

เมื่อใดที่ลูกล้ม
ลูกก็ต้องจดจำ
อวยพรสทุกคำ
ลูกก็ล้มได้ด้วย

ธรรม
 กว่าม้วย
 ล้าเลิศ
 หยุดไวกกลางกาย

๓๖๖ ตะวันธรรม



สิ่งที่แสวงหา อยู่ที่ใจหยุดนิ่ง

วันจันทร์ที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบาย ๆ หลังของเราเบา ๆ ค่อยลุก พอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน เข้มขึ้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด

ให้ปล่อย ให้ว่าง ทำใจให้ว่างๆ สมมติว่า ภายในร่างกายของ
เราปราศจากอวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติ
เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน
คล้ายๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

คราวนี้เราก็ก็นึกถึงคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่
ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ที่ท่านสรุปคำสอนธรรมะปฏิบัติเอาไว้
ว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”**

**“หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระ
อรหันต์”** พอจะสรุปได้ว่า ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งถึงจุดหมายปลายทางนั้น ไม่ได้ทำอย่างอื่นเลย หยุดอย่างเดียวเท่านั้น คือ เอาใจ
ที่แวบไปแวบมานั้น มาหยุดนิ่งๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒
นิ้วมือ ตรงนี้แหละเรียกว่า ฐานที่ ๗

โดยมีเครื่องหมายที่ใส สะอาด บริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่
เจียรไนแล้ว ไม่มีตำหนิ กลมรอบตัว โตเท่ากับแก้วตาของเรา
คือ ประมาณปลายนิ้วก้อย นี้วนาง นี๊วกลาง เป็นต้น ให้
เครื่องหมายนี้เป็นหลักที่ยึดที่เกาะของใจเรา ใจจะได้ไม่ซัดส่าย
ไปคิดเรื่องอื่น เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง
ครอบครัว เป็นต้น ใจจะได้มาอยู่ในตัว ซึ่งเป็นที่ตั้งดั้งเดิมของใจ
อย่างถาวร ใจจะได้กลับมาหยุดมานิ่ง เพราะหยุดเป็นตัวสำเร็จ
ทำให้เราสมปรารถนาในทุกสิ่ง



สิ่งที่ทุกคนแสวงหา

สิ่งที่เราปรารถนานั้น คือความสุขที่แท้จริง ไม่ว่าเราจะปรารถนาอะไรก็ตาม ในเบื้องต้นอาจจะหลากหลาย แต่ตอนปลายนั้นต้องการความสุขที่แท้จริง เช่น อยากได้ที่ดิน อยากได้บ้าน อยากมีครอบครัวที่อบอุ่น อยากได้รถ อยากได้ยวดยานพาหนะ อยากได้แหวน อยากได้เครื่องประดับ อยากได้ทรัพย์สินเงินทอง อยากได้ยศ ตำแหน่ง อยากมีอำนาจ วาสนา อยากมีพวกพ้องบริวาร นี่คือเบื้องต้นที่เราอยากมี อยากได้ อยากเป็น แต่ตอนสุดท้ายที่อยากอย่างนี้ ก็เพราะถ้าสมอยากแล้ว เรามีความสุข คือสุดท้ายอยากได้ความสุข โดยผ่านคนสัตว์สิ่งของนั่นเอง

อยากมีเงินก็เพราะอยากมีความสุข คิดว่ามีเงินแล้วซื้อความสุขได้ อยากได้ยศ อยากได้ตำแหน่ง คิดว่ามีแล้วจะทำให้เรามีความสุข ความสุขคือสุดยอดแห่งความปรารถนาของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่ใช่เฉพาะมนุษย์เท่านั้น แม้สัตว์ทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน สัตว์อยากกิน อยากมีความสุข มีคู่ก็อยากจะมีอย่างมีความสุข แม้จะเจ็บจะป่วยก็อยากเจ็บป่วยอย่างมีความสุข ตายก็อยากตายอย่างมีความสุข ตายไปแล้วก็อยากไปอยู่ในที่มีมีความสุข สุขทั้งนั้นเลย เพราะฉะนั้นความสุขคือสุดยอดแห่งความปรารถนาของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

