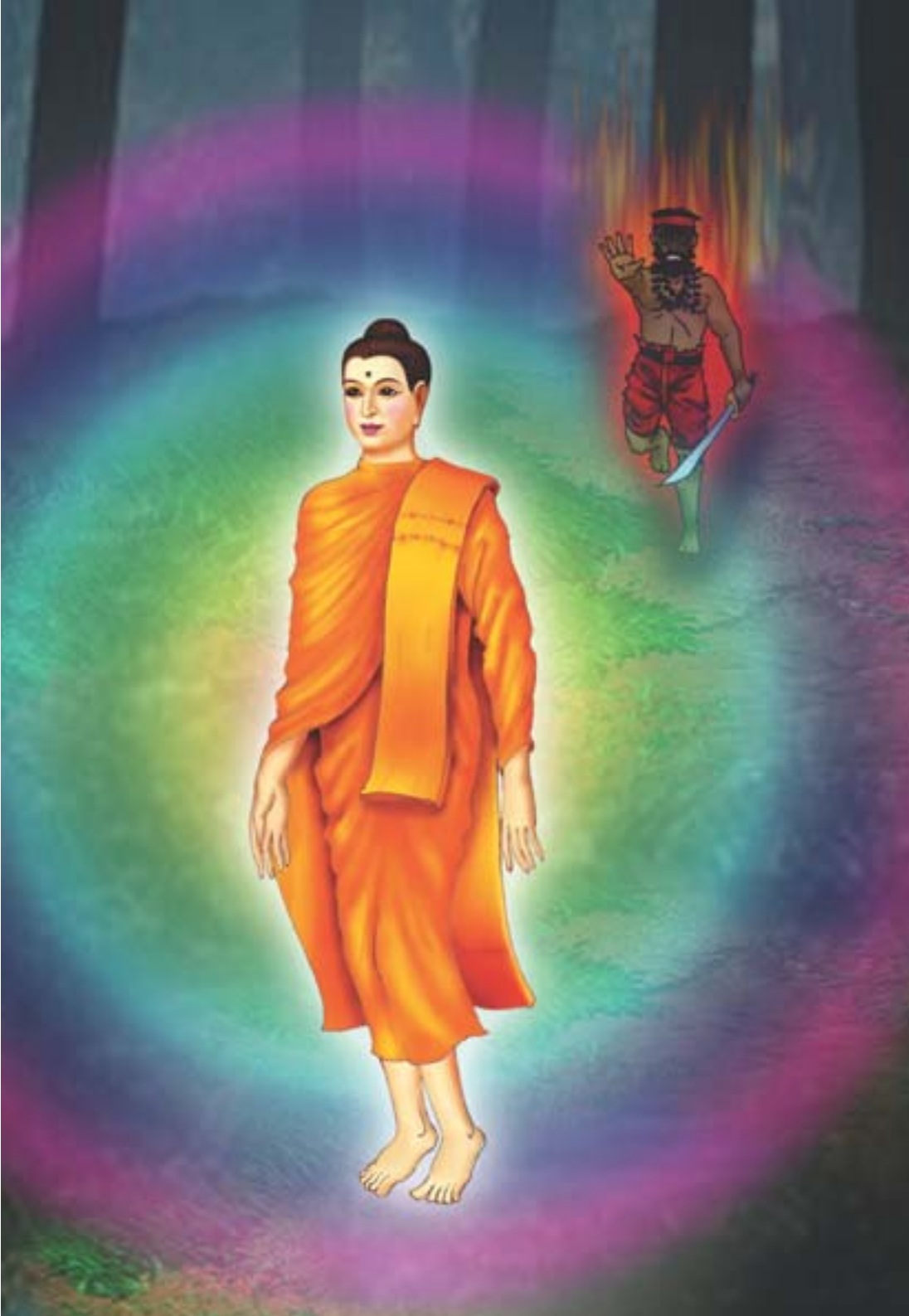




“ หยุ ด ”

เ พื่อ เริ่ ม ตั น ไห ม่

“หยุด เป็นตัวสำเร็จ” เราจะบรรลุเป้าหมายหรือ
ประสบความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรมได้นั้น จะต้องเริ่ม
ต้นจากหยุด หยุดตั้งแต่ต้นจนถึงพระอรหันต์ จะทำให้ใจของเรา
เข้าถึงความสุขภายในอย่างละเอียดอ่อน





