



๔

วิธีปฏิบัติธรรม ให้เข้าถึงพระธรรมกาย

ใจของคนเรานั้นถ้าหยุดได้เพียง
สักกระพริบตาเดียวเท่านั้น ได้ชื่อว่า
เราได้สร้างบุญใหญ่กุศลใหญ่ เราจะไป
สร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ
สักร้อยหลัง ก็สู้บุญที่เกิดจากการบำเพ็ญ
สมณวิปัสสนาไม่ได้ เมื่อเราแสวงหาเขตบุญ
ในพระพุทธศาสนา พึงบำเพ็ญสมณวิปัสสนา
ทำใจให้มั่นคงดังนี้ ให้ใจหยุด หยุดนี้เป็นตัว
สำคัญนัก เพราะเป็นทางมรรคผลนิพพาน

วิธีปฏิบัติธรรม ให้เข้าถึงพระธรรมกาย

หลวงปู่ท่านมีวิธีสอนการปฏิบัติธรรมที่เข้าใจได้ง่าย โดยมีอุปกรณ์การสอนครบครัน คือมีหนังสือแจกให้ลูกศิษย์เพื่อเป็นคู่มือในการปฏิบัติธรรม และมีกระดานขนวนวาดเป็นรูปคนด้านข้างผ่าซีก แสดงฐานที่ตั้งของใจทั้ง ๗ ฐาน มีไม้ยาวสำหรับชี้การเลื่อนดวงนิมิตไปตามฐานต่างๆ และมีดวงแก้วใส ๑ ลูก

ท่านสอนให้ผู้เริ่มปฏิบัติรู้จักฐานที่ตั้งของใจ ซึ่งมีทั้งหมด ๗ ฐานเสียก่อน ดังนี้

ฐานที่ ๑ ปากช่องจุมุก หึงซ้าย ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลตา หึงซ้าย ชายขวา

ฐานที่ ๓ กลางก๊กศิระตรงกับจอมประสาท ได้ระดับพอดีกับตา แต่อยู่ภายในตรงศูนย์กลาง คือจากดั้งจุมุกตรงเข้าไปจรดท้ายทอย จากเหนือหูซ้ายตรงไปเหนือหูขวา ตรงกลางที่เส้นทั้งสองตัดกัน คือ ฐานที่ ๓

ฐานที่ ๔ ปากช่องเพดาน เหนือลิ้นไก่ตรงที่รับประทานอาหารสำคัญ

ฐานที่ ๕ ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก อยู่ตรงกลางช่องคอพอดี

ฐานที่ ๖ สดลมหายใจเข้าออก คือกลางตัวตรงกับสะดือ แต่อยู่ภายใน

ฐานที่ ๗* ถอยหลังกลับขึ้นมาเหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ ในกลางตัว (นึกขึงเส้นด้าย ๒ เส้นให้ตึง จากสะดือทะลุหลัง จากเอวซ้ายทะลุเอวขวา ตรงเหนือจุดตัดขึ้นไป ๒ นิ้วมือ คือ ฐานที่ ๗)

ขณะปฏิบัติธรรมให้นั่งขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายจรดปลายนิ้วชี้ข้างขวา ตั้งกายให้ตรง หลับตาเบา ๆ พอปิดสนิท ตั้งสติไม่ให้เผลอ แล้วกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงกลมใส เหมือนดังเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีรอยขีดข่วนคล้ายขนแมว ดวงโตเท่าแก้วตาดำ (จัดเป็นอาโลกกสิณหรือกสิณแสงสว่าง) ผู้หญิงให้กำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายให้กำหนดเข้าปากช่องจมูกขวา เรียกว่าฐานที่ ๑ ให้บริกรรมภาวนา ประคองใจกับดวงกลมใสนั้นว่า “สัมมา อะระหัง” ๓ ครั้ง (จัดเป็นพุทธานุสสติ) แล้วจึงเลื่อนดวงนิมิตนั้นต่อไปตาม

