรงประทับอยู่ที่ไหน

ถ้าจิตของเราตั้งมั่นแน่วแน่ ไม่สาดสายไปทางอื่น เรานั้นมุ่งมั่นตั้งใจอย่างแท้จริง พญามาร หรือไม่ใช่พญามาร มันก็จะปรากฏแก่เราเอง สิ่งที่ไม่ดี หรือสิ่งอื่น จะเข้ามา แอบแฝงเป็นพระพุทธรเจ้าไม่ได้ เราก็จะพบกับพระพุทธรเจ้า ได้ในที่สุด เพราะในความเป็น จริงแล้ว พลังแห่งจิตของเรานั้นแล จะพาเราไปถึงองค์พระพุทธรเจ้าองค์จริง หรือองค์ปลอม

ถ้าเราเจอกับองค์ปลอม หรือว่าจิตใจของเราไม่แน่วแน่ มีกิเลส มีตัณหาครอบงำ เราก็อาจจะเจอกับองค์ปลอม และเมื่อเจอปุ๊บ จิตเราก็จะมีพลังไม่มากพอ ทำให้เราไม่รู้ว่านั้นคือ องค์พระพุทธรเจ้าองค์ปลอม แต่ถ้าเกิดว่า จิตใจของเราบริสุทธิ์ มุ่งตรงกับองค์ พระพุทธรเจ้าจริงๆ ด้วยจิตด้วยใจจริงๆ และด้วยจิตที่ปราศจาก ความรัก โลก โกรธ หลง ในเวลาที่เรากำลังนั่งสมาธิพลังขึ้นเข้าเฝ้าอยู่นั้น ยิ่งไงๆ เราก็ต้องพบกับองค์จริงๆ อยู่แล้ว

**\*\*เพราะแท้ที่จริงแล้ว พระพุทธรเจ้าก็อยู่ในใจของเราทุกคน อยู่กับเราทุกคน\*\***

ดวงจิตดวงใดที่นึกถึงพระองค์ ด้วยจิตที่บริสุทธิ์ ปราศจากความลุ่มหลง หลงใน ตน หลงในสิ่งที่รู้ ที่เห็น ที่ได้มา จิตดวงนั้น ก็ย่อมเชื่อมต่อกับองค์พระพุทธรเจ้าองค์จริง ได้ อยู่แล้ว ส่วนจิตดวงใดที่ยังลุ่มหลงในสิ่งที่ตนมี ตนทำอยู่ ก็อาจจะทำไปด้วยความลุ่มหลง ก็มีสิทธิ์ มีโอกาส ที่จะเจอกับพระพุทธรเจ้าองค์ปลอม หรือพญามารที่แฝงตัวมาหลอกเรา นะเจ้าคะ

ลูกก็ตั้งใจแน่วแน่ จนภาพแห่งพญามารนั้นหายไป แล้วก็ได้พบกับพระพุทธรองค์ องค์จริงๆ นี่แหละเจ้าคะ

**พระพุทธรองค์ :** ดีแล้วละ พระยาธรรมเอย.. ดีแล้วละลูก ที่รู้ และเข้าใจ ถ้าอย่าง นั้นก็จงตั้งใจฟังธรรมนี้ นะลูก

การที่เราทำอะไรก็ตาม หากจิตใจของเรา แน่วแน่ตั้งมั่น ในสิ่งที่ดี และเราก็ทำสิ่ง ที่ดีนั้น ไปพร้อมกับจิตใจที่บริสุทธิ์ คือ ทำไป เพื่อปรารถนาพบนิพพานอย่างเดียว ไม่ได้หวังคำชื่นชม ไม่ได้หวังลาภ หวังยศ หวังสิ่งอื่นตอบแทนเลย นอกจากพระนิพพาน หรือว่า ดับการเกิด และความหวังนั้น ก็เป็นความหวัง ที่ปราศจากความลุ่มหลง ปราศจากเชื้อกิเลส

ต่างๆ ย่อมไปสู่ความดีอันสูงสุดได้ ลูก

การทำสมาธิ ก็เหมือนกันลูก ให้จิตต้องหมั่นทำจิตใจให้แน่วแน่ แข็งแกร่ง ในสิ่งที่จะทำ อย่าปล่อยจิตปล่อยใจ ให้โยกตามสิ่งไม่ดี หรือสิ่งที่ปรากฏขึ้น หลอกให้เราเชวตาม ลุ่มหลงกับสิ่งเหล่านั้น ลูก ให้ตั้งจิตใจให้มั่น เมื่อเกิดสมาธิที่บริสุทธิ์ จิตที่มีพลังบริสุทธิ์อย่างแท้จริง ลูกนั้น ก็จะได้เจอกับสิ่งที่ดี เออละนะ ที่นี้ก็มาเข้าเรื่องเสียทีลูก ที่กล่าวมา เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมานี้ ก็เพื่อให้ผู้คนทั้งหลาย เมื่อได้ฟังธรรมนี้แล้ว

- จะต้องมีสติ

- จะต้องมีปัญญา

- จะได้ว่า...

\* ควรที่จะระมัดระวัง อะไรบ้าง

\* และเมื่อเรานั้นภาวนาไป เจอกับองค์พระพุทธรูปเจ้าปลอม เราต้องทำแบบไหน

\* และจะต้องทำแบบไหน จึงเจอกับองค์จริง

\* เราจะต้องใช้ความมุ่งมั่นตั้งใจ ความบริสุทธิ์ใจแบบไหน ยังไง

\* เพื่อจะได้ไม่พากันหลงทางนะ

**พระยารธรรม..** ที่นี้ ก็ให้พากันลองตั้งใจนั่งขัดสมาธิดู แล้วให้นึกตามเช่นนี้ นะลูก การที่เราจะสามารถฝึกได้เลย ในแบบที่ 3\* ของการเพ่งสีขาวนั้น เราต้องมีกำลังฌานที่สูงกว่าแบบที่ 1 หรือแบบที่ 2 ลูก \*\* คือ ให้เรากำหนดจิตสิ่งใดให้เป็นสีขาว สิ่งนั้นก็ป็นสีขาว ในทันที หากเรามองดูศาลา ที่มันเป็นสีเหลือง เราก็มองให้เป็นสีขาว มันก็เป็นสีขาว ปรากฏชัดเจนแก่จิตของลูก และทรงภาพนั้นไว้ได้

หากว่าองค์พระสีทอง เราก็มองไปปู้บ เราก็มององค์พระองค์นี้ให้เป็นสีขาว เราก็จะเห็นภาพสีขาว จากองค์พระ หรือว่าองค์พระสีขาวนั้น ปรากฏชัดเจนแก่เรา คือ มองสิ่งใด กำหนดจิตเป็นสีขาว ลูก มองต้นไม้ ก็ยังกำหนดจิต ให้ต้นไม้ต้นนั้นเป็นสีขาว ปรากฏชัดเจนแก่จิตของลูก จึงสามารถทำกรรมฐานกองนี้ ในรูปแบบที่ 3\* ได้ลูก

ที่นี้ ให้ทุกคนหลับตาภาวนา

จิตนั้นให้ตั้งมั่น อยู่กับสีขาว

ความรู้สึก.. ให้จับอยู่กับพลังที่เย็น คลื่นลมที่เย็นเยือก

ที่มากกระทบที่ฝ่ามือซ้าย - กระทบฝ่ามือขวา

เราก็โน้มพลังบริสุทธิ์นั้น เข้ามาเก็บไว้

**พระยาธรรมเอ๋ย..** ปรบจิตปรบใจให้สงบ แล้วที่นี้ให้กำหนดจิตขึ้นมาทุกคน นะ  
ลูกนะ กำหนดจิตขึ้นมาว่า ตัวของเรา กายของเราที่นั่งสมาธิอยู่ตรงนี้ เป็นสีขา

นิกขึ้นมาให้ได้ลูก

ตัวของเรานี่ เป็นสีขา

สีขา.. ตั้งแต่หัว จรดเท้า

มือทั้งสองข้าง ตัวของเราเป็นสีขา

เหมือนคล้ายกับว่า มีใครยกเอาตัวของเรา ลงไปจุ่มในถังสีที่เป็นสีขา แล้วยกขึ้น  
มาตั้งเอาไว้ นึกให้ได้นะลูก ถ้าเกิดว่าเรามีกำลังสมาธิมากพอ เราก็จะนิกออก เมื่อเห็นกาย  
ของเราสีขา ปรากฏชัดเจนขึ้นแล้ว เราก็ยังคงจับภาพอยู่กับสีขา ที่มันเป็นตัวของเรา  
นี่แหละลูก

เอาความรู้สึกสัมผัสกับ ไอลมเย็นๆ

หายใจเข้า กวาดลมเย็นเหล่านั้น เข้ามาเติมใส่ร่างกายของเรา ที่เป็นสีขา

หายใจออก ให้ผ่อน ให้คลาย

หายใจเข้า น้อมพลังเย็นเข้ามาเติมที่ฝ่ามือของเรา เย็น

หายใจออก ผ่อนคลายออกไป

หายใจเข้า น้อมเอาพลังที่เย็นลงมา เติมสู่ศูนย์กลางกายของเรา

ก็คือในท้อง ที่สูงเหนือสะดือขึ้นมานิดหนึ่ง เราก็เติมเข้าไป

หายใจออก ผ่อนคลายออกมา

แต่อย่าลืมนะลูก ความจำของเรา ต้องอยู่กับสีขา เราต้องจำภาพว่า กายของเรา  
ตัวของเรานี่ เป็นสีขา นะลูก และเราหายใจออก ก็ผ่อน ก็คลาย เราก็น้อมพลังที่เย็น  
หายใจเข้า เข้ามาเติมที่ฝ่ามือขวา อย่างนี้แหละลูก เติมฝั่งนี้บ้าง ฝั่งนี้บ้าง เติมในศูนย์กลาง  
กายบ้าง หายใจออก หายใจเข้า น้อมพลังที่เย็นชุ่มฉ่ำ เข้าไปเติมสู่กาย ที่เป็นสีขาของเรา

ที่นี้ จากที่เป็นสีขา ก็ค่อยๆ เปลี่ยนสี โดยที่เราไม่ได้นึกไม่ได้คิด แต่มันเริ่มเปลี่ยน  
สีเอง จากสีขา ก็จะกลายเป็นสีเหลือง สีเหลืองจัดๆ หรือว่าสีเหลืองอ่อน ก็สุดแล้วแต่  
กำลังฌานของแต่ละบุคคล นะลูกนะ

เมื่อเราน้อมพลังเข้าไป เติมใส่ๆ ไปเรื่อยๆ ภาพของร่างกายที่เราเห็น ว่าเป็นสีขา  
นั้น ก็เริ่มคลายตัวจากสีขา กลายเป็นสีเหลือง หรือว่าอาจจะเป็น สีเหลือง คล้ายๆ  
สีทองไป

เราก็ยังคงน้อมพลังไปเรื่อยๆ แล้วก็ดูมันไปเรื่อยๆ  
บางที ภาพของสี ก็เปลี่ยนเป็นหลายสี  
อาจจะเป็นสีน้ำเงิน สีชมพู สีเขียว สีฟ้า  
แต่เป็นแสงสว่าง ประกายสีต่างๆ เหล่านั้น ออกมาจากกายของเรา  
เราก็ยังคงทำอย่างนี้ต่อไป น้อมพลังต่อไปเรื่อยๆ จนเรานั้น สามารถที่ทรงพลัง  
ของฌานได้มาก

เราจึงกำหนดจิต ให้เรารู้สึกเหมือนตัว ใหญ่ขึ้นๆ  
เราจะเห็นภาพของตัวเอง เหมือนตัวโตมาก ใหญ่มาก  
เรากำหนดจิต ขอให้ภาพที่เป็นกายสีขาว ที่อยู่ในตัวเรานี้ ให้เคลื่อนออกจากกายไป  
เราก็จะเห็นคนๆหนึ่ง ที่คล้ายคลึงกันกับเรา  
ลอยขึ้นไป สูงขึ้นไป สั่งให้มันลงมา มันก็ลง  
ที่นี้ เมื่อเราสั่งให้มันเป็นไป ตามจิตของเรากำหนด มันก็เป็นไปเช่นนั้น จนเราอาจ  
ปรารถนาที่จะอยู่เฉยๆ อยู่นิ่งๆ แล้ว เราก็จึงค่อยอธิษฐานอย่างนี้ว่า ขอให้เรานี้ ได้โยกพลัง  
นั้น กลับมาครอบที่ตัวของเรา พลังก้อนสีขาวใส หรือว่าขาวที่เปล่งประกายนั้น ก็กลับลง  
มาสู่กายของเรา และเราก็จะรู้สึกตัวเบาๆ โลงๆ ว่างๆ มีแต่แสงขาวๆ ที่อยู่ในตัวของเรา  
นั้น ที่มันสว่างไสว เราก็ยังคงน้อมพลังที่เย็น เราก็ยังคง ทำสมาธิต่อไป

จนเราอาจจะเห็น กายของเรา เป็นแก้วใส ประกายพริ้ว กระจุกของเรา ใส  
เป็นพระธาตุเขียว ทั้งกระจุกแขน กระจุกขา กระจุกศีรษะ ฟันของเรา ทุกส่วนอวัยวะของ  
เรา ที่เป็นกระจุก กลายเป็นสีขาว ใสเหมือนแก้ว

กายเป็นแก้วประกายพริ้ว กายเป็นพระธาตุที่แวววาว ใสสว่าง สวยงาม ถ้าเกิดว่า  
เราจะทรงฌานอยู่ตรงนั้น เราก็สามารถที่จะตั้งมั่น และทรงฌานไว้อย่างนั้น

จนกว่าจะดับการรับรู้ทางกาย

จนกว่าเราจะเข้าสู่ การดับการรับรู้ เข้าสู่ \*ฌาน 4\*

หรือว่าเราจะถอยกลับ ออกมาๆ สู่สภาวะธรรมแต่ที่แรกที่เรานั่งสมาธิ ฝึกเข้าไปใน  
ฌานโดยกำลังจิต ให้เราเป็นสีขาว และน้อมพลังเต็มเต็ม ให้กายเราเปลี่ยนสี

เปลี่ยนสีแล้วก็สั่งมัน ให้เป็นไปตามใจของเรา

แล้วก็ออกมาทรงสมาธิ ทรงกำลังฌานเอาไว้

เราทำอย่างนี้ ถอยเข้า ถอยออก ฝึกไปฝึกมา

ฝึกในทุกที่ ทุกสถานการณ์ ฝึกในทุกอิริยาบถ

ฝึกไป จนเรากล่อง

จนเรารู้สึกว่า เราทำกรรมฐานกองนี้ ได้เป็นอย่างดีแล้ว และเราก็จึงค่อยพิสูจน์ทดสอบ ดูว่า เรานั้น สามารถกำหนดจิต ให้สิ่งของต่างๆ เปลี่ยนสี ได้จริงๆ หรือเปล่า

\*\* เมื่อเราทำได้เช่นนั้น ก็ถือว่า เราทำสำเร็จสูงสุด เรียบจบแล้วในกรรมฐานกองนี้ \*\*

รวมถึง จงนำมาพิจารณาว่า เรานั้นมีพลังจิตที่มากพอ ที่ไม่โกรธเมื่อเกิดปัญหาใดๆ ขึ้นมา เราสามารถรู้เท่าทันปัญหาเหล่านั้นและปล่อยวางได้ ไม่โกรธจากที่เราเคยโกรธมาก

- จิตของเรา เย็นสบาย

- จิตของเรา สว่างไสว

- รู้ เห็น เข้าใจ กฎแห่งกรรมตามความเป็นจริง

\* ใครทำอะไรกับเรา เราก็ไม่สนใจ สิ่งใดเกิดขึ้นกับเรา เราก็รู้ทันกับตัวนั้น แล้วก็ปล่อยวาง

\* ใครที่เขานั้น จะเจอปัญหาอะไร เราก็รู้ทัน และวางเฉย หรือว่าช่วยเท่าที่เรามีกำลังจะช่วยให้

\* ใครจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เรารู้ เราเห็นเป็นธรรมดา จิตเรารู้ตื่นแล้ว อย่างนั้นละ

**พระยารธรรม..** ถือว่า ทำกรรมฐานกองนี้ได้ดี ได้สำเร็จแล้ว ลูก

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาชี้ทางสว่าง ให้ลูกได้รู้แนวทางของการปฏิบัติ และยังให้ลูกได้มีสติ มีปัญญา ได้รู้แจ้งตามความเป็นจริง ลูกเข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าค่ะ ทำการสิ่งใดให้ตั้งใจ จิตใจให้แน่วแน่ และบริสุทธิ์ผุดผ่อง ปราศจากความลุ่มหลง เราย่อมเข้าสู่ทางที่ดี ได้พบกับองค์พระพุทธรเจ้าองค์จริง เมื่อเราเจอกับอะไรก็ตาม อย่าไปคล้อยตาม กลัวมัน ต้องมีจิตใจที่แน่วแน่

การทำสมาธิก็เหมือนกัน ขอเพียงแค่นี้มีจิตใจที่แน่วแน่ สมาธิในสิ่งที่เราฟัง หรือว่าการฟังในสิ่งของนั้น ก็จะทำให้เรา เข้าสู่ \*ฌาน 4\*

เมื่อเราเข้าสู่ฌาน 4 ได้อย่างบ่อยๆ จนคล่องแล้ว เราก็จะสามารถที่จะมีสติ  
มีปัญหา เกิดประโยชน์แก่เราอันสูงสุด คือ **\*\*เข้าสู่พระนิพพาน\*\*** เป็นผู้รู้แจ้ง ไม่ลุ่มหลง  
ต่อสิ่งใด

ขอขอบคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาชี้ทางสว่างในวันนี้ แล้วไว้วันหลังลูกจะ  
มาเฝ้าทูลถามใหม่ พระพุทธเจ้าคะ วันนี้ได้เวลาแล้ว ลูกคงจะขอกราบลาพระพุทธองค์กลับ  
สู่โลกมนุษย์ เพื่อเผยแผ่ธรรมต่อก่อน นะเจ้าคะ

**สาร**



## ตอนที่ 124 \*\*กสิณแสงสว่าง แบบที่ 1\*\*

ในเช้าของวันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้า ต่อบุญคุณพระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในดินแดนทิพย์แห่งหนึ่ง

เมื่อข้าพเจ้านั้นได้นั่งกรรมฐาน น้อมพลังจนเต็มกายหยาบ จึงได้ถอดจิตกายภายใน ออกจากกายหยาบ พุ่งตรงขึ้นสู่โลกทิพย์อย่างรวดเร็ว และไปยังสถานที่แห่งหนึ่ง ที่สวยงาม ยิ่งนัก ในที่ตรงนั้น เป็นทางเดินที่เดินคล้ายกับว่า เดินเข้าไปในหุบเขา เป็นทางเดินที่ไม่ กว้างนัก แต่ตามทางทั้งสองข้าง และหุบเขาเหล่านั้น ก็เป็นแก้ว เป็นแสงสว่าง แวววาว ละเอียดประณีต

ข้าพเจ้าเห็นดอกไม้ใบหญ้า ตามทางที่เดินผ่านไปนั้น ก็มีแต่เป็นแก้ว สวยงามไปหมด ละเอียดประณีต แวววาว เมื่อไปถึงที่นั่น กายข้าพเจ้าก็เปลี่ยนไป เป็นชุดที่มีแสงสว่าง แวววาว ละเอียดประณีตสวยงามยิ่งนัก จึงเดินเข้าไปเรื่อยๆ แล้วก็คิดขึ้นมาในจิต ดังนี้ว่า..