“หยุด” เพื่อเริ่มต้นใหม่

๒๕

วันเวลาที่ผ่านไป เราไม่สามารถจะเรียกกลับคืนมาได้ เหมือนดั่งสายน้ำที่ไหลผ่านไปแล้วไม่อาจหวนกลับ ชีวิตเราก็อย่างก้าวไปพร้อมกับกาลเวลา ก้าวไปพร้อมกับการสร้างความดี เราต้องใช้เวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดนี้ ทำสิ่งที่ดีงามมีคุณค่า ให้เป็นภาพประวัติศาสตร์ชีวิตอันงดงามของเราเอง ด้วยการฝึกใจให้หยุดนิ่ง เพราะเวลาที่สำคัญที่สุดและทรงคุณค่าสูงสุดในชีวิต คือ เวลาที่ใจหยุดนิ่ง

หลวงปู่วัดปากน้ำท่านเคยกล่าวไว้ว่า “หยุด เป็นตัวสำเร็จ” เราจะบรรลุเป้าหมายหรือประสบความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรมได้นั้น จะต้องเริ่มต้นจากหยุด หยุดตั้งแต่ต้นจนถึงพระอรหัต จะทำให้ใจของเราเข้าถึงความสุกภายในอย่างละเอียดอ่อน หากเราปรับได้พอดีๆ หยุดอย่างสบายๆ เราจะเริ่มรู้สึกว่าร่างกายของเราเหมือนไม่มี ตัวตนจะเริ่มหายไป รู้สึกเบา สบาย ถ้าหยุดได้สนิท เดี่ยวเราจะเห็นดวงที่อยู่ตรงกลางกายใสเหมือนเพชร ไสบริสุทธิ และเราจะมีความรู้สึกว่า ฟองเบา เหมือนขนนกที่ลอยไปในอากาศ จะเบาสบาย ใจขยาย มีความรู้สึกเบิกบาน แซ่มซีน ดวงก็ใสสว่าง ตั้งแต่สว่างเหมือนหลอดนีออน เหมือนสปอตไลท์ เหมือนดวงอาทิตย์ ในตอนเช้า ตอนสาย กระทั่งถึงตอนเที่ยงวัน เป็นความสว่างที่แตกต่างจากความสว่างภายนอกที่เราเคยเห็น ความสว่างนี้จะเย็นตา เย็นใจ



“หยุด” เพื่อเริ่มต้นใหม่

๓๐

ชุ่มชื่นใจและจะเกิดขึ้นพร้อมกับความใส ใสอย่างบางเบาทีเดียว
ถ้าใจเราหยุดนิ่งดีแล้ว เราจะเห็นอย่างนี้

ในขณะที่เดียวกัน เราจะมีความรู้สึกว่า เราพอใจ ชอบใจ
กับอารมณ์นี้ เป็นความอัศจรรย์ครั้งแรกที่เกิดขึ้นจากใจหยุดนิ่ง
พอถูกส่วนเข้า เดี่ยวดวงใสก็จะขยายกว้างออกไป ขยายไปโดย
มีตัวของเราเป็นจุดศูนย์กลาง ขยายไปทุกทิศทุกทาง รอบตัว
รอบทิศ เรียกว่า ดวงธรรม เพราะว่าละเอียดกว่าดวงแก้วภายนอก
แต่ว่ากลมเหมือนดวงแก้ว เมื่อขยายออกไป จะมีดวงธรรมดวง
ใหม่เกิดขึ้นมาแทนที่ เป็นดวงใสบริสุทธิ์ดีกว่าเดิม ใสเกินใส
ไม่ทราบว่าจะไปเทียบกับอะไร เพราะว่าไม่มีตัวอย่างใดๆ ในโลก
ที่จะมาเทียบได้

เราต้องเอาใจหยุดอย่างเดิม ไม่ต้องไปค้นภาพ อย่าลุ่ม
อย่าเร่ง อย่าเพ่ง อย่าจ้อง ให้หยุดนิ่ง มองเฉยๆ ด้วยวิธีการหยุด
นิ่ง เฉย ไม่ลุ่ม ไม่เร่ง ไม่เพ่ง ไม่จ้อง มองเฉยๆ สบายๆ ใจก็จะ
ค่อยๆ ละเอียด ตี๋มต่ำลงไปอีก จะเห็นดวงธรรมต่างๆ ผุดเกิด
ขึ้นทีละดวงๆ ใสเกินใส สวยเกินสวย พอสุดดวงที่ ๖ เราจะพบ
กายมนุษย์ละเอียด นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางนั้น ตอนเห็นใหม่ๆ
อาจจะยังไม่ชัดเจน จะเห็นศีรษะโผล่ขึ้นมาก่อน แล้วค่อยๆ เห็น
จนครบ นั่งหันหน้าออกไปทางเดียวกับเรา เราก็ทำใจหยุดนิ่งเฉยๆ



