

หยุด ใจนิ่งสนิทไว้ กลางกาย
เป็น จุดสำคัญหมาย สู่เป้า
ตัว สมมติฎกมลาย สลายหมด
สำเร็จ พระพุทธเจ้า เสด็จเข้านิพพานเขม

ตะวันธรรม



หยุดเป็นตัวสำเร็จ

วันจันทร์ที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบาย ๆ หลับตาของเราเบา ๆ ค่อนลูก พอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย ให้อ่าง ใจว่าง ทำใจให้ว่าง ๆ

คราวนี้เราก็มาสम्मติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจาก อวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สัมมติเป็นที่โล่ง ๆ ว่าง ๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้าย ๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใส ๆ

อานุภาพ “หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

คราวนี้เราก็มานึกถึงคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ที่ท่านสรุปคำสอนเอาไว้ว่า หยุดเป็นตัวสำเร็จ

หยุดเป็นตัวสำเร็จ คือ ใจของเราปกติมันไม่หยุด มันวิ่งไปในอารมณ์ต่าง ๆ คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้สารพัดเรื่อง คน สัตว์ สิ่งของ ตึกกรามบ้านช่อง ครอบครัว เป็นต้น มันไม่หยุดไม่นิ่งเลย เราก็เอาใจที่แวบไปแวบมา มาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้เป็นที่หยุดใจ อย่างถาวร ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ หยุดอย่างเดียว ไม่ต้องทำอย่างอื่นเลย ซึ่งน่าอัศจรรย์จริง ๆ ไม่มีคำสอนไหนจะวิเศษเท่าคำว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” คือไม่ต้องอ่าน ไม่ต้องท่องจำ ไม่ต้องขีดเขียน ไม่ต้องไปค้นคิด เขียนก็ไม่เขียน อ่านก็ไม่ต้องอ่าน ฟังก็ไม่ต้องฟังอะไรมาก คิดก็ไม่ต้องคิด “หยุด” อย่างเดียว



พอหยุดถูกส่วน ร่างกายเราจะโปร่ง โล่ง เบา สบาย ตัวจะขยาย แล้วก็หายไปเลย แสงแห่งความบริสุทธิ์ซึ่งเป็นแสงแก้วจะเกิดขึ้นเรืองรองเหมือนฟ้าสว่างๆ แล้วก็สว่างเพิ่มขึ้น เหมือนดวงอาทิตย์ ๗ โมงเช้า ๘ โมง ๙ โมง ๑๐ โมง ๑๑ โมงถึงเที่ยง ไม่มีบ่าย ไม่มีคัล้อย สว่างเหมือนอาทิตย์เที่ยงวันหรือยิ่งกว่านี้ คือ ดวงอาทิตย์เที่ยงวัน ๒ ดวงบ้าง ๓ ดวงบ้าง หลายๆ ดวงบ้าง เอาความสว่างทั้งหมดมารวมกัน แต่เป็นแสงที่เนียนตา ละมุนใจ แสงแห่งความบริสุทธิ์ของใจที่ปราศจากนิรวณ ปราศจากความหมองของใจ

แล้วจะเห็นความใสปรากฏเกิดขึ้นในกลางแสงสว่าง เป็นดวงใสๆ ใสเหมือนเพชรหรือยิ่งกว่านั้นไหม้ๆ อาจจะใสเหมือนน้ำ เหมือนกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้า เหมือนแก้ว แล้วก็เหมือนเพชร หรือยิ่งกว่าเพชร จะใสๆ แล้วก็เห็นจุดสว่างเล็กๆ เท่ากับปลายเข็มอยู่ในกลางดวงใสๆ แล้วหยุดต่อไปเรื่อยๆ

พอหยุดไปเรื่อยๆ ดวงก็สว่างขยาย ไม่ต้องไปทำอะไรเลย เดี่ยวก็เห็นดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ แล้วก็เห็นกายในกาย กายมนุษย์ละเอียด หน้าตาเหมือนตัวเรา ท่านหญิงเหมือนท่านหญิง ท่านชายเหมือนท่านชาย นั่งขัดสมาธิเจริญสมาธิภาวนา หันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวเรา แล้วไม่ต้องคิดอีก ไม่ต้องพิจารณา หยุดอย่างเดิมอย่างเดียว เดี่ยวกายก็ขยาย เห็นดวงธรรมอีกชุดหนึ่ง

