



๔๐ วิชา

เพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย

ผู้ใดแล มีศรัทธาตั้งมั่นเกิดขึ้นแล้วแต่ รากแก้วคือ
อริยมรรค ประดิษฐานมั่นคง อันสมณพราหมณ์ เทวดา มาร
พรหม หรือผู้ใดผู้หนึ่งในโลก ไม่พรากไปได้ ควรเรียกผู้นั้นว่า
เป็นบุตรเกิดแต่พระอุระ เกิดแต่พระโอษฐ์ของพระผู้มีพระภาค
เป็นผู้เกิดแต่พระธรรม เป็นผู้ที่พระธรรมเนรมิตขึ้น เป็นผู้รับ
มรดกพระธรรม ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะคำว่า ธรรมกาย ก็ดี
ว่า พรหมกาย ก็ดี ว่า ธรรมภูต ก็ดี ว่า พรหมภูต ก็ดี เป็น
ชื่อของตถาคต



๑๗๓

ธรรมกาย เป็นแก่นของพระพุทธศาสนา เป็นหลักของมนุษย์ทุกคนในโลก ผู้ที่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ฝึกใจให้หยุดนิ่งจนได้เข้าถึงพระธรรมกาย ได้พบกับพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะและสังฆรัตนะ ที่ใสสว่างอยู่กลางกาย จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ประสบความสุข ความสำเร็จอันสูงสุดในชีวิต ถือได้ว่าเป็นชาวพุทธที่แท้จริง ที่ได้บรรลូវัตถุประสงค์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะเราเกิดกันมาแต่ละภพแต่ละชาติ ก็เพื่อปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมกาย ธรรมกายนั้นมียู่ด้วยกันหลายระดับชั้น ซ้อนกันอยู่ภายในตัวของเรา จะเข้าถึงได้ต้องทำใจให้หยุดนิ่งอย่างเดียว การฝึกใจให้หยุดนิ่งจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่เราต้องเอาใจใส่

*พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ใน อัครคัมภีร์สูตร ว่า

“ยสส โข ปนสส วาเสฏฺฐา ตถาคเต สทฺธา นิวิฏฺฐา
มุลชาตา ปติฏฺฐิตา ทพฺพา อสํหาริยา สมณฺเณ วา พุราหฺมณฺเณ
วา เทเวณ วา มาเรณ วา พุรหฺมุณา วา เกณจิ วา โลกสฺมึ
ตสฺเสตํ กลลํ วาจาย ภควโตมฺหิ ปฺตฺโต โอรโส มฺหโต ชาโต
ธมฺมโฆ ธมฺมนิรมฺมิตो ธมฺมทายาโทติ ฯ ตํ กิสฺส เหตุ ฯ ตถาคตสฺส
เหตํ วาเสฏฺฐา อธิวจฺน์ ธมฺมกาโย อิติปิ พุรหฺมกาโย อิติปิ
ธมฺมภาโต อิติปิ พุรหฺมภาโต อิติปิ



๔๐ วิธี เพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย

๑๗๘

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็ผู้ใดแล มีศรัทธา ตั้งมั่นเกิดขึ้นแล้วแต่ รากแก้วคืออริยมรรค ประดิษฐานมั่นคง อันสมณพราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือผู้ใดผู้หนึ่งในโลก ไม่พรากไปได้ ควรเรียกผู้นั้นว่า เป็นบุตรเกิดแต่พระอุระ เกิดแต่พระโอษฐ์ของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้เกิดแต่พระธรรม เป็นผู้ทีพระธรรมเนรมิตขึ้น เป็นผู้รับมรดกพระธรรม ชื่อนั้น เพราะเหตุไร เพราะคำว่า ธรรมกายก็ดี ว่า พรหมกายก็ดี ว่า ธรรมภูตก็ดี ว่า พรหมภูตก็ดี เป็นชื่อของตถาคต”

