

๑๙



ฝึกใจให้หยุดนิ่ง

ท่านทั้งหลายพึงทำความเพียรเครื่องเผากิเลส
พระศาสดทั้งหลายเป็นแต่เพียงผู้ชี้บอก
เหล่าชนผู้ดำเนินแล้ว มีปกติเพ่งพินิจ
ย่อมหลุดพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้



ฝึกใจให้หยุดนิ่ง

๑๘๖

มนุษย์ทุกคนล้วนเกิดมาเพื่อแสวงหาความสุข แต่ทว่า
คนส่วนใหญ่ยังขาดกัลยาณมิตรเป็นผู้ชี้บอก ว่าความสุขที่แท้
จริงนั้นอยู่ที่ใด เพราะสิ่งนี้ไม่ได้อยู่นอกตัว ไม่ต้องแสวงหาจาก
ที่ไหน แต่อยู่ในกายยาววา หนาคืบ กว้างศอกของตัวเรานี่เอง
วิธีการแสวงหา ก็เพียงแต่นึกถึงสิ่งที่ทำให้ใจเราสบาย นึกถึง
พระพุทธรูปที่เราเคารพบูชา นึกไปพร้อมๆ กับการทำธุรกิจ
การงาน กิจวัตรประจำวัน หากเราทำอย่างนี้อย่างสม่ำเสมอ
ทุกๆ วัน จะเป็นการฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง ให้ผ่องใส ไม่ช้าเราจะ
ประสบในสิ่งที่พึงปรารถนา คือได้เข้าถึงความสุขอันเป็นอมตะ
ซึ่งเป็น เอกันตบรมสุข

พระลัมมะลัมพุทเธเจ้าตรัสไว้ใน ขุททกนิกาย คาถา-
ธรรมบท ว่า

“ตุมहेติ กิจจํ อาตปปี อกฺขาตาโร ตถาคตา
ปฏฺธิปนฺนา ปโมกฺขนฺติ ฌายิโน มारพฺพธนา

ท่านทั้งหลายพึงทำความเพียรเครื่องเผากิเลส
พระตถาคตทั้งหลายเป็นแต่เพียงผู้ชี้บอก เหล่าชนผู้ดำเนิน
ไปแล้ว มีปกติเพ่งพินิจ ย่อมหลุดพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้”

พระบรมศาสดาของเรา กว่าพระองค์จะได้ตรัสรู้อนุตตร-
ลัมมะลัมโพธิญาณ ต้องบำเพ็ญบารมียาวนานถึง ๔ อสงไขย



ฝึกใจให้หยุดนิ่ง

๑๘๓

แสนมหากัป ทรงมีขันติธรรมเป็นเลิศ มีความเพียรพยายาม
นำตนให้หลุดพ้นจากทุกข์ตลอดเวลา และสิ่งที่ทำได้ยากยิ่งก็
คือว่า นอกจากเพียรพยายามเพื่อพระองค์เองแล้ว ยังมีพระทัย
มุ่งมั่นที่จะให้สรรพสัตว์หลุดพ้นตามอีกด้วย จึงทรงสั่งสมบารมี
อย่างยิ่งยวด ทรงยอมสละได้แม้เลือดเนื้อและชีวิตเป็นทาน
เพื่อให้ได้มาซึ่งพระสัพพัญญุตญาณอันประเสริฐ

พอมานในภพชาตินี้ หลังจากที่พระองค์สลัดตนออกจาก
กามสุขัลลิกานุโยค ซึ่งพรั่งพร้อมไปด้วยเบญจกามคุณ ๕ ใน
พระราชวัง ด้วยการเสด็จออกมหาภิเนษกรรมเพื่อแสวงหาทาง
หลุดพ้นแล้ว พระองค์ก็มุ่งมั่นแสวงหาหนทางสายกลางซึ่งเป็น
ทางไปสู่อายตณนิพพาน ยาวนานถึง ๖ ปี กว่าจะได้ตรัสรู้ทรงได้
รับความทุกข์ทรมานมาก ซึ่งมนุษย์ปุถุชนคนธรรมดาอยากที่จะ
ทนได้ เพราะทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาที่เรียกว่า อัตตกิลมณานุโยค
คือทรมานพระวรกายจนซูบผอม เหลือเพียงหนังหุ้มกระดูก

ในที่สุดพระองค์ก็เปลี่ยนมาปฏิบัติตามหลักมัชฌิมา-
ปฏิปทา คือดำเนินจิตเข้าสู่กลางของกลางภายในอย่างเบาสบาย
จนตรัสรู้เป็นพระสัพพัญญูพุทธเจ้า เป็นโลกวิทูผู้รู้แจ้งโลกทั้งปวง
พระองค์เป็นผู้ฝึกสรรพสัตว์ให้ดำเนินไปสู่ทางพระนิพพานได้
เป็นอย่างดี เพราะทรงรู้วาระจิต ทราบถึงอริยาไคยของเหล่า
เวไนยสัตว์ หากบุคคลใดมีความตั้งใจที่จะฝึกฝนตนเองอย่าง



