



ที่ ฟั ง ที่ แ ท้ จ ริ ง

จงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง
สิ่งอื่นไม่ใช่
จงมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง
สิ่งอื่นไม่ใช่





ที่พึ่งที่แท้จริง

๓๓

พุทธรัตตะ ธรรมรัตตะ สังฆรัตตะ ๓ สิ่งนี้เท่านั้น เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของเราทั้งหลาย ในยามที่มีทุกข์ ก็สามารถพึ่งท่านได้ ช่วยบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้ได้ เมื่อมีสุขแล้ว ถ้าวะระลึกถึงรัตตะทั้งสามนี้ ก็เพิ่มเติมความสุขได้ เพราะ พระรัตนตรัยเป็นแหล่งรวมแห่งความสุข ความเบิกบานใจ ซึ่ง มี อยู่ภายในตัวของเราทุกๆ คน หากทุกคนในโลกเข้าถึงสรณะ อันสูงสุดนี้ได้เมื่อใด ความทุกข์ทั้งหลายจะดับไปเมื่อนั้น จะ เข้า ถึงความสุขที่แท้จริง เป็นบรมสุขคือสุขอย่างยิ่ง เป็นสุขล้วนๆ ไม่มีทุกข์เจือปนเลย เนื่องจากชีวิตของเราทุกคนที่เกิดมา ล้วน เกิดมาเพื่อแสวงหาความสุขที่แท้จริง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้เราทำใจให้ปลอดโปร่ง วางเปล่าจากเครื่องกังวล ด้วยการแนะนำไม่ให้ไปยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ จะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม ทรงสอนว่า สิ่งเหล่านี้ล้วน ไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นทุกข์ และก็ไม่ใช่ ของเรา เพราะว่าบังคับบัญชาไม่ได้ ควบคุมไม่ได้ คิดอย่างนี้ แล้วใจจะได้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนี้ พอคลายแล้ว จะได้อะไร เมื่อคลายแล้วมันก็หลุด เมื่อหลุดพ้น จิตก็บริสุทธิ์ เมื่อบริสุทธิ์จิตก็หยุดนิ่ง ใจหยุดนิ่งทีเดียว หยุดนิ่งกลับไปสู่ที่ตั้ง เดิมในปริณิทนของใจ



ที่ ฟุ้ง ที่ แท้จริง

๓๘

พุทธรัตตะ ธรรมรัตตะ สังฆรัตตะ สามอย่างนี้ เป็นที่ฟุ้งที่ระลึกอย่างแท้จริง เป็นนิจจัง เป็นสุขัง เป็นอัตตา คงที่เป็นอมตะ การที่เข้าไปถึงทั้งสามสิ่งนี้ ท่านให้เข้าไปด้วยทางสายกลางที่มีอยู่ภายในตัว ด้วยวิธีการทำให้หยุดให้หนึ่ง พอใจหยุดนิ่งถูกล้วน จะเห็นกายในกายเข้าไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงกายที่เป็นสภาวะ ท่านเรียกว่าธรรมกาย คือกายนั้นเป็นธรรมล้วนๆ มีความบริสุทธิ์ล้วนๆ ไม่มีสิ่งที่เป็นมลทินเจือเลย เหมือนทองคำบริสุทธิ์

กายที่เป็นสภาวะนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว เพียงแต่เราเข้าไปให้ถึงท่านให้ได้เท่านั้น เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์ทรงใช้คำว่า “เล่นไป” เล่นไปสู่สภาวะทั้งสาม ก็คือ “ไตรสรณคมน์” ไตรแปลว่าสาม สภาวะคือที่ฟุ้ง ไตรสรณคมน์ ที่ฟุ้งสามอย่าง คมนะแปลว่า เล่นเข้าไป คือเคลื่อนเข้าไป เล่นไปหาที่ฟุ้งทั้งสามที่เป็นนิจจัง เป็นสุขัง เป็นอัตตา มีอยู่ในตัวของเรา เป็นตัวตนที่แท้จริง เป็นเกาะ เป็นที่ฟุ้งที่แท้จริง

พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ใน อตตปิยสูตร ว่า

“อตตปิปา วิหทธ อตตสธนา อนณฺณสธนา ธมฺมที่ปา
ธมฺมสธนา อนณฺณสธนา

จงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่ฟุ้ง สิ่งอื่นไม่ใช่ จงมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่ฟุ้ง สิ่งอื่นไม่ใช่”



