



เวลามีค่าล้ำ	บรรยาย
เกินกว่าทรัพย์มากมาย	โกฏิล้าน
ใช้เพื่อหยุดมุ่งหมาย	ไปสู่ศ ธรรมเสย
จงอย่าได้เกียจคร้าน	ปล่อยฝูงชานเสมอ

สุนทรพ้อ



ตอนที่ ๑๐

ในความหมายของคำว่า “หยุด”

ตามรอยฯ ใน ๑๐ ตอนที่ผ่านมาได้พาท่านผู้อ่านสัมผัสกับประวัติชีวิตทั่วไปของหลวงพ่อบ้าง นับตั้งแต่ตอนแรกที่ได้พาเที่ยวชมสถานที่สำคัญๆ ตามประวัติชีวิตของหลวงพ่อบ้าง และตอนต่อๆ มา ก็ได้ตามเก็บหลักฐานต่างๆ ที่มีกล่าวไว้ในประวัติของท่าน ทำให้ได้เห็นภาพชีวิตของหลวงพ่อตลอดถึงปฏิบัติของท่านอย่างเด่นชัดขึ้น

นับจากตอนนี้ไป ตามรอยฯ จะพาท่านผู้อ่านเจาะลึกเข้าไปในปฏิบัติของหลวงพ่อบ้างในการปฏิบัติธรรมวิชชาธรรมกาย โดยอาศัยพระธรรมเทศนาจำนวน ๓๐ กว่ากัณฑ์ ที่ยังพอมีเหลืออยู่เป็นตำรับตำราให้ชนรุ่นหลังได้ศึกษาปฏิบัติตามเป็นแนวทางในการศึกษา

ความสำเร็จของการปฏิบัติธรรมในชีวิตของท่านนั้น หลวงพ่อสอนว่า “หยุด” หยุดอย่างเดียวเท่านั้น หยุดเป็นตัวสำเร็จ



เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความหมายของคำว่า“หยุด” ที่หลวงพ่อดีกกล่าวสอนไว้ ผู้เขียนจึงขออนุญาตนำความหมายของคำว่า “หยุด” เพียงบางส่วนจากพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อกุมา มาให้ท่านผู้อ่านได้ศึกษาพอเป็นแนวทาง

๑. สุขอื่นนอกจากหยุดนิ่งไม่มี

“โลกจะได้รับความสุข ใจต้องหยุดตามส่วนของโลก ธรรมที่จะได้รับความสุข ใจต้องหยุดตามส่วนของธรรม

ท่านได้แนะนำไว้ตามวาระพระบาลีว่า

นตฺถิ สนฺติ ปรมฺ ิสุขํ สุขอื่นนอกจากหยุดจากนิ่ง ไม่มี หยุดนั่นเองเป็น
ตัวสำคัญ เพราะเหตุนี้จึงต้องทำให้หยุด”

(จากพระธรรมเทศนาเรื่อง หลักการเจริญภาวนาสมถ วิปัสสนากรรมฐาน)

๒. ไปนิพพานต้องหยุด

“ถ้าจะไปสู่มรรคผลนิพพาน ต้องเข้ากลางดวงนั้นแห่งเดียว ไปได้
ทางเดียว ทางอื่นไม่มี

เมื่อเข้ากลางศูนย์ได้แล้ว เรียกว่า ดวงปฐมมรรค นัยหนึ่ง

อีกนัยหนึ่ง ดวงนั้นแหละ เรียกว่า เอกายนมรรค แปลว่า หนทางเอก
ไม่มีโท แปลว่า หนทางหนึ่ง สองไม่มี หนึ่งที่เดียว....

(อีกนัยหนึ่ง) ดวงนั้นแหละเรียกว่า ดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหมดในสากลโลก สากล
ธรรม พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ จะเข้าไปสู่นิพพานต้องไปทางนี้ทางเดียว
ไม่มีทางแตกแยกจากกัน ไปแนวเดียวทางเดียวกันหมด แต่ว่าการไปนั้น
บางท่านเร็ว บางท่านช้า ไม่เหมือนกัน

คำว่าไม่เหมือนกันนี้แหละ ถึงจะได้ชื่อว่าไม่ช้ากัน คำว่าไม่ช้ากัน
เพราะเร็วกว่ากัน ช้ากว่ากัน แล้วแต่นิสัยวาสนาของตนที่สั่งสมอบรมไว้
แต่ว่า ทางไปนั้นเป็นทางเดียวกันหมด เป็นเอกายนมรรค หนทางเส้นเดียว