ฝึกใจให้หยุดนิ่ง

๑๘๘

แท้จริง พระองค์ก็สามารถที่จะแนะนำให้บุคคลนั้น ได้บรรลุธรรมมาภิสมัยสมความปรารถนา

*เหมือนอย่างในสมัยพุทธกาล มีหนุ่มรูปงามท่านหนึ่ง เห็นทุกข์เห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด จึงออกบวชเป็นลูกศิษย์ของพระสารีบุตร พระเถระคิดว่า คนหนุ่มๆ ส่วนมากมักจะเป็นผู้มีราคะกล้า ชอบยินดีในรูปสวยๆ งามๆ ท่านจึงได้ให้อสุภกัมมฐาน คือให้พิจารณาซากศพในป่าช้าบ้าง เพื่อจะได้เกิดความเบื่อหน่าย คลายความยึดมั่นถือมั่นในสังขารร่างกายใจจะได้นุ่มไปในกายที่ละเอียดประณีตซึ่งซ่อนกันอยู่ภายใน

พระหนุ่มรูปนี้ ได้เข้าไปป่าช้า พิจารณาซากศพทุกวันๆ แต่ใจก็ยังไม่หยุดนิ่ง ท่านใช้ความพยายามอยู่นานถึง ๓ เดือน ก็ยังไม่ได้บรรลุกิจในทางพระพุทธานุสาสนา พระเถระก็ยังคงสอนให้พิจารณาซากอสุภะเหมือนเดิม พระหนุ่มก็เป็นลูกศิษย์ที่ว่าง่าย อุตส่าห์กลับไปป่าช้าพิจารณาซากศพทุกวัน แต่ก็ยังไม่บรรลุธรรม จึงเกิดความท้อแท้ใจว่าตนคงเป็นคนมีบุญน้อย แม้เพียรพยายามเต็มที่แล้วก็ยังไม่เห็นผลอะไร

พระเถระเห็นความตั้งใจดีของลูกศิษย์ มีความเพียร



ฝึกใจให้หยุดนิ่ง

๑๘๕

พยายามฝึกฝนตนเองมาตลอด ไม่ได้มีความเกียจคร้านเลย จึงไม่อยากจะหลุกศิษย์ผิดหวัง ท่านได้พาไปเข้าเฝ้าพระศาสดา พร้อมทั้งทูลขอให้พระองค์ได้ทรงโปรดแนะวิธีที่จะทำให้หลุกศิษย์ได้บรรลุธรรมอันประเสริฐด้วยเถอะ

พระบรมศาสดาทรงทราบว่ ภิกษุหนุ่มรูปนี้เคยเกิดเป็นช่างทองมาตลอด ๕๐๐ ชาติ ใจจึงติดอยู่กับของสวยๆ งามๆ ไม่ชอบสิ่งที่เป็นปฏิกุศล พระองค์จึงทรงเนรมิตดอกปทุมทอง แล้วทรงทำให้เป็นเหมือนหลังหยาดน้ำจากใบและก้าน ทรงรับสั่งว่า “เธอจงถือเอาดอกปทุมนี้ ไปวางไว้ที่กองทรายหลังวัด แล้วนั่งขัดสมาธิอยู่ตรงนั้นแหละ พร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า โลหิตกัม โลหิตกัม ซึ่งแปลว่า สีแดง สีแดง”

ภิกษุหนุ่มรับเอาดอกปทุมจากพระหัตถ์ของพระบรมศาสดาด้วยจิตที่เลื่อมใส ท่านเดินไปทำยวัด พูนทรายขึ้นเป็นกอง แล้วเสียบก้านดอกปทุมที่กองทราย จากนั้นก็นั่งขัดสมาธิคู้บัลลังก์ตรงนั้น เริ่มบริกรรมนิมิตเป็นดอกปทุมทอง พร้อมกับภาวนาว่า “โลหิตกัม โลหิตกัม” ในใจท่านมีดอกปทุมสวยงามเป็นอารมณ์ ทำให้ใจเริ่มสงบ หยุดนิ่งเป็นเอกัคคตาจิต นิรณธรรมค่อยๆ หายไป