“ข้าพระพุทธเจ้าขออนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อบุญคุณพระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าค่ะ พระพุทธองค์ทรงประทับอยู่ที่ไหนหรือเจ้าค่ะ ลูกจะมาเพื่อเฝ้าทูลถามธรรม และนำธรรมนั้นไปเผยแผ่ พระพุทธเจ้าค่ะ”

เมื่อข้าพเจ้านึกในใจเช่นนี้ ก็เห็นองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านทรงปรากฏพระวรกาย องค์ขนาดใหญ่ เท่ากับองค์พระพุทธรูป หน้าตักกว้าง 3 เมตร ทรงสวมจีวรสีขาวสว่าง และพระองค์ท่าน ก็ทรงนั่งอยู่บนบัลลังก์แก้ว พระองค์ท่านทรงยิ้มเล็กน้อย

ข้าพเจ้าจึงเข้าไปนั่งลง แล้วก็กราบพระพุทธองค์ท่าน เมื่อได้กราบนอบน้อมต่อ พระองค์ท่านแล้ว จึงได้ทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าข้า.. วันนี้ ลูกจะมาถาม ถึงเรื่องของกรรมฐาน ในกองของการเพ่งแสงสว่าง นะเจ้าค่ะ ว่าเราจะมีวิธี แนวการปฏิบัติ หรือว่าฝึกฝนตนอย่างไรบ้าง เราจะได้ทำสมาธิในกองนี้ได้ดี และสำเร็จ นะเจ้าค่ะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาชี้ทางลูก ด้วยเถิดเจ้าค่ะ”

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เหมือนกัน คล้ายกันละนะลูก วันนี้ เริ่มต้น การฝึกฝนในกรรมฐาน ของกองแห่ง \*การเพ่งแสงสว่าง ในแบบที่ 1\* สិនะ ถ้าอย่างนั้น ลูกก็จงค่อยๆ เดินตามมา แล้วก็จงฟังธรรมไปด้วย ก็แล้วกัน

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่เมตตาเจ้าคะ แล้วเมื่อพระพุทธรองค์ท่าน ทรงกล่าวเช่นนั้นแล้ว ท่านจึงปรากฏพระวรกายเป็นกายเล็ก ขนาดเท่ากันกับมนุษย์เรา และท่านก็ทรงลงมาเดิน ตรงทางเดินที่เป็นทางเดินเท้า แล้วท่าน ก็ทรงค่อยๆ อย่างก้าวออกไป

ในแต่ละย่างก้าวของพระองค์ท่านนั้น มีดอกที่เป็นดอกบัวแก้ว บานแต่ละย่างก้าว แล้วก็หอมมาก สวยงามยิ่งนัก หอมยิ่งนัก แล้วพระองค์ท่าน ก็ทรงกล่าวกับข้าพเจ้าดังนี้ ว่า..

**พระยารธรรมเอ๋ย..** รออะไรอยู่ล่ะลูก จงเดินตามมาเถิด

ข้าพเจ้าจึงรู้สึกตัวขึ้นมา ว่าต้องทำหน้าที่อยู่ พร้อมทั้งความปิติ ข้าพเจ้ายังคงสุขใจ ตื่นเต้นใจยิ่งนักแล้วก็เลยค่อยๆ เดินตามพระองค์ท่านไป คล้ายคลึงกันกับว่าในที่นั้น มันย่น ระยะทางได้ หรือว่ายังไม่ทราบ เผลอแป็บเดียวเท่านั้น รู้สึกว่าไปอยู่ยังอีกที่หนึ่ง และ พระองค์ท่านก็ทรงประทับนั่งอยู่บนโขดหิน ข้าพเจ้าจึงเข้าไปนั่งใกล้ๆ พระองค์ท่าน ท่านจึงกล่าวกับข้าพเจ้า ดังนี้ว่า..

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ลูกว่า ในสถานที่แห่งนี้ สว่างดีหรือเปล่า พระยารธรรม..

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ ที่นี่สว่างมาก พระพุทธรเจ้าคะ สว่างมากกว่าที่ตรงเมื่อ กี่ที่หนูมาอีก เมื่อก็ ก็แค่สว่างให้เรามองเห็นเพชรแวววาวต่างๆ แต่ตอนนี้ มันเป็นแสงสว่าง ที่สว่างรุ่งเรือง สว่างมากเลย พระพุทธรเจ้าคะ

**พระพุทธรองค์ :** ก็ดีแล้ว ถ้าอย่างนั้น เจ้าจงตั้งใจฟังเถิด

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ลองหลับตา ดู นะลูก หลับตา แล้วก็ลืมตามาดูแสงสว่างเหล่านี้ แล้วก็หลับตา จำภาพแสงสว่างเหล่านี้เอาไว้ นะลูก

**พระยารธรรมเอ๋ย..** การทำสมาธิในแบบที่ 1 ของการเพ่งแสงสว่าง\* นั้น เราควร ที่จะพาตัวของเรา ไปอยู่ในที่มีแสงสว่าง แล้วเราก็จำภาพแห่งแสงสว่างนั้นเอาไว้ เช่น ยามที่แดดส่องสว่างทั่วไปหมด เราก็ไปนั่งในที่ที่ร่ม ที่ที่มันสามารถมองออกไปได้กว้าง เห็น แสงสว่าง ที่สว่างจ้าทั่วไปหมดนั้นได้ เราก็ไปนั่งในที่นั้น หรือถ้าแดดไม่ร้อนมาก เราก็ลอง ไปนั่งกลางแดด ที่มีแสงสว่างส่องลงมา แล้วเราก็หลับตา จำภาพแสงสว่างนั้นเอาไว้

ทำอย่างนี้ก็ได้

**ลูกเอ๋ย..** หรือว่า ในที่ที่มีมืด แต่สมัยทุกวันนี้ก็มีหลอดไฟ เราก็ไปนั่งแล้วก็นึกถึง แสงสว่างที่มาจากหลอดไฟ จับภาพแสงสว่าง ที่ส่องความสว่างลงมาที่ตัวของเรา หรือว่า จะใช้ไฟฉาย ส่องไปในที่ใดที่หนึ่ง จุดใดจุดหนึ่ง แล้วเราก็มองแสงสว่างนั้น เปิดไฟฉาย แล้วก็ส่องไปในจุดใดจุดหนึ่ง ของห้องนะลูก แล้วเราก็มองดู แสงสว่างที่เกิดจากแสงของไฟฉายนั้น ทำอย่างนี้ ก็ได้ลูก

ให้ลองทำไปเรื่อยๆ ฝึกฝนไป อยู่ในที่ที่มีแสงสว่าง ทำให้เราจำภาพแห่งแสงสว่างเหล่านั้น ให้ได้ ให้ติดตามจิตใจเสียก่อน แล้วเราจึงค่อยมา ฝึกทำสมาธิ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ส่วนตอนที่เราพร้อมที่จะฝึกทำสมาธิแล้วนั้น เราก็หาที่ที่เหมาะสม ปรับจิตปรับกายของตนให้เบาสบาย พร้อมทั้งจะทำกรรมฐาน คลายความยึดติด ลุ่มหลง จากจิตของเราออกเสียให้หมด ให้เหลือเพียงแต่ความตั้งใจ ที่จะทำกรรมฐาน แล้วเราก็ก่อนๆ หลับตาลง เมื่อหลับตาลงแล้ว ก็ให้นึกถึงแสงสว่าง ที่เราจำได้ เช่น อาจจะเป็นภาพแสงสว่าง ที่เกิดจากแสงแดด เช่นทำคล้ายกันกับว่า เรานั่งในที่ที่โล่ง ในที่ที่มีแสงของพระอาทิตย์ ส่องสว่างมาที่ตัวของเราอย่างนั้นก็ได้

หรือว่า เราจะนึกภาพของแสงสว่าง ที่เรานั่งอยู่ในห้องมืด

แต่แสงสว่างนั้น ส่องมาจากไฟ หรือว่าหลอดไฟ

หรือจะนึกภาพ แสงสว่างจากไฟฉาย อย่างนั้นก็ได้

เราจำภาพแสงสว่างขึ้นมา 1 ภาพ ที่เรานั้นพอจะจำได้ และภาพนั้นก็ติดตามจิตใจเรา

เราก็แค่นึกถึงภาพแสงสว่าง ที่เราก็ได้ทำความรู้จักคุ้นเคย และจำภาพนั้นได้เป็นอย่างดี จำภาพนั้นเอาไว้ลูก

แล้วเราก็กำหนดจิต นึกถึงภาพแสงสว่างภาพนั้น พร้อมทั้ง เอาความรู้สึกสัมผัสกับพลังที่เย็น

เอาจิต เอาความจำ จำภาพแสงสว่างเข้าไป

เราก็น้อมเอาพลังแสงสว่าง เย็นเยือก ลงสู่ฝ่ามือ และศูนย์กลางกายของเรา ก็จะจำภาพว่า แสงสว่าง แล้วก็เอาความรู้สึกสัมผัสกับลมที่เย็น แล้วก็น้อมเข้ามา สู่ศูนย์กลางกายของตน ทำอยู่อย่างนี้แหละลูก ทำไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ จนภาพของแสงสว่างนั้น ปรากฏชัดเจนแก่เรามากขึ้นเรื่อยๆ ชัดเจนขึ้นมาก เหมือนคล้ายกับว่า มีใครตั้งใจเอาสปอตไลท์

อันใหญ่ มาส่องที่ตัวของเรา จนตัวของเรานั้น ก็สว่างไสวไปหมด และเราก็ยังคงนั่งต่อไป  
อยู่อย่างนั้น บริกรรมไปอย่างนั้นว่า “แสงสว่าง”

ความรู้สึกยังคงจับสัมผัสอยู่กับความเย็น หรือว่าพลังที่เย็น ลงมาสู่ตัวของเรา

พลังสีขาวนั้น ปรากฏชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ

จนความละเอียดของมันนั้นนะ ละเอียดขึ้นมาก

จนเราเห็นแสงของแสงสว่างนั้น ระยิบระยับ

เป็นแสงเล็กๆ มาก ที่ละเอียดมาก

คล้ายกับละอองฝน หรือว่าจะละเอียดกว่านั้น ด้วยซ้ำไป แต่เราก็ยังมองเห็นมันอยู่  
การเห็นในที่นี้ หมายถึง..

- เห็นด้วยจิต

- เห็นด้วยกายภายใน

- เห็นด้วยความรู้สึก

- เห็นด้วยตัวข้างในของเรา ไม่ใช่เห็นที่ตาเนื้อ นะลูกนะ

\*\* ทำความเข้าใจให้ถูก จะได้ในสิ่งที่ถูกต้อง อย่างแท้จริง \*\*

เราก็ยังคงน้อมภาพแห่งแสงสีขาว ความรู้สึกยังคงสัมผัสกับแสงสว่างอยู่ ไปเรื่อยๆ  
อย่างนั้นจนแสงสว่างทั้งหลาย ปรากฏชัดเจนแก่กายของเรา

เรารู้สึกเหมือน กายนี้เบา ตัวนี้เบา แขนขาไม่มี ตัวไม่มี

เห็นแต่เป็นโครงของรูปร่างของเรา ที่นั่งสมาธิอยู่

ขาของเรา ก็ไม่มีเนื้อหนัง มีแต่แสงสว่างเป็นขาแก้ว เป็นแสงสว่างแวววาว ระยิบ  
ระยับละเอียดอ่อนยิ่งนัก

เห็นแขนของเรา มือของเรา

เห็นใบหน้า เห็นตัวของเรา

ก็เป็นแก้วใส เป็นแสงระยิบระยับ ละเอียดอ่อนยิ่งนัก และในที่ที่เราอยู่นั้น ก็เป็น  
แสงสว่างที่สว่างจ้า และก็เป็นแสงสว่าง ที่ละเอียดอ่อน ระยิบระยับยิ่งนัก คล้ายกันกับว่า  
เราไปนั่งอยู่ท่ามกลางแสงแดด หรือนั่งอยู่กลาง สปอตไลท์อันใหญ่ ที่กำลังส่องแสงมา  
ที่ตัวของเรา แล้วก็มีละอองของแสงสว่างนั้น คล้ายกันละอองฝน หรือว่าหมอกเหมย ตอน  
เช้าๆ นะลูก ที่กระทบเย็น เข้ามาที่ตัวของเรา แล้วก็เห็นเป็นแสงสว่าง ที่ระยิบระยับ ละเอียด  
อ่อนยิ่งนัก

เราก็โน้มพลังเช่นนั้นไปเรื่อยๆ ไป จนกว่าเราจะเข้าสู่ \*ฌาน 4\* ดับการรับรู้ ภายนอก หรือว่า เราจะทรงพลังไว้เช่นนั้น เราจะฝึกถอยเข้า ถอยออก ฝึกเข้าฌาน ฝึกออก จากฌาน อย่างนั้นก็ได้

**พระยารธรรมเอย..** แบบนี้ละลูก ดังที่กล่าวมานี้ละลูก

การทำกรรมฐานในแบบที่ 1 ของกองแห่งการเพ่ง \*แสงสว่าง\* นั้น ก็คือ

- การทำให้คุ้นเคย

- การจำภาพแห่งแสงสว่างต่างๆ ให้ติดตา ติดใจ

- แล้วเพ่งแสงสว่างเหล่านั้น จากภายนอก สู่ภายใน

หรือว่า เพ่งให้ภาพแสงสว่างนั้น ให้มันเปลี่ยนจากการ เป็นแสงสว่างธรรมดา กลายเป็นแสงสว่าง ที่สว่างระยิบระยับ แล้วก็มีวลีความละเอียดอ่อน อยู่ในแสงสว่างนั้น

จนตัวของเรา ก็สว่างจ้าไปหมด

จนสถานที่ที่เรานั่ง ที่เรานำเพ็ญอยู่ ก็สว่างไปหมด

แล้วเราสามารถเข้าสู่อารมณ์ของ \*ฌาน 4\* คือ ทรงพลังไว้ และก็ได้ดับการรับรู้ต่างๆ จิตนิ่ง ปล่อยวาง ไม่สนใจสิ่งอื่นใด ตั้งมั่นอยู่ใน \*อารมณ์ฌาน\*

**พระยารธรรมเอย..** ทำอย่างนี้ละลูก หยิบยกอะไรมาก็ได้ ตามสุดแล้วแต่ แต่ละคน จะสะดวกที่จะทำ

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตา ลูกพอจะเข้าใจแล้วละเจ้าค่ะ ว่าการ ที่เราจะเพ่งแสงสว่าง เราต้องทำความคุ้นเคย แล้วก็มีวลีความจำในแสงสว่างนั้น ในภาพใด ภาพหนึ่ง ให้ได้อย่างชัดเจน แล้วเราจึงค่อยไปทำการเพ่งแสงสว่าง ก็เพ่งจนกว่ามันจะ ละเอียดอ่อน และก็สว่างมาก จนเห็นความละเอียดของแสงสว่างนั้น ปรากฏขึ้นแก่เรา แฉววาว แบบเล็กๆ แบบละเอียดมาก ลูกเข้าใจแล้วละ เจ้าค่ะ ทำเช่นนี้ จนเราสามารถทรง ฌานได้ ฝึกถอยเข้า ถอยออก ฝึกทำไปเรื่อยๆ จนเราทำได้คล่อง และทำได้อย่างว่องไว เข้าฌานได้อย่าง ผู้ที่เชี่ยวชาญในกรรมฐานกองนี้ จึงถือว่า เราสามารถทำได้สำเร็จ พระพุทธเจ้าค่ะ

วันนี้ลูกคงจะขอกราบลาท่านเจ้าค่ะ กราบขอบพระคุณที่เมตตา ลูก เจ้าค่ะ แล้วไว้วันพรุ่งนี้ หรือว่าตอนเย็น ลูกจะมาเฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ใหม่อีก เจ้าค่ะ

สาธุ

## ตอนที่ 125 \*\*กสิณแสงสว่าง แบบที่ 2\*\*

ในเช้าของวันที่ 19 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพเจ้าน้อมพลังมาสู่ศูนย์กลางกาย จนข้าพเจ้านั้น เกิดความสว่างไสว และมีพลังพุทธบารมี จึงได้ถอดจิตกายภายใน โยกจากในสถานที่ที่อยู่ เพื่อขึ้นสู่โลกทิพย์ เผื่อต่อองค์พระพุทูปิตา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน ในดินแดนธรรม เพื่อกราบนอบน้อม ทูลถามธรรม

