



มโนมยิทธิ

หลวงพ่อพระราชพรหมยาน

ศูนย์พุทธศรัทธา

www.buddhasattha.com



คำนำ

วิชา **มโนมยิทธิ** เป็นหลักสูตรทางพระพุทธศาสนา ในด้านวิชา ๓ กิ่งอภิญญา คำว่า **มโนมยิทธิ** แปลว่า **มีฤทธิ์ทางใจ** เป็นวิชาที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อดวงพระพรหมมยาน (หลวงพ่อดุสิต วัดท่าซุง) นำมาสอนศิษยานุศิษย์และพุทธบริษัทฯ จุดประสงค์สำคัญ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิสูจน์พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ในเรื่อง นรก สวรรค์ พรหม พระนิพพาน ว่าเป็นสิ่งที่มีจริง เป็นจริง เป็นการสร้างกำลังใจ และทำให้การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์เป็นไปอย่างถูกต้องและรวดเร็ว

ผู้ที่ฝึก **มโนมยิทธิ** ได้ การทรงอารมณ์พระโศคาบันจะได้ผลอย่างรวดเร็ว เพราะพระโศคาบันละสังโยชน์ได้ ๓ ข้อ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และ สีลัพพตปรามาส และพระเดชพระคุณหลวงพ่อดุสิต วัดท่าซุง ท่านกล่าวไว้ว่า การละสักกายทิฏฐิของพระโศคาบัน คือ คิดว่าตัวเองจะต้องตายแน่ และให้นึกถึงความตายอยู่เสมอ คิดว่าเราอาจจะตายวันนี้พรุ่งนี้ จะได้ไม่ประมาทในชีวิต

ผู้ที่ฝึก **มโนมยิทธิ** ได้ อย่างน้อยที่สุดก็เป็นการตัดตัววิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ในเรื่องสวรรค์ นรก ว่าเป็นสิ่งที่มีจริงเป็นจริง เป็นการละสังโยชน์ข้อที่ ๒ ในสังโยชน์ ๑๐ และผู้ที่ฝึก **มโนมยิทธิ** ได้ สามารถใช้จิต หรือ อภิสสมานกาย ท่องเที่ยวไปตามภพภูมิต่างๆได้ เมื่อไปเห็นแดนอบายภูมิ เห็นโทษจากการละเมิดศีล ก็จะตั้งใจรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เป็นการละสังโยชน์ข้อที่ ๓ คือ สีลัพพตปรามาส

การปฏิบัติพระกรรมฐาน ไม่ว่าจะเป็นอย่างใด ก็ดีทุกสาย ขึ้นอยู่กับว่าจะถูกจริตกับเราหรือไม่ เพราะทุกสายมีจุดมุ่งหวังเดียวกัน คือ เพื่อความพ้นทุกข์ ต่างกันแต่ว่า ใครจะพ้นทุกข์ได้ ช้าหรือเร็วกว่ากัน ถ้าเปรียบพระนิพพาน คือ กรุงเทพฯ ทุกคนมุ่งหวังที่จะไปกรุงเทพฯ จะเดินไป ขึ้นรถไป หรือขึ้นเครื่องบินไป ก็ขึ้นอยู่กับบุญบารมีที่สั่งสมมา พระเดชพระคุณหลวงพ่อดุสิตกล่าวไว้ว่าผู้ที่มีกำลังใจเป็นปรมาธิบดีบารมี ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเข้าพระนิพพานได้ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

คณะผู้จัดทำ ได้รวบรวมคำสอนของ พระเดชพระคุณหลวงพ่อดวงพระพรหมมยาน (หลวงพ่อดุสิต วัดท่าซุง) และนำบทความเรื่อง **มโนมยิทธิ** ของคุณสุนิสา วงศ์ราม มาให้ท่านที่สนใจได้ศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อไป.

ศูนย์พุทธศรัทธา

สำนักปฏิบัติพระกรรมฐาน สาขาวัดท่าซุง

๘๘ หมู่ ๘ ต.บ้านหม้อ อ.บ้านหม้อ จ.สระบุรี ๑๘๑๓๐

โทร ๐๓๖-๒๐๑๖๐๐ , ๐๘๔-๑๐๗๖๑๐๖

สารบัญ

มโนมยิทธิ โดยสุนิสา วงศ์ราม

| | |
|------------------------------------|----|
| เกริ่นนำ | ๓ |
| ความหมาย | ๔ |
| ต้นกำเนิดของมโนมยิทธิ | ๖ |
| วัตถุประสงค์ | ๘ |
| คุณประโยชน์ | ๑๐ |
| แบบของมโนมยิทธิ | ๑๑ |
| เหตุบังคาลใจให้ประยูคต์ | ๑๓ |
| มโนมยิทธิประยูคต์แบบครึ่งกำลัง | ๑๖ |
| การเตรียมตัวฝึก | ๑๘ |
| การสมาทานพระกรรมฐาน | ๒๑ |
| คำบูชาพระรัตนตรัย | ๒๒ |
| คำขอมาพระรัตนตรัย | ๒๓ |
| คำสมาทานพระกรรมฐาน | ๒๔ |
| การสมาทานศีล | ๒๕ |
| การฝึกที่ต้องมีครูชี้แนะ | ๒๖ |
| การฝึกแบบครึ่งกำลัง | ๒๗ |
| ครูฝึก | ๒๘ |
| การฝึกแบบเต็มกำลัง | ๓๔ |
| วิธีปฏิบัติ | ๓๕ |
| การฝึกด้วยตนเองสำหรับผู้ฝึกใหม่ | ๓๖ |
| การฝึกด้วยตนเองสำหรับผู้เคยฝึกแล้ว | ๔๓ |
| การท่องเทียว | ๔๖ |
| ญาณ ๘ | ๔๗ |
| การอุทิศส่วนกุศล | ๔๘ |
| คำอุทิศส่วนกุศล | ๕๐ |
| เดือนสติ | ๕๑ |

หลวงพ่อดุสิตพรหมยานตอบปัญหา

| | |
|---|----|
| ปัญหาของผู้ไม่เคยฝึกมาก่อน | ๕๕ |
| ปัญหาของผู้เริ่มฝึกใหม่ๆ | ๖๘ |
| ปัญหาของผู้เริ่มฝึกได้แล้วและการฝึกแบบเต็มกำลัง | ๗๓ |

มโนมยิทธิ โดย สุนิสา วงศ์ราม

เกริ่นนำ

ในแวดวงของนักปฏิบัติพระกรรมฐาน และผู้สนใจในธรรมะทั่วไป จะได้ยินได้ฟังคำว่า “มโนมยิทธิ” อยู่บ่อยๆ โดยเฉพาะในปัจจุบัน ที่มีการสนใจ ดิ้นตัว ด้านธรรมปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย ในหมู่สาธุชนคนไทย และผู้เลื่อมใสชาวต่างประเทศ ต่างภาษาค้วย และ วิชชาวมโนมยิทธิ นี้ ก็มีผู้ปฏิบัติได้มากมายทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ ทุกเพศทุกวัย มีการสืบทอดสั่งสอน แนะนำกันมาตั้งแต่สมัยต้นจนปัจจุบัน

ดังนั้น ด้วยความปรารถนาดีต่อบรรดาท่านพุทธบริษัท และเป็นการสนองพระมหากรุณาธิคุณ องค์สมเด็จพระบรมครูสุคต และครูอาจารย์ อีกโสดหนึ่ง ผู้เขียนจึงได้กราบเรียนขออนุญาตจาก พระเดชพระคุณ พระสุธรรมยานเถร หรือเป็นที่รู้จักกันในนามของ หลวงพ่อฤๅษีลิงดำ วัดท่าซุง จ.อุทัยธานี

ขอคัดลอก รวบรวม และเรียบเรียง คำแนะนำในการเจริญพระกรรมฐานแบบมโนมยิทธิ ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดวงท่าน ที่เมตตาแนะนำแก่บรรดาท่านพุทธบริษัทนับเวลาได้หลายปีมาแล้วนั้น โดยผนวกเข้ากับข้อคิดและประสบการณ์ของผู้เขียน ทั้งโดยตรงและทางอ้อม จารึกเป็นขั้นตอน เป็นเล่ม เป็นบทขึ้นมา เพื่อผู้สนใจจริงได้ศึกษาและนำไปปฏิบัติได้สะดวกตามอัธยาศัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่อยู่ห่างไกลแต่ใคร่ศึกษาธรรมปฏิบัติ จะช่วยตัวเองได้ตามปัญญา

ความดีอันพึงมี ผู้เขียนขอน้อมถวายแด่องค์สมเด็จพระชินสีห์ทุกๆพระองค์ ที่ทรงโปรดเมตตาสงเคราะห์ หลวงปู่ปาน วัดบางนมโค(พระครูวิহারกิจจานุการ) หลวงพ่อฤๅษีวัดท่าซุง ผู้เมตตาคิดค้นและนำวิชา มโนมยิทธิ มาแนะนำ สั่งสอนแก่บรรดาลูกหลานพุทธบริษัทในปัจจุบัน เพื่อให้รู้ซึ่งถึงอริยสัจ และเห็นจริงแห่งสภาวะพระนิพพานอันเป็นที่สุด.

— สุนิสา วงศ์ราม —

ความหมาย

“มโนมยิทธิ” แปลความตามตัวอักษรได้ว่า **“มีฤทธิ์ทางใจ”** คือ การรู้ การเห็น การสัมผัส ตามความเป็นจริงด้วยใจ

หลักสูตร วิชา **“มโนมยิทธิ”** นี้ ปราบกฐิมิรจนาวไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคของ พระพุทธโฆษาจารย์ เมืองสะเทิม หรือเมืองสุพรรณวดี ซึ่งท่านเป็นพระอรหันต์ปฏิสัมภิทาญาณ ที่โบราณจารย์ท่านรับรองไว้แล้ว

ดังนั้น จึงขอยืนยันบอกกล่าวไว้ ณ ที่นี้ว่า

วิชา **“มโนมยิทธิ”** ไม่ใช่วิชานอกกรีต นอกพุทธบัญญัติ

มโนมยิทธิ ไม่ใช่โอภาส

โอภาส คือ แสงสว่างเฉยๆ อันเป็นผลจาก การเจริญสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ในหมวดสุขขวิปัสสโก

มโนมยิทธิ ไม่ใช่อุปทาน

อุปทาน คือ การคิดเอาไว้ก่อน ว่าภาพนั้นเป็นอย่างไร แล้วก็เห็นแบบนั้น พร้อมทั้งยึดภาพนั้นไว้ไม่ปล่อย

มโนมยิทธิ ไม่ใช่การสะกดจิต

ถ้าเป็นการสะกดจิต ทุกคนต้องรู้เห็นเหมือนกันหมด และทุกคนที่เรียนพร้อมกัน ต้องทำได้ แต่ความจริงผลไม่เป็นเช่นนั้น บางคนเพียรเป็นปีๆ ยังไม่ได้ก็มี บางคนเริ่มปฏิบัติครั้งแรก ก็ได้แล้ว และความชัดเจนของการรู้เห็นก็แตกต่างกันด้วย

กล่าวโดยนัยแล้ว **มโนมยิทธิ** เป็นส่วนหนึ่งของ อภิญญา ในพระพุทธศาสนา.

ถ้าจะแยกศัพท์แล้ว “ญา” แปลว่า รู้ “อภิ” แปลว่า ยิ่ง หรือ อย่างยิ่ง
 ดังนั้น “อภิญญา” ก็มีความหมายว่า “ความสามารถในการรู้ยิ่งกว่าอารมณ์ของ
 บุคคลธรรมดา จะรู้ได้”

นั่นคือ บุคคลธรรมดา จะมีความรู้เสมอ ไม่ได้ เช่น เรื่อง ผีนรก เปรต อสุรกาย
 สัตว์เดรัจฉาน รู้เรื่อง เทวดา พรหม นิพพาน จนกระทั่งสามารถ ท่องเที่ยวไปตามภพภูมิ
 ต่างๆ สถานที่ต่างๆ ได้ หรือว่าถ้าอยากรู้อารมณ์จิตของบุคคลใด ใครพูดที่ไหนว่าอย่างไร
 ใครคิดอย่างไรเราก็รู้ได้

คำว่า “ไม่รู้” ไม่มี ถ้าจิตใจของท่านเข้าถึงอารมณ์ของอภิญญาจริงๆ และอารมณ์
 ของอภิญญาจะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องอาศัย สมาธิจิต นั่นคือ ความมีฤทธิ์ทางใจ จะมีแก่ท่านได้
 ต้องอาศัยการฝึกจิต กระทำจิตของตนเอง ให้มีฤทธิ์ มีอำนาจ สามารถรู้เห็นด้วยใจ หรือ
 สัมผัสด้วยใจได้ทุกอย่าง ที่พึงรู้และพึงเห็น

เป็นต้นว่า รู้เห็นการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของสัตว์ที่วนเวียนอยู่ในภพภูมิต่างๆ จน
 กว่าจะออกจากวัฏสงสาร สู่แดนพระนิพพานเสียได้ รู้เห็นเหตุอันนำไปเกิด ไปจุติปฏิบัติ-
 สันธิ ในภพภูมิต่างๆ และรู้ปัจจัยที่นำไปสู่ความหลุดพ้น คือ พระนิพพาน

การรู้ เป็นการรู้และรับสัมผัส ด้วยใจ, การเห็น เป็นการรับสัมผัสหรือเห็น ด้วยจิต
 ที่บางท่านเรียกว่า เห็นด้วยตาใน มิใช่มองเห็นด้วยตาเนื้อ อันเป็นหนึ่งใน อวัยวะสุดหยาบ
 ของชั้น ๕ ร่างกายของสัตว์โลก

การไป ท่องเที่ยวตามแบบ มโนมยิทธิ นี้ มิได้ยกเอากายหยาบไป แต่ใช้ กายใน
 หรือ อภิสสมานกาย ซึ่งมีสภาพเป็นทิพย์ และมีรูปร่างลักษณะแตกต่างกันไป ตามความ
 สะอาดของจิต ของแต่ละบุคคลในขณะนั้น เช่น เป็นมนุษย์ เทวดา พรหม หรือ วิสุทธิเทพ

บางตำราจะเรียก อภิสสมานกาย ว่า จิต แต่ถ้าท่านปฏิบัติพระกรรมฐานในหมวด
 นี้ได้แล้ว ท่านจะได้รู้เห็นความแตกต่างระหว่าง จิต กับ อภิสสมานกายได้ชัดเจนว่า

จิตนั้น มีลักษณะเป็นดวง ๆ มีความขุ่น ความใส ความแพรวพราว มีสีต่างๆ กัน ตามอารมณ์ โลกียะ หรือ โลกุตตระ และเป็นส่วนหนึ่งของ อภิสสมานกาย

อภิสสมานกาย มีลักษณะคล้ายกายมนุษย์ มี หู ตา จมูก ปาก แขน ขา ต่างกันแต่ ว่า ไม่มีอวัยวะภายในอันเน่าเหม็น ไม่มีน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง อุจจาระ ปัสสาวะ

อภิสสมานกาย เบาสบาย คล่องตัว มีเครื่องประดับ เครื่องแต่งกายทั้งหลาย เป็นทิพย์ทั้งหมด อันเกิดจากผลบุญกุศลที่ตัวเองทำไว้อเอง

ลักษณะของ อภิสสมานกาย ก็แตกต่างกันไป ตามสภาพความสะอาด การปราศจากกิเลสของจิต

ดังนั้น แม้ภายนอกเป็นคน แต่ อภิสสมานกาย อาจเป็นได้ทุกอย่าง ตามสภาพของจิต เช่น สัตว์นรก เปเรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน คน เทวดา พรหม และ วิสุทธิเทพ เป็นต้น และลักษณะของ อภิสสมานกาย นี้ ของแต่ละบุคคลมีสภาพชั่วคราวบ้าง ถาวรบ้าง มีสภาพเปลี่ยนแปลงตามอารมณ์ โลกียะ หรือ โลกุตตระ ดังกล่าวแล้ว

กล่าวโดยสรุป ผู้ที่ปฏิบัติในหมวดวิชา มโนมยิทธิ นั้น บางท่านบางคณะ อาจจะรู้แต่ไม่เห็น บางท่าน รู้ด้วย เห็นด้วย แต่ไม่ชัด ผู้ที่มีจิตสะอาด มีจิตที่ฝึกฝนดีแล้วเท่านั้น จึงสามารถรู้เห็นได้ชัดเจนเหมือนตาเห็น (หรือเหมือนไปเห็นด้วยตาตัวเอง) เมื่อมีอารมณ์จิตเป็นทิพย์ แต่ไม่ใช่มี ตาทิพย์

ตาทิพย์ หรือ ทิพยเนตร นั้น คนมีไม่ได้ จะมีได้เฉพาะเทวดา พรหม และพระอรหันต์ที่เข้านิพพานแล้วเท่านั้น บุคคลที่มีธรรมะ แต่ยังทรงขั้น ๕ อยู่ จะมีได้เฉพาะ ทิพยจักขุญาณ หรือ ทิพจักขุญาณ (การมีจิตเป็นทิพย์)

ทิพจักขุญาณ เป็นบาทฐานสำคัญ ในการปฏิบัติพระกรรมฐาน ตามหลักสูตร "มโนมยิทธิ" หนึ่งในหก อภิญญา ของพระศาสนา.

ต้นกำเนิดของมโนมยิทธิ

วิชา **มโนมยิทธิ** ที่พุทธศาสนิกชนทั่วไปกล่าวขานนั้น เป็นหลักสูตรในพระพุทธานุศาสตร์ ขององค์สมเด็จพระชินวรบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นหนึ่งใน **พุทธศาสตร์** คือ ความรู้อันเป็น ศาสตร์ ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นเพื่อความสุข ความเป็นพุทธะ ที่แท้จริง อันทรงคุณประโยชน์มหาศาลทั้งในปัจจุบัน และภายภาคหน้า

มโนมยิทธิ นี้ พระสุธรรมยานเถร หรือ หลวงพ่อฤๅษี วัดท่าซุง จ.อุทัยธานี นำมาแนะนำฝึกสอน ให้แก่ลูกหลานพุทธบริษัทผู้สนใจ ทุกชาติ ทุกวัย ทุกเพศ นานเป็นสิบๆ ปี แล้ว ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๘

อย่างไรก็ดี ผู้ที่ **"ได้"** วิชานี้ เป็นผู้ที่มิอ้ออ้อม ในหมวด **ฉพริญโญ** เท่านั้น ผู้ที่ฝึกแล้ว **"ไม่ได้"** จึงมีอยู่

เช่นเดียวกับที่ พระมงคลเทพมุนี หรือ หลวงพ่อวัดปากน้ำภาษีเจริญ ได้เมตตาแนะนำวิชาธรรมกาย ในหมวด **เตวิชโซ** มาแนะนำสั่งสอน ให้แก่ **"บริษัท"** ของท่าน ซึ่งก็เห็นดวงเห็นกายกันเป็นจำนวนมาก บุคคลภายนอกบริษัท ต้องใช้ความเพียรอย่างมาก จึงจะพอมีโอกาสรู้เห็น **"ดวง"** เห็น **"กาย"** ได้บ้างเล็กน้อย

ทั้งนี้ หลักสูตรวิชาต่าง ๆ อันเป็น **พุทธศาสตร์** มีมากมายที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ สำหรับผู้ที่มีปัญญาได้ศึกษาปฏิบัติ ตามจริตและบารมีแห่งตน โดยมีจุดมุ่งหมายในขั้นสุดท้าย อย่างเดียวกัน คือ **พระนิพพาน** การหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง มีวิมุตติญาณทัสสนะ นั่นเอง

รวมความว่า หลักสูตร **พุทธศาสตร์** ในพระพุทธานุศาสตร์ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงจำแนกไว้เป็น **หมวดใหญ่** ได้แก่ **สุกขวิปัสสโก** **เตวิชโซ** (วิชา ๓) **ฉพริญโญ** (อภิญญา ๖) และ **ปฏิสัมภัทปปัตโต** (ปฏิสัมภัททาญาณ)

นั่นคือ ผู้มีอุปนิสัยในหมวด **ตูกขวิปัสสโก**

จะเป็นผู้ที่เรียบ ๆ เรื่อย ๆ ชอบสบาย ๆ ไม่อยากรู้ไม่อยากเห็นนัก อาศัยการอ่านจากตำราและฟังครูอาจารย์แนะนำก็พอใจแล้ว เมื่อปฏิบัติอาจจะได้เห็นนิมิตบ้าง

ผู้สนใจในหมวด **เทวิโช**

เป็นผู้ที่อยากรู้ อยากเห็น ชอบสงสัย ฟังแต่คำบอกเล่า ก็ไม่เป็นที่พอใจ ต้องพิสูจน์ให้รู้ ด้วยตัวเอง ให้เห็น ประจักษ์ด้วยตัวเองจึงจะเชื่อ

ผู้มีอหมาสัยในหมวด **ฉพภิญโญ**

เป็นผู้ซุกซน ชอบค้นคว้า อยากรู้-อยากเห็น ใจกล้า-ใจร้อน ว่องไว ตัดสินใจฉับพลัน มากกว่าสองหมวดต้น ต้องรู้ได้ เห็นได้ และไปสัมผัสได้ จึงจะพอใจพอใจ

ผู้ที่มีบารมีในหมวด **ปฐิสัมภิตปตโต**

จะเป็นผู้ทรง **อิทธิบาท ๔** มีความดีสูงมาก เพราะมีความสามารถเป็นปฏิสัมภิตาญาณ รู้รอบ และรอบรู้ ทั้งรู้ลึก และรู้กว้าง ในทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการจะรู้ได้ ยิ่งกว่าความสามารถของ ๓ หมวดต้นรวมกัน แต่ทว่าผู้ที่มีความสามารถพิเศษตามหมวดนี้ได้ ต้องเป็นพระอริยเจ้าตั้งแต่พระอนาคามีขึ้นไป

วิชา **มโนมยทิ** ก็เป็นลักษณะวิชา หนึ่งใน ๖ ของหมวด **ฉพภิญโญ**.

วัตถุประสงค์

ด้วยเหตุที่บุคคลในยุคปัจจุบันตั้งแต่ใกล้ถึงพุทธกาลเป็นต้นมา กล่าวได้ว่าปัญญาในด้านธรรมะนั้นเสื่อมทรามลงมาก ไม่เข้าใจอย่างแท้จริงในคำสอน ขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

แม้ผู้ที่อาศัยผ้ากาสาวพัสดร์ของพระพุทธศาสนา ยังเป็นมิฉนาคิฏฐิ มีความเห็นผิดเพี้ยนไปมากมาย บ้างถึงกับแบ่งพวก ตั้กนิกายใหม่ก็มี ทำให้พุทธศาสนิกชนผู้สนใจจริงไขว้เขว ไม่รู้ว่า ข้อใดเป็นความจริง สิ่งไหนเป็นของปลอมปน

ดังนั้น วิชา **มโนมยิทธิ** ที่หลวงพ่อดวงฯ นำมาแนะนำสั่งสอนแก่ท่านทั้งหลาย จักได้เป็นเครื่องพิสูจน์ด้วยตัวเอง รู้เอง เห็นเอง ให้ได้ทั้งข้อเท็จจริงและข้อจริง แก่ข้อสงสัยให้ตัวเองได้ ทั้งท่านยังได้มุ่งหวังให้พุทธศาสนิกชน ได้เข้าถึง **ความดี** ในพระศาสนา ทั้ง **เปลือก สะเก็ด กระพี้ และ แก่น**

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ให้ท่านเข้าใจได้ว่า การรักษาอารมณ์พระอรียเจ้า มีอารมณ์พระโศคาบัน เป็นต้น เพื่อการหนีรอกและอบายภูมิอย่างถาวรนั้น **ไม่ยากเลย**

วิชานี้จะพิสูจน์ได้ด้วยว่า **ธรรมะของพระพุทธเจ้า เหมาะสมทุกยุคทุกสมัย ตายแล้วไม่สูญ นิพพานไม่สูญ นรก สวรรค์ นิพพานมีจริง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว จริง**

และยังช่วยพิสูจน์เตือนสติได้ว่า **ตนเคยทำชั่วอะไร แล้วอยู่ในนรกขุมไหนมาบ้าง** ทนทุกข์ทรมานอย่างไร จะได้เกรงกลัวบาปกรรม เลิกกระทำเสีย เพราะการอ่านตำรา หรือ ฟังเขาเล่าอย่างเดียว ไม่พอที่จะช่วยให้เรารู้จริง ไม่เกือหนุ่นให้เราหนีรอกได้

ประการสำคัญ การรู้ การเห็น ดังกล่าว จะช่วยให้ท่านทำตนเป็น **ผู้ละ** ขอมรับนับถือกฎธรรมดากว่า ทุกอย่างไม่เที่ยงเป็นทุกข์ แต่ความตายเป็นของเที่ยง รู้ดำรงชีพชอบ รู้ทุกข์และทางออกจากทุกข์ ละกิเลส ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรมทั้งปวงเสียได้ เห็นสภาพที่แท้จริงของร่างกายว่าอะไรคือเรา อะไรเป็นของเรา เพื่อให้เข้าถึงพระนิพพานอันเป็นที่สุด

อีกประการหนึ่ง ที่หลวงพ่อดวงฯ ได้นำวิชา **มโนมยิทธิ** มาสอนนั้น ท่านบอกว่า เป็นการเตรียมบุคคลที่เหมาะสมเอาไว้รอรับ **อภิญญาใหญ่** ของรุ่นต่อไป ในวันข้างหน้า คาดว่าจะเป็นประมาณ พ.ศ.๒๕๔๒ เป็นต้นไป เพื่อสืบทอดพระศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง อีกวาระหนึ่ง คล้ายสมัยพุทธกาล

มโนมยิทธิ นี้ อาจเรียกว่าเป็น **อภิญญาเล็ก** ก็ได้ หรือ **กิ่งอภิญญา** อาศัยการไปมาด้วยอิทธิสมานกายแต่เพียงอย่างเดียว ส่วน **อภิญญาใหญ่** นั้น ท่านไปไหนมาไหนกัน ก็ยกเอากายหยาบทั้งกายไปด้วย.

คุณประโยชน์

ขอบอกกล่าวถึง คุณประโยชน์ของวิชา **มโนมยิทธิ** ไว้พอสังเขป เพื่อประดับ
ปัญญาของสาธุชนผู้ใคร่รู้ว่า

ผู้ที่ **คล่อง** ใน **มโนมยิทธิ** นั้น ครูอาจารย์ท่านกล่าวว่า ผลที่ได้จะเกินคุ้ม ถ้ารู้จักใช้
ทั้งประโยชน์ปัจจุบันและภายภาคหน้า

คำว่า **คล่อง** ท่านบอกว่า เวลาใช้งานไม่ต้องตั้งท่า ใช้ได้ทันที ไม่ต้องนั่งขัดสมาธิ
หลับตาปี น้บลมหายใจนาน เมื่อต้องการใช้ ให้นึกปั๊บ รู้ปั๊บ ทันทีทันใด

อย่างนี้ท่านเรียกว่า **"ฉาน ๔ ใช้งาน"** มีทิพจักขุญาณ เสมือนหนึ่งมีตาทิพย์

คุณประโยชน์ของ **มโนมยิทธิ** เป็นต้นว่า

- รู้ทุกข์ และวิธีแก้ทุกข์ หรือหนีทุกข์ได้
- รู้ว่า ควรทำอะไร ทำอย่างไร จึงจะมีผล อะไรไม่ควรทำ
- รู้ว่า ใครเป็นบัณฑิต เป็นพาล ควรคบ ไม่ควรคบ
- รู้ว่า ใครเป็นเนือนาบุญอยู่ที่ใด ใครเป็นเป็นพระแท้ สมมติสงฆ์ หรือลูกชาวบ้าน
- รู้ว่า ที่เขาเล่าว่า หรือข่าวลือ นั้น จริงหรือไม่ เพียงไร
- รู้วาระจิตของบุคคลว่าแท้จริงเขาเป็น คน มนุษย์ หรือผู้ทรงศีลหรือเป็นสัตว์ ฯลฯ
- รู้ว่า บุคคล สัตว์ ก่อนเกิดมาจากไหน อาศัยปัจจัยใดให้ผล
- รู้ว่า ตายแล้วไปไหน เพราะกรรมใดเป็นเหตุ
- รู้ว่า อะไรคือความดี อะไรคือความชั่ว
- รู้ การควร ไม่ควร กิจใดใช่ และไม่ใช่งิจของตน

-รู้ว่าสภาวะร่างกาย และความเป็นไปในโลกนี้ต่างกัน แบ่งแยก เป็นคน เป็นสัตว์ ตามกรรม
ของตน แต่ทิสสมานกายของคนและสัตว์ในภพอื่นนั้น เหมือนกันหมด ไม่มีแบ่งแยก ข้อ
แตกต่างอยู่ที่ความดีในทาน ศีล ภาวนา อันเป็นอริยทรัพย์ที่ไม่เสื่อมถอย

- รู้ว่า มีพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์มากมายนับไม่ถ้วน รื้อขนสัตว์โลกไม่รู้จบสิ้น ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต
- รู้เห็น พระรูป พระโคมของพระพุทธเจ้าและสภาวะพระนิพพาน
- รู้อดีต ปัจจุบัน อนาคต และรู้วันตาย อาการตาย อย่างไรได้ ฯลฯ

กล่าวโดยสรุป ผู้ที่คล่อง ในวิชาของพระพุทธเจ้านี้ จะรู้เห็น และใช้ประโยชน์ได้ ทั้งทางโลก ทางธรรม เป็นหมอดู พยากรณ์ โชคชะตาราศีก็ได้ ครอบงำที่จิตของท่าน ยังอยู่ในเขตบุญกุศล เหนืออื่นใด คุณประโยชน์ใหญ่ ก็คือว่า การรู้เห็นความจริงแท้ ทำให้จิตเบื่อบ่นหาย ละวาง เป็นอุเบกขา เกิดสังขารุเปกขาญาณ หน่ายในวัฏสงสาร มุ่งนิพพาน เป็นที่สุด.

