

๑

ชีวิตในสังสารวัฏมีภัยมาก

วันอาทิตย์ที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘ (๐๙.๓๐ น.)

ปรักกาย

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่ มุ่งตรงต่อหนทางของพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ หลับตาพอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่
เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับพอ
สบายๆ

ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก
จะได้ไม่ปวด ไม่เมื่อย ขยับเนื้อขยับตัวให้ดี อย่าให้เกร็ง ทำตัวให้
สบายๆ คล้ายๆ กับเราอยู่ที่บ้าน

ปรับใจ

ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มขึ้น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ให้
ปล่อย ให้อว่าง ทำใจให้อว่างๆ อว่างเปล่าจากอารมณ์เหล่านั้น จาก
ความผูกพันในคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง ครอบครัว
การศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น ทุกเรื่องเลย ให้ปลด ให้อปล่อย ให้อว่าง
ทำประหนึ่งว่า เราอยู่คนเดียวในโลก ไม่มีเครื่องกังวลใจอะไรเลย

ทุกสรรพสิ่งล้วนไปสู่จุดสลาย

เราเกิดในโลกนี้ชั่วคราว ชั่วครั้งชั่วคราว ประเดี๋ยวประด๋าวก็จะ
หมดเวลากันไปแล้ว สังขารร่างกายของเราเสื่อมไปเรื่อยๆ ทุกวัน
อย่างที่เราไม่รู้สึกรู้สีกันเลย มารู้สึกรู้สีก่อนที่ต่อเมื่อความเสื่อมนั้น
มันชัดเจนแล้ว

ร่างกายก็ต้องผุ ต้องพัง เสื้อผ้าที่ห่อหุ้มร่างกายเรา แวนตา
ปากกา แหวนเพชร ก็ต้องผุพังไปสู่จุดสลายทั้งนั้น บ้านเรือนที่เรา
อาศัยก็ต้องผุพังกันไป รถที่เราอาศัยขับไปทำงานไปทำธุรกิจต่างๆ
ก็ต้องพัง อย่าว่าแต่รถเลย ถนนหนทางที่เราใช้มันก็พัง บ้านเรือน
ผู้คนทั้งหมด ไปสู่จุดสลายหมด ภูเขาเลากาเขาก็ไปขุดไปทำลายกัน



มันก็พัง แม้กระทั่งโลกที่เราอยู่นี้ ลักวันก็ต้องไปถึงกับวินาศด้วย
ดิน ด้วยน้ำ ด้วยลม ด้วยไฟ อย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องผูกต้องพันกัน
ไปทั้งหมด

ชีวิตในสังสารวัฏเป็นทุกข์

เราอยู่ในโลกนี้ชั่วคราวเท่านั้น ร่างกายที่เราอาศัยอยู่
ก็ชั่วคราว คน สัตว์ สิ่งของที่เกี่ยวข้องกันก็ชั่วคราว เพราะฉะนั้น
เราต้องหวนกลับมาคิดว่า เราเกิดทำไม อะไรคือวัตถุประสงค์
ของชีวิต

จากการศึกษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งท่าน
เป็นผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวง ท่านได้สรุปชีวิตใน
สังสารวัฏเอาไว้ว่า ชีวิตในสังสารวัฏนี้มีแต่ภัยล้วนๆ ไม่มีความสุข
เลย มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย แล้วการจะดำรงชีวิตให้ปลอดภัย
จากอบาย ภัยในสังสารวัฏ หรือภัยใดๆ ก็ตาม ไม่ใช่เรื่องง่าย

ชีวิตในสังสารวัฏมีภัย เพราะทุกคนตกอยู่ภายใต้กฎแห่ง
กรรม ที่นอกเหนือจากกฎของไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความ
เป็นทุกข์ ความไม่เป็นอิสระ ความไม่เป็นตัวของเราเอง ยังตกอยู่
ภายใต้กฎแห่งกรรม นอกเหนือจากกฎเกณฑ์ของทางบ้านเมือง
กฎหมายอะไรต่างๆ สารพัด