สุขแท้จริงอยู่ที่หยุดนิ่ง

สุขที่แท้จริงมนุษย์ยังไม่เคยเจอเลย เจอแต่สุขก้ำมะลอ
ยังเป็นของเทียมอยู่ แต่สุขที่แท้จริงอยู่ที่หยุดกับนิ่ง มารวม
ประชุมตรงนี้แหละ เพราะฉะนั้นหยุดเป็นตัวสำเร็จ ทำให้
เราสมหวังตั้งใจในทุกสิ่ง พอหยุดได้แล้ว ความปรารถนา
ต่าง ๆ ก็จะลดน้อยถอยลงไป ยิ่งเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว
ยิ่งไม่อยากจะอะไรเลย แต่อยากจะเรียนรู้ความจริงของชีวิต ของ
สรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย อยากหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ
อยากไปนิพพาน อยากไปสู่ที่สุดแห่งธรรม มันจะเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น หยุดเป็นตัวสำเร็จตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่ง
เป็นพระอรหันต์ ถ้าเราจับหลักได้อย่างนี้ จะเห็นว่ามันไม่ยาก
หรือยากพอสู้ ฝึกใจให้หยุดนิ่งอยู่กับเนื้อกับตัว โดยเฉพาะที่
ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ ให้ใจมาหยุดนิ่งที่ตรงนี้ ฝึกหยุดฝึกนิ่ง
ประคองใจไปด้วยบริกรรมภาวนา สัมมาอะระหัง เรื่อยไปเลย
จะกึ่ลึบ กึ่ร้อย กึ่พัน กึ่หมื่น กึ่แสนครั้งก็ได้ ภาวนาไป ตรึก
นึกถึงดวงใส ๆ ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ อย่าให้เปลว
จากสองอย่างนี้ ถ้าเปลวแล้วใจไม่หยุด แต่ถ้าไม่เปลว ใจจะ
หยุดจะนิ่งอยู่ในกลางกาย



เอกายนมรรค

พอใจหยุดถูกส่วนเข้า มันจะทั้งคำภาวนา จะตกศูนย์วบลงไป
ฐานที่ ๖ ซึ่งอยู่ระดับเดียวกับสะดือ ห่างจากฐานที่ ๗ สองนิ้วมือ
ไปยกเอาดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบลอยขึ้นมา เป็น
ดวงใสบริสุทธิ์ โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ สุกใส บังเกิดขึ้น
ที่ฐานที่ ๗

ดวงนี้พระเดชพระคุณหลวงปู่ ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย
ท่านเรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือดวงปฐมมรรค
พอได้ดวงนี้ก็ง่ายแล้ว การที่จะไปสู่อายตณนิพพานไปถูกแล้ว
เพราะทางไปมีทางเดียว เป็นทางสายกลางภายใน โดยเริ่มต้น
จากดวงปฐมมรรคนั้นแหละ ทางเอกสายเดียว ไม่มี ๒ ทาง
เพราะมีทางเดียวนี้แหละ จึงว่ามันง่าย หรือยากพอรู้

ถ้ามีใครมาชี้บอกทางเราว่า ไปทางนี้ มีทางเดียว อย่างนี้
เราจะไปผิดทางได้อย่างไร พอไปทางนั้น ปลายทางก็คือ
จุดหมายที่เราต้องการไม่มีใครชี้แนะอย่างนั้น นอกจากพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าชี้หนทางสายกลาง แต่มาชี้ชัดเจนขึ้นในยุคของเรา
คือ พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
ผู้ค้นพบวิชาธรรมกายนี้แหละ