เมื่อจะไปต้องหยุด”

(จากพระธรรมเทศนา เรื่อง หลักการเจริญภาวนาสมถิวิปัสสนากรรมฐาน)

๓. ทางธรรมต้องหยุด

“นี่ก็แปลก ทางโลกเขาจะไป ต้องขึ้นเรือบิน เรือยนต์ รถยนต์ไป
จึงจะเร็วจึงจะถึง

แต่ทางธรรมไม่เป็นเช่นนั้น เมื่อจะไปต้องหยุด ถ้าหยุดจึงจะเร็ว
จึงจะถึง นั่นแปลกอย่างนี้...จะไปทางนี้ต้อง “หยุด”

ทางธรรมเริ่มต้นต้องหยุด ตั้งแต่ตอนต้นจนกระทั่งพระอรหันต์ ถ้า
ไม่หยุด มันก็ไปไม่ได้ ชัดทีเดียว แปลกไหมละ

ไปทางโลก เขาต้องไปกันปราดเปรียว ว่องไว คล่องแคล่ว ต้อง
เล่าเรียนกันมากมาย จนกระทั่งรู้เท่าทันเหลี่ยมคู้คนตลอดสาย จึงจะ
ปกครองโลกให้รุ่งเรืองเจริญได้

แต่ว่าทางธรรมนี้แปลก “หยุด” เท่านั้นแหละไปได้ หยุดอย่าง
เดียวเท่านั้น”

(จากพระธรรมเทศนาเรื่อง หลักการเจริญภาวนาสมถิ วิปัสสนากรรมฐาน)

๔. หยุดเป็นตัวสำเร็จ

“บริกรรมภาวนาอยู่เรื่อยๆ ว่า สัมมาอะระหังฯฯฯ ที่บริกรรมว่า
ดังนี้ ก็เพื่อจะประคองใจของเราให้หยุด พอถูกส่วนเข้า ใจก็หยุด จะมี
ก็หยุดตรงนั้น หรือว่าจะสว่างก็ต้องหยุดตรงนั้น ไม่ต้องถอยไปถอยมา
นั่งอยู่ตรงนั้น พอถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นดวงใส เราก็เอาใจหยุดอยู่ที่
กลางดวงใสนั้น

ถ้าหากว่าใจของเราไม่นิ่งไม่หยุด ชัดสายไปอย่างไร เราก็ต้องใช้
บริกรรมภาวนาไว้ว่า สัมมาอะระหังฯฯฯ จะกี่ร้อยกี่พันครั้งก็ตาม ให้
บริกรรมไป จนกว่าใจของเราจะหยุดนิ่งสนิท พอใจของเราหยุดดีแล้ว



ก็เลิกบริกรรมภาวนาได้ ให้เอาใจของเราจรดเพ่งเฉยอยู่ที่ดวงใส่นั้น
วางอารมณ์ให้หยุดเท่านั้น อย่าไปนึกถึงความมืด ความสว่าง หยุด
นั่นแหละเป็นตัวสำเร็จ ”

(จากพระธรรมเทศนาเรื่อง หลักการเจริญภาวนาสมถ วิปัสสนากรรมฐาน)

๕. ทำจริงก็หยุดได้ทุกคน

“ถ้าไม่หยุดจะถึงธรรมกายไม่ได้ ถ้าทำใจให้หยุดได้ ก็เข้าถึงธรรม-
กายได้ เราเป็นมนุษย์ ปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเหมือนกัน จะทำให้เป็น
ธรรมกายอย่างเขาไม่ได้เชียวหรือ เราต้องทำได้ ขอให้ทำจริงๆ เกิด
ทำได้ทุกคน ถ้าทำไม่จริงละก็ ไม่ได้แน่ๆ

ที่ว่าทำจริงนั้นจริงแค่ไหน? แค่วิถีดี เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหมด
ไป จะเหลือแต่กระดูก หนึ่ง ช่างมัน ถ้าไม่ได้ ไม่ลุกจากที่ นี่จริงแค่นี้ละก็
ทำได้ทุกคน

