

หยุดเป็นตัวสำเร็จ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...สำคัญอยู่ที่หยุดกับนิ่ง หยุดกับนิ่งสำคัญกว่าอื่นใดทั้งหมด
ภาพที่เราเห็นนั้น ต้องสักแต่ว่าเห็น หรือสักแต่ว่าดู สักแต่ว่ามอง จะ
เป็นภาพอะไรก็แล้วแต่ ให้ดูไปอย่างนั้นเอง อย่าลืมคำนี้ แล้วก็ต้อง
ให้ได้แบบนี้ด้วย คือดูไปอย่างนั้นเอง

การดูไปอย่างนั้นเอง โดยไม่ได้คิดอะไร มันจะทำให้ใจหยุดนิ่ง
ได้ดียิ่งขึ้น เพราะเรามุ่งไปที่การหยุดของใจไม่ได้มุ่งไปที่ภาพไม่ได้มุ่ง
ไปที่แสงสว่างที่เราได้เห็น เรามุ่งในการหยุดใจเป็นหลัก

การหยุดใจนี้เป็นตัวสำคัญทีเดียว ที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ วัดปากน้ำท่านย่าเสมอว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** ท่านไม่ได้พูดถึงเรื่องอื่นเลย ท่านบอกหยุดสำคัญ ต้องหยุดใจให้ได้ ไม่ว่าจะหยุดในกลางความมืด หรือหยุดในกลางความสว่าง หยุดในกลางดวง หยุดในกลางกายภายใน หรือหยุดในกลางองค์พระ ท่านมุ่งเรื่องหยุดอย่างเดียว **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** จำตรงนี้นะลูกนะ ซึ่งมักจะฟังผ่านกัน

มโนปณิธานของหลวงปู่

หลวงปู่ เมื่อบวชแล้วได้ตั้งมโนปณิธานว่าจะพูดเรื่องหยุดอย่างเดียว ๓๐ กว่าปี พูดเรื่องหยุดเป็นหลัก เรื่องอื่นเป็นรอง พยายามหาวิธีการให้ทุกคนให้ความสำคัญกับการหยุดนิ่ง เพราะ **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** เพราะฉะนั้นจะได้ยินได้ฟังหลวงปู่พูดบ่อย ๆ เรื่องหยุดกับนิ่ง ๓๐ กว่าปีมา พูดซ้ำ ๆ ซาก ๆ ทุกวันอาทิตย์ หรือทุกครั้งที่เจอ พูดแต่หยุดกับนิ่งอย่างเดียว เพราะหยุดนิ่งเป็นสิ่งสำคัญ

ก่อนหน้านี้ที่จะมาเจอคุณยายอาจารย์ฯ ตั้งแต่อายุ ๑๖-๑๙ อ่านพระไตรปิฎกมา มีที่เล่มก็อ่านหมดนั่น ตำรับตำราเล่มไหนว่าดีก็อ่านกันไป แล้วในที่สุดก็ได้ข้อสรุปว่าเราต้องหาครูบาอาจารย์ที่จะสอนการปฏิบัติ จะอ่านทางด้านทฤษฎีด้านปริยัติอย่างเดียวมันเหมือนอ่านแผนที่ เราก็จะยังไม่ได้รับรสแห่งธรรม ไม่รู้ว่ามืรสมีชาติอร่อยอย่างไร ฉะนั้นจึงได้แสวงหาครูบาอาจารย์ ฝึกมันทุกแบบที่มีอยู่ในสมัยนั้นเท่าที่เวลาจะอำนวยให้ และตอนสุดท้ายก็มาเจอคุณยายอาจารย์ฯ จึงได้รู้ว่า หยุดสำคัญ เป็นตัวสำเร็จ



และมันก็สำคัญจริง ๆ เพราะการเข้าถึงปฏิเวธ หรือการเข้าถึง ประสบการณ์ภายใน จะมันแต่อ่านแต่ฟังอย่างเดียวมันเข้าไม่ถึง ต้องปฏิบัติด้วย ต้องหยุดกับนิ่ง

เพราะฉะนั้นจึงจับหลักตรงนี้ หยุดนิ่งเรื่อยมา ได้เรียนรู้จาก คุณยายอาจารย์ฯ ท่านก็สอนแต่เรื่องหยุดกับนิ่ง พอใจยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง มันก็ยิ่งดิ่งไม่หยุด มันขยายกว้างขวางไปเรื่อย ๆ ใหญ่โตโอฬารเลย ความรู้เราก็กว้างขวาง แต่เป็นความรู้ที่แตกต่างจากที่ได้อ่านได้ฟังมา มันมีรสมีชาติมากกว่ากัน ในระดับของปฏิเวธ ที่เกิดจากการหยุด การนิ่ง จึงเห็นว่าหยุดมีความสำคัญอย่างยิ่ง