พระบรมศาสดาทรงทราบว่ภิกษุหนุ่มมีใจหยุดนิ่งดีแล้ว



ฝึกใจให้หยุดนิ่ง

๑๕๐

จึงทรงอธิษฐานให้ดอกปทุมเทียวแห้งไป ดอกปทุมก็เทียวแห้ง มีสีดำ พอภิกษุหนุ่มลืมนามาคู เห็นดอกปทุมเปลี่ยนไป จึงพิจารณาเห็นว่า ดอกปทุมนี้แม้เป็นสังขารไม่มีใจครอง มีความสวยสดงดงาม เมื่อถูกความชรามากกระทบยังเทียวแห้ง หมดความน่าดูน่าชมได้ถึงเพียงนี้ แสดงว่าสังขารมีใจครองก็ต้องถูกความชราครอบงำได้เช่นเดียวกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ ความพึงพอใจในรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ก็เป็นสิ่งไม่เที่ยง ลักวันหนึ่งจะต้องก้าวเข้าสู่ความเสื่อมสลาย

จากนั้น พระบรมศาสดาจึงแปลงพระรัศมีออกไป ประหนึ่งว่าเสด็จมาประทับยืนอยู่ที่ตรงหน้าของท่าน แล้วตรัสสอนให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของสรรพสิ่งในโลกนี้ เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายความยึดมั่นถือมั่น ถอนตนเองออกจากหล่มคือกิเลส แล้วยกใจขึ้นสู่หนทางของพระอริยเจ้า ทรงสอนว่า “เธอจงตัดความเยื่อใยในตนเอง เหมือนการถอนดอกบัวขึ้นจากน้ำ จงเจริญทางที่จะนำสันติสุขมาให้เถิด เพราะพระสฤตได้ชี้ทางพระนิพพานไว้ให้แล้ว”

ภิกษุหนุ่มท่านสามารถปล่อยใจตามกระแสเสียงของ พระพุทธรองค์ จิตดื่มด่ำในธรรมะอันบริสุทธิ์ หยุดในหยุด เข้ากลางของกลางเรื่อยไป จนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ พร้อมๆ



ฝึกใจให้หยุดนิ่ง

๑๕๑

กับที่พระองค์ทรงเทศนาจบลงนั่นเอง

กุศโลบายในการฝึกใจให้หยุดนิ่ง เพื่อให้บรรลุธรรม
ภายในนั้น มีอยู่มากมายหลายวิธี เป็นพันๆ วิธี ในวิสุทธิมรรค
ท่านได้รวบรวมไว้ ๔๐ วิธี ทุกวิธีก็เป็นไปเพื่อการบรรลุธรรมกาย
ทั้งสิ้น เราถนัดแบบวิธีไหน ก็ฝึกไปตามนั้น แต่สุดท้ายเมื่อใจมา
หยุดนิ่งถูกส่วนที่ศูนย์กลางกาย ไม่ว่าจะปฏิบัติตามแบบกสิณ ๑๐
อนุสติ ๑๐ หรือพิจารณาสุกัมมัฏฐานอย่างไรก็แล้วแต่ จาก
เห็นเป็นกลืนเหม็นเน่า เราก็จะเห็นเหมือนกันหมด คือจะเห็น
เป็นความใส ความสว่างปรากฏเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น เราต้องรู้จักตัวเองให้ได้ก่อนว่าชอบวิธีใด
แล้วก็ลงมือปฏิบัติให้เข้าถึง เราเองก็เป็นสาวกของพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้า เมื่อตั้งใจปฏิบัติแล้ว ลักวันหนึ่งก็ต้องเข้าถึงได้
เหมือนกัน ทุกท่านมีบุญมากพอที่จะเข้าถึงอยู่แล้ว ตอนนี้เหลือ
อยู่เพียงอย่างเดียวคือ ทำให้ได้อย่างต่อเนื่อง

หลวงพ่อบรรณาให้ทุกๆ ท่าน ได้ช่วยกันเปิดบ้าน-
กัลยาณมิตร คือบ้านแสงสว่างของโลก เมื่อเปิดบ้านกันแล้วก็
ให้ชักชวนทุกคนในครอบครัวมาสวดมนต์ นั่งสมาธิร่วมกัน จะ
ได้ช่วยทำความสว่างไสวให้บังเกิดขึ้นในบ้านของเรา ทำบ้าน
ของเราให้เป็นบ้านแก้วเรือนธรรมให้ได้ จากนั้นก็ช่วยกัน



ฝึกใจให้หยุดนิ่ง

๑๕๒

แม่เมตตา ขยายพลังมวลแห่งความสุข ความปรารถนาดีและความบริสุทธิ์ไปสู่เพื่อนร่วมโลก สันติภาพของโลกเริ่มต้นจากบ้านกัลยาณมิตรนี้เอง เพราะฉะนั้นให้พร้อมใจกันเปิดบ้านกัลยาณมิตร แล้วช่วยกันทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นในครอบครัว ด้วยการสวดมนต์ทำวัตรเย็น สรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย และนั่งธรรมะทุกๆ วัน เพื่อฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง จนกว่าจะเข้าถึงพระธรรมกายภายในกันทุกคน