แบบของมโนมยิทธิ

การฝึก มโนมยิทธิ ตามหลักสูตรเดิมอย่างครบถ้วนนั้น ผู้เรียนต้องฝึก กลืน ใจ คล่องก่อน สามารถทำจิตให้เป็นฌานในกลืนได้ฉับพลันคล่องตัว โดยไม่ต้องตั้งท่า เป็นต้นว่า เตโชกลืน(กลืนไฟ) หรือ อาโลกกลืน(กลืนแสงสว่าง) ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดทิพจักขุญาณ ต้องอดทนทรมาณกาย ฝึกกันเป็นเดือนๆ ปีๆ ทีเดียว จึงจะได้ และมีจำนวนมากที่พยายามปฏิบัติมานานนับสิบปี ก็ไม่ได้

เมื่อได้กลืน กองใดกองหนึ่ง หรือหลายกอง จนคล่องแล้ว ครูอาจารย์จึงจะมาต่อวิชาให้ และการต่อวิชาที่ว่า คือ การแนะนำด้วยถ้อยคำสั้นๆแล้วให้ไปปฏิบัติเอาเอง ไม่ได้พร่ำชี้แนะกันจนปากเปียกปากแฉะ ดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เมื่อนำไปปฏิบัติแล้ว ผิดถูกขัดข้องอย่างไร อาจารย์ก็จะชี้แนะแก้ไขให้

ดังนั้น วิชาความรู้ทั้งหลาย ทั้งทางโลก และทางธรรม ที่ท่านได้กันมา ในสมัยก่อน จึงคงอยู่กับท่าน ไม่มีการขาดวันสูญหายเอาง่ายๆ เหมือนหลายคนในปัจจุบัน ที่ ดั่งตอนต้นแล้วหรือลงๆ จนถึง ดับ ในบั้นปลาย เพราะโลกียฌานหล่นหาย ต้องพ่ายต่อโลก-ธรรม ๘ และกิเลสตัณหา

การเจริญ **มโนมยิทธิ** มีหลายสิบวิธี วิธีเดิมนั้นสามารถรู้เห็นได้ไปได้ แต่ไม่สามารถจะพูดจะพูดคุยกัน ไม่สามารถตอบคำถามได้ทันที ต่างคนก็ต่างนั่ง แล้วลืมตาขึ้นมาบอกอย่างนั้นอย่างนี้

เพื่อเป็นการตัดความสงสัยนานาประการ เพื่อประหยัดเวลาและเสริมสร้างกำลังใจ พุทธบริษัท **พระสุธรรมยานเถร** หรือ **หลวงพ่อดวง** ท่านจึงใช้ **แบบพิเศษ** มาสอน เป็นแบบที่คนข้างๆ สามารถถามได้พูดคุยได้ เห็นอะไรได้และแนะนำกันได้ในตัวเสร็จ เป็นวิธี **ลัด** หรือ **ประยุกต์** ท่านบอกว่า **“เป็นแบบวิชาสาม บวกกับ อภิญญา”** อันแก้ไขปัญหาข้อข้องใจในผลการปฏิบัติได้ส่วนหนึ่ง

ฉะนั้น ผู้เขียนจึงขอเรียก **มโนมยิทธิ** แบบฉบับของ **หลวงพ่อดวง** ท่าน ว่า **เป็นมโนมยิทธิประยุกต์**

มโนมยิทธิ ที่ **หลวงพ่อดวง** **ประยุกต์**ขึ้น ตามแนววิชาของพระบรมศาสดานั้น ประมวลได้เป็น ๒ แบบ เพื่อความสะดวกรวดเร็ว และเหมาะกับยุคสมัยกำลังใจของพุทธบริษัท ได้แก่ **แบบเต็มกำลัง** และ **แบบครึ่งกำลัง**

แบบเต็มกำลัง บางครั้งเรียกว่า **แบบเต็มอัตรา** ท่านจะให้ตั้งต้นด้วย **ฌาน ๔** ใช้ **งาน** ให้ **อภิสถมกาย** ออกจากกายหยาบด้วยกำลังของ **ฌาน ๔** และอาศัยกำลังความสะอาดของจิต โดยการแนะนำอารมณ์วิปัสสนาญาณให้ เพื่อให้รู้เห็นสภาวะพระนิพพานได้

หลวงพ่อดวงเริ่มนำวิธีการนี้มาสอนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๘ และผู้ที่ฝึกได้ เป็นผู้ที่มีความดีความสามารถ เคยได้วิชานี้มาแล้วในอดีตชาติ

แบบครึ่งกำลัง หรือเรียกว่า **กึ่งมโนมยิทธิ** นั้น ขึ้นต้นด้วย **กำลังสมาธิจิต** ต่ำมาก **แค่ระดับอุปจารสมาธิ** เท่านั้น แต่อาศัยกำลังของ **ศีล** และ **วิปัสสนาญาณ** อารมณ์คิดตัดกิเลสให้จิตสะอาด สูงมากเป็นองค์ประกอบสำคัญ และจะต้องให้ครูเข้าไปแนะนำ เป็นรายบุคคล รายกลุ่ม

หลวงพ่อดวงเริ่มใช้สอน เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๑ เป็นต้นมา.

เหตุบันดาลใจให้ประยูกต์

ดังกล่าวแล้วข้างต้น การปฏิบัติเพื่อให้ได้ ทิพจักขุญาณนั้น วิธีเดิมตามพระวิสุทธี มรรคใช้เวลานานมากเป็นเดือน ๆ ปี ๆ สำหรับภิกษุที่ไม่มีปัญหาเท่าใด แต่สำหรับญาติโยม พุทธบริษัทที่เป็นฆราวาส หลวงพ่อกำลังเห็นว่า คงเป็นไปได้ยาก เพราะมีภารกิจต้องทำ มาหาเลี้ยงชีพ ท่านจึงพยายาม หาวิธีที่ง่ายที่สุด แต่ได้ผลดีเสมอกัน เพื่อมาแนะนำแก่พุทธ บริษัท ท่านใช้เวลาถึง ๒๓ ปี จึงได้พบแนวความรู้ที่ท่านต้องการและพิสูจน์แล้ว ได้ผลเป็นที่พอใจ

หลวงพ่อบอก ท่านเล่าให้ฟังว่า ท่านได้แนวความรู้แบบลัดนี้ มาจากท่าน อาจารย์ สุข ซึ่งเป็นฆราวาส ด้วยความบังเอิญ เพราะไม่รู้จักกันมาก่อน หลวงพ่อกับท่านถูกขอร้องให้เป็นพยาน ในการทำทนายพิสูจน์กัน ระหว่างอาจารย์สุข และเพื่อนในวงเหล้า ที่เขาไม่เชื่อ ความสามารถอาจารย์สุข ที่สอนให้คนไปนรกไปสวรรค์ได้ หลวงพ่อสนใจและเห็นว่า แปลกดี เพราะการปฏิบัติแบบนี้ ไม่น่าจะมีเหล้ามาเกี่ยวข้อง ซ้ำ และท่านเล่าให้ฟังต่อไปว่า

อาจารย์สุขให้หา ดอกไม้ ๓ สี ๓ ดอก รูป ๓ ดอก เทียนหนัก ๑ บาทมา ๑ เล่ม สตางค์หนึ่งสลึง เป็นค่ายกครู และเหล้า ๑ ขวด

อาจารย์สุข กลิ้งครกตำข้าวมาให้เพื่อนท่านนั่งบนครกนั้น ให้หลับตาภาวนาว่า นะมะ พะทะ อาจารย์สุข พรมน้ำมนต์ให้ แล้วยืนอยู่ใกล้ ๆ เพื่อนคนทำทนาย แล้วภาวนาว่า นะ โม พุท ธา ยะ เป็นการควบคุมอยู่ครู่หนึ่ง ท่านจุดธูปหอมให้ควันธูปโรยใกล้จมูกเพื่อน เอากระดาษจุดไฟช่วย แสงสว่างส่องไปข้างหน้าเพื่อนของท่าน สักครู่เดียว เพื่อนของท่าน เห็นแสงสว่างไปนรกและสวรรค์ได้ ตามคำแนะนำของท่านทุกประการ

เพื่อความสมบูรณ์แบบของประวัติ ผู้เขียนจึงขอคัดลอกคำบอกเล่าของหลวงพ่อดังกล่าว การแนะนำ ถาม-ตอบของท่านอาจารย์สุขและเพื่อนระหว่างการทดสอบ ให้ท่านผู้สนใจ ได้รับทราบ ดังนี้.-

อาจารย์สุข:- "สว่างแล้วหรือยัง?"

เพื่อน:- "สว่างแล้ว"

อาจารย์สุข:- "เห็นแสงขาวๆ พุ่งลงมามีไหม หรือแสงสว่างพุ่งออกไปมีไหม"

เพื่อน:- "เห็นแสงสว่าง พุ่งลงมาจากข้างบน"

อาจารย์สุข:- "ถ้าอย่างนั้น ตัดสินใจพุ่งกายไปตามแสงทันที"

เพื่อน:- "เวลานี้ ออกจากกายแล้ว"

อาจารย์สุข:- "ให้ตั้งใจไป นรก"

เพื่อน:- "เวลานี้ ถึงนรกแล้ว"

เพื่อนอธิบายนรกถูกต้องตามไตรภูมิและตามพระบาลีทุกอย่างได้อย่างน่าทึ่งมาก

เพื่อน:- "อยากพบคุณปู่ ที่ตายไปแล้ว"

อาจารย์สุข:- "นึกถึงพญายม เจริญท่านมาสงเคราะห์"

เพื่อน:- "เวลานี้ ท่านพญายม มายืนอยู่ข้าง ๆ แล้ว"

อาจารย์สุข:- "ถามท่านว่า คุณปู่ชื่อ.... ตายไปเมื่อ.... เวลานี้ อยู่ในนรกไหม"

เพื่อน:- "พญายมบอกว่า ในนรกไม่มี คนนี้เมื่อมีชีวิตอยู่มีความดีมาก มีศีล ๕ ครบมานานถึง ๓๐ ปี มีความเคารพในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอรหันต์จริง และคนนี้มีจิตอยากไปนิพพาน"

อาจารย์สุข:- "ถามท่านพญายมว่า คุณปู่ไปนิพพานหรือยัง?"

เพื่อน:- "ท่านบอกว่ายัง ไปอยู่สวรรค์ชั้นดุสิตเพราะก่อนตายเป็นพระโสดาบัน"

เพื่อนเกิดสนใจ ในความประพฤติกของพระโสดาบัน จึงถามท่านพญายมต่อ และได้รับคำแนะนำจากท่านว่า:-

“ต้องมีความรู้สึกรู้ว่า ชีวิตนี้ต้องตาย ไม่ประมาทในความตาย ต้องเคารพในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์จริง มีศีล ๕ บริสุทธฺิ์ และต้องการจุดเดียว คือ พระนิพพาน ผู้ที่มีความประพฤติอย่างนี้ บาปเก่า ๆ ทั้งหมดจะไม่สามารถลงโทษได้ต่อไปอีก”

เพื่อน:- (ถามพญายม) “อย่างผมนี่จะเป็นพระโสดาบันได้ไหม?”

ท่านพญายม:-

“อย่างนี้เป็นไม่ได้ ต้องเป็นสัตว์นรก เพราะโทษจากการกินเหล้า กินเหล้าเฉยๆ ต้องตกโลหภูมิ นรก ถ้ากินแล้วโกหก ก็มีอีกขุมหนึ่ง กินแล้วทำร้ายคนอื่น ก็มีขุมอื่น ๆ อีก ในยมโลกียนรก ถ้าบาปหนักกว่านี้ ต้องลงนรกขุมใหญ่กว่านี้”

เพื่อน:- “ถ้าผมปฏิบัติตนอย่างปู้ตั้งแต่เดี๋ยวนี จะไปได้เหมือนปู้ไหม?”

ท่านพญายม:-

“ได้ ลืมความชั่วที่เคยทำมาทั้งหมด บาปทุกชนิดที่เคยทำมา เราไม่ทำอีกต่อไป เราต้องการนิพพาน”

ทั้งหมดนี้ ใช้เวลาเกือบชั่วโมง เพื่อนถอนตัวกลับ ลูกขึ้นกราบอาจารย์สุข แล้วเลิกดื่มเหล้า ตั้งแต่บัดนั้น อาจารย์สุขเองก็เลิกดื่มเช่นกัน อาศัยเพื่อนคนนั้นเป็นเหตุ

หลังจากเหตุการณ์ครั้งนั้น หลวงพ่อฤๅษี ท่านสนใจขอศึกษาบ้าง แต่อยากพิสูจน์ก่อน ท่านเห็นคนทอดแหอยู่ ๒ คนจึงเรียกมา และตกลงจ่ายเงินให้เขาคนละ ๒๐ บาท ทดแทนค่าเสียเวลาทอดแห ให้มาทดสอบการเรียนจากอาจารย์สุข ท่ามกลางชุมชนุมชน นับสิบคน

เมื่อ ๒ คนนั้น ชำระกาย หาเครื่องบูชามาครบแล้ว อาจารย์สุขเขียน นะ โม พุทธ ธา ยะ ใส่กระดาษปิดตา แล้วให้นั่งบนครกตำข้าว พร้อมกับให้ภาวนาว่า นะมะ พะทะ ทันที ไม่ถึง ๑๐ นาที ทั้ง ๒ คนบอกว่า “เห็นแสงสว่างพุ่งออกมาแล้ว”

และบอกอาจารย์สุขว่า

“อยากรู้ว่า การทอดแห หาปลา โทษจะทำให้ไปไหน”

อาจารย์สุขแนะนำให้ไปสำนักพญายม ถามท่านพญายมได้คำตอบว่า

“ถ้าตายเวลานี้ ต้องตกนรกขุมใหญ่ขุมที่ ๖ แล้วต้องผ่านนรกบริวาร ๔ ขุม มาเข้าขุมที่ ๕ พร้อมนรกบริวารอีก ๔ ขุม ผ่านยมโลกียนรกต่อไปเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน เชอฆ่าสัตว์เดรัจฉานเท่าไร ต้องเกิดเป็นสัตว์ประเภทนั้นให้เขาฆ่า จนครบตัว ตัวละชาติ แล้วก็ไปเป็นสัตว์พิเศษอีกต่างหาก จึงจะเกิดมาเป็นมนุษย์ยังย่อยเปลี่ยเสี่ยา อีกหลายชาติ”

ชายผู้นั้นตกใจมาก กลัวผลของกรรมสนอง อาจารย์สุขจึงให้ถามท่านพญายม ถึงวิธีปฏิบัติให้พ้นบาป ท่านพญายมแนะนำว่า

“ตั้งแต่วินาทีนี้เป็นต้นไป เธอจะดีมีทางไปสวรรค์ ถ้าเธอมีศีลบริสุทธิ์ ยอมรับนับถือพระพุทธเจ้า ไม่ลืมน้ำชีวิตจะต้องตาย ตั้งใจเฉพาะว่าเราจะไปนิพพาน”

ชายคนนั้นก็กราบพญายม แต่กายหยาบที่นั่นอยู่ แสดงอาการอ่อนน้อม ก็กราบลงด้วย แล้วชายผู้นั้น บอกอาจารย์สุขว่า “อยากไปสวรรค์”

อาจารย์สุขจึงให้ลาพญายม แล้วตั้งใจให้นึกถึงพระอินทร์ เมื่อชายผู้นั้นบอกว่าพระอินทร์ท่านมาแล้ว อาจารย์สุขจึงบอกให้ตามท่านไปสวรรค์ และถามท่านว่า

“ความดีที่ทำเวลานี้ จะส่งผลให้ไปไหน?”

พระอินทร์ท่านบอกว่า

“ความดีที่ทำนี้ เป็นฉานสมบัติ ต้องไปพรหมโลก”

แล้วพระอินทร์ ท่านพาไปคูวิมานของเขาที่พรหม ชายผู้นั้นดีใจมาก เห็นร่างกายของตนเองเปลี่ยนไปเป็นพรหมสวยงาม

ก่อนจะเลิก หลวงพ่อท่านอยากพิสูจน์ให้เห็นปัจจุบัน จึงบอกให้ไปดูที่กุฏิของท่านที่วัดบางนมโค (ในตอนนั้น) เขาก็บอกถูกหมดในรายละเอียดปลีกย่อยต่าง ๆ ทั้ง ๆ ที่เขาไม่เคยเห็นมาก่อน

“ไป ๆ มา ๆ เขาย่องนับสตางค์ในยามอาตมาเข้าให้ ประกาศเสียงดังว่า พระคุณเจ้าเวลานี้มีเงินอยู่ ๓๐ บาทเท่านั้นครับ ทุกคนฮากันตึงเลย เพราะเขาพูดถูก”

หลวงพ่อดวงฯ ท่านเล่าให้ฟัง

หลวงพ่อดวงฯ จึงขอเรียนจากอาจารย์สุข เพราะมั่นใจว่าญาติโยมพุทธบริษัทที่มีกำลังใจดีกว่าคนทอดแห คนกินเหล้า ต้องทำได้แน่

นี่คือ ประวัติความเป็นมาดั้งเดิมของ มโนมยิทธิประยุกต์ แบบฉบับของหลวงพ่อดวงฯ วัดท่าซุง จ.อุทัยธานี.

มโนมยิทธิประยุกต์ แบบครึ่งกำลัง

ด้วยความห่วงใย และ เมตตา แก่บรรดาท่านพุทธบริษัท ดังกล่าวข้างต้น หลวงพ่อดวงฯ ท่านจึงได้ประยุกต์วิธี แบบครึ่งกำลัง ขึ้นมา ให้เหมาะกับ ยุคสมัยที่ผู้คนส่วนใหญ่ มีปัญญาและสติญาทรามลง กำลังใจยังต่ำอยู่ ซึ่งอาศัยวิธีแบบเต็มกำลัง ไม่ได้ผล และถึงแม้ว่า ท่านจะคิดวิธีลดแบบนี้ไว้แล้ว คนยุคนี้ที่ขาดศรัทธา และหย่อนในอิทธิบาท ๔ ก็ยังปฏิบัติกันไม่ได้อยู่มากเหมือนกัน

วิธีการประยุกต์ แบบครึ่งกำลัง นั้น ท่านลดกำลังส่วนหน้าลงมา เหลือเพียงแค่ระดับอุปจารสมาธิ แล้วใช้อารมณ์วิปัสสนาญาณเข้าช่วย เพื่อให้เกิดทิพจักขุญาณก่อน ตามคำแนะนำที่องค์สมเด็จพระบรมศาสดาทรงสอน

ด้วยเหตุที่ว่า กำลังใจ คือ บารมีของคน อ่อนลงมาก อ่อนทั้งในศรัทธา ความเชื่อในความดีของพระศาสนา และอ่อนในบารมี คือความดีทั้งในทาน ศีล ภาวนา ดังกล่าวแล้ว

เมื่อได้ประยุกต์ให้เข้ากับสมัยแล้ว วิชา **มโนมยิทธิ** ตามหลักสูตรปรับปรุงใหม่นี้ ก็เป็น **กึ่งมโนมยิทธิแท้** คือเป็น **กึ่งอภิญา** แต่ไม่ใช่อภิญาแท้ ผนวกเข้ากับหลักสูตรของ **วิชาสาม** และใช้กำลังสมาธิระดับ **อุปจารสมาธิ** เท่านั้น อาศัย **วิปัสสนาญาณ** ความสะอาดของจิตมาส่งเสริมให้รู้เห็นได้ชัดเจนแจ่มใส

นั่นคือเป็น **“สมาธิจิต ที่เนื่องด้วยวิชาสามและอภิญา โดยอาศัยวิปัสสนาญาณ เพื่อทำทิพจักขุญาณให้เกิด”**

กล่าวอีกนัยหนึ่ง **“การรู้เห็นของบุคคลใดด้วยจิต ต้องอาศัยกำลังสมาธิของผู้นั้น แต่ความชัดเจนของการรู้เห็นนั้น ขึ้นอยู่กับกำลังของวิปัสสนาญาณ อำนาจในการตัดกิเลส หรือการทำจิตให้สะอาด บริสุทธิ์ ของบุคคลผู้นั้นเอง”**

การสอนแบบ **ประยุกต์ครั้งกำลัง** นี้ ต้องอาศัย **ครู** เข้าไปชี้แนะ เมื่อจิตสงบถึงอุปจารสมาธิได้แล้ว ฉะนั้นครูจึงมีบทบาทสำคัญ อันเป็นนัยต่อการสอนแบบนี้ แม้จะเป็นคนละความหมายกับ **ครู** ผู้ควบคุมการฝึกตามนัยแห่งหลักสูตรของอาจารย์สุข

ประการสำคัญ ใครขอให้บรรดาท่านพุทธบริษัทระลึกไว้ด้วยว่า **ครู** **ไม่มีความสามารถ** และ **ไม่มีอำนาจในการสะกดจิตของผู้ใด** หรือช่วยให้ใคร **รู้เห็น** **ไม่รู้** **ไม่เห็น** ในวิชาของพระพุทธเจ้า.

การเตรียมตัวฝึก

วิธีการฝึกมโนมยิทธิ ไม่ยากและไม่ง่าย คือ จะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย แล้วแต่กำลังใจหรือความดี ความสามารถของท่านผู้เรียนเอง

นั่นคือ ท่านจะต้องมี **ความพร้อม** อันเป็นพื้นฐานความดี ๕ ประการ เพื่อจักทำทิพจักขุญาณให้เกิด ดังต่อไปนี้

ประการแรก ต้องมี ศีลบริสุทธ

สำหรับฆราวาส ต้องอาศัยกำลังของศีล ๕ เป็นอย่างน้อย ถ้าศีล ๕ ไม่บริสุทธ ท่านจะฝึกไม่สำเร็จ

สำหรับพระภิกษุ สามเณร ชี กับ ฟ้าขาว ก็ต้องรักษาศีลให้บริสุทธตามบทบัญญัติ ในพระธรรมวินัย ให้ครบถ้วน

ขอทบทวนความจำของท่านว่า ศีล ๕ ประการอันควรละเว้น ได้แก่

- ไม่ฆ่าสัตว์ และไม่ทรมาณสัตว์
- ไม่ยึดถือ เอาของที่เจ้าของเขาไม่ให้ และไม่คดโกงเขา
- ไม่ล่วงประเวณีในบุตร ภริยา สามี หรือบริวารของผู้อื่น
- ไม่พูดวาจาไม่จริง ใสร้าย ป้ายสีให้เขาเสียประโยชน์
- ไม่ดื่มสุราเมรัย ของมึนเมา ยาเสพติดให้โทษ

การมีศีลบริสุทธนั้น ใครขอย้ำว่า

ต้องไม่ละเมิดศีลด้วยตนเอง

ไม่แนะนำให้ผู้อื่นทำลายศีล

และไม่ยินดีเมื่อผู้อื่นทำลายศีลแล้ว

สำหรับบางท่าน ที่ต้องทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยการฆ่าสัตว์ เช่น เป็นชาวประมง ถ้า เลิกไม่ได้ เลี้ยงไม่ได้ ก่อนจะฝึก ต้องเลิกคิดถึงการทำงานที่ทำ มุ่งเหตุเฉพาะหน้า คือ ตั้งใจ รักษาศีลให้บริสุทธ ขณะขอรับการฝึก หรือขณะฝึกด้วยตนเองไม่สนใจอดีตและอนาคตที่ยังมาไม่ถึง อย่างนี้พอจะมีผลบ้างตามสมควร

ประการที่ ๒ ต้องมี พรหมวิหารธรรม ประจำใจเป็นปกติ คือ มี

เมตตา ความรัก

กรุณา ความสงสาร

มุทิตา ยินดีในความดีของผู้อื่น

อุเบกขา วางเฉยในสิ่งเหลือวิสัยของเรา

การฝึกใจให้มีเมตตา กรุณา จะช่วยเกื้อหนุนให้เรารักษาศีล ๕ ได้ครบถ้วนโดยง่าย ทั้งยังเป็นปัจจัยให้ลดโทสะ โทละ และโมหะ ลงได้ตามอรรถภาพแห่งตนอีกด้วย

ประการที่ ๓ ต้อง ไม่มีนิรณ ๕

คือ กิเลสหยาบในใจของท่าน ถ้าละเป็นปกติไม่ได้ ต้องงคให้ได้ขณะที่จะปฏิบัติ หรือกำลังขอรับการฝึกอยู่ มิฉะนั้นการปฏิบัติจะไร้ผล เพราะจิตไม่สะอาดพอ การรู้เห็นจึงไม่มี เพราะว่า การฝึกนี้มุ่งที่การฝึกจิต มิใช่ฝึกกาย

นิรณ ๕ อันควรละ ได้แก่

กามฉันทะ ความรักระหว่างเพศ

ปฏิฆะ ความหงุดหงิดอาฆาตพยาบาท

ถีนมิตตะ ความง่วงเหงาเกียจคร้าน

อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านของจิต

วิจิกิจฉา ความสงสัยในผลของการปฏิบัติ

นิรณนั้นผู้ที่ละ ๒ ข้อต้นได้โดยเด็ดขาด ต้องเป็นพระอนาคามี และถ้าละ ๓ ข้อหลังได้โดยเด็ดขาดด้วย (ทั้ง ๕ ข้อ) ก็ต้องเป็นพระอรหันต์แล้ว ที่นี้ในเมื่อท่านยังเป็นปุถุชนคนมีกิเลสอยู่ ถ้ามีศรัทธาจะเจริญพระกรรมฐาน ในหมวดวิชชาสี่ ท่านต้องระงับนิรณให้ได้ทั้ง ๕ ประการเป็นการชั่วคราว ระหว่างเวลาการปฏิบัติ

ประการที่ ๔ ต้องมี ศรัทธา ศรัทธาในที่นี้ หมายถึง

๑. ความเชื่อในความดีและผลของการปฏิบัติ
๒. ยอมรับนับถือความดี และคำสอนขององค์สมเด็จพระบรมครูและพระอริยสงฆ์
๓. เชื่อและพิจารณาตามคำสอน
๔. เชื่อมั่นในตนเองและความรู้สึกครั้งแรกของตนขณะปฏิบัติ

ประการที่ ๕ ต้องมี อิทธิบาท ๔

และสามารถควบคุมกำลังใจของตน ให้กระทำจริง ปฏิบัติจริง เพื่อให้ได้มโนมยิทธิ หรือทิพจักขุญาณ

อิทธิบาท ๔ ได้แก่

ฉันทะ ความพอใจในการปฏิบัติที่กำลังทำอยู่

วิริยะ มีความพยายามและเข้าใจ ตามความเป็นจริงว่า การทำงานทุกอย่างทั้งทางโลกและทางธรรมต้องมีอุปสรรค เราต้องอาศัยความเพียรต่อสู้ ไม่ท้อถอย จนกว่าชนะได้

จิตตะ เอาใจใส่ในวิชาความรู้ที่เราได้แล้ว หรือฟังได้ และกระทำต่อเนื่อง ไม่ละเลย ให้ยึดเชื้อ หลงลืม

วิมังสา ใช้ปัญญาพิจารณา ด้วยความมีเหตุ มีผล ใช้สัญญาคือความจำประกอบ ในการหาเหตุผล ไคร่ครวญ แล้วสลัดความโง่ทิ้งไปเสีย

ขณะตั้งใจปฏิบัติธรรม ให้ตัดความกังวล วางความห่วงใยในธุรกิจ การงาน ในทรัพย์ ในบุคคลไว้ชั่วคราว เฉพาะเวลาที่จะทำกรรมฐาน ต่อจากนั้น ต้องรู้จักควบคุมกำลังใจ วางอารมณ์ให้ตรงจุด จิตไม่ฟุ้งซ่าน ให้จิตสบายๆ ไม่เครียด รู้จักจับลมหายใจเข้าออก รู้จักกำภavana และรู้จักภาวนา เป็นต้น.

การสมาทานพระกรรมฐาน

ถ้าจะปฏิบัติให้ต้องตามแบบแผนจริง ๆ ท่านจะต้องมีของบูชาครู คือ พระพุทธรูปเจ้า ให้พร้อมด้วย ได้แก่ เงินไม่น้อยกว่า ๑ สลึง รูป ๓ ดอก เทียนหนักบาท ๑ เล่ม และ ดอกไม้ ๓ สี ๓ ดอก

สำหรับผู้ที่ฝึกครั้งกำลัง ถ้าไม่สะดวกจะหาของเหล่านี้มา เช่น ดอกไม้ไม่ครบ ๓ สี ท่านอนุโลมให้เป็นก็สี ก็ดอกก็ได้ และสำหรับท่านที่ไม่สามารถจะหาดอกไม้รูปเทียนได้ แต่พอมีเงินบ้าง สามารถใช้เงินในอัตราพอสมควร อธิษฐานบูชาครูแทนดอกไม้รูปเทียนได้ เงินบูชาครูนี้ ห้ามนำไปใช้ส่วนตัวอีก ต้องนำไปถวายพระให้เป็นสังฆทานทั้งหมด

ถ้าท่านไปขอรับการฝึก ที่วัดท่าซุง หรือ ที่บ้าน พล.อ.ท.ม.ร.ว.เสริม สุขสวัสดิ์ชอย สายลม (พหลโยธินชอย ๘) โทร ๐๒-๖๑๖-๗๑๗๗ ในวันเสาร์-อาทิตย์ ดั้นเดือน ที่หลวงพ่อดุสิตท่านมาสอนพระกรรมฐานนั้น

ดอกไม้มารูปเทียนบูชาครู มีไว้ให้ท่านแล้ว โดยผู้มีจิตศรัทธาใจกุศล จัดถวายแด่หลวงพ่อดุสิต เพียงแต่ท่านเตรียมเงินมาผาดิกรรม หรือจ่ายทดแทนให้แก่สงฆ์ตามสมควรแก่ราคาเท่านั้น

เมื่อเตรียมใจและกาย ของบูชาครูแล้ว ให้เข้าประจำที่ ณ สถานที่ ที่จัดไว้ ก่อนรับการฝึก หรือก่อนลงมือปฏิบัติ

ในกรณีที่ท่านฝึกเอง ที่บ้าน

ขั้นต้น ท่านต้องมีการ บูชาพระรัตนตรัย ก่อน

ต่อไป ควรกล่าว คำขอมาพระรัตนตรัย

แล้วจึง สมาทานพระกรรมฐาน ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ณะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

สวากขาโต เยนะ ณะคะวะตา รัมโม

สุปะฏิปันโน ยัสสะ ณะคะวะโต สวาระกะสังโฆ

ตัมมะยัง ณะคะวันตัง สะรัมมัง สะสังฆัง

อิเมหิ สักกาเรหิ ะถาระหัง อาโรปีเตหิ อะภิปุชะยามะ

สาธุ โน ภันเต ณะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

ปัจฉิมา ชะนะตา นุกัมปะมานะสา

อิเม สักกาเร ทุกคะตะปะณณาการะ ภูเต ปะภูคักัณหาตุ

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ณะคะวา พุทัง ณะคะวันตัง อภิวัตเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ณะคะวะตา รัมโม รัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ณะคะวะโต สวาระกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ) คำแปล

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงเป็นพระอรหันต์ และเป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ
พระธรรม อันพระผู้มีพระภาคองค์ใด แสดงไว้ดีแล้ว
พระสงฆ์ สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใดเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว
พวกเราขอบูชาเฉพาะซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น แม้จะปรินิพพาน ไปนานแล้วก็ตาม
แต่ก็ได้ทรงบำเพ็ญพุทธกิจเพื่ออนุเคราะห์แก่คนผู้เกิดมาในภายหลัง
ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าจงทรงรับเครื่องสักการะ
อันถ้อยเหมือนเครื่องบรรณาการของคนยากไร้เหล่านี้ด้วย
ทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่พวกเราทั้งหลายสิ้นกาลนาน

พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
ข้าพเจ้าขอภิกขาโทษ พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงแสดงไว้ดีแล้ว...
ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว...
ข้าพเจ้าขอนอบน้อมต่อพระสงฆ์.