“หยุด” เพื่อเริ่มต้นใหม่

๓๑

ไม่ต้องคิดอะไร ดูเฉยๆ ไม่ต้องแค่นภาพ ไม่พยายามทำให้มันชัด
ทำแค่หยุด นิ่ง เฉย เท่านั้น

พอถูกล้วน ภาพก็เกิดขึ้น จะชัดขึ้นมาเอง เราก็ดู
ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลางกายนี้ ด้วยใจที่เป็นปกติไม่ลึบโลดใจ
ไม่ตื่นเต้น เมื่อใจเราหยุดนิ่งละเอียดถูกล้วน เราจะรู้สึกเหมือน
ถูกดูด เพื่อให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายมนุษย์ละเอียดข้างใน
ตัวของเรา หน้าตาเหมือนกับเราเลย แต่ว่าสดชื่นกว่า บริสุทธิ์กว่า
ผ่องใสกว่า สวยงามกว่า นิ่งอยู่ในกลางกาย เมื่อเราเป็นอัน
หนึ่งอันเดียวกับกายนี้ เราจะมีความรู้สึกว่าเราเป็นกายนี้จริงๆ
ที่มีชีวิตจิตใจจริงๆ ตอนนี้กายหยาบของเราหายไปหมดแล้ว
เหลือแต่กายละเอียดอยู่ข้างใน สงบนิ่ง สิ่งที่เราจะต้องทำต่อไป
คือ หยุดลงไปตรงกลางกายฐานที่ ๗ ต่อไป หยุดนิ่งให้สนิททีเดียว

หยุดในหยุด หยุดนิ่งให้ถูกล้วน พอถูกล้วนเข้า
ปรากฏการณ์ก็เกิดขึ้นในทำนองเดียวกัน กายมนุษย์ละเอียดจะ
ขยายกว้างออกไป จนกระทั่งเราลืมไปเลยว่ามีกายมนุษย์ละเอียด
ใจของเราก็จะเข้าไปรวมอยู่กับดวงธรรม ซึ่งเกิดขึ้นในกลาง
กายมนุษย์ละเอียดนั้น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเลย โสภิริสุทธิ์
พองเบา นุ่มนวล หยุดต่อไปอีก หยุดในหยุด หยุดเฉยๆ เบาๆ
สบายๆ ลองทำดู ต้องเอาหยุดกับนิ่งให้ได้



“หยุด” เพื่อเริ่มต้นใหม่

๓๒

พระลัมมาสัมพุทเธเจ้าของเรา ท่านก็ทรงหยุดอย่างนี้ ไม่ได้ทำอะไรเลย หยุดนิ่งอย่างละเอียดอ่อน แผลวเบา นุ่มนวล หยุดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ ซึ่งวิธีการที่จะบรรลุมรรคผล นิพพาน จะเข้าถึงพระธรรมกาย เข้าถึงดวงธรรมภายใน หรือ เข้าถึงความสุขที่แท้จริง มันตรงกันข้ามกับวิธีการของทางโลก ในทางโลก ถ้าจะไปให้ถึงที่หมายเร็วๆ เหมือนการขับรถ เราต้องเหยียบคันเร่งให้เต็มที่ จึงจะไปถึงที่หมายได้อย่างรวดเร็ว แต่ในทางธรรม เราต้องหยุดนิ่งสนิท แต่หยุดแล้วจะไป หยุดแล้วเคลื่อนที่ ยิ่งหยุดยิ่งเร็ว คือ ยิ่งหยุดสนิท ยิ่งเคลื่อนที่เข้าไปสู่ภายในได้เร็ว

หยุดนิ่งอย่างเดียวเท่านั้น จะเข้าถึงสิ่งที่ประเสริฐที่สุด จะทำให้เราเข้าถึงความเต็มเปี่ยมของชีวิต คือ การเข้าถึงพระรัตนตรัย เข้าถึงพระธรรมกายภายใน จะต้องให้หยุด ให้นิ่ง ให้ใสบริสุทธิ์ หยุดอย่างนี้เรื่อยไป พอถูกส่วน เราจะเห็นกายต่างๆ คือ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม และกายสุดท้าย จะเป็นองค์พระธรรมกายใสบริสุทธิ์ งามไม่มีที่ติ เกตุดอกบัวตูม นั่งขัดสมาธิ หันหน้าออกไปทางเดียวกับเรา