เพราะฉะนั้น ได้ดวงใสแล้วก็ง่ายแล้ว ไม่มีผิดพลาด
เพราะทางเอกมีสายเดียว อยู่กลางดวง ท่านบอกหมดเลยว่า
หยุดถูกส่วน ตกศูนย์ ปฐมมรรคเกิด ไปสู่อายตตนิพพาน
ในเส้นทางสายกลางซึ่งอยู่กลางดวงปฐมมรรค เห็นใหม่จะว่า
มันง่ายแล้ว ใจก็จะนิ่งแน่วไปเรื่อย ๆ พอถูกส่วนเข้าก็จะเข้าถึง
สิ่งที่มีอยู่ในตัว ซึ่งไม่ได้ไปปรุงแต่งเลย มีมาก่อนการบังเกิด
ขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสียอีก เมื่อท่านบังเกิดขึ้น ท่าน
ก็ไปค้นพบ พบแล้วก็นำมาเปิดเผย นำมาชี้แจง มาสั่งสอนว่า
มีอย่างนี้อยู่ภายในกายของเรา

ของจริง อยู่กลางกาย

พอเข้ากลางปฐมมรรคได้ จะเจอแต่ของจริงทั้งนั้น สิ่งที่อยู่
นอกปฐมมรรคยังเป็นของเทียม ยังไม่ใช่ของแท้ ของกำมะลอ
เพราะเป็นของเทียม ท่านจึงไม่ให้ไปยึดติด ไปยึดมันถือมัน
ให้ปลด ให้อ่อน ให้อ่อนโยน ให้อ่อนโยน เพราะถ้าหากไปติดตรึงมันจะ
หมดเวลาของชีวิตไป แล้วจะไม่เจอสิ่งที่ต้องการ

ท่านถึงว่า อย่าไปติดสิ่งเหล่านั้น คือสิ่งที่เราอาศัยเกี่ยวข้อง
กันชั่วคราวตอนที่เป็นมนุษย์อยู่เท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์
สิ่งของ หรือจะเป็นอะไรก็แล้วแต่ มันเกี่ยวข้องพัวพันกันเฉพาะ
ตอนเป็นมนุษย์เท่านั้น ตายแล้วก็แยกย้ายกระจัดกระจายกันไป
ถ้าเราไปติด มันก็หมดเวลาของชีวิต



สิ่งที่อยู่นอกปฐมมรรค ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎเหล็ก
ของไตรลักษณ์ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไป มีการ
เปลี่ยนแปลง ไม่คงที่

ถ้าเป็นคน ก็ไล่เรื่อยไปตั้งแต่เป็นทารก มาเป็นเด็ก เป็นวัยรุ่น
วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน วัยชรา สุดท้ายก็ตาย เปลี่ยนกันมาเรื่อย ๆ
จากสดใส มาเสื่อมโทรม มาทรุดโทรม เพราะฉะนั้นไม่ให้ไปติด

สิ่งของก็เหมือนกัน ต่างเดินทางไปสู่จุดสลายทั้งนั้น เกิดขึ้น
ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลายไป สุดท้ายลงไปอยู่ในถังขยะทั้งนั้น
เดี๋ยวก็ไปอยู่ในดิน แล้วก็แยกย้ายกันไป จะเป็นเสื้อผ้า ตีกราม
บ้านช่อง ในที่สุดก็ไปสู่จุดสลายทั้งนั้น มันไม่คงที่ เพราะไม่
คงที่นี้แหละ ขึ้นไปยึดมันถือมันแล้วมันจะทุกข์ ทุกข์กายทุกข์ใจ
เพราะว่าไม่ใช่ของแท้ เป็นอนัตตา ของเทียม ยังไม่ใช่ของจริง
ของที่อยู่นอกปฐมมรรคเป็นอย่างนี้นะลูกนะ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงสอนว่า อย่ายึดมันถือมัน เอาพอดี ๆ
จะเกี่ยวข้องจะพัวพันอะไรก็พอดี แค่เป็นเครื่องอาศัยเท่านั้น
จะเป็นทรัพย์สินเงินทองก็ชั่วคราว เพราะฉะนั้นใช้ให้เป็น
อย่าตกเป็นทาสของมัน