ถ้าทำตรงนี้ไม่ได้ อย่างอื่นก็แทบไม่ต้องพูดถึงเลย จะอ่านตำรับ ตำราที่เล่มก็ดูก็ตาม ก็ยังไม่เข้าใจอยู่ดี มันดูเหมือนจะเข้าใจ มันทราบ แต่มันไม่ถึงขั้นที่เราจะเอามาเป็นที่พึ่งแก่เราทั้งในโลกนี้และใน สัมปรายภพ เพราะฉะนั้นหยุดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

การเริ่มต้นที่ถูกต้องสำคัญมาก

หลวงพ่อยากให้อุทิศทุกคนทั้งภายในและต่างประเทศ ให้ ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องฝึกใจหยุดกับนิ่ง แม้ว่าการหยุดนิ่งนี้จะยังไม่ถึงกับส่งผลให้เราได้ไปเห็นภาพ เห็นดวง เห็นกาย เห็นองค์พระ ได้แค่ความเบาสบาย ตัวขยาย นาน ๆ ก็จะได้เห็นดวงหรือองค์พระ รัว ๆ รวง ๆ สักทีหนึ่ง

หลวงพ่บอกว่า การเริ่มต้นที่ถูกต้องแม้จะยังไม่ทันใจ เราในตอนนี้ แต่ต่อไปในระยะยาวจะให้ผลที่ถูกต้อง

และจะเป็นที่พึงกับเราได้ เมื่อเราทำได้ถูกต้อง เราจะมีความสุขต่อการปฏิบัติธรรม แล้วการเห็นภาพจะตามมาเองเป็นผลพลอยได้ ซึ่งต้องเห็นอยู่แล้ว เพราะแสงสว่างจะเกิดเมื่อใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน ที่ใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเพราะทำถูกวิธี ดูเหมือนช้าไม่ค่อยทันใจพวกเรา แต่ความจริงนั้นเร็วมาก

เราอมมุ้มกลับ เราตริองค์พระได้ ดวงแก้วได้ แต่มันแข็งกระด้าง แล้วก็ปวดหัว หน้านิวคิ้วมวดทุกที แล้วก็ไม่มีประสบการณ์อะไรใหม่ ๆ เห็นกระด้าง ๆ อย่างนี้มาเป็น ๑๐ ปี ๒๐ ปี แล้วมันก็ไม่ไปไหน ทำให้เราเบื่อหน่าย เห็นใหม่ก็จะว่า การเริ่มต้นที่ยังถูกไม่สมบูรณ์ นั้น มันดีตอนแรก แต่ระยะไกล ๆ มันไม่ไปไหน มันจะทำให้เราเบื่อ การนั่ง แล้วพลอยไม่ค่อยเชื่อว่าคนอื่นเขาเข้าถึงกันยังงี้ เขาไปเห็นกันยังงี้ มันจะไม่เชื่อนะ ดูเหมือนเร็วแต่ช้า

แต่ถ้าหากว่าเริ่มต้นถูกต้อง ดูเหมือนช้าแต่มันจะเร็ว แม้ว่าไม่มีทางลัดอื่นใดก็ตาม แต่ถ้าเราทำถูกต้องถูกวิธีการแล้ว มันก็จะลัดของมันไปเอง คือย่นระยะเวลาไปเอง

เพราะฉะนั้นให้มามุ่งฝึกเรื่องหยุดนิ่ง แล้วก็ให้ได้รับความสุขทุกครั้งที่เราปฏิบัติไม่มากก็น้อย หรืออย่างน้อยก็ไม่ทุกข์ ไม่มัน ไม่ซึม ไม่เกร็ง ไม่เครียดในระบบประสาทกล้ามเนื้อ ไม่เบื่อหน่ายในการนั่ง อย่างน้อยก็ต้องให้ได้แบบนี้



อย่างดีก็คือให้ได้รับความสุขทุกครั้งแม้เพียงแวบเดียว การที่ได้รับความสุขทุกครั้งที่เรานั่งแผ่ไม่นาน นั่นก็เป็นเครื่องยืนยันว่าเราปฏิบัติถูกต้อง การปฏิบัติถูกต้องก็เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า เราไปถูกทาง และจะมีประสบการณ์ภายในที่ดีขึ้นไปเรื่อย ๆ มาย้ากันตรงนี้ให้เยอะ ๆ นะลูกนะ

เรานั่งวันนี้ เหมือนนักเรียนอนุบาล คือ นั่งอย่างง่าย ๆ ทำตามคำแนะนำ แล้วก็จะมึผล คือ เข้าไปสู่ความโล่ง ความว่าง ความนิ่ง จนกระทั่งได้สัมผัสแหล่งแห่งความสุข เหมือนเราเดินเฉียด ๆ น้ำตก ได้ยินเสียงน้ำตก ได้รับละอองกระเซ็นกระสายของน้ำนิด ๆ ก็ชื่นใจ หรือเหมือนเราเดินในน้ำตื้น ๆ ยังชื่นใจ การที่เราได้รับกระแสแห่งความสุขแม้เพียงเล็กน้อย แล้วนำความชื่นใจมาให้กับเราในการปฏิบัติในแต่ละครั้ง นั่นคือการเริ่มต้นที่ถูกต้อง