คำขอขมาพระรัตนตรัย

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต อุกาสะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต อุกาสะ ขะมามิ ภันเต

ท่านสาธุชนที่ไม่ถนัดบาลี จะนึกหรือกล่าวเป็นภาษาไทย ตามแบบฉบับที่หลวง
พ่อฤาษี ท่านเคยแนะนำไว้ อาจสะดวกใจกว่า ดังนี้

“ข้าแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หากข้าพระพุทธเจ้า เคยประมาท พลาดพลังต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ก็ดี พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ก็ดี พระธรรม และพระอริยสงฆ์ทุก ๆ องค์ก็ดี ตั้งแต่ในอดีตชาติ มาถึงปัจจุบันนี้ ด้วยเจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี หรือทำไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ดี

ขององค์สมเด็จพระชินสีห์บรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า ได้โปรดคงโทษ ให้แก่ข้าพระพุทธเจ้า ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จนกว่าข้าพระพุทธเจ้าจะเข้าสู่พระนิพพานเทอญ”

หรือท่านใด จะกล่าวคำขอมาทั้งภาษาไทย และภาษาบาลีด้วย เพื่อความมั่นใจของตนยิ่งขึ้น ก็ได้เช่นกัน **ประการสำคัญ ท่านต้องกล่าวด้วยความเคารพ.**

คำสมาทานพระกรรมฐาน

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

อิมายัง ภะคะวา อัตตะ ภาวัง ตุมหากัง ปริจจะขามิ

“ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ขออาราธนาบารมีพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระธรรม และพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ครูบาอาจารย์ทั้งหลายสืบๆ กันมา มีหลวงพ่อบ้านวัดบางนมโค เป็นที่สุด ขอได้โปรดยกจิตของข้าพเจ้า ขึ้นสู่ภาวะพระกรรมฐานทั้ง ๔๐ ทศ พระปิติทั้ง ๕ และวิปัสสนาญาณทั้ง ๘

ขอพระกรรมฐานทั้ง ๔๐ ทศ พระปิติทั้ง ๕ และวิปัสสนาญาณทั้ง ๘ จงมาบังเกิดปรากฏในกายทวาร ในวจีทวาร ในมโนทวาร ของข้าพระพุทธเจ้า ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

ขอได้โปรดยกจิตของข้าพเจ้า ขึ้นสู่ภาวะแห่งเมฆจิต สามารถกำหนดจิต รู้ภาวะการณต่างๆ ทั้งเหตุ ผล อดีต อนาคต และปัจจุบัน ได้ทุกขณะจิตที่ปรารถนาจะรู้ เมื่อรู้แล้ว ขอให้เห็นภาพนั้น ได้ชัดเจนแจ่มใส และพยากรณ์ได้ตามความเป็นจริงทุกประการ เหตุใดที่จะพึงบังเกิดแก่ข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้รู้เหตุนั้นได้ โดยไม่ต้องกำหนดจิตแม้แต่ประการใด ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด ”

การสมาทานศีล

ท่านสาธุชน ทุกครั้งหลังบูชาพระ และก่อนจะสมาทานพระกรรมฐาน พระท่านจะให้สมาทานศีลก่อน จะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ก็แล้วแต่ โดยปกติแล้ว ถ้าฝึกที่วัด หลวงพ่อฤาษี ท่านจะให้สมาทานศีล ๘ บางครั้งเพียงศีล ๕

อย่างไรก็ดี การสมาทานศีลนั้น ข้อสำคัญอยู่ที่ ต้องสมาทานด้วยความเคารพ และตั้งใจปฏิบัติด้วยความจริงใจ

ผู้ที่คิดว่าตนรักษาได้เฉพาะศีล ๕ ศีล ๘ นั้นเกินกำลังของตน เมื่อพระท่านให้ศีล ๘ ท่านก็ไม่ต้องกังวล รับศีล ๘ เต็มอัตรา ตั้งใจรักษาขณะทำกรรมฐานไว้ก่อน พอเลิกแล้ว หลังจากนั้นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ท่านจะลดลงมารักษาแค่ศีล ๕ ก็ได้ ไม่ถือว่าเป็นการผิด ลีจะวาจาแต่อย่างไร

นอกจากนี้ กำลังของศีล จะช่วยให้ท่านมี ทิพจักขุญาณ แจ่มใสขึ้นด้วย ศีล มีผลต่อการปฏิบัติกรรมฐาน อย่างสำคัญทีเดียว

ขอยกตัวอย่าง ขาดศีลข้อปาณาติบาต ลัก ๑ เรื่องว่า

มีอยู่คนหนึ่งที่เขาพเจ้ารู้จัก เธอเลี้ยงสุนัขที่ตัวๆ ก็มีหมัดเกาะกินมากมาย หมัดกระจายทั่วบ้าน แม้กระทั่งห้องนอนของเธอ เธอจัดการคะไล้ จับออกมากกว่าตอนสัปดาห์ละหน รวมกันได้คราวละร้อยๆตัว แล้วเธอก็ประชุมเพลิง เอาไฟเผาจนตาย อย่างนี้เป็นประจำ เธอเกลียดและไม่อยากให้มีแพร่ลูกหลานต่อไป

ต่อมา เธอตามผู้ใหญ่ไปภาวนาบ้าง ณ สำนักสงฆ์แห่งหนึ่ง เธอเล่าว่า วันหนึ่ง พอจิตสงบ(ถึงอุปัชฌายสมาธิ) เธอเห็นหมัดนับหมื่น ๆ ตัว ลอยมารอบตัวเธอเป็นแพเต็มไปหมด น่าเกลียดน่าขยะแขยง ตัวแดงๆ ทั้งนั้น เธอตกใจกลัวมาก

หลายวันต่อมา เธอพยายามทำใจกล้า นั่งสมาธิใหม่ คราวนี้รู้สึกเห็นไฟลูกโพล่ง จะไหม้ตัวเธอ เธอร้อนและกลัวมากจนทนไม่ไหว แทะบกระโจนหนีตึกศาลา

นี่กรรมปาณาติบาต ทันตาเห็น มาขวางกั้น ขณะที่เธอจะทำความดีขั้นปรมาตม์

เรื่องของศีลก็มีความสำคัญดังนี้ ฉะนั้น ถ้าท่านฝึกเองที่บ้าน ไม่มีพระสงฆ์มาสมาทาน(บอกศีล)ให้ ท่านตั้งจิตคิดขอรับจากพระพุทธรูปของท่านก็ได้ ไม่ต้องลำบากกายไปนิมนต์พระสงฆ์มาบอกศีลให้ท่านอีก เพราะท่านเองก็รู้แล้วว่า ศีล ๕ ข้อคืออะไรบ้าง

ขอเพียงท่านตั้งสัจจาธิษฐาน ขอรับเอามาปฏิบัติ เพื่อ การเว้น ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป กุศลใหญ่ก็บังเกิดขึ้นแล้ว ศีล อยู่ที่ การละ การเว้น มิได้อยู่ที่ การขอ การสมาทาน แต่อย่างใด.

การฝึกที่ต้องมีครูชี้แนะ

การฝึกแบบนี้ เมื่อสมาทานพระกรรมฐานแล้ว หรือก่อนเริ่มการปฏิบัติ หลวงพ่อฤาษี ท่านจะให้ธรรมะ(ที่บางท่านอาจจะเรียกว่าเทศน์) เป็นแนวทางปฏิบัติ ให้ทุกคนเข้าใจเสียก่อนประมาณ ๑๐ นาที

สำหรับบางทีหรือบางครั้ง ที่หลวงพ่อบอกท่านไม่ว่าง ก็อาศัย เทปคำสอน ของ หลวงพ่อบอกท่าน มาเปิดให้ผู้ตั้งใจปฏิบัติได้รับฟังแทน ทั้งแบบประยุกต์เต็มกำลัง และ ครึ่งกำลัง

การฝึกแบบนี้ หลวงพ่อบอกท่านจัดให้ ครู เข้าไปแนะนำตามหลักสูตรประยุกต์ เพื่อหวังผลรวดเร็ว ช่วยให้ผู้เรียนปฏิบัติได้ผลเร็ว ท่านบอกว่า ถ้าให้ปฏิบัติเอง ของบางคนใช้เวลาตั้ง ๒๐ ปี ก็ยังไม่ได้

ข้อแตกต่าง ระหว่างการไป หรือการรู้เห็น แบบครึ่งกำลัง และ เต็มกำลัง นั้น ท่านบอกว่า

การไปแบบครึ่งกำลัง คล้ายๆ กับไปในเวลากลางคืน มีคบ้าง สว่างบ้าง ไม่แน่นอน ส่วน การไปแบบเต็มกำลัง นั้น เหมือนกับ ตัวเราไปเอง เห็นชัดมาก

ข้อที่เหมือนกัน ก็คือว่า จิตยังเชื่อมโยงกับประสาทอยู่ตามเดิม ร่างกายยังรู้ตัวอยู่ พูดได้รู้เรื่อง และโต้ตอบกันได้

การฝึกแบบครึ่งกำลัง

หลังจากได้รับฟังการแนะนำเพื่อการฝึกมโนมยิทธิ จากหลวงพ่อดวง (หรือจากเทพคำสอนของท่าน) ประมาณ ๑๐ นาทีแล้ว

ผู้รับการฝึก ตั้งใจภาวนาว่า นะมะ พะทะ เท่านั้น หายใจเข้าว่า นะมะ หายใจออกว่า พะทะ เวลาภาวนา ให้จิตจดจ่อที่คำภาวนาเฉยๆ และรู้ลมหายใจเข้าออกด้วย รู้คำภาวนา นะมะ พะทะ ด้วย ประมาณ ๑๐ นาที หรือจนกว่าจิตสงบ

ขณะภาวนา พยายามอย่าให้ขัดกันกับลมหายใจ ปล่อยอารมณ์ตามสบาย อย่าให้เหนื่อย ถ้าภาวนาช้าเกินไปก็จะเหนื่อย ถ้าภาวนาเร็วเกินไปก็จะเหนื่อย ถ้ารู้สึกว่าจะหะโงะไม่เหมาะ ก็เปลี่ยนจังหวะเสียใหม่

ให้รู้ลมหายใจเข้าออกแบบสบายๆ จิตต้องไม่อยากจะรู้อยากเห็นอะไรทั้งหมด ขณะนี้ ซึ่งเป็นระยะที่รวบรวมกำลังใจให้เป็นสมาธิมั่นคง เพื่อให้อภิญญาเกิดในจิตได้ต่อไป

เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิมั่นคงแล้ว ครูก็จะเข้าไปแนะนำชักซ้อมความเข้าใจและชักถามต่อไป ขณะที่ครูเข้าไปแนะนำใครหรือกลุ่มใด ให้กลุ่มนั้นเลิกภาวนา เลิกกำหนดลมหายใจ ปล่อยอารมณ์สบายๆ ตั้งใจคิดและฟังคำแนะนำของครู

ครูจะแนะนำเรื่องขั้น ๕ ทุกข์ ไตรลักษณ์ เป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียน ตัดความห่วง
ใยในร่างกาย รู้และยอมรับความเป็นจริง ฉะนั้น เมื่อครูแนะนำ ชักซ้อม จิตใจของเรา ต้อง
โน้มตามไปหาความเป็นจริง ถ้าอารมณ์ของเราตัดไม่ออก ท่านบอกว่า อภิญญาที่ตั้งใจเรา
ออกไม่ได้

ผู้เรียนต้องโน้มใจไปตามคำสอนให้เห็นทุกข์ ตั้งใจตัดกิเลส ถ้าตัดกิเลสได้ดี จิต
สะอาดมาก จิตจะรับภาพแจ่มใสคล้ายเห็นภาพในที่วิเศษ ถ้าจิตวางกิเลสได้(เฉพาะเวลา)
อย่างกลางๆ จิตจะเห็นภาพไม่ชัดเจนนัก ถ้าจิตสะอาดน้อยจะมีแต่ความรู้สึก แต่เห็นภาพ
ไม่ชัดหรือไม่เห็นเลย

ถ้าไม่เห็นภาพ หรือเห็นไม่ชัดเจน ก็ต้องบอกครู ครูจะแนะนำในการตัดกิเลสอีก
ครั้งหนึ่ง ถ้ายังไม่เห็นภาพอีก นั้นแสดงว่าจิตของท่านเลวเกินไป ไม่ยอมละวางกิเลสแม้
ชั่วขณะจิตเดียว อย่างนี้ท่านให้เลิกสอน

ครูจะถามคำถาม ๒ ครั้ง ถ้ายังอ้ออึ้งไม่ยอมตอบตามความรู้สึกครั้งแรก มัวแต่
ลังเลสงสัย ท่านให้ครูผ่านเลยไป ไม่ต้องแนะนำกันอีก เพราะมีนิรณัน ๕ มีวิจิกิจฉาเต็มขั้น
เสียเวลาเปล่าทั้งครูและผู้เรียน

ที่นี่ เมื่อครูเห็นว่า ผู้เรียนเข้าใจตามความเป็นจริงได้ จิตสะอาดแล้ว ครูจะสอบ
ถามความรู้สึก สัมผัส หรือ การเห็น ของผู้เรียนต่อไป หน้าที่ของผู้เรียนจะต้องตอบตามที่
รู้สึกหรือเห็นในครั้งแรกทันที อย่าลังเล อย่าสงสัย รู้สึกอย่างไร ตอบไปอย่างนั้น อย่าอ้ออึ้ง
อย่าอาย อย่ากลัวคนอื่นหัวเราะเยาะ เพราะไม่มีใครเก่ง ใครดีกว่าใคร นอกจากนี้ คำตอบ
จากความรู้สึกของแต่ละคนอาจเหมือนกัน หรือไม่เหมือนกันก็ได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยประกอบ
หลายอย่าง

ขณะที่เราปฏิบัติกรรมฐาน จิตเราเป็นทิพย์ จึงตอบตามความรู้สึกของจิตได้เลย
ต้องมีความกล้าตอบ หลวงพ่อฤาษี ท่านเคยกล่าวเสมอว่า

“ยังตอบ การรู้เห็นยิ่งชัดเจนแจ่มใสมากยิ่งขึ้น”

ดังนั้น ท่านจงอย่ากลัวว่าเวลาอ้าปากพูด หรือขยับตัวแล้ว จะตกจากฉาน หรือภาพที่รู้เห็นจะหายไป สมาธิจะหุด ไม่ใช่เป็นแบบนั้น ขอยืนยันได้ ต่อให้ท่านตอบเสียงดัง ขบขันหัวเราะเฮฮา ในสิ่งที่ท่านพบเห็น ขณะปฏิบัติกรรมฐาน การใช้ญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามแบบวิธีของหลวงพ่อดวงพระราชมหายาน ท่านจะไม่มีวันตกจากฉานเด็ดขาด ดีกว่าการนั่งเฉยๆ อมฤมิไว้ไม่ตอบครู พวกเราหลายคนพิสูจน์กันมาแล้ว

สำหรับคำภาวนา ขออธิบายแก่ผู้ที่ชอบกังขา ว่าต้องใช้ **นะมะ พะทะ เท้านั้น** ถ้าจะฝึกตามหลักสูตร **มโนมยิทธิ** ตามที่พระอาจารย์กำหนดไว้

เหมือนกับท่านที่จะฝึกวิชา **ธรรมกาย** ต้องใช้คำภาวนาว่า **สัมมา อะระหัง** ใครทำตัว **"หัวล้านนอกครู"** หรือฉลาดรู้ดีเกินครู จะไม่ประสบผลจากการปฏิบัติเลย

ขั้นต่อไป เมื่อจิตของท่านสะอาด ตามกำลังความสามารถ ในการตัดกิเลสของท่านเองแล้ว ครูจะแนะนำวิธีทำทิพจักขุญาณให้เกิดก่อน ให้เอาจิตหรืออภิสสมานกาย **ออกไป** รับสัมผัสบุคคล รู้เห็น ท่องเที่ยวไปในบางสถานที่ เช่น ดาวดึงส์เทวโลก พระจุฬามณีเจดีย์สถาน พระแท่นมณฑุภักมพลศิลาอาสน์ แคนพระนิพพาน เป็นต้น ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับกำลังความสามารถของผู้เรียนเอง และเวลาเพียงพอหรือไม่

เมื่อได้ขั้นต้น คือ ทำทิพจักขุญาณแล้ว ครั้งต่อไป ครูจะแนะนำ **ความรู้พิเศษ** และนำท่องเที่ยวในภพต่างๆดินแดนต่างๆ เพื่อชักซ้อมให้คล่องตัว ชมสวรรค์ทุกชั้นพรหมโลก แคนพระนิพพาน นรก เปรต อสุรกาย ดวงดาวต่างๆ เป็นต้น ซึ่งสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ความรู้จริงมากมาย เกินกว่าในตำราหรือวิทยากรสมัยใหม่จะรู้ได้

ท่านที่มีความคล่องตัวในทิพจักขุญาณดีแล้ว ครูจะแนะนำ **ญาณ** ต่างๆ ต่อไปอีก ๗ อย่าง ดังจะได้กล่าวต่อไป.

ครูฝึก

-- เพื่อความสมบูรณ์แบบของหนังสือนี้ ผู้เขียนขอกล่าวถึง **"ครู"** ไว้สักเล็กน้อยด้วย --

ครู ในที่นี้ มิได้หมายถึง หลวงพ่อฤาษี ต้นตำรับ ผู้นำวิชา มโนมยิทธิประยุกต์ มาสอนลูกหลานพุทธบริษัทและไม่ได้หมายถึง ผู้ควบคุมการฝึกตามวิธีเดิม

แต่หมายถึง ผู้ที่เคยเรียนและฝึกได้ในมโนมยิทธิแล้ว มีทิพจักขุญาณ หรือคล่องใน ญาณ ๘ และได้รับอนุญาตจากหลวงพ่อกให้เป็น “ผู้แนะนำ” ให้ผู้อื่นรุ่นหลังต่อไปได้ และ ยังมี ผู้ที่ไม่ค่อยคล่อง อีกมาก ที่อยากเป็นครูเขาด้วย

“ใครที่ฝึกได้แล้ว อนุญาตให้แนะนำกันต่อ ๆ ไปได้” หลวงพ่อฤาษี ท่านกล่าว อย่างนี้บ่อยๆ ดังนั้น วิชาของท่านจึงไม่มีการหวงห้าม จำกัดเขตแต่อย่างใด

เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้เขียนจึงขอกล่าวถึง ครู และบทบาทของครูไว้ด้วย เพราะครูนับ เป็นส่วนสำคัญในการสอนการฝึกมโนมยิทธิประยุกต์

ครู ต้องมีความดีเฉพาะตัว มีความสามารถในการแนะนำ คนที่เรียนเก่งไม่แน่ เสมอไป ว่าจะเป็นผู้ที่ดี มีความสามารถในการถ่ายทอดวิชาความรู้ หรือแนะนำให้แก่ผู้ เรียนได้เสมอไป ไช้ไหม?

ครู ในหน้าที่ตามหลักสูตร มโนมยิทธิ นั้น เป็นเพียงผู้แนะนำผู้เรียน ให้รู้จักทุกข์ รู้จักอริยสัจ รู้จักละสังโยชน์ โดยเฉพาะข้อต้นคือ สักกายทิฐิ และ แนะนำวิธีปรับอารมณ์ใจ ของผู้เรียนให้ตรงจุด ให้รู้จักทำจิตให้สะอาดอย่างชั่วคราว ขณะรับการฝึก หรือ แบบถาวร ถ้ากำลังใจผู้เรียนถึงขั้นปรมาตม์

ครู จะเป็นเพียงผู้ติดตามคูจิตของผู้เรียน คูว่ามีกำลังความดีส่วนไหนบ้างของผู้ เรียน พอจะนำมาแนะนำ ช่วยในการฝึกของผู้เรียนให้ได้ผลรวดเร็วบ้าง เพราะแต่ละคนมี จริตจรรยาและความดี การสร้างบารมีมาไม่เหมือนกัน

ครู ไม่มีอำนาจ หน้าที่สะกดจิตผู้เรียน และไม่สามารถช่วยใครให้เห็นให้ได้ทิพ จักขุญาณ หรือกลับแกล้งไม่ให้รู้เห็น แม้องค์สมเด็จพระบรมศาสดา “พระอาจารย์ใหญ่” เจ้า

ของวิชาทั้งปวง พระองค์ท่านยังไม่ทรงกระทำ ทรงแนะนำว่า **“อักษาตาโร ตาถาคตา”**
เราตาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก

ฉะนั้น ครู จึงมีหน้าที่เพียง แนะนำ บอกกล่าว ตามที่องค์สมเด็จพระบรมครู ทรงสอน
ไว้ให้ตรงจุด เฉพาะกลุ่ม เฉพาะบุคคลเท่านั้น ใครจะได้หรือไม่ได้ ก็เป็นหน้าที่และความ
สามารถของผู้เรียนเอง

ขอย้ำอีกครั้งว่า

**“การจะทำได้ แคล่ไหนหรือไม่ได้ ทิพจักขุญาณแจ่มใสหรือไม่ เพียงใด ล้วนแต่
ความบริสุทธิ์ และความสะอาดของจิตผู้เรียนเองเป็นสำคัญ”**

อย่างไรก็ดี ครู ที่ดี ที่ช่วยแนะนำผู้เรียนกรรมฐาน หมวคมโนมยิทธิ ได้ผลนั้น ใน
ทัศนะของผู้เขียน ครูจะต้องสามารถ **รู้วาระจิต** ความคิดคำนึง ของผู้เรียน และ **รู้เห็น** ได้
ด้วยว่า ศิษย์ผู้นั้น รู้เห็นอะไร แบบไหน ระหว่างการแนะนำหรือสอนอยู่

ถ้าครูเอง **ไม่รู้ ไม่เห็น ไม่คล่อง** หรือถนัดแบบสุขขวิปีสสโก จำมาจากตำรา ตาม
เขาว่า เคยอ่านมามาก **รู้มาจากหนังสือ** แล้วเอามาแนะนำผู้อื่นที่ฝึกฝนในหลักสูตรนี้ ดีไม่ดี
จะพากันเป๋ไปหมด

ครู ต้องสามารถ **“ช่วยส่งเสริม”** กำลังใจของศิษย์ และ **“จับโกหก”** ของผู้เรียน
บางคน บางหมู่ ที่ท่องจำมาจากตำรา จำคนอื่นเขามาตอบ ให้ได้ด้วย

ครูควรใช้ถ้อยคำสั้นๆ เข้าใจง่าย ในการแนะนำการตัดกิเลส โดยเฉพาะให้รู้จริง
ในเรื่อง **“ทุกข์”** แต่เมื่อแนะนำแล้ว ผู้เรียนยังเห็นว่า โลกนี้ยังเป็นสุขอยู่ละก็ ท่านบอกว่า
ให้ปล่อยไปเลย ไม่ต้องสนใจผู้นั้นอีก ให้เลิกแนะนำผู้นั้นได้ แสดงว่าเครื่องรับการสื่อ
ความหมายทางธรรมะของผู้นั้น ยังไม่เปิด พูดเท่าไร ก็เข้าใจกันไม่ได้

การสอนของครูนั้น หลังจากแนะนำการ **“ตัดกิเลส”** แล้ว ก็เป็นการใช้ **“คำถาม”**
สอบถามความรู้สึก สัมผัส หรือการเห็นของผู้เรียน

คำถามที่ดี ต้องไม่ใช่ คำถามนำ การจะตั้งคำถามแบบไหนดี ที่ไม่ใช่คำถามนำ นั้น ขึ้นอยู่กับวิธีการ ความฉลาด และเทคนิคของครูแต่ละคนเอง

ครูที่ดีไม่แสวงหาศิษย์ ไม่แสวงหาโลกธรรม ย่อมแนะนำให้ผู้เรียน รู้เห็น และเชื่อมั่น ในผลการปฏิบัติ ในพุทธานุภาพได้มากกว่า

ครูที่ยังหย่อนคุณสมบัติการเป็นครู และครูประเภทหลังนี้แหละ ที่นำความเสื่อมเสียมาสู่สำนักอาจารย์ ทั้งเป็นเหตุให้ศิษย์คิดผิด ทำผิด หลงผิดถึงขั้นปรามาสพระรัตนตรัยไปแล้วก็มี

ขอยกตัวอย่าง คำถามนำ ที่มีผู้นำมาบ่นให้ข้าพเจ้าฟัง สักบางข้อ ดังนี้

“เห็นพระพุทธรเจ้าไหม ท่านยืนอยู่ข้างหน้าแล้ว”

“ท่านเหมือนพระสงฆ์ ห่มจีวรสีเหลือง นุ่นนะ เห็นไหม?”

“เห็นตัวเอง แต่งตัวสวยชุดสีเขียวไหม เหมือนชุดลิเกนะ?”

“รู้ไหม คุณเคยเป็นลูกของ...มาก่อนนะนี่”

“ถึงพระจุฬามณีแล้วนะ รูปร่างเหมือนพระปฐมเจดีย์ไหม สีทอง สวยนะ?”

“เห็นพระอินทร์ไหม? ท่านเป็นเทวดา ตัวเขียว” ...ฯลฯ...

อย่างนี้ไม่ถูกต้อง

คำถามที่ดี ควรให้ผู้เรียนคิดหาคำตอบเอาเอง ไม่ควรใช้คำถามที่ตอบได้ เฉพาะ “ใช่ ไม่ใช่” แบบนี้จะไม่มีประโยชน์อะไร แทนที่จะถามแบบข้อที่ ๑ ครูอาจจะผูกประโยคใหม่ ให้ผู้เรียนได้เจรจา แสดงความคิดเห็นของตนเองว่า

“เห็นใครอยู่ข้างหน้าบ้างไหม?”

“แต่งกายอย่างไร?”

“ลักษณะอย่างไร?”

“คิดว่าท่านผู้นั้นเป็นใคร?”

“...เคยเป็นอะไรกับคุณมาก่อน?”

การถามนำคล้ายชี้ช่องให้ (บางครั้งอาจจะไม่ถูกก็ได้) เป็นผลให้ผู้เรียนไขว้เขว ลังเล ไม่แน่ใจในความรู้สึกครั้งแรกของตน ทั้งยังไม่พยายาม **“รับสัมผัส”** คอยคิดจ้องจะตอบแต่ว่า **“ใช่”** ตามครูชี้หน้า เหมือนเตี๋กอนุบาลไปเลย

บางคนมาบ่นให้ฟังด้วยว่า เธอนั่งภาวนา ยังไม่รู้เห็นอะไรเลย ครูเข้ามาบอกว่า เธอเห็นนั่นเห็นนี่ เธอเกรงใจครู จึงต้องตอบเอออไปกับครู อย่างที่ครูอยากให้ตอบ เธอบอกว่า ถ้าเธอคัดค้านว่ายังไม่เห็น ก็กลัวครูจะเสียหน้า ครูทำอย่างนี้ เธอจึงเกิดสงสัยไม่มั่นใจ

ผลก็คือ เธอก็หายหน้าไป ไม่มาฝึกอีก แล้วออกแสวงหาสำนักอาจารย์อื่น ทดลองต่อไป แบบนี้ก็มี

นอกจากนี้ การถามนำย่อมก่อให้เกิดปัญหา ทำให้ผู้ชอบคิดเกิดการสงสัย และบางครั้งผู้เรียนรู้เห็นอีกอย่างหนึ่ง แต่ครูบอกอีกอย่างหนึ่ง เพราะครูไม่ละเอียดพอ คิดว่าตนเห็นแบบนั้น อาศัยขาดเทคนิคในการสอน ผู้เรียนจึงเสียผล

ถ้าบังเอิญ ผู้เรียนรู้เห็นตรงกับที่ครูถามนำ น่าจะไม่มีปัญหาใดๆ แต่ที่ผู้เรียนขาดประสบการณ์ ยังใหม่ในวงการ คิดไปคิดมา นึกว่า ครูสะกดจิต ให้เห็นตาม เลยไม่เชื่อทั้งตัวเองทั้งครู แถมยังลุดลามาไปปรามาสวิขชาของพระพุทธเจ้าเข้าอีกเป็นโทษหนักอยู่ตรงนี้

เห็นหรือยังว่า การเป็น ผู้เรียน เพียงปฏิบัติตาม คำแนะนำ ฝึกฝนให้ได้เฉพาะตัวนั้น ยากอยู่ แต่การจะให้เป็นที่ดี มีคุณสมบัติ สอนเป็น ไม่ใช่สอนได้ หรือ ได้สอน โดยเฉพาะการสอนธรรมะตามหลักสูตร มโนมยิทธิ นั้น ยากยิ่งกว่า เพราะเป็นเรื่อง **“ใหญ่”** คือ ถ้าใครทำได้ ก็เป็นกุศลใหญ่ เป็นธรรมทาน แต่ถ้าแนะนำผิดพลาด นอกตำราของพระพุทธเจ้า ก็จะเป็นโทษใหญ่ได้เช่นกัน

อีกประการสำคัญ ผู้เป็นครูเขานั้น ตนเองต้องหมั่นปฏิบัติให้ก้าวหน้า โดยเฉพาะด้านวิปัสสนาญาณ การตัดกิเลส อย่าคิดในลาภ ยศ สรรเสริญ อันจะดึงใจให้เสียท่าแกกิเลสหายาบ และ โลภียสุข ที่จะติดตามมา จากผู้ที่กตัญญูบูชาใน **“ครู”** ของตน

ทีนี้ ถ้าใครพลังเปลว ไม่ว่าจะ เป็นบรรพชิตหรือฆราวาส เมื่อมีคำยกย่อง และลาภสักการะตามเข้ามา จิตจะฟูขึ้น ๆ จนสำคัญตนผิดคิดว่า “แน่” แล้ว ก็เลศ ตัณหา กามราคะ จึงพากันมาถูกรั้ง ให้หลงผิดทางไปอบายภูมิ อย่างนี้มีอยู่มากมาย ผู้เขียนพบเห็นบ่อย

วิธีที่ดี ที่หลวงพ่อดวงท่านสอนเสมอ คือ เตือนสติตนเองว่า
“อย่าคิดว่าตัวเราดี ถ้าคิดว่าเราดีเมื่อไร แสดงว่าเราเลวเมื่อนั้น”

และถ้าเราผู้ที่เป็นครู ระลึกไว้อย่างมั่นคงว่า **“ที่เรานำมาสอนผู้อื่นนั้น เป็นวิชาของพระพุทธเจ้า ของครูบาอาจารย์ ท่านช่วยสงเคราะห์ให้ ไม่ใช่ความสามารถของเราเอง”** ก็จะช่วยระงับ “การฟู” ของตนได้บ้าง.

