

ต่อ... ๗.. ๙ !!! ๕

หลวงพ่อรัมมชโย (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

ที่ปรึกษา	พระครูสุคนธ์คุณวิเทศ พระครูสมุห์ณรงค์ ทนตจิตฺโต พระไชยยศ ยสวโร พระมหาวิริยะ ธมฺมสารี ป.ธ.๙ พระวิฑูรย์ อุษฺจาโร พระอนวัช ภูริวโร ศิริมาส พัฒนะศรี บ.ศ.๙	พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสฺสโก พระมหาสมเกียรติ วรยโส ป.ธ.๙ พระมหาอรรถพล กุลสิทธิโร ป.ธ.๙ พระมหาสันติ เนปโก พระชัยวัฒน์ ชยวฑฺฒโน ระพีพรรณ ใจภักดี
บรรณาธิการบริหาร	ขวัญจิตต์ จิตสินธุ	
เรียบเรียง	จากรุวรรณ วศินสกุล	
กองบรรณาธิการ	ไพบูลย์ สืบสาย สุธิดา จินดากิจนุกุล สุพิชญา ศรีสุกุล	ศุภลักษณ์ พงฺกตพิงศฺสิทธิ์ สรียา ลีอฤทธิกุล จินดา ช่วยเกิด
ประสานงาน	วลัยลักษณ์ มงคลกาวิล	สุดปรารณา จารุชาติ
ปก	เมตตา สุวชิตวงศ์ และ DM&S Advertising Co., Ltd	
รูปเล่ม	สุดปรารณา จารุชาติ	
พิมพ์ครั้งที่ ๑	วันอาทิตย์ที่ ๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒	
จำนวนพิมพ์	๕,๐๐๐ เล่ม	
ลิขสิทธิ์ / ผู้จัดทำ	มูลนิธิธรรมกาย อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐	
พิมพ์ที่	บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด	

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

หลวงพ่อรัมมชโย (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

ง่าย..แต่..ลึก !!! ๔. - ปทุมธานี : มูลนิธิธรรมกาย, ๒๕๕๖. ๒๔๐ หน้า.

๑. สมานิต. ๒. วิปัสสนา I. ชื่อเรื่อง

294.3122

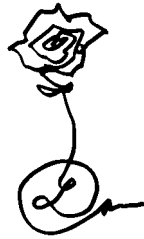
ISBN : 978-616-8188-11-8

ที่ระลึกเนื่องในโอกาส

วันทอดกฐินสามัคคี วัดพระธรรมกาย

วันอาทิตย์ที่ ๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒





... อ้อ... ๗.. ๘ !!!

หลวงพ่อรัญมชโย

รวมบทน่านั่งสมาธิ เล่มที่ ๔

วิธีการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง
ต้องง่าย ๆ สบาย ๆ และง่ายเพิ่มขึ้น สบายเพิ่มขึ้น
ถ้ารู้สึกยากเพิ่มขึ้น แสดงว่าเริ่มไม่ใช่แล้ว
ให้ปรับวิธีการใหม่ เราต้องพร้อมเสมอ
ที่จะเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

คำนำ

ในยุคที่ผู้คนจดจ่ออยู่กับหน้าจอโทรศัพท์มือถือ มากกว่าให้ความสำคัญกับบุคคลรอบกาย

ในยุคที่เทคโนโลยีพัฒนาก้าวไกลอย่างไม่หยุดยั้ง แต่ศีลธรรมกลับถูกมองว่าเป็นเรื่องล้าสมัย

ในยุคที่กองทัพข้อมูลข่าวสารหลังไหลมาถึงตัวเราได้ทุกทิศทุกทางตลอดเวลา นี้ นอกจากทำให้ใจของเราถูกดึงออกนอกตัวแล้ว ยังตีมกินวันเวลาของชีวิตให้หมดเปลืองไปอย่างรวดเร็ว และทำให้ใจของเราไม่เคยได้หยุดพักเลย

เพราะเหตุนี้ เราจึงไม่เคยลิ้มรสความสุขที่แท้จริงจากภายใน ที่เกิดจากการทำสมาธิภาวนา หลับตา หยุดใจ ซึ่งเป็นวิธีเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้ชีวิตเราเปี่ยมไปด้วยความสุข ความสำเร็จสมปรารถนา และเข้าถึงที่พึงที่ระลึกที่แท้จริงภายในได้

อันที่จริงแล้ว การปฏิบัติธรรมเป็นเป้าหมายหลักของทุกชีวิต เราต่างเกิดมาเพื่อการนี้ ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ ทุกที่ ทุกเวลา และไม่ใช่เรื่องยากเลย หากทำอย่างถูกวิธี มีความเพียรอย่างสม่ำเสมอ ย่อมเข้าถึงความสุขภายในได้อย่างง่าย ๆ



หนังสือ่ายแต่ลึก เล่ม ๔ นี้ ได้รวบรวมบทนำนั่งสมาธิ
ของหลวงพ่อัมมชโย ที่ท่านเมตตาแนะนำในโอกาสต่าง ๆ
ซึ่งในเล่มนี้จะมุ่งเน้นถึงวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อนำไปสู่
ประสบการณ์ภายในที่สมบูรณ์ และพร้อมเสมอที่จะเริ่มต้นใหม่
เมื่อเริ่มทำผิดวิธี นอกจากนี้หากท่านผู้อ่านปรารถนา
จะนั่งสมาธิก็สามารถสแกนคิวอาร์โค้ดด้านล่างนี้ แล้วฝึก
นั่งสมาธิตามเสียงหลวงพ่อก็ได้เลย

สุดท้ายนี้ ทีมงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทุกท่านจะได้รับ
ความสุขจากการปฏิบัติธรรม และเข้าถึงพระธรรมกายภายใน
อันเป็นที่พึงที่ระลึกที่แท้จริงได้ในที่สุด

ด้วยความปรารถนาดี

กองวิชาการ ๐๑



ธรรมกาย

“คนเช่นเรา ไม่ใช่ไร้ปัญญา ชั่วก็รู้ ดีก็เห็น เราจะฆ่าตัวเราเอง เพราะความปรารถนาลามกทำไม ที่เขาพูดหาว่าเราอย่างนั้น บางคนคงจะไม่รู้จักคำว่า **“ธรรมกาย”** มีอยู่ที่ไหน หมายถึงอะไร เขาอาศัยความไม่รู้มาว่าเรา ผู้ตั้งใจปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เมื่อผู้ไม่รู้มาติเตียนเรา ความไม่รู้ของเขาจะลบล้างสังขารของพระพุทธศาสนาได้อย่างไร

ถ้าจะลบ ก็ลบได้เพียงชั่วคราว ไม่ช้าดวงแก้วของพระพุทธศาสนาก็จะเปล่งรัศมีให้ผู้มีปัญญาเห็นด้วยสายตาของตนเอง

การที่เขานำไปพูดเช่นนั้น เป็นผลแห่งการปฏิบัติที่เราได้กระทำกันอยู่ แสดงให้เห็นว่า คณะวัดปากน้ำไม่ได้กินแล้วนอน เป็นสำนักที่เคร่งครัดในการปฏิบัติธรรม การที่เขานำไปพูดเช่นนั้น เท่ากับเอาสำนักเราไปเผยแพร่ ดีเสียกว่าการโฆษณาทางหนังสือพิมพ์ เพราะการที่เขานำไปพูดเช่นนั้น เป็นการกระทำของผู้พูดเอง เราไม่ได้จ้าง ไม่ได้วานใคร เมื่อพูดทางไม่ได้ก็ต้องมีคนพูดทางดีได้เหมือนกัน



ธรรมจะต้องชนะอธรรมเสมอ เราไม่ต้องเดือดร้อนใจ เพราะธรรมกายของพระพุทธศาสนาเป็นของแท้ ไม่ใช่ของเก๊ หรือของเทียม ธรรมกายจะปรากฏเป็นความจริงแก่ผู้เข้าถึง ธรรม เรื่องอย่างนี้เราไม่หวั่น เราเชื่อในคุณพระพุทธศาสนา"

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

คำปรารภ

เส้นทางสายกลางภายใน **ต้องง่าย** แล้วก็ง่ายเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เหมือนเส้นผมบังภูเขา ที่ใคร ๆ นึกไม่ถึงเลยว่า หนทางแห่งการดับทุกข์ หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ บรรลุมรรคผลนิพพานนั้น ต้องทำด้วยวิธีที่ง่ายที่สุด ด้วยการหยุดใจนิ่ง ๆ และง่ายเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อย่างที่เรานึกไม่ถึง เราจึงมองข้ามไป แล้วไปทำด้วยวิธีที่ยาก ๆ สลับซับซ้อน ที่เต็มไปด้วยปัญหา และแรงกดดัน โดยเข้าใจผิดว่า สิ่งที่เรากำลังทำอยู่นั้น จะนำเราไปสู่การดับทุกข์ เข้าถึงความสุขสมปรารถนาของชีวิต แต่ความจริงไม่ใช่อย่างนั้นเลย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงค้นพบตรงกันว่า ต้อง **“หยุด”** จึงจะเป็นตัวสำเร็จ คือ ต้องทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่งทุกอย่างเดียว ต้องคลายความผูกพันจากสรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย โดยพิจารณาไปตามความเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านั้นย่อมไปสู่จุดสลาย มีการผุพังไปเป็นธรรมดา แล้วก็เป็นอย่างนี้ทั้งหมด ไม่มีเว้นเลย จะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ โลก จักรวาล ในที่สุดก็ไปสู่การเสื่อมสลาย ผุพังกันไปตามกาลเวลา เพราะฉะนั้น



ท่านเหล่านั้นจึงเกิดความเบื่อหน่าย พอเบื่อหน่ายก็คลายความ
ผูกพันใจก็หลุดพ้นจากสิ่งเหล่านั้น มาหยุดนิ่งตั้งมั่นอยู่ภายใน
บริสุทธิ์ผ่องใส แล้วก็เห็นไปตามลำดับในสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัว

พึงจำไว้ว่า เส้นทางที่จะไปสู่ทางสายกลางภายใน ที่
พ้นจากสรรพกิเลสทั้งหลาย เป็นเส้นทางแห่งความบริสุทธิ์นั้น
ต้องง่าย แต่ลึกซึ้ง และต้องง่ายเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่ง
ง่ายแสนง่าย

สมมติว่า เราปฏิบัติไปแล้ว เริ่มเกิดความยาก รู้สึกตึง เกร็ง
เครียด ตึงทั้งกายทั้งใจ รู้สึกยากขึ้นมาแล้ว อย่างนั้นไม่ใช่ นะ เรา
ต้องมาเริ่มต้นใหม่ และพร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่ในทุกๆ ครั้งที่เกิด
อาการอย่างนั้น เพราะมันไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง มาเริ่มต้นใหม่อย่าง
ง่ายๆ ทำให้ถูกหลักวิชา มีความเพียร ก็จะสมปรารถนาได้

หลวงพ่อัมมชโย

วันอาทิตย์ที่ ๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒

สารบัญ

ความจริงของชีวิต

๑	สิ่งที่แสวงหาอยู่ที่ใจหยุดนิ่ง.....	๑๗
๒	เข้าถึงธรรมได้..ชีวิตเปลี่ยน.....	๒๙
๓	อานิสงส์การเข้าถึงพระรัตนตรัย.....	๓๗
๔	เขาคอยคุณ.....	๔๕
๕	อโห พุทโธ.....	๕๕
๖	บุญคือที่พึ่ง.....	๖๓
๗	หมั่นทบทวนบุญ.....	๖๙
๘	อย่ากินบุญเก่า.....	๗๕
๙	ห่วงห่วงแบบอริยะ.....	๘๓
๑๐	สมบัติที่แท้จริง.....	๙๑
๑๑	หยุดเป็นตัวสำเร็จ.....	๙๗
๑๒	เจริญมรณานุสติ.....	๑๐๗
๑๓	ซ้อมตาย.....	๑๑๓
๑๔	รักแท้ในวัยชรา.....	๑๑๙



เทคนิควิธีการปฏิบัติธรรม

๑๕ การปฏิบัติธรรมคือการแสวงหาความพอดี.....	๑๒๗
๑๖ นั่งอย่างมีชีวิตชีวา.....	๑๓๕
๑๗ นีวรณ์ ๕.....	๑๔๕
๑๘ เริ่มต้นจากจุดสบายแล้วจะง่าย.....	๑๕๕
๑๙ วันพระพุทธรเจ้าตรัสรู้ธรรม.....	๑๖๗
๒๐ แก้วฟุ้ง แก้วตึง.....	๑๗๕
๒๑ แก้วดลูกนัยน์ตา.....	๑๘๑
๒๒ Set Zero.....	๑๘๗
๒๓ กายสบาย ใจสบาย บุญเก่าก็ได้ชดเชย.....	๑๙๓
๒๔ ภาวิตา พหุลีกตา.....	๒๐๑
๒๕ นอกรอบให้หมั่นประคองใจ.....	๒๐๙
๒๖ ฝึกเป็นผู้ให้.....	๒๑๕
๒๗ การตอบประสพการณ์ภายใน.....	๒๒๓
การบ้าน ๑๐ ข้อ.....	๒๒๘



... ॐ ... ॥ॐ ... ॐ !!!

เมื่อใดที่ลูกล้ม
ลูกก็ต้องจดจำ
อรรยารสทุกคำ
ลูกจึงลืมได้ด้วย

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 ชุ่มชื้น 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
ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย ที่ท่านสรุปคำสอนธรรมะปฏิบัติเอาไว้
ว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

“หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระ
อรหันต์” พอจะสรุปได้ว่า ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งถึงจุดหมายปลายทาง
นั้น 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 เจอแต่สุขก้ำมะลอล
ยังเป็นของเทียมอยู่ แต่สุขที่แท้จริงอยู่ที่หยุดกับนิ่ง มารวม
ประชุมตรงนี้แหละ เพราะฉะนั้นหยุดเป็นตัวสำเร็จ ทำให้
เราสมหวังตั้งใจในทุกสิ่ง พอหยุดได้แล้ว ความปรารถนา
ต่าง ๆ ก็จะลดน้อยถอยลงไป ยิ่งเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว
ยิ่งไม่อยากจะอะไรเลย แต่อยากจะเรียนรู้ความจริงของชีวิต ของ
สรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย อยากหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ
อยากไปนิพพาน อยากไปสู่ที่สุดแห่งธรรม มันจะเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น หยุดเป็นตัวสำเร็จตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ ถ้าเราจับหลักได้อย่างนี้ จะเห็นว่ามันไม่ยาก หรือยากพอรู้ ฝึกใจให้หยุดนิ่งอยู่กับเนื้อกับตัว โดยเฉพาะที่ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ใจมาหยุดนิ่งที่ตรงนี้ ฝึกหยุดฝึกนิ่ง ประคองใจไปด้วยบริกรรมภาวนา สัมมาอะระหัง เรื่อยไปเลย จะก็ลีบ ก็ร้อย ก็พัน ก็หมื่น ก็แสนครั้งก็ได้ ภาวนาไป ตรึกนึกถึงดวงใสๆ ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ อย่าให้เปลวจากสองอย่างนี้ ถ้าเปลวแล้วใจไม่หยุด แต่ถ้าไม่เปลว ใจจะหยุดจะนิ่งอยู่ในกลางกาย



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 อัจฉรียที่เดียว

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 เดียวเราก็เป็นที่พึ่งให้กับใครๆ ก็ได้ทั้งนั้น
ใครเข้ามาใกล้เรา เราก็เป็นที่พึ่งให้กับเขาได้

หยุดกับนิ่งทำให้เกิดปัญญา ซึ่งจะแก้ไขปัญหาทั้งหลาย
ได้ เพราะฉะนั้นเวลาใครมีปัญหา หลวงพ่อถึงแนะนำให้หยุด
กับนิ่ง ดูตัวอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตอนผจญมาร พระองค์
ไม่ได้ทำอย่างอื่นเลย หยุดกับนิ่งอย่างเดียว แล้วก็ระลึกนึกถึง
บุญบารมีความดีที่ได้กระทำเอาไว้ นับภพนับชาติไม่ถ้วน พอ
นึกถึงบุญ นึกถึงบารมี ความดีที่ทำเอาไว้ ใจก็ปลื้มปิติเบิกบาน
ความเบิกบานนั้นขจัดความหวั่นไหวให้หมดสิ้นไป ขจัดความฟุ้ง
จิตก็มั่นคง แน่วแน่ ปัญญาจึงเกิดขึ้น บุญก็ขยายพริบห้อมล้อม
ตัวเลย พญามารก็แพ้ยับไป 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

หลวงพ่อรัญมขโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

ความสุขที่หยุดได้
เป็นสุขสุดตามทาง
สะอาดสงบสว่าง
หยุดนิ่งทุกคำเข้า

ในกลาง
พุทธเจ้า
พราวแผ้ว
จักได้สุดธรรม

ตะวันธรรม



เข้าถึงธรรมได้.. ชีวิตเปลี่ยน

วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบาย ๆ หลังของเราเบา ๆ ค่อยลุก พอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดให้ปล่อย ให้ว่าง ทำใจให้ว่าง ๆ สมมติว่า ภายในร่างกายของ

เราปราศจากอวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติ
เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน
คล้ายๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

คราวนี้เราก็มานึกถึงคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ที่ท่านแนะนำสั่งสอนเอาไว้โดยสรุปว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** คือ ใจที่แวบไปแวบมา คิดไปในเรื่องราวต่าง ๆ นำมาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในตำแหน่งที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจำง่าย ๆ ว่า อยู่ในกลางท้อง

แล้วก็ให้กำหนดกิจกรรมนิमितขึ้นมาเป็นดวงใส ๆ บริสุทธิ์
ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิ ไม่มีขีดข่วนคล้าย
ขนแมว โตเท่ากับแก้วตาของเรา แล้วท่านก็ให้ตรึงถึงดวงใส
หยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ คือนึกถึงดวงใสเรื่อยไป พร้อมกับ
ประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยคำภาวนาว่า สัมมาอะระหัง ประคอง
ใจไปเรื่อย ๆ จะก็ลีบ ก็ร้อย ก็พัน ก็หมื่น ก็แสนครั้งที่ได้ จนกว่า
ใจจะหยุดนิ่ง