กฎแห่งกรรม คือ กฎแห่งการกระทำทางกาย ทางวาจา ทาง
ใจ ไม่ว่าดีหรือชั่วล้วนมีผลทั้งสิ้น ทำดีทางกายวาจาใจ ย่อมได้รับ
ผลดี ผลดีที่ทันตาเห็นก็มี ผลดีที่หลังจากละโลกไปแล้วก็มี ทำชั่ว

ย่อมได้รับผลชั่ว ทั้งทันตาเห็นและหลังจากตายแล้วก็มี ผลดีไม่มี
ปัญหา แต่ถึงจะดีอย่างไรก็ชั่วคราว ถ้าหากว่ายังขจัดกิเลสอาสวะ
ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ไม่หมดไป มันก็ดีชั่วคราว

แต่ผลทุกข์นี่สิ มีอบายรองรับ ทุกข์ในเมืองมนุษย์มัน
ประเดี๋ยวประด๋าวไม่กี่สิบปี เดี่ยวก็หมดไปแล้วพร้อมกับกาย
มนุษย์ แต่ทุกข์ในอบายนั่น ในกำเนิดของสัตว์เดรัจฉาน เปรต
อสุรกาย สัตว์นรกนั้นยาวนาน โดยเฉพาะในมหานรกตั้ง ๘ ชุม
ชุมบริวารและยมโลกรวมแล้ว ๔๕๖ ชุม นานเสียจนเรานึกไม่ถึง
คือ นานไม่ใช่เป็นแค่หมื่นปี แสนปี ล้านปีเท่านั้น แต่หลายๆ พัน
ล้านปีมนุษย์ หรือหลายๆ หมื่นล้านล้านปีมนุษย์ ยิ่งขุมลึกๆ ลงไป
เท่าไร ก็ยิ่งนาน ไม่มีเวลาว่างเว้นจากความทุกข์ทรมานอันแสน
สาหัสเลย นี่คือกฎเกณฑ์ที่เขาบังคับกันอยู่

เพราะฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงสอนให้รู้จักเรื่องราว
ความเป็นจริงของชีวิตอย่างนี้ แล้วก็หาทางหลุดพ้นจากวัฏฏะให้ได้
หรืออย่างน้อยถ้าจะอยู่ในวัฏฏะก็ต้องอยู่ในระดับที่มีทุกข์น้อย สุข
มาก ต้องมีสัจจะ มีที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงนั้นแหละชีวิตจึงจะปลอดภัย
ในระดับหนึ่ง แต่ที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงนั้นเราต้องรู้จักเสียก่อน



ที่ฟังที่ระลึกที่แท้จริง

ที่นี้จะรู้ว่า อะไรแท้จริงหรือไม่แท้จริง เราจะต้องรู้จักสิ่งที่
ไม่แท้จริงด้วย

สิ่งที่ไม่ใช่พระรัตนตรัย สิ่งนั้นไม่ใช่ที่ฟังที่แท้จริง ไม่ใช่
ที่ฟังอันเกษม สิ่งที่เป็นพระรัตนตรัยเท่านั้นจึงจะเป็นที่ฟังที่
ระลึกที่แท้จริง ซึ่งมีอยู่ ๒ ระดับ คือ พระรัตนตรัยภายนอก
กับพระรัตนตรัยภายใน

พระรัตนตรัยภายนอกเรารู้จักดี มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
คำสอนของพระองค์ และพระสงฆ์ที่ทรงจำคำสอนเอาไว้ แต่
แม้แต่พระสงฆ์ก็ต้องหาพระรัตนตรัยในตัวเป็นที่ฟัง

ที่นี้พระรัตนตรัยที่จะเป็นที่ฟังที่สมบูรณ์จริงๆ แล้ว นอก
เหนือจากภายนอก ก็คือ **พระรัตนตรัยในตัว**

