

หยุด ใจนิ่งสนิทไว้ กลางกาย
เป็น จุดสำคัญหมาย สู่เป้า
ตัว สมมติฎกมลาย สลายหมด
สำเร็จ พระพุทธเจ้า เสด็จเข้านิพพาน เขษม

ตะวันธรรม



หยุดเป็นตัวสำเร็จ

วันอาทิตย์ที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๗

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ เอาใจหยุดนิ่ง ๆ ไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นะ หรือจาง่าย ๆ ว่าอยู่ในกลางท้องของเรา ตรงไหนก็ได้ในกลางท้อง แล้วเราก็นึกว่าตรงนั้นแหละคือ ฐานที่ ๗

อย่าไปกังวลกับฐานที่ ๗ มากเกินไป แต่ต้องให้รู้จักเอาไว่ว่า อยู่ตรงไหน แต่ในแง่ของการปฏิบัติจริง ๆ การหลับตาสบาย หยุดใจไว้ในกลางกายนิ่ง ๆ เฉย ๆ จะนึกเป็นภาพองค์พระ หรือดวงแก้วก็ได้ นึกในลักษณะที่เราเห็นเป็นภาพองค์พระ top view หรือวางใจนิ่ง ๆ กลางท้อง แล้วก็ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ตรงนี้ต้องฝึกให้ได้นะ ฝึกทุกวันอย่าให้ขาด

ความสม่ำเสมอที่สำคัญ จะทำให้เราค่อย ๆ เรียนรู้วิธีการที่ถูกต้อง มันจะค่อย ๆ ปรับไป ใจเราก็จะถูบบ่มอินทรีย์ให้แกร่งขึ้น แก่กล้า ขึ้นไปเรื่อย ๆ คือใจจะค่อย ๆ คุ่นกับศูนย์กลาง กายกับกลางท้องมากขึ้น แล้วก็อยู่กับเนื้อกับตัว เราได้มากขึ้น นานขึ้นกว่าเดิม เพราะแต่เดิมเรา ส่งใจไปข้างนอกไม่เคยเอาใจไว้กลางกายเลย นี่ สำหรับผู้ที่มาใหม่นะ

เราก็ต้องฝึกไปเรื่อย ๆ ใหม่ ๆ มันก็ไม่คุ้นเคยกับการฝึก อย่างนี้ในกลางท้อง แต่พอทำบ่อย ๆ เข้า มันก็จะค่อย ๆ ง่ายขึ้น ขำขำขึ้นไปเรื่อย ๆ แต่ต้องจับหลักให้ได้ว่า **หยุดเป็นตัว สำเร็จ** เป็นสิ่งสำคัญที่สุด เราต้องการตรงนี้

หยุดกับนิ่งเฉย ๆ ไม่ว่าจะมืดหรือสว่างก็ตาม หมายความว่า เวลาเราหลับตาไปแล้วมันมืด เราก็อย่าไปทุกข์ใจ อย่าไปรำคาญว่า ทำไมมันมืดอย่างนี้ หรืออย่าไปกังวลกลัวว่าเรานิ่ง แล้วมันจะไม่สว่าง แล้วก็คิดเลยเถิดไปว่า ชาตินี้เราคงไม่ได้มั่ง อย่างนั้นแสดงว่าไม่นิ่งแล้ว ถ้านิ่งมันจะปลอดความคิด

หลับตาแล้วมืด เราก็ต้องถือว่า ความมืดคือสหายหรือเกลอ ของเรา เป็นมิตรของเรา เหมือนเรานั่งอยู่กลางแจ้งในคืนเดือน

มืด เมื่อเรานิ่ง ๆ พอคั่นกับความมืด เดี่ยวเราจะได้เห็นดวงดาวบนท้องฟ้าปรากฏขึ้น ทำลักษณะอย่างนั้น นิ่ง ๆ ไม่ว่ามืดหรือสว่าง พอเรานิ่งหนักเข้า พอถูกส่วน ทำถูกวิธีเข้า มันก็สว่างขึ้น

พอสว่างขึ้นก็อย่าไปตื่นเต้นตกใจ หรืออย่าดีใจเกินไป พอตกใจ ตื่นเต้นหรือดีใจเกินไป เดี่ยวมันก็มามีดอีกแล้ว มันหรือสลัวไป เพราะฉะนั้นจะมืดหรือสว่างก็ตาม เราก็ต้องหยุดนิ่งเฉย ๆ ต้องเข้าใจตรงนี้ให้ดีนะ ถ้าไม่เข้าใจตรงนี้ เดี่ยวทำไม่ถูกวิธี