พอใจหยุดหนึ่งจะทิ้งคำภาวนา จะมีอาการคล้ายๆ กับว่า เราลืมคำภาวนา แต่ใจไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น หรือเกิดความรู้สึกว่า ไม่อยากจะภาวนา อยากหยุดใจไว้กลางดวงหนึ่งๆ ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนา ให้รักษาใจที่หยุดหนึ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไมอย่างนี้เรื่อยไป ไม่ช้าจะถูกส่วนเอง



ดวงภายใน ภายใน

พอถูกส่วนก็จะตกศูนย์วบลงไป ที่ฐานที่ ๖ ซึ่งอยู่ที่กลางท้องระดับเดียวกับสะดือ ห่างกันแค่ ๒ นิ้วมือ แล้วก็จะไปยกเอาดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ ไสบริสุทธ์โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ลอยขึ้นมาแทนที่ ดวงนี้ท่านเรียกว่า **“ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัญญาฐาน”** หรือดวงปฐมมรรค

ดวงปฐมมรรค แปลว่า เปื้องต้นที่จะไปสู่อายตนิพพาน หมายถึงว่า เมื่อธรรมดวงแรกนี้บังเกิดขึ้นแล้ว การเดินทางไปสู่อายตนิพพานในเส้นทางสายกลางภายในก็จะเริ่มขึ้น

หลังจากนั้นใจจะหยุดนิ่งไปเองไปเรื่อย ๆ ก็จะเข้าถึงดวงธรรมในดวงธรรม คือ ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ แล้วก็จะเข้าถึงภายในกาย กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม

กายที่สำคัญคือ ธรรมกาย ซึ่งเป็นองค์พระรัตนตรัย ลักษณะสวยงามมาก ประกอบด้วยลักษณะมหานุรุขครบถ้วนทุกประการ เป็นกายองค์พระ เกตุดอกบัวตูม ไสบริสุทธ์ใสเกินใส ไสยิ่งกว่าเพชร งามไม่มีที่ติ ไสเกินใส สวยเกินสวย นั่นแหละคือที่พึงที่ระลึกของเรา

อานิสงส์การเข้าถึงธรรม

ถ้าเข้าถึงธรรมกายได้ ชีวิตก็จะเปลี่ยนแปลงไป จะแตกต่างจากที่ผ่านมา ที่ผ่านมานั้นชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ มีขึ้นมีลง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทำให้ใจกระเพื่อม เดี่ยวดีใจ เดี่ยวเสียใจ เดี่ยวหัวเราะ เดี่ยวร้องไห้ ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐี เป็นชนชั้นกลาง หรือชนชั้นล่างที่หาเช้ากินค่ำ หาเช้ากินกลางคืนก็แล้วแต่ ล้วนมีความทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น

เศรษฐีก็ทุกข์แบบเศรษฐี ชนชั้นกลางก็ทุกข์แบบชนชั้นกลาง ชนชั้นล่างก็ทุกข์แบบชนชั้นล่าง ล้วนมีทุกข์ทั้งสิ้น แต่ว่าพูดไม่ออก บอกไม่ถูก บอกกับใครก็ได้ไม่ได้ หน้าขึ้นอกตรม แต่รู้ อยู่เต็มอกอยู่ในใจว่า เราไม่สบายกายไม่สบายใจเลย โศกเศร้า ซึม เเซง เครียด เปื่อกลุ้ม หมุนวนเวียนกันอยู่ในใจ เดี่ยวยินดี เดี่ยวยินร้าย มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีคนสรรเสริญ เดี่ยวก็มีคนนินทา มีสุข มีทุกข์ ไม่เที่ยงแท้ถาวร เปลี่ยนแปลงกันอยู่ตลอดเวลา แต่ที่อยู่ได้ก็เพราะมีความหวัง หวังว่าสักวันหนึ่งชีวิตจะดีขึ้นกว่านี้

เมื่อใดได้เข้าถึงพระธรรมกายแล้ว ความหวังที่เคยหวังนั้นก็สมหวัง ชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไป เป็นชีวิตใหม่ที่อุดมไปด้วยความสุข ความสุขที่แตกต่างจากที่เคยเจอ สุขจริงแท้ที่เป็นอิสระ



กว้างขวาง ไม่มีขอบเขต มีชีวิตชีวา จิตใจสดใส เบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ภายใน มันชุ่มชื้นทั้งร่างกายทั้งจิตใจไปทุกอณูเนื้อ ชุ่มชื้น กายเบา ใจเบา มีความผ่อนคลายอยู่ในตัว เข้าถึงธรรมกาย แล้วชีวิตก็จะมีความสุขอย่างนั้น

แล้วก็มีกำลังใจที่จะสร้างความดี แต่ก่อนดีชั่วรู้หมด แต่อดไม่ได้ แต่พอถึงตรงนี้แล้ว ชั่วไม่เอาเลย เอาแต่ดีอย่างเดียว แล้วก็ทำให้ใฝ่ยิ่งขึ้น จะรู้สึกเสียดายวันเวลาที่ผ่านไป อยากจะใช้ทุกอนูวินาทีเป็นไปเพื่อการสร้างบารมี

และอยากให้ทุกคนในโลกมีความสุขเช่นเดียวกับตัวเราที่เข้าถึงธรรมกาย ความสุขที่ขยายกว้างขวางออกไป เริ่มมีความคิด อยากจะให้ ตั้งแต่ให้ความรัก ความปรารถนาดี ให้อภัยยิ้มกับเพื่อนมนุษย์ ให้กำลังใจ กำลังใจ กระทั่งให้ทุกสิ่งที่มีอยู่ เพื่อมวลมนุษยชาติจะได้มีความสุขที่เที่ยงแท้ถาวร

ถ้าได้เข้าถึงธรรมกายแล้ว มหากุณาก็จะเกิดขึ้น แต่ก่อนนั้น อยากจะเอาอย่างเดียว เพราะมีความเข้าใจผิดคิดว่า ถ้าได้มาแล้วจะทำให้ชีวิตที่พร่องนั้นเต็มบริบูรณ์ แต่ปรากฏว่าได้มา มันไม่เต็มสักที เมื่อเข้าถึงธรรมกายแล้วชีวิตก็เต็มบริบูรณ์ อะไรเป็นส่วนเกินก็แบ่งปัน ยังโลกนี้ให้สว่างไสว ความสุขที่เกิดจากการให้ก็จะบังเกิดขึ้น

เมื่อเข้าถึงธรรมกายแล้ว ใจหยุดแล้ว อยู่ที่ไหนก็ได้ทุกหน
ทุกแห่ง เพราะใจใส ใจบริสุทธิ์ นั่ง นอน ยืน เดิน ก็จะเป็นสุข
หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข จะทำมาหากินก็เป็นสุข จะศึกษาเล่าเรียน
ก็เป็นสุข จะครองบ้านครองเรือนก็เป็นสุข ที่อยู่ในวัดวาอารามก็
เป็นสุข อยู่ในป่า ในเขา ห้วยหนองคลองบึง ท้องทะเลก็มีความสุข
เป็นความสุขที่มนุษย์ไม่รู้จัก และการหยุดนิ่งมนุษย์ก็ไม่ค่อย
รู้จักเหมือนกัน แหล่งที่ปลอดความคิดมนุษย์ก็ไม่รู้จัก แต่เมื่อ
หยุดใจได้ ทุกสิ่งที่ไม่รู้จัก รู้จักหมดเลย ชีวิตก็จะเปลี่ยนแปลงไป
เพราะฉะนั้น **“หยุด”** จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

ดังนั้น ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมกันให้ดี ใครที่เข้าใจ
การปฏิบัติธรรมอย่างดีแล้ว ก็ลงมือปฏิบัติธรรมกันไป ใครที่มา
ใหม่ก็ศึกษาให้เข้าใจ ง่ายๆ ง่ายๆ ว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** แล้วก็
หยุดนิ่งๆ ใจใสๆ ประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมาอะระหัง
เรื่อยไปเลย ผู้มาใหม่ทำอย่างนี้นะ

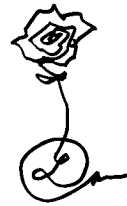
คืนนี้ก็เช่นเคยเหมือนทุกคืน ใคร่วงใครเหนื่อยใครเพลีย
ใครตึง ก็ปล่อยให้หลับไปในกลางกาย ถ้าใครเมื่อยก็ขยับเบาๆ
ใครฟุ้งหยาบ ก็ลืมตามาดูดวงแก้ว ดูองค์พระ ดูหลวงปู่ ดู
คุณยายอาจารย์ เป็นต้น พอใจสบายแล้ว เราก็หลับตาใหม่ ถ้า
หากฟุ้งละเอียดไม่ต้องลืมตา เพราะว่าเป็นความฟุ้งที่เราคุมได้
เราก็ทำเป็นรู้แล้วไม่ชี้ เฉยๆ เดี่ยวความฟุ้งจะเลือนหายจากใจ
ไปเอง ใจก็จะหยุดนิ่งอยู่ภายใน



ใครที่นั่งแล้วเปลือกตามันหนัก มันตึงก็ค่อยๆ ฝ่อนคลายนะ
ลืมตาบ้าง หรีตาบ้าง ปรับตรงลูกนัยน์ตาให้เป็น พอมันไม่หนัก
แล้ว ระบบประสาทกล้ามเนื้อก็จะคลี่คลายไปทั้งเนื้อทั้งตัว จะ
นั่งสบาย

คืนนี้ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัย
ในตัวเอง ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบๆ

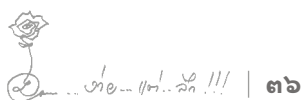
หลวงพ่อรัญมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

จักรวาล
เทียบได้
บรมสุข
แน่แท้เกษมศานต์

๓๖๖ ตะวันธรรม



อานิสงส์

การเข้าถึงพระรัตนตรัย

วันอังคารที่ ๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุกๆ คน ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก คล้ายๆ กับตอนที่เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

นึกถึงบุญ

ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ด้วยการตรึงระลึกถึงบุญที่เราทำผ่านมามาตั้งแต่ภพในอดีตกระทั่งถึงปัจจุบัน เช่น บุญให้ชีวิตสัตว์เป็นทานให้อาหารสัตว์ทั้งหลาย สงเคราะห์เพื่อนมนุษย์ด้วยทานวัตถุ ๑๐ ประการ ได้ทำบุญกับผู้มีศีลมีธรรม ผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ผู้แสวงหาหนทางพระนิพพาน บุญทอดกฐิน ทอดผ้าป่า บุญสร้างโรงเรียน โรงพยาบาล และทุก ๆ บุญที่ทำผ่านมา

ถ้าหากว่านักเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาได้สร้างบุญกับหลวงพ่อก็คงจะนึกได้ ตั้งแต่สร้างวัด สร้างโบสถ์ สร้างเสนาสนะทุกอย่างที่อยู่ในวัดพระธรรมกายให้กับภิกษุสงฆ์ บุญถวายภัตตาหาร ถวายสังฆทานแด่ภิกษุสามเณร ผู้ประพฤดิธรรม หรือบุญสร้างมหาธรรมกายเจดีย์ ตั้งแต่ซื้อแผ่นดินตอกเสาเข็ม เทฐานราก จนกระทั่งสร้างพระธรรมกายประจำตัวทั้งภายนอกและภายใน บุญสร้างลานธรรม สร้างสมาธิธรรมศาลา มหาวิหารพระมงคลเทพมุนี มหาวิหารคุณยายอาจารย์บุญเลี้ยงพระทั่วประเทศ ถวายปัจจัย ไทยธรรม ยารักษาโรค แก่พระเถรานุเถระทั่วประเทศ ๒,๐๐๐ วัดก็มี ๓,๐๐๐ วัดก็มี ๓๐,๐๐๐ วัด เป็นต้น รวมทั้งบุญที่ได้อุทิศตนไปทำหน้าที่ผู้นำบุญยอดกัลยาณมิตร บุญทั้งหมดเหล่านั้นนำมานึกทบทวนใจจะได้ผ่องใส



แล้วก็ให้สิ่งที่เราได้เคยพลาดพลั้งไปด้วย
กาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ชีวิตที่ผิดพลาดเราก็ลืม
ไปเสีย อย่าไปนึกถึงมัน

นึกถึงบาป บาปมันจะโต ใจก็จะเศร้าหมอง
กายก็จะชubbชืด

ถ้านึกถึงบุญ บุญจะขยาย ใจจะเบิกบาน
ชุ่มชื้น สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส

แล้วก็สมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ
ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ เป็น
ปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้ว ท่อ
เพชรใสๆ

วิธีการปฏิบัติธรรม

เราเข้าใจการปฏิบัติธรรมกันอย่างดีแล้วทั้งหลักวิชา แล้ว
ก็ความถนัด ก็ให้ลงมือปฏิบัติธรรมกันได้เลย

จะตรึknึกถึงดวงใสๆ องค์พระใสๆ หรือสิ่งที่เราคุ้นเคย
ที่นึกแล้วใจสูงส่งบริสุทธิ์ก็ได้

หรือใครที่เข้าถึงความสว่างแล้ว ก็เอาใจหยุดนิ่งๆ ที่กลาง
ความสว่าง ณ จุดที่เรามีความรู้สึกว่าสบาย

ใครที่เข้าถึงดวงแล้ว ก็เอาใจหยุดนิ่งๆ ไปที่กลางดวงใสๆ
จะเล็ก จะใหญ่ ไม่สำคัญ ให้ใสๆ ไว้

ใครเข้าถึงองค์พระ หรือเห็นองค์พระวอบแวบ ก็หยุดนิ่งไป
กลางองค์พระ

อานิสงส์การเข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน

การเจริญภาวนานั้นเราสามารถทำได้ง่าย ๆ ทั้งวัน ทุกวัน
มากน้อยก็แล้วแต่เราจะบริหารเวลาของเราเป็น ถ้าเราเห็น
ประโยชน์ในการเข้าถึงธรรม เราก็จะให้เวลาให้โอกาสแก่ตัวเอง
ในการทำหยุดทำนิ่งได้มาก

การหยุดนิ่งนี้แหละ จะทำให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน
ตัวของเราได้เข้าถึงพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ถึงเมื่อไร
ชีวิตสมบูรณ์เมื่อนั้น การเกิดมาในชาตินี้คุ้มเกินคุ้ม เพราะได้
เข้าถึงพระรัตนตรัย

ถึงพระรัตนตรัยเมื่อไรก็มีสุขเมื่อนั้น สุขที่แท้จริงที่แตกต่าง
จากที่เราเคยคิดว่าเป็นความสุข แล้วก็จะปิดประตูอบายภูมิด้วย
ไม่ต้องท่องเที่ยวไปในมหานรก เราจะท่องเที่ยวไปในสุคติโลก
สวรรค์ เหมือนผู้มีบุญในกาลก่อนที่ได้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว
ถึงไตรสรณาคมน์ ชีวิตของท่านเหล่านั้นจะท่องเที่ยวอยู่ในสุคติ
โลกสวรรค์เป็นเวลายาวนาน ตั้งแต่ชั้นจาตุมหาราชิกา ดาวดึงส์



ยามา ดุสิตา นิมมานรดี ประนิมิตวสวัตดีไปเสวยสุขในสวรรค์ แต่ละชั้นที่มีความแตกต่างประณีตยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ เป็นสิ่งที่น่า ปิติ ภาคภูมิใจ นำไปอยู่ ไปท่องเที่ยวโลกอย่างนั้นนะลูกนะ ถึง พระรัตนตรัยเมื่อไรก็จะเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นคุ้มเกินคุ้ม

สิ่งที่คุ้ม คือ สิ่งที่เราควรทำ ต้องให้ความสำคัญแก่สิ่งนี้ ให้มากที่สุดยิ่งกว่าสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะสิ่งอื่นช่วยได้แค่ชีวิต ในปัจจุบันเท่านั้น ให้เราได้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยการทำมาหากิน เกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ มีสังคมก็พึ่งพาอาศัยกันชั่วคราว เฉพาะเวลาที่มีชีวิตอยู่เท่านั้น ซึ่งเป็นช่วงเวลานั้น ๆ ไม่กี่สิบปี เราก็แยกย้ายกันไปแล้ว และเวลาไปเราต้องพึ่งตัวเอง **อิตตา หิ อิตตโน นาโถ**

ชีวิตในโลกยาวนาน ถ้าเราเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว มีสุขยาวนานในโลกสวรรค์ เข้าไปเป็นสหายแห่งเทวดา มีรูปทิพย์ เสียงทิพย์ กลิ่นรสสัมผัสอันเป็นทิพย์ ธรรมารมณ์อันเป็นทิพย์ อายุก็ยืนยาว วรรณะก็เผ่องใส มีรัศมี มีความสุขกาย สุขใจ มียศ มีอธิปไตย มีความเป็นใหญ่ มีบริวารสมบัติ มีวิมานโอฬาร ใหญ่โตกว่าบ้านในเมืองมนุษย์ ไม่มีผู้ ไม่มีพंग ไม่มีพินาศด้วย ภัยธรรมชาติ ด้วยปลวกมอดแมลงต่าง ๆ ไม่พินาศด้วยอัคคีภัย โจรภัย ราชภัย อยู่กันไปยาวนานมาก บนสวรรค์ชั้นที่ ๑ ก็ ๙ ล้านปีในเมืองมนุษย์ ชั้นที่ ๒ ดาวดึงส์ ๓๖ ล้านปีในเมืองมนุษย์ เป็นต้น

แล้วยังเรามุ่งที่จะไปสู่วงบุญพิเศษในสวรรค์ชั้นดุสิต ซึ่งเป็นที่ชุมนุมของบัณฑิตนักปราชญ์ ของพระโพธิสัตว์ที่เป็นอนิยตะ และนิยตะโพธิสัตว์ และผู้มีบุญทั้งหลาย เราจะได้ศึกษาวิชาธรรมกายที่นั่นอีก ในสภาพที่สะดวกสบายกว่าตอนเป็นกายมนุษย์ แม้จะไม่เร็วแรงเท่ากับกายมนุษย์ แต่ก็สะดวกสบายกว่า