*ฐานที่ ๗ นี้ อธิบายในเชิงวิทยาศาสตร์ได้ว่า เป็นตำแหน่งที่เปรียบเสมือนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกาย หรือ Center of Gravity และเป็นเสมือนจุดสมดุลของใจ เมื่อใจเราตั้งไว้ตรงจุดนี้แล้ว จะเป็นจุดที่ได้ดุลที่สุด และถ้าเปรียบใจเหมือนแว่นขยาย จุดนี้คือจุดโฟกัสของแว่นขยาย เมื่อเราเอาใจไปจรดที่จุดนี้ และวางใจได้ถูกส่วนจริง ๆ ก็จะเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

ฐานต่าง ๆ จนถึงฐานที่ ๗ หากรู้จักที่ตั้งของฐานทั้ง ๗ ดีแล้ว ในการทำสมาธิคราวต่อ ๆ ไป จะน้อมใจมาไว้ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ เลยก็ได้ แล้วกำหนดบริกรรมภาวนาว่า “สัมมา อะระหัง” และนี่ก็บริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วหรือ พระพุทธรูปใส ทั้งบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิตนี้ เป็น กุศโลบายเพื่อประคองใจให้หยุดนิ่ง ณ ฐานที่ตั้งนี้ เมื่อหยุด นิ่งได้ถูกส่วนแล้ว ก็จะเห็นดวงกลมใสสว่างปรากฏขึ้นมา จากกึ่งกลางดวงนิมิตนั้น จากนั้นให้เลิกบริกรรมภาวนา

ดวงที่ปรากฏขึ้นนี้ไม่ใช่นิมิตที่กำหนดขึ้น แต่เป็น “ดวงปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่ หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน

เมื่อปฏิบัติธรรมจนเห็นดวงปฐมมรรคแล้ว ให้ตั้งใจ ทำความเพียรโดยเอาใจจรดไว้ที่กลางดวงปฐมมรรคนั้น ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าไม่เอาจริงเอาจัง ไม่เอาใจใส่ ไม่สนใจ ไม่ พากเพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ดวงปฐมมรรคที่เพิ่งเข้าถึง ใหม่ ๆ (หรือแม้กระทั่งธรรมะที่ละเอียดกว่าดวงปฐมมรรค ก็ตาม) ก็จะหายไป ไม่สามารถรักษาไว้ได้

ดังที่ปรากฏอยู่ในคำสอนของหลวงปู่ว่า

“...อาตาปี เพียรให้กลั่นกล้ำ ๆ ...เพียรไม่ย่อไม่ท้อ ไม่ถอยทีเดียว เอาเป็นเอาตายทีเดียว เร็วทันจริง ต้องใช้ ความเพียรประกอบด้วยองค์สี่ทีเดียว องค์สี่นั้นอะไรบ้าง

เนื้อ เลือด กระดูก หนัง หนึ่งเนื้อเลือดจะแห้งเหือดไปไม่
ว่า เหลือแต่กระดูกหนังข้างมัน ไม่ลดละ ใจต้องจรรตอยู่ที่
เดียว ...นี่เขาเรียกว่า อาตาปี เพียรเร่งรื้อเข้าอย่างนี้...ไม่
เปลอ เปลอไม่ได้ เปลอก็จะหายเสียเท่านั้น ถ้าได้ใหม่ เป็น
ใหม่ ๆ เปลอไม่ได้เป็นหาย เปลอไม่ได้เป็นหายทีเดียว...”

(จากพระธรรมเทศนาเรื่องสติปัฏฐานสูตร ๓ ตุลาคม ๒๔๙๗)

เมื่อผู้ปฏิบัติดำเนินจิตเข้ากลางดวงปฐมมรรคเรื่อยไป
ก็จะเข้าถึงกายในกายต่าง ๆ เป็นชั้น ๆ จนกระทั่งถึงกายธรรม

ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หญิงข้างซ้าย

ชายข้างขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หญิงข้างซ้าย

ชายข้างขวา

ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเตดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ



กายในกาย

๓๘

จากการปฏิบัติธรรมของหลวงปู่ ท่านพบว่ามนุษย์เราไม่ได้มีเพียงกายมนุษย์ที่เห็นได้ด้วยตาเนื้ออย่างเดียว แต่ยังมีกายภายในที่ละเอียดประณีตซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ อีก ๑๗ กาย เมื่อรวมกายมนุษย์ด้วยก็มีถึง ๑๘ กาย ดังนี้ คือ กายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด กายธรรมโคตรภู กายธรรมโคตรภูละเอียด กายธรรมพระโสดา กายธรรมพระโสดาละเอียด กายธรรมพระสกิทาคา กายธรรมพระสกิทาคาละเอียด กายธรรมพระอนาคา กายธรรมพระอนาคาละเอียด กายธรรมพระอรหัต กายธรรมพระอรหัตละเอียด โดยกายที่ละเอียดกว่าซ้อนอยู่ในกายที่หยาบกว่า เช่น กายทิพย์ซ้อนอยู่ในกายมนุษย์ กายรูปพรหมซ้อนอยู่ในกายทิพย์ กายอรูปพรหมซ้อนอยู่ในกายรูปพรหม กายธรรมโคตรภูซ้อนอยู่ในกายอรูปพรหม เป็นต้น

เมื่อเข้าถึงกายธรรมพระอรหัตละเอียดแล้ว ก็จะหลุดจากกิเลส เสร็จกิจในพระพุทธศาสนาทั้งสมณะและวิปัสสนา

ตั้งแต่กายมนุษย์ถึงกายอรุปรหมละเอียดจัดอยู่ใน
ชั้นสมณะ ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูถึงกายธรรมพระอรหัต
จัดอยู่ในชั้นวิปัสสนา ดังที่หลวงปู่ท่านได้แสดงพระธรรม-
เทศนาไว้ว่า

“...ตั้งแต่กายมนุษย์ถึงกายอรุปรหมละเอียด แค่นั้นเรียกว่าชั้นสมณะ ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูทั้งหยาบทั้งละเอียด จนกระทั่งกายพระอรหัตทั้งหยาบทั้งละเอียด เป็นชั้นวิปัสสนาทั้งนั้น ที่เรามาเรียนสมถวิปัสสนาวันนี้ ต้องเดินแนวนี้ ผิดแนวนี้ไม่ได้ และต้องเป็นอย่างนี้ ผิดอย่างนี้ไปไม่ได้ ผิดอย่างนี้ไปก็เลอะเหลว...”

(จากพระธรรมเทศนาเรื่องหลักการเจริญภาวนาสมถวิปัสสนากรรมฐาน)

เรื่องกายในกายนี้เป็นสิ่งอัศจรรย์ที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน หลวงปู่ท่านเคยกล่าวไว้ว่า กายมนุษย์ละเอียด ก็คือกายเดียวกับที่เวลาเรานอนหลับแล้วฝันไป ท่านบอกว่าถ้าเราปฏิบัติธรรมเข้าไปถึงกายมนุษย์ละเอียด ก็จะฉลาดกว่าคนทั่วไปชั้นหนึ่ง เรื่องลึกลับอะไรก็รู้หมด ไปตรวจดูได้หมด ไม่ว่าจะไปกลางวันหรือกลางคืน เช่น ฝันไปเมืองเพชร ไปเขาวัง เพียงนาทีเดียวเท่านั้น กายมนุษย์ละเอียดก็สามารถฝันไปเอาเรื่องในเขาวังมาเล่าให้กาย

มนุษย์หยาบฟังได้แล้ว ฝนได้ทั้งที่ตีน ๆ ไม่ใช่หลับฝัน ประเดี๋ยวเดียวฝนได้หลายเรื่อง ถ้าหลับฝันต้องใช้เวลานานกว่าจะได้สักเรื่อง บางคืนก็ไม่ฝนเลย

กายมนุษย์ละเอียดยนี้ ยังสามารถรู้เรื่องที่กายมนุษย์หยาบไม่รู้เรื่องอีกมากมาย แม้ใครจะมาโกหกเรา ถ้าเราเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียดยแล้ว ก็สามารถสืบได้ว่าโกหกหรือเปล่า แค่เข้าถึงกายมนุษย์ละเอียดยยังฉลาดถึงเพียงนี้ ถ้าเข้าถึงกายต่าง ๆ ที่ละเอียดยกว่านี้ จะมีความสามารถพิเศษสักเพียงใด ซึ่งเรื่องนี้หลวงปู่ท่านกล่าวไว้ว่า

๔๐ “...ถ้าว่าทำกรรมกายเป็นละก็ มันฉลาดกว่ามนุษย์หลายสิบเท่าเชียวนะ นี่พอเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียดย ก็ฉลาดกว่าเท่าหนึ่งแล้ว สูงกว่าเท่าหนึ่งแล้ว เข้าถึงกายทิพย์ก็สองเท่าแล้ว กายทิพย์ละเอียดยก็สามเท่าแล้ว กายรูปพรหมสี่เท่า กายรูปพรหมละเอียดยห้าเท่า กายอรุปรพพรหมหกเท่า กายอรุปรพพรหมละเอียดยเจ็ดเท่า เข้าถึงกายธรรมและกายธรรมละเอียดย ๘-๙ เท่าเข้าไปแล้ว มันมีความฉลาดกว่ากันอย่างนี้นะ...”

(จากพระธรรมเทศนาเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตร ๑๐ ตุลาคม ๒๕๔๗)

ส่วนหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมให้ได้ผลนั้น หลวงปู่ท่านสอนไว้ว่า “...เราต้องตั้งใจให้หยุด ใจของคนเรานั้นถ้าหยุดได้เพียงสักกระพริบตาเดียวนั้น ได้ชื่อว่า เราได้สร้างบุญใหญ่กุศลใหญ่ เราจะไปสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญสักร้อยหลัง ก็สู้บุญที่เกิดจากการบำเพ็ญสมณวิปัสสนาไม่ได้ เมื่อเราแสวงหาเขตบุญในพระพุทธศาสนา พึงบำเพ็ญสมณวิปัสสนาทำใจให้มันคงดังนี้ ให้ใจหยุด หยุดนี้เป็นตัวสำคัญนัก เพราะเป็นทางมรรคผลนิพพาน พวกที่ให้ท่านรักษาศีลนั้นยังไกลกว่า หยุดนี้ใกล้ นิพพานนัก พอหยุดได้เท่านั้น ถูกคำสั่งสอนของพระศาสดาแล้ว...”

(จากพระธรรมเทศนาเรื่องหลักการเจริญภาวนาสมณวิปัสสนากรรมฐาน)

เมื่อใจเริ่มหยุด ความสุขก็จะเกิดขึ้น และเมื่อปฏิบัติต่อไปอย่างถูกวิธี ความสุขก็จะเพิ่มปริมาณมากขึ้น ตรงตามวาระพระบาลีว่า “นตฺถิ สนฺติปริ สุขํ สุขอื่นนอกจากหยุดจากนี้ ไม่มี”

หลวงปู่ท่านสอนให้ฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นนี้ให้เชี่ยวชาญเสียก่อน ให้หยุดได้เสียก่อน ท่านบอกว่า “...ถ้าไม่หยุดจะถึงธรรมกายไม่ได้ ทำใจให้หยุดได้ก็เข้าถึง

ธรรมกายได้ ทุกคนต้องทำได้ ขอเพียงให้ทำจริงเป็นต้องได้
ทุกคน ถ้าทำไม่จริงละเป็นไม่ได้แน่ ที่ว่าทำจริงนั้น ก็คือ
จริงแค่ชีวิต ถึงเลือดเนื้อจะแห้งเหือดหมดไป จะเหลือแต่
กระดูกหนังช่วงมัน ถ้าไม่ได้เป็นไม่ลุกจากที่ ถ้าทุกคนทำ
จริงแค่นี้ละก็ ทำได้ทุกคน ตัวฉันเองนั้นถึงสองคราว คือ
เมื่อเริ่มปฏิบัติสมณวิปัสสนาใหม่ ๆ ได้เข้าที่ทำสมาธิตั้งใจว่า
ถ้าไม่ได้ก็ให้ตายเสียเถอะ นิ่งทำสมาธิอยู่ พอถึงกำหนดเข้า
ก็ทำได้ ไม่ตายสักที...”

(จากพระธรรมเทศนาเรื่องหลักการเจริญภาวนาสมณวิปัสสนากรรมฐาน)

เมื่อลูกศิษย์เข้าถึงธรรมกายแล้ว หลวงปู่ท่านก็จะ
สอนธรรมะขั้นสูงให้ต่อไป ดังที่ท่านเคยให้โอวาทแก่
พระภิกษุสามเณรในพระอุโบสถไว้ว่า “พวกเธอพยายามให้
ได้ธรรมกายเสียก่อน แล้วฉันจะสอนต่อไปให้อีก ๒๐ ปี ก็
ยังไม่หมด”