ฉันเอง (พระมงคลเทพมุนี) ๒ คราว เมื่อเริ่มปฏิบัติสมถวิปัสสนา
ใหม่ๆ ได้เข้าที่ท่าสมาธิ ตั้งใจว่าถ้าไม่ได้ ก็ให้ตายเถอะ นี่...ท่าสมาธิ
อยู่ พอถึงกำหนดเข้า ก็ทำได้ ไม่ตายสักที”

(จากพระธรรมเทศนาเรื่อง หลักการเจริญภาวนาสมถ วิปัสสนากรรมฐาน)

๖. คนฉลาดไม่ประมาทในการทำใจหยุด

“ถ้าว่าไม่ประมาทจริง ไม่ประมาทในการทำใจให้หยุดนิ่ง ทำใจให้
หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ โสภริสุทธิ์ ทำใจให้
หยุดนิ่งจนกระทั่งเห็นดวงใส เท้าดวงจันทร์เท้าดวงอาทิตย์ ถ้าเห็นแล้วก็
ไม่ปล่อยละทีนี้ นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด อูจจาระ ปัสสาวะ ชำล้าง
ไว้เสมอ มองอยู่เสมอ ใจจรดอยู่เสมอ ไม่เพเลอกันละ ไม่ให้ใจหลุดทีเดียว
จากดวงธรรมที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ให้ใจหลุดทีเดียว ติดทีเดียว

ถ้าติดได้ขนาดนั้น ไม่ทำให้หลุดเลย นั่ง นอน เดิน ยืน เว้นไว้แต่หลับ
นั้นประพัตติตน เขาเรียกว่า สาดติกา นิจุจ ทพฺพปรกฺกมา ผู้มีความเพียร



ก้าว หน้าหมั่นเป็นนิตย์ มีผลเจริญไปหน้า ไม่มีถอยหลังเลย ดังนั้น
เรียกว่า คนฉลาด นั้นเรียกว่าฉลาดจริงๆ ละ ไม่เผลอจริงๆ นะ การไม่
เผลอเช่นนั้นแหละ จะเข้าถึงดวงธรรมเป็นลำดับไป”

(จากพระธรรมเทศนา เรื่อง มงคลสูตร)

๗. หยุคได้ หายเศร้าหมองขุ่นมัว

“ใจหยุคเสียแล้ว วิรุฬห์ ปราศจากความขุ่นมัว วิรุฬห์ ปราศจากธุลี
เศร้าหมองก็ไม่มีแกใจ เพราะใจหยุคเสียแล้ว ไม่เศร้าหมองขุ่นมัวแต่
อย่างหนึ่งอย่างใดเลยทีเดียว ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัวเลย เพราะใจหยุค
เสียแล้ว

ถ้าใจไม่หยุคเสียแล้ว โลกธรรมกระทบก็ไม่ได้ เศร้าหมองบ้าง
ขุ่นมัวบ้าง ด้วยประการต่างๆ เหตุนี้ต้องคอยระวังตัวทีเดียว ระวังตัว
อย่าให้เศร้าหมองขุ่นมัวได้ ถ้าเศร้าหมองขุ่นมัวได้ เพราะตัวโง่ ไม่ทันกับ
ดวงจิต โง่กว่าดวงจิต ไม่ทำจิตให้หยุคเสีย ทำจิตปล่อยไปตามอารมณ์
ไปกับอารมณ์ เมื่อเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ตีเดียวน ทุกข์ เข้าไประดมได้เช่นนี้
ก็ทำจิตให้เศร้าหมองขุ่นมัว ไม่ผ่องใส เมื่อจิตไม่ผ่องใส นั้นลงโทษตัวเอง
ไม่ใช่ลงโทษใคร ลงโทษตัวเอง”

(จากพระธรรมเทศนา เรื่อง มงคลสูตร)

๘. หยุคได้ เงินไหลมา

“ถ้าจิตหยุคเช่นนั้นเสียแล้วละก็ เงินนั้นไม่ต้องหาหากาลำบากแต่
อย่างไรหรอก ถ้าจิตผ่องใสขนาดนั้นแล้ว ไม่ต้องทำงานอะไรมากมาย
หรอก มันไหลเข้ามาเองนะ เงินนั้นไม่เดือดร้อน มีแต่เงินเข้า เงินออกไม่
มีนะ ออกก็เล็กน้อย เข้ามามาก ผ่องใสอย่างนั้นละก็ นั่นตัวนั้น
เป็นตัวสำคัญทีเดียว