ตถาคต คือธรรมกาย การอุบัติขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงหมายถึง การอุบัติขึ้นของพระธรรมกายนั่นเอง ผู้ได้เข้าถึงธรรมกาย ได้ชื่อว่า เป็นสาวกที่เกิดแล้วโดยธรรม เป็นธรรมทายาทผู้สืบอายุพระศาสนา ธรรมกายเป็นกายที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกๆ คน หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ พระมงคลเทพมุนี ท่านได้ค้นคว้าวิชาธรรมกาย แล้วก็พบว่า ธรรมกายนั้นแหละคือพระพุทธรูป มีคำยืนยันเป็นหลักฐานในพระไตรปิฎก ทั้งฉบับของเถรวาท มหายาน วัชรยาน ทุกนิกายมีหมด ดังนั้น คำว่า ธรรมกาย จึงเป็นสิ่งที่ควรเชิญชวนให้มาพิสูจน์ เราจะรู้ว่าจริงก็ต่อเมื่อเข้าถึงได้จริง ถ้าไปรู้ไปเห็นแล้วก็หายสงสัย

การปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายนั้น มีอยู่หลายวิธี แต่ที่มีบันทึกไว้ในวิสุทธิมรรคมีอยู่ ๔๐ วิธีด้วยกัน



๔๐ วิธี เพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย

๑๖๕

ทุกวิธีล้วนเป็นไปเพื่อให้เข้าถึงธรรมกายทั้งนั้น ถ้าหากปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระบรมศาสดาทรงประทานไว้ไม่ว่าจะเริ่มด้วยวิธีไหน แต่สุดท้ายจะเข้าถึงธรรมกายเหมือนกันหมด ๔๐ วิธีนั้นคือ กลืน ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อรูป ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุราตุวฐาน

เช่นถ้าเริ่มจากกลืน ๑๐ สมมติว่าเรากำหนดกลืนน้ำเป็นอารมณ์ พอใจหยุดถูกส่วน ภาพน้ำนั้นก็หายไป แล้วเกิดเป็นดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ หากเราน้อมดวงสว่าง มาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้ ก็จะเป็นดวงปฐมมรรค เป็นหนทางเบื้องต้นที่จะเข้าถึงธรรมกายภายใน ส่วนท่านที่จะกำหนดเอากลิ่นอื่นเป็นอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ หรืออะไรก็แล้วแต่ พอใจหยุดถูกส่วนจะเห็นเป็นดวงสว่างเหมือนกันหมด

ที่นี่ ถ้าหากเริ่มต้นจากอสุภะ พังพิจารณาซากศพไป ด้วยวิธีการใดก็ตาม พังเฉยๆ หรือแยกแยะเป็นส่วนๆ หรือจะใช้จินตมยปัญญา ความรู้จากตำรับตำรามาพิจารณา จะให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเป็นปฏิกูลอะไรก็แล้วแต่ เมื่อใจหยุดนิ่งสนิทมากเข้า ภาพอสุภะที่รู้สึกว่าจะไม่งาม เน่าเหม็นจะใสเป็นแก้ว แล้วเปลี่ยนเป็นดวงสว่างไปเอง ถ้าน้อมเอาเข้ามาไว้ตรงฐานที่ ๗ ก็เป็นปฐมมรรค ซึ่งเป็นหนทางเบื้องต้นที่จะ



๔๐ วิธี เพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย

๑๘๐

เข้าถึงธรรมกายเช่นกัน

หากเราเริ่มจากกำหนดลมหายใจเข้าออก ที่เรียกว่า อานาปานสติ หมายถึงการใช้สติจับลมหายใจเข้าออกเพียง อย่างเดียว ถ้าเอาสติไปผูกกับลมหายใจได้จริงๆ จะมีความรู้สึก ว่า ลมมันนิ่งเหมือนไม่ได้หายใจ พอลมหยุด ใจก็หยุด พอใจหยุด ดวงธรรมก็เกิดเป็นดวงสว่าง ใสเป็นแก้วทีเดียว อย่างเล็กขนาด ดวงดาวในอากาศ อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ก็ขนาดพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน

ถ้าหากลมมาหยุดที่ปากช่องจมูก ก็จะได้ดวงที่ตรงนั้น ถ้าหยุดอยู่ที่กลางทรวงอก ดวงก็อยู่ที่กลางทรวงอก ถ้าอยู่ ลึก ลงไปอีก ที่สุดของลมหายใจ ดวงจะอยู่ที่สุดของลมหายใจ คือ ฐานที่ ๗ ถ้าหยุดดวงอยู่ข้างนอกที่ปากช่องจมูก แล้วตั้งเอาไว้ อยู่อย่างนั้นเฉยๆ เราจะไม่พบธรรมกาย ได้เพียงความสุข ความเบิกบาน มีสติ มีปัญญาอยู่ตรงนั้นอย่างเดียว ต้องไปที่สุด ลมหายใจ คือตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี่เท่านั้น จึงจะพบ ธรรมกาย

ต่อมา ถ้าเราเริ่มมาจากอนุสติ ๑๐ เช่นเราระลึกนึกถึง คุณของพระรัตนตรัย คุณของพระพุทธเจ้าก่อน พอระลึกนึกถึง คุณของท่านตั้งแต่พุทธประวัติของท่านเรื่อยมาเลย จิตใจเกิด



๔๐ วิธี เพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย

๑๘๑

ความเบิกบานชุ่มชื่น มีความสุขภายใน ปล่องวางอารมณ์ภายนอก พอปล่องวางอารมณ์ภายนอก ใจก็หยุด พอใจหยุด ความสว่างก็เกิด ลูกส่วนเข้าก็รวมเป็นดวงสว่างเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกาย อนุสติอย่างอื่นก็ทำเหมือนกันนี้แหละ เช่นนึกถึงศีลที่สะอาด บริสุทธิ์ของเรา ศีลนั้นจะกลายเป็นดวงศีลให้เราเห็นกันเลยทีเดียว พอหยุดนิ่งทำความละเอียดหนักเข้า จะเข้าไปพบกายต่างๆ เรื่อยไป จนถึงธรรมกายได้เช่นเดียวกัน

ธรรมกายนี้ เป็นของมีอยู่จริงในกลางตัวของเรา เป็นของมีอยู่เก่าก่อน ไม่ใช่ของใหม่ ไม่ใช่วิธีการใหม่ และไม่ใช่ นิกายใหม่ แต่เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมอย่างจริงๆ จังๆ หลวงปู่วัดปากน้ำท่านได้ผ่านมาหมดทั้ง ๔๐ วิธี เมื่อศึกษาต่อไป ท่านก็พบว่า “ทางเดินของใจที่จะเข้าถึงธรรมกาย ต้องนำกลับมาตั้งไว้ตรงฐานที่ ๗ เท่านั้น ทุกวิธีต้องเดินตามแนวนี้ ผิดจากนี้ก็ไม่เข้าถึง” นี่ครูของเราท่านว่าไว้อย่างนี้ แล้วยังสรุปไว้อีกว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” จะปฏิบัติตามแนวไหน ถ้าหยุดใจเป็น หยุดใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย สุดท้ายจะเข้าถึงธรรมกายกันได้ทุกๆ คน

ในกัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ วิธีนั้น ท่านแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือส่งจิตออกนอกตัว จะได้ดวงสว่างข้างนอกตัว ส่งจิตกลับเข้ามาข้างในตัว ก็ได้ดวงสว่างภายในตัว และหากส่งจิตเข้าสู่