แล้วก็จะเข้าถึงกายทิพย์หยาบ กายทิพย์ละเอียด

กายรูปพรหมหยาบ กายรูปพรหมละเอียด

กายอรูปพรหมหยาบ กายอรูปพรหมละเอียด

กายธรรมโคตรภูหยาบ กายธรรมโคตรภูละเอียด

เป็นกายองค์พระ ชัดใสแจ่มเลย หยุดอย่างเดียว รู้เรื่องเลย
พอหยุดก็เห็น เห็นก็รู้ ทั้งรู้ทั้งเห็น กายนี้เรียกว่า พระธรรมกาย
เป็นกายผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว จนกระทั่งเห็น

กายธรรมพระโสดาบัน หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา

กายธรรมพระสกิทาคามี หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา

กายธรรมพระอนาคามี หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา

กายธรรมพระอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา

ใสบริสุทธิ์ เห็นไปตลอดเลย เห็นไปรู้ไปด้วยหยุดอย่างเดียว
ไม่หยุดไม่สว่าง ไม่สว่างก็ไม่เห็น ไม่เห็นก็ไม่รู้ เรียงกันอย่างนี้

แล้วก็เห็นกิเลสที่มันบังคับด้วย แล้วก็รู้ด้วยเรียกว่าอะไร
บังคับกายมนุษย์ อวิชชา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ ลักษณะเป็น
อย่างไรก็เห็น แล้วก็รู้ด้วยเป็นอย่างนี้ๆ ไม่ต้องไปพิจารณา
อะไร ไม่ต้องคิดอะไรเลย คิดก็คิดไม่ออก เพราะมันอยู่เหนือ
ความนึกคิด



เพราะฉะนั้น หยุดอย่างเดียว เดี่ยวก็รู้ อันนี้เรียกโลภะ
อันนี้โทสะ อันนี้โมหะ อันนี้ราคะ โทสะ โมหะ อันนี้กามราคานุสัย
ภิกขานุสัย อันนี้สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพทปราคาส เป็นตัน
เรื่อยไปเลย จนกระทั่งอันนี้เรียก อวิชชา

ไม่ได้คิดเลย ไม่ได้เขียน ไม่ได้อ่าน ไม่ต้องไปพิจารณา
อะไร หนึ่งอย่างเดียว เห็นไปเรื่อย ๆ เห็นไป รู้ไป เขาถึงเรียกว่า
“ตรัสรู้” จนกระทั่งหลุดไปเป็นขั้น ๆ เลย หลุดไปเรื่อย เห็นขั้น ๕
อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ แต่ละอย่างมันมีอยู่อย่างนี้

ขั้น ๕ มีอะไรบ้าง ก็เห็นไป เห็นแล้วก็เรียกอย่างนั้น
อย่างนี้ มีคุณสมบัติอย่างนั้นอย่างนั้น กระทั่งอริยสัจ ๔ ก็ไม่ได้
พิจารณา อันนี้ก็เห็นว่าเป็นทุกข์เป็นอย่างนี้ สมุทัยเหตุให้
เกิดทุกข์ก็เป็นอย่างนี้ นิโรธเป็นอย่างนี้ มรรคเป็นอย่างนี้
ไปเรื่อยเลย นี่แหละหยุดเป็นตัวสำเร็จตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่ง
เป็นพระอรหันต์ ถอดกายออกเป็นขั้น ๆ ได้ เพราะหยุดนี่แหละ

จะไปนรก ไปสวรรค์ ก็หยุดอย่างเดียว หยุดนี้อยู่ในกลาง
กายธรรม เมื่อทำเป็นวสี มีความชำนาญแล้วจะโน้มน้าวไป
ตรงไหนก็ได้ ไปถึงมันก็ไปเห็น เห็นมันก็รู้ ตรงนี้เรียกว่า ยมโลก
มีกำแพงอย่างนี้ เป็นอย่างนั้นอย่างนั้น มองตามไปเรื่อย ๆ
เห็นอย่างนี้ เป็นอย่างนี้ หยุดอย่างเดียว ไม่ได้ทำอะไรเลย