ที่พึ่งที่แท้จริง

๓๕

บุคคลทั้งหลาย ไม่ว่าหญิงหรือชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ ต่างก็ปรารถนาที่พึ่ง ต้องการที่ยึดเหนี่ยวพึ่งพาอาศัย เมื่อเป็นเช่นนั้น ต่างคนก็ต่างแสวงหา เสาะหาว่าอะไรจะเป็นที่พึ่งที่แท้จริงของตนได้ ดังคนในสมัยโบราณ เมื่อยังไม่ทราบว่าจะอะไรคือที่พึ่งที่แท้จริง ก็เข้าไปยึดถือเอาต้นไม้บ้าง ภูเขาบ้าง โดยคิดว่าสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตนได้ แต่สุดท้ายพบว่า สิ่งเหล่านี้ยังไม่ใช่ที่พึ่งที่ระลึกที่จะสามารถคุ้มครองตนเองให้พ้นภัยได้

แม้ในสมัยปัจจุบัน ขณะที่บ้านเมืองมีการเปลี่ยนแปลงสูง สภาพเศรษฐกิจเป็นเหมือนภาพลวงตา ส่งผลกระทบให้ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปด้วย และดูเหมือนคนส่วนใหญ่กำลังอยู่ในสภาวะที่ลับสนมีความไม่แน่นอนในชีวิต ผู้คนทั้งหลายจึงต่างเสาะแสวงหาที่พึ่งให้กับตนเอง ไปพบอะไรก็พึ่งไปหมด ที่ไหนเขาว่ามีอะไรดีก็ทำตามเขาไป เพราะฉะนั้นมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย ย่อมปรารถนาที่พึ่งกันทั้งนั้น แต่ส่วนใหญ่ยังไม่รู้เลยว่าที่พึ่งที่แท้จริงนั้นคืออะไร

*ครั้งหนึ่ง ในคราวที่พระบรมศาสดาเสด็จไปโปรดพวกราชกุมาร ที่กำลังเล่นซ่อนหากันอยู่ในป่าไผ่ฝ่าย ราชกุมารทุกพระองค์ต่างก็มีมเหลียด้วยกันทั้งสิ้น แต่ราชกุมารอีกพระองค์หนึ่ง



มีมเหลืก้ามะลอ คือไปจ้างหญิงงามประจำเมืองมาเป็นมเหลื
ครั้นไปถึงป่าไร่ฝ่ายก็เล่นซ่อนหาปิดตากันสนุกสนาน และได้
ถอดเครื่องประดับฝากให้มเหลืถือไว้ทุกๆ องค์ถ้วนหน้า
มเหลืก้ามะลอพอเห็นของมีค่าเช่นนั้น จึงคิดว่า ถ้าเราเอา
เครื่องประดับเหล่านี้ไป จะสามารถเลี้ยงตัวได้ชาติหนึ่งทีเดียว
เราจะได้ไม่ต้องมาเดือดร้อนในการแสวงหาทรัพย์อีก

เมื่อนางคิดเช่นนั้น ก็หาอุบายที่จะขโมยเอาเครื่อง-
ประดับนั้นแล้วหลบหนีไป หลังจากที่ราชกุมารทั้งหลายทรงเล่น
ซ่อนหาเสร็จเรียบร้อยแล้ว กลับมาขอห่อเครื่องประดับที่มเหลื
ของแต่ละองค์เก็บไว้ให้ ฝ่ายมเหลืก้ามะลอของราชกุมารนั้น
หายตัวไปแล้ว จึงช่วยกันค้นหา แต่หาเท่าไรก็ไม่พบ จนในที่สุด
มาพบกับพระบรมศาสดาซึ่งประทับอยู่ใต้โคนไม้ จึงได้ทูลถาม
พระองค์ว่า “ท่านผู้เจริญเห็นหญิงถือห่อผ้าเดินทางมาทางนี้ไหม”
พระบรมศาสดาทรงรับสั่งว่า “ท่านจะหาหญิงคนนั้น หรือจะหา
ตนเองดี” ราชกุมารเป็นคนมีปัญญาจึงทูลรับว่า “หาตนเองดีกว่า
พระเจ้าข้า” ถ้าจะหาตนเองก็นั่งลงซิ เราจะบอกให้ แล้วพระองค์
ก็ตรัสถึงคำว่า “ตัว” หรือ “ตน” ว่า “พวกเธอจะมีตนเป็นเกาะ
มีตนเป็นที่พึ่ง สิ่งอื่นไม่ใช่ จงมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง
สิ่งอื่นไม่ใช่”