ยังมีสิ่งที่ย่อมหวานสวยสดดงามรอคอยเราอยู่นะลูกนะ เพราะฉะนั้นอย่าเกียจคร้านในการทำความเพียรฝึกหัดกับนั่ง และทำความดี

อย่าท้อใจ

อย่าท้อใจว่า วันนี้เราไม่สมหวัง ก็ไม่ได้แปลว่าเราจะพลาดหวังตลอดชาติ วันนี้ไม่ได้ พรุ่งนี้เอาใหม่ พรุ่งนี้ไม่ได้ มะรืนนี้เอาใหม่ ฝึกไปควบคู่กับการทำมาหากินของเรา โลกก็ไม่เลว ธรรมก็ไม่แห้ง โลกกับธรรมจะเจริญไปด้วยกันทั้งสองฝ่าย หมั่นฝึกหัดฝึกนั่ง ฝึกให้ใจใสๆ การเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ก็จะอยู่ในกำมือของเรา

ลูกทุกคนเป็นผู้ที่มีบุญที่สั่งสมกันมาดีแล้ว เหลือแต่โอกาสในปัจจุบันที่เราจะให้กับตัวเอง ทำความเพียรให้ถูกหลักวิชา ถูกวิธีเท่านั้น ไม่ช้าเราก็จะสมหวัง



คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครว่าง ใครเพื่อย ใครนั่งแล้ว
ติง เครียด ก็ปล่อยให้หลับไปในกลางกาย กลางอู่แห่งทะเลบุญ
แต่พอสดชื่น ตื่นขึ้นมาก็ทำความเพียรต่อ ใครเมื่อยก็ขยับ ฟุ้ง
ก็ลืมตา แล้วก็ว่ากันใหม่ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจด้วยการเข้า
ถึงพระรัตนตรัยในตัวทุก ๆ คน ต่างคนต่างทำกันไปเงียบ ๆ นะ

หลวงพ่อรัญมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

เขาคอยคุณ

สมาธิ ไม่ใช่แค่เพียงความผ่อนคลาย
แต่มันมีเป้าหมายไกลเกินกว่านั้น
ไกลเกินกว่าที่คุณหรือใครเข้าใจกัน
เพราะมันอัศจรรย์จนไม่อาจจะพรรณนา
คุณรู้ไหม..มีใครคนหนึ่งเขาคอยคุณอยู่
เขาอยู่与你ตลอดเวลา
เขาเป็นผู้รู้มีมหากรุณา
และงามกว่าผู้ใดในจักรวาล
เขามีเรื่องราวดี ๆ ที่คุณแสวงหา
จะเปิดเผยออกมาทำให้ใจชื่นบาน
ความลับของชีวิตที่ถูกปกปิดมานาน
ก็จะอันตรธานเมื่อคุณกับเขาเป็นหนึ่งเดียวกัน
ไม่มีใครอาจทำแทนคุณได้
คุณจะหายสงสัยด้วยตัวคุณเท่านั้น
คุณจะมีชีวิตชีวาเพิ่มขึ้นทุกวัน
คุณเท่านั้นที่เขารอคอย



ตะวันธรรม



เขาคอยคุณ

วันอาทิตย์ที่ ๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ตั้งใจนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง แล้วก็หยุดใจนิ่งๆ ไปที่ศูนย์กลางกาย ให้ใจหยุด ใจนิ่งๆ ให้ใจใสๆ เอาใจหยุดนิ่งเบาๆ สบายๆ ทำตัวของเราให้สบาย ทำใจให้สงบ ให้หยุดนิ่ง หลักวิชชาที่มีอยู่เพียงแค่นี้ แต่ก็มักจะทำกันไม่ได้ พอถึงเวลาจริงๆ แล้วก็จะไปแสวงหาวิธีการด้วยตัวของตัวเอง ซึ่งมันเสียเวลา ไม่ว่าเราจะหาวิธีการอย่างไรก็ตาม แต่ตอนที่จะได้ผลก็ต้องหันกลับมาทำตัวให้สบาย ทำใจให้สงบ เพราะ “หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

พอดีคือความพอใจ

ใจหยุดนี้แหละถึงจะเป็นตัวสำเร็จ แล้วก็ต้องพอดีๆ ความพอดีเอาอะไรเป็นเกณฑ์ ก็เอาความพึงพอใจของเราเป็นเกณฑ์ ซึ่งเราจะรู้สึกด้วยตัวเองว่า เราตั้งใจไปไหม เราหย่อนไปไหม

ถ้าตึงร่างกายก็จะบอกเราเองว่า มันตึงไป มันปวด มันมัน
มันซึม มันเกร็ง มันเครียด

ถ้าหย่อนไป จะฟุ้ง จะเพลอ จะผล็อย ร่างกายเรานั้นแหละ
คือ ผู้ที่บอกเรา

ถ้าพอดีเป็นอย่างไร คือเราจะรู้สึกพึงพอใจ นั่งอย่างนี้ไป
นานแค่ไหน เราก็นั่งได้ โดยไม่เบื่อ แม้จะไม่มีอะไรมาให้เราดู
ให้เราเห็น ไม่มีแสงสว่างเกิดขึ้น แต่เราก็มียังมีความรู้สึกพึงพอใจ
ที่จะหยุดใจนิ่ง ๆ อย่างนี้อ่างเดียวเท่านั้น นั่นแหละคือพอดี

ต้องจำนะลูกนะ นี่สำคัญนะ อย่าฟังผ่าน ถ้าฟังผ่านแล้ว
เดี่ยวเราใช้เวลาอีกหลายปี ซึ่งเรามีเวลาอยู่ในโลกมนุษย์ไม่นาน
เดี๋ยวก็วัน เดียวก็คืน เดียวก็จะหมดเวลาแล้ว

พอดี คือ ความพึงพอใจในะลูกนะ

เราสังเกตดู ร่างกายต้องสบาย กายสบาย ใจสงบ คือ ไม่
คิดเรื่องอื่นเลย โดยที่เราไม่ได้ไปบังคับ แค่เราเฉย ๆ นิ่ง ๆ ทำ
ตรงนี้ให้เป็น ถ้าทำเป็นตอนนี้ เดี่ยวบายนี่ก็เป็นบ่ายแห่งความ
สมปรารถนา

ทำตัวให้สบาย ทำใจให้สงบนิ่ง เฉย ๆ โดยไม่กังวลกับ
สิ่งแวดล้อม ทำประหนึ่งว่า เราอยู่คนเดียวในโลก ไม่เคยมีภารกิจ
เครื่องกังวลมาก่อน ไม่เคยมีธุรกิจการงาน ไม่เคยมีครอบครัว



เราอยู่คนเดียวอย่างสบาย

ทำตัวเหมือนอยู่คนเดียวในโลก ลืมดิน อากาศ ฟ้า ที่นั่ง ไม่นุ่มนวล ให้ทำเหมือนอยู่ในที่ที่โล่งๆ ว่างๆ กว้างๆ ที่แสนสบาย เมื่อเราไม่มีเครื่องกังวล ใจมันก็ไม่ไปผูกพัน ไม่เหนียวรั้งอะไร จะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ เราก็ไม่ผูกพัน

เรามีสมบัติที่แท้จริง คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งมีเพชรอยู่เม็ดหนึ่งที่สวยกว่าโคตรเพชรใดๆ ในโลก ไส่ สว่าง กลมๆ ตอนแรกๆ มันอาจจะไม่กลมก็ไม่ใช่ไร จะบุดๆ เบี้ยวๆ ก็ช่าง แต่ก็เป็นโคตรเพชรที่อยู่ในตัวเราที่ใส สะอาด บริสุทธิ์ เป็นสมบัติของเรา กลมรอบตัว ที่เขาเจียระไนแล้ว ไส่เหมือนเพชรใสๆ หรือเหมือนดวงดาวที่ใสๆ สมบัติเรามีเพียงแค่นี้

ทำความเข้าใจกับสิ่งที่มีอยู่ในท้องของเรานะ โดยที่เราไม่ต้องก้มไปมอง แค่นี้เป็นเพียงความรู้สึกว่ามีอยู่ รู้สึกเพียงแค่นี้เท่านั้น แล้วทำใจเฉยๆ เมื่อมันเป็นของๆ เรา เราก็ไม่ต้องไปควานหา ไม่ต้องไปแสวงหา เพราะมันเป็นของเรา มีอยู่เดิมแล้ว และความจริงก็เป็นเช่นนั้น

เรามีสมบัติใหญ่อยู่ในตัว แต่เราไม่รู้ตัวว่า เรารวย มีทรัพย์ภายในอยู่กับตัวเราตลอดเวลา แล้วในกลางทรัพย์ภายในหรือดวงใสๆ

นั่น มีบุคคลท่านหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้ที่สมบูรณ์พร้อม
งามไม่มีที่ติ มีอานุภาพไม่มีประมาณ ท่านอยู่
กับเราตลอดเวลา อยากเจอเรา รอคอยวันเวลา
ที่เราจะไปเจอ

บุคคลนั้นอยู่กับเราดังแต่เกิด อยู่กับเราก่อนที่เราจะมาเกิด
แล้วก็อยู่กับเรายาวนาน คอยบันดาลใจของเราให้นึกคิดแต่
สิ่งที่ดีๆ พุดดี คิดดี ทำดี แต่เพราะเราห่างเหินหมางเมินท่าน
ไปนาน เราจึงรู้สึกไม่คุ้นเคย แต่บุคคลนั้นคุ้นเคยกับเรา และ
อยู่กับเราตลอด คอยปกป้องผองภัยให้เราทำแต่สิ่งดีๆ แม้
ตอนช่วงสุดท้ายของชีวิตก็เป็นเพื่อนแท้ของเรา เป็นที่พึ่งแก่เรา
แล้วจะเป็นผู้พาเราไปสู่เทวโลก

ท่านคอยอยู่ยาวนานอยู่ภายในตัวเรา เพียงแค่เราทำใจ
ให้หยุดนิ่งเฉยๆ ให้ถูกใจของท่านที่อยู่ในตัวของเราเท่านั้น
ใจของท่านอยู่ตรงกลางกาย กลางท้องของเรา ตรงฐานที่ ๗
ตะเจี๊วเบาๆ อย่าแรง แค้ใช้ระบบสัมผัส เหมือนขนนกที่
ล่องลอยไปในอากาศ แล้วก็ค่อยๆ ตกสัมผัสผิวพื้นน้ำ หรือผิว
พื้นดินอย่างนุ่มนวล ละมุนละไม ใจเราก็ตะตรงกลางท้องนิด
หนึ่งอย่างแผ่วเบา สบาย เบิกบาน แซ่่มชื่นอยู่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ
อย่าทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้



แม้ยังไม่เห็นท่าน ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้นก็ทำอย่างนี้อย่างเดียว
สบาย เบิกบาน แหม่มชื่น ผ่อนคลายกลุ้มเนื้อทุกส่วน นิ่งอย่าง
เดียว สบาย ทำใจหลวม ๆ เหมือนเราสวมผ้าหลวม ๆ อย่างนั้น
สบาย ๆ เดี่ยวจะถูกส่วนเอง ถูกต้องเอง

เฉยกับทุกประสบการณ์

ถูกส่วน เราจะไปทำให้ถูกส่วนไม่ได้ เรายังไม่ถึงขั้นตอนนั้น
แค่ทำใจวางให้พอดี อย่างที่ได้กล่าวมาตั้งแต่เบื้องต้น นิ่ง นุ่ม
เบา สบาย ใจหลวม ๆ ใช้ระบบสัมผัสแต่ละเบา ๆ ทำความรู้สึกที่
กลางท้องอย่างนุ่มนวล ละมุนละไม สบาย ทำเพียงแค่นี้เดียว
ใจก็จะค่อย ๆ ปรับตัวละเอียดเข้าไปเรื่อย ๆ เอง ซึ่งตอนนั้นกาย
จะขยาย จะโปร่ง ไม่ทึบ ไม่แคบ มันจะกว้าง บางทีกว้างไปทาง
ข้าง ๆ บางทีเหมือนตัวยืด ศีรษะเหมือนจะไปชนหลังคา หรือฝ้า
เพดาน บางทีก็ย่อ ยุบลงมาที่พื้น หรืออะไรที่นอกเหนือจากนี้

จะยืด จะย่อ จะใหญ่ จะยุบลง หรือจะโยกเยกอย่างไร
ก็แล้วแต่ ให้ทำเฉย ๆ อย่างเดียวในทุกประสบการณ์ที่เกิดขึ้น
เดี่ยวเราจะพบความอัศจรรย์ที่เราทำอย่างนี้ ทำเหมือนไม่ได้ทำ
คือ ทำเฉย ๆ เหมือนไม่ได้ทำอะไร เดี่ยวมันจะโล่งเอง กว้างเอง
ตัวพอง ตัวขยายเอง ตัวหายไปเองเลย แสงสว่างก็เกิดขึ้นมา
เอง แสงสว่างเกิดขึ้นก็อย่าไปสงสัยว่า ใครเปิดไฟ หรือใครเอา
ไฟมาส่องหน้า เฉย ๆ รู้แล้วทำเป็นไม่ใช่

เราเรียนวิชานี้ในระดับนักเรียนอนุบาล อย่าไปเรียนในระดับดอกเตอร์ที่ต้องทำวิเคราะห์ วิจัย วิจัยจนประสพการณ์ว่า ทำไมเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างนั้นมั้ง อย่างนี้มั้ง อย่างโน้นมั้ง อย่าเป็นคนช่างสงสัย เมื่อมันยังไม่ถึงเวลาที่จะสงสัย เพราะเรายังเป็นนักเรียนอนุบาลของความรู้อยู่ภายใน

ทำตัวเหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มีมันสมอง คิดไม่เป็น พุดไม่เป็น เฉยๆ อย่างเดียวอย่างนั้นแหละ เพราะหยุดเป็นตัวสำเร็จ ต้องจำนะลูกนะ

ต้องจำแล้วไปฝึกตรงนี้ให้ได้ เดี่ยวเราจะอัศจรรย์ใจเราว่า โอ้ ธรรมะเป็นของลึกซึ้งแต่ทำไมเราเข้าถึงได้ แต่ก่อนเราไต่ยินว่า ธรรมะเป็นของลึกซึ้งเข้าถึงได้เฉพาะพระอรหันต์ หรือผู้ที่ต้องทิ้งทางโลกเข้าป่าเขาบำเพ็ญไปออกบวชเท่านั้น คิดอย่างนั้นก็ถูกส่วนหนึ่งแต่ยังไม่หมด ยังไม่สมบูรณ์

และธรรมะเราสามารถทำได้ในทุกสถานที่ เหมือนเราอ่านหนังสือสนุกในทีวีจอแจ อีกทีก็ครึกโครม บางทีเราเพลินๆ เราไม่ได้ยินนะว่า มีเสียงมาจากทางไหน ทั้งๆ ที่มันจอแจ มีคนเยอะรถวิ่งผ่านไปผ่านมา ต่างคนต่างพูดหนวกหู แต่เราไม่ได้ยินเลย

ก็แปลว่า เราสามารถทำได้ ไม่ใช่เฉพาะพระอรหันต์ที่เข้าป่าเข้าเขา และเราสามารถทำได้ในทุกหนทุกแห่ง ถ้าเราเข้าใจหลักวิชา แล้วเดี๋ยวเราจะอัศจรรย์ใจว่า คนอย่างเรานี้เข้าถึง



ได้เขียวหรือ ธรรมะเป็นของลึกซึ่งแต่ทำไมเราเข้าถึงได้ ทำไมเราเห็นดวงในตัวได้ เห็นกายในกายได้ เห็นพระธรรมกายในตัวได้ ซึ่งอยู่กับเราตลอดเวลาตั้งแต่ก่อนเรามาเกิด เราเกิดมาแล้วจนกระทั่งบัดนี้ ท่านรอคอยเราอยู่ อยากจะให้เราเจอ อยากจะมาพบเรานะ ซึ่งจะเห็นเองเลย

กำลังบุญของลูกทุกคนมีเพียงพอ แต่กำลังแห่งความเพียร ความขยันยังไม่พอ กับยังทำไม่ถูกหลักวิชา ถ้าเข้าใจหลักการอย่างนี้แล้ว อยู่ตรงไหนเราก็ทำได้

เมื่อเราทำได้แล้ว เป็นแล้ว เห็นแล้ว ทั้งหลับตาลืมตาจะไปอยู่ที่ไหนของโลกก็ได้ อยู่บนยอดเขาก็ได้ กลางเขา เขิงเขา ชายหาด ท้องทะเล อยู่ตามเกาะแก่งต่างๆ หรือไปในอวกาศ ไปตามดวงดาวต่างๆ อยู่เมืองไทย หรืออยู่ต่างประเทศ อยู่ในที่ร้อนที่สุด อยู่ในขั้วโลกที่หนาวที่สุด เราก็อยู่ได้ เพราะเราทำเป็นแล้ว เราเข้าถึงแล้ว

พอหลับตาลืมตาเห็นพระในตัว ความปีติภาคภูมิใจจะเกิดขึ้น เราจะภูมิใจที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ มาพบพระพุทธศาสนา ได้ฟังธรรม และปฏิบัติธรรมได้เข้าถึงธรรม มีพระรัตนตรัยในตัวที่เป็นที่พึ่งแก่เราอย่างแท้จริง และเราได้เข้าถึงแล้ว เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว ความภาคภูมิใจปีติใจตรงนี้เป็นสิ่งที่เงินทองซื้อไม่ได้ เอาอะไรมาแลกเราก็ไม่ยอม และถึงตรงนั้น ถ้าใครถามว่า เราอยากจะเป็นอะไร เราก็จะตอบ