ที่ใช้คำว่า เข้าถึง เพราะว่าพระธรรมกายนั้นมีอยู่แล้ว ในตัวของเรา เป็นกายแห่งการตรัสรู้ธรรม เป็นกายที่จะทำให้



“หยุด” เพื่อเริ่มต้นใหม่

๓๓

เรารู้แจ้งเห็นแจ้ง แท่งตลอดในสรรพพัสดุสรรพสิ่งในธรรมทั้งปวง ไม่ใช่มีใครทำให้เกิดขึ้น แต่มีอยู่แล้ว เป็นของละเอียดซ่อนอยู่ใน กลางกายที่หยาบกว่า เมื่อเราเอาใจหยุดนิ่งถูกล้วน ความละเอียดของเราเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งใจของเราละเอียด เท่ากับพระธรรมกาย ไสบริสุทธ์ เราจึงเห็นท่านและกลมกลืน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับท่าน นี่ต้องเข้าถึงอย่างนี้

เพราะฉะนั้น ใจของเราต้องหยุดให้ดี หยุดให้ถูกล้วน ถ้าหยุดได้ถูกล้วนพอดีๆ แล้วจะสบาย ตรงนี้สำคัญ ความสบาย จะเป็นหัวใจสำคัญ ที่จะนำไปสู่การหยุดที่ถูกต้องสมบูรณ์ และการหยุดจะเป็นวิธีการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ หยุดเป็นตัวสำเร็จ ถอดออกมาจากคำสอนของพระบรมศาสดา ที่ทรงให้นัยอย่าง สำคัญแก่องค์กุลิมาล สมณะ หยุด หยุด คำนี้สำคัญที่สุด เป็นจุด เริ่มต้นของพระพุทธศาสนา

*สมัยที่พระบรมศาสดาประทับอยู่ ณ วัดพระเชตุวันมหา-
วิหาร เรื่องได้เกิดขึ้นในแวนแคว้นของพระเจ้าปเสนทิโกศล
มีโจรคนหนึ่งได้ตามฆ่ามนุษย์แล้วตัดเอานิ้วมือ ๑ องค์กุลี มาร้อย
เป็นพวงมาลัยคล้องคอ จะให้ได้ครบ ๑,๐๐๐ นิ้ว เพราะอยากจะ
เรียนวิชาสูงสุด คือ วิชาความเป็นเจ้าโลก อาจารย์จึงให้ไปฆ่า



“หยุด” เพื่อเริ่มต้นใหม่

๓๔

มนุษย์มาให้ครบ ๑,๐๐๐ คน จึงจะสอนวิชาให้ องคฺลิมาลได้ฆ่ามาแล้ว ๙๙๙ คน ขาดอีกคนเดียวก็จะครบ ๑,๐๐๐ องคฺลิ

สมัยนั้น ชาวขององคฺลิมาลโจรโด่งดังไปทั่วพระนคร ใครได้ยินก็จะเกิดความกลัว หวาดผวาไปตามๆ กัน พระเจ้า-ปเสนทิโกศลจึงยกทัพไปปราบ ฝ่ายมารดาขององคฺลิมาลรู้ข่าวนี้ จึงล่องหน้าไปแต่เช้าตรู่ เพื่อจะไปบอกลูกชายให้หนีไปด้วยความรักลูก กลัวว่าจะถูกพระราชฆ่า

เช้าตรู่ของวันนั้นเอง พระบรมศาสดาทรงตรวจดูสัตว์โลก ทรงเห็นองคฺลิมาลเข้ามาในข่ายพระญาณ รู้ว่าถ้าองคฺลิมาลเห็นมารดาก็จะฆ่าเพื่อเอานิ้วมือ ถ้าพระองค์ไม่ไปโปรด องคฺลิมาลจะทำมาตุฆาต คือ ฆ่ามารดา ซึ่งเป็นอนันตริยกรรม เป็นกรรมหนักที่ปิดหนทางสวรรค์นิพพาน และทรงเห็นว่าองคฺลิมาลจะเป็นอสังฆิกาสาวก จึงเสด็จมาโปรดในระหว่างทาง

