



อานุภาพหยุดเป็นตัวสำเร็จ

วันจันทร์ที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕ (๑๙.๐๐ น.)

ปรบกาย

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่ เราใกล้จะหลับ อย่านอนไปบิบบ่เลือกตา อย่างดลูกนัยน์ตานะจะ

ปรับใจ

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มขึ้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย ให้อ่าง ใจให้ว่างๆ

คราวนี้เราก็มาสวมสติว่า ภายใในร่างกายของเราปราศจาก อวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สวมสติให้เป็นทีโล่งๆ ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรงกลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

วางใจ

คราวนี้เราก็มานึกถึงคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ที่ท่านสรุปคำสอนเอาไว้ว่า **หยุดเป็นตัว สำเร็จ** คือ ใจของเราปกติมันไม่หยุด มันวิ่งไปในอารมณ์ต่างๆ คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้สารพัด เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ตีกรรมบ้านช่อง ครอบครัว เป็นต้น มันไม่หยุด ไม่นิ่งเลย

เอาใจที่แวบไปแวบมา มาหยุดมาหนึ่งที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ เป็นที่หยุดใจ อย่างถาวร ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ หยุด อย่างเดียว ไม่ต้องไปทำอย่างอื่นเลย



อานุภาพหยุดเป็นตัวสำเร็จ

หยุดอย่างเดียวนี้หน้าอัศจรรย์จริงๆ ไม่มีคำสอนไหนจะวิเศษเท่าคำว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** คือ ไม่ต้องอ่าน ไม่ต้องท่องจำ ไม่ต้องขีดเขียน ไม่ต้องไปค้นคิด เขียนก็ไม่ต้องเขียน อ่านก็ไม่ต้องอ่าน ฟังก็ไม่ต้องฟังอะไรมาก คิดก็ไม่ต้องคิด หยุดอย่างเดียว

พอหยุดถูกส่วนเข้า ร่างกายเราจะโปร่ง โล่ง เบา สบาย ตัวจะขยาย แล้วก็หายไปเลย แสงสว่างคือแสงแห่งความบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นแสงแก้วจะเกิดขึ้นเรืองรองเหมือนฟ้าสว่างๆ แล้วก็สว่างเพิ่มขึ้นเหมือนดวงอาทิตย์ ๗ โมงเช้า ๘ โมง ๙ โมง ๑๐ โมง ๑๑ โมง ถึงเที่ยง ไม่มีบ้าย ไม่มีคัลลอย สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือยิ่งกว่านี้ คือ ดวงอาทิตย์เที่ยงวัน ๒ ดวงบ้าง ๓ ดวงบ้าง หลายๆ ดวงบ้าง เอาความสว่างทั้งหมดมารวมกัน แต่เป็นแสงที่เนียนตา ละมุนใจ แสงแห่งความบริสุทธิ์ของใจ ที่ปราศจากนิเวรณ ปราศจากความหมองของใจ ใจจะใสๆ

แล้วก็จะเห็นความใสปรากฏเกิดขึ้นในกลางแสงสว่าง เป็นดวงใสๆ ใสเหมือนเพชร หรือยิ่งกว่านั้น ไหมๆ อาจใสเหมือนน้ำเหมือนกระจกคันห้องส่องเงาหน้า เหมือนแก้ว เหมือนเพชร หรือยิ่งกว่าเพชร จะใสๆ แล้วก็เห็นจุดสว่างเล็กๆ เท่ากับปลายเข็มอยู่ในกลางดวงใสๆ แล้วหยุดต่อไปเรื่อยๆ พอหยุดไปเรื่อยๆ ดวงสว่างก็ขยาย ดุอย่างเดียวกันนะ ไม่ต้องไปทำอะไรเลย

เดี๋ยวก็จะเห็นดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวง
วิมุตติญาณทัสสนะ แล้วก็เห็นกายในกาย

กายมนุษย์ละเอียด หน้าตาเหมือนตัวเรา ท่านหญิงเหมือน
ท่านหญิง ท่านชายเหมือนท่านชาย นั่งขัดสมาธิเจริญสมาธิภาวนา
หันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวเรา แล้วไม่ต้องคิดอีก ไม่ต้อง
พิจารณา หยุดอย่างเดิมอย่างเดียว

เดี๋ยวกายก็ขยาย เห็นดวงธรรมอีกชุดหนึ่ง แล้วจะเข้าถึง
กายทิพย์หยาบ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหมหยาบ กายรูป
พรหมละเอียด กายอรูปพรหมหยาบ กายอรูปพรหมละเอียด

กายธรรมโคตรภูหยาบ กายธรรมโคตรภูละเอียด เป็นกาย
องค์พระ ชัด ใส แจ่ม หยุดอย่างเดียวรู้เรื่องเลย กายนี้เรียกว่า
พระธรรมกาย พอหยุดก็เห็น เห็นก็รู้ ทั้งรู้ ทั้งเห็น เป็นกายผู้รู้
ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว

จนกระทั่งเห็นกายธรรมพระโสดาบัน 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 ใส บริสุทธิ์

เห็นไปตลอดเลย เห็นไปรู้ไปด้วยหยุดอย่างเดียว ไม่หยุดไม่
สว่าง ไม่สว่างก็ไม่เห็น ไม่เห็นก็ไม่รู้ มันเรียงกันอย่างนี้ เห็นเลย



เห็นถึงไหน รู้ถึงนั้น

แล้วก็เห็นกิเลสที่บังคับกายมนุษย์ แล้วก็รู้ด้วยเรียกว่าอะไร อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฎฐิ ลักษณะเป็นอย่างไร เห็นด้วย รู้ด้วย เป็นอย่างนี้ๆ ไม่ต้องไปพิจารณาอะไร ไม่ต้องไปคิดอะไรเลย แม้ คิดก็คิดไม่ออก เพราะมันอยู่เหนือความนึกคิด **หยุดอย่างเดียว เดี่ยวก็รู้**

อันนี้เรียก โลภะ โทสะ โมหะ

อันนี้ ราคะ โทสะ โมหะ

อันนี้ กามราคะนุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชชานุสัย

อันนี้ ลักกายทิฎฐิ วิจิกิจฉา สีสัพพตปราคาส เป็นต้น

เรื่อยไปเลย จนกระทั่งอันนี้เรียก อวิชชา

ไม่ได้คิด ไม่ได้เขียน ไม่ได้อ่าน ไม่ต้องไปพิจารณา อะไร **หนึ่งอย่างเดียว เห็นไปเรื่อยๆ เห็นไปรู้ไป เห็นไปรู้ไป** **เขาถึงเรียกว่า ตรัสรู้** จนกระทั่งหลุดไปเป็นชั้นๆ เลย หลุดไปเรื่อย เห็นชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ แต่ละอย่างมีอยู่อย่างนี้ ชั้นที่ ๕ มีอะไรบ้าง ก็เห็นไป เห็นแล้วก็รู้ว่าเรียกอย่างนั้นอย่างนี้ มีคุณสมบัติอย่างนี้ อย่างนั้น

กระทั่งเห็น **อริยสัจ ๔** ก็ไม่ได้พิจารณา เห็นว่า**ทุกข์**เป็นอย่างนี้ **สมุทัย**เหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างนี้ๆ **นิโรธ**เป็นอย่างนี้ **มรรค**เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยเลย

หยุดเป็นตัวสำเร็จตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ ถอดกายออกเป็นชั้นๆ ได้ก็เพราะหยุด จะไปนรก ไปสวรรค์ ก็หยุดอย่างเดียว หยุดนิ่งอยู่ในกลางกายธรรม เมื่อทำเป็นวิธีมีความชำนาญแล้วจะโน้มหน้าไปตรงไหนก็ได้ พอไปถึงก็เห็น พอเห็นก็รู้

เช่น ตรงนี้เรียกว่า ยมโลก มีกำแพงอย่างนี้ เป็นอย่างนั้นๆ มองตามไปเรื่อยๆ เห็นอย่างนี้ เป็นอย่างนี้ หยุดอย่างเดียว ไม่ได้ทำอะไรเลย ไปถึงสวรรค์ชั้นนี้เป็นอย่างนี้ หยุดเข้าไป ธรรมกายละเอียดขยาย เราจะดูภพภูมิไหนก็ตั้งภพภูมินั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในนั้น ก็วิตรลงไป หยุดอย่างเดียว ก็ไปรู้ไปเห็น

