

๒๙



รู้จักกายที่แท้จริง
ข อง ตัว เอง

สัตว์อเนกาคะยอมแล้ว ถูกกองอวิชชาหุ้มห่อแล้ว

จักไม่เห็นธรรมอันละเอียด ลึกซึ้ง

ยากที่จะเห็น ละเอียดยิ่ง

อันจะยังสัตว์ให้ถึงธรรมที่ทวนกระแสคือนิพพาน





รู้จักกายที่แท้จริงของตัวเอง

๒๗๓

สิ่งที่เป็นความปรารถนาของทุกๆ คนในการดำรงชีวิต คืออยากพบเจอแต่สิ่งที่ดีๆ มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ความทะยานอยากทำให้มนุษย์ต้องดิ้นรนขวนขวาย แสวงแสวงหา ในสิ่งที่ตัวเองคิดว่าจะเพิ่มเติมส่วนที่บกพร่องของชีวิตให้เต็ม เปี่ยมบริบูรณ์ จึงแสวงหากันรำไป ทั้งๆ ที่ตนเองก็ยังไม่ทราบ หนทางแห่งความสุขที่แท้จริงว่าอยู่ที่ตรงไหน จะเข้าถึงได้อย่างไร เมื่อไม่ทราบ ทำให้ชีวิตต้องวนเวียนอยู่กับเรื่องการทำมาหากิน แสวงหากามคุณ เกียรติยศ ชื่อเสียง เงินทอง พระบรมศาสดา ท่านทรงค้นพบว่า วิธีการจะทำให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้นั้น จะต้องเริ่มต้นจากใจที่หยุดนิ่งเพราะสุขอื่นนอกจากใจหยุดนิ่งไม่มี ใจที่สงบหยุดนิ่งจะเป็นต้นทางแห่งความสุขและความสำเร็จ ที่แท้จริง

*พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ทิมนิกาย มหาวรรค ว่า

“ปฏิโสดาคามี นิปฺณ	คฺมภีรํ ทุทฺทสํ อนุ
ราครตฺตา น ทกฺขณฺติ	ตโมกฺขณฺเณ อวฺตฺตา

สัตว์อันราคะย่อมแล้ว ถูกกองอวิชชาหุ้มห่อแล้ว
จักไม่เห็นธรรมอันละเอียด ลึกซึ้ง ยากที่จะเห็น ละเอียดยัง
อันจะยังสัตว์ให้ถึงธรรมที่ทวนกระแสคือนิพพาน”



รู้จักกายที่แท้จริงของตัวเอง

๒๓๔

สรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ เมื่อยังไม่หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏครั้งแล้วครั้งเล่า เพราะอวิชชาคือความไม่รู้ห่อหุ้มเอาไว้ ไม่รู้จักทุกข์ เห็นการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องปกติธรรมดา ไม่ได้นำมาพิจารณาให้ถ่องแท้จริงๆ จังๆ ว่าทำอะไรถึงจะไม่ต้องเกิดอีก และก็ไม่ว่าต้นเหตุแห่งทุกข์อยู่ที่ตรงไหน ทำอะไรถึงจะดับทุกข์เหล่านั้นได้ และหนทางที่จะนำไปสู่การดับทุกข์เป็นอย่างไรก็ไม่เคยรู้จัก ความไม่รู้นั่นเองเป็นภัยใหญ่หลวงของชีวิต เพราะจะทำให้หลงไปยึดติดในคน สัตว์ สิ่งของ สังขารร่างกาย ทั้งที่เป็นของตัวเองและของคนอื่น แล้วเผลอไปทำบาปอกุศล จนเป็นเหตุให้พลัดตกไปในอบายภูมิ ทำให้เวียนวนกันอยู่อย่างนี้เรื่อยไป

