

ความสุขที่หยุดได้
เป็นสุขสุดสุขตามทาง
สะอาดสงบสว่าง
หยุดนิ่งทุกคำเข้า

ในกลาง
พุทธเจ้า
พรารแผ้ว
จักได้สุดธรรม

๓๖๖ ตะวันธรรม



เข้าถึงธรรมได้.. ชีวิตเปลี่ยน

วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบาย ๆ หลังของเราเบา ๆ ค่อยลุก พอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดให้ปล่อย ให้ว่าง ทำใจให้ว่าง ๆ สมมติว่า ภายในร่างกายของ

เราปราศจากอวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติ
เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน
คล้ายๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

คราวนี้เราก็มาถึงคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายที่ท่านแนะนำสั่งสอนเอาไว้โดยสรุปว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** คือ ใจที่แวบไปแวบมา คิดไปในเรื่องราวต่างๆ นำมาหยุดนิ่งๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในตำแหน่งที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจำง่าย ๆ ว่า อยู่ในกลางท้อง

แล้วก็ให้กำหนดกิจกรรมนิमितขึ้นมาเป็นดวงใส ๆ บริสุทธิ์
ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิ ไม่มีขีดข่วนคล้าย
ขนแมว โตเท่ากับแก้วตาของเรา แล้วท่านก็ให้ตรึงถึงดวงใส
หยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ คือนึกถึงดวงใสเรื่อยไป พร้อมกับ
ประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยคำภาวนาว่า สัมมาอะระหัง ประคอง
ใจไปเรื่อย ๆ จะก็ลีบ ก็ร้อย ก็พัน ก็หมื่น ก็แสนครั้งที่ได้ จนกว่า
ใจจะหยุดนิ่ง

พอใจหยุดหนึ่งจะทิ้งคำภาวนา จะมีอาการคล้ายๆ กับว่า เราลืมคำภาวนา แต่ใจไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น หรือเกิดความรู้สึกว่า ไม่อยากจะภาวนา อยากหยุดใจไว้กลางดวงหนึ่งๆ ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนา ให้รักษาใจที่หยุดหนึ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไมอย่างนี้เรื่อยไป ไม่ช้าจะถูกส่วนเอง



ดวงภายใน ภายใน

พอถูกส่วนก็จะตกศูนย์วบลงไป ที่ฐานที่ ๖ ซึ่งอยู่ที่กลางท้องระดับเดียวกับสะดือ ห่างกันแค่ ๒ นิ้วมือ แล้วก็จะไปยกเอาดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ ไสบริสุทธ์โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ลอยขึ้นมาแทนที่ ดวงนี้ท่านเรียกว่า **“ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัญญาฐาน”** หรือดวงปฐมมรรค

ดวงปฐมมรรค แปลว่า เปื้องต้นที่จะไปสู่อายตนิพพาน หมายถึงว่า เมื่อธรรมดวงแรกนี้บังเกิดขึ้นแล้ว การเดินทางไปสู่อายตนิพพานในเส้นทางสายกลางภายในก็จะเริ่มขึ้น

หลังจากนั้นใจจะหยุดนิ่งไปเองไปเรื่อย ๆ ก็จะเข้าถึงดวงธรรมในดวงธรรม คือ ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ แล้วก็จะเข้าถึงภายในกาย กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม

กายที่สำคัญคือ ธรรมกาย ซึ่งเป็นองค์พระรัตนตรัย ลักษณะสวยงามมาก ประกอบด้วยลักษณะมหานุสรณ์ครบถ้วนทุกประการ เป็นกายองค์พระ เกตุดอกบัวตูม ไสบริสุทธ์ใสเกินใส ไสยิ่งกว่าเพชร งามไม่มีที่ติ ไสเกินใส สวยเกินสวย นั่นแหละคือที่พึงที่ระลึกของเรา

อานิสงส์การเข้าถึงธรรม

ถ้าเข้าถึงธรรมกายได้ ชีวิตก็จะเปลี่ยนแปลงไป จะแตกต่างจากที่ผ่านมา ที่ผ่านมานั้นชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ มีขึ้นมีลง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทำให้ใจกระเพื่อม เดี่ยวดีใจ เดี่ยวเสียใจ เดี่ยวหัวเราะ เดี่ยวร้องไห้ ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐี เป็นชนชั้นกลาง หรือชนชั้นล่างที่หาเช้ากินค่ำ หาค่ำกินกลางคืนก็แล้วแต่ ล้วนมีความทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น

เศรษฐีก็ทุกข์แบบเศรษฐี ชนชั้นกลางก็ทุกข์แบบชนชั้นกลาง ชนชั้นล่างก็ทุกข์แบบชนชั้นล่าง ล้วนมีทุกข์ทั้งสิ้น แต่ว่าพูดไม่ออก บอกไม่ถูก บอกกับใครก็ได้ไม่ได้ หน้าขึ้นอกตรม แต่รู้ อยู่เต็มอกอยู่ในใจว่า เราไม่สบายกายไม่สบายใจเลย โศกเศร้า ซึม เเซง เครียด เปื่อกลุ้ม หม่นวนเวียนกันอยู่ในใจ เดี่ยวยินดี เดี่ยวยินร้าย มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีคนสรรเสริญ เดี่ยวก็มีคนนินทา มีสุข มีทุกข์ ไม่เที่ยงแท้ถาวร เปลี่ยนแปลงกันอยู่ตลอดเวลา แต่ที่อยู่ได้ก็เพราะมีความหวัง หวังว่าสักวันหนึ่งชีวิตจะดีขึ้นกว่านี้