ไปถึงสวรรค์ชั้นนี้เป็นแบบนี้ หยุดเข้าไป ธรรมกายขยาย ธรรมกายละเอียดขยาย เราจะดูภพภูมิไหนก็เอาภพภูมินั้น ตั้งภพภูมินั้นเป็นกสิณเดินสมาบัติในนั้นก็วิตรึงลงไป ก็หยุด อย่างเดียว ก็ไปรู้ไปเห็น อ้อ นี่ชั้นจาตุมาหาราชิกา มีมหาราชทั้ง ๔ ปกครองในทิศต่างๆ เราก็มองไป ชั้นดาวดึงส์มีท้าวสักกเทวราช จอมเทพปกครอง มีวิมานเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ปราสาทเวชยันต์ มีลักษณะอย่างนั้นอย่างนี้ มีสวณ มีสระ มีธรรมสภา ก็หยุด อย่างเดียวนั้นแหละ หยุดต้องให้สนิท

เห็นไหมจะว่า อานุภาพอานิสงส์ของ “หยุด” มันยิ่งใหญ่ มหาศาล พระเดชพระคุณหลวงปู่ของเรา ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย จึงสรุปมาว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” หยุดอย่างเดียวนั้น ไม่ต้องทำอะไร เพราะฉะนั้นตอนนี้มีดวงสว่างไม่ต้องไปคำนึงถึง หยุดให้เป็นเสียก่อนนะลูกนะ

ฝึกใจทุกวัน อย่างสบายๆ

ฝึกหยุดฝึกนั่ง ฝึกทุกวัน นั่งนอนยืนเดินเราก็ฝึกไปอย่างสบายๆ ลำบากไม่มีทางเห็น ต้องสบาย นั่งแบบสบายๆ หน้ายิ้มๆ ให้มัน alert มีชีวิตชีวา ใจหยุดนิ่ง ใจใส ถ้าไปนั่งทอดถอนใจ อย่างนี้เห็นยาก ถ้านั่งแบบสบายๆ เดี่ยวก็หยุดได้

“ใจ” ชอบสบายนะ เราคงได้ยินคำว่า “อยู่เย็นเป็นสุข” ที่ตรงไหนเย็น ที่ตรงไหนสบาย ที่ตรงไหนเป็นสุข ใจชอบอยู่



ตรงนั้นแหละ อยู่เย็นเป็นสุข เพราะฉะนั้นเราก็ต้องทำให้สบาย ให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น หยดยุ่อย่างเดียว เห็นไหมจะ มันเริ่มง่ายเข้า เราเริ่มหมดความกังวลว่าจะเห็นภาพหรือไม่เห็นภาพ ไม่คำนึงถึงแล้ว จะฝีกหยุดฝีกนึ่งอย่างเดียว มีดก็หยุด สว่างก็หยุด เห็นดวงก็หยุด เห็นกายก็หยุด เห็นองค์พระก็หยุด หยุดเข้าไปเรื่อย ๆ ง่าย ๆ ไม่ได้ยากจนกระทั่งมันเหลือวิสัย

แต่ก็ไม่มีทางลัดอื่นใดอยู่ดี ต้องสั่งสมหยุดกับนึ่งนี้แหละ ให้มีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนึ่ง ชั่วโมงกลาง ให้เยอะ ๆ ไม่ว่าเราจะทำภารกิจอะไรก็ตาม ต้องฝีกหยุดฝีกนึ่ง ให้ใจใส ๆ ชุ่มชื้น เบิกบาน ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์อะไร ก็ต้องชุ่มชื้นเบิกบาน ในทุกสถานการณ์ ใจใส ๆ จึงจะเป็นตัวสำเร็จ จับหลักให้ได้ จับแล้วก็ฝีกให้ได้ด้วย ให้สม่ำเสมอแหละ