เมื่อข้าพเจ้าออกจากกายไป ก็ได้พุ่งตรงไปยังที่พระพุทูปองค์ท่านทรงประทับอยู่ เมื่อเข้าไปถึงในที่แห่งนั้น ที่มีลักษณะคล้ายกับประตู หรือว่าปากถ้ำ ข้าพเจ้าเดินเข้าไป ในนั้นมีสภาวะธรรมคล้ายกับโลกน้ำแข็ง ที่เป็นน้ำแข็งใสๆ แล้วก็เย็นสบาย มีกลิ่นไอหอม และบริสุทธิ์ยิ่งนัก

ข้าพเจ้าจึงค่อยๆ เดินเข้าไป เมื่อเข้าไปเรื่อยๆ ห่างจากประตูเข้าไปสัก 200 เมตร ข้าพเจ้าจึงเจอสระน้ำทิพย์ ที่ใส สวยงามยิ่งนัก ที่นั้นมีดอกไม้ และมีสภาวะธรรมต่างจากที่เดินมาเมื่อกี้ คือ มีหญ้า มีสิ่งที่เป็นธรรมชาติ คล้ายคลึงกันกับโลกมนุษย์ เพียงแต่ว่ามันนุ่มนวล และมีความละเอียดประณีตมากกว่า

ข้าพเจ้าจึงคิดในใจว่า องค์พระพุทูปิตา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน ทรงประทับอยู่ที่นี้หรือเปล่านะ แล้วก็เดินรอบๆ สระเดินวนไปสัก 2-3 รอบ ก็ยังไม่เจอกับพระองค์ท่าน จึงนั่งลงแล้วก็ตั้งจิตอธิษฐานว่า ขอให้ข้าพพระพุทธเจ้า ได้ไปเข้าเฝ้าองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน ด้วยเถิดเจ้าค่ะ

ทันใดนั้น ก็มีแสงสว่าง พุ่งตรงลงมาที่ฝ่ามือของข้าพเจ้าทั้งสองข้าง ข้าพเจ้าก็รู้แล้วว่า นั่นคงเป็นพลังพุทธบารมี จากพระวรกายขององค์พระพุทูปเจ้าเป็นแน่แท้ ก็ไม่ได้ตกใจ หรือสงสัยอะไรก็เลยนั่งรับพลังแสงสีขาว ที่กระทบบนฝ่ามือ และยังคงนั่งหลับตาอยู่ แต่จิตหรือว่าความรู้ความเห็น ที่มันซ่อนอยู่ในกายทิพย์อีกที่หนึ่งนั้น ก็สามารถสว่าง และก็รู้ทะลุออกไปอีกว่า องค์พระพุทูปเจ้า พระองค์ท่านทรงเสด็จลงมาแล้ว พระองค์ท่านทรงเดินจงกรมอยู่บนอากาศ เหนือศีรษะของข้าพเจ้าขึ้นไปทางด้านหน้า



ข้าพเจ้าจึงน้อมในจิต ขึ้นกราบเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธเจ้า และได้กล่าวทูลถาม พระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา..วันนี้ ลูกจะมาเข้าเฝ้า ทูลถาม ถึงการนั่งกรรมฐาน ในแบบที่ 2 ของวิธีเพ่งแสงสว่าง\* ให้ก่อเกิดฌานสมาธิ นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้ฟังด้วยเถิด เจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอ๋ย..** การทำสมาธิ ในแบบที่ 2 ของการเพ่งแสงสว่างนั้น ก็ไม่ยาก อะไรหรอกลูกเราก็แค่นั่งภาวนา และในที่ที่เรานั่งภาวนานั้น ก็ให้เป็นที่ ที่มีแสง เช่น เราอาจจะเปิดหลอดไฟ ให้แสงสว่าง แล้วเราก็นั่ง เมื่อเราหลับตาไป แสงสว่างที่เกิดจาก หลอดไฟนั้น ก็ยังคงส่องแสงสว่าง แล้วเราก็จับภาพแสงสว่างนั้นเอาไว้ เมื่อเราก็จับภาพเอา ไว้แล้ว เราก็จับความละเอียดของแสงสว่างนั้น จนกว่าแสงสว่างนั้นจะปรากฏขึ้น ในสิ่งที่ ลูกนั้นไม่เคยเห็นด้วยตาเปล่า ไม่ได้เห็นเพียงแค่มองดูแสงสว่าง แต่มันเป็นความละเอียด อ่อน ที่เป็นแสงระยิบระยับเล็กๆ ซึ่งละเอียดมาก

เราก็จับคลื่นพลังนั้นเอาไว้จับมันไว้

แสงสว่าง.. แสงสว่าง..

จิตจับเอาไว้กับแสงระยิบระยับ ความละเอียดอ่อนของแสงสว่างนั้น

ความรู้สึก ให้จับอยู่กับความเย็น พลังที่เย็น สบาย

เราหลับตาลง ใต้ดวงไฟที่ทำให้แสงสว่างแก่เรา เราก็เพ่งแสงสว่างนั้น ให้เห็นความ ละเอียดอ่อนระยิบระยับ ที่มันอยู่ตรงหน้าของเรา เราค่อยๆ เอาความรู้สึกของเรา เข้าไป สัมผัสกับแสงระยิบระยับเหล่านั้น พร้อมทั้งเอาความรู้สึกสัมผัสกับความเย็น แล้วค่อยๆ น้อมเอาแสงสว่าง ระยิบระยับเหล่านั้น เข้ามาสู่ฝ่ามือของเรา จนกว่าเราจะมองเห็นว่า แสง สว่างระยิบระยับเหล่านั้น รวมตัวกันมาอยู่บนฝ่ามือของเรา ซึ่งเป็นดวงแก้ว ที่มีแสงระยิบ ระยิบ

ฝ่ามือของเรา ก็เย็นสบาย เย็นทั้งฝ่ามือซ้าย เย็นทั้งฝ่ามือขวา

มือทั้งสองข้างของเรานั้น จับดวงแก้วดวงใหญ่ มีขนาดเท่ากับลูกฟุตบอลลูกเล็ก

เราก้ยังคงน้อมพลังเย็นๆ และนี่ก็ถึงแต่แสงสว่างอยู่ไปเรื่อยๆ

น้อมพลังแสงระยิบระยับ ที่เย็นสบายตรงหน้าของเรา ก็เติมสู่ฝ่ามือซ้าย ฝ่ามือ ขวา มาเติมที่หน้าผากของเรา หน้าผากของเรา ก็เริ่มมีแสงระยิบระยับ น้อมพลังเหล่านั้น ไปเรื่อยๆ ยังคงต้องอยู่ หรือบริกรรมอยู่ว่า แสงสว่าง แสงสว่าง

เราก็จดจำแต่คำว่า แสงสว่าง  
ความรู้สึก ให้สัมผัสกับ เย็นสบาย  
ความจำ ให้ท่องว่า “แสงสว่าง”  
และจำแต่ภาพแสงสว่างไว้อยู่ ระยิบระยับนั้น  
ความรู้สึก ก็ยังคงสัมผัสความเย็น สบาย  
แสงสว่าง แสงสว่าง แสงสว่าง

จนเราเกิดสภาวะ ที่เห็นดวงแก้วปรากฏชัดเจน แก้วฝามือซ้าย ฝามือขวา ซึ่งเป็น  
ดวงแก้วที่มีความละเอียดอ่อน เป็นแสงที่ละเอียด ระยิบระยับ เราก็ยังคงท่องไปเรื่อยๆ  
จนเรารู้สึกตัวว่า ว่าง โลง เบา สบาย

เห็นกะโหลกศีรษะของเรา ก็เป็นแสงสว่าง ระยิบระยับ  
เห็นตัวของเรา ก็เป็นแสงสว่าง ระยิบระยับ  
กายของเรา สว่างไสว

มีดวงแก้วใหญ่ๆ ใหญ่กว่าลูกฟุตบอลลูกใหญ่หน่อยหนึ่ง ปรากฏขึ้นอยู่ใกล้ตัวของ  
เรา อยู่ใกล้ๆ ท้องของเรา คล้ายกับว่า อยู่ในอ้อมกอดของเรา และเราก็ยังคงท่องไปเรื่อยๆ  
ลูกเอ๋ย.. แสงสว่าง ยังคงจับภาพอยู่กับแสงสว่างเหล่านั้น ความรู้สึกยังคงสัมผัสกับความ  
ชุ่มเย็น ที่มันสว่างไสวแล้วก็น้อมพลังเหล่านั้นไว้ ไปเรื่อยๆ จนเรารู้สึกว่า ตัวของเรา  
กายของเรา ก็สว่างไสวมากแล้วเหมือนกัน แล้วเราก็อธิษฐานให้ดวงแก้วดวงใดดวงหนึ่ง  
ที่ปรากฏแก่เรานั้น ให้มันลอยขึ้นไป

มันก็ลอยขึ้นไปเช่นดวงแก้ว ที่อยู่บนฝามือของเรา  
สั่งให้มันเปลี่ยนสี เป็นสีฟ้า มันก็เปลี่ยนเป็นสีฟ้า สว่างไสว  
สั่งให้มันเปลี่ยนเป็นสีเหลือง มันก็เป็นสีเหลือง สว่างไสว เป็นสีเขียว สีม่วง สีแดง  
สั่งให้มันเป็นสีอะไรก็ได้ มันเปลี่ยนแปลง ตามที่เราต้องการ  
ทีนี้เราก็สั่งให้มันกลายเป็นสีขาว สว่างไสว เหมือนแสงที่เราจับแต่ที่แรก มันก็กลาย  
มาเป็นเช่นนั้น

สั่งให้มันสว่างมาก มันก็สว่างมาก

สั่งให้มันเป็นดวงธรรม หรือว่าดวงแก้วที่ใหญ่ๆ มาก มันก็กลายเป็นดวงแก้วที่  
ใหญ่มาก

เราสั่งให้มันปรากฏเป็นภาพ องค์พระพุทธรูป มันก็ปรากฏ เป็นองค์พระพุทธรูป เป็นแก้วใสสว่างใสว ะยิบระยับ แล้วก็ มี ดวงแก้วครอบองค์พระเอาไว้ แล้วก็อิฐฐาน ขอให้สว่างมาก น้อมขอพลังจากองค์พระ ที่ปรากฏขึ้นนั้น

พลังนั้นก็สว่างจ้า ชุ่มเย็น ลงมาที่ตัวของเรา

ตัวของเรา ก็รู้สึกว่ามันอยู่ในที่ไหน ก็ไม่รู้

รู้แต่ว่าพื้นที่นั้นนั้น มันว่างไปหมด โลงไปหมด ไม่มีอะไรเลย

ไม่หนัก ไม่ใช่พื้นที่เรานั่งก่อนหน้านี้

ตัวเบาๆ ลอยๆ หรือว่ามีความรู้สึก คล้ายกับว่า เรานั่งอยู่ในสถานที่ที่เป็นโลกทิพย์ ที่มีธรรมชาติสวยงาม แล้วก็พลังที่เย็น สว่างเช่นนี้ ลงมาที่ตัวของเรา

จนเรานั้นเห็นว่า กายของเราเป็นแก้วใส ขึ้นมาแล้ว ทั้งขา แขน ลำตัว ตัวที่เรานั่ง ขัดสมาธิอยู่ ทั้งตัวนี้ ก็เป็นแก้วใส ประกายพริ้ว หลับตานิ่ง ตัวเบา แล้วก็มีความสุขยิ่งนัก แสงสว่างที่ส่องประกายมาจากรูปขององค์พระที่เป็นแก้ว และที่มีดวงแก้วครอบองค์พระนั้น อยู่ ก็ยังคงส่องสว่าง ลงมาที่ตัวของเรา เราก็รับพลังจากแสงสว่างนั้น ไปเรื่อยๆ ฉัพพรรณรังสี ที่ส่องสว่างมาจากองค์พระนั้น

อาจจะเปลี่ยนสี เป็นสีขาว อาจจะเปลี่ยนสี เป็นสีเหลืองนวลๆ แต่เป็นพลังที่เย็น เป็นสีเขียว สีฟ้า ก็ไม่ใช่สีเขียว สีฟ้า ที่มันหยาบ หรือว่าเหมือนโลกมนุษย์เรา เป็นแสงที่นวล เป็นแสงที่สวยงามระยิบระยับ แล้วก็ เย็นสบาย เราก็ทรงสภาวะธรรมไว้เช่นนี้ หรือน้อมพลังเช่นนี้ไว้ จนกว่าเรา จะดับการรับรู้ทางกาย เข้าไปทรงอยู่ใน \*ฌาน 4\*

อาจจะแว็บเข้าไป ถอยออกมา เข้าไป ดับไป แล้วก็ถอยกลับมารับรู้ ก็ไม่เป็นไร ฝึกรับพลัง ทำเช่นนี้อยู่บ่อยๆ เราก็จะเป็นผู้ทรงฌาน ผู้มีกำลังเสมอ หรือว่าเราอาจจะพอ เข้าไปถึงตรงนี้แล้ว ก็ฝึกถอยกลับออกมาสู่สภาวะธรรมเดิม แล้วก็ฝึกเห็นแสงสว่าง หลับตาลงปั๊บ ถ้าเราเปิดแสงไฟ หรือว่าหลอดไฟอยู่ หรือว่านั่งกลางแดด กลางแจ้งก็ได้ ลูก

เราก็สามารถที่จะมองเห็นแสง ที่มันสว่างอยู่ตรงตาของเรา แล้วเราก็เพ่งเข้าไปในแสงสว่างนั้น ก็จะเกิดความละเอียด ที่มันจะเป็นเม็ดสว่างเล็กๆ ที่ละเอียดมาก ถ้าเราเอาจิตดู และตั้งใจ เราก็จะมองเห็น แล้วเราก็น้อมเอาพลังความสว่าง ที่ละเอียดนั้น มาใส่ไว้ในมือของเราบ้าง ใส่ไว้ในตัวของเราบ้าง พร้อมทั้งสัมผัสแต่พลัง ที่ชุ่มเย็นลงมา

ทำอยู่อย่างนี้ จนกว่า เราจะกลับเข้าไปสู่ การที่มีดวงแก้ว ดวงธรรมสว่างใส

วางอยู่บนฝ่ามือ หรือว่า อยู่ในท้อง อยู่ในศูนย์กลางกาย อยู่ในตัวของเรา

ร่างกายของเราทั้งร่างกาย ก็กลายเป็นเพชร แวววาว สว่างไสว  
เราจะเห็นองค์พระที่ทรงพลังพุทธานุภาพ ส่องแสงลงมาที่เรา  
เห็นในที่ที่สว่างโล่งไปหมด อย่างนี้ละ

**พระยารธรรม..** ต้องลองทำดู ทำแล้วทำอีกๆ ฝึกไปเรื่อยๆ จนกว่าเราจะเข้าสู่ฌาน  
ได้ โดยง่ายดาย

กำหนดจิตปั๊บ ก็เข้าไปสู่แสง แสงก็ลงมากกระทบที่ฝ่ามือ  
ฝ่ามือเรา ก็ส่องแสงสว่างจ้า ไปทั่วเรือนร่าง ร่างกายของเรา  
ที่ที่เรานั่ง ก็สว่างไสว

อธิษฐานดวงแก้วให้เป็นองค์พระ ดวงแก้วก็กลายเป็นองค์พระ และสว่าง ส่องมา  
ที่เรา แล้วเราก็นั่ง เข้าสู่ฌานได้เลย โดยรวดเร็ว โดยใช้เวลาที่ไม่นานเลย ถ้าเทียบกับการ  
ที่เรา เริ่มทำตั้งแต่ที่แรก

**พระยารธรรมเอ๋ย..** กรรณฐานในแบบที่ 2 ของการเพ่งแสงสว่าง\* ให้ทำเช่นนี้แหละ  
ลูก ไม่จำเป็นที่จะต้องไปอยู่ ไปคลุกคลี ไปจดจำ หรือว่าสัมผัสกับแสงมากมาย ก็ได้ เรานั่ง  
ตรงไหนก็ได้ ที่มีแสงแล้วเราจับภาพแสงนั้น เข้าสู่กำลังฌานสมาธิเลย ก็ได้ลูก ขอเพียงแค่  
ให้มุ่งมั่นตั้งใจทำ ยังไงเราก็ต้องพบกับความสำเร็จได้ ในที่สุด

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่เมตตา พระพุทธเจ้า  
ค่ะ

**พระพุทธรองค์เจ้าขา..** ตรงเมื่อกี้นั้น ที่หนูน้อมพลัง ตั้งแต่ที่แรก นะเจ้าค่ะ ทำไม  
หนูถึงเห็นตัวของหนู เป็นดวงกลมๆ แล้วก็สว่างมาก เป็นลูกกลมๆ แต่มันไม่ได้อยู่ที่นี้นะ  
เจ้าค่ะ มันไปอยู่ที่วัด อีกวัดหนึ่ง แล้วมันก็เป็นดวงกลมๆ แล้วก็สว่าง แล้วหนูเห็นเหมือน  
มีสภาวะธรรมหลายๆ อย่างหลายๆ เรื่องเลยเจ้าค่ะ ที่มันมุ่งลงมาที่ตัวของหนู มีทั้งเรื่อง  
ยุ่งเหยิงวุ่นวาย มีทั้งเรื่องที่ดี มีทั้งพลังพุทธบารมีปะปนกันไปหมดเลย อยู่ในตัวของหนู นะ  
เจ้าค่ะ หนูก็เลยคิดว่า ทำไมมันถึงเป็นแบบนี้ แล้วก็มีความรู้สึก ณ ตอนนั้นว่า มันก็สงบ  
แล้วมันก็วุ่นวายด้วย มันก็สับสน แล้วมันก็เข้าใจด้วย มันเป็นหลายสภาวะ ในสภาวะ  
เดียวกัน นะเจ้าค่ะ ถ้าเกิดเราสงบ เราก็ต้องสงบไปเลย ถ้าเกิดเราไม่สงบ เราก็ไม่สงบ ทำไม  
มันเหมือนเป็นอะไรก็ไม่รู้ วุ่นวายอยู่ในเรา ทุกอย่างเลย มันเป็นอะไรหรือเจ้าค่ะ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** แล้วลูกนั้นคิดว่า มันคืออะไรละ ตามความคิดของตัวเอง  
ตามสภาวะที่เป็นเช่นนี้ แล้วรู้สึกในสภาวะนั้น

**พระยาธรรม :** หนูก็มีความรู้สึกเหมือนกับว่า...

หนูต้องเรียนรู้อยู่กับทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกนี้ ตามความเป็นจริง

รู้ความสุข ความทุกข์

ความพลัดพรากจาก

หน้าที่ ที่ต้องรับผิดชอบ

ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น

การดิ้นรน ขวนขวาย แก่งแย่งชิงดี

การอดอยาก หรืออึด

การเป็นทุกข์ในกาย หรือในใจ

ความทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้น หนูต้องคลุกคลี และเรียนรู้อยู่กับมันให้หนู อยู่เหนือมันให้ได้ แม้มันจะปรากฏขึ้นอยู่กับจิตของหนู แต่ในทางอีกทางหนึ่ง ก็คือ หนูก็ต้องมี...