ที่พึ่งที่แท้จริง

๔๑

คำว่า “ตน” นั้น หมายถึงอะไร หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านได้ค้นพบว่า กายมนุษย์นี้เรียกว่าตน กายมนุษย์-ละเอียดก็เรียกว่าตน กายทิพย์ก็เรียกว่าตน กายทิพย์ละเอียดก็เรียกว่าตน กายรูปพรหมก็เรียกว่าตน กายรูปพรหมละเอียดก็เรียกว่าตน กายอรูปพรหมก็เรียกว่าตน กายอรูปพรหม-ละเอียดก็เรียกว่าตน ทั้งแปดกายนี้ เป็นตนที่อยู่ในภพ ซึ่งตนที่อยู่ในภพนี้เป็นตนโดยสมมติ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ยังเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ส่วนตนที่อยู่นอกภพออกไปยังมีอีก กายธรรมโคตรภูก็เป็นตน กายธรรมโคตรภูละเอียดก็เป็นตน กายธรรมพระโสดาก็เป็นตน กายธรรมพระโสดาละเอียดก็เป็นตน กายธรรม-พระสกทาคาก็เป็นตน กายธรรมพระสกทาคาละเอียดก็เป็นตน กายธรรมพระอนาคามีก็เป็นตน กายธรรมพระอนาคามี-ละเอียดก็เป็นตน กายธรรมพระอรหัตก็เป็นที่ตน กายธรรม-พระอรหัตละเอียดก็เป็นที่ตน ทั้งสิบกายนี้เป็นตนโดยวิมุตติ ไม่ใช่ตนโดยสมมติ เป็นตนที่หลุดพ้นออกไปจากภพแล้ว ตนนี้แหละเป็นเกาะเป็นที่พึ่งที่แท้จริง เป็นนิจจัง เป็นสุขัง เป็นอิตตา

หากเราลองนึกถึงคนที่แล่นเรือไปกลางมหาสมุทร แล้วเผชิญเรือเกิดล่ม ทุกคนต่างก็ลอยคออยู่ อะไรลอยผ่านมา



ที่ฟังที่แท้จริง

๔๒

ก็ต้องคว่ำไฉ่หมด เพราะปรารถนาจะมีที่ยึดที่เกาะ ยิ่งถ้าหากว่าย่น้ำไป จนกระทั่งพบเกาะกลางมหาสมุทรเข้า ก็ยิ่งขึ้นอกขึ้นใจ รีบขึ้นไปบนเกาะนั้นโดยเร็วทีเดียว เพราะได้เกาะได้ที่อาศัยแล้ว มิฉะนั้นจะต้องว่ายน้ำเหน็ดเหนื่อยอยู่ในมหาสมุทรจนแทบขาดใจ แต่ถ้าขึ้นเกาะได้แล้วก็หายเหนื่อย เกาะนั้นแหละเป็นที่พึ่ง สิ่งอื่นพึ่งไม่ได้เลย เราทั้งหลายก็อาศัย “ตน” ที่กล่าวมาแล้วนี่แหละเป็นเกาะเป็นที่พึ่ง สิ่งอื่นไม่ใช่

คำที่เรียกว่า “ธรรม” คืออะไร อยู่ที่ตรงไหน ธรรมก็มีไว้สำหรับให้ตนนั้นเป็นที่อยู่ ถ้าหากไม่มีธรรมเลย ตนก็เป็นอยู่ไม่ได้ ทั้งกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กายธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสดา กายธรรมพระสกทาคามี กายธรรมพระอนาคามี และกายธรรมพระอรหัต มีธรรมให้กายตั้งอยู่ ถ้าไม่มีธรรม ทุกกายก็ดับหมด

คำว่า “ธรรม” นี้อยู่ที่ไหนหรือ ก็อยู่ในกลางกายมนุษย์ของเราเนือง ตั้งอยู่ในระดับเหนือสะดือขึ้นมาสองนิ้วมือ เรียกว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นศูนย์กลางกายของมนุษย์ทุกคน เมื่อใจหยุดนิ่งตรงนี้ จะถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์กลมใส บริสุทธิ์ เท้าฟองไข่แดงของไก่ ดวงนี้เรียกว่า “ธรรม” ถ้าธรรมดวงนี้ดับ กายมนุษย์ก็ดับไป ถ้าธรรมดวงนี้บริสุทธิ์ ผ่องใส กายมนุษย์ก็รุ่งโรจน์โชติกาการ ถ้าธรรมดวงนี้ชุ่มซิด



ที่พึ่งที่แท้จริง

๔๓

เศร้าหมอง กายมนุษย์ก็เศร้าหมองไม่ผ่อนคลายไปด้วย ดวงธรรม
นั่นเอง เป็นชีวิตของมนุษย์ทีเดียว