ด้วยความปีติและภาคภูมิใจว่า เราอยากจะเป็นเราที่เห็นองค์
พระ ได้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ซึ่งมีความสุขมาก นั่งเป็นสุข
นอนเป็นสุข ยืนเป็นสุข เดินเป็นสุข จะเอกเซอร์ไพรส์หรือทำ
กิจกรรมอะไรก็เป็นสุข จะทำมาหากินก็มีความสุข เศรษฐกิจ
กับจิตใจจะไปด้วยกันด้วยความเบิกบาน เหมือนนกที่มีปีกซ้าย
ปีกขวาพาตัวโฉบบินไปทุกหนทุกแห่งในอากาศอย่างเป็นอิสระ

เราจะดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข เศรษฐกิจกับจิตใจ
ไปด้วยกัน งานที่แท้จริงคืองานภายในเราก็ทำ งานภายนอกแม้
จะเป็นงานรองลงมาแต่เราก็ทำอย่างมีความสุข เพราะฉะนั้น
หลักวิชา คือ หยุด นั่ง เหยย ๆ สบาย เบา ๆ ทำใจหลวม ๆ

เมื่อเราเข้าถึงพระในตัวแล้ว หลังจากนั้นเราก็จะศึกษาวิชา
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ คือ **วิชา ๓ ปุพเพนิวาสานุสสติ**
ญาณ ความรู้ที่จะทำให้เราระลึกชาติหนหลังได้ **จุตูปปาตญาณ**
วิชาที่จะทำให้เราเรียนรู้เรื่องกฎแห่งกรรมได้ การเวียนว่าย
ตายเกิดได้ **อาสวักขยญาณ** การขจัดกิเลสอาสวะ ความโลภ
ความโกรธ ความหลงในตัวเราให้มันบรรเทาเบาบางกระทั่ง
หมดไปได้ แล้วเป้าหมายชีวิตของเราก็จะแจ่มชัด

เราสามารถทำได้ เมื่อเราได้เข้าถึงพระธรรมกายในตัวที่มี
อยู่แล้วนะ ไม่ใช่เราไปทำให้มี หรือปรุงแต่งให้มี แต่มีอยู่ เพียงแต่
เราไม่รู้ว่ามี แล้วก็ไม่ได้เฉลียวใจว่า มีของดีอยู่ในตัว มีใครคนหนึ่ง
อยู่ในกายเรา หรือได้ยินได้ฟังมาก็ไม่เชื่อ หรือเชื่อแต่ไม่ลงมือ



ปฏิบัติ หรือปฏิบัติแต่ไม่เอาจริง หรือเอาจริงแต่ไม่ถูกหลักวิชชา มันก็เข้าไปไม่ถึง แต่จริง ๆ แล้วทุกคนสามารถทำได้

ถ้าทำได้วันนี้ เราก็เข้าถึงวันนี้ แล้วเราจะอบอุ่น รู้สึกปลอดภัยจากทุก ๆ ภัย ทั้งภัยในอบาย ภัยในสังสารวัฏ จะมีความสุข เหมือนพระเดชพระคุณหลวงปู่ คุณยายอาจารย์ฯ ของเรา

พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านบอก จะไม่ไปแรมราตรีที่ไหน จะหยุดใจเข้าไปสู่ภายใน เพื่อไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรม ท่านก็หยุดของท่านไปเรื่อย ๆ อย่างนั้นแหละ แล้วก็มีความที่นำศึกษาเรียนรู้กันอีกเยอะ เป็นความรู้ภายใน เหมือนเราออกทะเลลึก ทะเลกว้าง ทะเลที่ไม่มีฝั่ง ได้ศึกษาเรียนรู้อะไรต่าง ๆ แล้วก็จะรักพระพุทธศาสนา จะเทิดทูน จะยกย่อง จะรักเพื่อนมนุษย์อย่างแท้จริง อยากให้ทุกคนได้เข้าถึงธรรมอย่างที่เราเข้าถึง มหากรุณาจะเกิดขึ้นเองเมื่อเราเข้าไปถึงพระธรรมกาย

หลวงพ่อัมมชโย



สารุชน : สมภาธรรมกายสากล : ๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.

ทะเลค่อยลาดลึก
ธรรมะพระบรมไตร
เริ่มง่ายค่อยยากไซ้
จากหยุดได้สูงขึ้น

ลงไป
เท่านั้น
ตามลำดับ
ละเอียดขั้นต่อไป

๓๖๖ ตะวันธรรม



อโห พุทโธ

วันพุธที่ ๑๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บน หน้าตัก พอสบาย ๆ หลับตาของเราเบา ๆ ค่อนลูก พอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่างกดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบานให้แจ่มขึ้นให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย ให้อว่าง ทำใจให้อว่าง ๆ

คราวนี้เราก็มาสम्मติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจาก อวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สัมมติเป็นที่โล่ง ๆ อว่าง ๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้าย ๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใส ๆ

นึกถึงบุญ

เราก็นึกถึงบุญที่เราได้ทำผ่านมา ทำมาทุกบุญเลย จนกระทั่งบุญล่าสุดคือกฐินสามัคคีเป็นมหากาลทาน กับบุญใหม่ที่เรากำลังจะทำ เลี้ยงพระ ๓,๐๐๐ วัดทั่วประเทศ สร้างพระธรรมกายประจำตัว จารึกชื่อพระเถรานุเถระ และบุญลานธรรม รวมบุญทั้งหมดนี้กับบุญเก่า รวมมาเป็นจุดเดียวกันเลย ด้วยใจที่เบิกบาน แซ่มนั่น ให้ใจเราโล่งๆ ปลื้มปิติในมหาทานบารมีที่เราได้ทำเอาไว้อย่างดีแล้วในพระพุทธศาสนา

หยุดเป็นตัวสำเร็จ

แล้วก็หมั่นนึกถึงคำสั่งสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ซึ่งท่านสรุปคำสั่งสอนธรรมะปฏิบัติสั้นๆ ๕ คำว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** หยุดเป็นตัวสำเร็จตั้งแต่เบื้องต้น จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์

เราก็เอาใจที่แวบไปแวบมา มาหยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเราในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ให้ตรึknึกถึงดวงใส เอาใจหยุดไปที่จุดกึ่งกลางของความใส พร้อมประกอบบริกรรมภาวนาในใจไม่ช้าไม่เร็วนัก ภาวนาว่า สัมมาอะระหัง ภาวนาไปเรื่อย ๆ ประคองใจให้หยุดให้นิ่ง



สัมมา แปลว่า ชอบ ถูก

อะระหัง แปลว่า ห่างไกลจากกิเลส จากสิ่งที่ไม่ดี จากความไม่บริสุทธิ์

สัมมาอะระหัง คือ ทำให้ใจมันถูก มันบริสุทธิ์ ก็จะห่างไกลจากกิเลส จากความทุกข์ทรมาน

เราภาวนา สัมมาอะระหัง เรื่อยไปเลย จะกี่ครั้งก็ได้ จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง พอใจหยุดนิ่งก็จะทิ้งคำภาวนาไปเอง จะมีอาการคล้ายๆ กับว่า เราลืมคำภาวนา สัมมาอะระหัง แต่ใจไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น หรือเกิดความรู้สึกว่าไม่อยากจะภาวนาต่อไป อยากจะรักษาใจหยุดนิ่งๆ อยู่ที่กลางดวงใสๆ ที่ใสเหมือนน้ำบ่าง น้ำแข็งบ่าง ใสเหมือนกระจกคันฉ่องที่เราส่องเงาหน้าบ่าง แต่ถ้าให้ติดต้องใสเหมือนกับเพชรที่ต้องแสง มีประกายเจิดจ้า แล้วก็ใสในใสอย่างนั้น ตรึงนึกถึงดวงใสเรื่อยไปเลย ไม่ช้าจะถูกส่วนเอง

ถูกส่วน เราไปทำให้ถูกส่วนไม่ได้ นอกจากมันถูกส่วนเอง คือเมื่อใจเราหยุดนิ่งอย่างสบายๆ ไปเรื่อย ๆ มันจะมีจังหวะหนึ่งที่จะถูกส่วนเอง ใจจะตกศูนย์วูบลงไปเลยที่ สุานที่ ๖ ซึ่งอยู่ในกลางท้องในระดับเดียวกับสะดือของเรา ห่างจากฐานที่ ๗ แค่ ๒ นิ้วมือ

ดวงธรรมจะลอยขึ้นมาเป็นดวงใสๆ ใสเหมือนเพชร กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ เราก็หยุดในหยุดไปเรื่อย ๆ ใจก็จะละเอียดลงไป จนกระทั่งเข้าไปถึงดวงธรรมภายใน คือ ดวงศีล ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ แล้วก็จะเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กระทั่งกายธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสดาบัน กายธรรมพระสกิทาคามี กายธรรมพระอนาคามี กายธรรมพระอรหัต

กายธรรม คือ กายที่สำคัญที่สุด ตั้งแต่กายธรรมโคตรภู ขนาดเล็กที่สุดเท่ากับปลายเข็มใหญ่ก็หย่อนกว่า ๕ วา นิดหน่อย

กายธรรมพระโสดาบัน หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา

กายธรรมพระสกิทาคามี หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา

กายธรรมพระอนาคามี หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา

กายธรรมพระอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา

ใสบริสุทธิ์ สว่างไสว ใสเป็นแก้ว ใสเป็นเพชร หรือยิ่งกว่านั้นขึ้นไป

กายธรรมนี้แหละฝนในฝนได้ เพราะว่า เป็นกายพระรัตนตรัยที่มีอานุภาพมากไม่มีประมาณ เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของเรา มี



อยู่ในตัวของเรา และอยู่ในกลางกายมนุษย์
ทุกคนในโลก ไม่ว่าจะมีความแตกต่างของ
เชื้อชาติ ศาสนา หรือเผ่าพันธุ์ใดก็ตาม ล้วนมี
กายธรรมทั้งสิ้น ซึ่งอยู่ตรงกลางกายฐานที่ ๗
มีหมด ที่ใดมีมนุษย์ ที่นั่นมีกายธรรม

กายธรรม คือ กายที่พ้นแล้วจากความ
หลากหลายและความแตกต่าง เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น
ผู้เบิกบานแล้ว

อโห พุทโธ

คำว่า **พุทโธ** เป็นเนมิตกนามที่เกิดขึ้นของกายธรรม ที่
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อเข้าถึงพระธรรมกายแล้วทรงเปล่ง
อุทานว่า **อโห พุทโธ** หรือ โอโห พระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้เอง
ผู้รู้เป็นอย่างนี้เอง

ในกลางธรรมกายก็มีธรรมรัตนะ **อโห ธัมโม** เป็นดวงใส ๆ

ในกลางธรรมรัตนะ ก็มีสังขรัตนะ **อโห สังโฆ** มีกายธรรม
ละเอียด

พุทโธ ธัมโม สังโฆ คือ ธรรมกายนั่นเอง อยู่ในกลางกายเรา

ธรรมกาย ที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ ผู้ค้นพบวิชาธรรมกายได้กล่าวไว้ว่า เข้าถึงแล้ว ได้ศึกษาวิชาธรรมกายแล้ว ไปนรกก็ได้ ไปสวรรค์ก็ได้ ไปได้ทุกหนทุกแห่ง ไปนิพพานก็ได้ ไปจับมือถือแขนสัตรีนรก พุดจาโต้ตอบกันได้ ไปจับมือถือแขนเทวดาก็ได้ พุดจาโต้ตอบกันได้ นี่เป็นเรื่องเก่าตั้งแต่สมัยพุทธกาลโน้น แต่เอามาเป่าฝุ่นใหม่ ค้นคว้ากันขึ้นมาใหม่

ถ้าจะให้หายสงสัยต้องลงมือปฏิบัติ จะมาคิดมาดันเดาเอาไม่ได้ ต้องลงมือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ มีความเพียรให้กลั่นกล้ำ ทำให้ถูกหลักวิชา อย่างนี้เข้าถึงแน่นอน เพราะมีอยู่แล้วในตัวของคน

ธรรมกาย หน้าเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะอยู่ในกลางกายของใครก็ตาม จะมีพิมพ์เดียวกัน คือพิมพ์มหาบุรุษ ครบถ้วนทั้ง ๓๒ ประการ พร้อมทั้งอนุพยัญชนะน้อยใหญ่ครบถ้วนบริบูรณ์ ไส บริสุทธ์ อยู่ในกลางกายของเรา ไสเกินไส งามไม่มีที่ติ ซึ่งลูกทุกคนต้องฝึกฝนหัดใจให้เข้าถึงให้ได้ ถ้ายังไม่ถึงท่าน ชีวิตยังไม่ปลอดภัย ถ้าถึงท่านแล้วจะปลอดภัยในชีวิต ปิดประตูอบายภูมิ เปิดประตูสวรรค์ จะไปอยู่วงบุญพิเศษได้ ต้องเข้าถึงธรรมกาย



เข้าถึงเมื่อไรก็มีความสุขเมื่อนั้น เป็นความสุขที่แท้จริง
ที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา สุขอย่างยิ่ง สุขที่ไม่มีขอบเขต
จนกระทั่งพูดไม่ออก บอกไม่ถูก

ดังนั้น ต้องพยายามฝึกฝนใจให้ได้ อย่าเกียจคร้าน อย่ามี
ข้ออ้าง ข้อแก้ หรือเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น ต้องพยายามปฏิบัติให้
เข้าถึงให้ได้ ถึงเมื่อไรก็นั่งเป็นสุข ยืนเป็นสุข เดินเป็นสุข นอน
เป็นสุข จะหกละเม่นดีลังกาตรงไหนก็เป็นสุข ถ้าใจใสแล้วจะไป
ที่ไหนก็ได้ หยุดใจได้ไปที่ไหนก็ได้ เข้าถึงธรรมกายได้ ไปที่ไหน
ก็ได้ ทุกหนทุกแห่งมีความสุขทั้งนั้น

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครว่าง ใครเพลีย ใครนั่ง
แล้วตั้งใจเกินไปแล้วมันตึง ก็ปล่อยให้หลับลงไปในกลางกาย
พอสดชื่นตื่นขึ้นมาแล้ว ก็ทำความเพียรต่อ ใครเมื่อยก็ขยับ
ฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็ว่ากันใหม่ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการ
เข้าถึงพระรัตนตรัยคืนนี้ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

หลวงพ่อดัมมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

อย่าหายใจทิ้งเปล่านะลูกเอ๋ย
ออกเข้าเคยหยุดนิ่งดังกลางศูนย์
ก็ให้ทำอย่างเคยจักจำบุญ
บุญเพิ่มพูนทับทวีทุกวี่วัน

ตะวันธรรม



บุญคือที่พึ่ง

วันอังคารที่ ๑๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่นแน่ว ให้มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบาย ๆ หลังของเราเบา ๆ ค่อย ๆ พอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดให้ปล่อย ให้ว่าง ทำใจให้ว่าง ๆ

คราวนี้เราก็มาสम्मติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจาก
อวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สम्मติเป็นที่โล่งๆ
ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อ
แก้ว ท่อเพชรใสๆ

นึกถึงบุญ

คราวนี้เราก็นึกถึงบุญทุกๆ บุญที่เราได้ทำมานับภพนับชาติ
ไม่ถ้วน จนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ บุญล่าสุดคือมหากฐิน ใน
มหากาลทานที่ผ่านมา ซึ่งเรายังปลื้มปิติในบุญนั้นยังไม่หาย
เลย กับบุญใหม่ที่เราจะถวายสังฆทานและปัจจัยไทยธรรมแด่
พระเถรานุเถระ ๓,๐๐๐ วัดทั่วประเทศ มารวมหมดเป็น
จุดเดียวกัน ที่กลางกาย เป็นดวงบุญใสๆ กลมรอบตัว เหมือน
ดวงแก้วกายสิทธิ์ เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จ
ในชีวิตทุกระดับตั้งแต่ปุณฺณจนกระทั่งเป็นพระอริยเจ้า

ยิ่งนึกถึงบุญ ดวงบุญก็ยิ่งขยาย แล้วก็จะ
ไปจะเชื่อมโยงบุญเก่ามาต่อบุญใหม่เป็นบุญ
ในอนาคต เราจะใช้ทุกขั้นตอนโดยเฉพาะตอน
ใกล้ละโลกนั้นสำคัญมาก จะทำให้จิตผ่องใส
ไม่เศร้าหมอง ลูกทุกคนจะต้องฝึกให้ชำนาญ
ฝึกนึก ฝึกคิด ฝึกหยุด ฝึกนิ่งในกลางดวงบุญ



บ่อยๆ ให้ชำนาญ พอถึงวาระที่เราจะต้องใช้สิ่ง
นี้เป็นแสงสว่างนำทางไปสู่สุดติโลกสวรรค์เราจะ
ได้ทำเป็น ไม่ว่าตอนนั้นเราจะเกิดทุกขเวทนา
กล้า หรือว่าเบาบางก็ตาม จะต้องใช้ทุกบุญ

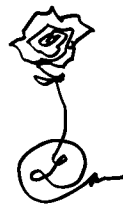
ถ้าไม่มีวิบากกรรมมาก การเดินทางไปสู่ปรโลกก็ง่าย
สะดวกสบาย แต่ก็ต้องนึกถึงบุญอยู่ดี ภาพแห่งบุญจะฉายมา
ปรากฏให้เราเห็น แต่ถ้าหากว่ามีวิบากกรรม ทุกขเวทนากล้า
ก็ต้องตั้งใจทำใจหยุดนิ่ง นึกถึงบุญ นึกนิดเดียวว่า **“บุญที่
ข้าพเจ้าได้ทำมาทุกบุญจงมาปรากฏ”** แต่ถ้านึกอย่างนี้ก็
ยังไม่มีแรงนึก ก็ภาวนา **“สัมมาอะระหัง”** ไป แต่ถ้าไม่มีแรง
สัมมาอะระหัง ก็นิ่งนึกนิดเดียว **“บุญ”** นึกแค่นี้ก็ได้ พอนึกถึง
บุญ กระแสธารแห่งบุญก็มาเลย จรดตรงกลางเป็นดวงบุญ ให้
เราเห็นได้ชัด

แต่ถ้าเราฝึกฝนบ่อยๆ จนเข้าถึงดวงบุญ เข้าถึงดวงธรรม
เข้าถึงกายภายใน เข้าถึงองค์พระ ตอนนั้นจะมาทุกอย่างพร้อมๆ
กันเลย เป็นดวงใสๆ องค์พระใสๆ หรือกลางองค์พระก็มี
ดวงบุญใสๆ หรือองค์พระอยู่ในกลางดวงบุญ ชัดแจ่มอยู่ใน
ใจของเรา ที่เราเห็นได้อยู่คนเดียว เพราะฉะนั้นต้องฝึกตรองนี้
ให้ชำนาญนะลูกนะ

ฝึกหยุดนิ่งไปเรื่อย ๆ อย่าขี้เกียจนั่งธรรมะ เพราะว่าสิ่งนี้จะเป็นที่พึ่งแก่เรา บุญเป็นที่พึ่ง พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง นอกจากนี้ไม่ใช่ ถ้าเรารักตัวเรา เราก็ต้องนึกถึงบุญบ่อย ๆ นึกถึงองค์พระฝึกหยุด ฝึกนิ่ง ทำใจคุ้นกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เอาไว้ให้ดี พอถึงคราวคับขันในยามไหน ตอนไหน สถานการณ์ใด เราจะได้ใช้สิ่งนี้เป็นที่พึ่งแก่เรา

คตินี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครร่วง ใครเพลีย ใครตั้งใจมากเกินไป นั่งแล้วตึงก็ผ่อนคลายด้วยการปล่อยให้หลับอยู่ในกลางกาย ฐานที่ ๗ อย่างสบาย ๆ พอสดชื่นตื่นขึ้นมาแล้ว เราก็ทำความเพียรต่อ ใครเมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็เริ่มต้นว่ากันใหม่ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

หลวงพ่อัมมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.