พระรัตนตรัยในตัว ตรงนี้ไม่ค่อยมีใครพูดถึง ทั้งๆ ที่มีอยู่
ในตัว และมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก แต่ไม่ได้นำมาศึกษากัน
ไม่ได้นำมาฝึกฝน แล้วก็ไม่ได้นำมาสั่งสอน ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งสำคัญ
มาก เป็นสิ่งที่เราต้องรู้จัก ต้องเข้าถึงให้ได้ ชีวิตจึงจะปลอดภัย
อย่างแท้จริง

พระรัตนตรัยภายในนี้ มีอยู่ในตัวของมวลมนุษยชาติ
ทุกคน ไม่ว่าจะเชื้อชาติ ศาสนา หรือเผ่าพันธุ์ใด มีอยู่ใน
ตัวพระ ในตัวเณร ในตัวญาติโยม อุบาสก อุบาสิกา สาธุชน
มีอยู่ในตัวของเราทั้งหลาย เป็นกายที่สวยงามมาก

กายของพุทธรัตนะ ซึ่งเป็นแก้ว เป็นเพชร แต่ความจริงใสกว่านั้น ที่ต้องเทียบกับแก้วกับเพชร เพราะมนุษย์รู้จักเพียงเท่านั้น แต่ความเป็นจริงแล้ว ท่านใสเกินใส ใสมากกว่านั้น งามไม่มีที่ติ เพราะประกอบไปด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ

จะรู้จักลักษณะมหาบุรุษต้องเข้าไปถึงท่านนั้นแหละ ท่านมีเกตุดอกบัวตูมเหมือนดอกบัวสัตตบงกชตั้งอยู่บนจอมกระหม่อม ไม่ใหญ่ไม่เล็ก กำลังสวย เป็นลักษณะพิเศษของมหาบุรุษ บนพระเศียรมีเส้นพระศก (เส้นผม) เรียงรายอย่างเป็นระเบียบ ขดเวียนเป็นทักษิณาวรรต หมุนขวาตามเข็มนาฬิกา อยู่บนพระวรกายของท่านที่สวยงาม ในอิริยาบถเดียว คือ อิริยาบถนั่งขัดสมาธิเจริญสมาธิภาวนา

นี่คือ **พุทธรัตนะ** เป็นกายผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว คือ พอเราเข้าไปถึงท่านแล้ว ก็รู้ว่าท่านผู้นี้เต็มเปี่ยมไปด้วยความรู้ รู้แจ้ง เห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวง แล้วก็รู้ว่ามีวิญญานของพระบรมครู บรมศาสดา พร้อมทั้งจะนำความรู้ที่เป็นเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต เป็นสาระแก่นสารมาเปิดเผย เป็นผู้ตื่น ตื่นตัวตลอด เป็นผู้เบิกบาน มีชีวิตชีวา เบิกบานอย่างไม่มีที่สิ้นสุด กายนี้แหละที่เรียกว่า พุทธรัตนะ

ธรรมรัตนะ อยู่ในกลางพุทธรัตนะ เป็นดวงใสๆ เป็นคลังแห่งความรู้ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น

สังขรัตนะ คือ พระธรรมกายที่ละเอียด ซึ่งอยู่ในกลางธรรมรัตนะที่เป็นดวงใสๆ กายสังขรัตนะก็เหมือนธรรมกาย แต่ละเอียดกว่า โตเท่ากัน



๓ อย่างนี้ เป็นที่พึงที่ระลึกที่แท้จริง เพราะว่าท่านพ้นจากกฎของไตรลักษณ์และกฎแห่งกรรม รวมทั้งกฎเกณฑ์ทั้งปวง เป็นตัวของตัวเอง เป็นนิรันดร์ เป็นอิสระ เป็นแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่แท้จริงทั้งหมดเลย และมีอัมมจักขุ มองเห็นได้รอบตัวทุกทิศทุกทางในเวลาเดียวกัน มีญาณทัสสนะ มีจักขุ มีญาณ มีปัญญา วิชชา และแสงสว่าง จักขุ อูทะปาติ ญาณัง อูทะปาติ ปัญญา อูทะปาติ วิชชา อูทะปาติ อาโลโก อูทะปาติ สรูปคือ จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง รวมประชุมอยู่ในท่าน

ทั้งหมดนี้มีอยู่ในกายของเราและชาวโลก มีหมดในมวลมนุษยชาติ **ขึ้นชื่อว่ามิมนุษย์อยู่ที่ไหน มิพระรัตนตรัยอยู่ตรงนั้น อยู่ใจกลางตัว** นี่แหละคือที่พึงที่ระลึกที่แท้จริง สิ่งอื่นไม่ใช่ เข้าไปถึงแล้วจะมีความสุขอย่างไม่มีประมาณแบบพูดไม่ออกบอกไม่ถูก จะมีความรู้แจ้ง เห็นแจ้งแทงตลอด จะมีกำลังใจ พลังใจไม่มีที่สิ้นสุดในการอยากจะสร้างความคิด และจะเอาชนะสิ่งไม่ได้ได้

ถ้าเราเข้าถึงได้แล้ววิชาจะเกิดขึ้น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้ จุตูปปาตญาณ รู้การเกิดขึ้นและดับไปของสรรพสัตว์ทั้งหลาย หรือรู้เรื่องราวเกี่ยวกับกฎแห่งกรรมได้ อาสวกขยญาณ ทำอาสวกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ หรือความไม่รู้อะไรต่างๆ นั้นให้หมดสิ้นไปได้

๓ อย่างนี้มีอยู่ในตัวของเรา ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ อยู่ในกลางท้องของเราตรงนี้

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้

พระพุทธเจ้าเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวในวันเพ็ญ เดือน ๖ ขึ้น ๑๕ ค่ำ พระองค์ประทับนั่งอยู่ใต้ควงไม้พระศรีมหาโพธิ์ตรัสรู้ที่ได้ตื่นไม้นี้ พระพุทธองค์ไม่ได้ทำอะไรเลยนอกจากทำใจให้หยุดให้หนึ่ง ปล่อยาวทั้งหมัด นิ่งเฉยอย่างเดียว

เมื่อถูกส่วนก็จะตกศูนย์เข้าไป เห็นดวงธรรมใสบริสุทธิ์ลอยขึ้นมาเป็นดวงกลม กลมเหมือนดวงแก้วที่เจียรระโนแล้ว ใสอย่างน้อยก็เหมือนน้ำใสๆ หรือเหมือนกระจกคั่นช่องที่ส่องเงาหน้าใสๆ หรือเหมือนเพชรที่เจียรระโนแล้ว หรือใสเกินใส เกินกว่าความใสใดๆ ในโลก

กลมรอบตัว อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือเกินไปกว่านั้น แล้วแต่บารมีของแต่ละคนที่ไม่เท่ากัน จะปรากฏชัด ใส แจ่ม เมื่อใจเราหยุดนิ่งถูกส่วน ตกศูนย์ลงไป แล้วกายเราแวบหายไป เป็นความรู้สึกที่ร่างกายหายไป จะมีแต่ดวงใส ๆ ปรากฏขึ้นมา

ธรรมดวงนี้ พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านเรียกว่า **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า **ดวงปฐมมรรค** นี่คือจุดเริ่มต้นในการเดินทางไปสู่อายตณนิพพาน ในการเข้าไปถึงพระรัตนตรัยในตัว เพื่อให้หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะดังกล่าว และไปสู่อายตณนิพพานได้



ดวงปฐมมรรคนี้อาจจะทำให้เราเดินทางไปสู่อายตณนิพพาน
ได้ถูกต้อง และปลอดภัย แถมมีชัยชนะด้วย