เนื่องจากเราไม่เคยศึกษาเรื่องของตัวของเราเอง ว่ากายที่สมบูรณ์ที่สุดที่ควรยึดถือเอาไว้ เป็นอย่างไร อยู่ตรงไหน จะเข้าถึงได้อย่างไร เหล่านี้เราไม่ทราบกัน เพราะว่าวันหนึ่งคืนหนึ่งใจของเราวนเวียนอยู่กับที่สิ่งภายนอก ถูกราคะความกำหนัด ยินดี ครอบงำให้สนใจเรื่องของคนอื่น สนใจดูการกระทำของคนอื่น สนใจในสิ่งทีนอกตัวของเรามากเกินไป

เพราะฉะนั้น กายที่อยู่ภายในตัวของเราจึงไม่รู้จัก ไม่รู้จักหนทางที่จะพัฒนาใจให้ละเอียด ให้ประณีต ให้สูงขึ้น



รู้จักกายที่แท้จริงของตัวเอง

๒๓๕

เพราะเราสนใจในเรื่องนอกตัว เพราะฉะนั้นเราควรมาศึกษา
เรื่องของกายภายในตัวของเรา ถ้าเรารู้จักเรื่องในตัวของเราแล้ว
เราจะได้สำรวจมรรวังจิตไม่ให้ท่องเที่ยวไปในทีโลก ถ้าสำรวจ
มรรวังได้ เราจะพ้นจากบ่วงของพญามาร

เมื่อต้องการศึกษาเรื่องภายในของตัวเอง จะต้องรู้จักว่า
ภายในตัวของเรามีกายต่างๆ ซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ ไปตามลำดับ
ของความละเอียด ความบริสุทธิ์ของใจ ใจของคนตามปกตินั้น
ซัดส่ายไปมา วนอยู่ในบ่วงของมาร วนอยู่ในความยินดีในรูป
เสียง กลิ่น รส สัมผัส อะไรต่างๆ เหล่านี้ ที่วนไปวนมาเพราะ
ว่ามารเขาเข้าไปบังคับเอาไว้ ดึงใจของเราให้หลุดออกมาจาก
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จากธรรมะ จากความดี แล้วก็เอาไป
แช่หมักดองไว้ในกามาสวะ ภวาสวะ ทิฏฐาสวะ อวิชชาสวะ
ในกาม ในภพ ในความเห็นผิดอะไรต่างๆ เหล่านั้นทั้งหมด

เขาครอบงำเอาไว้ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง
ความกำหนัดยินดี ความทะยานอยาก เขาเอาเราไปแช่อยู่
อย่างนั้น จนเรารู้สึกคุ้นเคยชิน ใจเราจะวนเวียนอยู่ในรูป เสียง
กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ วนอยู่อย่างนี้แหละ ในที่สุดเราก็
จะสูญเสียคุณงามความดีที่มีอยู่ในใจของเราไป ความชั่วจะเข้า
มาแทนที่ ความคิด คำพูด และการกระทำ ก็เป็นของอกุศล-
ธรรมไปหมด นี่เขาถึงได้เรียกว่าคน คือวนอยู่ในบ่วงของมาร



รู้จักกายที่แท้จริงของตัวเอง

๒๓๖

ถ้าหากเราฝึกใจของเราให้หยุดให้นิ่ง พอใจหยุดถูกส่วน ก็จะพ้นจากภาวะของความเป็นคน จิตจะหลุดพ้นเข้าถึงความเป็นมนุษย์ เป็นผู้มีใจสูง คือเข้าไปถึงกายมนุษย์ละเอียดที่อยู่ภายในตัวของเรา มีใจสูงกว่าเดิม ใจสูงเพราะว่ามีศีล ๕ ประจำใจ จะมีปัญญากว้างขวางรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักคุณโทษ ประโยชน์และไม่ใช่ประโยชน์ รู้จักประโยชน์ ๓ อย่าง จะรู้จักการทำชีวิตให้มีประโยชน์ในปัจจุบัน รู้จักประโยชน์ในอนาคต ตลอดจนกระทั่ง จะรู้จักประโยชน์อย่างยิ่งคือ พระนิพพาน จะรู้จักเมื่อเข้าถึงความเป็นมนุษย์ที่มีอยู่ในกายของเรา