เมื่อองคฺลิมาลโจรเห็นพระบรมศาสดา จึงวิ่งปราดเข้ามาหมายจะฆ่าเพื่อเอานิ้วมือให้ครบ ๑,๐๐๐ คน พระพุทฺธองค์ทรงแสดงอิทธิปาฏิหาริย์ บันดาลให้องคฺลิมาล โลไม่ทันฟันไม่ถูก แม้จะทรงดำเนินไปตามปกติ แต่องคฺลิมาลวิ่งเท่าไรก็โลไม่ทัน บางครั้งพอวิ่งเข้าไปใกล้จะถึงพระพุทฺธองค์อยู่แล้ว เจ็ดตาบหมายจะฟัน พระพุทฺธองค์ก็ทรงห่างออกไปอีก เป็นอยู่อย่างนี้



“หยุด” เพื่อเริ่มต้นใหม่

๓๕

จนกระทั่งเหนื่อยอ่อน จึงคิดว่า “น่าอัศจรรย์จริงหนอ เมื่อก่อน แม้แต่ช้างว่ามีกำลังมากแล้ว เราก็วิ่งไล่ทัน ม้าว่าวิ่งเร็วเรายัง วิ่งไล่จับได้ แต่สมณีนี้อินไปตามปกติ เราวิ่งจนสุดกำลังแล้ว ทำไมยังตามไม่ทันอีก” เมื่อเหนื่อยล้าจนจะหมดแรงแล้ว ทัศนียภาพก็ลดลง คิดว่าสมณีนี้น่าประหลาดกว่าเรา เป็นเจ้าโลกก่อนเรา จึงตะโกนว่า “สมณะหยุด สมณะหยุด” พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า “เราหยุดแล้ว แต่ท่านยังไม่หยุด”

คำว่า “หยุด” คำนี้ สำคัญนัก เพราะพระพุทธองค์ตรัสกับองคุลิมาล ในขณะที่กำลังเดินอยู่ว่าพระองค์หยุดแล้ว หมายถึงใจของพระองค์นี้ว่าหยุดแล้ว แม้ร่างกายจะเคลื่อนไหว แต่ใจนั้นหยุดนิ่งอยู่ภายใน หยุดสนิทที่ศูนย์กลางกาย เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายธรรมอรหัต องคุลิมาลเป็นคนมีปัญญาจึงคิดได้ในที่สุดก็ขอบวช มีชีวิตใหม่ในเพศสมณะ เป็นชีวิตใหม่ที่สดใสกว่าเดิม บวชแล้วท่านเรียนเรื่องหยุดอย่างเดียว ทำใจหยุดนิ่งทั้งวันทั้งคืน ในไม่ช้าก็ได้บรรลุกายธรรมอรหัต เป็นพระอรหันต์ ท่านได้เปล่งอุทานว่า

“ผู้ใดเมื่อก่อนประมาท ภายหลังกลับไม่ประมาท เขาย่อมยังโลกนี้ให้สว่าง ดุจพระจันทร์พ้นแล้วจากเมฆฉะนั้น ผู้ใดทำบาปกรรมแล้ว ย่อมกำจัดได้ด้วยกุศล เขาย่อมยังโลกนี้ให้สว่าง ดุจพระจันทร์พ้นแล้วจากเมฆฉะนั้น”



“หยุด” เพื่อเริ่มต้นใหม่

๓๖

ชีวิตคนเรานั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ แม้ในอดีตจะเคยพลาดพลั้งมาก่อน แต่ปัจจุบันเราสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ ด้วยการเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่สดใสมากกว่าเดิม ตัวอย่างองค์ลีลาม ถึงแม้จะทำบาปกรรมมามาก แต่ในที่สุดสามารถพัฒนาตนเองให้เข้าถึงเป้าหมายอันสูงสุดของชีวิต คือ เป็นพระอรหันต์ได้ ชีวิตได้เปลี่ยนแปลงจากปุถุชนมาเป็นพระอรียเจ้า เปลี่ยนจากชีวิตที่มีมิด มาเป็นชีวิตที่สว่างไสวได้ เพราะคำว่า “หยุด” คำเดียวเท่านั้น ดังนั้นหลวงปู่วัดปากน้ำภาษีเจริญ (สด จนทสโร) ท่านจึงกล่าวว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” หยุดตั้งแต่ต้นจนเป็นพระอรหันต์ หยุดเป็นหลักของพระพุทธศาสนา หยุดอย่างเดียวเท่านั้น จึงจะไปถึงที่สุดแห่งธรรมได้ ดังนั้นให้ทุกคนขยันฝึกใจหยุดให้ได้ทุกวัน