กายทิพย์ กายพรหม กายอรุปรพรม ก็มีดวงธรรมใส
บริสุทธิ์อยู่กลางกายแบบเดียวกัน กายธรรมทุกๆ กาย ก็มี
ดวงธรรมใสบริสุทธิ์แบบเดียวกัน วัดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่า
หน้าตักของกายธรรม ธรรมกายหน้าตักเท่าใด ธรรมดวงนั้น
ก็วัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้เท่านั้น

ดวงธรรมของกายธรรมทั้งหมด เรียกว่า “ธรรม” นี้
เป็นธรรมนอกภพออกไป ไม่ใช่ในภพ จึงได้ขยายส่วนออกไป
เช่นนั้น ดวงธรรมนอกภพมีขนาดใหญ่โต เป็นดวงใสบริสุทธิ์
ใสเกินใส ธรรมนี้แหละเป็นเกาะเป็นที่พึ่ง ถ้าไม่ได้ดวงธรรมนี้
กายอื่นๆ ก็ไม่มีที่อาศัย กายมนุษย์ก็ไม่มี ดังนั้นดวงธรรมที่มี
ความละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ นั้นแหละ เป็นทั้งเกาะเป็นทั้งที่พึ่ง
พึ่งกันไปตามลำดับ มีกายกับธรรมสองอย่างนี้เท่านั้นที่เป็นเกาะ
เป็นที่พึ่ง สิ่งอื่นไม่ใช่

ที่พึ่งที่ระลึกซึ่งเปรียบเสมือนเกาะนั้น อยู่ในกลางตัวเรา
นี่เอง เข้าถึงได้ด้วยวิธีการหยุดนิ่ง เว้นจากหยุดจากนิ่งแล้วเข้า
ถึงไม่ได้ คือ เล่นเข้าไปถึงรัตนะทั้งสามไม่ได้ มีวิธีขับเคลื่อนเข้าไป
เล่นเข้าไปด้วยวิธีหยุดอย่างเดียว ทำใจให้หยุด หยุดอยู่ใน



ที่พึ่งที่แท้จริง

๔๔

กลางกาย พอถูกส่วนเท่านั้นถึงจะเล่นได้ ถ้าไม่หยุดจะเล่นได้ไม่ได้ พอใจเราหยุดนิ่ง ก็เล่นออกจากกายหายาบ เมื่อเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน จะมีความรู้สึกที่เราหลุดจากกายหายาบ มีความรู้สึกเหมือนไม่มีตัวตน ไร้ตัวตน เหมือนออกจากที่แคบไปสู่ที่กว้าง เราจะรู้สึกโล่ง โปร่ง เบา จนกระทั่งเข้าถึงดวงธรรมภายในได้ในที่สุด

เมื่อหยุดเข้าไปเรื่อยๆ จะเล่นต่อเข้าไปอีก เข้าถึงดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ แล้วก็เข้าถึงกาย-มนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม เป็นชั้นๆ เข้าไป ถอดออกเป็นชั้นๆ เล่นต่อไปเรื่อยๆ ด้วยวิธีหยุดอย่างเดียวเท่านั้น เป็นวิธีเดียวด้วยเส้นทางสายกลาง เส้นทางเดียวที่เรียกว่า “เอกายนมรรค” หนทางเดียว วิธีเดียว

เข้าสู่เส้นทางที่มีหนึ่งเดียว เป็นเส้นทางสายกลางของ พระอริยเจ้า เป็นเส้นทางเดียวที่จะทำให้หลุดพ้นจากกิเลส อาสวะที่บังคับบัญชาเราอยู่ ด้วยการให้มีความโลภ ความโกรธ ความหลง

เพราะฉะนั้นอย่าได้นำภารกิจประจำวันเพื่อมาเป็นข้ออ้าง เป็นข้อแก้ และเงื่อนไข ที่จะทำให้เราเกียจคร้านหรือทอดธุระ ในการปฏิบัติธรรม ให้หันมาหมั่นฝึกทำใจให้หยุด ให้นิ่ง ให้เฉย



ที่ฟังที่แท้จริง

๔๕

สบายๆ ที่กลางกาย ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ทุกวัน ควบคู่กับ
ภารกิจประจำวันที่เรากระทำอยู่ ถ้าเราทำได้แบบนี้ วันนี้
จะเป็นวันที่แตกต่างจากทุกๆ วันที่ผ่านมาทีเดียว จะเป็นวันที่มี
ความหมายสำหรับชีวิตของเรา เพราะเป็นวันที่ใจเราตั้งมั่นเพื่อ
จะให้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน ซึ่งเป็นความนึกคิดที่ประเสริฐ
ที่สุด ถูกต้องร่องรอยตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ดังนั้น ควรหมั่นฝึกใจให้หยุดนิ่งให้ได้ตลอดเวลาทั้งทุกๆ ท่าน