นี่ชั้นจาตุมหาราชิกา มีท้าวมหาราชทั้ง ๔ ปกครองในทิศต่างๆ เราก็มองไป

นี่ชั้นดาวดึงส์ มีท้าวสักกเทวราชจอมเทพปกครอง มีวิมานเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มีปราสาทเวชยันต์ มีสวน มีสระ มีธรรมสภา มีอะไรต่างๆ ก็หยุดอย่างเดียว ต้องหยุดให้สนิท

เห็นไหมว่า อานาภาของหยุดยิ่งใหญ่มหาศาล พระเดชพระคุณหลวงปู่ของเรา ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย จึงสรุปมาว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** หยุดอย่างเดียวเท่านั้น ไม่ต้องทำอะไร

เพราะฉะนั้น ตอนนี้จะมีมืดหรือสว่างไม่ต้องไปคำนึงถึง หยุดให้เป็นเสียก่อนนะลูกนะ ฝึกหยุดฝึกนิ่ง ฝึกทุกวัน นั่งนอน ยืน เดิน เราฝึกไปอย่างสบายๆ ถ้าลำบากไม่มีทางเห็น



ต้องสบาย หน้ายิ้มๆ สบายๆ ให้อะเลิร์ต (alert) น้อย มีชีวิต
ชีวา ใจหยุด ใจนิ่ง ใจใส ถ้าไปนั่งทอดถอนใจอย่างนี้ เห็นยาก
ถ้านั่งแบบสบายๆ เดียวก็หยุดได้

อยู่เย็นเป็นสุข

ใจชอบสบายนะ เราคงได้ยินคำว่า **อยู่เย็นเป็นสุข** ที่ตรง
ไหนเย็น ที่ตรงไหนสบาย ที่ไหนเป็นสุข ใจชอบอยู่ตรงนั้น เพราะ
ฉะนั้นเราต้องทำให้ใจสบาย ให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น หยุดอย่าง
เดียว เห็นไหม มันเริ่มง่ายเข้า เราเริ่มหมดความกังวลว่าจะเห็น
ภาพหรือไม่เห็นภาพก็ตาม ไม่คำนึงถึงแล้ว จะฝึกหยุดฝึกนิ่ง
อย่างเดียว มีดก็หยุด สว่างก็หยุด เห็นดวงก็หยุด เห็นกายก็หยุด
เห็นองค์พระก็หยุด หยุดเข้าไปเรื่อยๆ ง่ายอย่างนี้นะ ไม่ได้ยากจน
กระทั่งเหลือวิสัย

ไม่มีทางลัดอื่นใด ต้องสั่งสมหยุดกับนิ่ง ให้มีชั่วโง่งหยุด
ชั่วโง่งนิ่ง ชั่วโง่งกลางให้เยอะๆ ไม่ว่าเราจะทำภารกิจอะไรก็ตาม
ต้องฝึกหยุดฝึกนิ่งให้ใจใสๆ ชุ่มชื้น เบิกบาน ไม่ว่าจะอยู่ใน
สถานการณ์อะไรก็ตาม ก็ต้องชุ่มชื้น เบิกบานในทุกสถานการณ์
ใจใสๆ อย่างนี้ จึงจะเป็นตัวสำเร็จ

จับหลักให้ได้นะลูกนะ จับแล้วก็ฝึกให้ได้ด้วย ให้สม่ำเสมอ
รักธรรมะให้มากๆ เพราะธรรมะจะเป็นเพื่อนตายสำหรับเรา
อยู่เคียงข้างเราตลอดไป ไม่ว่าเราจะอยู่ตามลำพัง ในป่า เขา
ห้วย หนอง คลอง บึง ไม่มีเหงา ไม่มีเศร้าสร้อย ซึม เซ็ง เครียด

เปลือกส้ม ไม่มีเลย มีแต่ความสบาย ธรรมะเป็นเพื่อนตายสำหรับเรา เป็นที่พึ่งที่ระลึกสิ่งอื่นไม่ใช่