\* พลังของธรรมะ

\* พลังพุทธบารมี

\* พลังของฉานสมาธิ

มีสติและปัญญา มากพอ ที่จะสามารถที่จะอยู่กับสิ่งเหล่านี้ได้ โดยไม่ทำให้มันว่าวุ่นอยู่กับหนู มันเลยเกิด 2 สภาวะธรรม คือ เห็นความยุ่งเหยิง อยู่ในเรา แต่จิตของเรา ก็สามารถที่จะมีความนิ่ง ความสงบ ปรากฏขึ้นในความวุ่นวายนั้น และความสงบ การมีสติ มีปัญญา การมีความรู้แจ้งของเรา ก็จะทำให้เราอยู่เหนือปัญหาทั้งหลาย โดยที่เราไม่สุข ไม่ทุกข์ใดสิ่งทั้งหลาย สภาวะธรรมทุกคลื่น เลยมารวมตัวอยู่ในเรา เพื่อ...

- ทดสอบความมั่นคง ของสภาวะจิตใจของเรา

- ทดสอบความเข้มแข็งของเรา

- ทดสอบสติปัญญา

ทดสอบว่าเรา จะสามารถอยู่เหนือปัญหาเหล่านั้นได้ หรือว่า อยู่กับปัญหาเหล่านั้น โดยไม่มีปัญหา สักว่ารู้ ว่าเห็น

เมื่อเรามีจิตที่ตั้งมั่นได้ ก็สามารถใช้พลังความสงบ สยบปัญหาต่างๆ ที่มันวุ่นวายเหล่านั้นได้ ซึ่งเหมือนพลังลบ กับพลังบวก ถ้าเรามีพลังลบมาก เราก็จะควบคุมไม่ได้ แล้วก็ตกอยู่ใต้อำนาจของความวุ่นวายเหล่านั้น โดยที่รวมจิตไม่ได้เลย

แต่ถ้าเรามีพลังบวกมาก ต่อให้ปัญหา หรือว่าความทุกข์ ความวุ่นวายเหล่านั้น มันจะปรากฏชัดเจนแก่เรา เราก็ย่อมสามารถที่จะใช้คลื่นพลังบวก พลังที่ดี สยบสิ่งเหล่านั้น ให้มันเน่บนิ่งลงไป ต่อให้มันจะอยู่ตรงนั้น มันก็ทำอะไรเราไม่ได้ เราก็จะมีพลังที่อยู่เหนือสิ่งเหล่านั้น

นี่คือสิ่งที่หนูพิจารณา แล้วก็เข้าใจว่าสภาวะธรรมนั้น เป็นเช่นนั้น แล้วกำลังทดสอบ หนูอยู่ ว่าหนูจะทำยังไง แบบนี้นะเจ้าคะ

**พระพุทธองค์ :** ก็ดีแล้วละ พระยารธรรม.. ที่ยังรู้และเข้าใจถึงเหตุที่มันเกิด ดีแล้วละลูก เข้าใจเช่นนี้ก็ดีแล้ว

**พระยารธรรม :** แล้วมันเป็นการเข้าใจที่ถูกต้องหรือเปล่า เจ้าคะ

**พระพุทธองค์ :** เป็นการเข้าใจที่ถูกต้องดีแล้วละ

**พระยารธรรม..** เพราะว่าการที่จิตทั้งหลาย จะเข้าสู่ความสงบสุขได้ จิตทั้งหลายเหล่านั้น ต้อง ค่อยสังขม ค่อยสร้าง ค่อยทำความดี เมื่อทำความดีมากๆ คลื่นพลังงานทางบวก ก็จะมีมาก และคลื่นพลังทางบวกนี้ ก็จะสามารถมีพลังอยู่เหนือความทุกข์ยากลำบาก สิ่งทั้งหลายที่เป็นทุกข์

เมื่อเรามีทุกข์ เราก็จะไม่รู้รู้สึกสุข ไม่รู้สึกทุกข์ กับมัน

เมื่อเราทำเช่นนี้แหละลูก ทางที่เราจะไปสู่พระนิพพาน หรือจุดมุ่งหมายนั้น

ย่อมสำเร็จ และไปในทางทิศทางที่ถูก

หากจิตของเรามีพลังบวกมาก มีการทำดีมาก

คิดดี มองโลกในแง่ดี

ไม่รัก โลภ โกรธ หลง

ไม่สนใจกับปัญหา

เราก็จะสามารถอยู่เหนือปัญหา และสิ่งเหล่านี้ที่เราฝึกให้เราทำได้

ต่อให้มันมีปัญหา ความวุ่นวาย ความรุ่มร้อนต่างๆ เราก็ยังสามารถสงบได้ท่ามกลางสิ่งเหล่านั้น ก็คือ การค่อยๆ ฝึกเอาขณะมัน และทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่งที่ปัญหาเหล่านั้น จะไม่เข้ามามีส่วนร่วมในการปฏิบัติของเรา อีกต่อไป

เราจะทรงพลังความดีไว้อยู่เสมอ สิ่งไม่ดี จะไม่สามารถลอดคลื่น เข้ามาอยู่ในเราได้ มันจะอยู่เพียงรอบนอก อยู่เพียงภายนอก มันจะทำร้ายเราไม่ได้อีกต่อไป



จงหมั่นพากันทำในสิ่งที่ดี รับพลังที่ดี เติมความดีสู่ตน ให้ตนมีคลื่นพลังบวกให้  
มากเกิดลูก ความทุกข์ทั้งหลาย จะหายไปจากลูกเอง

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

**พระพุทธรองค์เจ้าขา..** แต่บางช่วงที่เรามีปัญหามาก เวลาเรานั่งสมาธิ หรือว่าเรา  
จะทำกรรมฐาน เราจะไม่เห็นแสงสว่างเลยเจ้าค่ะ มันเห็นแต่ความมืดๆ เราจะนึกถึงแสง  
สว่างยังไงก็ตาม มันก็จะมีมืดๆ มันไม่เห็น แต่ช่วงไหนที่เรานั้น นั่งสมาธิได้ดี หรือว่าปัญหา  
วุ่นวายมันยังไม่มาใกล้เรา

เราหลับตา ลืมตา เราก็จะเห็นแสงสว่าง บางทีเราแค่ไปอาบน้ำ สระผม หลับตา  
ลงไปปั๊บ เราก็จะเห็นโลกที่มันสว่างมาก หนูก็เลยคิดว่า การที่เรานั้นมองไม่เห็นแสงสว่าง  
เพราะว่าเรายังมีกิเลสตัณหาครอบงำจิตเราเยอะ เราก็เลยเห็นแต่ความมืด อย่างนั้นหรือ  
เปล่าเจ้าค่ะ

**พระพุทธรองค์ :** ก็ถูกต้องดีแล้วละ

**พระยารธรรม..** จิตที่มีมืดมืด มืดมัว มัวหมอง ก็มาจากคลื่นของความทุกข์

ความทุกข์ มาจากกิเลสและตัณหา ที่ครอบงำ ทำให้ลุ่มหลง จมอยู่กับ ความรัก  
โลภ โกรธ หลง เหล่านั้น ก็เลยทำให้ไม่มีแสงสว่าง แก่จิตเลย แต่จิตดวงใด ที่สามารถชำระ  
ล้างกิเลสตัณหา ให้เบาบางจากตัวได้มากเท่าไร แม้หลับตา ลืมตา จิตก็สว่างไสว  
พร้อมที่จะเห็นสิ่งที่สว่าง ที่ซ่อนอยู่ในเบื้องหลังคำว่า ชีวิต หรืออยู่ในโลกทิพย์ ที่เราไม่อาจ  
มองเห็น หากว่าเรามีกิเลสมาก ตัณหาหนัก

**พระยารธรรมเออ..** ฉะนั้น ก็จงหมั่นชำระล้างกิเลสตัณหา ด้วยการทำดี จิตก็ยอม  
ที่จะสว่าง และจะเห็นแสงสว่างได้เลยลูก

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กรรมฐานกองนี้ หรือว่าการเพ่งแสงสว่างนั้น มันก็เลยมีผลมาจาก การที่เราต้อง  
มีจิตที่ห่างจากกิเลสตัณหา มาก เราจะจำภาพหรือว่าเห็นภาพแสงสว่างนั้นได้ชัดเจน เพราะ  
ว่า ไม่ว่าจะเป็นกรรมฐานของกอง ดิน น้ำ ลม ไฟ คือ กสิณ 10 กอง หรือว่าการเพ่งทั้ง 10  
แบบนี้แหละ ก็ล้วนแล้วแต่ต้องไปสู่แสงสว่าง ที่สว่างระยิบระยับ

**ฉะนั้น..** ถ้าการที่เราทำกรรมฐานกองแสงสว่างนี้ ถ้าเราไม่มีพื้นฐานของสมาธิ หรือ  
ว่า เรามีกิเลสครอบงำมาก ก็อาจจะยากหน่อยในการทำ อย่างนั้นหรือเปล่าเจ้าค่ะ

**พระพุทธองค์** : ก็มีส่วนอย่างนั้นละ

**พระยารธรรม..** แต่ถ้าเกิดว่า เราทำกองอื่น จนเข้าถึงแสงสว่างได้แล้ว การทำกอง  
แห่งการเพ่งแสงสว่าง วิธีนี้ก็ไม่ว่าอะไรแล้วละลูก

**พระยารธรรม** : อ้อ ถ้าเราทำตัวอื่นได้ เราก็มีสมาธิ โดยอัตโนมัติอยู่แล้ว แล้วถ้า  
เกิดว่า เราทำแสงสว่าง เราก็จะทำได้ง่ายขึ้นด้วย เข้าใจแล้วเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาลูกทั้งหลาย ให้ได้เรียนรู้ เข้าใจใน  
กรรมฐานกองนี้ เจ้าคะ ไว้ลูกจะมาเฝ้าทูลถามธรรมในภายหลัง นะเจ้าคะ

**สารุ**

## ตอนที่ 126 \*\*กสิณแสงสว่าง แบบที่ 3\*\*

ในเย็นของวันที่ 19 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสววรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอนน้อมเข้าเฝ้า ต่อบงศ์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรมจากพระองค์

เมื่อข้าพเจ้าได้น้อมพลังพุทธบารมี จนเต็มในกายหยาบแล้ว จึงได้ถอดจิตออกจากกาย ไปสู่โลกทิพย์ เมื่อข้าพเจ้าออกจากกายหยาบไป จิตก็สว่างไสว จึงตั้งจิตอธิษฐานว่า..

ข้าพระพุทธเจ้า ขอขึ้นเข้าเฝ้าต่อบงศ์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเฝ้าฟังธรรม ในเย็นของวันนี้ด้วยเจ้าค่ะ หากพระพุทธองค์ทรงประทับอยู่ที่ใด ขอให้ข้าพระพุทธเจ้าได้เข้าไปถึงในที่นั้น เพื่อสดับฟังธรรมด้วยเถิด พระพุทธเจ้าค่ะ

เมื่อข้าพระพุทธเจ้าอธิษฐานเช่นนั้น ในขณะที่กำลังเดินทางอยู่ จิตของข้าพเจ้าก็ลอยเป็นกายเด็กตัวเล็กๆ มีแสงสว่างเจิดจ้า แต่งตัวคล้ายกับชุดแขก แต่ว่าเป็นแสงสีขาวสว่าง เดินทางขึ้นเข้าเฝ้าต่อบงศ์พระพุทธองค์ท่าน ในสถานที่แห่งหนึ่ง ซึ่งในสถานที่แห่งนั้นก็ยังมีแสงสว่าง สีขาว ส่องประกายลงมาจากทางด้านบน ส่วนด้านล่างนั้น ก็จะเป็นพื้น ที่เป็นสีขาว ช่างๆ ที่เป็นฝาผนัง ก็เป็นสีขาว

ข้าพเจ้าเห็นที่แสงสว่างเจิดจ้า ลงมาจากทางด้านบน จึงรู้ว่า องค์พระพุทธเจ้าท่านทรงประทับอยู่ข้างบนนั้นแน่ จึงได้นั่งลงอยู่ตรงนั้น แล้วก็กราบต่อบารมีขององค์พระพุทธเจ้าท่าน

เมื่อข้าพเจ้าได้ก้มกราบแล้ว ก็มีไม้ชั้นมารองที่ที่นั่งของข้าพเจ้า และยกตัวของข้าพเจ้าลอยสูงขึ้นไป เหมือนชิงช้านั้น ก็พาข้าพเจ้าลอยตัวขึ้นไปอยู่ต่อหน้าองค์พระพุทธเจ้าท่าน พระองค์ท่านทรงนั่งอยู่บนบัลลังก์ดอกบัว ที่สวยงามยิ่งนัก

ข้าพเจ้าจึงได้ก้มกราบองค์พระพุทธเจ้าท่าน และเหล่าองค์พระอรหันต์ ที่เสด็จมาในที่นั้น เมื่อได้ก้มกราบแล้ว จึงได้ทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า ..

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะมาขอเฝ้าทูลถามธรรม ในรูปแบบของการเพ่งแสงสว่าง ในแบบที่ 3 \* นะเจ้าค่ะ วิธีการทำสมาธิ

โดยการเพ่งแสงสว่างในแบบที่ 3 นั้น เราควรทำแบบไหน ยังไงหรือเจ้าคะ ? ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาอธิบายให้ลูกได้ฟังด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอย..** ในแบบที่ 3 ของการเพ่งสว่าง\* นั้น ก็ไม่ยากอะไร ไม่แตกต่างอะไร จากแบบที่ 1 และแบบที่ 2 มากหรอกลูก เพียงแต่ เราจะต้องเป็นผู้ที่มีการฝึกฝนสมาธิมาแล้วบ้าง ในระดับหนึ่ง คือ สามารถที่กำหนดจิต ให้เห็นภาพแสงสว่าง ปรากฏชัดชัดเจนแก่เราได้ และจิตของเรา ก็ตั้งมั่นอยู่กับภาพนั้น จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รุ่มร้อน นะลูก ในรูปแบบที่ 3\* นี้ ก็คือ จะให้นึกภาพขึ้นมา

**พระยารธรรมเอย..** แต่ก่อนที่จะทำสมาธิ นั้น ทุกคนควรที่จะปรับจิตปรับใจ ให้เบา ให้สบาย และบอกกับตนเองว่า ตอนนี้นัดกำลังจะทำสมาธิอยู่ สิ่งอื่นใดนั้นนะ ไม่ใช่สิ่งที่จะเอามาข้องเกี่ยวในการทำสมาธิ แล้วตั้งจิตตั้งใจให้ดี ปล่อยกายให้มันว่างๆ โลงๆ อย่านไปยึดติดกับมัน มันจะเจ็บจะปวด ก็ช่างมัน มันจะเป็นแบบไหน ยังไง ก็ช่างมัน

**ลูกเอย..** และการช่างมัน ในที่นี้ ก็หมายถึง เจ็บก็ขยับได้บ้างนิดหน่อย เอาทำนั่งได้นิดหน่อย เอาให้กายเรานั่งสบายหน่อย แต่เราไม่ต้องไปสนใจกาย นะลูก จัดทำนั่งให้ดี ให้เหมาะกับการทำสมาธิ จะได้ไม่ขัดไม่ติด ให้เรามัวแต่มาวุ่น กับไอ้ความเจ็บปวดในร่างกาย แล้วก็ปรับจิตของเราให้ดี ความคิดทั้งหลาย ความกังวลทั้งหลาย เรื่องราวต่างๆ ทั้งหลาย เหล่านั้น มันล้วนแล้วแต่ไม่มีความจริง เป็นสิ่งที่สมมุติขึ้นมา ก่อเกิดเป็นเรื่องเป็นราว

- ตามกิเลสตัณหาของตน ตามกิเลสตัณหาของผู้อื่น
- ตามกรรมของตน กรรมของผู้อื่น

แต่วันนี้ เราจะทำสมาธิแล้ว สิ่งเหล่านั้นไม่ควรเกี่ยวข้องกับเรา ปรับจิตปรับใจให้ว่าง ให้โล่ง ให้เบา ให้สบาย ที่นี้ ก็พร้อมทำสมาธิกันแล้วสินะ..