สิ่งที่จริงแท้อยู่ในกลางปฐมมรรค อยู่ในตัว
ของเรา ไม่ได้อยู่นอกตัวเลย อยู่ตรงฐานที่ ๗

พอหยุดนิ่งถูกส่วนเดี๋ยวก็เข้าถึงปฐมมรรค หยุดกลาง
ปฐมมรรค เดี่ยวก็เข้าไปถึงธรรมที่ละเอียด ที่ประณีตยิ่งขึ้น
หยุดดัดๆ ไป จะใหญ่โตขึ้นไปเรื่อยๆ เป็นหยุดที่ยิ่งใหญ่ที่นิ่ง
แน่นไปเรื่อย ยิ่งกว้างขวาง ยิ่งขยาย ยิ่งโตใหญ่ในสิ่งที่เราเห็น
ยิ่งหยุด ยิ่งนิ่ง ยิ่งโตใหญ่ขยายไปเรื่อยๆ นี่แปลก อัศจรรย์ทีเดียว

ถ้าไม่หยุด จะคับแคบ จะอึดอัด แต่ถ้าหยุดได้แล้วขยาย
หยุดสอง ขยายมากกว่าหยุดที่หนึ่ง หยุดสาม หยุดสี่ หยุดร้อย
พัน หมื่น แสน ล้าน ยิ่งขยายโตใหญ่หนักยิ่งขึ้น ขยายไปถึงไหน
ก็เห็นไปถึงนั้น เห็นถึงไหนก็รู้ถึงนั้น

อานิสงส์ใจหยุดนิ่ง

มีสิ่งที่จะต้องเรียนรู้อีกเยอะ ที่เกิดจากใจหยุดนิ่ง ความ
รู้ที่เกิดจากใจหยุดนิ่ง เป็นความรู้ที่แท้จริง เป็นของจริงๆ ยิ่งรู้
ใจยิ่งบริสุทธิ์ ยิ่งรู้ยิ่งมีความสุข ยิ่งมีพลังใจในการสร้างความคิด
ยิ่งๆ ขึ้นไป

หยุดกับนิ่งสำคัญมากๆ นะลูกนะ เดี่ยวก็จะเห็นกายในกาย
กายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กายธรรม
โคตรภู กายธรรมพระโสดาบัน กายธรรมพระสกิทาคามี กาย
ธรรมพระอนาคามี กายธรรมพระอรหัต ให้หยุดต่อไป เดี่ยวก็
จะเห็นกายธรรมในกายธรรม โตขึ้นไปเรื่อยๆ ขยายไปเรื่อยๆ
ใจก็ยิ่งมีอานุภาพ มีความเป็นใหญ่อยู่ในตัว



พอหยุดนิ่งจะยิ่งฟังตัวเองได้ จะรู้เลยว่า
อะไรคือที่ฟัง อะไรไม่ใช่ที่ฟัง สิ่งไหนที่ควรระลึก
ถึง สิ่งไหนไม่ควรระลึกถึง หยุดนิ่งได้ถึงจะเข้าใจ

ถ้าไม่หยุดนิ่ง จะไขว้เขว จะเข้าใจผิด สิ่งที่ไม่ใช่ที่ฟังก็จะเข้าใจว่าเป็นที่ฟัง สิ่งที่ไม่ควรระลึกถึงก็จะคิดถึงทั้งวันทั้งคืน จะกินจะนอนก็นึกถึงกันตลอด นั่นเพราะไม่ได้หยุดนิ่ง แต่ถ้าหากหยุดนิ่งรู้เลย เพราะเห็นความแตกต่างที่เราเคยเห็น เคยรู้ เคยเข้าใจ กับสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดจากหยุดกับนิ่ง มันมีข้อแตกต่างกันราวฟ้ากับดิน ถึงตอนนั้นใจก็รู้ว่า ควรจะเลือกอะไร