การฝึกแบบเต็มกำลัง

การฝึกแบบเต็มกำลังนี้ หลวงพ่อฤๅษีท่านนำมาสอนใหม่อีกครั้งหนึ่ง เมื่อท่านทราบ ว่า กำลังใจของบุคคลเข้าถึง และพอจะได้บ้าง เมื่อเดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๘ และฝึกให้แก่ผู้เรียนชั่วระยะเวลาหนึ่ง ขณะนี้ทราบว่า ทางวัดคงฝึกแบบเต็มกำลัง เป็นการชั่วคราวอีก ทั้งนี้ท่านบอกว่า บุคคล “หมดชุด” แล้ว

ผู้ที่มาฝึกใหม่กำลังใจไม่ถึง ฝึกแบบเต็มกำลังไม่ได้ ท่านจึงให้ฝึกแบบ “ครึ่งกำลัง” ต่อไป แต่อย่างเดียว เพื่อไม่ให้ผู้เรียนเสียกำลังใจ

ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า ผู้ที่สามารถฝึกได้ง่ายทั้งแบบเต็มกำลังหรือครึ่งกำลังก็ตาม เป็นผู้ที่ “เคยได้” มโนมยิทธิ มาก่อนจากอดีตชาติ แต่ผู้ที่เริ่มสนใจเข้าฝึกใหม่ ตามหลักสูตรนี้ โอกาส “ได้” แบบเขานั้นก็พอมีอยู่ แต่ต้องอาศัยความขยันหมั่นเพียรมาก เป็นพิเศษ เพราะ “ทุนเดิม” ไม่มี

วิธีปฏิบัติ

เมื่อเตรียมพร้อม และมีของบูชาครู ครบแล้ว บูชาพระ รับศีล สมาทานพระกรรมฐานแล้ว ท่านให้เริ่มต้นปฏิบัติโดยการนั่งหลับตา จะนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบหรือนั่งเก้าอี้ก็ได้ตามถนัด ฟังคำแนะนำกรรมฐานจากหลวงพ่อดวง (ที่วัดท่าซุง) แล้ว พระท่านจะพรมน้ำมนต์ให้ ตอนนั้นท่านต้องทำจิตคิดตัดสินใจว่า

“การเกิดเป็นมนุษย์ เต็มไปด้วยความทุกข์ยากลำบาก นานาประการ มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ขณะทรงตัวอยู่ก็มีความป่วยไข้ ต้องอดทนต่อความไม่ดี ไม่พอใจทั้งหลาย โลกนี้ไม่น่าอยู่ ร่างกายนี้เป็นของเหลว น่ารังเกียจ สกปรกโสโครก เป็นปัจจัยทุกข์เราไม่ต้องการอีก เราต้องการพระนิพพานอย่างเดียว ตายจากชาตินี้เมื่อใด ขอไปนิพพานทันที...”
หรือพิจารณาตามคำแนะนำสั่งสอนของหลวงพ่อดวงในตอนนี้

เจ้าหน้าที่ของวัด จะมีกระดาษเตรียมไว้ให้ทุกคน ในกระดาษนั้น เขียนอักขระว่า
นะ โม พุท ธา ยะ อันเป็นพระนามของพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ คือ พระกกุสันโธ พระโกณฑกม พระพุทธกัสสป พระสมณโคดม และ พระศรีอาริยมตไตรย์

ท่านให้อากระดาษนี้ปิดตาแล้วเริ่มต้นภาวนา พนมมืออยู่ระหว่างอก ขอบารมีองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าโดยตรง ขอให้ทรงช่วย ให้มีแสงสว่าง ชัดเจนแจ่มใส ขณะภาวนา ก็ให้พนมมืออยู่ระหว่างอก พอจิตแจ่มใส ลมมือลงวางที่ตักได้

การภาวนา ครั้งแรก ให้ภาวนา คบคู่กับ จับลมหายใจเข้าออกไปด้วย ต่อมาคำภาวนาจะเร็วขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องไปช่วยเร่ง จิตจะไม่ยึดลมหายใจเข้าออกแล้วตอนนี้ ให้ปล่อยไปตามนั้น ไม่ต้องดึงจิตกลับมาที่ลมหายใจอีก เลิกห่วงลมหายใจได้ คำภาวนาจะเร็วขึ้นเองตามลำดับ

อาการของคนฝึกใหม่บางคนจะเริ่มสั่น มือที่พนมอยู่ตีกอก พอผู้ควบคุมการฝึกจับเอามือลงวางบนเข่า ก็จะดีเข้าทั้งสองข้างต่อไป ก็ต้องปล่อยให้เป็นไปตามนั้น อาการเหล่านี้จะหยุดได้เอง เมื่อจิตเข้าสู่ฌานละเอียดและมั่นคงแล้ว

อาการเด่น การสั่น ตีอก เหล่านี้ จะเกิดกับผู้ที่ไม่เคยได้มาก่อนเลย เป็นคนฝึกใหม่ และจะเกิดขึ้นเมื่อจิตรวมเป็นสมาธิ เข้าถึงฌานหยาบ หรือ สมาธิจิตยังหยาบอยู่

ขณะฝึกและภาวนา จะมีอาการแสดงออกทางกายต่างๆ กัน เช่น บางคนสั่น บางคนเดินทั้งตัว บางคนล้มตัวลงนอนบ้าง หงายหลังไปเลยบ้าง ฯลฯ

เมื่อจิตเป็นฌานแล้ว ตอนอธิษฐานกายจะออกไปจริง ก็มีอาการต่างๆ กันอีก

- บางคนเห็นแสงสว่าง พุ่งลงมาจากข้างบนเป็นลำแสงยาวสว่างจัด
- บางคนเห็นแสงสว่าง พุ่งจากข้างล่างตรงหน้าขึ้นข้างบน
- บางคนก็เห็นแสงสว่างจ้าเฉยๆ ในอากาศ

เมื่อเห็นแสงสว่างแห่งใดก็ตาม ท่านให้ตัดสติใจพุ่งจิต หรือ อธิษฐานกายไปตามแสงสว่าง เมื่อออกไปแล้ว จะเกิดอาการเว้งว้าง **จงอย่ากลัว** ให้นึกถึงพระพุทธเจ้าทันที ขอพระพุทธองค์ทรงโปรดสงเคราะห์

สำหรับบางท่าน ที่เคยได้มโนมยิทธิครั้งกำลังมาก่อน ท่านอาจนึกถึง พระอาจารย์ ท่านพ่อ ท่านแม่ หรือท่านใดท่านหนึ่ง ที่ตนรักเคารพก็ได้ ขอให้ท่านได้มาโปรดด้วย

เมื่อเห็นพระพุทธเจ้า หรือท่านที่เราตั้งจิตปรารถนาขอให้ช่วยสงเคราะห์แล้ว ก็ขอให้ท่านพาไปยังสถานที่ต่างๆ ได้ เช่น พระจุฬามณีเจดีย์สถาน บัณฑิตภูมิพลศิลาอาสน์ แดนพระนิพพาน กราบนมัสการองค์สมเด็จพระพิชิตมารบนนั้น ชมวิมานของตัวเอง เป็นต้น ความรู้เห็นต่างๆ จะชัดเจน ละเอียดลุลออกมา

เมื่อเสร็จสิ้นการฝึก พระท่านจะพรมน้ำมนต์ให้ผู้รับการฝึกอีกครั้งหนึ่ง

การฝึกแบบเต็มกำลังนี้ ท่านบอกว่าจิตจะออกไปด้วยกำลังของฌาน ๔ ซึ่งบางครั้งท่านเรียกว่า **"ฌาน ๔ ใช้งาน"** จะเห็นได้ชัดเจนมากเหมือนตาเห็น และผู้ที่คล่องใน **"มโนมยิทธิ"** มีทิพจักขุญาณแล้วนั้น จิตเป็นฌานได้โดยไม่ต้องนั่งหลับตา

ผู้ที่เคยได้แบบครึ่งกำลังแล้ว ถ้ายังไม่เห็นมีแสงสว่างมา ท่านให้จับภาพพระรูปพระโณมขององค์สมเด็จพระชินวร พอจับภาพได้ชัดเจนแจ่มใส ให้พุ่งจิตไปนิพพานเลยทันที ไม่ต้องรอแสงสว่าง จะเห็นได้ชัดเจนกว่าเดิม ก็เท่ากับว่าการฝึกแบบนี้ เพิ่มกำลังให้กับผู้ที่เคยฝึกได้แบบครึ่งกำลังด้วย

หลักสำคัญ ๓ ประการ ที่ท่านสนใจจะศึกษา หลักวิชา มโนมยิทธิ ฟังสังวรไว้ เพราะท่านจะได้หรือไม่ได้ดังประสงค์ ๓ ข้อนี้มีส่วนอยู่คือ

๑. ต้องไม่อยากได้ออย่างนั้นอย่างนี้ขณะที่ปฏิบัติ ถ้าอยากได้ จะไม่ได้
๒. อย่าสงสัยในภาพ ในสิ่งที่รู้เห็น ให้ เชื่อ ว่า ที่เรารู้เห็นขณะนั้นเป็นจริง
๓. ต้อง ไม่กลัวตาย ถ้ายังกลัวตายอยู่ แสดงว่าจิตยังเลวอยู่ จะขวางกั้นความดี ด้วยการติดในร่างกายภายนอก

ท่านบอกว่า ถ้าตั้งใจมาปฏิบัติพระกรรมฐานแบบนี้ แม้จะยังไม่ได้อะไรเลย บังเอิญตายไป ตามกฎแห่งกรรม ระหว่างนั้น ด้วยจิตอันเป็นกุศล อย่างเลวๆ ก็ไปสวรรค์ เสวยสุข สุขารมณ์ ได้อย่างสบายๆ ดึกว่าอยู่เป็นคนหลายท่านก็ ถ้าเกิดเบื่อหน่ายร่างกาย เข้าด้วย และยังไม่ติดในโลก ขณะฟังคำสอนอยู่ ไม่หวังหาอาวรณ์ในทรัพย์สมบัติ และอาการอันเป็นของโลกนี้ ตายไปในตอนนั้น ท่าน ไปนิพพาน ได้ทันที

ฉะนั้น ถ้าท่านยังคิดกลัวบ้า กลัวตาย ขณะฝึกหรือปฏิบัติพระกรรมฐาน หรือเมื่อคิดจะทำกรรมฐาน ก็เท่ากับท่านกลัวได้ดี กลัวความดี เราไม่ว่ากัน ปล่อยไปตามสะดวกทางใครทางคนนั้น ตามถนัดก็แล้วกันเถิด.

การฝึกด้วยตนเองสำหรับผู้ฝึกใหม่

อันที่จริงแล้ว หลักสูตรวิชา มโนมยิทธิ ที่ หลวงพ่อฤาษี ท่านเมตตาประยุกต์มา เพื่อสอนให้เหมาะ กับบุคคล กับยุคสมัยนั้น ต้องอาศัย ครู เข้าไปชี้แนะ เพื่อเป็นการรวบรัด กำลังใจผู้เรียน ให้ได้ผลรวดเร็ว และรวบรัด

อย่างไรก็ดี ท่านที่ประสงค์จะฝึกซ้อมปฏิบัติด้วยตนเอง อาจจะเป็นด้วยเหตุผลใด ๆ ก็ตาม ก็น่าจะกระทำได้ **ขอแต่ให้มีความตั้งใจจริง** อย่าลองเล่นๆ เท่านั้น ส่วนผลการปฏิบัติจะเป็นเช่นไร ก็แล้วแต่ตัวท่านเอง

ด้วยเหตุผลดังกล่าว อาศัยประสบการณ์ และหลักวิชา ข้อวัตรปฏิบัติ ที่ได้ รับฟัง มาจากหลวงพ่อดวงพระราชมหายาน นำมาบอกกล่าวเป็นแนวปฏิบัติ ต่อท่านผู้สนใจใคร่ปฏิบัติ ได้ด้วยตนเอง ดังนี้

สิ่งแรกที่สุดที่จำเป็นต้องมี คือ **"ความตั้งใจจริง"** เมื่อตั้งใจจะทำ ก็ต้องมี **"ความพร้อม"** เป็นขั้นต่อไป ก่อนลงมือปฏิบัติ ดังได้กล่าวไว้ในตอนต้น

เมื่อท่านพร้อมแล้ว ก็ควรสวมมนต์บูชาพระ ๓ สถานที่อันควร ในบ้านของท่าน ถ้าไม่มีห้องพระเป็นสัดส่วน อย่างน้อยๆ ท่านควรมีพระพุทธรูปสัก ๑ องค์ ตรงหน้าท่าน ไว้เป็นเครื่องระลึกถึง แทนองค์พระพุทธรเจ้า และเป็นพลังใจให้อุ่นใจ

การสวมมนต์บูชาพระ ขอขมาพระรัตนตรัย และสมาทานพระกรรมฐาน นั้น ให้ปฏิบัติตามที่ระบุไว้ในบทก่อน แล้วนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบตามถนัด ให้ตัวตรงเข้าไว้ก่อน ในตอนเริ่มต้น และ ให้อ่างมือขวาทับมือซ้าย บนตักของท่าน ตามแบบฉบับ การนั่งหลับตาพอสมควร ไม่ต้องบีบเค้นตา

ลำดับต่อไป ให้ใช้ปัญญา คิดพิจารณา ตามความเป็นจริงเสียก่อนจะภาวนา เพื่อให้จิต สบาย ละ วาง กิเลสตัณหาต่างๆ โดยเฉพาะ **สังโยชน์** ให้เกิดการเข้าใจ รู้เห็น ตามสภาพความเป็นจริงของร่างกาย และของสรรพสิ่งในโลก เช่น

ร่างกายภายนอกของเรา และของคนอื่น เป็นเพียงส่วนประกอบของธาตุ ๔ มี ดิน น้ำ ลม ไฟ ร่างกายสกปรกเต็มไปด้วยน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง มีสภาพเน่าเหม็น และไม่ทรงตัว มีการเกิดขึ้น มีการเสื่อม และสลายตัวในที่สุด เราเกิดมาทำไม ก็ตายหมดเท่านั้น ความคงทนเที่ยงแท้ของสรรพสิ่งในโลกและร่างกาย ย่อมไม่มี

การเกิดเป็นคนก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะต้องดิ้นรน หาเลี้ยงชีพ ทุกข์เพราะร่างกาย พยายามบำรุงเท่าใด มันก็ไม่ทรงตัว มันก็แก่ ก็ป่วย และทรุดโทรมไปทุกวัน

มีการพลัดพรากจากของรักคนที่เรารัก ก็เป็นอาการของทุกข์ ประารถนาแล้ว ไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ ได้มาในสิ่งไม่พึงปรารถนาก็ทุกข์ ความตายเข้ามาถึงก็ทุกข์ ปวด อุจจาระ-ปัสสาวะก็ทุกข์ ร้อนก็ทุกข์ หนาวก็ทุกข์ ความหงุดหงิดคับข้องใจก็ทุกข์

เราทุกข์ เพราะการเกิด การมีร่างกาย ร่างกายเป็นปัจจัยของความทุกข์ การเกิด เป็นเทวดา เป็นพรหม ก็มีได้เป็นสุขจริง เป็นเพียงสุขชั่วคราว เพราะต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดตามกฎแห่งกรรมอยู่อีก ก็เป็นทุกข์อีก

การจะพ้นทุกข์ได้จริง เป็นสุขแท้ ไม่มีทุกข์เจือปนเลย คือ การเข้าสู่พระนิพพาน ประการเดียว ฉะนั้น เราจึงไม่ปรารถนาการเกิดอีก ตายเมื่อไร เราขอไปพระนิพพานทันที

แบกร่างกาย แบกทุกข์เพราะชั้น ๕ ของตัวเองยังไม่พอ ยังไม่ฉลาด แกรมไปอาจหาญแบกภาระเอาชั้น ๕ ของคนอื่นเข้าด้วย โดยสมมติว่าเป็นภรรยา สามี ญาติพี่น้อง พ่อแม่ ลูกหลาน ตามการสมมติแห่งโลก ก็เป็นการเพิ่มทุกข์ ทั้งผูกทั้งพันธนาคารตัวเองเข้าไว้ อย่างเหนียวแน่น จึงเป็นผลให้ทุกข์หนักยิ่งขึ้น แต่แล้วก็ช่วยอะไรกันไว้ไม่ได้ ผลที่สุดต่างคนต่างชั้นก็แตกดับตายจากไปคนละภพและคนละภูมิ ไม่มีใครยึดสมบัติของโลกเอาไว้ได้เลย ร่างกายของแต่ละคนก็เป็นสมบัติของโลก

ฉะนั้น ผู้ฉลาดปรารถนาในธรรมต้องปล่อยวางชั้นทั้งหลาย และภาระทางโลก อันเป็นสมมตินั้นลงเสียบ้าง แม้ชั่วขณะฝึกรรณฐานก็ยังดี อย่าให้จิตกังวล ฟุ้งซ่าน อะไรที่เป็นปัญหา หรือ ความเครียดระหว่างวัน เราจะจับจุดนั้นมาพิจารณาให้เป็นธรรมะ ให้จิตสงบ ละ วาง เสียได้อย่างดีใหญ่

ถ้าจิตเรามันเลวขึ้นมา ลองคิดค่าตัวเองบ้างก็ได้ว่า

“อยากโง่ จึงมาเกิด ไม่รู้จักหลบจำในทุกข์ แล้วนี่ยังจะโง่ต่อไปอีก...”

การคิดนั้น ท่านพุทธบริษัทจะใช้วิธีใดข้อธรรมะใดมาพิจารณาก็ได้ตามชอบ จะคิดสั้นๆ อาศัยบทพระอภิธรรม ที่เราได้ยินบ่อยๆก็ได้ ว่า

“อนิจจัง วตะ สังขารา อุปาทายะ ธัมมิโน อุปัชฌिता นิรุชฌันติ เตสัง วุปะ สโม สุโขฯ”

จุดประสงค์ของการคิด ต้องการให้อาศัย **“วิปัสสนาญาณ”** การเห็นทุกข์ เป็นกำลัง ช่วยให้ทิพจักขุญาณแจ่มใส และอารมณ์คิดก็มีอยู่หลายกอง มีระบุไว้ในตำรา ท่านเลือกหามาพิจารณาได้ตามชอบใจ

ข้อธรรมะที่ท่านเลือกสรรมา ต้องเสริมส่งการ **“ตัดจันท์ ๕”** และให้ **“เข้าใจในทุกข์”** ให้เห็นว่า โลกนี้ไม่มีความหมาย เราต้องการพระนิพพานอย่างเดียว ถ้ายังติดสุขทางโลกอยู่ และเห็นว่าโลกนี้น่าอยู่ ก็ใช้ไม่ได้

หลังจากพิจารณาแล้ว ก็ภาวนา แต่ก่อนจะภาวนา ให้ระลึกถึงครูบาอาจารย์ และองค์สมเด็จพระพิชิตมาร ขอท่านมาโปรดสงเคราะห์ด้วย

ที่นี้ ท่านให้ใช้คำภาวนาว่า **นะมะ พะทะ** หายใจเข้าว่า **นะมะ** หายใจออกว่า **พะทะ** เวลาหายใจเข้าออก ปล่อยอารมณ์ตามสบาย เบาๆ ไม่เครียด ไม่ต้องหนัก ไม่เร่งรัด ภาวนาแค่ให้จิตสบาย อย่าให้รู้สึกอึดอัด หรือมีนිරยะ (เป็นอาการของความเครียด) และอย่าให้จิตเป็นทาสของนิรวรณ

พยายามควบคุมอารมณ์จิต อย่าให้ส่าย ถ้าจิตแลบออกไปคิดเรื่องอื่น จิตฟุ้ง ต้องพยายามดึงกลับมาให้ได้ จะใช้อุบายใด ก็แล้วแต่ปัญญาและจริต ของแต่ละบุคคล หาวิธี **ชักเย่อ** จิตกลับมาให้ได้ ควรใช้เวลาภาวนาประมาณไม่เกิน ๒๐ นาที **ถ้าดึงจิตกลับมาไม่ไหว มันฟุ้งเกินไป ก็ให้เลิกเสียเลย อย่าฝืน**

อุบาย ในการทรงจิตให้เป็นสมาธิ ขอแนะนำให้เป็นแนวทางสัก ๒ อย่างเป็นต้นว่า
ท่านอาจกำหนดตัวอักษร **นะมะ พะทะ** ให้เด่นชัดตรงหน้าท่าน กำหนดให้เล็ก ให้ใหญ่ อยู่ใกล้อยู่ไกลตัวท่านสลับกันไป เป็นที่เพลิดเพลินจนลึมปวดเมื่อยก็ได้

แต่ **อุบาย** ที่เป็นกุศโลบายที่ดีที่สุด ได้ประโยชน์ใหญ่ คือ การกำหนดเอาพระพุทธรูปของท่าน ที่มีอยู่ประจำบ้านนั้นแหละ จะปางใดก็ได้ หมายถึง พระพุทธเจ้า ทั้งสิ้น

ท่านนึกภาวนาในใจว่า **นะมะ พะทะ** ไปด้วย จับภาพพระพุทธรูปไปด้วย ควบคู่กันไป นึกภาพพระให้ชัดเจน แจ่มใส เหมือนลืมตาเห็น จะเป็นสีใดก็ได้ ยิ่งเป็นแก้วใส ใสจนเป็นประกายพริ้วได้ยิ่งดี แสดงถึงความสะอาดของจิตท่านด้วย

สำหรับท่านที่มีความสามารถ ในการควบคุมจิต ให้เป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นสมาธิได้เร็ว โดยไม่ต้องอาศัยอุบาย ก็ดีไปอีกแบบหนึ่ง

ทีนี้ เมื่อจิตเป็น **อุปจารสมาธิ** แล้ว ท่านที่เคยได้วิชานี้มาก่อนในอดีตหรือเคยได้ทิพจักขุญาณ จะเกิดการสัมผัสการรู้เห็นด้วยจิต ว่ามีท่านใดมาสงเคราะห์ อยู่ใกล้ตัวท่านหรือ อยู่ข้างหน้าของท่าน

ขอย้ำเตือนความจำอีกว่า

การเห็นของท่าน จะชัดเจนแจ่มใสเพียงใดหรือไม่ อยู่ที่จิตดี มีศีลบริสุทธิ์ มีสมาธิทรงตัว ไม่ติดในรูปกายของเรา ไม่ติดในร่างกายของคนอื่น และไม่ติดในทรัพย์สมบัติ คือต้องมีวิปัสสนาญาณดี

ถ้าจิตของท่านเลยขีดอุปจารสมาธิเข้าถึงฌาน สำหรับท่านที่ไม่เคยได้ จะมีความรู้สึกสบายๆ สุขใจอยู่อย่างเดียว 'ไม่รู้ไม่เห็นอะไรทั้งสิ้น บางครั้งหลับไปเลยก็มีอยู่บ่อยๆ แม้ท่านที่เคยได้แล้ว บ่อยครั้งเมื่อจิตเป็นฌานจะหลับทันที เพราะร่างกายอ่อนเพลีย ต้องการพักผ่อน แต่การหลับแบบนี้มีกำไรสูงมาก

จากหลายวิธีการข้างต้น ข้าพเจ้าขอแนะวิธีลัด เพื่อการฝึกฝน ที่อาศัยพระพุทธรูปและการภาวนา

เมื่อท่านภาวนา **นะมะ พะทะ** จับลมหายใจเข้าออกและกำหนด **ภาพนิมิต** คือ นึกถึงพระพุทธรูป ที่ท่านชอบไปด้วย (หลายท่านอาจจะระลึกถึง หลวงปู่ปาน วัดบางนมโค บางท่านก็คิดถึงหลวงพ่อดำ) นึกให้เห็นภาพดังกล่าวให้ชัดเจนแจ่มใส

ภาพนิมิตที่กำหนดนั้น จะเปลี่ยนสี เปลี่ยนภาพ หรือไม่ก็ตาม ให้กำหนดเอาความชัดเจนเป็นสำคัญ และถ้าลืมภาวนา แต่จิตใจยังจดจ่ออยู่ที่องค์พระ ก็ไม่ต้องกังวลพะวงถึงคำภาวนาอีก

เมื่อท่านเห็นภาพพระพุทธรูป หรือ “ภาพนิมิต” ตามที่ท่านกำหนดแต่แรก เห็นชัดเจนแจ่มใสอยู่ตรงหน้าท่านแล้ว ให้กำหนดจิตออกไปกราบนมัสการท่านผู้นั้น หรือพระพุทธรูปทันที

พยายาม “รับสัมผัส” หรือมองดูกายใหม่ อีกกายหนึ่งของท่าน ที่ออกไปกราบพระพุทธรูปเจ้าอยู่ หรือกราบท่านผู้เมตตา มาสงเคราะห์ ตามที่เราระลึกถึงอยู่ ค่อย ๆ พิจารณาอย่าตื่นเต้น ถ้าภาพหายไป ให้ใช้ความรู้สึกสัมผัสแทน ให้ เชื่อ ตาม ความคิดแรก หรือความรู้สึกครั้งแรกเสมอ เช่น

คิด หรือ เห็นว่า ตัวใหม่ของเราเป็นผู้ชาย แต่กายหยาบเป็นหญิง ก็ให้เชื่อตามนั้น คิดว่าตัวเราแต่งตัวเหมือนละครชาตรี ก็อย่าไปกังวล เชื่อเอาไว้ก่อนตามนั้น รู้สึกว่า ท่านที่ มาสงเคราะห์เคยเป็นพ่อ-แม่ หรือญาติ ก็ให้เชื่อตามนั้น

การค่อย ๆ พิจารณาไป จะช่วยให้ผลิตเพลีน สุขใจ ในความรู้พิเศษใหม่นี้ และมีสมาธิจิตดีขึ้นเรื่อยๆ เพราะ การปฏิบัติกรรมฐาน สำคัญอยู่ที่ทำให้จิตเป็นสุข

ขั้นต่อไปถ้ามั่นใจ และ “ใจกล้า” อยากรู้อะไรก็ไปเที่ยวที่ไหน ก็ขอให้พระพุทธรูปเจ้า หรือท่านผู้มาสงเคราะห์พาไป หรืออยากรู้อะไร ก็กำหนดจิตตามท่านได้ ส่วนความถูกต้องของการรู้ การเห็นนั้น ขึ้นอยู่กับความสะอาดของจิตของท่านเอง

เมื่อท่านทำได้แบบนี้ เท่ากับว่าท่านมี ทิพจักขุญาณ หรือได้ มโนมยิทธิ กับเขาบ้างแล้ว เมื่อได้แล้วก็ต้องเพียรรักษาและฝึกฝนไว้บ่อยๆเพื่อความคล่องตัว

“ท่าน” บอกว่า ต้องให้ถึงขั้น ลืมตา รู้ เห็นได้ และ ไม่ต้อง “ตั้งท่า” จึงจะพอใช้การได้.