ธรรมดวงนี้จะเกิดขึ้นเมื่อใจเราหยุดนิ่ง แล้วก็จะเห็นไปตาม
ลำดับ เห็นภายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรม
ในธรรม เห็นไปตามลำดับ ซึ่งซ้อนๆ กันอยู่ภายใน ซ้อนกันอยู่
ภายในกาย เวทนา จิต ธรรม มีกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กาย
รูปพรหม กายอรูปพรหม กายธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสดาบัน
กายธรรมพระสกิทาคามี กายธรรมพระอนาคามี กายธรรมพระ
อรหัต ก็เข้าถึงพระธรรมกายได้ จะเห็นไปตามลำดับอย่างนี้

วิธีปฏิบัติธรรม

เบื้องต้นที่สำคัญที่สุด คือ การฝึกใจให้หยุด ให้นิ่ง ใจจะหยุด
นิ่งได้ก็ต่อเมื่อทิ้งเรื่องราวภายนอก และเครื่องกังวลต่างๆ แล้วมา
หยุดนิ่งๆ ใจมีหลักยึดติดอยู่ภายใน คือในกลางกายของเราหรือใน
กลางท้องของเรา ในระดับเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ วิธีปฏิบัติ
เพื่อให้ใจหยุดนิ่ง ก็แค่ทำใจให้หยุดเฉยๆ เอามาอยู่ภายใน แล้ว
ผูกใจไว้กับบริกรรมนิมิต กับบริกรรมภาวนา

บริกรรมนิมิต คือ กำหนดสมมติสร้างภาพขึ้นมาในใจ เป็น
ดวงใสๆ หรือเป็นพระแก้วใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่งที่เราคุ่นเคย
เราถนัดอย่างไหนก็เอาอย่างนั้น ขนาดใหญ่หรือเล็กก็แล้วแต่ใจ
เราชอบ แต่ต้องนึกอย่างสบายๆ อย่าให้ตึง อย่าให้เกร็ง อย่าไป
เพ่ง อย่าไปลุ้น ไปเร่ง ไปเพ่ง ไปจ้อง แค่อ้อยๆ นึกอย่างธรรมดา

เหมือนเรานึกถึงชั้นล่างหน้า นึกถึงดอกกุหลาบ ดอกบัว คนที่เรา
รัก ของที่เรารัก ที่เราค้นเคยอะไรอย่างนั้น ให้นึกธรรมดาอย่างนั้น

นึกเป็นดวงใสๆ หรือพระแก้วใสๆ ในกลางห้อง นึกอย่างใด
อย่างหนึ่ง เอาอย่างเดียว นึกอย่างสบายให้ต่อเนื่องกันไป อย่าเผลอ
เอาลูกหยันน้ำตาลลงไปดู หรือเผลอไปคิดเรื่องอื่น ให้นึกไปเรื่อยๆ
ไม่ชัดก็ไม่เป็นไร หรือชัดเป็นบางส่วนก็ไม่เป็นไร ให้ดูไปเรื่อยๆ นึก
ไม่ออกก็ไม่เป็นไรอีกเหมือนกัน เอาใจหยุดนิ่งๆ เบาๆ เฉยๆ

บริกรรมภาวนา พร้อมกับประกอบบริกรรมภาวนาในใจว่า
สัมมาอะระหัง ภาวนาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็รู้ก็ได้ จนกว่าใจเราไม่
อยากจะภาวนา อยากจะหยุดนิ่งเฉยๆ เมื่อเกิดความรู้สึกอย่างนี้
ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนาใหม่ ให้รักษาใจหยุดนิ่งต่อไปเรื่อยๆ
ทำอย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น ไม่ช้าเราจะเห็นไปตามลำดับ กระทั่งเข้า
ถึงพระรัตนตรัยที่อยู่ในตัว ถึงพระธรรมกายในตัว

หลวงพ่อรัมมขโย





หากร่างเราแก่คล้าย
กาลก็หมดความหมาย
กายยิ่งแก่ยิ่งใส
พวยพุ่งรุ่งรัตน์แล้ว

ธรรมกาย
แน่นแท้
เป็นแก้ว
เลิศล้ำใดใด

ตะวันตกธรรม

២៨ ព្រឹត្តិបត្រ ព.ជ. ២៥៤០