ต่อไปก็ทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ให้เข้าไปสู่ตรงนี้ให้เร็วขึ้น มันจะเร็วของมันเอง ถ้าเราทำถูกต้อง เช่น วันนี้เราใช้เวลาครึ่งชั่วโมง นั่งไปถึง ณ จุดที่พึงพอใจที่ได้สัมผัสแหล่งกำเนิดแห่งความสุข แม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตามเราก็หันไปนั่งจุดนี้บ่อย ๆ ในวันถัด ๆ มา

แล้วเดี๋ยวเราจะพบว่า เมื่อเราเริ่มต้นได้ถูกต้อง การไปสู่จุดที่เราพึงพอใจ มันก็เร็วขึ้น จากครึ่งชั่วโมง ก็ลดมาเหลือ ๑๕ นาที ๑๕ นาที ลดมาเหลือ ๕ นาที ๑ นาที จนกระทั่งพอเราหลับตา ก็แวบไปถึงตรงนั้นเลย และเมื่อถึงตรงนั้นมันจะก้าวหน้าไปเอง ใจก็จะค่อย ๆ ละเอียดลงไป ละเอียดลงไป แล้วระยะยาวมันจะดี การเห็นก็จะชัดเจน จะค่อย ๆ เห็น ค่อย ๆ ดีมด้าไป เป็นความสุขที่ดีมด้าไปคู่กับการเห็นภาพที่จะมาในภายหลัง เห็นแสงสว่าง เห็นภาพ

เห็นดวงธรรม เห็นกายภายใน เห็นองค์พระ การเห็นก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น มากเข้า ๆ แล้วก็ไปสู่จุดนั้นได้เร็วเข้า ให้ทำความเข้าใจพออย่างนี้นะลูกนะ

แล้วการนั่งทุกครั้งเราจะไม่กลุ้ม ไม่เบื่อ ไม่กระสับกระส่าย ไม่ทวนทวาย เราจะรักในการนั่ง เป็นสุขใจที่ได้นั่ง ไม่ต้องฝืนนั่ง หรือพยายามที่จะนั่งสมาธิ ถ้าเกิดความรู้สึกว่าฝืนหรือพยายาม นั่นผิดวิธีแล้ว รีบลุกขึ้นไปล้างหน้าล้างตาแล้วมาเริ่มต้นใหม่ นึกทบทวนคำสอนที่ได้รับฟังว่าเราจะเริ่มต้นอย่างไรถึงจะถูกต้อง แล้วก็ค่อย ๆ ทำไป อย่างนักเรียนอนุบาล

หลวงพ่อย้ำเสมอว่า จบอนุบาลแล้วจะได้ต็อกเตอร์เลย ถ้าเราทำถูกวิธี คือ หยุดใจ ซึ่งจะนำไปสู่ทุกขั้นตอนเลย ย้ำอีกที เมื่อเราได้เห็นแสงสว่างแล้วเห็นดวงธรรมแล้ว เห็นกายภายในแล้ว เห็นองค์พระแล้ว เพราะความที่เราไม่ได้มุ่งต่อภาพ คือ เห็นสักแต่ว่าเห็น หรือมองไปงั้น ๆ เอง มันก็จะมีอะไรใหม่ ๆ มาให้เราดูได้เรื่อย ๆ

การดูเฉย ๆ ก็คือใจที่หยุดนิ่งนั่นเอง ใจก็จะหยุดนิ่ง ละเอียด ลุ่มลึกลงไปเรื่อย ๆ แล้วก็จะมีองค์พระในองค์พระมาให้ดู แล้วก็จะเป็นสุขทุกครั้งที่ยังค์พระผุดผ่านใจเราอย่างสบาย ๆ ต้องอย่างนี้นะ

เพราะฉะนั้นหยุดกับนิ่งสำคัญ ภาพมาทีหลัง อย่าไปกังวลกับเรื่องการเห็นให้มากเกินไปว่า เราต้องเห็น ต้องได้ ต้องมี ต้องเป็น ลืมไปก่อนชั่วคราว ค่อย ๆ ทำไป อย่างใจเย็น ๆ อย่าไปคำนึงถึงวันเวลาที่ผ่านไป และที่กำลังจะผ่านไปไปในอนาคต



ทำปัจจุบันนี้ แล้วจะเร็วอย่างที่เราคาดไม่ถึงเลย ขอให้นั่งอย่างมีความสุข แล้วจะสนุกกับการนั่ง จะมีสอว์รอยทีเดียว สบายเบิกบานอย่างนี้นะ ต่างคนต่างทำกันไปเจียบ ๆ

พฤษภดิถีที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



ลูก ต้องหยุดนิ่งได้
อย่า เพิ่งสนใจตอน
ท้อ นั้นจักบันทอน
ถอย จากอธรรมแล้ว

เสียก่อน
ยากแท้
ห่างเป้า
หยุดให้ใจใส

ตะวันธรรม