การฝึกด้วยตนเอง สำหรับผู้เคยฝึกแล้ว

สำหรับผู้ที่เคยฝึกแล้ว ย่อมมีกำไรจากประสบการณ์การแนะนำของครู ถ้ารู้จักจดจำเอาอารมณ์ระหว่างที่ครูสอน ฝึกฝน ไปต่อเองที่บ้านให้คล่องตัว

ฉะนั้น เวลาที่ครูเข้าไปแนะนำ เราต้องจำคำครู เราสามารถเคลื่อน ไปสู่สวรรค์ ไปพรหมโลก ไปนิพพาน ไปนรก ด้วยอารมณ์แบบไหน ต้องจำอารมณ์แบบนั้น ทรงอารมณ์อย่างนั้นไว้เป็นปกติ ไม่ต้องไปพลิกแพลงให้พิศดาร ไม่ต้องอวดฉลาดเกินครู

บุคคลที่ฉลาดจริงๆ ครูแนะนำครั้งเดียว สอนเพียงครั้งเดียว จำได้ตลอดชีวิตว่า

๑.อารมณ์ใด ที่ทำให้ใจของเราดี สามารถทรงจิตเป็นสมาธิได้ ไม่มีนิวรณ์รบกวนจิต

๒.อารมณ์จิตที่ละเอียด สามารถทำจิตให้เป็นทิพจักขุญาณ สามารถรู้เห็นสภาวะต่างๆ ที่เราไม่สามารถเห็นด้วยตาเปล่า ด้วยอาการอย่างไร ต้องจำอารมณ์นั้นไว้

๓.เราใช้กำลังใจแบบใด ครูแนะนำแบบไหน เราจึงไปสู่พระจุฬามณีเจดีย์สถานได้นั้น พิจารณาแบบไหน ดัดอะไรจึงไปนิพพานได้ เราต้องจำ เช่นเดียวกับการไปนรก ตามแบบฉบับ ครูแนะนำอย่างไร จึงไปได้ จดจำวิธีการไว้ และฝึกซ้อมปฏิบัติตามนั้น

วิธีการปฏิบัติ ท่าน ห้ามเปลี่ยน ห้ามพลิกแพลง จนกว่าเราจะมีอารมณ์คล่องตัวอย่างที่เรียกว่า "จิตทรงฌานได้ตลอดวัน" มีศีลบริสุทธิ จิตเป็นสมาธิตลอดเวลา ใช้วิปัสสนาญาณได้ทุกลมหายใจเข้าออก หรือตลอดเวลา

ท่านกล่าวว่า ทั้ง ๓ อย่างนี้ (ศีล สมาธิ วิปัสสนาญาณ) ต้องเสมอกัน ถ้าทำได้อย่างนี้ อากาฐ์ การไป จะเป็นไปได้ทันที ไม่ต้องมีการบังคับจิต เพราะจิตพร้อมอยู่แล้ว

การปฏิบัติ ต้องมีความขยันหมั่นเพียร ต้องใช้สติสัมปชัญญะคุมใจไว้เสมอว่า อารมณ์ใดที่ทำให้เรามีอภิปัญญา มีวิชาสาม ต้องคุมอารมณ์นั้นไว้

การปลดปล่อย จิตที่ติดในร่างกายของเราก็ดี ในร่างกายของบุคคลอื่นก็ดี ติดอยู่ในวัตถุธาตุก็ดี อย่าให้มีอารมณ์อย่างนี้เกิดขึ้น

เมื่อฝึกฝนให้เป็นปกติได้แบบนี้ เราจะใช้จิตได้แบบสบายๆ ต้องการไปไหน รู้
อะไร เมื่อไรก็ได้ แบบนี้จึงจะเรียกว่า เป็น ผู้ทรงฌาน

หมั่นระลึกไว้ว่า การแก่เป็นทุกข์ ป่วยไข้ไม่สบายก็ทุกข์ พลัดพรากจากของรัก
ของชอบใจก็ทุกข์ ตายก็ทุกข์ มันเป็นทุกข์ของขั้น ๕ เป็นทุกข์ของคน โง่

เมื่อรู้ว่า ร่างกายเป็นต้นเหตุของทุกข์ อะไรเป็นทุกข์ คนฉลาดย่อมไม่ยอมให้ใจ
เป็นทุกข์เศร้าหมองไปด้วย เพราะรู้ว่า เกิดมาเพื่อแก่ เกิดมาเพื่อเจ็บ เพื่อตาย เพื่อพลัด
พรากจากของรักของชอบใจ

หน้าที่ ของการเกิด เป็นอย่างนี้ หลีกเลี่ยงไม่ได้ ฉะนั้น ต้องรู้จัก วางเฉย ทำใจ
สบาย ๆ งานทุกอย่างถือว่าเป็นเพียงหน้าที่ อารมณ์ใจต้องไม่หวั่นไหว

เพราะเราเกิดมา เพราะความโง่เป็นปัจจัย

จิตเป็นทาสของกิเลส คือ ความเศร้าหมอง เป็นทาสของตัณหา คือ ความอยาก
หลงติดในอุปาทาน คือ อารมณ์ยึดมั่นว่าการเกิดจะทรงตัว และแรงอกุศลกรรม หนุนส่ง
ให้มีความโง่ แต่ว่าเราจะไม่ยอมโง่อีกต่อไป

เวลานี้เราได้พบพระพุทธเจ้าแล้ว เรามีบุญใหญ่ เราพบพระธรรม คือ คำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้า ที่ทำให้เราเข้าถึงพระนิพพาน พระอรหันต์ทั้งหลาย ที่ไปนิพพานแล้วนับ
ไม่ถ้วน ก็ปฏิบัติแบบนี้

ฉะนั้น นับแต่บัดนี้เป็นต้นไป (ตัดสินใจว่า) เราจะไม่อาลัยในชีวิต และร่างกาย
ของเรา เราจะไม่สนใจในร่างกายของบุคคลอื่น เราจะไม่สนใจในวัตถุใดๆ เราจะทำ
จิตให้่องใส ตั้งใจมุ่งเฉพาะพระนิพพาน ถ้าบังเอิญร่างกายจะตาย ขณะเวลาที่เรานั่งกรรม
ฐานก็ยิ่งดีใหญ่ เราจะได้ไปพระนิพพานเลย

ตอนภาวนา ก็ให้ทำแบบสบายๆ อย่าเร่งรัดจนเกินไป อย่าคิดมาดหมายว่า จะเอา
ดีในวันนี้ ในตอนนี้ให้ได้ อย่างนี้เป็นอุทธัจจะ ทำไม่ถูกต้อง

เราต้องทำใจของเราให้ดี ให้มีจิตบริสุทธิ์ มีสมาธิทรงตัว มีวิปัสสนาญาณ ปลอด
เปลื้องร่างกายภายนอกภายใน มีใจพร้อมจะไปนิพพาน เมื่อร่างกายมันพัง

สำหรับปัญหาเรื่องการทรงสมาธินั้น ท่านแนะนำว่า ต้องฝึกอารมณ์ให้ได้ โดย
พยายามจับภาพพระพุทธรูปเอาไว้ จะให้อยู่ที่ใดก็ได้ เอาไว้ในอก ในสมอง ที่ หน้าผาก บน
ศีรษะ ที่ศูนย์กลางกาย จะให้อยู่ข้างในกาย นอกกายก็ได้

ประการสำคัญ ท่านบอกว่า

ทุกครั้งที่นั่งถึงพระพุทธรูป ควรให้เห็นภาพชัดเจน แจ่มใส ยิ่งเห็นเป็นแก้วใส
ประกายพริ้วยิ่งดี และควรบังคับจิต ให้เห็นภาพพระพุทธรูปได้ตลอดเวลา

ตอนใหม่ๆ อาจจะไม่เห็นเป็นประกายพริ้ว จะเป็นสีเหลือง สีขาว สีใดก็ได้
ตามชอบ แต่ต่อไปควรพยายามให้เห็นเป็นประกายพริ้วให้ได้

ถ้าเราสามารถบังคับจิต ให้เห็นภาพพระพุทธรูปได้ชัดเจน ได้ทุกอิริยาบถของเรา
สามารถเห็นได้ เป็นปกติอย่างนี้แล้ว ฌานของเราจะทรงตัว ไม่เสื่อม และความแจ่มใสของ
จิต จะทรงตัวด้วย

การควบคุมอารมณ์จิตของเรา ให้เป็นฌานนั้น คือ ให้จิตเห็นภาพพระพุทธรูป ใน
ขั้นนี้ควรกระทำให้เป็นปกติ และกระทำได้ทุกอิริยาบถ ไม่มีกฎข้อห้ามใดๆ นั่ง นอน ยืน
เดิน วิ่ง ขณะทำงาน ใช้อารมณ์แบบเดียวกับตอนนั่งสมาธิ

ใครถนัดอิริยาบถแบบไหน ก็ใช้แบบนั้นได้ ไม่ต้องรอลือสถานที่ ไม่ต้องรอเวลา
แม้ขณะอยู่ในห้องน้ำ อยู่ในส้วมก็ทำได้

เรื่องการเห็นชัดเพียงใด ต้องอาศัยวิปัสสนาญาณขณะปฏิบัติ ถ้าวิปัสสนาญาณดี
จนจิตเข้าถึงระดับพระอริยเจ้า ชั้นสกิทาคามี หรือ อนาคามี จะเห็นภาพได้ชัดเจน ถ้ากำลัง
จิตตอนนั้นถึงระดับพระอริยเจ้า ชั้นพระอรหันต์ จะมีความสว่างมาก รู้เห็นชัดเจน ละเอียด
ถี่ถ้วน คล้ายๆกับมองด้วยตาเนื้อ

ผู้ที่เคยไปถึงแดนพระนิพพาน เคยกราบองค์สมเด็จพระพิชิตมาร บนพระนิพพาน หรือในพระจุฬามณีเจดีย์สถาน ควรรวบรวมกำลังใจ นึกถึงพระพุทธเจ้า และจับภาพพระพุทธรูปที่เคยเห็น ณ ที่นั่นเลยทีเดียวนั้น ไม่ต้องกำหนดพระพุทธรูปก็ได้ ทรงอารมณ์ใจให้เป็นสุขแจ่มใส แล้วรวบรวมกำลังใจ ฟุ้งขึ้นไปพระจุฬามณี กราบพระพุทธรูปในที่นั่นก่อน

หรือบางท่านที่ติดใจพระนิพพาน ก็ไปตั้งคั่นที่พระนิพพานก่อนก็ดี ที่วิมานของตนเองหรือของพระพุทธรูปแล้วแต่ความชอบของจิต ต่อไปจึงไปสถานที่อื่นๆตามสะดวก

ข้อควรสังเกตเอาไว้คือว่า ถ้าเราเห็นพระพุทธรูปแค่องค์เดียว นั้นสมาธิของเรา ยังแคบอยู่ ยังไม่ดีพอ

ฉะนั้น ท่านจึงสอนว่า ถ้าจะไปที่ใดจุดใด ให้ระลึกถึงบารมีพระพุทธรูป อธิษฐานจิต ขอเห็นทั้งหมด ว่าสถานที่นี้ มีใครบ้าง มีอะไรบ้าง เราก็จะเห็นได้หมดอย่างถูกต้องและมีความสว่างพอสมควรอีกด้วย เพราะบารมีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าช่วย.

การท่องเที่ยว

เมื่อเราได้ มโนมยิทธิ หรือมี ทิพจักขุญาณ และสามารถทรงสมาธิจิตได้ดี พอสมควรแล้ว ครุจะนำท่องเที่ยวไปตามภพต่างๆ สถานที่ต่างๆ ทั้งใกล้หรือไกลได้ทั้งหมด แม้ดวงดาวต่างๆ ที่อยู่ห่างออกไปหลายล้านปีแสง เราก็รู้ได้ ไปได้ เห็นความเป็นไป เป็นมาที่แท้จริงของเขาได้ ตามสภาพความเป็นจริง

โดยที่ท่านไม่ต้องอาศัยยานพาหนะ แบกเอากายหยาบ ชั้น ๕ ของท่านไป เพียงแต่ท่านใช้กำลังจิตที่ฝึกฝนดีแล้ว ตามหลักสูตรของพระพุทธรูป ดังกล่าวข้างต้น อธิษฐานกายของท่าน จึงสามารถไปได้ รู้ได้ และเห็นได้

ท่านอยากรู้ อยากเห็น อะไร ไปที่ไหน ใคร สภาพอย่างไร นรกขุมไหน สัตว์นรก รูปร่างอย่างไร ทัศนกรรมแบบไหน ต้องทณฑ์นานเท่าใด เพราะกรรมอะไร ท่านพญามราชรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร ถ้ำนักพญามอยู่ที่ไหน ลักษณะอย่างไร สวยงามหรือไม่

รู้ได้ ไปเห็นได้ สนทนาซักถามกับท่านได้ หรือว่าญาติที่ตายไปแล้วอยู่ในนรก ก็ขอพบได้เช่นกัน

ท่านสามารถไปเที่ยวชม สวรรค์ทุกชั้น พรหมทุกชั้น และ แคนนิพพาน ที่หลายคนเชื่อว่า “สูญ” ไปสำรวจดูว่า “พรหมลูกฟัก” มีจริงไหม ไปดูพระอินทร์ว่ามีกายสีเขียวจริงไหม ไปตรวจสอบว่าเทวดาคิดในกามสุข มีเมียเป็นร้อยเป็นพันจริงไหม ฯลฯ จะไปดูว่ามีทรัพย์ในดิน ใต้ดิน ที่ไหนก็ได้

สำหรับวิธีการไปนั้น เมื่ออยากไปในที่ใด ท่านให้จับภาพองค์สมเด็จพระชินสีห์ให้ชัดเจน แจ่มใส แล้วเอาอภิสมาทานกาย ออกไปกราบพระองค์ท่าน ขออาราธนาบารมีพระพุทธรองค์ ทรงโปรดสงเคราะห์นำเราไป

กล่าวโดยสรุป “การที่ท่านจะไปท่องเที่ยวได้นั้น ต้องคล่องใน ทิพจักขุญาณ หรือ มโนมยิทธิ ไม่มีนิวรรณ์ ทรงสมาธิได้นาน และการไปในทุกที่ ต้องขอบารมีพระพุทธรเจ้า ทรงนำไปทุกครั้ง”

ญาณ ๘

เมื่อมีความคล่องตัวใน ทิพจักขุญาณ หรือ มโนมยิทธิ อันเป็นฐานสำคัญแล้ว ท่านสามารถขอรับการฝึก ความรู้พิเศษ คือ ญาณ ต่างๆ อีก ๘ ญาณ นอกเหนือจากการแนะนำให้ท่านรู้จักและท่องเที่ยวไปในที่ต่างๆ

ญาณ ๘ ประการ อันเป็นความรู้พิเศษ ได้แก่

๑. ทิพจักขุญาณ การมีความรู้ลึกทางใจ คล้ายดาทิพย์ ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

๒. จุตูปปาตญาณ การใช้ทิพจักขุญาณ ให้รู้เห็นการเกิดการตายของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย อันเป็น แก่น ของพระศาสนา

เป็นต้นว่า รู้ว่า คนที่เราเห็นนี้ ก่อนเกิดมาจากไหน มาจากนรก เปเรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา หรือพรหม ได้ยินข่าวคนตาย สัตว์ตาย เราจะรู้ได้ทันทีว่าเขาตายแล้วไปไหน ไปเกิดที่ใด

๓. **บุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ญาณอันเป็น **กระพี้** ของพระศาสนา คือ การรู้ระลึกชาติของเราเอง ว่าเราเคยเกิดเป็นอะไรมาบ้าง ก็ครั้ง ก็วาระ เคยเกิดในดินแดนดีเลวอย่างไร มาบ้าง เคยเกี่ยวข้องกับใคร เป็นอะไรกันมา เคยตายๆ เกิดๆ ก็ครั้ง ก็วาระ เราารู้ได้ การรู้อย่างนี้ จะเป็นปัจจัยให้ปล่อยวาง เห็นความไม่เที่ยง เกิดนิพพิทาญาณได้ง่าย

๔. **เจโตปริยญาณ** การรู้จิตใจผู้อื่น การดูสภาพของจิตของอภิสสมานกายของผู้อื่น (และแม้ของตัวเอง) เพื่อการสำรวจ การกำจัด การลดละกิเลส ว่า คนที่เราเห็นหน้าหรือเราได้ยินชื่อ เขามีอารมณ์จิต ดีหรือเลว มีจิตเป็นบาปหรือเป็นบุญ ได้มานสมาบัติหรือเป็นพระอรหันต์แล้วหรือเปล่า เขาคิดอะไรอยู่

๕. **อดีตังคตญาณ** รู้เหตุการณ์ในอดีต รู้จักภูมิประเทศว่าที่นี้เคยเป็นอย่างไรมาก่อน สมัยใด มีบ้านเรือนไหม เป็นประเทศเขตชื่อใด สภาพเป็นอย่างไร ฯลฯ รู้เรื่องของคน ของสัตว์ เรื่องของพื้นที่ และเรื่องของเราเองที่เกี่ยวข้องกับบุคคลและสถานที่นั้นในอดีต เราทราบได้

๖. **อนาคตังคตญาณ** รู้เหตุการณ์ในอนาคตของเรา ของบุคคลอื่น รู้เรื่องประเทศชาติ เรื่องของโลก รู้ได้ว่ามีความสุข หรือจะมีความสุข รู้จนกระทั่งว่า ถ้าตายจากชาตินี้ เราจะไปเกิดที่ไหน คนนั้นๆจะไปเกิดที่ใด ชีวิตข้างหน้าจะทำมาหากินอย่างไร เราก็ทราบและพยากรณ์ได้ โดยอาศัยญาณนี้

๗. **ยถากรรมมุตตาญาณ** เป็นปัจจัยให้เรารู้เหตุแห่งความสุขความทุกข์ ทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ เช่น เราจนเพราะอะไร มั่งมีเพราะอะไร เป็นปัจจัย มีสุขเพราะอะไร มีทุกข์เพราะอกุศลกรรมใดให้ผล เจ็บไข้ได้ป่วย ต้องทนทุกข์ทรมาน เพราะเราทำกรรมใดไว้ อย่างไร ถูกเขาคดโกง ถูกภัยธรรมชาติ ทรัพย์สินเสียหาย เพราะกรรมใดมาสนอง ทำไมบริวารจึงไม่เชื่อฟังเรา ฯลฯ

๘. **ปัจจุปันนังคตญาณ** รู้กาลปัจจุบัน คือ ขณะนี้ ปัจจุบันนี้ ใครอยู่ที่ไหน ทำอะไรอยู่ เหตุการณ์ดีหรือร้าย อย่างไรและทำไม เราทราบได้

การฝึก ญาณ ๘ หรืออีก ๗ ญาณดังกล่าวข้างต้น ถ้าท่านมีครูแนะนำให้ ก็ทำตาม ได้โดยไมยาก เพราะท่านมี มโนมยิทธิ หรือ ทิพจักขุญาณ อันเป็นฐานสำคัญแล้ว ฝึกฝน ตามคำแนะนำของครูไปเรื่อยๆ และจดจำวิธีการเอาไว้ซักซ้อมเอง

ในกรณีที่ท่านจะฝึกเองที่บ้านก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้ทิพจักขุญาณแล้ว ท่านอยากรู้ ในเรื่องใด ญาณใด ให้ทำจิตเป็นสมาธิเป็นฌาน กราบองค์สมเด็จพระพิชิตมาร แล้วนั่งตรง หน้าพระองค์ จับภาพของพระพุทธรองค์ ให้ชัดเจนแจ่มใสที่สุด

ต่อจากนั้น ท่านอยากรู้เรื่องใด ให้ทูลถามพระองค์ได้ อยากไปที่ใด ท่านก็สามารถ ขอลือองค์สมเด็จพระพิชิตมาร ทรงนำไปได้ทุกที่

การรู้เห็นนั้น ท่านจะขอให้พระพุทธรองค์ทรงทำภาพให้เห็นตามความเป็นจริงด้วย พร้อมกับรับทราบคำตอบ ทั้งเรื่องอดีต ปัจจุบัน อนาคต จะลึกลับแค่ไหน แม้มนุษย์โลก ทั่วไปในปัจจุบันยังไม่รู้ วิทยาศาสตร์ยังก้าวไม่ถึง แต่ด้วยพุทธานุภาพ และความสะอาด ของจิตผู้รับ (ตัวผู้ปฏิบัติเอง) จะรู้ได้ เห็นได้ ในสิ่งต่างๆ ที่ "เหลือเชื่อ" หรือเกินวิสัย สำหรับหลายคน

กล่าวอีกนัยหนึ่ง อยากรู้อะไร ให้กราบทูลถาม องค์สมเด็จพระประทีปแก้วทุกครั้ง อย่าใช้กำลังใจความรู้สึกของตนเอง จะผิดพลาดได้ ผู้ที่มีทิพจักขุญาณแล้ว จงจำและทำ ตามที่ใครๆเขาว่า "อะไรๆ ก็ถามพระพุทธรเจ้า" เพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของท่านเอง.

การอุทิศส่วนกุศล

ก่อนออกจากที่ ก่อนเลิกจากกรรมฐานทุกครั้ง ท่านสาธุชน ควรตั้งจิต อุทิศส่วน กุศลทุกครั้ง คำอุทิศส่วนกุศลตามแบบฉบับที่ หลวงพ่อฤๅษี ท่านผูกเป็น "คาถา" สำหรับ สาธุศิษย์ผู้ฝึกวิชามโนมยิทธิไว้แล้ว ส่วนวรรคสุดท้าย ผู้เขียนต่อเติมเข้าไปเพื่อสร้างกำลังใจ เสริมความคล่องตัว ในปัจจุบัน

คำอุทิศส่วนกุศล

อิหัง ปุญญะ ณะลัง

ผลบุญใดที่ข้าพเจ้า (ทั้งหลาย) ได้บำเพ็ญแล้ว ณ โอกาสนี้ ข้าพเจ้า (ทั้งหลาย) ขออุทิศส่วนกุศลนี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ที่เคยล่วงเกินมาแล้ว แต่ชาติก่อนก็ดี ชาตินี้ก็ดี ขอเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายจงโมทนาในส่วนกุศลนี้ และจงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ตั้งแต่วันนี้ตราบเข้าสู่พระนิพพาน

และข้าพเจ้า (ทั้งหลาย) ขออุทิศส่วนกุศลนี้ ให้แก่เทพเจ้าทั้งหลาย ที่ปกปักรักษาข้าพเจ้า และเทพเจ้าทั้งหลายทั่วสากลพิภพ และพญายมราช ขอเทพเจ้าทั้งหลาย และพญายมราช จงโมทนาในส่วนกุศลนี้ ขอจงเป็นสักขีพยานในการบำเพ็ญกุศลของข้าพเจ้าในครั้งนี้ด้วยเถิด

และขออุทิศส่วนกุศลนี้ ให้แก่ท่านทั้งหลายที่ล่วงลับไปแล้ว ที่เสวยสุขอยู่ก็ดี เสวยทุกข์อยู่ก็ดี เป็นญาติก็ดี มิใช่ญาติก็ดี ขอท่านทั้งหลายจงโมทนาในส่วนกุศลนี้ ฟังได้รับประโยชน์ความสุข เช่นเดียวกับข้าพเจ้าจะฟังได้รับ ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้อีก

ผลบุญใดที่ข้าพเจ้า(ทั้งหลาย) ได้บำเพ็ญแล้ว ณ โอกาสนี้ ขอผลบุญนี้ จงเป็นปัจจัยให้ข้าพเจ้า(ทั้งหลาย) ได้เข้าถึงซึ่งพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้เถิด ตราบใดที่ข้าพเจ้ายังมีไม่ถึงซึ่งพระนิพพานเพียงใด ขอคำว่าไม่มี จงอย่าปรากฏแก่ข้าพเจ้า ทุกเมื่อเทอญ.

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ะคะวา พุทธัง ะคะวันตัง อภิวัตเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ะคะวะตะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

ถ้าท่านใดจะอุทิศส่วนกุศลให้ญาติ ให้มิตรสหาย คนใด เป็นการพิเศษ เพื่อช่วยเหลือท่านผู้นั้นให้พ้นทุกข์ จะเป็นการบุญกุศลจาก สังฆทาน วิหารทาน ธรรมทาน การปฏิบัติพระกรรมฐาน เป็นต้น

ท่านแนะนำว่า ให้อุทิศเจาะจงเฉพาะตัว เป็นภาษาไทย (ไม่ต้องใช้บาลีเพราะบาง
 ศิอาจฟังไม่รู้เรื่องและบางทีนะ ศิโรแล้วรออีกก็ไม่ได้ อย่างเช่นบท "อิมินาฯ" เป็นต้น อุทิศ
 ให้ แต่เลยตีที่ขอไปเสียหมด) ให้เอ่ยชื่อท่านผู้นั้นให้มาโมทนาเลยทีเดียว

ถ้าเขามาโมทนาได้ ก็ได้ ถ้ามาไม่ได้ ก็ไม่ได้ แต่บุญที่เราอุทิศให้ไม่สูญหาย จะรอ
 เขาอยู่ จนกว่าถึงวาระที่เขาได้รับได้ ที่มาไม่ได้ แสดงว่าเขาต้องใช้กรรมที่เขาทำขึ้น
 ระหว่างการเป็นคนในมนุษยโลก โบราณจารย์ท่านจึงกล่าวไว้ว่า ถ้าจะทำบุญให้คนตาย
 ต้องรีบทำ ให้ภายใน ๕ วัน ๗ วันมนุษย์ ถ้าเลยแล้วอาจจะไม่มีโอกาสได้รับ

สำหรับผู้ประกอบกรรมหนัก จิตเป็นอกุศล ตนเองไม่ได้สร้างบุญบารมีใดๆไว้
 ตายเมื่อใดต้องเกิดใหม่ในนรกทันที บุคคลประเภทนี้ ไม่มีเวลารอรับส่วนบุญจากใคร ใคร
 ทำบุญอุทิศให้ ผู้ทำก็ได้เอง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์.

ตัวอย่างกล่าวอุทิศส่วนกุศลเฉพาะ

“ด้วยบุญบารมีที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา ตั้งแต่ต้นจนปัจจุบัน อันจะมีผลประโยชน์
 และความสุขแก่ข้าพเจ้าเพียงใด ข้าพเจ้าขออุทิศให้แก่...(ชื่อ)...ขอเธอจงมาโมทนา และได้
 รับประโยชน์ และความสุข เช่นเดียวกับที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับ ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด”

เตือนสติ

เมื่อท่านได้มโนมยิทธิ และญาณ ๘ ประการแล้ว ท่านควรซักซ้อม ใ้ใช้เป็นปกติ
 ทุกวัน ท่านรวบรวมแนะนำ ข้อควรปฏิบัติไว้ดังต่อไปนี้

๑. ทุกญาณของการรู้ ให้ถามตรงต่อพระพุทธเจ้า อย่าใช้กำลังของตัวเอง จะคิด
 พลาดได้ง่าย ต้องอาศัยบารมีของพระพุทธเจ้าทุกครั้ง แม้พระอรหันตสาวกทั้งปวง ท่านก็ไม่ใช้
 กำลังของตนเอง เพราะความผิดพลาดเบี่ยงเบนย่อมเกิดขึ้นได้ และการใช้กำลังใจตัวเอง
 อุปาทานจะหลอกหลอนเอาได้ง่าย

๒. ก่อนนอน และ ตอนตื่นนอน รวบรวมกำลังใจ พุ่งไปนิพพานก่อน เมื่อถึงนิพพานแล้ว ให้ตัดสินใจว่า ถ้าร่างกายนี้พังเมื่อไร ขอมานี่นี้แห่งเดียวทันที

เมื่อจิตเป็นสุขอยู่ที่พระนิพพานแล้ว กราบทูลถามพระพุทธเจ้า เช่น ใครจะมาหาบ้างวันนี้ กิจการงานวันนี้เป็นอย่างไร ฯลฯ สอบถามแล้วจดบันทึกไว้ตรวจสอบ วันไหนตรง ถูกต้องตามที่เรารู้ทุกอย่าง ให้จำอารมณ์นั้นไว้ วันต่อไปอย่ารู้อะไร ให้ใช้อารมณ์เดิมแบบนั้น จะถูกต้อง

จะทำหมอดู พยากรณ์ก็ได้ แต่ไม่ควรรับเงินตอบแทน จะทำให้เกิดความโลภ และหลงในตนเอง อันจะปิดกั้นความดี กลายเป็นผลเสียจึงให้ลงนรกได้

๓. เมื่อรู้สภาวะตามความเป็นจริงของโลก และ โลกธรรม จงตั้งใจไว้ว่า โลกนี้มันเลวอย่างนี้ เพื่อนเราชมต่อหน้า ลับหลังนินทาว่าร้าย อย่าโกรธเขา ใครกลั่นแกล้งเราไม่โกรธ ตั้งจิตแผ่เมตตา ให้อภัยเขาไปเป็นอภัยทาน ทำจิตวางเฉย ถือว่า เป็นธรรมดาโลก

ฉะนั้น เราจะคบกับทุกคนได้ แต่ไม่ยอมรับนับถือเขา ถ้าเขาเลว เรายอมรับนับถือพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์เท่านั้น

๔. การมี ทิพจักขุญาณ หรือ มโนมยิทธิ มิได้ช่วยให้หนีนรกและอบายภูมิได้ ต้องทำใจท่านให้มีอารมณ์จิตเป็นพระอริยเจ้า จึงจะหนีนรกได้ถาวร อารมณ์จิตของพระอริยเจ้าเบื้องต้น ที่ท่านแนะนำไว้ เพื่อการหนีอบายภูมิอย่าง ถาวร ได้แก่

-ไม่ลืมนึกว่า ชีวิตนี้ต้องตาย ร่างกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ฯลฯ

-ไม่สงสัยในความดีของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ และยอมรับนับถือด้วยความจริงใจ

-ทรงศีล ๕ ให้บริสุทธิ์สำหรับฆราวาส ส่วนภิกษุสามเณรก็ทรงศีลตามพระธรรมวินัย

-คิดไว้เสมอว่า การเกิดเป็นทุกข์ เป็นมนุษย์เทวดาพรหมเราไม่ต้องการ เราต้องการเฉพาะพระนิพพานอย่างเดียว ตายเมื่อไรขอไปนิพพานทันที

๕. ต้องหมั่นฝึกซ้อม

วิชา มโนมยิทธิ เป็นฉานโลกีย์ ถ้าไม่หมั่นปฏิบัติฝึกฝน ไม่ทรงอารมณ์ใจให้บริสุทธิ์ วิชานี้จะหายไปจากผู้นั้น และ การรู้เห็นคล่องตัวชัดเจน ต้องมี ๓ ดี คือ สมာธิดี ศีลดี และวิปัสสนาญาณดี

๖. อย่าประมาท อย่าทะนงตนว่าดีกว่าเก่งกว่าใครเขา(หรือคิดว่าตนเองเลวกว่าเขา) ถ้าคิดว่าเราดีเมื่อไร แสดงว่าจิตเราเลวเมื่อนั้น นักปฏิบัติต้องกระทำเพื่อละ อย่าคอยจ้องจับผิดผู้อื่น สนใจเรื่องของตน

แม้ตนจะเข้าถึงความดี ระดับ “เปลือก สะเก็ด กระทบ หรือแก่น” ก็ยังเป็นแค่ฉานโลกีย์ ยังไม่ดีพอ ต้องปฏิบัติให้ถึงขั้นโลกุตตระ ระดับพระอรหันต์ จึงจะพอวางใจได้