ถ้ามืดแล้วเรากลุ่ม มันก็ยังมืดหนักเข้าไปอีก เดี่ยวก็จะยิ่งเบื่อ ถ้าสว่างแล้วไปตื่นเต้นดีใจ เอ้า กลับมามีดอีก เดี่ยวเราก็จะเสียดาย พอเสียดาย มันก็จะโหยหา อยากได้ความสว่างหวานคืนมา ยิ่งอยาก ก็ยิ่งหยาบ หยาบเพิ่มไปเรื่อย ๆ ในที่สุดก็เบื่ออีก เพราะฉะนั้นตรงนี้อะอย่าฟังผ่าน จะมีมืดหรือสว่างก็ตาม เรามีหน้าที่หยุดกับนิ่งอย่างเดียว เหมือนคนมีอารมณ์เดียว หรือไร้อารมณ์ นิ่ง ๆ

ทีนี้พอนิ่งไปนาน ๆ เข้า บางคนภาพไม่เกิด แต่รู้สึกสบาย คือ ตัวมันโล่ง โปร่ง เบา สบาย ไม่ฟุ้ง ความคิดอื่นที่เป็นความคิดหยาบ ๆ ไม่เข้ามาแทรกเลย แต่ภาพไม่เกิด พอเราเลิกนั่ง



ไปฟังเพื่อนวงบุญของเรา เพื่อนนักเรียนด้วยกันเขาเล่าให้ฟังว่า เขาเห็นภาพ พอเราฟังเราก็ก็ลุ่มว่า เรานิ่งก็ไม่ได้ฟังเลย แถมสบายด้วย ตัวโล่ง โปร่ง เบา สบาย แต่ไม่เห็น พอไม่เห็น ก็จะมีความคิดว่า เอ้ นี่อย่างนี้ทำไมไม่เห็น มั่นน่าจะเห็น แต่ มันไม่เห็น พอใจคิดอย่างนี้ก็ถอยมาหยาบอีก ต้องมานับหนึ่งใหม่อีก เพราะฉะนั้นแม้ไม่เห็นภาพ แต่ไม่ฟังหยาบ เราก็ไม่ควร ฟังละเอียด ก็คือต้องทำหยุดทำนิ่งเฉย ๆ

ทีนี้พอเราทำหยุดนิ่งเฉย ๆ ไประดับหนึ่งเข้า ความสว่างเกิด ภาพเกิด เป็นองค์พระบ้าง ดวงบ้าง ก็ปลื้มตื่นเต้นดีใจ อ๊ะ พอดีใจหายไปอีกแล้ว พอหายไปอีกก็เสียตาย นิ่งครั้งต่อไปก็อยากที่จะเห็นเหมือนเดิม แต่ว่าความอยากที่จะเห็นมันเดิน หน้า ภาวนาตามหลัง ก็เลยไปไม่ถึงจุดนั้นสักที มันก็ไม่เห็น ภาพอีกไม่เห็นดวงไม่เห็นองค์พระ เพราะฉะนั้นจึงให้ทำเฉย ๆ แม้เห็นภาพก็ต้องเฉย ๆ

ทีนี้พอเห็นภาพไปในระดับหนึ่ง เห็นบ่อยเข้า พอเราเฉยบ่อยเข้า แต่วามันเป็นความเฉยที่ยังไม่สมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เฉยในระดับ ๙๘ เปอร์เซ็นต์ มันก็ไม่มีภาพใหม่ให้ดู ก็จะมีแต่ดวงเดิม องค์พระเดิมที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง พอเราเลิกนั่ง เราก็มาฟังเพื่อนนักเรียนพูดว่า โอ้ องค์พระขยาย มีผุดผ่านมา เยอะแยะ เอ้ ทำไมเราไม่เห็นอย่างนั้นบ้าง เห็นแต่องค์พระเฉย ๆ ดวงเฉย ๆ ทีนี้ก็พยายามเร่งสิ แหวก ๆ ดัน ๆ จะเข้า

กลางดวง จะเข้ากลางองค์พระ ยิ่งแหวกก็ยิ่งแวบหายไปเลย
ยิ่งดันจะเข้ากลาง ยิ่งดันออกมาอีก

เพราะฉะนั้น ถึงบอกว่าให้ดูเฉย ๆ หยุดนิ่งเฉย ๆ พอเรา
นิ่งถูกส่วน เอ้า คราวนี้มากันใหญ่ มาเยอะเยอะ พอมาเยอะเยอะ
อะ ความสงสัยมาอีกแล้ว เพราะไปได้ยินเพื่อนนักเรียนด้วยกัน
นั่งมา ๑๐ ปี แล้วก็ไม่เห็น แต่ทำไมเราเห็นขนาดนี้ สงสัยเราจะ
คิดไปเองมั้ง ถึงได้เห็นง่ายอย่างนี้ คือมันง่ายจนสงสัย อย่างนี้ก็
มีเหมือนกัน สงสัยว่า คิดไปเอง หรือว่ามันไม่ใช่ เพราะธรรมชาติ
ลึกซึ่งมันต้องเข้าถึงยาก ๆ เชื่อมมันอย่างนั้น แต่ความจริงมันไม่
เป็นอย่างนั้น ถ้าทำถูกวิธี แม้ลึกซึ่งก็เข้าถึงง่าย เพราะฉะนั้น
ถึงให้ดูเฉย ๆ

ดังนั้น จึงบอกว่า จะเห็นหรือไม่เห็นก็ตามให้หยุดกับ
นิ่งเฉย ๆ อย่างนี้เรื่อยไป และก็มีคำของพระเดชพระคุณ
หลวงปู่ฯ มารองรับอีก “หยุด” อย่างเดียว ตั้งแต่เบื้องต้นจน
กระทั่งเป็นพระอรหันต์ ก็แปลว่า ไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือ
จากหยุด จะไปบีบ ไปเค้น จะไปกำกับ จะไปแหวก ไปดัน ไป
ลุ้น ไปเร่ง ไปเฟ่ง ไปจ้อง ไม่ได้ทั้งนั้น เพราะมันผิดหลักวิชา

หลักวิชาพระเดชพระคุณท่านกับบอกอยู่แล้ว หยุดเป็น
ตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ มันง่ายขนาดนี้
แล้วไม่เห็นจะต้องไปค้นอะไรอีก แค่ว่าตามที่พระเดชพระคุณ



หลวงปู่ฯ บอก ก็จะมีจบกันในวันนี้แหละ จะเข้าถึงกัน คือ ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ความจริงมันไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปเอาอะไรมารกรุงรัง แค่อยู่นิ่งเฉย ๆ สบาย ๆ เดี่ยวเราก็จะเห็นเป็นขั้นตอนกันไปเรื่อย ๆ ฝึกอย่างนี้ไป

ที่นี้บางคนทำไปได้ในระดับหนึ่ง จริง ๆ แล้วจิตยังหยุดนิ่งไม่สมบูรณ์ร้อยเปอร์เซ็นต์ มันหยุดระดับหนึ่ง ก็เห็นภาพอะไรต่าง ๆ เยอะแยะ ดูแล้วคล้าย ๆ กับ ๑๘ กาย ซึ่งมันละเอียดอ่อน ได้ยินได้ฟังเรื่องนรกสวรรค์ ก็อยากจะไปเรียนรู้บ้าง แต่เรียนรู้ด้วยตัวเอง เพราะเข้าใจว่าในระดับนี้น่าจะไปเรียนรู้ได้ ซึ่งความจริงยังไม่ใช่ แม้หยุดได้ร้อยเปอร์เซ็นต์แล้ว ยังต้องหยุดในหยุดไม่ซ้ำที่เข้าไปอีก คือ จากร้อยเปอร์เซ็นต์ เป็นพันเปอร์เซ็นต์ เป็นหมื่น เป็นแสน เป็นล้านเปอร์เซ็นต์ ยังมีสิ่งที่จะต้องศึกษากันอีกเยอะ ดังนั้นเรื่องนั้นเอาไว้อีกก่อน ในระดับที่เราจะไปศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรม

เออว่าทำตรงนี้ให้คล่องเสียก่อน ให้ชัดเจนแจ่มแจ้งกันจริง ๆ เลย แล้วเราก็จะค่อย ๆ หายสงสัยไปที่ละเล็กทีละน้อย บารมีก็จะถูกบ่มไปเรื่อย ๆ ญาณก็ถูกบ่มไปเรื่อย ๆ บ่มญาณ บ่มบารมี เติมความบริสุทธิ์ไปเรื่อย ๆ มันต้องถึงจุด ๆ หนึ่งนั่นแหละถึงจะไปศึกษาวิชาธรรมกายได้ แต่ต้องทำเป็นขั้นตอนตามแบบฝึกหัด หรือบทเรียนที่ให้เอาไว้ ค่อย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ

เดียวเราก็ทำได้ เพราะฉะนั้นตอนนี้เราถึงขั้นไหนก็หยุดไป
เรื่อย ๆ นิ่งไปเรื่อย ๆ มีอะไรให้ดู เราก็ดูไปอย่างสบาย ๆ ไม่
ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

**วิชาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความรู้ต้องคู่กับความ
สุข** คือ ต้องมีความสุข มีความสบาย มีความบริสุทธิ์ ความรู้ก็
ค่อย ๆ รู้ไปเรื่อย ๆ ทีละเล็กทีละน้อย ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ๆ ไป
ตามลำดับอย่างนี้

ให้ตั้งใจฝึกกัน เพราะเป็นงานที่แท้จริงของเราที่ได้มาเกิด
เป็นมนุษย์ และเป็นทางมาแห่งบุญใหญ่เป็นมหัคคตกุศลไม่ใช่
บุญเล็ก ๆ แค่อามารจร ที่ยังข้องอยู่ในกามภพ แต่เป็นบุญที่
จะทำให้เราหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ บรรลุมรรคผลนิพพานได้

แล้วที่สำคัญเราเกิดมานี้ ถึงแม้ว่ายังไม่รู้ว่า พระนิพพาน
เป็นเป้าหมาย แต่เราก็อยากจะได้ความสุข ความสุขคือยอด
ปรารถนา อยากนั่งเป็นสุข ยืนเป็นสุข เดินเป็นสุข นอนเป็นสุข
หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข จะอยู่แห่งหนตำบลใดก็เป็นสุข จะเข้า
ถึงความสุขอย่างนี้ได้ ต้องหยุดกับนิ่งอีกนั่นแหละ

นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ

สุขอื่นนอกจากใจหยุดใจนิ่งไม่มี

ไปหาดูเถอะไม่มีไม่ว่าสุขจากการแสวงหาทรัพย์ มีทรัพย์



ได้ใช้จ่ายทรัพย์ ประกอบการงานไม่มีหนี้ ประกอบการงานไม่มีโทษ มันก็เป็นสุขแบบโลก ๆ จะไปดริ้งค์ ไปดื่ม ไปดู ไปดู ไปฟัง ไปเที่ยวอะไรก็แล้วแต่ มันสุขน้อย แต่ทุกข์มาก คือ สุขไม่จริง แล้วก็แคบ ไม่ค่อยกว้าง มักจะมีความหายนะเข้าครอบงำเราอยู่ในตัว แต่ถ้าหยุดกับนี้ ไม่ต้องเสียเงินเสียทองหรือทำอะไรเลย แต่เป็นสุขที่เป็นอิสระ กว้าง ขยาย เบาเนื้อเบาตัว เบากายเบาใจ เบาสบาย เกลี้ยงเกลา

เพราะฉะนั้น หยุดนิ่งนอกจากจะเป็นทางมาแห่งบุญแล้ว ยังเป็นทางมาแห่งความสุข และเป็นทางไปสู่อายตณนิพพานด้วย จึงเป็นสิ่งที่เราจะต้องทำให้สม่ำเสมอ แล้วนอกจากบุญจะเกิดขึ้นกับตัวของเราแล้ว ยังไปถึงพ่อแม่ บรรพบุรุษ บุพการี หมู่ญาติของเรา ที่มีชีวิตอยู่หรือละโลกไปแล้ว โดยเฉพาะที่ละโลกไปแล้วเขาทำบุญเองไม่ได้ ก็หวังจะได้บุญจากผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ที่ทำและอุทิศไปให้ หยุดนี้แหละเป็นทางมาแห่งบุญทางหนึ่ง นอกเหนือจากทานบารมี ศีลบารมี ที่จะทำให้บรรพบุรุษ บุพการี หมู่ญาติดังกล่าว มีส่วนแห่งบุญนี้

พอเราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวเองได้ นิสัยอยากเด่นอยากดังจะหมดไปเรื่อย ๆ เหลือแต่อยากดีอย่างเดียว อยากได้บุญเยอะ ๆ ไม่ยินดี

ยินร้ายในรูปธรรมต่าง ๆ มันอยากจะมุ่งเข้าไปสู่
ภายใน ศึกษาความรู้ภายในไปเรื่อย ๆ อยากรู้
ความรู้เพิ่ม อยากรู้ความดีเพิ่ม อยากรู้ความ
บริสุทธิ์เพิ่ม อยากรู้บุญเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ
อย่างอื่นก็จะเฉย ๆ ลงไปเรื่อย ๆ จะดีไปเรื่อย ๆ
ใสไปเรื่อย ๆ อันนี้คือข้อสังเกตตัวของเรา