หายใจเข้าลึกๆ ลูก

สุดลมหายใจลึกเข้าไปสู่นท้อง ในศูนย์กลางกายของเรา

เมื่อเราหายใจเข้า ก็น้อมเอาพลังที่เย็น เข้าไปสู่ศูนย์กลางกายของเรา

เมื่อเราหายใจออก เราก็ปล่อย ความอึดอัด ความมืด ความทุกข์ ความร้อน

ที่มันค้างอยู่ในกายของเรา ให้มันคลายออกมา

หายใจเข้า สุดพลังที่เย็น เข้าไปเติมสู่ศูนย์กลางกายของเรา

หายใจออก ผ่อนคลาย คลายร่างกายเราให้มันเบา

คล้ายกับตอนที่เรากำลังจะหลับ นะลูก

ปล่อยวางมันเสีย แล้วก็สูดลมหายใจเข้าไป พร้อมด้วยอากาศที่เย็น เบา สบาย  
แล้วก็หายใจออกมา ให้ผ่อน ให้คลาย คล้ายกับตอนที่เราจะทำ

หายใจเข้า - น้อมลมเย็นเข้าไป

หายใจออก - ผ่อนคลายออกมา

หายใจเข้า - น้อมลมเย็นเข้าไป

หายใจออก - ผ่อนคลายออกมา

หายใจเข้า - ลมเย็นเข้าไป

หายใจออก - ผ่อนคลายออกมา

ตอนนี้ก็เริ่มเบา จิตเบา กายเบา แล้วนะลูกนะ แล้วให้ทุกคน กำหนดนึกขึ้นมาว่า  
ตรงหน้าของเรา สูงเหนือศีรษะขึ้นไปหน่อยหนึ่ง ทางด้านหน้า คล้ายกับตอนที่เราเข้าไป  
กราบพระ กราบหลวงปู่ หลวงพ่อ หรือว่ากราบพระพุทธรูปนั้น แล้วเราเห็น องค์พระตั้ง  
อยู่ตรงหน้าของเรา อย่างนั้นนะลูก เรากำหนดจิตขึ้นมา นึกถึงองค์พระ ให้คิดก่อนนะลูก

คิด นึก จินตนาการ ภาพองค์พระขึ้นมา ว่าตรงข้างหน้าของเรานั้น มีองค์พระพุทธรูป  
เป็นแก้ว สว่างไสว คล้ายกับว่า พระองค์ท่านทรงพลังพุทธบารมีมาก จนเกิดแสงแวววาว  
สว่างไสว คลุมไปหมดและพลังพระองค์ท่านที่ส่งตรงมาที่เรา ก็เป็นเส้นพลังแสงสีขาว

ยิงตรงลงมา สู่ฝ่ามือซ้าย ยิงตรงลงมา สู่ฝ่ามือขวา เรานึกว่า มีองค์พระอยู่ตรงข้าง  
หน้า และมีเส้นพลังสีขาว ที่มาจากองค์พระนั้น ยิงตรงลงมาที่ฝ่ามือซ้าย ยิงตรงมาอีกเส้น  
หนึ่ง ที่ฝ่ามือขวา นึกให้ได้นะลูก องค์พระเป็นแก้วใส สว่างไสว

พลังสว่างนั้นยิงตรง ส่งเส้นสีขาว ลงมาที่ฝ่ามือซ้าย และฝ่ามือขวา

พลังงานแสงสว่างทั้ง 2 ข้าง ในฝ่ามือซ้าย ฝ่ามือขวานั้น

ทำให้มือฝั่งซ้าย และฝั่งขวาของเรา เย็นสบาย

และพลังเส้นสีขาวทั้ง 2 ข้าง จากฝ่ามือซ้าย และฝ่ามือขวานั้น

ก็ยิงตรงลงไปในศูนย์กลางกายของเรา คือ ในท้องของเรา นั้นแหละลูก

และในท้องของเรา ก็มีจุดศูนย์กลางของพลัง ที่เป็นแสงสีขาว ให้นึกตามนะลูก

ในท้องของเรา ก็มีจุดศูนย์กลางของพลัง ที่ไปตั้งอยู่ในกลางกายของเรานั้น  
เป็นแสงสีขาว คล้ายกับว่า มีดวงไฟดวงเล็กๆ สว่างไสว กลมๆ อยู่ในท้องของเรา มีดวงไฟ  
2 ดวง หรือว่า ลูกแก้ว 2 ดวง ก็ได้ลูกกลมๆ สว่างไสว วางอยู่ที่ฝ่ามือซ้าย และฝ่ามือขวา  
ของเรา ตรงข้างหน้าของเรา มีองค์พระพุทธรูป เป็นแก้วใส สว่างจ้า ลงมาที่ฝ่ามือของเรา

ทั้ง 2 ข้าง แล้วก็ยิ่งตรงลงไปสู่ท้อง ศูนย์กลางกายของเรา จับภาพนี้ให้ได้ะลูก

ภาพองค์พระแก้วใส อยู่ตรงข้างหน้า

ยิ่งแสงพลังสว่างไสว ลงมาที่ฝ่ามือซ้าย และฝ่ามือขวา

แล้วพลังทั้ง 2 เส้นนั้น ก็ยิ่งตรงลงสู่ ศูนย์กลางกายของเรา

เมื่อลงสู่ศูนย์กลางกายของเรา

ในท้องของเรา ก็จะรู้สึกสัมผัส ถึงพลังที่เย็นสบาย

ที่นี้ให้ทุกคนจับภาพ องค์พระแก้ว แสงสว่าง น้อมด้วยพลังเย็น เข้าสู่ศูนย์กลางกาย แสงสว่างจากองค์พระแก้ว สว่างลงมา พร้อมด้วยพลังเย็น ลงสู่ศูนย์กลางกาย องค์พระแก้ว แสงสว่าง พุ่งตรงลงมา พร้อมด้วยพลังที่เย็น ลงสู่ศูนย์กลางกาย องค์พระแก้ว สว่างไสว ส่งพลังสว่าง ยิ่งตรงลงมาที่ฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง แล้วก็ยิ่งเข้าสู่ศูนย์กลางกาย

เราก็ภาวนาไป แสงสว่าง จับภาพพระที่สว่าง และแสงสว่างที่ตรงลงมาที่เรา พร้อมด้วยแสงสว่างที่อยู่ในกายของเรา เราก็ท่องไป บริกรรมไป แสงสว่าง ความรู้สึก สัมผัสกับลมเย็น น้อมเข้าไปสู่ศูนย์กลางกายของเรา จำภาพองค์พระสว่าง และแสงสว่าง ความรู้สึก สัมผัสอยู่กับพลังเย็น แล้วก็ยังมีหน้าที่เติมเข้าไปในศูนย์กลางกายของเรา เราก็น้อมพลังสว่าง น้อมแสงสว่าง พลังที่เย็น ลงสู่ศูนย์กลางกายของเรา ทำอยู่อย่างนี้นะลูก จนฝ่ามือของเรา สว่างขึ้นๆ จนกายของเรา ก็สว่างขึ้นจนกว่ามันจะสว่างไปทั้งหมด

องค์พระ ก็สว่าง

ฝ่ามือของเราทั้ง 2 ข้าง ก็สว่าง

พลังที่เรา น้อมไปสู่ศูนย์กลางกายนั้น ก็สว่าง

จนกายของเรานั้น มีแสงสว่างระยิบระยับที่ละเอียดอ่อนอยู่ในกายของเรา และสว่างไสว เหมือนอย่างกับว่า เราไม่ใช่กายเนื้อ

เหมือนอย่างกับว่า ตัวของเรานั้น ไม่มี

โครงสร้างร่างกายของเรา ที่นั่งขัดสมาธิอยู่ ตรงนี้ก็เป็นแก้วใส ก็เป็นแสงสว่าง ระยิบระยับ แล้วเราก็ยังคงอยู่กับสภาวะธรรมตรงนี้ ไปเรื่อยๆ

จนเรามองเห็นพื้นที่เรานั่ง ก็สว่างไสว กว้างออกไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ ภาพแห่งแสงสว่างนั้น ก็สว่างจ้า ไกลออกไปเรื่อยๆ สว่างมากขึ้นเรื่อยๆ

จนคล้ายกับว่า โลกนี้ไม่มี มีแต่แสงสว่าง มีแต่ความสว่างโล่ง กว้างสุดลูกหูลูกตา ทั้งพื้นที่นั่ง ทั้งพื้นด้านบนด้านล่าง ตรงไหน มันก็โล่งว่าง ไปหมด มีแต่แสงสว่าง



กายของเราที่เบา สว่างไสว เย็น สบาย เราก็โน้มพลังเหล่านั้น เข้ามาสู่ศูนย์กลาง  
กายของเรา จนทั้งตัวของเรา และภายนอก อากาศภายนอกกับภายใน สภาวะธรรมที่สว่าง  
นั้น มันรวมตัวกันไปหมด มันเหมือนรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือ มีแต่แสงสว่าง ละเอียด  
ละเอียด ทั่วไปหมด ทำอย่างนี้แหละลูก ทรงพลังไว้เช่นนี้ ทรงฉานไว้เช่นนี้

จนกว่าเรานั้นจะคลายออกจาก กำลัของสมาธิ หรือว่า เราจะโน้มนั่งอยู่อย่างนี้  
เข้าสู่ \*ฉาน 4\*

แล้วก็ฝึกถอยเข้า ถอยออก

ฝึกเข้าฉาน ถอยออกจากฉาน

เราเข้าไปสู่ฉานนั้น แล้วก็ฝึกตั้งกลับมา

แล้วก็มาตั้งต้นใหม่ ให้นึกถึง องค์พระ นึกถึงแสงสว่าง

โน้มพลังเข้าสู่ศูนย์กลางกาย

กายสว่าง

พื้นที่ที่นั่งอยู่ก็สว่าง

องค์พระสว่าง อย่างกับว่า ในโลกนี้มีแต่แสงสว่าง

ทำอย่างนี้ อย่างรวดเร็ว คล่องแคล่ว ฝึกทำอยู่บ่อยๆ ทำจนเราสามารถเข้าไปทรง  
\*ฉาน 4\* โดยการดับความรู้สึกทางกาย ตัวเบาถอย เข้าไปสู่ฉาน เราสามารถทรงพลังได้  
นาน เท่าที่เราจะฝึกฝนและทำได้ ทำเช่นนี้ละ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** คือ รูปแบบที่ 3 ถ้าเกิดคนที่มีกำลังจิต ที่ไม่มีพื้นฐานมาบ้าง  
ก็จะนึกภาพองค์พระสีขาวไม่ได้ ไม่เห็นภาพแสงสว่าง ไม่เห็นภาพสว่างในท้อง พลังเย็น  
ฝ่ามือเย็น ในท้อง ก็จะนึกไม่ออก ลูก

ถ้าเกิดว่า เราพอมีกำลังพื้นฐานของกรรมฐานไว้แล้ว เราก็สามารถทำ ในรูปแบบ  
ที่ 3 ได้โดยง่ายดาย พระยารธรรมเอ๋ย..

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ แล้วก็เป็นอย่างที่พระพุทธองค์ เคยบอกมา ในทุก  
กรรมฐานหรือเปล่าเจ้าคะ ว่า ถ้าเกิดเราทำจนถึงจุดที่สุดแล้ว เราก็จะต้องไปทดสอบดูว่า  
กำลังฉานของเราแข็งแรงแค่ไหน หรือว่า ถึงตอนที่สุดของการเรียนแล้ว ได้รับใบจบแล้ว  
เราจะนำเอากรรมฐานของการเพ่งแสงสว่างนี้ ไปทดสอบในแบบไหน ได้บ้างละเจ้าคะ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** กรรมฐานกองแสงสว่างนี้ เราสามารถทดสอบได้โดยการ  
\*\* ทำให้ที่ที่มีมืด สว่างขึ้น ลูก \*\* ในที่ที่เราไปแล้วมืดมืด เราก็กำหนดจิตให้มันสว่าง สว่าง

มาก เท่าที่เราต้องการ และทรงความสว่างนั้น ไว้นานเท่าที่เราต้องการ

**\*\*** หากเราทำเช่นนี้ได้ก็ถือเป็นใบจบ แห่งการทำความฐานกอนี้ ถือว่า ได้ทำถึง ฌานอันสูงสุด ของกรรมฐานกอนี้แล้ว **\*\*** แต่ไม่ใช่ให้ลุ่มหลง ให้ไปทำ โดยไม่มีเหตุจำเป็น ทำเพื่ออ้อวดแก่ผู้อื่น นะลูก มันจะกลายเป็น ความลุ่มหลง ไป

**พระพุทธองค์เจ้าขา..** แล้วประโยชน์ของกรรมฐานกอนี้ ละเจ้าคะ เราจะนำไป ใช้อย่างไร ได้บ้างหรือเจ้าคะ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ประโยชน์ของกรรมฐานกอนี้ ก็คือ ทำให้เราสามารถมีความ เป็นทิพย์ได้ ลูก ถอดจิต ถอดกาย ในขณะที่เราทรงพลังของฌาน ที่เข้าสู่ฌานสมาธิได้มาก ดังนั้น เราก็อธิษฐานเอาละกัน ว่าเราอยากไปดูสวรรค์ ดูนรก อยากจะไปดูภพดูชาติ การเวียนว่ายตายเกิด

- เพื่อพิสูจน์พระธรรมคำสอน

- เพื่อให้เรารู้ตามความจริง และปล่อยวาง อย่างนี้ก็ได้ลูก

หรือว่าเรานี้ จะอธิษฐานให้เรา เข้าไปสู่พระนิพพาน เรียนรู้สภาวะธรรม ในดินแดน พระนิพพาน แต่ประโยชน์อันสูงสุด ก็คือ

ทำเพื่อ ให้เรารู้แจ้งในทุกอย่าง

ให้จิต...

- มีกำลัง ที่จะสู้รบกับกิเลสตัณหา

- มีกำลัง ที่จะทำความดี

- มีกำลัง ที่จะฟันฝ่ากับอุปสรรค และรู้แจ้งตามความเป็นจริง เพื่อดับการเกิด

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะทำแล้ว ได้รับผลดีเพียงใด หาก เราไม่ตั้งใจมุ่งตรงต่อพระนิพพาน เราย่อมหลงทางได้ อย่างนั้นหรือเจ้าคะ

**พระพุทธองค์ :** ถูกต้องแล้วลูก การที่เราฝึกสมาธิ จนถึงฌานที่สูง สามารถแสดง ฤทธิ์ สามารถท่องเที่ยวในโลกทิพย์ต่างๆ ได้ มันก็ยังไม่ถือว่า เราเข้านิพพานได้ การเข้าพระ นิพพานได้ เราต้องเอากรรมฐานที่เราฝึกมานั้น ดับกิเลส อยู่เหนือกิเลส ชนะกิเลสให้ได้ ต่างหากเล่า เราจึงจะไปสู่พระนิพพานได้ ลูก

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ เข้าใจแล้วพระพุทธเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่พระองค์ทรงเมตตาสอนให้ลูกเข้าใจ  
ใน \*กรรมฐาน ของกองเพลิงแสงสว่าง\* อย่างแจ่มแจ้ง ทั้ง 3 วิธี แล้วไว้วันพรุ่งนี้  
ลูกจะมาเฝ้าทูลถามธรรมในกรรมฐานกองต่อไป นะเจ้าค่ะ

วันนี้ลูกจะขอกราบลาพระพุทธองค์ กลับคืนสู่โลกมนุษย์ เพื่อทำหน้าที่ต่อไปก่อน  
เจ้าค่ะ

**สาธุ**

## ตอนที่ 127 \*\*กสิณอากาศ แบบที่ 1\*\*

ในเย็นของวันที่ 20 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสววรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้า ต่อบุญพระพุทธรูปดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม

เมื่อข้าพเจ้าได้น้อมพลังพุทธบารมี จนเต็มในกลางกายของกายหยาบแล้ว จึงได้เข้าเฝ้านอบน้อมต่อพระพุทธรูปองค์ท่าน ในดินแดนทิพย์ ที่ซ่อนอยู่ ณ พุทธอุทยานกุสววรรค์ พระพุทธรูปองค์ท่านทรงเมตตา เสด็จลงมาในที่แห่งนี้ ด้วยแสงสว่างเจิดจ้า

ข้าพเจ้าเมื่อเห็นเช่นนั้นแล้ว จึงเดินเข้าไปใกล้ๆ นั่งลง ก็กราบไปที่เท้าของพระองค์ท่าน เมื่อได้ก็กราบทำความเคารพ นอบน้อมต่อบุญพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธรูปองค์ท่านไป ดังนี้ว่า ..

“ข้าแต่องค์พระพุทธรูปดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา..วันนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 10 ของการเพ่ง คือ กสิณนะเจ้าคะ การเพ่งในกองที่ 10 คือ \*การเพ่งอากาศเป็นอารมณ์\* หรือว่า เพ่งอากาศเพื่อเข้าสู่ฌาน นะเจ้าคะ จึงจะขอทูลถามพระพุทธรูปว่า ในกรรมฐานของกองแห่งการเพ่งอากาศให้เป็นอารมณ์นั้น เราจะมีแนวทางการทำแบบไหนละเจ้าคะ เราจะได้เข้าสู่ \*ฌาน 4\* ได้ โดยวิธีการเพ่งอากาศขอพระพุทธรูปโปรดทรงแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้เรียนรู้ ทำความเข้าใจ นำไปฝึกฝน ด้วยเถิด พระพุทธรูปเจ้าคะ”

**พระพุทธรูป :** เอาละนะ พระยาธรรม.. ถ้าอย่างนั้น ก็ตั้งใจฟัง ไหนลองขยับมานั่งตรงนี้ดูซิ นั่งใกล้ๆ ตรงนี้ แล้วหลับตาลงนะลูก

**พระยาธรรม :** สาธุเจ้าคะ แล้วข้าพเจ้า ก็ขยับไปนั่งตรงเบาะนั่งนั้นๆ ข้างเท้าของพระองค์ท่าน แล้วหันหน้าออกไปทางด้านหน้า เช่นเดียวกับพระองค์ท่าน เมื่อข้าพเจ้านั่งได้ที่ และหลับตาลงแล้ว พระพุทธรูปได้ทรงพูดกับข้าพเจ้า ดังนี้ว่า.. เป็นยังไงละ พระยาธรรมเอ๋ย.. นั่งอยู่ตรงนี้ รู้สึกยังไงบ้าง ลองหลับตา แล้วใช้จิตใช้ใจของลูก สัมผัสในที่ตรงนี้ดูซิ ว่าเป็นยังไง

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

ข้าพเจ้าจึงได้หลับตาลง แล้วเอาจิตใจสัมผัสกับความรู้สึก ที่นั่งอยู่ ณ ตรงนั้น พร้อมทั้งได้ทูลตอบกลับไป กับองค์พระพุทธรูปเจ้าท่าน ดังนี้ว่า..