ความดีระดับเปลือก ของพระศาสนา ข้าพเจ้าขอคัดลอกมาเป็นภาษาไทย ง่ายๆ ดังนี้

๑.ไม่กังวล

๒.ไม่ทำลายศีลด้วยตนเอง ไม่ยุยงให้คนอื่นทำลายศีล ไม่ยินดีเมื่อผู้อื่นทำลายศีลแล้ว

๓.ระงับนิรณันได้โดยพลัน เมื่อต้องการความเป็นทิพย์ของจิต

๔.จิตทรงพรหมวิหารเป็นปกติตลอดวัน

ความดีขั้นสะเก็ด ได้แก่

๑.ไม่สนใจในจริยาของคนอื่น ใครจะดี จะเลว เรื่องของเขา

๒.ไม่ยกตนข่มท่าน

๓.อย่าถือตัวเกินไป

ความดีขั้นกระทบ ได้แก่ การระลึกชาติได้ มีบุพเพนิวาสานุสติญาณ

ความดีระดับแก่น ของพระศาสนา คือ การคล่องในจตุปปาตญาณ

๗. ความละเอียดเรื่องการรู้เห็นของแต่ละคน อาจไม่เหมือนกัน เพราะสภาพร่างกายของแต่ละภพภูมิต่างกัน ดังแจกแจงไว้ดังนี้

ร่างกายคน และ สัตว์ หยาบกว่า หนากว่า ฝึ คือ อสุรกาย สัมภเวสี เปרטบางจำพวก ถ้าฝึไม่ต้องการให้คนเห็น คนก็จะเห็นไม่ได้ แต่พวกเขาเห็นคนได้

ฝึ มีร่างกายหยาบกว่า เทวดา ตั้งแต่กุ่มเทวดาขึ้นไป ถ้าเทวดาไม่ยากให้พวกเขาเห็น ฝึก็เห็นท่านไม่ได้

เทวดา มีร่างกายหยาบกว่า พรหม ร่างกายพรหมละเอียดกว่า ถ้าพรหมไม่ให้เห็น เทวดาก็เห็นพรหมไม่ได้

พระอริยเจ้า และ พระพุทธเจ้า ที่เข้านิพพานไปแล้ว มีร่างกายบางมาก ละเอียดมากกว่าพรหม ถ้าท่านไม่ต้องการให้เห็น แม้พรหมก็ไม่สามารถมองเห็นได้เลย

สำหรับลีลาในการปฏิบัติพระกรรมฐาน จะมีผลต่างกัน ดังนี้

ถ้าจิตสะอาดขั้นโลกีย์ขั้นต่ำ จะสามารถเห็นเทวดาได้ แต่จะไม่เห็นพรหม ผู้ปฏิบัติมโนมยิทธิ หรือมอญิกญญา ระดับนี้ จะไปสวรรค์ได้ แต่ไปพรหมไม่ได้ ท่านที่ฝึกทิพจักขุญาณในหมวดวิชาสาม จะเห็นเทวดา แต่ไม่เห็นพรหม

ถ้าเจริญสมาธิจนจิตเป็นฌาน ผู้ปฏิบัติได้ในหมวดมโนมยิทธิถึงขั้นนี้ ไปพรหมได้ ผู้ปฏิบัติหลักสูตรวิชาสาม สามารถเห็นพรหม และพุดกับพรหมได้

ถ้าเจริญสมาธิ มีจิตสะอาดระดับพระโสดาบันขึ้นไป ผู้ปฏิบัติตามหลักสูตรมโนมยิทธิ จะเห็นและเข้าเขตพระนิพพานได้ นั่งนอนในวิมานของตนที่แดนพระนิพพานได้ ผู้ที่ปฏิบัติในหลักสูตรวิชาสาม ที่เจริญทิพจักขุญาณ จะเห็นนิพพานได้

๘. ลีของจิตและลักษณะอภิสสมานกาย ซึ่งผู้ฝึกซ้อมการใช้เจโตปริยญาณ ควรรู้ไว้ เพื่อประโยชน์ในการดู การสังเกตทั้งใจของตนเองหรือกายผู้อื่น

ลีของจิต หรือ น้ำเลี้ยงของจิต นั้น ท่านจำแนกไว้โดยย่อ ดังนี้

จิตที่มีความดี เพราะผลอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตจะเป็น สีแดง

จิตที่ขณะนั้นมีความอาฆาตพยาบาท ความโกรธ หรือเป็นทุกข์ จิตจะเป็น สีดำ

จิตมีอารมณ์นุ่มไปทางเชื่อง่าย มักขาดเหตุผล จิตจะเป็น สีขาว เหมือนดอกกรรณิการ

จิตผู้ฉลาด ปฏิภาณดี ไม่มีกังวล จิตมีสีม่วงใส คล้ายหยดน้ำบนใบบัว

ลักษณะของจิตที่กล่าวข้างต้น เป็น ลักษณะจิตของปุถุชน

ลักษณะจิตของผู้ทรงฌานโลกีย์ นั้น ท่านกล่าวไว้ดังนี้

ผู้ทรงฌานที่ ๑ หรือปฐมฌาน

ลักษณะของจิตเหมือนเนื้อที่ถูกแก้วใสๆบางๆครอบไว้ภายนอก

ผู้ทรงฌานที่ ๒ หรือ ทุตติยฌาน

ลักษณะจิตเหมือนแก้วเคลือบหนาลงไปครึ่งหนึ่งของดวงจิต

ผู้ที่ทรงฌานที่ ๓ หรือ ตติยฌาน

จิตท่านผู้นั้นจะเหมือนแก้วเคลือบหนามาก เห็นแก่นในนั้นอยู่นิดหน่อย ไม่เต็มดวง

ผู้ทรงฌานที่ ๔ หรือ จตุตถฌาน

จิตของท่านจะเห็นเป็นแก้วใสทั้งดวง เหมือนดวงแก้วลอยอยู่ในอก

สำหรับ **ลักษณะของจิตของพระอริยเจ้า** นั้น ย่อมแตกต่างไปจากลักษณะที่กล่าวข้างต้นทั้ง ๒ จำพวก ท่านบ่งบอกไว้เป็น ๕ ลักษณะด้วยกัน คือ

จิตของผู้ที่มีอารมณ์วิปัสสนาญาณ และเจริญวิปัสสนาญาณ พอมีผลบ้างแล้ว

จิตจะมองเห็นเป็นประกายออกเล็กน้อย

จิตของท่านที่เป็นพระโสดาบัน

ดวงจิตจะมีประกายคลุมเข้ามาประมาณหนึ่งในสี่ของดวง

จิตของท่านที่เป็นพระสกิทาคามี

จิตจะมีประกายประมาณครึ่งหนึ่งของดวง อีกครึ่งหนึ่งนั้นยังเป็นแกนหนาอยู่

จิตของท่านที่เป็นพระอนาคามี

จิตจะเป็นประกายเกือบหมดดวง จะมีส่วนเหลือที่ไม่เป็นประกายอยู่อีกนิดหน่อยเป็นแกนราว ๑ ในสี่ของดวง

จิตของท่านที่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วนั้น

จิตของท่านเป็นประกายคล้ายดาวประกายพริ้ว ระยิบระยับ สว่างมากทั้งดวง ลอยอยู่ในอก

และลักษณะจิตที่เป็นดาวประกายพริ้วแบบนี้แหละ ที่องค์สมเด็จพระบรมศาสดาครู อาจารย์ ท่านแนะนำให้เราผู้เป็นนักปฏิบัติทุกคน แสวงหามาครองครองเป็นของตนให้ได้เพื่อความพ้นทุกข์

อทิสสมานกาย หรือ **กายใน** ของคนก็มีสภาพคล้ายกับจิต จะปรากฏตามบุญบาปมีความดี ที่ตนเองได้สั่งสมเอาไว้ ซึ่งท่านแบ่งออกไว้เพื่อความเข้าใจเป็น ๕ ระดับ ต่อไปนี้

กายอบายภูมิ ท่านบอกว่ามีลักษณะคล้ายคนขอทาน ร่างกายซูบซีด เศร้าหมอง อิดโรย ถ้ากายในของใครเป็นไปในลักษณะนี้ ตายแล้วก็ต้องไปอบายภูมิ

กายมนุษย์ มีรูปร่างค่อนข้างผ่องใส ลักษณะเป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบ แต่ว่ากายมนุษย์นี้จะมีส่วนศักดิ์ ผิดพรรณ ความงามต่างๆกันไป บุคคลที่มีกายแบบนี้ ตายแล้วจะเกิดเป็นมนุษย์อีก

กายทิพย์ คือ กายเทวดา ชั้นกามาวจรสวรรค์ เป็นกมฺเทวดา รุกขเทวดา หรือ อากาศเทวดา ตามแต่จะเรียก จะมีรูปร่าง ความผ่องใส เครื่องประดับกายแพรวพราว สีสนับ และความงามต่างกัน ตามบุญบาปมีรัศมีกำลังฤทธิ์ ท่านที่มีกายในกายแบบนี้ ตายแล้วจะไปเป็นเทวดาในสวรรค์เขตต่างๆ กัน

กายพรหม มีลักษณะคล้ายกายทิพย์ของเทวดา แต่ผิวกายละเอียดกว่า ใสกว่าคล้ายแก้ว เครื่องประดับเป็นสีทองล้วน แลดูเหลืองพราวไปหมดทั้งตัว รวมทั้งมงกุฎที่สวมใส่ด้วย ผู้ที่มีกายลักษณะนี้จะเกิดเป็นพรหม

กายแก้ว หรือ **ธรรมกาย** เป็นลักษณะกายของพระอรหันต์ ซึ่งบางท่านเรียกว่า เป็น วิสุทธิเทพ เราจะเห็นเป็นประกายพริ้วทั้งองค์ ใสสะอาดยิ่งกว่ากายพรหม ทั้งผิวกาย และเครื่องประดับกายล้วนเป็นแก้วใส ประกายระยิบระยับทั้งหมด ดูตื่นใจสุขสบายตา ยิ่งท่านที่เป็นเจ้าของอทิสสมานกาย ที่เป็นกายแก้วนี้ ตายแล้วไปนิพพานทันที

ข้อควรสังเกตมีอยู่ว่า กายในระดับ ๑ ถึง ๔ นั้น ยังมีการเปลี่ยนแปลงไปได้ตามบุญหรืออกุศลกรรมที่ตนทำต่อไปอีก จนกว่าจะตาย และถ้าก่อนตาย กายในกาย ปรากฏให้เห็นเป็นแบบใด ผู้นั้นจะไปเกิดเป็นแบบนั้น

และการ **ขอดู** กายในกาย หรือการใช้เจโตปริยญาณนั้น พึงระมัดระวัง อุปาทาน การประเมินล่วงหน้า การขอดูกายในข้อ ๕ ของพระอรหันต์นั้น ยากอยู่ ต้องรอบคอบและระวังปฏิบัติให้ถูกวิธี และพิจารณาถึงการควรหรือไม่ อย่างไรด้วย

หลวงพ่อดวง ท่านย้ำเตือนอยู่เสมอว่า การรู้จักใช้เจโตปริยญาณนั้นมีประโยชน์มาก โดยเฉพาะการดูให้ **รู้อารมณ์จิตของตนเอง สำคัญที่สุด** เพื่อจะได้แก้ไข สกัดอารมณ์ที่เป็นกิเลสอุปกิเลส ไม่ให้เข้ามาพัวพันกับจิต ล้างสีทุกอย่างออกไป อย่าให้ปรากฏแก่จิต

อันดับแรก ให้เหลือเพียง สีเสกล้ายแก้วทั้งแท่ง และต่อไปเพื่อความสุขอันถาวร ต้องให้ จิตเป็นประกายได้หนึ่งในสี่ของดวงเป็นอย่างน้อย แล้วค่อยๆ พัฒนาให้ จิตเป็นประกายพริ้ว ในที่สุด

ถึงตอนนี้ก็ใคร่ขอกล่าวซ้ำว่า สิ่งสำคัญที่ครูอาจารย์ท่านกล่าวไว้ สำหรับผู้ที่เรียนรู้ในหมวดวิชา มโนมยิทธิ นั้น ถ้ายังต้องหลับตาภาวนาเป็นนาน ก่อนการรู้เห็นใดๆ จะต้องหมั่นฝึกซ้อมให้คล่อง ลืมตาได้ เห็นได้ สัมผัสได้ ทุกขณะที่ปรารถนาจะรู้เห็น และอย่างถูกต้องด้วย จึงจะนับว่าใช้ได้

นอกจากนี้ การปฏิบัติพระกรรมฐานแบบนี้ “..อย่างน้อยๆต้องทำให้ได้ถึงขั้นศึกษารธรรมะจากครูอาจารย์ที่ไม่มีชั้น ๕ ได้ด้วย” ไม่ใช่คอยเกาะติดตำรา และกายของครูอาจารย์ เพราะการทำเช่นนั้นไม่ช่วยใครได้

นั่นหมายความว่า ต้องพากเพียร ทำทิวจักขุญาณให้เกิด ฝึกฝนจนคล่อง สามารถพบเห็นพระพุทธเจ้า และพระอริยเจ้าทั้งหลาย ที่ละทั้งชั้น ๕ ไปแล้วได้ และรับคำแนะนำสั่งสอนจากท่านเหล่านั้นที่มาสงเคราะห์ได้ด้วย

การปฏิบัติพระกรรมฐานในหมวดนี้ เป็นการ “ฝึกใจ” มิได้มุ่งฝึกกาย ผู้ที่มีอิทธิบาท ๔ มีความพยายามและศรัทธาจริง ในวิชาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซ้ำหรือ เรื่อย่อมกระทำสำเร็จ

เวลาไม่เคยรอใคร ท่านจงกระทำเสียแต่เดี๋ยวนี้ เพื่อความไม่ประมาทเถิด

ขออาราธนาบารมี องค์สมเด็จพระบรมสุคตทุกๆ พระองค์ นับตั้งแต่องค์สมเด็จพระปฐมบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธสิขีทศพล หลวงปู่ปาน ครูอาจารย์ ท่านเจ้าของวิชา และหลวงพ่อดาญี ขออำนาจบุญบารมีทุกๆ พระองค์ โปรดสงเคราะห์เหล่าสาธุชนพุทธบริษัท ผู้ตั้งใจปฏิบัติในหมวดนี้ ได้สมมโนเจตนาเทอญ.

— จบ มโนมยิทธิ โดยสุนิสา วงศ์ราม —



หลวงพ่อพระราชพรหมยาน ตอบปัญหา

- ปัญหาของผู้ไม่เคยฝึกมาก่อน
- ปัญหาของผู้เริ่มฝึกใหม่ๆ
- ปัญหาของผู้เริ่มฝึกได้แล้ว และการฝึกแบบเต็มกำลัง

คัดลอกจาก หนังสือหลวงพ่อดตอบปัญหาธรรม ฉบับพิเศษ เล่ม ๒

หลวงพ่อดวงพระราชมหายานตอบปัญหา

ปัญหาของผู้ไม่เคยฝึกมาก่อน

หลวงพ่อดวง:-

"คำว่า มโนมยิทธิ แปลว่า มีฤทธิ์ทางใจ

มโนมยิทธินี้เป็นการเตรียมอภิญญา จะเรียกวิชาสามตรงๆก็เข้มเกินไป จะเรียกอภิญญาก็ยังอ่อนอยู่ เป็นการเตรียมอภิญญา เตรียมเพื่อรับอภิญญาหก

วิชาสามจริง ๆ ไปไม่ได้ แต่เห็นได้ นั่งอยู่ตรงนี้ สามารถเห็นเทวดา เห็นพรหม เห็นพระอริยะ สามารถคุยกันได้ นั่งอยู่ตรงนี้ สามารถคุยกับเปรตได้ คุยกับอสุรกายได้ คุยกับพวกสัตว์นรกได้ แต่ก็นั่งอยู่ตรงนี้เอง

ที่นี้สำหรับมโนมยิทธินี้ ก็เป็นอภิญญาทางใจส่วนหนึ่ง ต้องถือว่าเป็นกิ่งหนึ่งของอภิญญา เพราะว่าสามารถเอาจิตไป เอาภายในไป

ทว่า ถ้าเป็นอภิญญาจริงๆ เขายกตัวไปเลย จะไปสวรรค์ไปพรหม เขาเอาตัวไปเลย นั่นต้องใช้กำลังเข้มแข็งกว่า สูงกว่า แต่ว่ากันโดยผล มีผลเสมอกัน เพราะไปเห็นมาได้เหมือนกัน"

ผู้ถาม:- "หลวงพ่อดวง ถ้าอย่างดิฉันต้องการฝึกบ้าง ต้องใช้เวลากี่วันคะ....?"

หลวงพ่อดวง:-

"ก็สุดแล้วแต่คุณจะทำได้ ถ้าคนทำได้เร็วไม่ถึงวันก็ได้ อันนี้จริงๆนะ ถ้าทำได้เร็ว ใช้กำลังใจถูกต้อง โดยเฉพาะถ้าเป็นผู้หญิงนี้จะได้เร็วมาก เพราะพวกผู้หญิงนี้ไม่ค่อยสงสัย เพราะตัวสงสัยเป็นตัวนิรันดร"

ส่วนใหญ่จริง ๆ พวกผู้หญิงนี่ มักจะเป็นได้วันแรก นี่พูดถึงส่วนใหญ่ นะ แต่
พลาดมาวัน ๒ วันที่ ๓ ก็มี ใช้เวลาไม่มากหรอก เราไม่ต้องนับเดือน ไม่ต้องนับปีกัน

ถ้าคุณจะฝึก คุณต้องไปซ้อมกำลังใจเสียก่อน ถ้าซ้อมกำลังใจให้ทรงตัว มาวัน
แรกก็ได้ มันอยู่ที่ความเข้าใจ คือ ไม่ต้องทำอะไรมาก ทรงอารมณ์ไว้เฉย ๆ

หายใจเข้านี้กว่า นะ มะ หายใจออกนี้กว่า พระ ฐะ ไม่ต้องทำให้มันเครียดหรอก
ให้มันชินเท่านั้นเอง

คำว่า ชิน หมายความว่า ถ้าให้เราภาวนาอย่างนี้เมื่อไร เราภาวนาได้ ไม่ต้องไป
นั่งเครียดทั้งวันทั้งคืน ซ้อมให้ทรงตัวนะ"

ผู้ถาม:- "หลวงพ่อดวงคะ อย่างเรามีความศรัทธา จะฝึกมโนมยิทธิ เรามีความจำเป็นไหม
คะ ที่เราจะต้องรู้รายละเอียดในความหมายของคำภาวนา นะ มะ พระ ฐะ"

หลวงพ่อดวง:-

"ก็ไม่ต้องไปละ อยู่ที่เดิมนะ ถ้าฉลาดแบบนั้นไปไหนไม่ได้ เขาให้ภาวนา
เพื่อ เป็นกำลังของสมาธิเท่านั้น เขาไม่ต้องใช้ปัญญา ปัญญาเขาใช้ส่วนอื่น ถ้าฉลาด
แบบ นั้นก็อยู่ที่เดิม

การเจริญพระกรรมฐาน เขาต้องไปตามจุด ต้องเฉพาะกิจที่เขาจะสอน ให้แจก
แจงนั้น ต้องปฏิบัติในธาตุ ๔ เขาเรียกว่า จตุธาตุววัตถาน ๔ แต่อันนี้ไม่ใช่

เขาต้องการภาวนา เพื่อเป็นกำลังของจิต เพื่อให้จิตเป็นทิพย์ ชื่อเหมือนกัน แต่
ใช้กิจต่างกัน

อย่างกับทัพพีเขาใช้คนหม้อข้าว เป็นทัพพีสำหรับหุงข้าว ถ้าเขาไม่มีช้อน เอามา
ตักข้าวเข้าปาก น้ำมันกลายเป็นช้อนไป ใช่ไหม.....

นี่ก็เหมือนกัน ต้องใช้เฉพาะกิจของเขา ถ้าเรือยเปื่อยไปก็พัง รับรองได้เลย ถ้าเรือยเปื่อยไป นอกรัตนนกรอย อีกแสนชาติก็ไม่ได้

ต้องฉลาดพอดี ไม่ใช่ฉลาดเกินพอดี กิจอันนี้เขาทำเพื่ออะไร ถ้าเราจะแจ้งเป็นธาตุ ๔ ก็ไม่ใช่ลักษณะนี้ นั่นต้องหวนเข้าไปหาสุขขวิปีสสโก ไม่ใช่ลพพิญโญ หมวดแต่ละหมวดของกรรมฐาน ปฏิบัติไม่เหมือนกัน"

ผู้ถาม:- "หลวงพ่อดวงคะ บางคนเขาภาวนาว่า "พุทโธ" แต่ว่าทำไมเขาไปไม่ได้คะ....?"

หลวงพ่อดวง:-

"ถ้าเขาไปได้แล้ว อะไรก็ได้ ให้มันสตาร์ทติดเสียก่อน ถ้าไปได้แล้วจริง ๆ ไม่ต้องภาวนา นึกปั๊บมันถึงเลย กำลังเขาพอ เข้าใจไหม....."

คือว่า คำภาวนาที่เราใช้กันหนัก เพราะเรายังไม่คล่อง แบบเขียนหนังสือนะ อ่านหนังสือวันแรก สองวัน สามวัน เขียน ตัว ก.ไม่ได้

ถ้าเขียนคล่องแล้ว นึกเมื่อไรเขียนได้เลย ใครเขาพูด ก็เขียนได้เลยเหมือน กัน ถ้าคล่องจริง ๆ ไม่ต้องภาวนา พอนึกปั๊บมันถึงทันที"

ผู้ถาม:- "หลวงพ่อดวงคะ บทสวดมนต์นี้ ต้อง "นะ มะ พะ ฐะ" อย่างเดียวหรือคะ "สัมมาอรหัง" ได้ไหมคะ...?"

หลวงพ่อดวง:-

"เอาแล้ว หาเรื่องตกร่องอีกแล้ว มันมีหลายสิบบท ไม่ใช่บทเดียว แต่ว่าบทนี้เท่านั้น ขณะที่ไปอยู่จึงจะคุยกับคนข้าง ๆ ได้ นอกนั้นเขาไปเงิบ จบจุดแล้วจึงมาเล่าสู่กันฟัง

ฉันคิดว่า ถ้าไปกันเงิบๆ ชาวบ้านเขาจะหาว่าโกหก ฉันจะตัดตัวนี้ คือ ปัจจุบันเห็นแล้วคุยได้เลย ตามทางโน้น ก็บอกทางนี้ได้ทันที เขาต้องการอย่างนี้

ฉันยังจำคำแนะนำของหลวงพ่อบานได้ เมื่อก่อนฉันจะบวช **ฉันบวชนี้** **ฉันไม่ได้บวชตามประเพณีกับเขา** บวชเพื่อพิสูจน์พระศาสนา พระศาสนาว่า **สวรรค์มีจริง นรกมีจริง** **ฉันจะไปเที่ยว**

หลวงพ่อบานท่านบอก ความต้องการของแก่น้อยไป ข้ำต้องการมากกว่านั้น แต่ว่า แก่บวชแล้ว แก่ต้องรับคำสอนอย่างคนโง่งนะ

"อย่างคนโง่ง" ก็หมายความว่า ท่านบอกตรงนี้ จุดไหน ก็ไปแก่นั้นแหละ เดี่ยวก็ถึง อันนี้ถูกต้อง เพราะท่านรู้จักทาง ท่านก็นำตรง ถ้าเราฉลาดเกินไป ก็เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวาอีก **ฉันอยู่กับหลวงพ่อบานเดือนเดียว ฉันได้หมด เพราะฉันยอมโง่ง**

อย่างลูกสาวของฉันนี่มันฉลาดมากเกินไป อย่างนี้เขาเรียกว่า "ฉลาดหมาไม่กิน" ไข่หรือเปล่า.....?"

ผู้ถาม:- "ไข่ค่ะ"

หลวงพ่อดวง:- "ถ้าหมากิน เอ็งหมดไปนานแล้ว"

หลวงพ่อดวงให้กำลังใจว่า:-

"ค่อย ๆ ทำไปนะ ไม่ต้องใช้เวลาให้มาก ไม่ต้องไปใช้เวลาที่สังัด นั่งเล่น ทำอะไรเล่นก็ตาม นึกอะไรก็ภาวนา

หายใจเข้า นึก "นะ มะ" หายใจออก นึกว่า "พะ ะ" สองสามครั้งก็ได้ ถ้ามันฝืนขึ้นมา ก็เลิกกัน ต้องการให้อารมณ์จีนอย่างเดียว เวลาเขาฝึก จะได้ไม่แย่งกัน ให้แยกกัน เสียให้เด็ดขาด

ยามปกติเราต้องการความสุข เราภาวนา "พุทโธ" ของเราไป แต่บางขณะเช่นเวลานี้ ฉันจะเอา "นะ มะ พะ ะ" ไม่ยอมให้ "พุทโธ" มาแย่ง ไม่กี่วันหรือออกอย่างมากที่สุด ๒-๓ วัน

ถ้าลองจินตนาการแล้ว เราต้องการภาวนา "นะ มะ พะ ฐะ" ก็ให้อยู่แค่ "นะ มะ พะ ฐะ" พุทโธให้แยกไป ถ้าเราต้องการภาวนา "พุทโธ" ก็ "พุทโธ" ไปตามปกติ อันนี้ก็ใช้ได้

ค่อย ๆ ทำไปนะ อยู่ที่ความเข้าใจตัวเอง ใครจะคุม หรือไม่คุม ไม่สำคัญ ต้องภาวนาถูกต้องตามแบบเขา ไม่งั้นพระพุทธรูปเจ้าก็ไม่วางแบบไว้ซิ ถ้าภาวนาอย่างไรก็ได้ พระพุทธรูปเจ้าจะวางแบบไว้ทำไม สอนเสียอย่างเดียวก็พอไซ้ไหม...."

"พุทโธ" นะเป็นสายของสุขขวิปัสสโกเขา สายสุขขวิปัสสโก ไปไหนไม่ได้ ได้แต่ตัดกิเลส

สายเตวิชโช ก็มีคำภาวนา ตั้งหลายสิบแบบ แต่ถ้า "นะ มะ พะ ฐะ" เป็นการเตรียมเพื่ออภิญญา จึงไปได้

กรรมฐานไม่ใช่ทำอย่างเดียว แบบจริง ๆ มี ๔๐ แบบ ถ้าเราใช้อะไรก็ใช้แบบที่ถูกต้อง ไม่งั้นไปไม่ได้"

ผู้ถาม:- "สมมุติว่าหนูฝึก "พุทโธ" หลวงพ่อจะหลุดหนีไปได้ไหมคะ.....?"

หลวงพ่:-

"ได้ หลุดลงได้หนีไป ไม่มีทาง จะหลุดได้ยังไง พระพุทธรูปเจ้าท่านยังไม่หลุดใคร หลวงพ่จะไปหลุดเองเข้า ดีไม่ดี เขาจะมาตีเอาตาย โทษหนักเสียด้วย โทษถึงประหารชีวิต เรื่องอื่นยังพอทำเนา บรรเทาโทษได้ แต่ว่าเรื่องนี้ประหารชีวิตกันเลยทีเดียว หนอยเน่.....

ไม่ได้หรอก ไอ้หนู ต้องฝึกเอง แล้วทำไมภาวนา "นะ มะ พะ ฐะ" ไม่ได้..?"

ผู้ถาม:- "รู้สึกว่ามันเหนื่อยคะ"

หลวงพ่:- "แล้วที่ด้าชาวบ้าน ทำไมทำได้ล่ะ.....?"

ผู้ถาม:- "หนูไม่เคยด้าใครคะ ครั้งเดียวไม่เคยคะ....."

หลวงพ่:- "น่ากลัวไปต่อหลายเที่ยว"

ผู้ถาม:- (หัวเราะ)

หลวงพ่:-

"ไอ้ที่นี่ต้องคิดชื่อว่า "พุทโธ" เหมือนกับนั่งอยู่กับบ้าน ถ้าเราจะไปอเมริกา เดินไป มันก็ไม่ไหว ก็ต้องขึ้นเครื่องบินไป แบบ "นะ มะ พะ ธะ" เขาฝึกเพื่อหาเครื่องบินไป

การฝึกในพระพุทธศาสนา เขามีตั้ง ๔ ประเภท ถ้าแบบใหญ่จริง ๆ มี ๔๐ แบบ แบบย่อยอีกนับพัน

อย่าง "นะ มะ พะ ธะ" เป็นส่วนหนึ่งของอภิญญา แต่ก็ยังไม่เข้าถึงอภิญญาจริง ต้องถือว่า เตรียมเพื่ออภิญญา นี่เขามีจำกัดนะ แต่ว่าการปฏิบัติแบบนี้ เขาก็มีหลายสิบแบบนะ ถ้าเป็นแบบเก่า คนข้าง ๆ ถามไม่ได้ ฉันก็ไม่อยากสอนใคร

ฝึกแบบนี้ ถ้าไปได้ คนข้าง ๆ สามารถถามได้ตลอดเวลา ไปถึงไหน ๆ ถ้าได้ตลอดเวลา ถ้านอกจากนี้ ไปก็นั่งเงียบอยู่คนเดียว เลิกแล้วกลับมา จึงเล่าสู่กันฟัง อย่างนี้ฉันว่าของแก่นั่นของดี แต่ว่าพวกที่เขามีความสงสัย ก็จะคิดว่าพวกนี้มาโกหก

จึงไปหาแบบนี้มา แบบนี้ก็ได้สร้างเอง เป็นของพระพุทธเจ้าเหมือนกัน คนข้าง ๆ สามารถถามได้เวลานี้ไปถึงไหน แล้วจะบอกได้ตลอดเวลา

หาอย่างนี้มา ๒๓ ปี กว่าที่จะพบตำรานี้ ไม่ใช่ค้นคว้าเองนะ ทราบอยู่ว่าของพระพุทธเจ้าท่านมี แต่ตำราที่เราฝึกเราไม่พบ กว่าที่จะพบก็สิ้นเวลาบวชไป ๒๓ ปี

แต่่ววิธีอื่นนะทำได้ ถ้าเพื่อส่วนตัวนี้ ทำได้ตั้งแต่พรรษาต้น แต่ว่าเราจะรู้ เราก็ต้องรู้คนเดียว เลิกมาแล้วจึงมาเล่าสู่กันฟัง ทีนี้สำหรับคนรับฟัง ก็จะหาว่าโกหก

อย่างสมมุติว่า พ่อเขาตาย แม่เขาตาย เขาถามว่าพ่อแม่เขาอยู่ที่ไหน ตามฝันตามง่ายกว่าตามคน ต้องการจะพบใคร มันพบทันที ถ้าเราจะเอาให้แน่นอน เมื่อพบแล้วก็ให้เขาแสดงตัว

เวลาที่เป็นมนุษย์รูปร่างเป็นอย่างไร แสดงให้ดูซิ เวลาป่วยยังงี้ ผอมหรืออ้วน อาการป่วยที่คนพอจะรู้ได้ ขอให้บอก พวกที่เขาถาม เขารู้ว่าเคยป่วยแบบไหน เขาอาจจะไม่รู้ทั้งหมด รู้จุดใดจุดหนึ่งนะ เขาจะบอกให้ฟัง

ถ้าถามถึงโรค มีอยู่หลายราย เขาบอกว่า ที่หมอหรือพยาบาลบอกว่าตายด้วยโรคนั้น ๆ จริง ๆ มันไม่ใช่ เขาตายอีกโรคหนึ่ง แต่พยาบาลเขาเข้าใจว่าโรคนั้น

นี่เราต้องถามอาการที่คนอื่นจะรู้ เขาทำทำให้ดูเสร็จเรียบร้อย แล้วก็บอกคนข้างๆ ว่าพบแล้ว เวลาที่มีชีวิตอยู่ รูปร่างเป็นอย่างนี้ ไซ้ไหม..... และอาการที่จะตายจริง ๆ มีลักษณะแบบนี้ไซ้ไหม..... คนนี้สมัยที่มีชีวิตอยู่ เป็นคนใจดี หรือชอบหัวเราะ หน้าบึ้งจึงจะอะไรก็ตาม ถามเขา เขาบอกตามความจริงทั้งหมด

คงเข้าใจแล้วนะ สำหรับท่านที่ยังมีความสงสัยในคำภานาและการฝึกแบบนี้ แต่ก็คงจะสงสัยอย่างอื่นอีก จึงขอปัญหาและคำตอบให้คลายสงสัยเสีย"

ผู้ถาม:-

"หลวงพ่อดวงคะ ถ้าหากฝึกมโนมยิทธิสามารถขึ้นไปข้างบนได้แล้ว จะหลวงกวอนอยู่บนนั้นไหมคะ....?"