ธรรมะเป็นเพื่อนตายของเรา

รักธรรมะให้มาก ๆ เพราะธรรมะนี้แหละจะเป็นเพื่อนตาย สำหรับเรา อยู่เคียงข้างเราตลอดไป ไม่ว่าเราจะอยู่ตามลำพัง ในป่า เขา ห้วย หนอง คลองบึง ไม่มีเหงา ไม่มีเศร้าสร้อย ซึม เศร้า เบื่อกลุ้ม ไม่มีเลย มีแต่ความสบาย ธรรมะเป็นเพื่อนตาย สำหรับเรา เป็นที่พึ่งที่ระลึก สิ่งอื่นไม่ใช่

แล้วใครว่านั่งธรรมะไม่สนุก สู้ดูหนังดูละครไม่ได้ นั่งธรรมะ สนุกกว่าดูหนังดูละครอีก พอเราหยุดใจได้เท่านั้น ได้ศึกษาวิชา

ธรรมกาย เราก็มาเรียนวิชา ๓ เรียนบุพเพนิวาสานุสสติญาณ ดูหนังดูละครเรื่องตัวของเราเอง ย้อนยุคไปเลย เหมือนรีไวนด์ เทปชีวิต ดูย้อนกลับไป ยิ่งกว่าดูหนังดูละครในจอทีวี แต่เราดูชีวิตของเราที่ผ่านมา ซึ่งมีประโยชน์มาก จะทำให้เราเข้าใจความจริงของชีวิต พอเข้าใจแล้วจะเบื่อหน่ายเรื่องที่ไม่เป็นสาระ พอเบื่อหน่ายก็คลายความยึดมั่นถือมั่น พอคลายก็หลุดพ้นจากสิ่งที่เคยติดยึด พอหลุดพ้น จิตก็บริสุทธิ์เป็นกุศลธรรม เกลี้ยงเกล่า พอบริสุทธิ์ก็หยุดนิ่ง พอหยุดก็ดับ พอดับก็เกิดเป็นดวง เป็นกาย เรียงกันมาเลย ซึ่งภาษาทางวิชาการเขาใช้คำนี้ว่า

“นิพพิทา วิราคะ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ นิพพาน”

นิพพิทา คือ เบื่อชีวิตที่ไร้สาระ ที่มันตรึงเอาไว้ติดกะโลก กะลาให้ไปเที่ยวสนุกสนาน เพลิดเพลิน ปล่อยวันเวลาให้เปล่า ประโยชน์ บางครั้งก็หัวเราะ บางครั้งก็ร้องไห้ ร้องไห้เพราะว่า ลงไปในอบาย หัวเราะเพราะว่าพ้นแล้ว เห็นแล้วมันเบื่อ

วิราคะ คลายความผูกพัน ยึดมั่น ถือมั่น ในคน สัตว์ สิ่งของ ตัวเราของเรา เป็นต้น

วิมุตติ หลุดพ้นเลย หลุดออกมาเลย ตอนหลุดใจจะขยาย

วิสุทธิ จิตบริสุทธิ์เป็นกุศลธรรม เกลี้ยงเกล่า ฝ่องใส ใจเกลี้ยงๆ โฉ่งๆ สบาย สบาย



สันติ คือ หยุต ใจหยุตเลย หยุตนี้ สงบ ไม่มีความนึกคิดใด ๆ

นิพพาน ดับวูปไปเลย วูปตกศูนย์ไป เกิดมาเป็นดวงใส ๆ เห็นปฐมมรรคตันทางที่จะไปนิพพาน เป็นดวงใส ๆ เดียวก็เห็น ภายในกาย กระทั่งเข้าถึงพระธรรมกาย แล้วก็ข้ามวิภังขสาร ได้ด้วยพระธรรมกาย จับหลักให้ได้นะลูกนะ นิพพิทา วิราคะ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ นิพพาน ๖ อย่างนี้ จำให้ดี

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครว่าง ใครเพื่อย ใครตึง ก็ปล่อยให้หลับในกลางอู่แห่งทะเลบุญ พอสดชื่นตื่นมาแล้วก็นั่งต่อ ทำต่อ ใครเมื่อยก็ขยับ ใครฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็ว่ากันใหม่ ทำอย่างนั้นนะลูกนะ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยทุก ๆ คนนะลูกนะ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

หลวงพ่อัมมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.