ถ้าว่าผู้ครองเรือนต้องการให้มั่งมีเงินทองข้าวของมาก อย่า
กระทบกระเทือนใจกัน ทำใจให้ใสอยู่ทำเดียวแหละ ใจเป็นแดนเกษมอยู่



เสมอไป อย่างนี้ให้ตั้งจิตให้อยู่ ให้ดูของตัวเองไว้ให้ผ่องใสอยู่อย่างนั้น
เงินทองไหลมา เป็นมงคลแท้ๆ”

(จากพระธรรมเทศนา เรื่อง มงคลสูตร)

๙. ใจหยุดได้...ได้บุญช่วย

“พอใจหยุดได้แล้ว และถูกส่วนเข้าแล้ว เราจะเห็นดวงบุญของเรา
เห็นชัดเจนทีเดียว ถ้าเราไปเห็นดวงบุญเช่นนั้น เราจะปลาบปลื้มใจลี้ก
เพียงใด ย่อมดีอกดีใจเป็นที่สุด จะหาเครื่องเปรียบเทียบไม่ได้เลย

ฉะนั้น จงพยายามอุทิศสัจใจไปหยุดนิ่ง อยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรม
ที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ นึกถึงบุญที่เราได้กระทำในวันนี้ อย่าไปนึกถึงสิ่ง
หนึ่งสิ่งใด

ถ้าไปค้าขายติดขัดขึ้น ก็ขอให้บุญช่วย นึกถึงบุญตรงกลางดวง
ธรรมนั้น

ถ้าว่ามีอุปสรรคเข้ามาแทรกแซงอย่างใดอย่างหนึ่ง มีผู้มารุกราน
เบียดเบียนประการใด ก็ขอให้บุญช่วย สิ่งอื่นช่วยไม่ได้ ไม่ต้องไปขอร้อง
ให้ใครมาช่วย ให้สัจใจไปหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงบุญนั้นแหละ หยุดนิ่ง
อยู่อย่างนั้น บุญเป็นช่วยได้แน่นอน โดยไม่ต้องสงสัย”

(จากพระธรรมเทศนา เรื่อง ภาวนาโมกข์)

๑๐. หยุดไม่ได้ต้องโทษตัวเอง

“อย่าไปโทษใครเลย โทษตัวเอง โทษใครก็ได้ โทษตัวเองของตัว
เอง คนอื่นเขาหยุดได้ ตัวหยุดไม่ได้ ก็โทษตัวเอง โทษคนอื่นไม่ได้ จะ
ไปเวรให้ใครก็ได้ ต้องว่าตัวเอง โทษตัวเองทีเดียว”

(จากพระธรรมเทศนา เรื่อง ปกิณกะ)



๑๑. หยุตไม่ถอยกลับ

“ผู้เทศน์ได้สั่งสอนกันแล้วให้หยุตอย่างนี้ หยุตไม่ถอยกลับ ๒๓ ปี ๒ เดือนเศษแล้ว หยุตในหยุต ไม่ได้ถอยหลังกลับกันเลย ได้พบแล้วสุข อันไพศาลเหลือประมาณมากมาย เล่าไม่ถูก พูดไม่ออก บอกไม่ได้ทีเดียว

ด้วยเหตุฉะนั้น ผู้ที่อยู่ทีหลัง ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา เมื่อต้องการความสุขแล้ว ก็ต้องทำให้หยุต นั้นแหละเป็นตัวสุข เป็นตัวสุข แท้ๆ สิ่งอื่นสุขไม่เท่าไม่ทันทั้งนั้น”

(จากพระธรรมเทศนาเรื่อง สุขที่สัตว์ปรารถนาจะพึงได้)

หากท่านผู้อ่านปรารถนาจะทำให้หยุต เข้าถึงความหมายของคำว่า “หยุต” ที่หลวงพ่อดำปากน้ำได้กล่าวถึงนี้ ก็สามารถทำได้ด้วยการจัดสรรเวลาของชีวิต เปิดโอกาสให้กับตนเองศึกษาการทำใจให้หยุต ด้วยการสมัครเข้าปฏิบัติธรรมในโครงการปฏิบัติธรรมพิเศษ หรือการอบรมต่างๆ ที่ทางวัดพระธรรมกายจัดไว้ตลอดทั้งปีได้ตามความเหมาะสม