๔๐ วิธี เพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย

๑๘๒

ศูนย์กลางกาย จะได้ดวงธรรมตรงกลางกาย ซึ่งเป็นดวงปฐมมรรค เป็นต้นทางไปสู่อายตณนิพพาน เมื่อดำเนินจิตเข้าสู่กลางของกลางภายในที่เรียกว่า “มัชฌิมา ปฏิปทา” ได้แล้ว คราวนี้ได้ชื่อว่า อุชุปฏิปันโน กันทีเดียว คือเป็นผู้ปฏิบัติตรงต่อหนทางพระนิพพานนั่นเอง

ฉะนั้น ไม่ว่าเราจะปฏิบัติวิธีไหนก็ตาม พอใจหยุดนิ่งเป็นเอกัคคตา มีอารมณ์ดี อารมณ์เดียว อารมณ์สบายแล้ว จะต้องได้ดวงสว่างเหมือนกันหมด ถ้าเห็นแสงสว่างอยู่ข้างนอก ท่านให้กำหนดดวงสว่างมาไว้ที่ปากช่องจมูกซึ่งเป็นฐานที่ ๑ เพราะบางท่านคุ้นกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก พอหยุดอยู่ตรงนั้นก็ให้เลื่อนไปฐานที่ ๒ ตรงเพลาตา ตรงหัวตาที่น้ำตาไหล ฐานที่ ๓ อยู่ที่กลางกึ่งศีรษะในระดับเดียวกับหัวตาของเรา

ฐานที่ ๔ อยู่ที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำคัญ ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก ฐานที่ ๖ อยู่กลางท้องในระดับเดียวกับสะดือ ให้ดวงสว่างเคลื่อนเข้ามาเรื่อยๆ อย่างนี้แล้วค่อยๆ ประคองนำมาตั้งไว้ตรงฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมาสองนิ้วมือ

ฐานที่ ๗ นี้เป็นตำแหน่งเดียว เป็นที่ตั้งเดียว ที่จะทำให้เราเข้าถึงธรรมกาย เมื่อใจหยุดนิ่งถูกส่วนดีแล้ว ดวงสว่างนั้น



๔๐ วิธี เพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย

๑๘๓

จะขยายออก แล้วดวงใหม่จะผุดซ้อนขึ้นมาแทนที่ ไสกว่าเดิม สว่างกว่าเดิม เพียงแต่ใจนิ่งๆ อย่างเบาสบาย ไม่มีอาการลุ่ม ไม่แรง ไม่รู้สึกยินดียินร้ายกับประสบการณ์ภายในมากเกินไป ใจเป็นกลางๆ ดวงธรรมภายในก็จะผุดซ้อนขึ้นมา ตามความละเอียดของใจ เห็นเป็นดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ สุตกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ จะเห็นกายมนุษย์ละเอียด ซ่อนอยู่ภายใน

หยุดนิ่งต่อไปอีก จะพบกายต่างๆ ที่ละเอียดซ้อนกันอยู่ภายใน คือกายทิพย์หยาบ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหมหยาบ กายรูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหมหยาบ กายอรูปพรหมละเอียด เมื่อใจหยุดนิ่งแน่นขึ้นไปอีก จะเข้าถึงพระธรรมกาย มีลักษณะเป็นกายแก้ว เกตุดอกบัวตูม ไสเกินใส สวยเกินสวย งามไม่มีที่ติ เป็นกายที่พ้นจากไตรลักษณ์ เป็นธรรมชั้นร์ คือทั้ง ก้อนกายท่าน เป็นธรรมล้วนๆ บริสุทธิ์ล้วนๆ คงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ผู้ที่เข้าถึงแล้ว จึงมีแต่ความสุข เชื่อว่าได้เข้าถึงความเต็มเปี่ยมของชีวิตแล้ว เพราะฉะนั้นให้ทุกๆ ท่านตั้งใจ ปฏิบัติกัน พิสูจน์ให้เห็นด้วยตัวของเราเอง แล้วเราจะหายสงสัย จะเกิดความมั่นใจ แล้วอยากศึกษาวิชชาธรรมกายที่ละเอียด ลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไปอีก