

❧ วิธีปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกาย

หลวงปู่ท่านมีวิธีสอนปฏิบัติธรรมที่เข้าใจง่าย มีอุปกรณ์การสอนครบครันและมีหนังสือแจกให้ลูกศิษย์ด้วย ชื่อ “หนังสือทางมรรคผลคู่มือการปฏิบัติ” มีกระดานชนวนวาดเป็นรูปคนด้านข้างผ่าซีก แสดงฐานที่ตั้งของใจทั้ง ๗ ฐาน มีไม้ยาวสำหรับชี้การเลือนดวงนิมิตไปตามฐานต่างๆ และมีดวงแก้วใส ๑ ลูก

ท่านสอนให้ผู้เริ่มปฏิบัติรู้จักฐานที่ตั้งของใจก่อน ซึ่งมีทั้งหมด ๗ ฐาน ดังนี้

ฐานที่ ๑ ปากช่องจุมุก หึงซ้าย ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา หึงซ้าย ชายขวา

ฐานที่ ๓ กลางกั๊กศีรษะ ตรงกับจอมประสาท ได้ระดับพอดีกับตา แต่อยู่ภายในตรงศูนย์กลาง คือจากดั่งจุมุกตรงเข้าไปจรดท้ายทอย จากเหนือหูซ้ายตรงไปเหนือหูขวา ตรงกลางที่เส้นทั้งสองตัดกัน คือ ฐานที่ ๓

ฐานที่ ๔ ปากช่องเพดาน เหนือลิ้นไก่ตรงที่รับประทานอาหารหลัก

ฐานที่ ๕ ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก อยู่ตรงกลางช่องคอพอดี

ฐานที่ ๖ สดลมหายใจเข้าออก คือกลางตัวตรงกับสะดือ แต่อยู่ภายใน

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

ขณะปฏิบัติธรรมให้นั่งขัดสมาธิเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายจรดปลายนิ้วชี้ข้างขวา ตั้งกายให้ตรงหลับตาเบาๆ พอปิดสนิท ตั้งสติไม่ให้เผลอ แล้วให้กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงกลมใส เหมือนดังเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีรอยขีดข่วนคล้ายขนแมว ดวงโตเท่าแก้วตาดำ (จัดเป็นอาโลกกลืน หรือ กลืนแสงสว่าง) ผู้หญิงให้กำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้ายผู้ชายให้กำหนดเข้าปากช่องจมูกขวาเรียกว่าฐานที่ ๑ ให้บริกรรมภาวนาประกอบใจกับดวงกลมใสนั้นว่า “ลัมมา อะระหัง” ๓ ครั้ง (จัดเป็นพุทธานุสสติ) แล้วจึงเลื่อนดวงนิมิตนั้นต่อไปตามฐานต่างๆ จนถึง *ฐานที่ ๗

*ฐานที่ ๗ นี้ อธิบายในเชิงวิทยาศาสตร์ได้ว่า เป็นตำแหน่งที่เปรียบเสมือนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกาย (Center of Gravity) เป็นเสมือนจุดสมดุลของใจ เมื่อใจเราตั้งไว้ตรงจุดนี้แล้ว จะเป็นจุดที่ได้ดุลที่สุด และถ้าเปรียบใจเหมือนแวนชยาย จุดนี้คือจุดโฟกัสของแวนชยาย เมื่อเราเอาใจไปจรดที่จุดนี้ และวางใจได้ถูกส่วนจริงๆ ก็จะเห็นสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจนตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

หากรู้จักที่ตั้งของฐานทั้ง ๗ ดีแล้ว ในการทำสมาธิคราวต่อไป จะน้อมใจมาไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เลยกี่ได้ แล้วกำหนดบริกรรมภาวนาว่า “ลัมมา อะระหัง” และนึกบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วหรือพระพุทธรูปใส ทั้งบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิตนี้ เป็นกุศโลบายเพื่อประคองใจให้หยุดนิ่ง ณ ฐานที่ตั้งนี้ เมื่อหยุดนิ่งได้ถูกส่วนแล้วก็จะเห็นดวงกลมใสสว่างปรากฏขึ้นมาจากกึ่งกลางดวงนิมิตนั้น จากนั้นให้เลิกบริกรรมภาวนา ดวงที่ปรากฏขึ้นนี้ไม่ใช่นิมิตที่กำหนดขึ้น แต่เป็น “ดวงปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน

เมื่อปฏิบัติธรรมจนเห็นดวงปฐมมรรคแล้ว หลวงปู่ท่านให้ตั้งใจทำความเข้าใจโดยเอาใจจรดไว้ที่กลางดวงปฐมมรรคนั้นให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ถ้าไม่เอาใจใส ไม่สนใจ ไม่พากเพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ไม่เอาจริงเอาจัง ดวงปฐมมรรคที่เพิ่งเข้าถึงใหม่ๆ (หรือแม้กระทั่งธรรมะที่ละเอียดกว่าดวงปฐมมรรคก็ตาม) ก็จะหายไป ไม่สามารถรักษาเอาไว้ได้

ดังที่ปรากฏอยู่ในคำสอนของท่านว่า

*“...อาตาปี เพียรให้กลั่นกล้ำๆ ...เพียรไม่ย่อไม่ท้อไม่ถอยทีเดียว เอาเป็นเอาตายทีเดียว เรียนกันจริง ต้องใช้ความเพียรประกอบด้วยองค์สี่ทีเดียว องค์สี่นั้นอะไรบ้าง เนื้อ เลือด กระดูก หนัง หนังเนื้อเลือดจะแห้งเหือดไปไม่ว่า เหลือแต่กระดูกหนังช้ำงมน ไม่ลดละ ใจต้องจรดอยู่ที่เดียว ...นี่เขาเรียกว่า อาตาปี เพียรเร่งเร้าเข้าอย่างนี้...ไม่เพลอ เพลอไม่ได้ เพลอก็คะหายไปเสียเท่านั้น ถ้าได้ใหม่ เป็นใหม่ๆ เพลอไม่ได้ เป็นหาย

ผลไม่ได้ เป็นหายทีเดียว...”

(*จาก พระธรรมเทศนา เรื่อง สติปัฏฐานสูตร ๓ ตุลาคม ๒๕๔๗)

เมื่อดำเนินจิตเข้ากลางดวงปฐมมรรคเรื่อยไปก็จะเข้าถึงภายในกาย
ต่างๆ เป็นชั้นๆ จนกระทั่งถึงกายธรรม

ภายในกาย

จากการปฏิบัติธรรมของหลวงปู่ ท่านพบว่า ในด้านของการเจริญ
สมาธิภาวนา มนุษย์เราไม่ได้มีเพียงกายมนุษย์ที่เห็นได้ด้วยตาเนื้อนี้อย่าง
เดียว แต่ยังมีกายภายในที่ละเอียดประณีต ซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ ถึง ๑๘
กาย คือ กายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด
กายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด
กายธรรมโคตรภู กายธรรมโคตรภูละเอียด กายธรรมพระใสดา กายธรรม
พระใสดาละเอียด กายธรรมพระสัททาคา กายธรรมพระสัททาคาละเอียด
กายธรรมพระอนาคา กายธรรมพระอนาคาละเอียด กายธรรมพระอรหัต
กายธรรมพระอรหัตละเอียด โดยภายในที่ละเอียดกว่าจะซ้อนอยู่ในภายในที่
หยาบกว่า เช่น กายทิพย์ซ้อนอยู่ในกายมนุษย์ กายรูปพรหมซ้อนอยู่ใน
กายทิพย์ กายอรูปพรหมซ้อนอยู่ในกายรูปพรหม กายธรรมโคตรภู ซ้อน
อยู่ในกายอรูปพรหม เป็นต้น

เมื่อเข้าถึงกายธรรมพระอรหัตละเอียดแล้ว ก็จะหลุดจากกิเลส

เสร็จกิจในพระพุทธศาสนา ทั้งสมณะและวิปัสสนา

ตั้งแต่กายมนุษย์ถึงกายอรูปพรหมละเอียดจัดอยู่ในชั้นสมณะ ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูจนถึงกายธรรมพระอรหัต จัดอยู่ในชั้นวิปัสสนา ดังที่หลวงปู่ท่านได้แสดงพระธรรมเทศนาไว้ว่า

*“...ตั้งแต่กายมนุษย์ถึงกายอรูปพรหมละเอียด แค่นั้นเรียกว่า ชั้นสมณะ ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูทั้งหยาบทั้งละเอียด จนกระทั่งกายพระอรหัตทั้งหยาบ ทั้งละเอียด เป็นชั้นวิปัสสนาทั้งนั้น ที่เรามาเรียน สมถวิปัสสนาวันนี้ ต้องเดินแนวนี้นี้ ผิดแนวนี้นี้ไม่ได้ และก็ต้องเป็นอย่างนี้ ผิดอย่างนี้ไปไม่ได้ ผิดอย่างนี้ไปก็เลอะเหลว...”

**(จาก พระธรรมเทศนา เรื่อง หลักการเจริญภาวนาสมถวิปัสสนา
กรรมฐาน)**

เรื่องภายในกายนี้เป็นสิ่งอัศจรรย์ที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน หลวงปู่ท่านเคยกล่าวไว้ว่า กายมนุษย์ละเอียด ก็คือ กายเดียวกับที่เวลาเรานอนหลับแล้วฝันไป ถ้าเราปฏิบัติธรรมเข้าไปถึงกายมนุษย์ละเอียด ก็จะฉลาดกว่าคนทั่วไปชั้นหนึ่ง เรื่องลึกลับอะไรก็รู้หมด ไปตรวจดูได้หมด ไม่ว่าจะเป็นไปกลางวันหรือกลางคืน เช่น ฝันไปเมืองเพชร ไปเขาวัง เพียงนาทีเดียวเท่านั้น กายมนุษย์ละเอียดก็สามารถฝันไปเอาเรื่องในเขาวัง มาเล่าให้กายมนุษย์หยาบฟังได้แล้ว ฝันได้ทั้งที่ตื่นๆ ไม่ใช่ฝันหลับ ประเดี๋ยวเดียวฝันได้หลายเรื่อง ถ้าหลับฝันต้องใช้เวลานานกว่าจะได้สักเรื่อง บางคืนก็ไม่ฝันเลย

กายมนุษย์ละเอียดนี้สามารถรู้เรื่องที่กายมนุษย์หยาบไม่รู้เรื่องอีกมากมาย แม้ใครจะมาโกหก ถ้าเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียดแล้วก็สามารถสืบได้ว่าโกหกหรือเปล่าเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียดยังฉลาดถึงเพียงนี้ ถ้าเข้าถึงกายต่างๆ ที่ละเอียดกว่านี้จะมีความสามารถพิเศษสักเพียงใดนั้น หลวงปู่ท่านกล่าวไว้ว่า

*“...ถ้าว่าทำธรรมกายเป็นละก็ มันฉลาดกว่ามนุษย์หลายสิบเท่าเชียวนะ นี่พอเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด ก็ฉลาดกว่าเท่าหนึ่งแล้ว สูงกว่าเท่าหนึ่งแล้ว เข้าถึงกายทิพย์ก็สองเท่าแล้ว กายทิพย์ละเอียดก็สามเท่าแล้ว กายรูปพรหมสี่เท่า กายรูปพรหมละเอียดห้าเท่า กายอรุปรหมหกเท่า กายอรุปรหมละเอียดเจ็ดเท่า เข้าถึงกายธรรมและกายธรรมละเอียด ๘-๙ เท่าเข้าไปแล้ว มันมีความฉลาดกว่ากันอย่างนั้น...”

(*จาก พระธรรมเทศนา เรื่อง มหาสติปัฏฐานสูตร ๑๐ ตุลาคม ๒๕๔๗)

ส่วนหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมให้ได้ผลนั้น หลวงปู่ท่านสอนไว้ว่า *“...เราต้องตั้งใจให้หยุด ใจของคนเรานั้นถ้าหยุดได้เพียงสักกระพริบตาเดียวเท่านั้น ได้ชื่อว่า เราได้สร้างบุญใหญ่กุศลใหญ่ เราจะไปสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญสักร้อยหลัง ก็บุญที่เกิดจากการบำเพ็ญสมณวิปัสสนาไม่ได้ เมื่อเราแสวงหาเขตบุญในพระพุทธศาสนา พึงบำเพ็ญสมณวิปัสสนาทำให้มันคงดังนี้ ให้ใจหยุด หยุดนี้เป็นตัวสำคัญนักเพราะเป็นทางมรรคผลนิพพาน พวกที่ให้ทานรักษาศีลนั้นยังไกลกว่า หยุดนี้ใกล้ นิพพานนัก พอหยุดได้เท่านั้น ถูกคำสั่งสอนของพระศาสดาแล้ว...”

(*จาก พระธรรมเทศนา เรื่อง หลักการเจริญภาวนาสมณวิปัสสนากรรมฐาน)

เมื่อใจเริ่มหยุด ความสุขก็จะเกิดขึ้น และเมื่อปฏิบัติต่อไป ความสุขก็จะเพิ่มมากขึ้น ตรงตามวาระพระบาลีว่า “นตฺถิ สฺนฺติ ปรี สุขํ สุขอื่นนอกจากหยุดจากนิ่ง ไม่มี”

หลวงปู่ท่านสอนให้ฝึกปฏิบัติเบื้องต้นนี้ให้เชี่ยวชาญเสียก่อน ให้หยุดได้เสียก่อน ท่านบอกว่า *...ถ้าไม่หยุดจะถึงธรรมกายไม่ได้ ทำให้หยุดได้ก็เข้าถึงธรรมกายได้ ทุกคนต้องทำได้ ขอเพียงให้ทำจริงเป็นต้องได้ทุกคน ถ้าทำไม่จริงละเป็นไม่ได้แน่ ที่ว่าทำจริงนั้น ก็คือ จริงแค่ชีวิต ถึงเลือดเนื้อจะแห้งเหือดหมดไป จะเหลือแต่กระดูกหนังข้างมัน ถ้าไม่ได้เป็นไม่หลุดจากที่ ถ้าทุกคนทำจริงแค่นี้ละก็ทำได้ทุกคน ตัวฉันเองนั้นถึงสองคราว คือ เมื่อเริ่มปฏิบัติสมถวิปัสสนาใหม่ๆ ได้เข้าที่ท่าสมาธิตั้งใจว่า ถ้าไม่ได้ก็ให้ตายเสียเถอะ นิ่งทำสมาธิอยู่พอถึงกำหนดเข้าก็ทำได้ ไม่ตายสักที...”

(*จาก พระธรรมเทศนา เรื่อง หลักการเจริญภาวนาสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน)

เมื่อผู้ใดเข้าถึงธรรมกายแล้ว หลวงปู่ท่านก็จะสอนธรรมะขั้นสูงให้ต่อไป ดังที่ท่านเคยให้โอวาทแก่พระภิกษุสามเณรในพระอุโบสถไว้ว่า “พวกเธอพยายามให้ได้ธรรมกายเสียก่อน แล้วฉันจะสอนต่อไปให้อีก ๒๐ ปี ก็ยังไม่หมด”