**พระพุทธรูปองค์เจ้าขา..** นั่งอยู่ตรงนี้ รู้สึกหายใจโล่งดี รู้สึกว่าอากาศดีมาก เหมือนกับว่า โล่ง โปร่ง เบา ไปหมดเลยเจ้าค่ะ เย็นสบายเสียด้วย นั่งอยู่ตรงนี้ รู้สึกเช่นนี้เจ้าค่ะ

**พระพุทธรูปองค์ :** ก็ดีแล้วละ ถ้าอย่างนั้น ก็จงนั่งต่อไป แล้วทำตามเช่นนี้นะลูก

**พระยารธรรมเอ๋ย..** กรรมฐานแห่งการเพ่งอากาศ เพื่อเข้าสู่ \*ฌาน 4\* นั้น เราไม่สามารถจับต้อง มองเห็น เป็นรูปร่างได้ ว่ามันเป็นเช่นนั้น หรือเช่นไหน ฉะนั้น จึงให้ใช้ใจ ใช้ความรู้สึกสัมผัส แล้วค่อยไปจับเอาสิ่งนั้น มาเป็นอารมณ์ เมื่อเข้าสู่อารมณ์ของฌาน จิตมีความละเอียด ก็จะสัมผัสอากาศเหล่านั้นได้ ด้วยจิต

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ฉะนั้น กรรมฐานกอนั้นะลูก หากจะฝึก ก็ลองฝึกที่ความรู้สึก ก็แล้วกัน ลองไปนั่งอยู่ในที่อึดอัด แออัดดู แล้วหลับตา ดู อาการไม่โล่ง ไม่โปร่ง หายใจไม่ออก รู้สึกเป็นยังไง ลองไปนั่งในที่อากาศโล่ง โปร่ง เบาสบาย ลองดูซิ ว่ารู้สึกยังไง แล้วลองจับเอาความรู้สึกของอากาศ ที่เรานั้นไปสัมผัส ด้วยความรู้สึกของเรา ในหลายที่ดู

หากว่าเรานั่งในที่ร้อน เป็นไงละ อากาศ ก็คงจะร้อน หายใจไม่คล่อง

ไปอยู่ในที่ที่หนาว ก็คงจะหนาวมาก จนนั่งไม่ได้อีก

เราเอาความรู้สึก ในสภาวะธรรม ที่เราไปสัมผัสอากาศในที่ต่างๆ จับความรู้สึกเหล่านั้นเอาไว้ แล้วให้เห็นความแตกต่าง ในแต่ละที่ ที่มันต่างกันไป

**พระยารธรรมเอ๋ย..** เพื่อให้เราทำได้ทำความคุ้นเคย รู้จักกับคำว่า อากาศ

อากาศที่ไม่ดี อากาศที่ดี

ที่ที่หายใจไม่ได้ ที่ที่หายใจได้

เราลองสัมผัสกับความรู้สึกเหล่านั้น ให้จำได้ ให้สัมผัส และเข้าถึงสัมผัสนั้นเป็น อย่างดี แล้วทีนี้เราก็ค่อยมาลองทำดู พอเราจะทำนะลูก ให้นั่งในที่ที่โล่ง โปร่ง อย่างที่ตอน นี้ ลูกนั่งอยู่นั้นละ นั่งในที่ที่โล่ง โปร่ง ดีกว่า พอนั่งในที่ที่ตรงนี้ ก็ลองเอาจิตไปจับสัมผัส รับรู้ด้วยพลังของอากาศ ที่มันอยู่รอบตัวเรา ทีนี้ ถ้าจิตเรายังไม่มีความละเอียดมาก เราจะจับอากาศเหล่านั้น ยังไงดีนะ ลองทำแบบนี้ดู ก็แล้วกัน

**พระยารธรรมเอ๋ย..** หลับตาลง หายใจเข้า หายใจออก ให้เราจับความรู้สึกของ อากาศ ที่ลมหายใจของเรา ก็แล้วกันนะ เพราะถ้าเราไปจับตรงจุดอื่น อาจจะทำให้เรานั้น

จับมันไม่ได้เท่าที่ควร

ฉะนั้น ให้เริ่มต้น ด้วยการทำตามแบบที่ 1\* อย่างนี้

คือ การหายใจเข้า หายใจออก

จับเอาลมหายใจเข้า และลมหายใจออกนั้น เอาไว้

เมื่อเราจับเอาลมหายใจเข้า สุดพลังลมเข้าไป สุดอากาศที่โล่ง โปร่ง เบาสบาย เข้าไป แล้วก็ปล่อย ผ่อนคลายอากาศภายในออกมา เราก็สูดอากาศที่โล่ง โปร่ง เบาสบาย เข้าไป แล้วก็ปล่อยอากาศที่มันอึดอัด อยู่ข้างในตัวของเรา นั้น ออกมา ให้คลาย คลายออกมา เราจับอยู่กับลมหายใจ นะลูก

หายใจเข้า สุดพลังของอากาศของภายนอกเข้าไป รู้สึกโล่งๆ เบาๆ

หายใจออกมา ค่อยผ่อนค่อยคลาย อากาศที่มันขุ่น ที่มันอึดอัด

ที่มันคลายมาจากในร่างกายของเรา

หายใจเข้า สุดพลังที่เย็น สบาย ที่มันโล่ง เข้าไป คลายออกมา ด้วยพลังที่อยู่ในตัวของเรา

จับอากาศ ของลมหายใจ

จับอากาศไว้อย่างนี้ ด้วยความรู้สึกสัมผัสมันได้

จิตของเราให้ตั้งมั่น อยู่กับก้อนพลังแห่งอากาศที่เราสูดเข้าไป และคลายออกมานั้น นะลูก สูดเอาพลังเย็น พลังความว่าง โล่ง เข้าไป คลายเอาพลังความอึดแน่น ความร้อน ที่มันอยู่ในตัวของเรา หายใจออก คลายมันออกมา ทำอยู่อย่างนี้แหละลูก

ทำอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็ในเมื่อเราไม่สามารถ ที่จะกำหนดเป็นภาพขึ้นมาได้ เพราะว่าอากาศนั้น เป็นสิ่งที่ละเอียด และไม่มีเป็นรูปธรรม เราจึงต้องใช้ความรู้สึกสัมผัส จับความรู้สึกสัมผัส ที่เราสัมผัสอากาศนั้นเอาไว้ ให้มันติดตา ติดใจ ติดความจำของเราว่าความรู้สึกนั้นเป็นเช่นไร

หายใจเข้า โล่ง โปร่ง เบาสบาย

หายใจออก ผ่อนคลาย เบาสบาย

หายใจเข้า แล้วก็หายใจออก

สูดลมหายใจ ว่างๆ โล่งๆ เบาๆ

อากาศที่ภายนอกนั้น สูดเข้าไป แล้วเราเอาความรู้สึกสัมผัสกับมัน จำภาพนั้น เอาไว้ ภาพแห่งความรู้สึกสัมผัส ความเย็น ความโล่ง ความสบาย นั้นแหละลูก เราก็ทำอยู่



อย่างนี้ ท่องไป บริกรรมไป

อากาศ หายใจเข้า

อากาศ หายใจออก

อากาศ หายใจเข้า

อากาศ หายใจออก

ท่องอยู่อย่างนี้ ทำอยู่อย่างนี้ๆ เมื่อเราเริ่มเข้าสู่ การรวบรวมพลังได้แล้ว จิตของเรา ความรู้สึกของเรา กายภายในของเรา ก็จะเริ่มเห็นอากาศนั้น ปรากฏแก่เราชัดเจนขึ้น จะรู้สึกถึงความโล่ง ความเบา ความสบาย คล้ายกับว่า ตัวของเราเข้าไปอยู่ในที่ที่โล่ง ที่ที่มันสบาย กว้างออกไป ว่างออกไปและตัวเบาลอย เราอาจจะมองเห็นด้วยจิตของเราว่าในที่ตรงนั้น มันเป็นอากาศที่โล่ง และมีกลุ่มก้อนพลังสีขาว คล้ายกับก้อนเมฆ ลอยตัวมา เข้าไปสู่ตัวของเรา สูดลมหายใจเข้าไป ตัวของเราก็มีพลังงานบางอย่าง ที่เป็นสีขาว เข้าไปสู่กายของเรา คลายออกมา พลังงานสีขาวเหล่านั้นก็คลายออกมา

ถ้าเราเข้าสู่ฌานได้ลึกขึ้นแล้ว พลังงานนั้น ก็จะคลายออกจากทางผิวหนังของเรา ได้ด้วย สูดลมหายใจ เอาอากาศ ที่โล่ง ว่างเข้าไป ผ่อนคลายอากาศ ที่โล่ง ว่างออกมา จิตของเรา กายภายในของเรา.. เห็นความละเอียดอ่อนของอากาศนั้น เป็นกลุ่มก้อนสีขาว ที่มันเคลื่อนไหวได้ ที่มันโล่ง มันว่าง มันเบา มันสบาย มันอาจจะอธิบาย ไม่ค่อยถูก เพราะไม่สามารถหยิบเป็นคำพูด หรือไม่มีศัพท์สมมุติ ที่จะอธิบายถึงความละเอียดอ่อนนั้น ได้ชัดเจน แต่ถ้าเราทำตามเช่นนี้ ตัวของเราแต่ละบุคคล ผู้ที่ทำตามนั้น ก็จะได้ด้วยตนเอง สัมผัสอากาศเหล่านั้นได้ ด้วยตนเอง การสัมผัสได้ หรือเข้าไปสู่ความละเอียดของอากาศนั้น ก็จะได้ และได้คำตอบด้วยตนเอง

**ลูกทั้งหลายเอ๋ย..** ลองเอาจิตใจของลูกนั้น สัมผัสกับอากาศ สูดเข้าไป จนกว่าลูก จะเห็นเป็นแสงสีขาวในอากาศนั้น จะเห็นในที่ที่ลูกมอง หรือกำหนดจิต ถึงอากาศนั้น สว่าง โล่ง โปร่ง เบา และสบาย ความละเอียดอ่อนของอากาศนั้น ปรากฏขึ้นชัดเจนแก่ลูก และมีแสงสว่างมาก จนลูกนั้น สามารถเข้าสู่ \*ฌาน 4\* ได้ ทำเช่นนี้ละ

**พระยารธรรม..** ไม่ยากอะไรหรอกลูก เพราะเราได้ผ่านการฝึกสมาธิมา ถึง 10 กอง แล้ว และกองนี้ ก็เป็นกองที่ 10 ที่ลูกนั้นฝึก ฉะนั้น ก็ไม่ยากอะไร หากลูกนั้น เริ่มทำตั้งแต่ กองที่ 1 มา การจับอากาศ หรือ กรรณฐานในกองของการเพ่งอากาศ นั้น เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนขึ้นมาก จึงจำเป็นที่จะต้อง มีพื้นฐานของสมาธิ อยู่บ้างแล้ว

**พระยารธรรมเอย..** กรรมฐานกองนี้ จึงให้ทำเช่นนี้แหละลูก ในแบบที่ 1\* คือ การให้เราลองสัมผัสกับอากาศต่างๆ ดู จนให้จิตของเรา ตัวของเรา เข้าใจกับคำว่า “อากาศ”

ที่นี้ ให้จับแบบหยาบดูก่อน ก็คือ ให้ใช้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกของเรา นี้จะสัมผัสกับคลื่นพลังของอากาศ แล้วจ้องมองดูคลื่นพลังเหล่านั้น ให้เกิดแสงสีขาว เกิดพลังงานบางอย่าง คล้ายคลึงกับกลุ่มเมฆ ก้อนเมฆ แล้วเราก็ทำ จนกว่า แสงสว่างเจิดจ้า ทั้งกายของเราและทั้งภายนอก จนกว่า เราจะสามารถเข้าไปทรงฌาน อยู่ใน \*ฌาน 4\* ได้

กายของเราละเอียดอ่อน คล้ายกับว่า รวมไปอยู่กับอากาศเหล่านั้น ปราศจากตัวตนของเรา

ทำเช่นนี้ละ

**พระยารธรรม..** ลองฝึกดู นะลูกนะ ฝึกเข้า ฝึกออกฌาน ให้คล่องแคล่ว ฝึกทำบ่อยๆ แล้วลูกทั้งหลาย ก็...

จะสามารถทำได้ เป็นผู้เชี่ยวชาญใน \*ฌาน 4\* ของการเพ่งอากาศนี้

จะสามารถทำได้ โดยคล่องแคล่ว หากลูกตั้งใจ

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ

กรรมฐานของการเพ่งอากาศ คือ “การสัมผัสด้วยจิตใจ” และน้อมเอาพลังจากอากาศ ที่เราสัมผัสนั้น มาเพ่งด้วยความรู้สึก จนกว่าจิตของเราจะเห็น เห็นได้ชัดเจน ถึงความละเอียดของอากาศ ที่เราสัมผัสอยู่นั้น แล้วเอาอากาศเหล่านั้น มารวมในตัวของเรา จนกว่าเราเอง ก็โล่ง เบา สบาย เหมือนอากาศภายนอก ให้เรานั้นมีความสงบนิ่ง

มีแสงสว่างที่รวมตัวกัน

จนอากาศผ่านร่างกายของเราไปได้

โดยที่เราไม่จำเป็น ต้องผ่านทางลมหายใจ

เหมือนคล้ายกับว่า เรารวมเป็นอากาศแล้ว

และในที่แห่งนั้น ก็สว่าง เบา สบาย

ลูกเข้าใจแล้วเจ้าคะ

ลูกจะจำเอาไว้ และจะนำไปเผยแพร่ ตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนลูก ในวันนี้

วันนี้ได้เวลาแล้วเจ้าค่ะ ลูกคงจะต้องขอกราบลาพระพุทธองค์ก่อน นะเจ้าค่ะ  
แล้วเอาไว้ ลูกจะมาทูลถามธรรมข้อต่อไป พระพุทธเจ้าค่ะ  
สาธุ

## ตอนที่ 128 \*\*กสิณอากาศ แบบที่ 2\*\*

ในเย็นของวันที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสุวรรณ์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้น้อมพลังพุทธบารมีจนเต็มในกายหยาบ จนกายนั้นสว่างเจิดจ้า จึงได้อธิษฐานถอดจิตกายภายใน ขึ้นเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน ในดินแดนธรรมแห่งหนึ่ง ซึ่งที่นั้นมีแสงสว่าง ที่สว่างเจิดจ้า ไม่มี ความมืดมิดเลย ข้าพเจ้าจึงเดินเข้าไปนั่งใกล้ๆ อยู่ตรงโขดหินสีขาว ที่ข้าพเจ้าก็รู้แล้วว่า ในที่ตรงนั้นเป็นที่ประทับขององค์พระพุทธเจ้าท่าน เพียงแต่ ณ ตอนนี้อย่างไม่เห็นพระองค์ท่าน ทรงปรากฏพระวรกายขึ้นมาเท่านั้นเอง

ข้าพเจ้าจึงเข้าไปนั่งใกล้ๆ แล้วตั้งจิตอธิษฐาน น้อมถึงองค์พระพุทธเจ้า ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา..วันนี้ ลูกมาเข้าเฝ้า แล้วพระพุทธเจ้าคะ ลูกจะมาทูลถามธรรม ที่ลูกนั้นยังไม่เข้าใจดี เพื่อจะได้ทำความเข้าใจใหม่ อีกครั้งหนึ่ง เจ้าคะ”

เมื่อข้าพเจ้าได้กล่าวไปเช่นนั้นแล้ว ก็เลยเห็นองค์พระพุทธเจ้าท่านปรากฏพระวรกาย เป็นแสงสว่าง แสงสีทองอ่อนๆ อยู่ตรงหน้าข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจึงได้ก้มกราบ และทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า ..