เรารู้จักกายมนุษย์ละเอียดหรือกายผืนกันต์ดี เวลานอนหลับก็เห็นตัวของเราเองปรากฏอยู่ในความฝัน หน้าตาเหมือนตัวของเรานี้แหละ นั่นแหละกายมนุษย์ละเอียด ถ้าเราเข้าถึงในขณะที่ตั้งนอยู่ ใจเราจะสูงขึ้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายมนุษย์ละเอียด มนุษยธรรมก็จะเกิดขึ้น มีศีล ๕ ครบถ้วนบริบูรณ์ ถ้าเข้าถึงกายที่ละเอียดกว่านั้นลงไปอีก ที่อยู่ภายในกายของกายมนุษย์ละเอียด คือเข้าถึงกายทิพย์ จิตของเราจะยิ่งสูงขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น

พอเข้าถึงกายทิพย์ เทวธรรมปรากฏขึ้นมาในใจของเรา เป็นผู้มีหิริ มีโอตตปปะ มีความละอายเกรงกลัวต่อบาป จะไม่ทำบาปทั้งที่ลับและที่แจ้ง พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า มนุสสเทโว เข้าถึงความเป็นเทวดาตั้งแต่ยังเป็นมนุษย์ คือเข้าไปถึงกายทิพย์



รู้จักกายที่แท้จริงของตัวเอง

๒๓๓

นั่นเอง ไม่อยากจะทำบาปแล้ว เพราะเกรงกลัวบาปจะส่งผลให้มีความทุกข์ทรมาน เหมือนยาพิษแม้เพียงเล็กน้อย มันก็เป็นอันตรายต่อชีวิตของเราได้

เมื่อไรเราเข้าถึงได้ เราจะรู้จักว่ากายทิพย์หน้าตาเป็นอย่างไรเอง คนที่ใจมีหิริโอตตปปะสวयงาม กายทิพย์จะสวयละเอียดประณีตทีเดียว นอกจากนี้ภายในกายทิพย์ยังมีกายที่ละเอียดประณีตเข้าไปอีก อยู่ภายในกายทิพย์ที่อยู่ในตัวของเรากล้าหยุดนิ่งได้สนิทมากขึ้น จะเข้าถึงกายรูปพรหม เป็นกายที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพรหมวิหารธรรม จิตใจสมบูรณ์ไปด้วยสมบัติเข้าถึงรูปฌาน ๔ เต็มเปี่ยมไปด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีความเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ยิ่งขึ้น

กายรูปพรหมนี้ เมื่อเข้าถึงแล้วจะมีภพอันวิเศษมารองรับคือภพของพรหมโลก เพราะว่าเต็มเปี่ยมไปด้วยพรหมวิหารธรรมหมวดหมู่แห่งธรรมสี่ประการเต็มเปี่ยมหมด กายพรหมอันนี้แหละคือกายของผู้มีความบริสุทธิ์ มีความผ่องใสที่อยู่ในตัวของเร ใครเข้าถึงเมื่อไร ก็เป็นพรหมได้ในชีวิตปัจจุบัน เข้าถึงพรหมกายเป็นพรหมกาย ตัวเราก็เป็นพรหมได้ตั้งแต่เป็นมนุษย์ ถ้าใจเกาะอยู่ในกายรูปพรหมนี้ตลอด ติดแน่น ไม่หวั่นไหว เมื่อละโลกแล้วอายตนะของพรหมโลกก็ดูดกายพรหมของเราเข้าไปเสวยสุขอยู่ที่นั่น มีสุขด้วยฌานสมบัติ เสวยสุขเป็นกัปปๆ เป็นอสงไขยกันเลยทีเดียว



รู้จักกายที่แท้จริงของตัวเอง

๒๓๘

ในกลางกายของรูปพรหมยังมีอีกกายหนึ่ง ที่ละเอียดกว่า ประณีตกว่า เรียกว่ากายอรูปพรหม เป็นกายที่สมบูรณ์ไปด้วย สมบัติ ๘ รูปฌาน ๔ กับอรูปฌาน ๔ สมบูรณ์หมด สมบัติ ๘ เป็นทิวฐธรรมสุขวิหารี ธรรมเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขของผู้ที่เข้าถึง ปราศจากนิวรณ์ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา มีความละเอียด อ่อน จนไม่ทราบว่าจะเอามาเปรียบกับอะไรในโลก จึงใช้คำว่า เนวสัญญานาสัญญายตนะ มีความละเอียดอ่อนของดวงจิตที่ยิ่งใหญ่ไพศาล ใจของอรูปพรหมกับจักรวาลเหมือนจะกลมกลืน กันเป็นอันหนึ่งอันเดียว ละโลกไปแล้วก็ไปสู่อรูปภพ เป็นภพ ที่เสวยความสุขได้ดีที่สุดในภพทั้ง ๓ นี้ ความสุขอะไรในภพ ทั้ง ๓ นี้ จะเกินไปกว่าความสุขของอรูปภพนั้นไม่มี

แต่กายต่างๆ เหล่านี้ แม้จะมีความสุขความละเอียด ประณีตเพียงไร ก็ยังไม่พ้นจากไตรลักษณ์ เพราะยังถูกครอบงำ ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง แม้ความสุขจะขยายกว้าง แค่นั้นก็ตาม ก็ยังไม่เที่ยง ซึ่งถ้าเทียบกับความสุขที่เข้าถึง ธรรมกายโคตรภูซึ่งเป็นกายที่หลุดพ้นจากภพสามแล้ว ความสุข ของอรูปภพเปรียบเหมือนกับที่แคบเหมือนอยู่ห้องแคบๆ ส่วน ความสุขที่เข้าถึงธรรมกายโคตรภู ความสุขกว้างขวางกว่า เหมือน ออกมานอกห้อง พ้นจากที่แคบไปสู่ที่กว้างขวาง ธรรมกายโคตรภู นี้อยู่ในกลางกายของกายอรูปพรหม



รู้จักกายที่แท้จริงของตัวเอง

๒๗๕

ลักษณะเป็นพระพุทธรูปปฏิมากร เกตุดอกบัวตูมใสเป็นแก้ว ที่ได้ชื่อว่าโคตรภู เพราะหัวใจหยุดใจนิ่งจนกระทั่งหลุดพ้นจากภพสามไปได้ แต่ว่ายังไม่เป็นพระอรียเจ้า ในกลางของกายธรรมโคตรภู จะเข้าถึงพระอรียบุคคลผู้มีชีวิตอันประเสริฐ ตั้งแต่เข้าถึงกายธรรมพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี จนถึงกายธรรมพระอรหัต ลังโยชน์ต่างๆ ก็หมดสิ้นไป

จิตก็กว้างขวางใหญ่โต มีความสุขมาก ไม่ติดอะไรทั้งสิ้น ในภพทั้งสาม ติดแต่อายตตนิพพานเท่านั้น เป็นพระอรียเจ้า หรือพระอรหันต์ ผู้ห่างไกลแล้วจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย กายต่างๆ เหล่านี้ มีอยู่ในตัวของพวกเราทุกๆ คน นี่ให้รู้จักกันเอาไว้ เกิดกันมาภพหนึ่งชาติหนึ่ง ก็เพื่อจะมาฝึกฝนอบรมใจของเรา ให้เข้าถึงอย่างนี้ ความรู้ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้เราได้เข้าถึงกันอย่างนี้ ก็เหลือแต่พวกเราว่าจะทำอะไร จึงจะเข้าถึงกายที่อยู่ภายในต่างๆ เหล่านี้ได้ เพราะถ้าหากเข้าถึงกายธรรมเมื่อไร การที่จะไปรู้ไปเห็นเรื่องราวความลึกลับของชีวิตทั้งหมด จนกระทั่งไปถึงอายตตนิพพานได้ ก็อยู่ในวิสัยที่พวกเราทุกคนจะไปรู้ไปเห็นได้ เพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้เราเข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็ให้หมั่นฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งเป็นประจำ จนกว่าจะเข้าถึงพระธรรมกายภายในกันทุกๆ คน