หลวงพ่อดวง:-

"แหม.....อีหนูเอ๊ย อยากให้หลงจริง ๆ ถ้ามันไปติดอยู่วิมานใดวิมานหนึ่ง แหม... ศิจริง ๆ"

ผู้ถาม:- (หัวเราะ) "ไม่หลงไซ้ไหมคะ.....?"

หลวงพ่อดวง:- "ไม่หลงหรอก"

ผู้ถาม:- "แล้วที่ครูเขาแนะนำว่าไปที่วิมาน วิมานอยู่ที่ไหนคะ.....?"

หลวงพ่อดุสิต:-

"ถ้าเราไปถึงพระนิพพานได้ วิมานบนพระนิพพานก็ต้องมี เมื่อไปถึงนิพพานได้ เขาจะบอก ๒ จุด เพราะว่า ครูเขาไม่มีเวลาสอนมาก ถ้าเราขึ้นไปบนสวรรค์ คูวิมาน ของเรามีไหม.....ถ้าไม่มีก็ไปคูวิมานของเราที่พรหมมีไหม....."

ถ้าไม่มีก็เหลืออยู่แห่งเดียวที่นิพพาน แสดงว่าชาตินี้ตายแล้วไปนิพพานแน่

ถ้าหากว่า วิมานที่สวรรค์ยังมีอยู่ หรือยังมีอยู่ที่พรหม และวิมานที่นิพพานมีอยู่ แสดงว่า จิตเราจับวิปัสสนาญาณได้เล็กน้อย แต่มันหมอง มันไม่แจ่มใส แต่วิมานเราอยู่จุดที่แน่นอน อันนี้แจ่มใส

ถ้าวิปัสสนาญาณเราดีพอ จิตเราเข้าถึงโคตรภูญาณ วิมานข้างล่างนี้จะหายหมด มันจะเหลือหลังเดียวข้างบน ถ้าเหลือหลังเดียวข้างบน ตายแล้วมันไม่มีที่อยู่ ต้องไปอยู่หลังนั้นแหละ

ถ้าพอถึงนิพพานแล้วยังถามว่าไปไหนอีก ถ้าอารมณ์ใจยังพอใจในการเที่ยว ก็แสดงว่ากิเลสยังหนาอยู่

ถ้าเที่ยวไป ๆ ไม่ซำมันจะเบื่อเที่ยว จิตมันจะรักอารมณ์อยู่จุดหนึ่ง คือ ขึ้นไปนิพพาน มันก็ไม่อยากขึ้น มันอยากจะตัดขั้น ๕ สบาย ๆ อารมณ์จิตเป็นสุข

แต่ก็มีเกณฑ์บังคับว่า นิพพาน ต้องไปทุกวัน เพื่อให้จิตมันจับเป็นเอกัคคตารมณ์ แปลว่า จิตมันเป็นหนึ่งเดียว ต้องการอย่างเดียว คือ นิพพาน ให้มีความผูกพัน

แล้วไปนิพพานไปที่ไหน....?

นิพพานมี ๒ จุดที่เราจะไปก็คือ ที่ประทับของพระพุทธเจ้า และคูวิมานของเรา ถ้าเราไม่เห็นพระพุทธเจ้า เรานึกถึงท่าน ท่านจะมาทันที คือว่า จิตอย่าปล่อยพระพุทธเจ้า ให้จิตมันเกาะไว้เป็นอารมณ์ ที่นี้ตายแล้วก็มาที่นี้แหละ

เรื่องในชีวิต มันจะตายเมื่อไรก็ช่าง คือว่าอย่าไปคิดว่ามันจะอยู่อีก ๒ ปี ตื่นขึ้นมา เราคิดว่าเราอาจจะตายวันนี้ มันถึงจะถูก อันนี้เป็น มรณานุสติกรรมฐาน ไซ้ใหม่..... ถ้าวันนี้มันจะตาย มันจะไปไหน

ตื่นขึ้นมาปั๊บ เราคิดว่าเราจะตายวันนี้ จิตพุ่งปรุ่ดขึ้นนิพพานเลย ขึ้นไปแล้ว สัก ๒-๓ นาทีก็ช่าง ให้อารมณ์มันสดชื่น พิจารณาขั้น ๕ เท่านั้นแหละ

ถ้าจิตตอนเช้า เราจับเป็นอารมณ์ไว้ แล้วกลางวัน เราก็ไม่ได้นึกถึงนิพพานม้วนัง พุดกับเพื่อนบ้าง ทะเลาะกับเพื่อนบ้าง ชัดคอกับเพื่อนบ้าง หลบหน้าเจ้าหนีบ้าง ตามเรื่อง ตามราวนะ บังเอิญตายวันนั้น มันก็ไปนิพพาน เพราะตอนเช้าเราตั้งอารมณ์ไว้แล้วไซ้ใหม่.

คืออารมณ์ตอนเช้า เวลาที่จิตมันสบาย ตั้งอารมณ์ไว้เลย ตั้งอารมณ์ไว้ ก็อย่าตั้งไว้เฉย ๆ ไปเลยไปนั่งอยู่ข้างหน้าพระพุทธเจ้า ให้จิตมันชื่นใจ

เวลานั่งข้างหน้าพระพุทธเจ้ามันสบายใจ ไซ้ใหม่.....ท่านสวย ท่านสว่าง ดูแล้วไม่อึดไม่เปื้อ อารมณ์มันก็มีความสุข คิดว่าที่นี้เป็นที่ที่เราจะมาในเมื่อขั้น ๕ มันพัง ให้ทำแบบนี้ละ"

ผู้ถาม:-

"แล้วอย่างสมมุติว่า คนที่เขาฝึกได้แล้ว เขาไปได้ เขาก็เห็นวิมานของเขา แสดงว่าเขามีวิมานอยู่ ถ้าหากเราอยู่อย่างนี้ เราทำแต่ความดี เราจะมีวิมานใหม่คะ.....?"

หลวงพ่อดวง:- "เราก็มียบ้านอยู่"

ผู้ถาม:- "หนูอยากมีวิมานคะ"

หลวงพ่อดวง:- "ไปสร้างกุฏิสักหลังซิ"

ผู้ถาม:- "มีจริง ๆ หรือคะ?"

หลวงพ่:-

"วิมานนะ เขามีด้วยกันทุกคน ถ้าทำความดี แต่ว่าเราจะสามารถไปเห็นวิมานของเราหรือไม่

อย่างการก่อสร้าง วิหารทาน สร้างโบสถ์ สร้างกุฏิ สร้างส้วม สร้างศาลา อะไร ก็ตามเถอะ เราเอาเงินไปร่วมกับเขาด้วยความตั้งใจจริง วิมานจะปรากฏเลย เราจะรู้หรือไม่รู้ อยู่ที่มีการฝึกจิต อย่างที่เขาฝึก " นะ มะ พะ ณะ " กัน "

หลวงพ่:-

"เอาละ สำหรับปัญหาผู้ยังไม่เคยฝึกก็มีเท่านี้ ต่อไปนี้เป็นปัญหาของผู้เริ่มฝึกใหม่ ๆ "

หลวงพ่อดุสิตพรหมยานตอบปัญหา

ปัญหาของผู้เริ่มฝึกใหม่ ๆ

ผู้ถาม:- "บางคนเขาก็มาปรารถนา มาครั้งแรกทำไมจึงฝึกไม่ได้..?"

หลวงพ่:-

"พวกที่ไม่ได้ มันยัง ตั้งอารมณ์ไม่ถูก เขามีสิทธิ์ได้ มาถึงปั๊บเดียว จะให้มันได้ ความเข้าใจมันยังไม่ดี ที่เรียกว่า ยังไม่เข้าใจ

บางคนก็ใช้ตาคุบ้าง บางคนก็ใช้ฆานหนักเกินไป มันก็ไม่ถูกจุด สูงเกินไปนิด ต่ำเกินไปนิด ก็ไม่ได้ ต้องพอดี ๆ คือว่า

ตอนจับที่แรก มันต้องอยู่แค่อารมณ์อุปจารสมาธิ เพราะอันนี้เป็นวิชาสาม พอจับภาพได้ปั๊บ บังเกิดความมั่นใจ จิตเป็นฌาน "

ผู้ถาม:-

"ดิฉันก็เหมือนกันค่ะ เวลาใครมาสอบถาม ว่าเห็นอะไรบ้างหรือยัง ก็ไม่เห็นอะไร ทั้งนั้นเลย ตอบก็ตอบไม่ได้ เพราะไม่เห็นอะไร ไม่เจออะไร ไม่ทราบว่าจะทำยังไงดี "

หลวงพ่อดุสิต:-

"อันนี้มันเป็นแบบนี้โยม มันเป็นอารมณ์ที่ไม่ชินนะ ที่นี้ที่เห็นนั้น เราไม่ใช่ตามันเป็นกำลังของทิพจักขุญาณ ทิพจักขุญาณเบื้องต้น มันมีเต็มที แล้วเราก็เห็นว่า เราจะต้องเห็นทางตา

คำว่า ทิพจักขุญาณ แปลว่า มีความรู้คล้ายตาทิพย์ มันเกิดเฉพาะความรู้สึก ไม่ใช่ถูกตาเห็น

นั่นมันเป็นอันดับก่อนที่จะก้าวขึ้น ถ้าตอนนี้เราจับอารมณ์นั้นได้ เมื่อเราจับได้แล้ว ครูเขาสอนสนับสนุนโดยการพิจารณาตัดขั้น ๕ บ้าง นี่ถึงบารมีของพระพุทธเจ้าบ้าง และทำความรู้สึกเข้าหาพระจุฬามณี ตอนนี่จิตมันจะเริ่มเป็นฌาน ความรู้สึกที่ว่าเห็น มันจะมีความใสขึ้น คีขึ้น ยิ่งกว่าเดิมหน่อยหนึ่ง หรือบางคนก็ดีมาก

ที่นี้ถ้าหากว่า ความรู้สึกที่ว่าเห็น ที่เราเรียกว่า ทิพจักขุญาณ จะดีมากคติน้อยขนาดไหน มันขึ้นอยู่กับความบริสุทธิ์ของจิตในเวลานั้น

ถ้าในเวลานั้น ความรู้สึกของจิตมันล้างกิเลสไปได้มากเทียบเท่ากับพระสกิทาคามี หรือพระอนาคามี เฉพาะในเวลานั้นนะ ไม่ได้หมายความว่า เป็นเสียจริง ๆ เลยนะ คือ เวลานั้น จิตมันสะอาดเทียบเท่ากับพระสกิทาคามีหรือพระอนาคามี ความรู้สึกที่เห็นมันชัดมาก การเคลื่อนไหวเร็วมาก ถ้าฝึกใหม่ ๆ ก็อยากเห็นชัดอย่างนี้ละ"

อีกคนหนึ่งอยากเห็นชัดเหมือนกัน ถามว่า ผู้ถาม:-

"ที่หนูทำอยู่เวลานี้ก็พอจะเห็นบ้างแต่ยังไม่ชัด หนูอยากจะไปเห็นชัด ๆ ค่ะ จะทำอย่างไรคะ...?"

หลวงพ่อดุสิต:-

"ถ้าอยากไปก็แสดงว่าไม่อยากไป ถ้าอยากไปมันเป็นนิเวศน์ คืออุทธัจจะกุกกุจะมันคอยตัด อย่าอยากไปนะ ให้ทำแบบสบาย ๆ เราพอใจในผลที่เราได้มาแล้วในตอนก่อนจะได้ก็ได้ ไม่ได้ก็ไม่ได้ไม่เป็นไร ถ้ารักษาอารมณ์ให้สว่างอย่างนี้มีผล

อย่าลืมว่าอภิญญาจริง มันยังมีเวลาอีก ๑๕ ปี กำลังอภิญญาจึงจะเข้ามาถึง ตอนนี้
อภิญญาเล็ก แล้วก็พยายามฝึกไปเรื่อย ๆ นะ

ถ้าต้องการจะให้เห็นแจ่มใส ให้มันจับภาพพระให้ใส เป็นประกายแก้วอยู่เสมอ
วันหนึ่งสักครั้งหนึ่ง ให้เป็นประจำ ก่อนหลับก็ได้ ถ้าทำอย่างนี้ละก็ ท่านบอกว่าถ้าถึงวาระ
อีก ๗ วันตาย ตอนนั้นจะพบพระหรือเทวดาเป็นประกายใสตลอดไปรุ่ง และจิตใจจะจับอยู่
ในภาพนั้น และวาระนั้นนั่นแหละ จิตใจจะตัดในที่สุด คือ จิตจะตัดเข้าอรหัตผล ตายแล้ว
ไปนิพพานทุกคน ถ้าอยากเห็นชัดละก็ ตายแล้วไปถึงนิพพานชัดแจ๋วทุกคน"

ผู้ถาม:- "หลวงพ่อดวง การนึกปั๊บเห็นปั๊บแต่เป็นภาพเดิม อย่างนี้เป็นสัญญาใช่ไหมคะ?"

หลวงพ่อดวง:-

"ไม่ใช่ เป็นสัญญาไม่ได้ คือว่าคนที่เขาชำนาญเขาไม่นั่งป้อหลอหรือออก อย่างจัน
นึกปั๊บได้เลย บางทีไม่ทันจะนึกละ ไปแล้ว"

ผู้ถาม:- "ขึ้นไปถึงเลยหรือคะ..?"

หลวงพ่อดวง:-

"ไปถึงเลย คือ มันจะเป็นสัญญาไม่ได้ สัญญามันได้แต่นั่งนึกเอา สัญญาก็นั่งจำแต่
ภาพ เราเคยเห็นพระพุทธรเจ้าในลักษณะไหน เราเคยเห็นวิมานของท่านในลักษณะไหนบ้าง
วิมานของเราในลักษณะไหนบ้าง เรานั่งนึก อันนี้เป็นสัญญา

พอเรารวบรวมกำลังใจปั๊บแล้วไป อันนี้เป็นอภิญญา มันไม่ใช่สัญญา"

ผู้ถาม:-

"หลวงพ่อดวง หนูนั่งที่ไร เห็นไม่เต็มองค์ เห็นแค่เศียร เวลาขึ้นไปข้างบน เห็น
วิมาน มีหลังคาสูง ๆ แต่เข้าไม่ได้คะ ทำยังไงหนูจะเข้าไปได้คะ.....?"

หลวงพ่:-

"ตัดสินใจให้มันแน่นอน อารมณ์ไม่เด็ดขาดจริงยังห่วงชั้น ๕ อยู่ ยังห่วงร่างกาย ยังห่วงลูกยังห่วงฝาละมี(สามี) อะไรพวกนี้ ยังห่วงอย่างนี้เข้าไม่ได้หรอก

ถ้าก่อนที่จะขึ้น ต้องตัดสินใจให้มันเด็ดขาด การเห็นภาพไม่ชัด มันบอกได้เลยว่าเราตัดสินใจไม่เด็ดขาดไม่ต้องไปเปิดตำราที่ไหน นี่เป็นเครื่องวัด"

ผู้ถาม:- "แต่ฝึกครั้งแรกขึ้นไปเห็นชัดมากคะ..."

หลวงพ่:-

"วันแรกเขาสอน เราไปตามเขา พอเขาทิ้ง ก็ชักห่วงหน้าห่วงหลัง พอออกไปหน่อย เอ... ใ้อ้อ้อไปไหนหว่า อยู่กับใคร...ก็ยิ่งถือว่าดี

ควรจะตัดสินใจให้มันเด็ดขาด ตอนเขามืด ควรจะตัดสินใจไปเลยว่า ชีวิตนี้มันทรงตัวอยู่ขนาดไหน ก็ช่างมันเถอะ ถ้าตายเมื่อไหร่ ขอบิณฑพาน เอาให้แน่นอน ถ้าตั้งอารมณ์ดีจริง ๆ ถ้าตั้งใจแบบนั้น ที่หลังเห็นเต็มองค์ไม่ยาก"

ผู้ถาม:-

"หลวงพ่คะ เวลาฝึกมโนมยิทธิ บางวันก็อารมณ์ดี ขึ้นไปก็เห็นแจ่มใส แต่มันดีเป็นพักๆคะ"

หลวงพ่:-

"อารมณ์ดีเป็นพัก ๆ นี้ถูก คือว่า ที่เป็นพัก ๆ เพราะว่า ร่างกายมันยังเกาะชั้น ๕ ถ้าเหนื่อยเกินไป เพลียเกินไป อันนี้อารมณ์จะมัวได้

แล้วก็ประการที่ ๒ ถ้ามันป่วยขึ้นมา มันจะทำให้ประสาทสันคลอนชนิดหนึ่ง โดยที่เราไม่รู้ตัว อันนี้มัวได้

แล้วก็ประการที่ ๓ รวบรวมกำลังใจยังไม่เต็มที่ ก็ขึ้นเลย อันนี้มัวได้

การใช้กำลังอภิญญา เราจะต้องความสว่างมากสว่างน้อยไม่สำคัญ สำคัญว่า กำลังจิตของเรา เข้าถึงจุดหมายปลายทางไหม เขาถือตัวนี้ เป็นตัวสำคัญนะ

เพราะว่าเรายังมีขั้น ๕ อยู่ เราจะให้ทรงตัวอยู่เป็นปกติ มันไม่ได้แน่ พระอรหันต์ ยังไม่ได้เลย

บางคนก็มาบ่นให้ฟัง "ฝึกได้แล้ว พอกลับไปบ้าน ก็มีดไปฆัวไป" ก็ต้องไปดูว่า มันมีดเพราะอะไร มีดเพราะสติบกพร่องหรือเปล่า ถ้าสติบกพร่อง เราเข้าพระจุฬามณีไม่ได้

ถ้าบอกว่ามีดเพราะสมาธิต่ำ ไม่ใช่ ถ้าสมาธิต่ำ มันไม่แสดงอาการของการมีด แต่การเคลื่อนของจิตมันจะช้าลง การมีดหรือสว่างมันอยู่ที่วิปัสสนาญาณ

ศีล เป็นภาคพื้น **สมาธิ** เป็นกำลังเดินทาง **วิปัสสนาญาณ** เป็นคบเพลิงสำหรับส่องทาง ทั้ง ๓ อย่างนี้ต้องขนานกัน

แต่ว่าบางทีศีลดี สมาธิดี วิปัสสนาญาณดี แต่ว่าร่างกายไม่ดี อันนี้ก็มืดเหมือนกัน

แต่หลวงพ่อไม่จั้นนะ ถ้าร่างกายไม่ดีถึงสว่าง เพราะว่าถ้าร่างกายไม่ดี จิตมันจะดิ้นทันที พอเริ่มป่วยนี้ จะป่วยมากน้อยก็ตาม จิตมันจะรวมตัวทันที พร้อมใส่กระเป๋เตรียมตัวเดินทางไซ้ใหม่.....

จำไว้นะ ไม่ใช่พอป่วยร้องอ้อย ๆ ก็อ้อว่า ร่างกายมันจะคราง มันจะร้อง มันจะเจ็บ มันจะปวด มันเป็นเรื่องธรรมดาของร่างกาย ไม่ใช่ว่าถือธรรมดา แล้วร่างกายจะไม่เจ็บไม่ปวด อันนั้นไม่ถูก

แม้แต่พระอรหันต์ทุกองค์ท่านก็เจ็บ ท่านก็รู้ว่าร่างกายเจ็บ ร่างกายหนาว ร่างกายร้อน ท่านก็รู้ ร่างกายป่วยไซ้ไม่สบาย ท่านก็รู้ แต่ว่าท่านไม่ได้ทุกข์ จิตท่านไม่กังวล ท่านก็รักษาพยาบาล ท่านหิวท่านก็กิน ท่านร้อนท่านก็หาเครื่องเย็น ท่านหนาวท่านก็หาเครื่องอุ่น หาได้แค่ไหนพอใจแค่นั้น ถ้าหาไม่ได้ก็แค่นั้นแหละ แค่นี้เอง"

หลวงพ่อดวง:- "เอาละ คงจะพอเข้าใจแล้วนะ ต่อไปนี้เป็น ปัญหาของผู้ฝึกได้แล้ว"

หลวงพ่อดวงพระราชมหายานตอบปัญหา ปัญหาของผู้เริ่มฝึกได้แล้วและการฝึกแบบเต็มกำลัง

ผู้ถาม:- "ผมเคยชวนคนอื่น ๆ มาฝึกมโนมยิทธิ แต่แล้วเขาบอกว่า พอออกไปแล้ว กลัวใคร จะมาทำร้ายร่างกาย มาเผาร่างกาย เรื่องนี้จริงไหมครับ.....?"

หลวงพ่อดวง:-

"ไอ้คนที่ได้มโนมยิทธิจริง ๆ ถ้าไปถึงสวรรค์ได้ เขาไม่ยอมมองมนุษย์นะ เพราะเมืองมนุษย์มันเลอะเทอะด้วยประการทั้งปวง โลกทั้งโลกมันสกปรก ถ้าแดนสวรรค์ก็มีแก้วกับทอง สวรรค์มีความสุขที่อยู่สบาย ถ้าไปถึงพรหม เราก็ไม่ยอมไปสวรรค์ เพราะพรหมเขาดีกว่า ถ้าเข้าถึงนิพพานเราก็ไม่ยอมมองพรหม ถ้าบังเอิญเวลานั้นใครทำร้าย หรือจะเอาร่างกายไปเผาเสียก็ดี จะได้ไม่ต้องกลับมา กลัวเขาจะไม่ทำยังงั้นนะซิ"

"ถ้ากลัวตายก็ฝึกวิชานี้ไม่ได้ อันนี้เป็นหัวใจสำคัญของการเจริญพระกรรมฐาน"

ผู้ถาม:- "มีลูกศิษย์บางคนนะคะ เขาไม่ชอบไปดูของสวย ๆ บนสวรรค์ เขาอยากไปนรก เขาบอกว่า เห็นในสิ่งที่ไม่ดี แล้วจะได้ไม่ทำในสิ่งนั้น"

หลวงพ่อดวง:-

"เออ....ไอ้ที่เหมือนกับนั้น ไปได้ครั้งแรก ปีแรกนั้นไม่ไปสวรรค์เลย ไปนรกจุดเดียว นรกนี้ใช้เวลา ๑ ปี ไปไม่ครบนะ นรกจริง ๆ มันมี ๔๐๐ ขุมกว่า ขุมใหญ่มี ๘ ขุม แต่ละขุมมันแยกไปอีก

ไปถึงก็ถามเขา แต่ละขุมเราเคยมาก็เที่ยว แต่ละครั้งที่เรามาทำบาปอะไร เราขูดภาพเดิม สมัยเป็นมนุษย์เราทำบาปอะไร นรกขุมนี้ลงโทษ แบบไหน ฉันไปทุกขุม ฉันก็ไปถามเขาทุกขุม ลองไล่เบียดู เป็นการลงโทษตัวเอง ปราบตัวเอง

อย่างไอ้หนูนี่คิดถูก ถ้าคนอื่นเขาลงนะมันไม่มันนะ ต้องดูของตัวเอง ดูว่าในสมัยที่เราเป็นคน เราทำอะไรผิด เราจึงลงนรก

บางครั้งเราเป็นคนมีวาสนาบารมีสูง แต่ก็เมาในชีวิต มีอำนาจมากกว่าเขา ก็สร้าง ความชั่วข่มเหงเขาบ้าง ทำอะไรเขาบ้าง ตายแล้วก็ลงนรก

ต้องขอคุณภาพเดิม อย่าดูแต่ภาพนรกเลย ๆ นะ ดูว่าสมัยเป็นมนุษย์ เราทำอะไรไว้ จึงถูกลงโทษแบบนี้ มันจะได้ประสานกัน

ที่สวรรค์ จุดแรกที่ต้องการไปให้ถึง คือ พระจุฬามณี อยู่ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์"

ผู้ถาม:- "หลวงพ่อกะ ดาวดึงส์กับจุฬามณีนี้ที่เดียวกันใช่ไหมคะ?"

หลวงพ่:- "ใช่ ที่เดียวกัน จุฬามณีตั้งอยู่ในเขตของดาวดึงส์"

ผู้ถาม:- "ดิฉันไปกราบท่านพ่อกับท่านแม่ที่ดาวดึงส์คะ แล้วก็ไปนิพพาน "

หลวงพ่:-

"ก็ได้ คือว่าเราต้องการให้อารมณ์จิตอยู่ที่นั่น ก็ต้องไปกราบทุกวันนะ ฉันทก็กราบที่เราไปกราบพ่อแม่เพราะอะไร เพราะท่านจะไปนิพพานอยู่แล้ว

พ่อแม่นี้มีความจำเป็นต้องกตัญญู ทางที่ดีพอขึ้นไปที่นั่นแล้ว พอกราบท่านแล้ว ก็ต้องถามท่านว่า มีอีกบ้างไหมที่เป็นบิดามารดาเดิม ที่ยังเป็นเทวดาหรือพรหมอยู่ ขอเชิญมาประชุมหมด แล้วท่านก็จะมาหมด

พอมานี้ก็กราบท่าน เราขอขอบคุณท่าน เราจะได้รู้ว่าพ่อแม่ที่อยู่เป็นเทวดาหรือพรหมมีเท่าไร พ่อแม่ของเราในอดีตมีเยอะ ขึ้นไปแล้วไม่หยอหยางแน่ ๆ เพลิดเพลินจนไม่อยากจะกลับทีเดียว "

ผู้ถาม:- "หนูมีปัญหาคือหนึ่ง คือก่อนนอน ก็ภาวนา นะ มะ พะ ฐะ แล้วก็กลับไปเลย มีอยู่วันหนึ่งนะคะ ตอนใกล้เช้าคะ มีความรู้สึกว่าได้กลับ แต่มีความรู้สึกว่าจะออกไป แต่ไม่ยอมลอยขึ้นไปข้างบน แล้วอยู่ ๆ ก็ตกลงไปข้างล่างเลยคะ ทั้ง ๆ ที่ไม่อยากจะไปให้ลง มันเป็นเพราะอะไรคะ.....?"