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะขอถามถึงธรรมที่ลูกยังไม่เข้าใจดี คือ การทำสมาธิในแบบของ \*การเพ่งอากาศ ในแบบที่ 2\* เราควรจะทำแบบไหน ทำอย่างไรบ้าง เราจะได้เข้าสู่ฌานของสมาธิได้ นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงชี้ทางลูก ด้วยเถิดเจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ในแบบที่ 2 ของการเพ่งอากาศ\* เพื่อให้ก่อเกิดกำลังของฌานสมาธิ หรือเพื่อให้จิตของเราสามารถรวมพลังเข้าสู่ฌานได้นั้น ก็ไม่ต่างอะไรกันกับในแบบที่ 1 หรือลูก แบบที่ 1 นั้น คือใช้ จาการหายใจเข้า หายใจออก จากจับอากาศจากการหายใจ แล้วตั้งจิตไว้ตรงนั้น จนกว่าเราจะเข้าสู่ความละเอียดของอากาศนั้นได้ แต่ในแบบที่ 2 นี้ ให้ใช้ความรู้สึกสัมผัสทางกายก็แล้วกัน คือ ให้เอาความรู้สึกสัมผัสทางกายของเรานั้นเป็นที่ตั้งนะลูก

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ลองทำดูเช่นนี้ก็แล้วกัน หากว่าลูกนั้น ยังไม่เข้าใจดี ก็ลองทำตามดูก่อน

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาเจ้าค่ะ

**พระพุทธรองค์เจ้าขา..** แต่ว่าลูกยังไม่เข้าใจว่า “อากาศ” นั้น มันเป็นยังไงหรือเจ้าคะ แล้วมันต่างจากลมตรงไหน ยังไง ลูกยังไม่ค่อยเข้าใจ ลูกก็เลยไม่แน่ใจว่า อะไรมันคืออากาศ แล้วเราจะจับอากาศนั้นได้อย่างไร นะเจ้าค่ะ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** อากาศนั้น เป็นสิ่งที่เป็นพลังงานรวมกันมาจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ของในที่นั้นๆ ซึ่งรวมตัวกันมาเป็นคลื่นพลังงาน ที่เป็นอากาศดี อากาศไม่ดี เช่น ในที่ใดที่มี ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่สมบูรณ์ ในที่ตรงนั้นก็จะมียากอากาศที่ดี ในที่ใดที่ไม่มีดิน น้ำ ลม ไฟ ที่สมบูรณ์ ในที่นั้นก็มีอากาศ ที่ไม่ค่อยจะดี

**พระยารธรรมเอ๋ย..** และอากาศ ก็คือ ความว่าง ความไม่มี ความโล่งโปร่ง ที่มันสามารถอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง ผ่านในทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่กายของเรา ก็เป็นอากาศ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ในที่ไหนๆ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นอากาศ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ก่อนหน้านี้ ตัวของเราก็ไม่มี อีกหน้อยตัวของเรา ก็จะหายกลับคืนไปสู่ความไม่มี อากาศจึงเป็นความละเอียดที่อยู่ในธรรมชาติ เป็นสิ่งที่มันรวมพลังมาจาก ความเป็นธรรมชาติ ของดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ก่อเกิดพลังงาน ทั้ง 4 ตัว นี้ หนุนเนื่องกันมาเป็นอากาศ และในแต่ละที่ แต่ละแห่งหน ไม่ว่าจะ เป็นจักรวาลนี้ หรือจักรวาลอื่นๆ ในทุกที่ ย่อมมีอากาศ เป็นที่โล่ง โปร่ง กว้างขวาง อย่างหาที่สิ้นสุดไม่ได้

**พระยารธรรมเอ๋ย..** อากาศ ก็คือ สิ่งนี้แหละลูก เช่น ในร่างกายของเรา ที่เราหายใจสูดอากาศเข้าไป อากาศดี ร่างกายเราก็สดชื่น และแข็งแรง อากาศไม่ดีหรือว่าขาดอากาศหายใจ เราก็จะรู้สึกอึดอัด หรือต้องขาดใจตายไป ในร่างกายของเราก็มีอากาศ แต่ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายของเรานั้น ก็ต่างจากข้างนอก บางที่ข้างนอกหนาว แต่ข้างในในร่างกายของเรา อากาศในนั้นก็อุ่น ก็ร้อน

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ในแต่ละที่ แต่ละแห่งหน จึงมีอากาศที่แตกต่างกันไป ตามพลังงานของดิน น้ำ ลม ไฟ ในที่นั้นๆ อากาศ จึงเป็นสิ่งที่อยู่โดยทั่วไป อยู่ในทุกที่ทุกแห่งหน ผ่านได้ในทุกที่ และทุกอย่าง นั่นแหละลูก คือ “อากาศ”

**พระยารธรรม :** อ้อ ลูกเข้าใจแล้วเจ้าค่ะ

ฉะนั้น มันก็ไม่ใช่ลม ไม่ใช่ดิน ไม่ใช่ไฟ ไม่ใช่ไฟ มันไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ลูกเห็น

มัน เป็นความโล่งๆ ว่างๆ คือ ความมีก็เหมือนไม่มี ความไม่มีก็เหมือนมี ที่มันสามารถผ่านได้ในทุกที่ ทุกแห่งหน ในทุกสิ่งทุกอย่าง สรรพสิ่งทั้งหลายของโลกนี้ เข้าใจแล้วเจ้าคะ ถ้าอย่างนั้น ลูกพร้อมที่จะทำสมาธิ ตามที่พระองค์ทรงชี้ทางแล้ว เจ้าคะ ขอพระพุทธองค์ทรงชี้ทางสว่างให้แก่ลูก ด้วยเถิดเจ้าคะ

**พระพุทธองค์ :** ดีแล้วละ ถ้าอย่างนั้น ก็นั่งขัดสมาธิ แล้วหลับตาลง เมื่อเราหลับตาเบาๆ เตรียมจิตเตรียมใจ พร้อมที่จะทำสมาธิแล้ว เราก็ลองหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกผ่อนคลาย ทำให้ร่างกายของเรานั้น ตั้งมั่นอยู่ในความเบาสบาย ไม่คิดวิตกกังวลในเรื่องใดๆ ทั้งหมดทั้งสิ้น

เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ให้เอามือทั้งสองฝั่งของตนนั้น วางแบมือไว้บนหัวเข่าของเรา แล้วเอาความรู้สึกสัมผัสอากาศ ผ่านทางผิวหนังของตัวเอง เอาความรู้สึกบนฝ่ามือ นั้น สัมผัสอากาศที่อยู่ภายนอก ที่มันเย็น ที่มันโล่ง ที่มันพัดผ่านมาอย่างเบาสบาย ลองสัมผัสดูที่มือ เย็นเยือกลงมาที่มือ แล้วเราก็จับเอาความรู้สึก สัมผัสอากาศภายนอก ที่มันเย็นเยือก ลงมากระทบที่ศีรษะของเรา กระทบที่หน้าผาก กระทบที่ผิวหนังของใบหน้า และตัวของเรา เราจับอากาศที่เย็น เย็นเยือก ที่มากระทบทางกายของเรา แล้วเราก็ยังคงเอาความรู้สึก ตั้งมั่นอยู่กับอากาศนั้นไว้ เอาจิตจับภาพแห่งอากาศนั้นว่า มันเย็น มันเป็นคลื่นพลังงาน บางอย่าง ที่เย็นเยือก เข้ามาสู่กายของเรา และจิตเราก็ตั่งมั่นอยู่กับมัน

กำหนดจิตเห็นภาพอากาศ เป็นกลุ่มก้อน คล้ายกับกลุ่มเมฆ หรืออากาศธาตุ ระยิบระยับ เป็นคลื่นคล้ายกัน เช่นนั้น แล้วเอาความรู้สึกจับภาพของมัน ที่อากาศภายนอกไหลเข้าสู่กายของเรา

อากาศภายในกายของเรา ร้อน อบอุ่น คลายออกไปภายนอก เราเริ่มรู้สึกว่า อากาศภายนอก วิ่งผ่านกายของเราเข้ามา อากาศภายใน วิ่งผ่านกายออกไป และเราก็ยังคงตั้งจิตให้มั่น อยู่กับคลื่นพลังงานเหล่านั้น พลังงานแสงสีขาว ไหลเข้ามาสู่กายของเรา พลังงานที่หนัก ที่ร้อน อุ่นๆ หน่อยในกายของเรา ก็ไหลออกไปข้างนอก



รับคลื่นของความเย็นสบาย ความโล่ง ความโปร่ง  
จับภาพอากาศที่มันเป็นสีขาวนั้น เอาไว้  
มันไหลเข้า ไหลออก อย่างละเอียด และละเอียดอ่อนมาก ซึ่งบุคคลผู้ที่ฟัง จะไม่  
เข้าใจได้ โดยทั้งหมด นอกจากคนที่ทำ และเข้าไปสัมผัสในความรู้สึกนั้น อย่างแท้จริง  
จะมีคลื่นภายนอก เข้าสู่ภายใน  
มีคลื่นภายใน ไหลออกไปสู่ภายนอก  
ทำให้เราได้รู้ว่า ภายของเรานี้ มีอากาศ เป็นสิ่งที่ทำให้เรา มีคำว่า ภาย ทรงตัวอยู่  
อากาศที่พอดีกับร่างกาย ทำให้เราไม่เจ็บไม่ป่วย แต่แท้ที่จริงแล้ว ข้างนอก หรือข้างใน  
ก็คือ อากาศเหมือนกัน และอากาศทั้งหลาย มันสามารถวิ่งผ่านกายของเราได้ เราก็ดูความ  
ละเอียดอ่อน ที่มันวิ่งผ่านไปผ่านมา ในร่างกายของเรา จนเราจับภาพ ที่เป็นสีขาวระยิบ  
ระยับ ที่มันละเอียดอ่อน เป็นกลุ่มก้อนพลังงานนั้น เป็นคลื่นของอากาศ เราก็จับภาพ  
นั้นไว้

ตัวของเราจะรู้สึกเบา ลอย โล่ง โปร่ง  
คล้ายกับว่า ภายของเรานี้ ก็ไปรวมอยู่กับอากาศ  
อากาศภายนอก หรือภายใน ก็เป็นอากาศอันหนึ่งอันเดียวกัน เราและอากาศ คือ  
สิ่งเดียวกัน เมื่อทำเช่นนี้แล้ว เราก็จารู้สึกถึงความสว่างของอากาศ ที่เราก็จับภาพนั้น  
กายของเรา ก็จะโล่ง ว่างเหมือนไม่มีเรา เหลือเพียงแต่ความรู้สึก แสงสว่าง ที่มาจากภาพ  
แห่งอากาศนั้น ก็จะสว่างไสว จนเราเห็นภาพแห่งแสงสว่าง ที่เกิดจากภาพของอากาศ  
ที่เราจับนั้น สว่างมากขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นแก้วใส อาจจะเป็นแผ่น คล้ายกันกับแผ่นน้ำแข็ง  
ขนาดใหญ่ แล้วก็ใส

เราก็อธิษฐาน ให้แผ่นแห่งอากาศ ที่รวมตัวกันมาจากกำลังของสมาธิ ที่ทำให้รวม  
ตัวกันเป็นแผ่นอากาศนั้นสลายตัว

เมื่อสั่งให้มันสลายตัว มันก็สลายตัว ระยิบระยับ เล็ก ละเอียด เป็นแสงเล็กๆ  
เช่นนั้น

เราสั่งให้มันรวมตัว มันก็รวมตัว

เราให้มันวิ่งขึ้นไปสูง ไกล มันก็ไปในที่สูง และไกล

เราจะมีความรู้สึก เห็นความโล่ง ว่าง กว้างขวาง อย่างหาที่สิ้นสุดมิได้เลย

อย่างกับว่า โลกใบนี้ ไม่มีอะไรสักสิ่ง  
มีแต่ความโล่ง ความว่าง ความไม่มี  
มีแต่ความว่างเปล่าทั้งนั้นเลย

เราก็อธิษฐานให้แผ่นก้อนพลัง ที่เกิดจากอากาศนั้น กลับมาอยู่ใกล้เรา อธิษฐาน  
ให้มาคลุมอยู่ในตัวเรา หรืออธิษฐานให้เป็นองค์พระ เมื่อเป็นองค์พระ สว่างไสว ส่องลงมา  
ที่ตัวของเรา เราก็จะรู้สึกเย็นสบาย จนตัวเรานั้น ก็กลายเป็นแก้ว คล้ายกันกับน้ำแข็ง

องค์พระก็สว่างไสว และเหมือนกันว่า เราอยู่กลางอากาศ

องค์พระท่าน ก็อยู่กลางอากาศ

เราก็ยังคงนุ่มพลัง ความโล่งว่าง ความเย็น ความสบายนั้นไปเรื่อยๆ

ทรงมานไว้เช่นนี้ อย่างนี้ จนกว่าเรานั้น จะถอยออกจากมาน หรือว่าจะทรงมาน  
ได้นาน ตามที่เรากำหนดเอาไว้ บางทีนะลูก เราก็เข้าไปสู่ \*มาน 4\* ถอยออกจากมาน 4  
โดยว่องไว รวดเร็วโดยที่เราอาจจะไม่แน่ใจว่า นั่นเป็นอาการรูป ของการเข้าไปสู่ มาน 4  
หรือถอยกำลังออกมา ลองทำเช่นนี้ดูนะลูก ทำอยู่บ่อยๆ ฝึกฝนไปเรื่อยๆ สิ่งสมพลังไป  
เรื่อยๆ แล้วลูกนั้นจะคล่อง ในการทำกรรมฐานกองนี้

**พระยารธรรมเอ๋ย..** อากาศ เป็นสิ่งที่ละเอียด ไม่สามารถจับต้องเป็นรูปธรรมได้  
แต่เราสามารถเข้าใจ ใช้ความรู้สึกสัมผัส แล้วใช้พลังของการจับความสัมพันธ์ เป็นที่ตั้งนั้น  
เข้าไปสู่การเห็นภาพแห่งอากาศ แล้วก็หีบเอาภาพแห่งอากาศนั้นมาเป็นที่ตั้งแห่ง  
อารมณ์

ซึ่งในกรรมฐานกองนี้ แนนอนละลูก เราต้องได้กรรมฐานของการเพ่งในกองอื่นๆ  
และจะเอากรรมฐานในกองอื่นๆ มาเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ เพื่อเข้าไปสู่ การเพ่งอากาศ  
ให้เห็น

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ก็ลองพากันทำตามนี้ดูเถิดนะ หากฟังเฉยๆ ก็คงไม่เข้าใจเท่า  
ไหร่หรือลูก แต่ถ้าทำไป และสัมผัสด้วยตนเองแล้ว ก็จะเข้าใจในสิ่งที่อธิบายมานี้

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ ลูกก็พอจะเข้าใจบ้างแล้วละเจ้าค่ะ ว่าเป็นแบบไหน  
เพราะว่า ลูกก็ได้ลองทำตามดูบ้างแล้วเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาอธิบายให้ลูก ได้รู้ถึงการทำกรรมฐาน ในแบบของการเพ่งอากาศ แบบที่ 2\* และยังสอนให้ลูกรู้จัก “อากาศ” ว่ามันเป็นแบบไหน ยังไง แล้วลูกก็ได้ทำตาม จนลูกไม่สงสัยแล้ว เจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตา แล้วไว้ลูกจะมาทูลถามธรรมใหม่ ในโอกาสต่อไป พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

## ตอนที่ 129 \*\*กสิณอากาศ แบบที่ 3\*\*

ในเช้าของวันที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสุวรรณ์  
ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบขอบน้อมเข้าเฝ้า ต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมา  
สัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าฟังธรรมในเรื่องของการทำสมาธิต่อไป

เมื่อข้าพเจ้าได้หลับตาภาวนา เห็นองค์พระพุทธเจ้า พระองค์ท่าน ทรงเสด็จมา  
ประทับอยู่ทางด้านหลัง ที่ข้าพเจ้านั่งอยู่

ข้าพเจ้าจึงน้อมจิตกราบเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธเจ้าท่าน พระองค์ท่านทรงสวม  
จีวรสีขาว สว่างไสว ทรงนั่งประทับอยู่บนบัลลังก์หิน สวยงามยิ่งนัก ข้าพเจ้าเมื่อได้ก้มกราบ  
ขอบน้อมต่อองค์พระพุทธเจ้าท่านแล้ว จึงได้ทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าข้า..วันนี้ ลูกจะมาขอเข้า  
เฝ้าทูลถามถึงเรื่องของ อากาศ การเพ่งอากาศ เพื่อให้ก่อเกิดกำลังของสมาธิ เข้าสู่ฌานได้  
นะเจ้าคะ จะทูลถามถึงเรื่องนี้ ในแบบที่ 3 ว่าเราจะมีวิธีการทำแบบไหน ยังไง เราจึงจะทำ  
สมาธิในแบบที่ 3\* ได้นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงชี้ทางสว่างแก่ลูกด้วยเถิด  
พระพุทธเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอ๋ย.. ในแบบที่ 3\* นั้น ให้เราทุกคน ลองทำตามเช่นนี้ดู ก็แล้วกัน  
ลูกให้เราทุกคนตั้งทำนั่งสมาธิ ในรูปแบบที่ตนนั้นถนัด แล้ววางมือทั้งสองข้าง แยกไว้ที่หัวเข่า  
เสร็จแล้วที่นี้ ก็ปรับจิตปรับใจให้พร้อมจะทำสมาธิ เมื่อจิตของทุกคน พร้อมที่จะทำสมาธิ  
แล้ว

ให้พิจารณาถึง “ความมี และความไม่มี” ดู คือ เราจะน้อมเอา สิ่งที่ว่าง โลง  
สิ่งที่ไม่มี เอาอากาศ ความกว้างเหล่านั้น มาทำให้สิ่งที่มีนั้นสลายไป ให้เหลือแต่เพียงอากาศ  
เหลือแต่ความว่าง ความโล่ง

เราจะเริ่มต้นด้วยการ น้อมพลังที่เย็น จากอากาศภายนอก

ลงมาสู่ฝ่ามือซ้าย และมือขวา ลูก

เอาจิตของเราสัมผัสถึงอากาศภายนอก ที่โล่ง โปร่ง

แล้วน้อมคลื่นพลังลมที่เย็น เข้าสู่ฝ่ามือของเรา

เอาจิตของเรา สัมผัสถึงความละเอียดในอากาศ ที่ซ่อนอยู่ในลมเย็นนั้น

เราก็นุ่มลงหายใจเข้าไป แล้วก็นุ่มพลังเย็นเข้าไป

จิตเราให้สัมผัสถึงความโล่งของอากาศ

เราก็นุ่มพลังเย็นเข้าไป

จิตให้สัมผัสถึงความโล่งของอากาศ

นุ่มพลังเย็นเข้าไป

จิตให้สัมผัสถึงความโล่งของอากาศ

ทำอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนเรานั้นเริ่มเกิดแสงสว่างบางอย่าง ปรากฏขึ้นในอากาศ อาจจะเป็นภาพแสงสีขาว ที่เป็นกลุ่มก้อน คล้ายกันกับกลุ่มเมฆ หรืออาจจะเป็นวิมานแก้ว สว่างไสว หรืออาจจะเป็นองค์พระพุทธรูป องค์พระอรหันต์ เป็นรูปร่าง รูปลักษณะแบบ ไหนก็ได้

**ลูกเอ๋ย..** ที่มันปรากฏขึ้นมา และสว่างไสว ส่องพลังลงมาที่เรา เราก็นุ่มพลัง เย็น อากาศที่โล่ง แสงสว่างที่ปรากฏขึ้นจากการเพ่งอากาศนั้น