นั่งธรรมะสนุกกว่าดูหนังดูละคร

ใครว่านั่งธรรมะไม่สนุก สู้ดูหนังดูละครไม่ได้ โอ้ ธรรมะสนุกกว่าดูหนังดูละครอีก พอเราหยุดใจได้ ได้ศึกษาวิชาธรรมกายแล้ว เราก็ก้าวเรียนวิชา ๓ เรียนบุพเพนิวาสานุสสติญาณ ดูหนังดูละครเกี่ยวกับเรื่องตัวของเราเอง ย้อนยุคไปเลย เหมือนรีไวนด์ (rewind) เทปชีวิต ดูย้อนกลับไป ยิ่งกว่าดูหนังดูละครในจอทีวี

เราก็ดูชีวิตของเราที่ผ่านมา ซึ่งมีประโยชน์มากที่จะทำให้เราเข้าใจความจริงของชีวิต พอเข้าใจแล้ว จะเบื่อหน่ายเรื่องที่ไม่เป็นสาระ พอเบื่อหน่ายก็คลายความยึดมั่นถือมั่น พอคลายก็หลุดพ้นจากสิ่งที่เคยติดยึด พอหลุดพ้น จิตก็บริสุทธิ์ จิตจะบริสุทธิ์เป็นกุศลธรรม เกลี้ยงเกลา พอบริสุทธิ์ก็หยุดนิ่ง พอหยุดก็ดับ พอดับก็เกิดเป็นดวง เป็นกาย เห็นไหมจะ มันเรียงกันมา ซึ่งภาษาทางวิชาการเขาใช้คำว่า **นิพพิทา วิจารณ์ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ นิพพาน**

นิพพิทา คือ เบื่อชีวิตที่ไร้สาระ ที่มันตรึงเอาไว้ ติดเรื่องกะโหลกกะลา ให้ไปเที่ยวสนุกสนาน เพลิดเพลิน ปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ บางครั้งก็หัวเราะ บางครั้งก็ร้องไห้ ร้องไห้เพราะว่าลงไปโนบาย หัวเราะเพราะว่าพ้นแล้ว เห็นแล้วมันเบื่อ



วิราคะ คลายความผูกพัน ยึดมั่นถือมั่นในคน ในสัตว์ ในสิ่งของ ตัวเราของเรา เป็นต้น

วิมุตติ หลุดพ้น หลุดออกมาเลย ตอนหลุด ใจจะขยาย

วิสุทธิ จิตบริสุทธิ์เป็นกุศลธรรม เกลี้ยงเกลา ผ่องใส ใจเกลี้ยงๆ โล่งๆ สบายๆ

สันติ คือ ใจหยุด หนึ่ง สงบ ไม่มีความนึกคิดใดๆ

นิพพาน ดับไปเลย วูปตกศูนย์ไป เกิดมาเป็นดวงใสๆ เห็นปฐมมรรคตันทางที่จะไปสู่นิพพานเป็นดวงใสๆ

เดี๋ยวก็เห็นกายในกาย กระทั่งเข้าถึงพระธรรมกาย แล้วก็ข้ามวิภวสงสารได้ด้วยพระธรรมกาย จับหลักให้ได้นะลูกนะ **นิพพิทา วิราคะ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ นิพพาน** ๖ อย่างนี้ จำให้ดี

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครง่วง ใครเพลีย ใครตึง ก็ปล่อยให้หลับในกลางอยู่แห่งทะเลบุญ พอสดชื่นตื่นมาแล้วก็นั่งต่อทำต่อใครเมื่อยก็ขยับ ใครฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็ว่ากันใหม่ ทำอย่างนี้นะลูกนะ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยทุกๆ คนต่างคนต่างนั่งกันไปเสียบๆ นะ

หลวงพ่อัมมขโย



โลกที่เราอยู่นี้
แต่ที่แท้เป็นสมร
ธรรมอธรรมต่อกร
มนุษย์ชาติบ่อาจรู้

ชีวิตในโลกหล้า
เห็นทุกข์เป็นสุขพา
ดังเหยื่อที่ล่อปลา
แสบเผ็ดเดือดร้อนดิน

ใช้ละคร
ภูมิสู้
กันอยู่
เพราะเคঁาปิดบัง

ลวงตา
โศกสิ้น
ติดเบ็ด
กว่าได้เห็นธรรม

ตะวันธรรม