ยิ่งเมื่อเข้าถึงกายธรรม เราจะพบว่า พระธรรมกายนี้แหละเป็นที่ฟังที่ระลึกอันสูงสุดของเรา เป็นพระเจ้าภายในที่สัมผัสได้ ให้คุณอย่างเดียว ไม่ให้โทษเลย เมื่อเข้าไปถึงแล้วเราจะรู้ด้วยตัวของเราเอง ฟังตัวเองได้ อยู่คนเดียว

ก็ไม่เหงา ไม่เศร้า ไม่ซึม ไม่เซ็ง ไม่เครียด ไม่
เบื่อ ไม่ก্লุ้ม

เพราะฉะนั้น เราจะต้องมีความรักที่จะเข้าถึงอย่างแรงกล้า
อย่างหลงใหล เพราะท่านจะเป็นที่พึ่งให้กับเราอย่างแท้จริง ถ้า
เรามีที่พึ่งที่แท้จริงได้ เดียวเราก็เป็นที่พึ่งให้กับใคร ๆ ก็ได้ทั้งนั้น
ใครเข้ามาใกล้เรา เราก็เป็นที่พึ่งให้กับเขาได้

หยุดกับนิ่งทำให้เกิดปัญญา ซึ่งจะแก้ไขปัญหาทั้งหลาย
ได้ เพราะฉะนั้นเวลาใครมีปัญหา หลวงพ่อถึงแนะนำให้หยุด
กับนิ่ง ดูตัวอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตอนผจญมาร พระองค์
ไม่ได้ทำอย่างอื่นเลย หยุดกับนิ่งอย่างเดียว แล้วก็ระลึกนึกถึง
บุญบารมีความดีที่ได้กระทำเอาไว้ นับภพนับชาติไม่ถ้วน พอ
นึกถึงบุญ นึกถึงบารมี ความดีที่ทำเอาไว้ ใจก็ปลื้มปิติเบิกบาน
ความเบิกบานนั้นขจัดความหวั่นไหวให้หมดสิ้นไป ขจัดความฟุ้ง
จิตก็มั่นคง แน่วแน ปัญญาจึงเกิดขึ้น บุญก็ขยายพริบห้อมล้อม
ตัวเลย พญามารก็แพ้ยัยไป ทำอะไรไม่ได้ เพราะหยุดกับนิ่ง
อย่างเดียว นั่นคือต้นแบบของการแก้ปัญหาทั้งหลาย

ไม่ว่าปัญหาอะไรจะเกิดขึ้น ไม่สู้ ไม่หนี
ทำความดีเรื่อยไปด้วยหยุดกับนิ่ง ไม่ช้าสิ่งที่
เป็นปัญหาก็จะล่มสลายไป เหลือแต่ความสว่างไสว



เมื่อมีคนเข้าใจผิดได้ คนเข้าใจถูกก็มีอยู่
และความเข้าใจผิดมันไม่จีรัง วันนี้เข้าใจผิด
พรุ่งนี้เข้าใจถูกได้

หยุดนิ่งจึงสำคัญมากนะ ต้องฝึก ต้องทำให้ได้ให้มีให้เป็น
ขึ้นมา ฟังได้ตลอดกาล ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ในสถานการณ์ใด ๆ แม้
ตอนที่จะต้องเจอמצจุมาร มัจจุมารจะมองไม่เห็น พอถึงตอนนั้น
เราตายก่อนตาย ถอดกายไปแล้ว ตายก่อนตายได้ ดังนั้นให้
ตั้งใจฝึกให้หยุดนิ่ง ให้เข้าถึงพระธรรมกายกันได้นะ

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครวัง ใครเพื่อย ใครตั้งใจมาก
นั่งแล้วมันตึง ก็ปล่อยให้หลับลงไปในสมาธิในกลางกาย เมื่อย
ก็ขยับ ฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็เริ่มต้นว่ากันใหม่ ให้ลูกทุกคนสมหวัง
ตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวคืนนี้ทุก ๆ คน ต่างคน
ต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

หลวงพ่อรัญมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.