- นุ่มเข้ามาสู่กายของเรา

- นุ่มพลังลงไป สู่กายของเรา

จนกายของเราก็นุ่ม และฝ่ามือของเรา ก็สว่าง สว่างจนตัวของเราก็นุ่ม ตัวของเราสว่าง สิ่งที่เรามองเห็น ของอากาศที่เราเพ่งเข้าไป เห็นภาพนั้นก็สว่าง เราก็อยู่กับ แสงสว่าง อยู่กับภาพอากาศ ที่สว่างระยิบระยับ

เราก็นุ่มพลังทั้งสองอย่างนั้น ส่องที่สองจุดนั้นมารวมกัน ภาพสว่าง ที่เกิดขึ้น ภายนอก รวมตัวกันกับภาพสว่าง ที่เกิดขึ้นภายใน รวมตัวกันมาเป็น ก้อนพลังงานแสงสว่าง ที่สว่างไสว ระยิบระยับ และจิตของเรา ก็สัมผัสได้ ถึงความว่าง ความโล่งในกลุ่มก้อนพลัง เหล่านั้น

ที่นี้ เราก็อธิษฐาน ขอให้กลุ่มก้อนพลังอากาศ ที่ปรากฏภาพนิมิตมานี้ จงขยาย ตัวให้ใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้นๆ เราก็จะเห็นภาพแสงสว่างที่ระยิบระยับ อากาศที่มันโล่ง ในความรู้สึกของเรา ที่อยู่ในกลางอากาศนั้น ขยายตัวใหญ่ขึ้นๆ ใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ และเห็นแต่ แสง สว่างก้อนนั้น

กายของเราไม่มี เหลือแต่ความรู้สึก ที่อยู่ในกลางแสงสว่าง ระยิบระยับ อากาศ ที่ทรงพลังยิ่งนัก ที่ขยายตัวกว้างออกไปเรื่อยๆ คล้ายกับว่า เป็นดวงกลมๆ คล้ายคลึงกับ

ลูกโลก ที่ลอยออกไปนอกจักรวาล ที่อยู่ในท่ามกลางอากาศที่กว้างยิ่งนัก แต่ดวงกลมๆ ที่เป็นภาพแห่งพลังของอากาศนั้น ก็สว่างจ้าไปในทุกที่ ทุกแห่งหน ล่องไปในที่ต่างๆ

เมื่อถึงจุดหนึ่งเราก็สั่งให้มันหยุด มันก็จะหยุดอยู่ตรงที่เราสั่ง สั่งให้มันแตกออกมา มันก็จะค่อยๆ แตก บานออก เหมือนตอนที่ดอกบัวบาน ตัวเรา ก็เล็กนิดเดียว แล้วก็ไม่ใช่ กายหยาบ ไม่มีร่างกาย เป็นแสงระยิบระยับ เหมือนอากาศธาตุ ในที่ตรงนั้น ก็สว่าง

เราก็อธิษฐาน ให้แสงสว่างเหล่านี้สลายไป สลายสู่กลับคืนสู่ อากาศที่กว้างขวาง แสงสว่างเหล่านั้น ที่ระยิบระยับเหล่านั้น ก็สลายตัว เข้าไปสู่อากาศที่ กว้าง โลง อย่างหา ที่สิ้นสุดมิได้ ความรู้สึกของเรา ก็อยู่กับเพียงอากาศเท่านั้นไม่มีอะไรทั้งหมดทั้งสิ้น

เราก็มาพิจารณา ถึงความมี และความไม่มี นี่ถึงน้ำ เราก็สามารถเอาพลังของ อากาศ ลอดคลื่นไปในน้ำ น้ำก็สลายไปในอากาศ

นี่ถึงพื้นดิน เราก็สามารถเอาพลังแห่งอากาศ เข้าไปสลายพื้นดินนั้น จนโล่ง ว่าง ไม่มีพื้นดิน จะนี่ถึงผู้คน บ้านเรือน นี่ถึงในทีเดียว ก็ตาม เราก็เอาพลังของอากาศนั้น ลอดคลื่นเข้าไป ในสิ่งที่มีนั้น เห็นความสลาย ดับไป ความไม่มี ของสิ่งทั้งหลาย เหล่านั้น

เราก็เอาคลื่นพลังที่มีอยู่ในความไม่มีนั้น ไปทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกนี้สลายไป คล้ายกันกับว่า จิต และความรู้สึกของเรา หลุดเข้าไปอยู่ในโลก แห่ง \*ความไม่มี\* ในโลก แห่งความว่าง โลง ที่มันระยิบระยับ ที่มันโล่ง มันโปร่ง มันไม่มีความหนัก มันไม่มีสิ่งที่เป็นรูปธรรม ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ล้วนแล้วแต่โล่ง โปร่ง ไม่มีอะไรเหลือ สักสิ่งสักอย่าง

ในความเป็นจริงแล้ว โลกที่มี มันก็แค่สมมุติขึ้นมาว่า มี

สิ่งทั้งหลายที่มี มันก็แค่สมมุติขึ้นมาว่า มี

แต่ในความเป็นจริง สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ล้วนแล้วแต่เป็นอากาศธาตุทั้งนั้น

\*\* ไม่มีอยู่จริงเลย \*\*

ดวงจิตของเรา กายของเรา ก็เลสตัณหา สิ่งที่สมมุติขึ้นมาต่างๆ ทั้งหลาย ล้วนแล้วแต่ไม่มี

ไม่มีตัวมีตน

ไม่มีเรา

ไม่มีของของเรา

ไม่มีสักสิ่ง สักอย่าง

นั่นแหละ คือ ความจริง



ความจริงอย่างที่สุด คือ สิ่งทั้งหลายนั้น ว่างเปล่า ความว่างเปล่าเท่านั้น ที่เป็น  
จริงในโลกใบนี้ ไม่มีสิ่งใดที่จะทรงตัวอยู่ตลอดไป ไม่มีวันดับ ไม่มีวันหาย ทุกสิ่งทุกอย่าง  
ล้วนแล้วแต่ก่อตัวขึ้นมา ท้ายที่สุด ก็สลายกลับคืนไป

ความจริง คือ โลกนี้ไม่มี

ความจริง คือ สิ่งทั้งหลายว่างเปล่า

เอาจิตของเรา ความรู้สึกของเรา เข้าไปสัมผัสถึงคลื่นแห่งความไม่มี ถึงโลกที่  
ไม่มี ให้ทรงพลังอยู่แต่กับ ความรู้สึกที่นิ่งเฉย

ที่มันเบา ที่มันสบาย

ที่มันปราศจากความยึดติด ลุ่มหลงใดๆทั้งสิ้น

ที่มันไม่หนัก ไม่ยึด ไม่แบกเอาไว้

ที่มันมีแต่แสงสว่าง มีแต่ความว่าง ความโล่ง ทำเช่นนี้ละ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ฝึกฝนทำเช่นนี้กัน ให้บ่อยๆ ทำโดยการ น้อมพลังของความ  
ไม่มี เข้าสู่ตน น้อมถึงความว่าง ความโล่ง

**ลูกเอ๋ย..** ในความเป็นจริงแล้ว ในโลกใบนี้ มันซ้อนกันอยู่ 2 สิ่ง สิ่งที่มี ซ้อนในสิ่ง  
ที่ไม่มี และเราอยู่ในโลกแห่งความสมมุติว่า มี เราก็เลยยึดติด และติดอยู่ในโลกแห่ง  
ความมี แต่ในความเป็นจริงแล้ว ความมีทั้งหลายเหล่านั้น ก็สมมุติว่า มี แต่สิ่งที่ไม่มีนั้น เป็น  
ความจริง

ความจริงที่ซ้อนอยู่ในความมี คือ มี 2 สภาวะธรรม ที่ซ้อนกันอยู่ การที่เราจับอากาศ  
เป็นอารมณ์ เราสามารถที่จะพาจิตของเรา

\* เข้าไปสู่ ความไม่มี

\* เข้าไปสู่ โลกแห่งความเป็นจริง คือ สรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่มีอยู่จริง

เมื่อเราพาจิตของเรา เข้าสู่ความไม่มีอยู่บ่อยๆ เราก็สามารถที่จะ..

- ตัดความยึดติด ลุ่มหลง

- ตัดสิ่งต่างๆ ที่สมมุติขึ้นมาว่ามีเหล่านั้น จากตัวของเราไปได้

เราจะรู้แจ้ง เห็นตามความเป็นจริง ในสิ่งที่ไม่มี การเข้าสู่พระนิพพาน ย่อมปรากฏ  
ขึ้นชัดเจนแก่ลูกได้

**พระยารธรรมเอ๋ย..** กรรณฐานในการเพ่งอากาศ ก็คือ “พาจิตของเราเข้าสู่ \*ความ  
ไม่มี\* ”

แล้วเมื่อเราเข้าสู่ความไม่มีแล้ว เราก็จะสามารถดับ \*ความมี\* ไปได้ บุคคลผู้ใดก็ตาม สามารถฝึกกรรมฐานกองนี้ จนเชี่ยวชาญ จนคล่อง บุคคลผู้นั้นย่อมจะมีสภาวะของจิต ที่ห่างไกลจากความยึดติดทั้งหลาย และเข้าสู่พระนิพพานได้ ลูก แต่กรรมฐานกองนี้อาจจะต้องอาศัยพลังของกรรมฐานของกองอื่นๆ มาช่วยค้ำหนุน ช่วยหนุนไว้ เพราะเป็นกรรมฐานที่ละเอียด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในแบบที่ 3 ที่กล่าวมานั้น เป็นสภาวะธรรมที่เราต้องตัดละ สลายทุกอย่างที่มี เพื่อเข้าสู่ความไม่มี ซึ่งเป็นสภาวะธรรม ที่เป็นแบบอยู่ในอารมณ์แห่งดินแดนพระนิพพาน

คือ ความไม่มี

คือ การอยู่เหนือ สิ่งที่มี

รู้แจ้งใน สิ่งที่มี

เห็นเหตุเกิด และเหตุดับ

เห็นเบื้องหลังของความมี อย่างชัดเจน

**พระยารธรรมเอ๋ย..** แบบที่ 3 ของการเพ่งอากาศ \* ก็ให้หมั่นทำเช่นนี้ละลูก ตั้งต้นโดยการตั้งใจ ตั้งใจแล้ว ให้น้อมพลังอากาศ ข้างนอก เข้ามาสู่ข้างใน โยกจิตของตน ให้เข้าไปรวมกับอากาศ ทั้งภายนอกและภายใน จนปรากฏภาพนิมิตแห่งอากาศ ที่สว่างไสว แล้วก็อธิษฐาน ให้อากาศนั้นเปลี่ยนแปลง เป็นไปตามที่เรากำหนด

ในที่สุด เราก็อธิษฐานให้สลาย เข้าไปสู่ความละเอียดของอากาศ ที่ลึกเข้าไป และเราก็สามารถพิจารณา ถึงความมี และไม่มี เพื่อสลายลึกเข้าไปสู่ “ความไม่มี” \*เพื่อพบนิพพาน\* ลูก ทำเช่นนี้ อย่างนี้ละ พระยารธรรมเอ๋ย..

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ

**พระพุทธองค์เจ้าข้า..** ถ้าอย่างนั้น เราทำเพื่อที่จะทรงอารมณ์ในแบบที่ไม่มี แต่ว่าเราต้องอยู่กับ ความมี กับไม่มี ให้มันอยู่ในที่ที่ไม่มีแบบนั้นหรือเปล่าเจ้าคะ เช่น บางทีถ้าเราไปในดินแดนพระนิพพาน เราก็ยังเห็นองค์พระพุทธเจ้าอยู่ แต่ว่า ถ้าเกิดเราทรงพลัง เช่นนั้น เราก็จะไม่เห็นอะไร ไม่มีอะไรเลย เข้าไปสู่ความว่างอย่างเดียว แล้วก็ดับเข้าไปในความว่างนั้น อันนั้น คือ เราเข้าไปทรงอารมณ์ฉาน แต่ว่าในความเป็นจริง ก็คือ เราต้องไปอยู่ในจุดที่ว่า มี กับไม่มี เหมือนกัน แบบนั้นหรือเปล่าเจ้าคะ

**พระพุทธองค์ :** เช่นนั้นละ พระยารธรรมเอ๋ย.. เราต้องทำเข้าสู่ความไม่มีเสียก่อน ให้จิตของเรานั้น ทรงพลังไว้ให้มาก แล้วเราจะเข้าใจคำว่า “มี กับไม่มี” เหมือนกัน ลูก

**พระยาธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ แล้วการที่เราทำกรรมฐาน ของกองแห่งการเพ่งอากาศ นี้ ละเจ้าคะ เราจะได้ประโยชน์อะไรจาก การเพ่งอากาศ นะเจ้าคะ

**พระยาธรรมเอ๋ย..** การเพ่งอากาศ ตั้งจิตการเพ่งอากาศนั้น \*เป็นอารมณ์ของ กรรมฐาน\* หากเรามีกำลังของฌานสมาธิ ในกองนี้แล้ว เราก็จะช่วยทำให้ในที่ที่ติดอัด อากาศไม่ตื้นนั้น ปรับให้อากาศดี ถ้าเราไปในที่ไหน ที่เรารู้สึกหายใจไม่โล่ง ไม่โปร่ง เราก็ปรับ อากาศในที่นั้น หรือถ้าเกิดว่าเราจะต้องไปในบางที่ ที่จะต้องสลาย หรือว่านำพากายหยาบ ของเรา ข้ามในที่นั้นๆ ให้ได้ เราก็สามารถทำให้กายของเรา สลายและข้ามไปได้ โดยให้ กายเป็นอากาศ เราสามารถ สลายสิ่งที่มี ให้ไม่มีได้ลูก และประโยชน์อันสูงสุด คือ การเข้าสู่ ฌานที่ลึก ฌานที่ไม่มีรูป เราสามารถที่จะถอดถอน และตัดความมีทั้งหมด ทิ้งไป

\* เพื่อดับการเกิด

\* เพื่อเข้าถึงมรรคผล และ \*\*นิพพาน\*\* ลูก

กรรมฐานกองนี้ จะช่วยให้จิตของเรา..

- รู้แจ้งตามความเป็นจริง ในสรรพสิ่งทั้งหลาย และตัดสิ่งที่มีทั้งหลายได้

- ให้จิตของเรา หลุดพ้นจาก การเกิด

- การยึดติด ยึดถือยึดมั่นต่างๆ ทั้งหลายเหล่านั้นได้ ลูก

**พระยาธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

ถ้าอย่างนั้น ก็เป็นการฝึกกรรมฐาน เพื่อช่วยให้ตนสามารถที่จะปรับอากาศใน ร่างกายตนในภายนอก เป็นการช่วยเหลือตนเป็นเบื้องต้น เป็นการพิสูจน์ว่า ตนนั้นสามารถ ทำกรรมฐานกองนี้สำเร็จ ได้เท่าไร ได้เพียงใด และยังคงนำไปทำสมาธิ ให้เกิดฌานไม่มีรูป ที่จะทำให้เราสามารถเข้าถึง \*สมาบัติ 8\* เข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ฟังเจ้าค่ะ

**พระยาธรรมเอ๋ย..** กรรมฐานของการเพ่งทุกกองนี้ ล้วนแล้วแต่มีคุณสมบัติในตัว ของมัน หากเราฝึกฝนให้ได้ทั้ง 10 กอง ก็จะช่วยให้ลูกนั้น สามารถก่อเกิดความรู้แจ้ง สติ และปัญญา มีความสามารถ ที่จะข้ามอุปสรรคทั้งหลาย เพื่อเข้าสู่พระนิพพานได้ลูก

**พระยาธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณ ที่เมตตาเจ้าค่ะ วันนี้ ลูกจะขอกราบลา ก่อน นะเจ้าคะ

ไว้โอกาสหน้า ลูกจะมาเฝ้าทูลถามธรรม ในกรรมฐานกองต่อไป พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

## รายนามผู้พิมพ์หนังสือพุทธธรรมสำหรับนักบวช เล่ม 8

1. แม่ชีมลฤดี ปาเส	2,500 บาท
2. ด.ช.ธนพัฒน์ นาคหงษ์ฤดี	2,500 บาท
3. ปู่ชีวกโกมารภัจจ์	25,000 บาท
4. คุณวิบูลย์จันทร์ แสดงหาญ	2,500 บาท
5. คุณวิชาญ จำนงนิตย์	2,500 บาท
6. นางสาววิชาญา ณ์ธฐชฎานนท์	2,500 บาท
7. เด็กหญิงเพชรนภา นาคหงษ์ฤดี	2,500 บาท
8. คุณฉាលดา อมรรวศินกุล	2,500 บาท
9. แม่ชีบุญ แม่ชีเมตตา และครอบครัว	2,500 บาท
10. คุณสรรคี่ไชย อมรรวศินกุล คุณใหม่ อมรรวศินกุล	2,500 บาท
11. คุณกมลนิตย์ อมรรวศินกุล	2,500 บาท
12. คุณพัสวีสิริ เตมียาเวส	2,500 บาท
13. คุณชาญชิต อมรรวศินกุล	2,500 บาท
14. แม่ชีอภิญญา	2,500 บาท
15. นายชัยรัตน์ ปรัสพันธ์ และครอบครัว อุทิศให้พ่อสัมฤทธิ์ แม่โกศล ปรัสพันธ์	2,500 บาท

หนังสือพุทธธรรมสำหรับนักบวช เผยแพร่โดย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

99 ม.9 ต.ชุมพลบุรี อ.ชุมพลบุรี จ.สุรินทร์ 32190

โทร/ไลน์ 087-945-4622 เฟซบุ๊ก : สอนธรรมิกราช สุรินทร์ ,

มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์

ร่วมบุญเผยแพร่ธรรม ธ.กรุงเทพ สาขาสตึก ชื่อบัญชี แม่ชีกชพร นาคหงษ์ฤดี

เลขบัญชี 330-0-54568-4