หยุดหนึ่งจึงมากล้น
หยุดแค่กะพริบตา
สร้างโบสถ์กว่าล้านหา
หยุดนี้แหละเกินขึ้น

บุญญา
เท่านั้น
เทียบได้
ลวงพันทามาวจร

๓๖๖ ตะวันธรรม



หมั้นทบทวนบุญ

วันเสาร์ที่ ๒๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้
ไปตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ
ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้
นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบาย ๆ หลังของเราเบา ๆ ค่อย ๆ พอสบาย ๆ คล้าย ๆ
กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มขึ้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ปล่อยใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย ให้อ่าง ให้อ่าง ทำใจให้อ่าง ๆ

คราวนี้เราก็มารู้ว่า ภายใต้วงกายของเราปราศจาก อวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติเป็นที่โล่ง ๆ ว่าง ๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้าย ๆ ท่อ แก้ว ท่อเพชรใส ๆ

หมวดหมู่แห่งบุญ

คราวนี้เราก็นึกถึงบุญทุกบุญตั้งแต่ภพในอดีตกระทั่งถึง ปัจจุบันนี้ บุญที่เราทำประจำวัน บุญประจำอาทิตย์ บุญประจำ เดือน บุญประจำปี บุญพิเศษที่เราทำตามวาระ เรานึกน้อมทุก ๆ บุญเอาไว้ในกลางกาย โดยเฉพาะบุญที่ผ่านมา มหากรุณาธิคุณ ซึ่งเป็นมหากรุณาธิคุณ หนึ่งปีมีครั้งเดียว ซึ่งเรายังไม่ลืมเลือนภาพ ในวันนั้นเลย นำมาซึ่งมหาปิติจนถึงวันนี้ นึกเมื่อไรก็ปลื้ม

ความปลื้มนั้นเป็นทางมาแห่งบุญ ซึ่งเราจะเอามาใช้ในการ ปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะช่วงสุดท้ายของชีวิต อะไรที่เราทำความ ดีแล้วปลื้ม ภาพนั้นจะแรง จะมาฉายให้เราเห็นอยู่คนเดียว แล้วก็ทำให้ใจเราเบิกบาน ปล่อยใส จะมีชีวิตใหม่ในสุคติโลก สวรรค์ เพราะฉะนั้นให้นึกทุกบุญเลย โดยแบ่งเป็นหมวดหมู่ เพื่อใช้ในการระลึกนึกถึง



บุญประจำวัน เช่น ใส่บาตรพระ รักษาศีล นั่งธรรมะทุกวัน ทำการบ้าน*ทุกวัน หรือช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ ให้ วิชาทาน ให้ธรรมทาน ให้อภัยทาน ให้สิ่งที่ดีงาม ให้ความรัก ความปรารถนาดีแก่เพื่อนมนุษย์ ให้รอยยิ้ม เป็นต้น

บุญประจำอาทิตย์ อาทิตย์หนึ่งเราก็ก็นั่งธรรมะร่วมกัน มาถวายภัตตาหารเป็นสังฆทาน มาฟังธรรม แล้วก็มาสร้าง มหาทานบารมีร่วมกันทุกวันอาทิตย์

บุญประจำเดือน อาทิตย์ต้นเดือน เราก็ก็นำบูชาข้าวพระ กันไม่เคยขาดเลย มีบุญบูชาข้าวพระ บุญถวายภัตตาหาร เป็นสังฆทาน บุญฟังธรรม บุญปฏิบัติธรรม บุญถวายปัจจัย ไทยธรรม เป็นต้น

บุญประจำปี เช่น ทอดกฐิน ผ้าป่า มาฆบูชา วิสาขบูชา

บุญพิเศษตามวาระ เช่น บุญหนังสือบ้าง บุญไปปฏิบัติ ธรรมที่พนาวัฒน์บ้าง บุญถวายยารักษาโรค เป็นต้น

เราก็ก็นึกทุกบุญเลยให้มารวมกันอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐาน ที่ ๗ เป็นดวงบุญใส ๆ ใสละเอียดเหมือนกับเพชรต้องแสง หรือ ใสเหมือนกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้า หรือใสเหมือนน้ำบ้าง แล้ว แต่ความละเอียดของใจเรา เป็นดวงกลมรอบตัว เหมือนดวง แก้วกายสิทธิ์ใส สว่าง เหมือนดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวันหรือยิ่ง

*การบ้าน ๑๐ ข้อ ดูรายละเอียดหน้า ๒๒๘

กว่านั้นใสเกินใส ดวงใสซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข และความ
สำเร็จในชีวิต ตั้งแต่ปฐมจนกระทั่งเป็นพระอริยเจ้าให้บังเกิด
ขึ้นในกลางกายเรา บางท่านอาจจะนึกว่า อยู่ในกลางองค์พระ
ใสๆ ก็ได้ หรือองค์พระอยู่ในกลางดวงบุญใสๆ ก็ได้ ตรงไหน
ชัด เราถนัดแบบไหน เราก็เอาตรงนั้น

แล้วก็ทำใจให้เบิกบาน แซ่มซีน ให้ปลื้มว่า เราเอาชนะ
ความโลภ ความโกรธ ความหลงมาได้ในระดับหนึ่ง จนกระทั่ง
เปลี่ยนมาเป็นกระแสดธารแห่งบุญ มารวมตัวเป็นดวงใสๆ ใน
กลางกายของเราที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้อง
ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ แล้วก็ตรึกไปด้วยใจ
ที่ใสๆ หน้าที่ยิ้มๆ เบิกบาน

จะประคองใจด้วยคำภาวนา สัมมาอะระหัง ก็ได้ หรือจะ
นึกถึงดวงบุญ องค์พระ เเฉยๆ โดยไม่ต้องภาวนาก็ได้ ให้หยุด
ให้นิ่งๆ

“หยุดเป็นตัวสำเร็จ” ๕ คำจำไว้ ที่พระเดชพระคุณหลวงปู่
ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านให้หลักเอาไว้ว่า หยุดเป็นตัว
สำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ หยุดอย่างเดียว
ไม่ต้องไปทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ จะมีดีหรือจะสว่างไม่ต้อง
ไปคำนึงถึง หยุดนิ่งอย่างเดียว



มีอะไรให้ดูเราก็ดูไป ดูไปเรื่อย ๆ ไม่เลือกที่จะดู อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น หยุดนิ่งเรื่อยไปอย่างสบายสบาย ทำให้ใจให้เบิกบาน เดียวทุกคนจะสมหวังตั้งใจ จะเข้าถึง

เพราะฉะนั้น ทำให้ถูกวิธี ต้องสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนใกล้จะหลับ ตอนนั้นเราสบายแต่ไม่มีเป้าหมาย แต่นั่งสมาธิเราสบายอย่างมีเป้าหมาย ตรึงถึงดวงใส หยุดอยู่กลางดวงใส ซึ่งเป็นดวงบุญที่เราได้ทำเอาไว้ หรือตรึงอยู่ในกลางองค์พระซึ่งอยู่ในกลางห้องของเราก็ได้

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครง่วง ใครเพลีย ใครนั่งตั้งใจมากเกินไปแล้วมันตึง ก็ปล่อยยให้กลับไปพักผ่อนหนึ่ง พอสดชื่นตื่นขึ้นมาเราก็ทำภาวนาต่อ ทำความเพียรต่อ ใครเมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็เริ่มต้นว่ากันใหม่ ปรับยุทธวิธีในการฝึกใจให้หยุดให้หนึ่งนะ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในดวงคตินี้ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

หลวงพ่อรัญมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

เวลามีค่าล้ำ
เกินกว่าทรัพย์สินมากมาย
ใช้เพื่อหยุดมุ่งหมาย
จงอย่าได้เกียจคร้าน

บรรยาย
โกฏิล้าน
ไปสู่ ธรรมเฮย
ปล่อยฟังซ่านเสมอ

ตะวันธรรม



อย่ากินบุญเก่า

วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุกๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบายๆ หลับตาของเราเบาๆ ค่อยๆ หลับตา พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดปล่อย ให้อ่าง ให้อ่าง ทำใจให้อ่างๆ

คราวนี้เราก็มาสมมติว่า ภายใในร่างกายของเราปราศจาก
อวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติเป็นที่โล่งๆ
ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อ
แก้ว ท่อเพชรใสๆ

หยุดเป็นตัวสำเร็จ

คราวนี้เราก็มานึกทบทวนคำสอนที่พระเดชพระคุณหลวงปู่
ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายท่านได้อบรมสั่งสอนมา สรุปได้ว่า
“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

“หยุด” ก็คือเอาใจมาหยุด ใจที่แวบไปแวบมา คิดไป
ในเรื่องราวต่างๆ ให้ดึงมาหยุดนิ่งอยู่ภายใน ที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือ
ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เอาใจมาหยุดนิ่งตรงนี้ โดยกำหนดบริกรรม
นิมิตเป็นภาพ หรือถ้าเรามั่นใจว่าไม่ฟุ้ง ก็ไม่ต้องนึกเป็นภาพ
แต่ถ้าหากใจยังอดฟุ้งไม่ได้ ก็ควรจะนึกเป็นภาพ เพื่อให้ใจมีที่
ยึดที่เกาะ ที่ผูกเอาไว้ เพราะใจของเราเหมือนม้าพยศ ไม่อยู่ใน
อำนาจในบังคับบัญชา จำเป็นจะต้องผูกเอาไว้ เหมือนผูกม้าพยศ
เอาไว้กับหลัก

เราก็ผูกใจเอาไว้กับบริกรรมนิมิต คือ ภาพ จะเป็นดวง
แก้วใสๆ ก็ได้ จะเป็นพระแก้วใสๆ ก็ได้ หรือจะเป็นภาพหลวงปู่
คุณยายก็ได้ หรือเป็นภาพที่เราคุ้นเคย จะเป็นเพชรนิลจินดา



ผลหมากรากไม้ เป็นต้น หรือจะเป็นภาพอะไรก็ได้ แต่ต้องเป็นภาพที่นึกแล้วใจของเราบริสุทธิ์ สูงส่ง

สมมติว่า เรานึกถึงดวงใส ๆ ก็ตรีนึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ที่กลางดวงใส ๆ

“ตรีก” ก็คือนึกอย่างเบา ๆ สบาย คล้าย ๆ กับเรานึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย สมมติเรานึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ นี่ พร้อมกับประกอบบริกรรมภาวนาในใจว่า สัมมาอะระหัง เรื่อยไปเลย ก็ครั้งที่ได้ จนกว่าใจจะหยุดจะนิ่ง

เวลาใจหยุดนิ่ง มันจะทิ้งคำภาวนาไปเอง จะมีอาการคล้าย ๆ กับว่า เราลืมคำภาวนาไป แต่ใจไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น หรือเกิดความรู้สึกว่า ไม่อยากจะภาวนา สัมมาอะระหัง ต่อไปอยากจะรักษาใจให้หยุดให้หนึ่งเฉย ถ้าเกิดอาการหรือความรู้สึกอย่างนี้ เราก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนาใหม่ให้รักษาใจให้หยุดนิ่งอยู่ในกลางดวงใส ๆ ไปเรื่อย ๆ ไม่ช้าจะถูกส่วนเอง

ดวงภายใน กายภายใน

พอถูกส่วนเข้า ก็จะตกศูนย์วบเข้าไปภายใน ไปที่ฐานที่ ๖ จะไปยกเอาดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หายบลดอยขึ้นมาเป็นดวงใส ๆ บริสุทธิ์ประดุจเพชร โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ ดวงนี้หลวงปู่ท่านเรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือ

ดวงปฐมมรรค เป็นดวงธรรมเบื้องต้น เมื่อธรรมดวงนี้บังเกิดขึ้น การเดินทางเข้าไปสู่ภายในก็จะเริ่มต้นในเส้นทางสายกลางของพระอริยเจ้า โดยมีจุดหมายปลายทางคืออายตณนิพพานท่ามกลางเราก็จะพบดวงธรรม พบกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ รูปพรหม อรูปพรหม แล้วก็จะพบพระรัตนตรัยคือ ธรรมกาย

พระรัตนตรัยนั้นแหละ จะนำเราข้ามวัฏสงสารไปสู่ฝั่งพระนิพพานได้ จะเข้าถึงธรรมกายโคตรภู กายธรรมพระโสดาบัน กายธรรมพระสกิทาคามี กายธรรมพระอนาคามี กายธรรมพระอรหัต คือจุดหมายปลายทาง นี่สำหรับคนที่สามารถน้อมใจมาที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้เลย

เริ่มต้น ณ จุดที่สบาย

ส่วนบางท่าน จะน้อมนึกมาไว้กลางกาย กลางท้องมันยาก เราก็เริ่มต้น ณ จุดที่ง่ายก่อน ที่ทำแล้วเรารู้สึกว่า มีความพึงพอใจ มีความสุขสนุกกับการที่ได้วางใจ ณ ตรงนั้น วางแล้วก็มีชีวิตชีวา ใจจะใส จะเริ่มต้นจากตรงนั้นก่อนก็ได้ เช่น ที่ข้างหน้า ที่ตรงปากช่องจมูก หึ่งซ้าย ชายขวา หรือที่หัวตา ตรงที่น้ำตาไหล หึ่งซ้าย ชายขวา หรือที่กลางกึ่งศีรษะ ในระดับเดียวกับหัวตาของเรา หรือที่เพดานปาก ช่องปากอาหารสำลัก หรือปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก จนกระทั่งถึงกลางท้อง ที่ฐานที่ ๖



จะเริ่มต้นจากตรงไหนก่อนก็ได้ ที่เรามีความพึงพอใจ เอาตรงนั้นนะ ว่ากันตามถนัด แต่อย่าให้ขัดหลักวิชา แล้วเราก็ตรึกนั่งอยู่ตรงนั้นไปเรื่อย ๆ ตรงนั้นไปก่อน จนกระทั่งถึงจุด ๆ หนึ่ง ใจมันนุ่มนวล คือไม่แข็งกระด้างแล้ว เราจะน้อมเข้ามาข้างในที่ฐานที่ ๗ ก็ได้ เราก็ค่อย ๆ น้อมมาจากตรงนั้น หรือบางทีมันลงมาเองเลย มันวิ่งเข้าไปข้างในเลย อย่างนี้ก็ได้นะลูกนะ เพราะฉะนั้นใครถนัดอย่างไร เรายกเอาอย่างนั้นไปก่อน แต่อย่าลืมนั่งอย่างมีชีวิตชีวา อย่าซังกะตายนั่ง นั่งอย่างสบาย ๆ เบิกบาน แ่มชื่น ให้ใจใส ๆ

อย่ากินบุญเก่า

อย่าให้วันหนึ่งคืนหนึ่งผ่านไปโดยการกินบุญเก่า ใช้บุญเก่า เพราะบุญเก่าใช้ไป มันก็มีวันหมด เราจะต้องสั่งสมบุญใหม่เพิ่มขึ้นทุกวัน ทุกคืน ทุกอนุวินาที อย่างที่ให้การบ้านไปนั้นแหละ บางจังหวัดเราก็ให้ทาน บางจังหวัดเราก็รักษาศีล บางจังหวัดก็เจริญภาวนา ศีลกับภาวนานี้รักษาไม่ยาก ทานเราอาจจะต้องใช้ในบางจังหวัด เพราะฉะนั้นง่ายที่สุดคือภาวนา หมั่นทำการบ้านทุกวันให้สม่ำเสมอเถอะ เดี่ยว

ลูกทุกคนก็ต้องเข้าถึงดวงธรรม ถึงกายภายใน
ถึงพระธรรมกายจนได้ ถ้าได้ทำ เราก็ทำได้ ทำ
ไม่ได้ เพราะไม่ได้ทำเท่านั้น

ถึงธรรมกาย ชีวิตจึงจะปลอดภัย

ต้องถึงธรรมกายนะลูกนะ ชีวิตจึงจะปลอดภัย แล้วเราจะ
เลือกไปอยู่ภพภูมิไหนก็ได้ไม่ว่าวิบากกรรมจะมาตัดรอนชีวิตของ
เราให้ตายแบบไหนก็ตาม ไม่ต้องไปกังวลกับมัน พระธรรมกาย
ในตอนนี้แหละจะช่วยให้เราได้ไม่ต้องไปแหวะที่ยมโลก ไม่ไปแหวะบน
พื้นมนุษย์ มันแหวะไปเลย ไม่ต้องแหวะ แหวะไปเลย

ที่ของเรา หมู่คณะของเราอยู่บนชั้นดุสิตนะลูกนะ ผูกใจ
ไว้ตรงนั้น เพราะฉะนั้นต้องสร้างกำลังบุญไปให้ถึงทั้งทาน ศีล
ภาวนา ทำให้ครบถ้วนบริบูรณ์เลย

ที่ของเรา รวบรวมพิเศษอยู่ตรงนั้น พิเศษอย่างไรงี้จะค่อย ๆ
ทยอยเล่าให้ฟัง แต่ตอนนี้ต้องปูพื้นฐานกันไปก่อน ให้เราได้คุ้น
เคยเกี่ยวกับเรื่องภพภูมิ เรื่องกฎแห่งกรรม กฎแห่งไตรลักษณ์
หรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องใส เรื่องหมอง
ต้องศึกษาตรงนี้ให้คล่องเสียก่อน

เพราะฉะนั้น ต้องจับหลักให้ได้ จับหลักได้แล้วชีวิตปลอดภัย
แล้วก็มีชัยชนะ มีความสุขตั้งแต่ยังไม่เข้าถึงเลย ถึงธรรมกาย

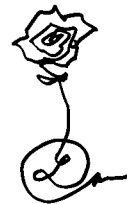


เมื่อไรก็สุขเมื่อนั้น หรืออย่างน้อยก็ให้ได้ดวงธรรมใส ๆ เข้าถึงดวงธรรมเมื่อไรก็สุขเมื่อนั้น สุข สดชื่น เบิกบาน อย่างที่เราไม่เคยเป็นมาก่อน เป็นความสุขที่กว้างขวาง มีปริมาณไม่จำกัด เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง แค่เข้าถึงดวงธรรมใส ๆ

อารมณ์ที่จะเข้าถึงธรรมจะคล้าย ๆ กับอารมณ์ใกล้จะหลับ แต่ว่ามีสติ มีความรู้ตัว มีความสบาย มันคล้าย ๆ กันเลย กับตอนที่เรากำลังจะหลับ แต่ตอนใกล้จะหลับมันขาดสติ จะสบายอย่างเดียว แล้วก็หลุดหลับไปเลยตรงฐานที่ ๗ แต่จะเห็นธรรมต้องมีสติเพิ่มขึ้น

สติ สบาย สม่่าเสมอ สัมเกตให้ตื่นะลูกนะ

หลวงพ่อรัญมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

โลกที่เราอยู่นี้
แต่ที่แท้เป็นสมร-
ธรรมอธรรมต่อกร
มนุษย์ชาติบ่อาจรู้

ใช่ละคร
ภูมิรู้
กันอยู่
เพราะเค้าปิดบัง

ชีวิตในโลกหล้า
เห็นทุกข์เป็นสุขพา
ดังเหยื่อที่ล่อปลา
แสบเผ็ดเดือดร้อนดิน

ลวงตา
โศกสิ้น
ติดเบ็ด
กว่าได้เห็นธรรม

ตะวันธรรม



หวงหวงแบบอริยะ

วันจันทร์ที่ ๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบาย ๆ หลังตาของเราเบา ๆ ค่อยนลุก พอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่างดูลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบานให้แจ่มขึ้นให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด
ให้ปล่อย ให้ว่าง ทำใจให้ว่างๆ

คราวนี้เราก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจาก
อวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติเป็นที่โล่งๆ
ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อ
แก้ว ท่อเพชรใสๆ

คลายความผูกพัน ของเราแต่ไม่ใช่ของเรา

คราวนี้เรามาฝึกตัดทุกๆ ห่วง ที่เป็นเครื่องกังวล ฝึกทุกวัน
จะไปใช้กันจริง ๆ วันเดียว วันศึกชิงภพปดงบดลชีวิต เราต้อง
ฝึกทุกวันนะ

สิ่งที่เราห่วงก็เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ทรัพย์สินเงินทอง
เป็นต้น ก็จะมีวนๆ เวียนๆ กันอยู่อย่างนี้ เราลองมาพิจารณา
ถึงสิ่งเหล่านี้ไปตามความเป็นจริงว่า

คนก็ดี สัตว์ สิ่งของ สมบัติ ทรัพย์สินเงินทอง ที่ดิน
ตึกรามบ้านช่อง เพชรนิลจินดา สิ่งต่างๆ เหล่านั้นมันเกิดขึ้น
ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลายไป



บ้านของเราแต่ไม่ใช่บ้านของเรา เพราะถ้าบ้านของเรา เราปรารถนาอยากให้มันสวยงาม คงทน ไม่มีปลวก มด แมลง ไม่มีฝุ่นละออง ไม่ให้ฝุ่น มันท้องได้ตั้งใจ แต่มันไม่เป็น อย่างนั้นเลย จะต้องคอยปิดกวาดเช็ดถู ซ่อมแซม แต่ถึงจะทำ อย่างนี้มันก็ยังฝุ่น บ้านเราแต่ไม่ใช่บ้านของเรา อย่างนี้เรา ควรจะห่วย ควรจะห่วยไหม เสื้อผ้าก็เหมือนกัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลาย

ลูกเราแต่จริง ๆ ไม่ใช่ลูกของเรา เลี้ยงได้แค่กาย แต่ใจเป็น ของเขา เลี้ยงให้โตได้ แต่จะให้ตั้งใจเรามันยาก ขนาดอยู่ในครรภ์มารดา สมมติเราเป็นแม่ ตั้งครรภ์ ทะนุถนอมครรภ์ จนกระทั่งให้เขาเกิดมา ให้ข้าว ให้น้ำ ให้นม ให้ขนมมนมเนย อาบน้ำอาบทำให้ ให้เสื้อผ้า สั่งสอนทุกอย่าง ส่งเสริมให้เล่าเรียน แต่บางทีก็ไม่ได้ตั้งใจเรา บางทีเขาก็ดีอ เห็นไหมจ๊ะ ลูกเราแต่ ไม่ใช่ลูกของเรา จะให้เป็นไปตามใจเราปรารถนา ยาก เพราะ มันชีวิตของเขา เขาก็ต้องดูแลชีวิตของเขา มีความคิดคำพูด การกระทำของเขา เพราะฉะนั้นก็ต้องห่วงกันพอประมาณ ไม่ถึงกับยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา

ลูกในท้องยังติดกับเรา แล้วคนที่ไม่ได้เกิดในท้องเราที่เป็นพ่อของลูกจะยิ่งดีไปกว่านี้ สามิเราแต่ไม่ใช่สามิของเรานะ คิดกันให้ดี อยู่ในบ้านก็เป็นของเรา ออกจากบ้านไม่รู้เป็นของใคร ที่พูดไม่ได้ให้ทะเลาะกัน แต่ให้ได้ศึกษาเอาไว้ว่า สามิเรา ภรรยาเรา

แต่เป็นสามีของเรา ภรรยาของเราหรือเปล่า ลูกอยู่ในท้อง เลี้ยงมากับมือ ตั้งท้อง ดูแลอย่างดียิ่งดื้อ แล้วที่เราได้เขามา ตอนโต ตอนเขาอายุ ๒๐ กว่าบ้าง ๓๐ กว่า ๔๐ กว่า นั่นยิ่ง super ดื้อเลย ดื้อมาก ถ้าเราไปวิตกกังวล ไปห่วงมาก มันทุกซึ้งใจนะ

สมบัติ ทรัพย์สินเงินทอง ที่ดิน ทุกอย่างเป็นแค่เครื่องอาศัยชั่วคราว ผลิตกันชม เรามีบุญ มันก็เป็นของเรา เราก็ครอบครองได้ เราหมดบุญก็เป็นของคนอื่น จะมายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา หวงหวงกันมากมาย

นี่คือสิ่งที่เราต้องพิจารณา คำของท่านว่า เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ทนอยู่ในสภาพเดิม บังคับบัญชาไม่ได้

เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราควรห่วง คือตัวของเราเอง คำว่า **“ตัวของเรา”** ไม่ใช่กายหยาบนะ เส้นผมเราก็ยังไม่ใช้ผมของเรา เลย บอกไม่ให้หงอก มันก็ยังหงอก ไม่ให้ร่วงมันก็ร่วง ไม่ให้หยิก มันก็หยิก ไม่ให้เหี่ยดมันก็เหี่ยด สารพัดไปหมด เส้นผม ขน คิ้ว ขนตา ทุกอย่างในร่างกายก็ยังไม่ใช่ของเรา ตายก็เอาไปไม่ได้ ตกไปเป็นสมบัติของหมู่หนอนของสัตว์ทั้งหลายตัวเล็ก ๆ นี่ความจริงเป็นอย่างนั้น ซึ่งเราจะต้องหมั่นพิจารณา ตัดใจให้ขาดจากใจว่า แม้แต่ร่างกายเราก็เป็นแค่เครื่องอาศัยชั่วคราว ไม่ช้าเราก็ต้องจากไป

เสื้อผ้า แว่นตา ปากกา รองเท้าก็ชั่วคราว ตีกรามบ้านช่อง ก็ชั่วคราว ที่ดินก็ชั่วคราว รถราชั่วคราว ตำแหน่ง ยศถาบรรดาศักดิ์ชั่วคราวหมด ครอบครัวยุก็ชั่วคราว ถึงคราวก็แยกย้ายกันไปตาม วิชากรรม คนละทิศคนละทาง คิดอย่างนี้ได้แล้วใจจะสบาย พอใจสบายก็เข้าถึงพระธรรมกายได้ง่าย

นึกถึงบุญ แผ่เมตตา

ตอนนี้เราก็นึกถึงบุญที่สั่งสมเอาไว้ตั้งเยอะแยะมากมาย กายกองนับภพนับชาติไม่ถ้วนจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ นึกถึงบุญที่เราจำได้ก่อน ที่ประทับใจ ปลื้มจนลืมไม่ลง นึกที่ไรเปิด เบิกบาน นึกถึงบุญนี้ก่อน เดียวมันจะไปดึงดูบุญอื่น ๆ ตามมา รวมเป็นดวงบุญใส ๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ ใส ประดุจเพชรลูกที่เจียรไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย งามเหมือนเพชร ต้องแสง มีประกายเจิดจ้า

เราก็เอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่กลางดวงบุญใส ๆ อย่างสบาย ทำใจให้เบิกบาน แซ่มซีน ให้ยิ้มออกมาจากภายใน แล้วก็แผ่เมตตา ให้ความรักความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นกายละเอียดทั้งหลาย แล้วก็ให้อภัยทาน ลืมในสิ่งที่เพื่อนมนุษย์พลาดพลั้งล่วงเกินเรา จะด้วยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม ลืมให้หมดเลย แล้วก็ทำใจให้สบาย ๆ เหมือนเราอยู่ตัวคนเดียวในโลก

หวงห้วงแบบอริยะ

สมบัติที่แท้จริงของเรามีเพียงดวงใส ๆ เป็นดวงบุญของเรา มีใจซึ่งเป็นตัวเราหยุดนิ่ง ๆ สมมติว่าเป็นตัวเรานะ เป็นความรู้สึกของเรา อยู่กลางดวงบุญ หยุดนิ่ง ๆ ให้ใจใส ๆ ให้เบิกบาน แหม่มขึ้น จะภาวนา สัมมาอะระหัง ประกอบไปด้วยก็ได้ หรือจะไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร รักษาใจให้ใส ๆ

เรามีสมบัติอยู่แค่นี้ ถ้าจะหวง ก็ให้หวง ดวงบุญใส ๆ องค์พระใส ๆ กายภายในใส ๆ ถ้าหวง ก็ต้องหวงตัวเราเองไม่ให้ไปอบายภูมิ ให้ไปสู่คติภูมิ ห่วงต้องห่วงตรงนี้

ถ้าจะหวง ต้องหวงให้เป็น ถ้าจะห่วง ก็ต้องห่วงให้เป็น ถ้าหวงห่วงอย่างนี้ เขาเรียกว่าหวงห้วงแบบอริยะ แบบผู้ประเสริฐ แบบบัณฑิตนักปราชญ์ มองเห็นการณ์ไกล ห่วงอย่างนี้ไม่มีพิษ ไม่มีภัย ไม่มีโทษ ปิดประตูอบาย เปิดประตูสวรรค์ เปิดหนทางพระนิพพาน จะทำให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ถึงพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ใจหยุดยาก ก็จะหยุดง่าย มืดก็จะสว่าง ชุ่นก็จะใส ที่ติดตันก็จะเข้าถึงได้ มีความสุขสบาย

สิ่งที่ไม่ควรห่วง ก็อย่าไปห่วง สิ่งที่ไม่ควรหวง ก็อย่าไปหวง สิ่งไม่ควรห่วง เราก็ต้องห่วง สิ่งไม่ควรหวง ก็หวง ห่วงตัวเรา หวง



ธรรมที่เกิดขึ้น หวงศุณย์กลางกายเอาไว้ คอยประดับประดา คอยชำเลื่อง คอยแอบดูเรื่อย ๆ แอบดูดวงบุญ แล้วก็นิ่งยิ้ม ๆ ให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น ใจจะได้ใส ๆ นี่แหละคือการเตรียมตัว ที่ดีที่สุดสำหรับชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ชาติหนึ่ง ที่สามารถ ประคองชีวิตให้ปลอดภัยมีชัยชนะไปสู่สุคติภพได้ จากโลกนี้ไป ด้วยรอยยิ้มสุดท้ายอันสง่างาม

เพราะฉะนั้น เราปลดปล่อยวางคน สัตว์ สิ่งของ พิจารณา ไปตามความเป็นจริงของสิ่งเหล่านั้น ใจจะได้สบาย หหมดห่วง หหมดกังวล มีแต่ดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ ค็นนี้ก็ เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครวง ใครเพื่อย ก็ปล่อยให้หลับไป ใคร เมื่อยก็ขยับ ค็นก็เกา ฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็ค่อย ๆ เริ่มต้นว่ากัน ใหม่ ทำกันไปอย่างนั้นะ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึง พระรัตนตรัยในตัวค็นนี้นะ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

หลวงพ่อรัมมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

ใจสลัดบุกแล้ว
ชิงแต่เงินทองเหลือ
ใจได้แค่ treasure*
ชุมทรัพย์โนบได้

ปล้นเรือ
เสือให้
ภายนอก
ซ่อนไว้กลางกาย

ตะวันธรรม

*สมบัติ



สมบัติที่แท้จริง

วันอังคารที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

(เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้
แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ)

...เข้านี้จะต้องปลดปล่อยวางเรื่องราวที่ไม่เป็นสาระ
แก่นสาร ทิ้งไปให้หมดเลย ทำตัวประดุจผู้ที่ไม่มีพันธนาการ
ของชีวิต ไม่ติดในคนสัตว์สิ่งของ ในเรื่องราวต่าง ๆ ที่นอกเหนือ
จากพระรัตนตรัย ไม่ติดเลย เพราะว่าติดแล้วจะนำมาซึ่งความ
ทุกข์ทรมาน เหมือนชักศึกเข้าบ้าน ชักความเดือดร้อนเข้ามาใน
ใจเรา เพราะฉะนั้นต้องปลด ปล่อย วาง เพราะคนสัตว์สิ่งของ
เหล่านั้นยังตกอยู่ในไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ลูกเราแต่ก็ไม่ใช่ลูกของเรา หลานเราแต่ก็ไม่ใช่หลานของเรา บ้านเราแต่ไม่ใช่บ้านของเรา เพราะถ้าเป็นบ้านของเรา เราต้อง บังคับบัญชาให้แข็งแรง ให้มันสวยสดงดงาม ให้เป็นไปตามใจปรารถนาของเราได้ แต่ไม่ใช่ มันยังตกอยู่ในกฎแห่งความเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ต้องเสื่อมสลายไป ไม่ว่าจะเป็นคนก็ดี สัตว์ก็ดี สิ่งของก็ดี เป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นจึงไม่ใช่ของๆ เรา เมื่อไม่ใช่ของๆ เรา มันก็ไม่มีประโยชน์ ไม่ใช่แก่นสาร ไม่มีสาระ ไม่มีคุณค่าที่เราจะไปประหลึงนึกถึง ไปผูกพัน ไปยึดมั่นถือมั่น

ตลอดภพทั้งสาม มีแต่พระรัตนตรัยภายในเท่านั้นเป็นที่พึ่ง ที่ระลึกอันสูงสุด เป็นรัตนะอันประณีต เลิศกว่ารัตนะใดๆ ในโลก รัตนะอย่างอื่นจะสวยสดงดงามแค่ไหนก็ตาม ล้วนแต่จะต้องเสื่อมสลายหายไปในที่สุด แต่พระรัตนตรัย ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันสลาย ไม่ว่ากับจะพินาศด้วยดิน ด้วยน้ำ ด้วยลม ด้วยไฟ หรือด้วยอะไรก็แล้วแต่

กับเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลาย ต้นหมากรากไม้ ภูเขาเลากา เพชรนิลจินดา เสื่อมสลายหมด ถูกไฟบรรลัยกัลป์ น้ำบรรลัยกัลป์ ลมบรรลัยกัลป์ ทำลายได้หมด แต่พระรัตนตรัยภายใน อะไรก็ทำอันตรายไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงเลิศประเสริฐกว่ารัตนะใดๆ ทั้งสิ้น ทั้งมูลค่า ทั้งคุณค่า ทั้งความสวยงาม ความคงทนถาวรทุกอย่างหมดเลย เป็นแหล่งแห่งความสุขอันประเสริฐ แหล่งแห่งความสุขที่แท้จริง เลิศกว่าเพชรนิลจินดาซึ่งให้ความสุขชั่วคราว ได้มา



แล้วก็หายเห่อ พอหายเห่อก็หาใหม่ พอหาใหม่ก็หายเห่อ
วนเวียนกันอยู่อย่างนี้

แต่พระรัตนตรัยไม่มีเบื่อ ไม่มีหน่าย มีแต่ความปลื้ม สดชื่น
อยู่ตลอดเวลา เห็นวันนี้ใจยิ่งปลื้มกว่าเมื่อวานนี้ เห็นพรุ่งนี้ก็
ปลื้มกว่าวันนี้ ดียิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ อย่างไม่มีขอบเขตจำกัดเลย

เพราะฉะนั้น ทำให้ให้หยุดนิ่ง ให้ปลด ปล่อย วางทิ้งให้หมด
ทุกสิ่งทุกอย่าง เหลือแต่ศูนย์กลางกายและดวงบุญ ดวงแก้วใส ๆ
องค์พระใส ๆ เท่านั้นที่จะเป็นสมบัติของเราอย่างแท้จริง อย่างอื่น
ไม่ใช่ ตั้งแต่ผมก็ไม่ใช่ หนังสือคำพรา้ก็ไม่ใช่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก เป็นต้น ไล่เข้ามาตั้งแต่ข้างนอก
ถึงข้างในไม่มีอะไรเป็นของเราเลย อาศัยแค่ชั่วคราว แล้วก็
แตกดับสลายหายไป อาศัยเพื่อให้เป็นทางผ่านของใจ จะได้
เข้าถึงพระรัตนตรัยในตอนนี้แหละ

สมบัติแท้จริงของเรามีเพียงแค่นี้ มีดวงใส
มีองค์พระใส ๆ มีแต่ธาตุ มีแต่ธรรม มีแต่เห็น
จำกัดรู้ นอกนั้นเขาอาศัยกันชั่วคราว คนสัตว์
สิ่งของชั่วคราวทั้งนั้น แม้ร่างกายของเรา ผม
ก็ดี ขนก็ดี ก็ยังชั่วคราว หนังสือคำพรา้ก็ชั่วคราว
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก อวัยวะภายใน

ระบบประสาทอะไรทุกอย่างชั่วคราวทั้งนั้น ไม่ใช่
สมบัติของเราเลย ตายแล้วก็เอาไปไม่ได้ แล้ว
ก็ไม่อยากจะเอาไปด้วย เพราะว่ามันสกปรก
มันเป็นปฏิกูล ไม่หอมเลยนะ

เพราะฉะนั้น สมบัติที่แท้จริงของเรา คือพระรัตนตรัยภายใน
จำตรงนี้ได้ นะ จำและปฏิบัติให้เข้าถึง ให้เข้าไปครอบครองให้
ได้ ด้วยใจอันบริสุทธิ์หยุดนิ่ง

ให้ใจใส ๆ ให้ใจสว่างไสวอยู่ในกลางของกลางกายของเรา
นะลูกนะ

หลวงพ่อรัญมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.