เมื่อใดได้เข้าถึงพระธรรมกายแล้ว ความหวังที่เคยหวังนั้นก็สมหวัง ชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไป เป็นชีวิตใหม่ที่อุดมไปด้วยความสุข ความสุขที่แตกต่างจากที่เคยเจอ สุขจริงแท้ที่เป็นอิสระ



กว้างขวาง ไม่มีขอบเขต มีชีวิตชีวา จิตใจสดใส เบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ภายใน มันชุ่มชื้นทั้งร่างกายทั้งจิตใจไปทุกอณูเนื้อ ชุ่มชื้น กายเบา ใจเบา มีความผ่อนคลายอยู่ในตัว เข้าถึงธรรมกาย แล้วชีวิตก็จะมีความสุขอย่างนั้น

แล้วก็มีกำลังใจที่จะสร้างความดี แต่ก่อนดีชั่วรู้หมด แต่อดไม่ได้ แต่พอถึงตรงนี้แล้ว ชั่วไม่เอาเลย เอาแต่ดีอย่างเดียว แล้วก็ทำให้โล่งขึ้น จะรู้สึกเสียดายวันเวลาที่ผ่านไป อยากจะใช้ทุกอนูวินาทีเป็นไปเพื่อการสร้างบารมี

และอยากให้ทุกคนในโลกมีความสุขเช่นเดียวกับตัวเราที่เข้าถึงธรรมกาย ความสุขที่ขยายกว้างขวางออกไป เริ่มมีความคิด อยากจะให้ ตั้งแต่ให้ความรัก ความปรารถนาดี ให้อภัยยิ้มกับเพื่อนมนุษย์ ให้กำลังใจ กำลังใจ กระทั่งให้ทุกสิ่งที่มีอยู่ เพื่อมวลมนุษยชาติจะได้มีความสุขที่เที่ยงแท้ถาวร

ถ้าได้เข้าถึงธรรมกายแล้ว มหากุณาก็จะเกิดขึ้น แต่ก่อนนั้น อยากจะเอาอย่างเดียว เพราะมีความเข้าใจผิดคิดว่า ถ้าได้มาแล้วจะทำให้ชีวิตที่พร่องนั้นเต็มบริบูรณ์ แต่ปรากฏว่าได้มา มันไม่เต็มสักที เมื่อเข้าถึงธรรมกายแล้วชีวิตก็เต็มบริบูรณ์ อะไรเป็นส่วนเกินก็แบ่งปัน ยังโลกนี้ให้สว่างไสว ความสุขที่เกิดจากการให้ก็จะบังเกิดขึ้น

เมื่อเข้าถึงธรรมกายแล้ว ใจหยุดแล้ว อยู่ที่ไหนก็ได้ทุกหน
ทุกแห่ง เพราะใจใส ใจบริสุทธิ์ นั่ง นอน ยืน เดิน ก็จะเป็นสุข
หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข จะทำมาหากินก็เป็นสุข จะศึกษาเล่าเรียน
ก็เป็นสุข จะครองบ้านครองเรือนก็เป็นสุข ที่อยู่ในวัดวาอารามก็
เป็นสุข อยู่ในป่า ในเขา ห้วยหนองคลองบึง ท้องทะเลก็มีสุข
เป็นความสุขที่มนุษย์ไม่รู้จัก และการหยุดนิ่งมนุษย์ก็ไม่ค่อย
รู้จักเหมือนกัน แหล่งที่ปลอดความคิดมนุษย์ก็ไม่รู้จัก แต่เมื่อ
หยุดใจได้ ทุกสิ่งที่ไม่รู้จัก รู้จักหมดเลย ชีวิตก็จะเปลี่ยนแปลงไป
เพราะฉะนั้น **“หยุด”** จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

ดังนั้น ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมกันให้ดี ใครที่เข้าใจ
การปฏิบัติธรรมอย่างดีแล้ว ก็ลงมือปฏิบัติธรรมกันไป ใครที่มา
ใหม่ก็ศึกษาให้เข้าใจ ง่ายๆ ว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** แล้วก็
หยุดนิ่งๆ ใจใสๆ ประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมาอะระหัง
เรื่อยไปเลย ผู้มาใหม่ทำอย่างนี้นะ

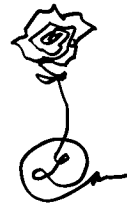
คืนนี้ก็เช่นเคยเหมือนทุกคืน ใคร่วงใครเหนื่อยใครเพลีย
ใครตึง ก็ปล่อยให้หลับไปในกลางกาย ถ้าใครเมื่อยก็ขยับเบาๆ
ใครฟุ้งหยาบ ก็ลืมตามาดูดวงแก้ว ดูองค์พระ ดูหลวงปู่ ดู
คุณยายอาจารย์ เป็นต้น พอใจสบายแล้ว เราก็หลับตาใหม่ ถ้า
หากฟุ้งละเอียดไม่ต้องลืมตา เพราะว่าเป็นความฟุ้งที่เราคุมได้
เราก็ทำเป็นรู้แล้วไม่ชี้ เฉยๆ เดี่ยวความฟุ้งจะเลือนหายจากใจ
ไปเอง ใจก็จะหยุดนิ่งอยู่ภายใน



ใครที่นั่งแล้วเปลือกตามันหนัก มันตึงก็ค่อยๆ ฝ่อนคลายนะ
ลืมตาบ้าง หรีตาบ้าง ปรับตรงลูกนัยน์ตาให้เป็น พอมันไม่หนัก
แล้ว ระบบประสาทกล้ามเนื้อก็จะคลี่คลายไปทั้งเนื้อทั้งตัว จะ
นั่งสบาย

คืนนี้ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัย
ในตัวเอง ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบๆ

หลวงพ่อรั่มมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.