อยากศึกษากายทั้ง ๑๘ ไปแล้วเป็นอย่างไร วิชชา ๓ วิชชา
๘ เป็นอย่างไร โดยที่สุตตวิชชาที่ทำอาสวะให้สิ้น อาสวะคืออะไร
เครื่องหมักดองใจเรา ความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นอย่างไร
ทำให้เราอยากจะทำอะไรทำไมมันถึงมีฤทธิ์มาก บังคับข้ามชาติได้
แล้วก็นับชาติไม่ถ้วนด้วย ลักษณะมันเป็นอย่างไร เข้ามาอย่างไร
มาหุ้ม มาเคลือบ มาเอบอบซึมซาบปนเป็นสวมน้อยได้ธาตุ
ธรรมเห็นจำกัดรู้ของเราอย่างไร เราก็อยากจะศึกษาเรียนรู้ เรา
อยากรู้ว่า ใครเป็นคนผลิตอาสวกิเลสเหล่านี้มาหมักดองแช่อิ่ม
ใครมีวัตถุประสงค์อย่างไร ทำไมต้องเป็นเรา หรือชาวโลก หรือ
สรรพสัตว์ทั้งหลาย มันก็มีสิ่งที่น่าเรียนรู้ไปเรื่อย ๆ แล้วใครนั่นนะ
เขาอยู่ที่ไหน ที่อยู่ของเขาเป็นอย่างไร ทำไมต้องคิดอย่างนี้
ก็จะค่อย ๆ ศึกษาเรียนรู้กันไป สวกันไป



มันก็มีรสมีชาติในการศึกษา เขาเรียกว่า
รสแห่งธรรม มีรสมีชาติ อร่อย สนุกสนาน
เบิกบาน เราก็จะค่อย ๆ เข้าใจไปเรื่อย ๆ เป็น
ความเข้าใจที่เมื่อหันมามองชาวโลกแล้วมัน
จะแตกต่างกัน ชาวโลกเข้าใจอย่าง เราเข้าใจ
อีกอย่าง ชาวโลกเข้าใจอย่างไรเขาก็แสวงหา
อย่างนั้น เราเข้าใจอย่างไร เราก็จะแสวงหาไป
อีกอย่าง เพราะฉะนั้นก็จะค่อย ๆ สบายไป ศึกษา
ไปเรื่อย ๆ ด้วยหยุดกับนิ่งนี้แหละ

เพราะฉะนั้น หยุดเป็นตัวสำเร็จ ที่ถูกทุกคนจะต้องให้
เวลาเพื่อการนี้ ควบคู่กับการกิจในชีวิตประจำวัน เพื่อตัวของเราเอง และคนรอบข้าง กระทั่งขยายไปในสังคม ประเทศชาติ
นานาชาติ โลกใบนี้

ถ้าเรามีความสุข คนรอบข้างก็จะพลอยได้รับกระแสแห่ง
ความสุขนี้ไปด้วย แล้วก็จะเกิดแรงบันดาลใจ แสวงหาความสุข
ภายในตนเองเช่นเดียวกับตัวของเรา การขยายนี้มันก็จะขยาย
ต่อ ๆ กันไปเรื่อย ๆ ทุกสิ่งก็เริ่มต้นจากตัวเรา ตัวเราก็เริ่มต้น
จากศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ถูกต้อง ด้วยวิธี
หยุดกับนิ่ง ต้องแจ่มแจ้งแทงตลอดในหลักวิชานี้

จับสูตรหลักนี้ให้ได้ หลักคือ หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ ในเส้นทางเอกสายเดียว ที่เรียกว่า เอกายนมรรค มันง่ายที่เราจะปฏิบัติไปสู่ทางหลุดพ้นในสิ่งที่เราปรารถนา เราจะได้สมหวังในชีวิตว่า มีทางเดียวไม่มีสองทาง ซึ่งมันง่ายกว่าทางโลกซึ่งมีหลายทาง มันทำให้เราสับสน ไม่ทราบว่าจะไปทางไหน เราก็หมดเวลาไปกับการแสวงหาทดลอง ลองผิดลองถูกกันไปอย่างนั้น แต่ไม่ต้องเลย วิธีของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า หยุดเป็นตัวสำเร็จ เพราะฉะนั้นเรามีบุญมาก ที่ได้มาถึง ณ จุดนี้

ดังนั้น จับหลักให้ได้ แล้วลงมือฝึกฝนอบรมใจตัวเราเองทุกวัน ให้สม่ำเสมอ ให้เป็นกิจวัตร เหมือนอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟันอย่างนั้น เดียวเราก็ทำได้ จากคนทำไม่ได้ มันก็จะทำได้ จากคนที่ไม่เคยมีความสุขก็จะมีความสุข จากมืดก็มาสว่าง เป็นต้น อย่างนี้นะ

พระเทพญาณมหามุนี