หยุด ใจนิ่งสนิทไว้ กลางกาย
เป็น จุดสำคัญหมาย สู่เป้า
ตัว สมมติถูกมลาย สลายหมด
สำเร็จ พระพุทธเจ้า เสด็จเข้านิพพานเขม

ตะวันธรรม



หยุดเป็นตัวสำเร็จ

วันจันทร์ที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วมุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบาย ๆ หลับตาของเราเบา ๆ ค่อนลูก พอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดให้ปล่อย ให้ว่าง ทำใจให้ว่าง ๆ

คราวนี้เราก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจาก อวิยะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติเป็นที่โล่ง ๆ ว่าง ๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้าย ๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใส ๆ

อานุภาพ “หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

คราวนี้เราก็มานึกถึงคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ที่ท่านสรุปคำสอนเอาไว้ว่า หยุดเป็นตัวสำเร็จ

หยุดเป็นตัวสำเร็จ คือ ใจของเราปกติมันไม่หยุด มันวิ่งไปในอารมณ์ต่าง ๆ คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้สารพัดเรื่อง คน สัตว์ สิ่งของ ตึกกรามบ้านช่อง ครอบครัว เป็นต้น มันไม่หยุดไม่นิ่งเลย เราก็เอาใจที่แวบไปแวบมา มาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้เป็นที่หยุดใจ อย่างถาวร ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ หยุดอย่างเดียว ไม่ต้องทำอย่างอื่นเลย ซึ่งน่าอัศจรรย์จริง ๆ ไม่มีคำสอนไหนจะวิเศษเท่าคำว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” คือไม่ต้องอ่าน ไม่ต้องท่องจำ ไม่ต้องขีดเขียน ไม่ต้องไปค้นคิด เขียนก็ไม่เขียน อ่านก็ไม่ต้องอ่าน ฟังก็ไม่ต้องฟังอะไรมาก คิดก็ไม่ต้องคิด “หยุด” อย่างเดียว



พอหยุดถูกส่วน ร่างกายเราจะโปร่ง โล่ง เบา สบาย ตัวจะขยาย แล้วก็หายไปเลย แสงแห่งความบริสุทธิ์ซึ่งเป็นแสงแก้วจะเกิดขึ้นเรืองรองเหมือนฟ้าสว่างๆ แล้วก็สว่างเพิ่มขึ้น เหมือนดวงอาทิตย์ ๗ โมงเช้า ๘ โมง ๙ โมง ๑๐ โมง ๑๑ โมงถึงเที่ยง ไม่มีบ่าย ไม่มีคัล้อย สว่างเหมือนอาทิตย์เที่ยงวันหรือยิ่งกว่านี้ คือ ดวงอาทิตย์เที่ยงวัน ๒ ดวงบ้าง ๓ ดวงบ้าง หลายๆ ดวงบ้าง เอาความสว่างทั้งหมดมารวมกัน แต่เป็นแสงที่เนียนตา ละมุนใจ แสงแห่งความบริสุทธิ์ของใจที่ปราศจากนิรวณ ปราศจากความหมองของใจ

แล้วจะเห็นความใสปรากฏเกิดขึ้นในกลางแสงสว่าง เป็นดวงใสๆ ใสเหมือนเพชรหรือยิ่งกว่านั้นไหม้ๆ อาจจะใสเหมือนน้ำ เหมือนกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้า เหมือนแก้ว แล้วก็เหมือนเพชร หรือยิ่งกว่าเพชร จะใสๆ แล้วก็เห็นจุดสว่างเล็กๆ เท่ากับปลายเข็มอยู่ในกลางดวงใสๆ แล้วหยุดต่อไปเรื่อยๆ

พอหยุดไปเรื่อยๆ ดวงก็สว่างขยาย ไม่ต้องไปทำอะไรเลย เดี่ยวก็เห็นดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ แล้วก็เห็นกายในกาย กายมนุษย์ละเอียด หน้าตาเหมือนตัวเรา ท่านหญิงเหมือนท่านหญิง ท่านชายเหมือนท่านชาย นั่งขัดสมาธิเจริญสมาธิภาวนา หันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวเรา แล้วไม่ต้องคิดอีก ไม่ต้องพิจารณา หยุดอย่างเดิมอย่างเดียว เดี่ยวกายก็ขยาย เห็นดวงธรรมอีกชุดหนึ่ง

แล้วก็จะเข้าถึงกายทิพย์หยาบ กายทิพย์ละเอียด

กายรูปพรหมหยาบ กายรูปพรหมละเอียด

กายอรูปพรหมหยาบ กายอรูปพรหมละเอียด

กายธรรมโคตรภูหยาบ กายธรรมโคตรภูละเอียด

เป็นกายองค์พระ ชัดใสแจ่มเลย หยุดอย่างเดียว รู้เรื่องเลย
พอหยุดก็เห็น เห็นก็รู้ ทั้งรู้ทั้งเห็น กายนี้เรียกว่า พระธรรมกาย
เป็นกายผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว จนกระทั่งเห็น

กายธรรมพระโสดาบัน หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา

กายธรรมพระสกิทาคามี หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา

กายธรรมพระอนาคามี หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา

กายธรรมพระอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา

ใสบริสุทธิ์ เห็นไปตลอดเลย เห็นไปรู้ไปด้วยหยุดอย่างเดียว
ไม่หยุดไม่สว่าง ไม่สว่างก็ไม่เห็น ไม่เห็นก็ไม่รู้ เรียงกันอย่างนี้

แล้วก็เห็นกิเลสที่มันบังคับด้วย แล้วก็รู้ด้วยเรียกว่าอะไร
บังคับกายมนุษย์ อวิชชา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ ลักษณะเป็น
อย่างไรก็เห็น แล้วก็รู้ด้วยเป็นอย่างนี้ๆ ไม่ต้องไปพิจารณา
อะไร ไม่ต้องคิดอะไรเลย คิดก็คิดไม่ออก เพราะมันอยู่เหนือ
ความนึกคิด



เพราะฉะนั้น หยุดอย่างเดียว เดี่ยวก็รู้ อันนี้เรียกโลภะ
อันนี้โทสะ อันนี้โมหะ อันนี้ราคะ โทสะ โมหะ อันนี้กามราคานุสัย
ภิกขานุสัย อันนี้สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส เป็นต้น
เรื่อยไปเลย จนกระทั่งอันนี้เรียก อวิชชา

ไม่ได้คิดเลย ไม่ได้เขียน ไม่ได้อ่าน ไม่ต้องไปพิจารณา
อะไร หนึ่งอย่างเดียว เห็นไปเรื่อย ๆ เห็นไป รู้ไป เขาถึงเรียกว่า
“ตรัสรู้” จนกระทั่งหลุดไปเป็นขั้น ๆ เลย หลุดไปเรื่อย เห็นขั้น ๕
อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ แต่ละอย่างมันมีอยู่อย่างนี้

ขั้น ๕ มีอะไรบ้าง ก็เห็นไป เห็นแล้วก็เรียกอย่างนั้น
อย่างนี้ มีคุณสมบัติอย่างนั้นอย่างนั้น กระทั่งอริยสัจ ๔ ก็ไม่ได้
พิจารณา อันนี้ก็เห็นว่าเป็นทุกข์เป็นอย่างนี้ สมุทัยเหตุให้
เกิดทุกข์ก็เป็นอย่างนี้ นิโรธเป็นอย่างนี้ มรรคเป็นอย่างนี้
ไปเรื่อยเลย นี่แหละหยุดเป็นตัวสำเร็จตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่ง
เป็นพระอรหันต์ ถอดกายออกเป็นขั้น ๆ ได้ เพราะหยุดนี่แหละ

จะไปนรก ไปสวรรค์ ก็หยุดอย่างเดียว หยุดนี้อยู่ในกลาง
กายธรรม เมื่อทำเป็นวสี มีความชำนาญแล้วจะโน้มน้าวไป
ตรงไหนก็ได้ ไปถึงมันก็ไปเห็น เห็นมันก็รู้ ตรงนี้เรียกว่า ยมโลก
มีกำแพงอย่างนี้ เป็นอย่างนั้นอย่างนั้น มองตามไปเรื่อย ๆ
เห็นอย่างนี้ เป็นอย่างนี้ หยุดอย่างเดียว ไม่ได้ทำอะไรเลย

ไปถึงสวรรค์ชั้นนี้เป็นแบบนี้ หยุดเข้าไป ธรรมกายขยาย ธรรมกายละเอียดขยาย เราจะดูภพภูมิไหนก็เอาภพภูมินั้น ตั้งภพภูมินั้นเป็นกสิณเดินสมาบัติในนั้นก็วิดลงไป ก็หยุด อย่างเดียว ก็ไปรู้ไปเห็น อ้อ นี่ชั้นจาตุมหาราชิกา มีมหาราชทั้ง ๔ ปกครองในทิศต่างๆ เราก็มองไป ชั้นดาวดึงส์มีท้าวสักกเทวราช จอมเทพปกครอง มีวิมานเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ปราสาทเวชยันต์ มีลักษณะอย่างนั้นอย่างนี้ มีสวณ มีสระ มีธรรมสภา ก็หยุด อย่างเดียวนั้นแหละ หยุดต้องให้สนิท

เห็นไหมจะว่า อานุภาพอานิสงส์ของ “หยุด” มันยิ่งใหญ่ มหาศาล พระเดชพระคุณหลวงปู่ของเรา ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย จึงสรุปมาว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” หยุดอย่างเดียวนั้น ไม่ต้องทำอะไร เพราะฉะนั้นตอนนี้มีดวงไม่ต้องไปคำนึงถึง หยุดให้เป็นเสียก่อนนะลูกนะ

ฝึกใจทุกวัน อย่างสบายๆ

ฝึกหยุดฝึกนั่ง ฝึกทุกวัน นั่งนอนยืนเดินเราก็ฝึกไปอย่างสบายๆ ลำบากไม่มีทางเห็น ต้องสบาย นั่งแบบสบายๆ หน้ายิ้มๆ ให้มัน alert มีชีวิตชีวา ใจหยุดนิ่ง ใจใส ถ้าไปนั่งทอดถอนใจ อย่างนี้เห็นยาก ถ้านั่งแบบสบายๆ เดียวก็หยุดได้

“ใจ” ชอบสบายนะ เราคงได้ยินคำว่า “อยู่เย็นเป็นสุข” ที่ตรงไหนเย็น ที่ตรงไหนสบาย ที่ตรงไหนเป็นสุข ใจชอบอยู่



ตรงนั้นแหละ อยู่เย็นเป็นสุข เพราะฉะนั้นเราก็ต้องทำให้สบาย ให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น หยดยุ่อย่างเดียว เห็นไหมจะ มันเริ่มง่ายเข้า เราเริ่มหมดความกังวลว่าจะเห็นภาพหรือไม่เห็นภาพ ไม่คำนึงถึงแล้ว จะฝีกหยุดฝีกนึ่งอย่างเดียว มีดก็หยุด สว่างก็หยุด เห็นดวงก็หยุด เห็นกายก็หยุด เห็นองค์พระก็หยุด หยุดเข้าไปเรื่อย ๆ ง่าย ๆ ไม่ได้ยากจนกระทั่งมันเหลือวิสัย

แต่ก็ไม่มีทางลัดอื่นใดอยู่ดี ต้องสั่งสมหยุดกับนึ่งนี้แหละ ให้มีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนึ่ง ชั่วโมงกลาง ให้เยอะ ๆ ไม่ว่าเราจะทำภารกิจอะไรก็ตาม ต้องฝีกหยุดฝีกนึ่ง ให้ใจใส ๆ ชุ่มชื้น เบิกบาน ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์อะไร ก็ต้องชุ่มชื้นเบิกบาน ในทุกสถานการณ์ ใจใส ๆ จึงจะเป็นตัวสำเร็จ จับหลักให้ได้ จับแล้วก็ฝีกให้ได้ด้วย ให้สม่ำเสมอละลูกนะ

ธรรมะเป็นเพื่อนตายของเรา

รักธรรมะให้มาก ๆ เพราะธรรมะนี้แหละจะเป็นเพื่อนตาย สำหรับเรา อยู่เคียงข้างเราตลอดไป ไม่ว่าเราจะอยู่ตามลำพัง ในป่า เขา ห้วย หนอง คลองบึง ไม่มีเหงา ไม่มีเศร้าสร้อย ซึม เศร้า เบื่อกลุ้ม ไม่มีเลย มีแต่ความสบาย ธรรมะเป็นเพื่อนตาย สำหรับเรา เป็นที่พึ่งที่ระลึก สิ่งอื่นไม่ใช่

แล้วใครว่านั่งธรรมะไม่สนุก สู้ดูหนังดูละครไม่ได้ นั่งธรรมะ สนุกกว่าดูหนังดูละครอีก พอเราหยุดใจได้เท่านั้น ได้ศึกษาวิชา

ธรรมกาย เราก็มาเรียนวิชา ๓ เรียนบุพเพนิวาสานุสสติญาณ ดูหนังดูละครเรื่องตัวของเราเอง ย้อนยุคไปเลย เหมือนรีไวนด์ เทปชีวิต ดูย้อนกลับไป ยิ่งกว่าดูหนังดูละครในจอทีวี แต่เราดูชีวิตของเราที่ผ่านมา ซึ่งมีประโยชน์มาก จะทำให้เราเข้าใจความจริงของชีวิต พอเข้าใจแล้วจะเบื่อหน่ายเรื่องที่ไม่เป็นสาระ พอเบื่อหน่ายก็คลายความยึดมั่นถือมั่น พอคลายก็หลุดพ้นจากสิ่งที่เคยติดยึด พอหลุดพ้น จิตก็บริสุทธิ์เป็นกุศลธรรม เกลี้ยงเกล่า พอบริสุทธิ์ก็หยุดนิ่ง พอหยุดก็ดับ พอดับก็เกิดเป็นดวง เป็นกาย เรียงกันมาเลย ซึ่งภาษาทางวิชาการเขาใช้คำนี้ว่า

“นิพพิทา วิราคะ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ นิพพาน”

นิพพิทา คือ เบื่อชีวิตที่ไร้สาระ ที่มันตรึงเอาไว้ติดกะโหลก กะลาให้ไปเที่ยวสนุกสนาน เพลิดเพลิน ปล่อยวันเวลาให้เปล่า ประโยชน์ บางครั้งก็หัวเราะ บางครั้งก็ร้องไห้ ร้องไห้เพราะว่า ลงไปในอบาย หัวเราะเพราะว่าพ้นแล้ว เห็นแล้วมันเบื่อ

วิราคะ คลายความผูกพัน ยึดมั่น ถือมั่น ในคน สัตว์ สิ่งของ ตัวเราของเรา เป็นต้น

วิมุตติ หลุดพ้นเลย หลุดออกมาเลย ตอนหลุดใจจะขยาย

วิสุทธิ จิตบริสุทธิ์เป็นกุศลธรรม เกลี้ยงเกล่า ฝ่องใส ใจเกลี้ยงๆ ใล้งๆ สบาย สบาย



สันติ คือ หยุต ใจหยุตเลย หยุตนี้ สงบ ไม่มีความนึกคิดใด ๆ

นิพพาน ดับวูปไปเลย วูปตกศูนย์ไป เกิดมาเป็นดวงใส ๆ เห็นปฐมมรรคตันทางที่จะไปนิพพาน เป็นดวงใส ๆ เดียวก็เห็น ภายในกาย กระทั่งเข้าถึงพระธรรมกาย แล้วก็ข้ามวิภวสงสาร ได้ด้วยพระธรรมกาย จับหลักให้ได้นะลูกนะ นิพพิทา วิราคะ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ นิพพาน ๖ อย่างนี้ จำให้ดี