หลวงพ่:-

"ถ้ามันดึงลงข้างล่างก็ให้มันดึงไป ไปเที่ยววนรก ถ้าปล่อยตัวหลุดแบบนั้น เป็นตัว อภิญญาแท้ ก็ อ นะ มะ พะ ฐะ ที่เราทำเวลานี้ละ ถ้ามันถึงจุด มันจะออก จุดออกของเขาจริง ๆ มันเหมือนกับตัวเราออกไปเลย มันออกไปจริง ๆ

ที่นี้มันจะดึงลงก็ให้มันลงไป อารมณ์อันหนึ่ง เขาอาจจะบังคับให้ไปคุณรกข้างล่าง ว่าเป็นยังไง แต่ไปแล้วไม่ต้องกลัวว่าจะกลับมาไม่ได้นะ กว่าจะกลับก็เข้า

ทีหลังตั้งใจไว้ก่อนว่า ถ้าออกได้จะขอไปพระนิพพาน แล้วไปจะหาแม่ หาปู่ แต่ว่า การตั้งใจไว้ก่อน เวลาภาวนาก็อย่านึกถึงท่านนะ ทิ้งเลย ถ้าออกปั๊บมันจะพุ่งไปเลย ขณะที่ ภาวนาเราต้องทิ้งอารมณ์อยากจะไปนิพพาน จะไปหรือไม่ไปไม่สำคัญ แต่ทำใจให้สบายนี้ มันจะไปได้ ซึ่งซ้อมแบบนี้นั้นดีแล้ว มันจะเคลื่อนได้ดี

ถึงฝึกแบบเต็มกำลังจริง ๆ ออกไปได้จะสนุกมาก เห็นวิมานเยอะเยอะ ไม่มีคสแล้ว เห็นชัดเจนแจ่มใสดีมาก แทบไม่อยากจะกลับมาทีเดียว "

ผู้ถาม:- " กระผมสังเกตดู อย่างวิมานของหลวงปู่ก็ดี ของพระพุทธเจ้าก็ดี ปรากฏเห็นชัดดี แจ่มใสดี เวลาไม่ต้องการเห็นก็หายไป "

หลวงพ่:-

"ใช่...ถ้าจิตเราไม่ต้องการเห็น แป๊บเดียวก็หาย มันเป็นไปตามกำลังของจิต แต่ ความจริงไม่ใช่วิมานหายนะ จิตเราไม่เห็นเอง ถ้าเราไม่ต้องการ มันก็ไม่เห็น ไม่ใช่เราไปรื้อ วิมานเขาละ ถ้าโยมไปรื้อวิมาน เทวดาตีตาย "

ผู้ถาม:- " เรื่องนี้องค์อื่นผมก็ไม่กล้าคุยครับ "

หลวงพ่:-

"อาตมาไม่เป็นไรหรอกโยม ความจริงพระที่ท่านเข้าถึง ไม่มีองค์ไหนบอก นิพพานสูญ

เรื่องของนิพพานมันมีอยู่อย่างนี้ เราจะเห็นได้หรือไม่ได้มันมีอารมณ์ของจิตตาม
ขั้น ถ้าจิตของเราเป็นฌานโลกีย์ล้วน ไม่มีทางเห็นได้เลย สมมุติว่าเราไม่เป็นพระอรหันต์จริง
เวลานั้นจิตมันต้องว่างจากกิเลสชั่วเวลาหนึ่ง อันนี้จึงจะเห็นนิพพานถ้าตามเกณฑ์ที่จะเห็น
นิพพานได้

ถ้าสุขวิปีสสโกนี้ท่านไม่เห็นเลยนะ ไม่เห็นผีไม่เห็นเทวดา ไม่เห็นนรกสวรรค์
ไม่เห็นอะไรทั้งหมด ก็ชื่อว่า ตัดกิเลสได้

ถ้าเตวิชโช เขามีสองในวิชาสาม คือ ทิพจักขุญาณ กับ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ

ถ้ายังเป็นฌานโลกีย์อยู่ ทิพจักขุญาณ ตัวนี้จะไม่สามารถเห็นนิพพานได้เลย จะ
เห็น ได้แค่พรหมโลก นรกทุกขุมเห็นได้ สวรรค์ขึ้นไปถึงพรหมโลกเห็น ถ้าจิตเข้าถึง โคตร
ญาณ เป็นอย่างต่ำ อันนี้จึงจะเห็นนิพพาน

ไม่ใช่ว่าทำทิพจักขุญาณได้จะเห็นอะไรทั้งหมด ถ้าหากว่าเราปฏิบัติกันแล้วไปถึง
นิพพานได้ แสดงว่าจิตเวลานั้น ว่างพอ สะอาดพอ "

ผู้ถาม:- "หลวงพ่อดวงคะ เวลาขึ้นไปแล้ว แต่ว่าทรงอารมณ์อยู่ไม่นานก็กลับมาใหม่ อันนี้เป็น
เพราะเหตุใดคะ ขอให้หลวงพ่อดวงชี้ข้อผิดพลาดด้วยคะ...?"

หลวงพ่อดวง:-

"มันไม่ผิดหรอก เวลาตั้งอารมณ์ จิตไม่ตั้งเป็นฌาน เพราะว่าเป็นฌาน
มันน้อยเกินไป มันเป็นอุปจารสมาธิเสียมาก วิธีที่ฝึกเวลานี้ไม่ใช่ไปแก้จุดนั้น ไปแก้จุด
หนึ่ง

เมื่อยามว่างเราควรจะต้องเวลาสัก ๓ นาที ๕ นาที จับลมหายใจเข้าออก แล้วว่า นะ
มะ พะ ฐะ เราจะนั่งท่าไหนก็ได้ ให้จิตมันอยู่ช่วงนี้ เฉพาะคำภาวนากับลมหายใจนะ แต่ว่า
อาการอย่างนั้นจะมีได้ในบางขณะ บางทีเราเริ่มจับบีบจิตมันตกต่ำลงไปเลย ถ้าหากว่ามัน
ทรงไม่อยู่ไปแล้วกลับมา พอกลับมาที่ทรงอารมณ์ให้สบาย ไม่ไปไหนละ

นั่งอยู่ภาวนาให้สบาย ๆ ให้จิตมันเป็นสุขพอ จิตมีกำลังปีบ ขึ้นไปใหม่ มันอยู่ได้
ไอ้เรื่องธรรมดา"

ผู้ถาม:- "แต่บางครั้งในขณะที่ครูเขาทดสอบ มีความรู้สึกว่าจะตายค่ะ"

หลวงพ่:-

"จะตายหรือ ดี คือ มีความรู้สึกว่าจะตาย ถ้ามันจะตายเวลานี้เราขออยู่ที่นิพพาน"

ผู้ถาม:- "พอมีความรู้สึกว่าจะตายเลยไม่ยอมไป"

หลวงพ่:-

"ไม่เป็นไรนะ นั่นเป็นอารมณ์อันหนึ่ง ถือว่าเป็นอารมณ์แทรกเข้ามา ก็ว่า กำลังใจเราจะมั่นคงไหม แต่การแทรกเข้ามา รู้สึกว่าจะตาย จะดูว่าเรามั่นใจในพระนิพพานไหม หรือเราจะไปยุ่งกับทุกขเวทนา

ทีนี้ถ้าจิตมันตัด ตายก็ตาย ถ้าตายเราไปนิพพาน แล่นี้เขาก็พอใจแล้ว ถือว่าอาการที่เป็นอย่างนั้น ไม่ใช่อาการของร่างกาย เป็นอาการถูกทดสอบจากพระอริยะ ถ้าเวทนาแบบนี้เข้ามา กำลังใจเราเป็นอย่างไร

ถ้ากำลังใจเราตัดสินใจว่า ถ้าเราตายเวลานี้เราไปนิพพานช่วงนี้ และตอนนั้นเราคิดว่าถึงพระนิพพานได้ ลงมาเราก็ไม่เป็นไร ถืออารมณ์อย่างเดียว ก็ว่า เราหวังตัวหรือหวังนิพพาน เขาต้องการเท่านั้นแหละ

การเจริญพระกรรมฐาน มักจะมีเทวดา ครูบาอาจารย์และพระอริยะมาทดลองเสมอ เพราะฉะนั้นอย่างได้กล่าว ท่านต้องการให้เราได้ดี"

ผู้ถาม:- "หลวงพ่คะ ตอนที่ฝึกมโนมยทิขณะคะ เมื่อขึ้นไปบนสวรรค์แล้ว เห็นใส่เสื้อผ้าเป็นธรรมดาคะ อันนี้เป็นภาพจริงหรือเปล่าคะ..?"

หลวงพ่อดวง:- "ภาพนี่เป็นภาพจริง แต่ไม่ตรงความจริง"

ผู้ถาม:- "แล้วยังเห็นคนที่เขาอยู่บนสวรรค์ เขาก็แต่งตัวไม่เหมือนชาวสวรรค์ เราเป็นมนุษย์ ยังแต่ง ตัวสวยกว่าตั้งเยอะ"

หลวงพ่อดวง:-

"ที่เราเห็นเขาอย่างนั้นนะ เขาทำภาพเติมให้ดู คือว่าเขาเกรงว่าเราจะจำเขาไม่ได้ อันดับแรกเขา ต้องแสดงแบบนั้นก่อน ถ้าเราเห็นแบบนั้น เราควรจะถามเขาว่า เวลานี้ภาพ ความเป็นจริงของท่าน มีรูปร่างเป็นอย่างไร ขอให้แสดงความเป็นจริง"

ผู้ถาม:- "อยากถามเขาเหมือนกันค่ะ แต่คุณ้ำตาเขาแล้ว ไม่อยากจะพูดกับเขาเลย ตอนนี้ พยายามฝึกให้ได้ฉาน ๔ ก่อนเพื่อจะได้ถอดจิตไปถึงอินเดียบ้าง"

หลวงพ่อดวง:- "ฉาน ๔ เป็นอย่างไร..?"

ผู้ถาม:- "ไม่ทราบซิคะ"

หลวงพ่อดวง:-

"นี่กินขนมอยู่แล้วยังนึกว่ายังไม่ได้อิน ให้อาหารไปสวรรค์ได้ไปพรหมได้นี้มันเป็น กำลังของฉาน ๔ ถ้ากำลังไม่ถึงฉาน ๔ มันจะไปถึงจุฬามณีไม่ได้"

จำให้ได้ว่าขณะที่เราเห็นภาพครั้งแรกที่ครูเขาฝึก อันนี้เป็นทิพจักขุญาณ ตอนนี้เป็น อุปจารสมาธิ ถ้าเห็นภาพแล้วภาพเริ่มแจ่มใส ตอนนี้เป็นฉาน แต่ถ้าไม่ถึงฉาน ๔ จะเคลื่อน จิตไม่ได้ ถ้าจิตเคลื่อนไปถึงพระจุฬามณีได้ จงทราบวาระหว่างนั้นเป็น ฉาน ๔ หหมด เป็น ฉาน ๔ สำหรับใช้งาน"

ผู้ถาม:- "เป็นยังไงคะฉาน ๔ ใช้งาน...?"

หลวงพ่อดวง:- "ฉานมันมี ๒ ลักษณะ ที่เขานั่งเข้าฉาน นั่งเฉย ๆ เป็นการฝึกให้ฉานมันเกิดขึ้น แล้วก็ทรงฉาน"

ที่นี้ฉาน ๔ สำหรับใช้งานก็คือจิตเคลื่อนไปสู่ภพต่าง ๆ หรือไปที่ต่าง ๆ อย่างเรานั่งอยู่ตรงนี้ คนที่นั่งอยู่ข้างหลังคิดอะไรอยู่ เราอยากรู้ เรารู้ หรือเขาทำอะไร เราอยากรู้ เรารู้ได้ แล้วเป็นฉาน ๔ ประกอบไปด้วยอภิญญา

ถ้าฉาน ๔ เฉย ๆ มันก็ไม่ใช่เหมือนกัน ถ้าไม่เคยได้อภิญญา

ความจริง ถ้าฝึกมโนมยิทธิแบบเต็มอัตรา ที่ฝึกกันนี้ใช้กำลังเพียงครั้งหนึ่ง ถ้าแบบเต็มอัตรา มีสภาพเหมือนฝัน คือไปได้แบบตัวเราไปเที่ยวธรรมดา รู้สึกได้เต็มที่ ก็บังคับให้กำลังภาพมันหายบ่น่อย

ที่เราฝึกนี้ใช้กำลังเพียงครั้งเดียว คือกำลังที่เราใช้แค่วิชาสาม เนื้อแท้จริง ๆ ของมโนมยิทธิต้องเป็นกำลังของอภิญญา แต่ว่าถ้าจะหันเข้าไปฝึกอภิญญา มันเป็นเรื่องไม่ยาก อภิญญาต้องตั้งต้นด้วยกสิณ ๑๐ มี **เตโชกสิณ** **อาโปกสิณ** เป็นต้น

แต่เราได้มโนมยิทธิแบบนี้แล้ว ก็ใช้จับภาพกสิณได้ทันที เพราะว่าตัวที่ได้มโนมยิทธิ ถ้าเราไปเริ่มต้นกสิณจริง ๆ เราก็ถอยหลังเข้าคลองคือจับผลของกสิณเลย กสิณถ้ามันได้ผลจริง ๆ มันมีสีเหมือนกันหมด มีสีใสเป็นประกายแพรวเหมือนกันหมด เดิมจะเป็นสีอะไรก็ช่าง

อย่าง**โลหิตกสิณ (กสิณสีแดง)** จับภาพที่แรกมันเป็นสีแดง เขาต้องภาวนา "โลหิตกสิณัง" แต่ว่าถ้าทำไป ๆ สีแดงมันจะกลายเป็นจันทรทังขาว พอขาวแล้วก็กลายเป็นประกายแพรวเต็มที่ ถ้าจิตมีกำลังถึงฉาน ๔ กสิณจะเป็นประกายแพรว ฉะนั้นกสิณทุกกองจะมีภาพเหมือนกัน เมื่อถึงฉาน ๔ เราจับกสิณก็เป็นประกายให้หมด

ใช้กำลังมโนมยิทธิที่เราได้ จับปลายของกสิณเลย แล้วมันจะคล่องตัว ปลื้บ ๆ จับได้หมด จับได้ก็ย้อนไปย้อนมาจนชิน จนกระทั่งอารมณ์เราจะใช้เวลาไหนก็ได้ กำลังปวดท้องก็เต็มที่จับภาพกสิณก็ได้ ต้องได้จริง ๆ นะ ไม่ใช่ล้อเล่น ต้องได้จริง ๆ จึงจะฝึกอภิญญาได้"

ผู้ถาม:- "ถ้าฝึกอภิญาได้ก็แสดงฤทธิ์ได้ใช่ไหมคะ....?"

หลวงพ่อดวง:-

"แสดงฤทธิ์ได้ แสดงไปเดี๋ยวก็หลงตัวเอง ความสำคัญมีอยู่ว่า ทำอย่างไรจึงจะเข้าใจว่าสวรรค์มีจริง พรหมโลกมีจริง นิพพานมีจริง พวกเปรต อสุรกายมีจริง ความสำคัญมันมีอยู่แค่นี้เอง

วิชาที่เรามีอยู่แล้วทำให้เสียให้เต็มที่ ทำให้พอใจ เพราะว่าถ้าเราเป็นมโนมยิทธิเต็มที่ เต็มกำลัง เราก็รู้อะไรทั้งหมด เวลานี้เราก็รู้หมดอยู่แล้ว กำลังอ่อนหน่อยก็ไม่แปลก รู้ได้เหมือนกัน เราก็ใช้กำลังส่วนนี้รู้จักพระนิพพาน จิตก็จับพระนิพพานเป็นอารมณ์มันก็แค่นี้ ที่ทำทั้งหมดก็เพื่อนิพพานอย่างเดียว ไม่ใช่ทำเพื่ออวดชาวบ้าน"

ผู้ถาม:- "ถ้าหากเราฝึกมโนมยิทธิได้แล้ว ต้องการดูกระแสจิตของเราเอง จะได้ไหมคะ?"

หลวงพ่อดวง:-

"ได้...การดูใจเขาดูแบบนี้ คือ ดูแสงสว่างของใจที่มันออกมา กระแสจิตของนักปฏิบัติเป็นสีเนื้อหรือสีเคลือบแก้ว

ถ้ายังเป็นสีเนื้ออยู่ ก็แสดงว่า บุคคลนั้นเป็นปุถุชนเต็มอัตรา ถ้าเป็นแก้วเคลือบหนาขึ้นไปทีละหน่อย ๆ จนกระทั่งเป็นแก้วใสสะอาด อย่างนี้ใช้ได้ในด้านสมถภาวนา

ต่อไปอีกขั้นหนึ่ง ถ้าเป็นประกายแพรวพราว อันนี้เขาถือว่าอยู่ในเกณฑ์ดี แต่ถ้าจะดีจริง ๆ มันเป็นแสงละเอียด เหมือนประกายแว็บ ๆ เหมือนกระจกณะดี แต่ยังไม่เต็มที่

ถ้าจะดูว่าอารมณ์จิตละเอียดไหม ถ้าวิปัสสนาญาณมาก จิตจะเป็นประกายมาก ถ้าประกายน้อย จิตมีวิปัสสนาญาณน้อย

ที่นี้กระแสจิตที่ออกมาเนาะ ออกเรียบริบร้อยดีไหม...หรือว่าลุ่มๆดอนๆถ้ากระแสจิตเรียบริบร้อยดี อย่างนี้มีหวัง ไม่มีทางพลาดหวังพระนิพพาน ท่านบอกไว้เลยเถยนะ การเห็นกระแสจิต เรียกว่า เจโตปริยญาณ เป็นญาณหนึ่งในญาณ ๘ ถ้าฝึกมโนมยิทธิได้ฝึกญาณ ๘ ได้ง่ายมาก"

ผู้ถาม:- "หลวงพ่อดวง ครั้งแรกที่ฝึกมโนมยิทธิ เวลาที่ขึ้นไปพระนิพพานแล้ว ครูก็จะปล่อยให้นั่งชมบารมีของพระพุทธองค์ พอกลับไปบ้าน ก็นึกถึงภาพนี้อยู่เสมอ บางครั้งจะเห็นว่า ที่ขึ้นไปอีกคน ไม่ใช่ภาพที่เห็นล่ะ?"

หลวงพ่อดวง:- "ตัวเรามีคนเดียว"

ผู้ถาม:- "แต่ทำไมถึงเห็น ๒ คนเล่าล่ะ.....?"

หลวงพ่อดวง:-

"เห็นได้ เพราะสภาพความเป็นทิพย์ เห็นก็แสนคนก็ได้ รวมได้เป็นคนเดียวเสีย เมื่อไม่มีความจำเป็นต้องใช้ ถ้าใช้มันจะใช้ก็แสนคนก็ได้ ทำงานเหมือนกันหมด ทำงานคนละอย่าง คนหมดโลกนี้ต่างคนต่างพูดกันคนละเรื่อง เขายังทำกันได้ เพราะสภาพความเป็นทิพย์ ไม่งั้นเขาจะเรียกความเป็นทิพย์ทำไม.....?"

ผู้ถาม:- "คือสงสัยล่ะ ปกติเห็นแต่ตัวเราคนเดียว..... "

หลวงพ่อดวง:-

"นี่เขาทำให้ดูอย่างนั้นแหละ อะไรบ้างที่เราผูกพัน เขาต้องสภาวะอย่างนั้นให้ดู ถ้าเราเห็นอย่างนั้น จิตมันก็ผูกพันอยู่กับสิ่งนั้น ถ้าตายปุ๊บมันก็ไปอยู่ที่นั่น ท่านหาทางให้จิตไปอยู่ที่นั่น"

ผู้ถาม:- "บางทีขออาราธนาบารมีท่านให้พาไปที่อื่น ท่านก็เกาะหัวจุกไปเลย บางทีก็เกาะพระบาท บางทีก็เกาะบันได"

หลวงพ่อดวง:-

"จะถามอะไรก็ตาม ถ้าทำให้เราดึงดูใจ ท่านก็ทำภาพนั้น ท่านใจดีจะตายโดยมากท่านต้องการให้คนของท่าน อย่างน้อยต้องขึ้นดาวดึงส์ให้หมด

(คำว่า "คนของท่าน" หมายถึง ลูกก็ดี หลานก็ดี บริวารก็ดี)

เวลานี้คนของฉันไม่มี เพราะว่าตัดสินใจแล้ว เพราะถ้าตัดไปทั้งหมดแล้ว แสดงว่าไม่ค้าง ถ้ายังค้างอยู่ ยังไปไม่ได้ ก็ไปสมัยพระศรีอารีย์"

เรื่องการฝึกมโนมยิทธิแบบใหม่นี้ คนที่ไม่เคยฝึกมักจะมีปัญหาตามเสมอ เช่น

"ถ้าฝึกไปได้แล้วเวลาจะกลับ กลับยังไง"

หลวงพ่อก็ตอบว่า "ให้มันไปได้ก่อนเถอะนะ" ทั้งนี้ก็กลัวว่าไม่ได้กลับ

และหลวงพ่อก็ยังบอกอีกว่า

"วิชานี้เดี๋ยวนี้เขาเพิ่งหมดแล้ว เขาได้กันเป็นแสนแล้ว เวลานี้ ก็หนักมากที่อเมริกา เยอรมันตะวันตก และเริ่มไปไหวตัวที่ ญี่ปุ่น กับ นิวซีแลนด์ ระวังนะ อยู่ประเทศไทย ชาวต่างประเทศจะมาสอนเอา เขาเอาความรู้ไปจากประเทศไทย เขาจะเอาความรู้ของไทยมาสอนคนไทยต่อไป"

ข้อนี้ น่าคิดนะครับ เราเป็นคนไทยอยู่ใกล้พระพุทธศาสนา จะเป็นดังสุภาษิตที่ว่า "ใกล้เกลือกินด่าง" บางคนไม่กินแล้วยังว่ากระทบกระเทือนเสียอีก อันนี้ก็ไม่ขอว่ากัน

เราถือว่า "ของจริงย่อมทนต่อการพิสูจน์" และเวลานี้ คนที่ได้พิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้าก็มีเยอะแยะไปโดยเฉพะผู้หญิง"

หลวงพ่อก็เคยบอกว่า

"พวกผู้หญิงนี่คล่องตัวกว่า ผู้ชายเราเสียทำผู้หญิง แต่อีกพวกหนึ่งก็คือพระ เสียทำฆราวาส พระนี่เสียทำจริง ๆ เพราะพระมีศีล ๒๒๗"

การฝึกกรรมฐานนี้ ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์ มันเดินไม่ออก และ พระ เวลานี้ก็หนักใจเหมือนกัน เพราะเวลานี้ท่านบวชเข้ามาท่านรู้ตัวว่าเป็นพระหรือเปล่านั้นไม่รู้

ถ้าปฏิบัติแบบฆราวาสละ เจ็ง.....สังฆาทิเสส ถ้าผิดเข้าไปแล้ว ไม่มีทางจะได้
ฉานสมาบัติ ถ้ายังเป็น ปาราชิก ก็ขาดความเป็นพระภิกษุ ส่วนฆราวาสเขาตั้งตัวได้ วันนี้
ศีลขาด พรุ่งนี้เขาตั้งตัวใหม่ได้ ไซ้ใหม่.....

ก่อนที่จะมาเจริญพระกรรมฐาน ศีลบกพร่องหรือไม่เป็นเรื่อง และทะเลมาก่อน พอ
เริ่มเจริญพระกรรมฐาน ตั้งใจรักษาศีลทันที ศีลฆราวาส ฆราวาสเขาทำได้ ส่วนพระไม่
เหมือนกัน พระถ้าฟังแล้วฟังเลย

การสอนเวลานี้ เวลาพระเจ้าไปฝึกพระที่มารับการสอนก็รู้สึกหนักใจ แต่บางท่าน
ก็เก่ง บางท่านแป็บเดียวได้เลย แล้วก็คล่องตัว เพราะศีลเขาบริสุทธิ์ แต่เราก็อย่าไปถือว่าเขา
ไม่บริสุทธิ์ทุกอย่างไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกนักคำราที่ท่านบอกว่าเป็นเปรียญๆ นั้น
แหละ มันก็ ปะ ปะ ไซ้ใหม่.....

พวกที่เปรียญที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ ยังเป็นนักเทศน์นี้ร้ายกาจ แต่ท่านที่ดีก็มีนะ ไม่ใช่
ว่าจะชั่วทุกอย่าง เพราะเคยสัมผัส เคยอยู่ร่วมกันมา แถวเขาเข้ามาแล้ว มาเรียนหนังสือ แะ
ไม่ได้นึกว่าแกเป็นพระ ตั้งหน้าตั้งตาจะสอบให้ได้ จะเอาผลนี้ไปแลกกับเปรียญ พวกนี้ก็
เป็นอาชีพ ก็ถือว่าเป็น อุปสมชีวิกา อาศัยศาสนาเลี้ยงชีวิต แบบนี้แล้วจะไปได้อะไร ถ้าไป
เกาะไ้อ้พวกนี้

แต่พระที่เป็นเปรียญที่เขาเก่งก็มี เขาดีจริง ๆ นะ มี บริสุทธิ์จริง ๆ นะ อย่าไปนึกว่า
เป็นเปรียญแล้วไม่ดีนะ พวกพระราชาคณะที่เป็นเจ้าคุณที่เป็นสมเด็จพระเจ้าที่ไม่เป็นเรื่องก็เยอะ ที่
ดีจริง ๆ ก็มาก

เราต้องเลือกคู่อีกนะ คูพื้นฐานของคน คนทุกคนถ้าหาจุดเขาก็มีเลวทุกคน ถ้าหา
จุดดีก็มีดีทุกคน ไซ้ใหม่....จุดบกพร่องมันก็ต้องมี คนก็ต้องมีดี แล้วใครจะเลว ผิดมุมไหน
ล่ะ.....?"

ผู้ถาม:- "อีกพวกหนึ่งรับหลวงพ่อดวงพระที่แก้ววิทยาศาสตร์ไปอธิบายนให้เขาฟัง เขาไม่ค่อย
ฟังครับ"

หลวงพ่อบุญธรรม:-

"พวกแก่วิทยาศาสตร์ดี แต่พวกคฤหัสถ์ วิทยาศาสตร์ ไม่ค่อยได้ความนะ ให้เขาแก่จริง ๆ นะ ไม่เป็นไรหรอก คือว่าเขาจะเรียนสาขาไหนก็ตามเถอะ ถ้าเขาเป็นคนมีเหตุมีผล หน่อยมันไม่แปลก ถ้าจะค้นคว้าแบบไม่มีเหตุไม่มีผลมันอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก ไซ้ใหม่....."

เขาจะรู้ได้ว่าบ้านของเขามีถ้วยขนาดไหน มีโถขนาดไหน เขาก็รู้ว่าบ้านคนอื่นมี เหมือนกับเขาทุกอย่าง อาจจะมีคนเขามีของดีกว่าก็ได้ ไซ้ใหม่...

ถ้านักวิทยาศาสตร์จริง ๆ เขาเข้าใจอะไรง่าย มีเหตุมีผลดีมาก เจอะบ่อยไป สำคัญ ไซ้พวกคฤหัสถ์จริง ๆ นะซี"

ปัญหาในการฝึกมโนมยิทธิ ก็ขอนำมาเพียงเท่านี้ จะคงช่วยให้ท่านทั้งหลายที่ยัง ไม่ฝึกก็ดี ฝึกแล้วก็ดี คลายความสงสัยลงได้มาก ใครที่ฝึกได้แล้วสามารถไปสอนคนอื่นได้ นะ หลวงพ่อบุญธรรม และหลวงพ่อนำว่า

"พวกที่ได้มโนมยิทธิแล้วนี้ ถ้าไม่เป็นครูสอนเขาของเรานั้นอาจง่าย พยายามสอน เขา ถ้าเราเริ่มสอนเขา จะได้ระมัดระวังตัวเอง คือเราจะได้ฝึกฝนตัวเอง

การสอนเขามันมีประโยชน์มาก มันได้ ๒ อย่าง
 ประการที่ ๑ การทรงตัว การคล่องตัว แจ่มใส มันจะเกิดขึ้น
 ประการที่ ๒ ได้ ธรรมทาน เป็นการเร่งรัดบารมีเดิม ให้มันแจ่มใสเร็วขึ้น

เพราะธรรมทานมีอานิสงส์สูงมาก คือว่าผลที่เราจะพึงได้ แทนที่จะ ๑๐ ปี อาจจะ เหลือ ๑ ปี อานิสงส์สูงมาก

สอนเขาใหม่ ๆ มันอาจจะงงก็ได้ ถ้าตามทันหรือไม่ทันไม่สำคัญ ให้มีความเข้าใจ เรื่องตั้งอารมณ์เอาไว้ เพราะเราผ่านมารู้ไซ้ใหม่..... ถ้าเราไปถึงนั้นแล้ว เผลอเราตามไม่ทัน ก็กวาดไปทีหลังได้ ตามความรู้สึก ถ้าเขาไม่รู้สึกรู้สีกก็แก้อารมณ์ที่ขัดข้องให้

ถ้าเป็นครูเขา สมเด็จฯ ท่านก็จะช่วยมากขึ้น คือว่าเป็นครูสอนเขา ให้ขออาราธนาบารมีพระพุทธเจ้าโดยตรง บอกว่า การสอนก็ดี การติดตามก็ดี ขอเป็นภาระของพระองค์

บางทีเราจะพูดสิ่งที่เราไม่เคยคิดไว้เลย ถ้าพูดไปนั่นมันเหมาะสมสำหรับบุคคลผู้นั้นก็ต้องใช้แบบนั้นนะ พอเริ่มก็ขออาราธนาท่าน ขอเป็นภาระของพระองค์ จะเป็นผลดีแก่ผู้ที่รับฝึกต่อไป

สำหรับการฝึกมโนมยิทธิแบบเต็มอัตรา จะลองซ้อม ๆ ที่บ้านก็ได้ แต่เครื่องบูชาครูนี้ขาดไม่ได้นะ มีดอกไม้ ๓ สี รูป ๓ ดอก เทียนหนัก ๑ บาท ๑ เล่ม สตางค์ ๑ สลึง ต้องตั้งไว้ทุกครั้งที่ทำกราวนา หายใจเข้า นะมะ หายใจออก พระชะ เณย ๆ โดยไม่ต้องการรู้การเห็นอะไร ทำเป็นสมาธิ ถ้ามันจะเดินจะรำก็ปล่อยมันเลย การเดินนี้มันจะเริ่มตั้งตั้งแต่อุปจารสมาธิ แต่บางคนก็ไม่เดินเลย พอถึงฌาน ๔ มันก็เลิกเดิน เพราะกำลังของจิตทรงตัว

จะสังเกตได้ถ้ามันจะมีความสว่าง คือ เห็นจุดข้างหน้าขาวโพลน เป็นทางไปไกล เป็นทางขาวใหญ่ ถ้าเห็นข้างหน้าก็ลองใช้กำลังใจพุ่งจิตไปตามสายของทางนั้น คิดว่าเราไปละ พอนึกว่าไปละ ถ้ากำลังจิตเราพอมันก็ไป

พอมันออกไปแล้ว มันไม่ใช่ออกไปแบบความฝัน มันจะออกไปแบบชนิดมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เหมือนกับออกจากคุ่มหรือกระบอกหรือเหมือนกับลอดใต้น้ำไปลอดออกจากห้วยปล่อง ออกไปแล้ว ไปได้ชัดเจนเหมือนกลางวัน มันจะเหลือยวหน้าเหลือยวหลังมาดูได้ มาดูไอ้โลกต่าง ๆ จะเห็นตัวเรานั่งไต่อยู่ ดูแล้วก็เป็นคนสองคน"

"ต่อไปถ้าฉันสร้างที่ใหม่เสร็จ จะต้องพักการเดินทางออกต่างจังหวัด จะลองเอาคนที่ได้แล้วนี้แหละ มาฝึกแบบเต็มอัตรา คนที่ได้แล้วนี้ไม่ยาก ได้ใหม่หรือไม่ได้ไม่สำคัญ แต่ถ้าไม่เต็มแบบก็ยังมี ได้ผลเท่ากันนั่นแหละ แต่แบบนี้กำลังสูงหน่อย"

(หลวงพ่อดวงเริ่มฝึกให้แล้ว เมื่อวันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๒๘ ที่ศาลาสองไร่เป็นเวลา ๑ เดือน)

--- คัดลอกจาก หนังสือหลวงพ่อดวงตอบปัญหาธรรม ฉบับพิเศษ เล่ม ๒ ---



ศูนย์พุทธศาสตร์

๕

www.buddhasattha.com