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครง่วง ใครเพลีย ใครตึง ก็ปล่อยให้หลับในกลางอู่แห่งทะเลบุญ พอสดชื่นตื่นมาแล้วก็นั่งต่อ ทำต่อ ใครเมื่อยก็ขยับ ใครฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็ว่ากันใหม่ ทำอย่างนั้นนะลูกนะ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยทุก ๆ คนนะลูกนะ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

หลวงพ่อัมมชโย



สารุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

เมื่อแสงสุริยเคลื่อนคล้อย
ดาวเดือนระยิบไหว
ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป
กายเสื่อมทุกวันจ้

ลาไกล
ส่องหล้า
ปกติ
อย่าได้มัวเพลิน

ตะวันธรรม



เจริญมรณานุสติ

วันจันทร์ที่ ๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้
ไปตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คน
ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้
นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบาย ๆ หลังของเราเบา ๆ ค่อย ๆ พอสบาย ๆ คล้าย ๆ
กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบานให้แจ่มขึ้น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด
ให้ปล่อย ให้อ่าง ทำใจให้อ่าง ๆ

คราวนี้เราก็กมาสมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจาก
อวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติเป็นที่โล่ง ๆ อ่าง ๆ
เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้าย ๆ ท่อแก้ว
ท่อเพชรใส ๆ

นึกถึงบุญ

คราวนี้เราก็กมานึกถึงบุญทุก ๆ บุญที่เราทำผ่านมา บุญเล็ก
บุญน้อย บุญใหญ่ บุญทุกชนิด จนกระทั่งบุญล่าสุด คือ บุญกุศล
สามัคคีที่ผ่านมา กับบุญใหม่ที่เราก็กถวายภัตตาหารและเครื่อง
ไทยธรรม สังฆทาน แต่พระเถรานุเถระทั่วประเทศ ๓,๐๐๐ วัด
รวมทุกบุญให้มากล้นจิตกล้นใจเราให้บริสุทธิ์ สะอาด หลุดพ้น
จากนิวรณ์ธรรม สิ่งที่เป็นข้าศึกต่อใจหยุดใจนิ่ง ต่อการเข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัว ให้ละลายหายสูญไปให้หมด ให้แปรเปลี่ยน
มาเป็นดวงบุญที่ใส ๆ สว่างไสว อยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
ซึ่งอยู่กลางท้องในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เป็น
ดวงธรรมใส ๆ ที่สว่างไสว อยู่ในกลางท้องของเรา

แล้วเราก็กเอาใจของเราหยุดนิ่ง ๆ อยู่กลางดวงใส ๆ ด้วยใจ
ที่ปลื้มปิติในบุญกุศลที่เราได้กระทำไว้ ทั้งทาน ทั้งศีล ทั้งภาวนา



เป็นต้น ทุกบุญที่เราทำได้ จะเป็นที่พักของเราทั้งในปัจจุบัน แล้ว
ก็ในโลก ตลอดจนชีวิตในสังสารวัฏ ทำใจของเราให้ปลื้มใน
มหาทานบารมี ในศีลที่เรารักษา ในภาวนาที่เราได้ฝึกฝนเป็นต้น
เป็นดวงบุญใส ๆ ด้วยใจที่แช่มชื่น ให้ใจใส ๆ

ความตายไม่มีนิमितหมาย

เราจะต้องไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เพราะความตาย
ไม่มีนิमितหมาย อย่างที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเอาไว้
มันไม่มีนิमितหมายเลยว่า เราจะไปวันไหน เวลาไหน ด้วยวิธีการใด

ชีวิตในมนุษย์สั้นนะ บางคนก็ยังไม่ถึงอายุขัยเฉลี่ยของ
มนุษย์ ในยุคนี้คือ ๗๕ ปี บางคนก็เท่าอายุขัยคือ ๗๕ ปี
น้อยคนจะยิ่งไปกว่านี้ ๘๐ ปี ๘๐ กว่าปี ๙๐ กว่าปี ยิ่ง ๑๐๐ ปี
หรือ ๑๐๐ กว่าปียิ่งหายาก นับคนได้ เพราะฉะนั้นเราไม่ควร
ประมาทในการดำเนินชีวิต

เราจะต้องให้จิตของเราตามระลึกรู้ถึงบุญให้ได้ตลอด
ทุกวัน ทุกคืน ทุกเวลา ทุกอนูวินาที ควบคู่กับการทำมาหากินของ
เราในชีวิตประจำวัน ที่หลวงพ่อกำลังเตือนเอาไว้ว่า **“เศรษฐกิจ
กับจิตใจต้องไปด้วยกัน”** เราก็ต้องทำ ๒ อย่างนี้ควบคู่กันไป
แล้วก็เตรียมตัวเตรียมใจของเราให้พร้อมที่จะเดินทางไปสู่ปรโลก

อย่าเข้าใจผิดว่า การนึกถึงความตาย จะทำให้เราหดหู่ใจ เศร้าหมอง ต้องเปลี่ยนทัศนคติใหม่ คิดใหม่ว่า การระลึกนึกถึงความตาย หรือการเจริญมรณานุสตินี้จะทำให้เราไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต จะคิด จะพูด จะทำ อย่างมีสติ พอมีสติ ก็มีปัญญา เลือกที่จะคิด เลือกที่จะพูด แล้วก็เลือกที่จะทำทางกายวาจาใจนี้ให้เป็นทางมาแห่งบุญกุศลที่จะสั่งสมติดในศูนย์กลางกาย ซึ่งจะนำไปใช้ตอนใกล้จะละโลกในสงครามศึกชิงภพ ปิดงอบดูชีวิต ทำให้เราปลอดภัยในชีวิต จากโลกนี้ไปด้วยชัยชนะ มีสุคติเป็นที่ไป

แล้วยังเราอธิษฐานจิตว่า จะไปอยู่วงบุญพิเศษ ที่สวรรค์ชั้นดุสิตบุรี ก็จะต้องสั่งสมบุญเอาไว้เยอะๆ อธิษฐานจิตเอาไว้มุ่งให้แน่นไปอยู่ใกล้ๆ กัน ตรงนั้นเป็นที่ที่เราจะพักกันชั่วคราว ก่อนที่จะลงมาสร้างบารมีใหม่ในเมืองมนุษย์ และบุญนี้ยังติดตามเราไปอีกในชีวิตของสังสารวัฏ ที่ลงมาเกิดในมนุษย์โลก จะทำให้เราปิดอบาย เปิดประตูสวรรค์ แล้วก็ยังทำพระนิพพานให้แจ้งได้ด้วย นี่สำคัญนะลูกนะ



เพราะฉะนั้น คินนี้ทำให้ใจให้ใส ๆ ให้ปลื้มปิติในคุณงามความดี
ที่เราได้กระทำผ่านมามากบ้าง ปานกลางบ้าง ใหญ่บ้าง เป็นที ๆ บ้าง
ถี่ ๆ บ้าง ให้ปลื้มใจ เป็นดวงบุญใส ๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว
กายสิทธิ์ใสเหมือนเพชรหรือยิ่งกว่านั้น ใสเกินใส สว่างใสอยู่ใน
ในกลางกาย ฐานที่ ๗ ให้ใจมันชุ่มอย่างนี้เลย

คินนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครวง ใครเพลีย ใครตั้งใจ
มากเกินไปทำให้ตึงเครียด เราก็ผ่อนคลายด้วยการให้มันหลับไปใน
สมาธิในกลางดวงบุญที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ นั่น สักพักหนึ่ง
พอเราสดชื่น มันก็จะตื่นขึ้นมาเอง แล้วเราก็ทำความเพียรต่อ
ใครเมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็เริ่มต้นว่ากันใหม่ ให้ลูกทุกคน
สมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในคินนี้นะลูกนะ
ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

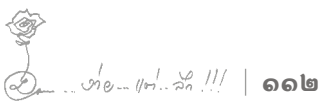
หลวงพ่อดัมมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

บารมี
 หมดเชื้อ
 บุญเพิ่ม
 อวยให้สุขอนันต์

๓๖๖ ตะวันธรรม



ซ้อมตาย

วันเสาร์ที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕

เมื่อเราได้บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วมุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบาย ๆ หลับตาของเราเบา ๆ ค่อนลูก พอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย ให้อ่าง ใจว่าง ๆ

ศึกชิงภพ

ให้นึกสมมติว่า ตอนนี้เป็นช่วงสงครามช่วงชิงภพปิดจบดุเดือด เราจะเตรียมตัวเตรียมใจอย่างไร ที่จะทำให้จิตเป็นกุศล ไม่มีความคิดอื่นมาเจือปนเลย ทำอย่างไรใจของเราจะใสที่สุด สว่างที่สุด บริสุทธิ์ที่สุด ไม่มีความฟุ้งเลย นี่จนกระทั่งสิ่งดี ๆ

ผ่านเข้ามาในกลางหยุดกลางนิ่งของใจเรา ไม่ว่าจะเป็นแสงสว่าง
ดวงธรรมใส ๆ กลมรอบตัว หรือว่ากายภายใน หรือว่าพระแก้วใส ๆ
บังเกิดขึ้น

คืนนี้เราลองซักซ้อมฝึกฝนใจเรา เพราะฉะนั้นต้องทำให้
ว่าง ๆ ปลอดภัยจากคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง
ไม่ห่วงใยอาลัยอาวรณ์ใคร ไม่มีเรื่องครอบครวั ไม่มีแม่แต่เรื่อง
ตัวของเราเองที่กำลังนั่งอยู่นี้ มันจะปวด จะเมื่อย หรือจะเป็น
อย่างไร ไม่สนใจทั้งสิ้น ที่นั่งจะนุ่มนวลหรือไม่นุ่มนวลก็ไม่สนใจ

ลองหัดปล่อยวางดูนะ เราฝึกปลด ปล่อย วาง ไม่วิตก
ไม่กังวล ในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ฟ้าจะถล่ม แผ่นดินจะทลาย
คอขาดบาดตาย ก็ไม่สนใจทั้งสิ้น เราจะหาหลุมหลบภัยของเรา
ซึ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ จาง่าย ๆ ว่า อยู่ในกลางท้อง
ตำแหน่งที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือง่ายกว่านี้อีก ก็
คือกลางท้อง เราจะวางใจอย่างไรที่ไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป เป็นใจ
ที่สบาย สบาย ไม่ติดเรื่องอะไรทั้งสิ้นเลย ไม่ห่วงทรัพย์ ไม่ห่วง
เรื่องสามี ภรรยา และบุตร ไม่ห่วงธุรกิจการงานเลย มันจะเป็น
อย่างไรไม่สนใจ ฟ้าจะถล่ม แผ่นดินจะทลาย คอขาดบาดตาย
อย่างไรก็เฉย ๆ วางใจหยุดนิ่งเฉย ๆ วางเบา ๆ นะลูกนะ

พอถึงคราวดับขัน ทำนิ่ง ๆ เมื่อยังนึกอะไรไม่ออกให้นิ่ง ๆ
เฉย ๆ เอาไว้ ทำใจใส ๆ นุ่ม ๆ สบาย ๆ ถ้าทุกขเวทนากล้า
ก็ต้องข่มใจให้ได้ แยกกายและใจออกให้ได้ เท่าที่จะทำได้
มากบ้างน้อยบ้างก็ช่างมัน แล้วก็วางใจนิ่ง ๆ



ถ้าตอนช่วงนั้นยังวางใจที่ศูนย์กลางกาย
ไม่ได้ วางตรงไหนได้ เอาตรงนั้นก่อน ให้
ถ้าสามารถนึกพระได้ก็นึกพระ นึกดวงได้ก็นึก
ดวง นึกบุญได้ก็นึกบุญ ถ้านึกอะไรไม่ได้ก็เฉย ๆ
นิ่ง ๆ ไม่วิตก ไม่กังวล ให้มีความมั่นใจว่า เรา
อยู่ในความคุ้มครองของพระรัตนตรัยแล้ว

ที่หลวงพ่อกับการบ้านไปทำ คงจำได้นะลูกนะว่า “เราอยู่ใน
องค์พระ องค์พระอยู่ในเรา เราเป็นพระ พระเป็นเรา” ทำความ
รู้สึกว่ามีพระ หรือเป็นพระ แม้ว่าเราจะยังไม่เห็นก็ตาม ที่ให้
ฝึกซ้อมทำการบ้าน พอถึงคราวฉบับนั้น มันนึกอะไรไม่ออกจริง ๆ
เพราะทุกขเวทนามันกล้ำมาก นิ่งเฉย ๆ มั่นใจเลยว่า เราอยู่
ในองค์พระ องค์พระอยู่ในเรา เราเป็นพระ พระเป็นเรา แล้ว
ก็นิ่ง ๆ เฉย ๆ

ถ้าหากว่าไม่ได้อยู่โรงพยาบาล อยู่ที่บ้าน อยู่ตามลำพังใน
ห้องนอนของเรา บนเตียงของเรา ไม่มีใครมารู้มาเห็น ตอนนั้นล่ะ
จังหวะดี นิ่งเฉย สบาย

ถ้าอยู่โรงพยาบาล มีคนมาถูกเนื้อถูกตัว เราก็ปล่อยเขา
อย่าไปกังวล ทำเฉย ๆ เพราะเราพูดไม่ได้แล้วตอนนั้น ต้องนิ่ง
อย่างเดียวนะลูกนะ ถ้าใจอยู่กลางกายได้จะดีมาก แต่ถ้าอยู่ไม่
ได้ ตรงไหนก่อนก็ได้ แล้วก็นึกให้ชุ่มอยู่ด้วยบุญ นึกง่าย ๆ เพราะ

เราจะไปนึกแยกว่า เราเคยทอดกฐิน ทอดผ้าป่า สร้างโบสถ์
วิหาร ศาลาการเปรียญ ตอนนั้นมันนึกไม่ออก เรานึกรวมไปเลย
“บุญทุกบุญ” แล้วก็นิ่งเฉยๆ นึกว่าบุญท่วมตัวท่วมใจเรา อย่าง
นี้ก็ได้นะลูกนะ

แล้วมันจะมีจังหวะที่เราจะถูกดูดเข้าไปข้างในที่ว่า ๓ เอือก
ตอนนี้เป็นจังหวะดีสำหรับเรา ไม่ต้องกลัวเลย ปล่อยให้มันดูด
เข้าไป ตอนนั้นจะเป็นจังหวะที่เราจะนึกพระได้ นึกดวงได้ จะ
นึกคำว่า “พระ” ก็ได้ แม้ไม่เห็นพระ จะนึกคำว่า “ดวง” ก็ได้
หรือจะนึกคำว่า “บุญ” ก็ได้ แล้วมันจะวูบไป

พอเรานึกอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นความดีงาม เป็นสรวง
ของเรา พอไปถึง ณ จุดที่ตกศูนย์ลงไป เอือกที่ ๒ คราวนี้จะ
สว่างมาเองเลย คราวนี้จะเห็นจริง ๆ เลย จะเห็นพระ จะเห็นดวง
จะเห็นแสงสว่างเกิดขึ้น เป็นกรรมนิมิตตารมณ์ เป็นคตินิมิตตา-
รมณ์ จะเกิดขึ้นตอนนั้นเลย แล้วปล่อยไปให้ใจใส แล้วพอถอด
ออกไปแล้วก็อย่าลืมหลักวิชาที่สอนไว้จะลูกนะ

เพราะฉะนั้น คือนี่เราวางใจเฉยๆ ลองดูนะว่า ไม่ห่วงใย
อาลัยอาวรณ์ใคร จะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ครอบครัว ทรัพย์
สมบัติ ดีกรามบ้านช่อง เรือกสวนไร่นา บริษัทห้างร้าน แม้
กระทั่งสังขารร่างกายของเรา ไม่ห่วง ไม่กังวล หยุ่กับนิ่งอย่าง
เดียว ฝึกให้ได้จะลูกนะ

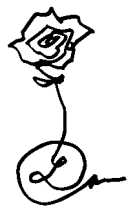


สักวันหนึ่งเราจะต้องเจอสงครามชิงภพ ปิดงบลุดชีวิต เพราะฉะนั้นต้องฝึกจิตของเราให้คุ้นเคย ไม่ต้องไปหวาดกลัว หวั่นเกรงอะไร กลัวก็ต้องตาย ไม่กลัวก็ต้องตาย มันตายทั้งขึ้น ทั้งลง เมื่อตายทั้งขึ้นทั้งลงเราก็ต้องฝึกใจเอาไว้ ให้ใจใส ๆ นิ่ง ๆ ให้ใจสบาย สบาย ให้เบิกบาน ให้เข้มข้น

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครเพลีย ใครง่วง ใครตึง ใคร เครียด ก็ปล่อยยให้หลับในกลางกาย เมื่อยเราก็ขยับเบา ๆ อย่า ให้สะเทือนคนข้างเคียง ฟุ้งหยาบเราก็ลืมตามาดูดวงแก้วใส ๆ องค์พระใส ๆ ดูหลวงปู่ของเรา คุณยายของเรา พอใจสบาย เราก็ค่อย ๆ หรีดตาลมาช้า ๆ แล้วก็ค่อย ๆ หลับตาอย่างสบาย ๆ

ถ้าฟุ้งหยาบอีกก็ลืมตาใหม่ แต่ถ้าฟุ้งละเอียด คือความฟุ้ง ที่เราควบคุมได้ ไม่ต้องลืมตานะ ทำเป็นไม่สนใจ ไม่รู้ไม่ชี้ หรือ รู้แล้วเราไม่ชี้ เฉย ๆ หยุดกับนิ่งอย่างเดียว ทำอย่างนี้นะ คืนนี้ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ต่างคนต่าง ทำกันไปเจียบ ๆ

หลวงพ่อรัญมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

รักแท้ในวัยซรา

คลื่นทะเลชีวิต คือวิกฤติที่ยิ่งใหญ่
ไม่มีใครหลีกเลี่ยง ไม่ว่าจนหรือมี
เกิดมาในโลกใบนี้ ต้องเจอกันทุกคน
มีลามเสื่่อมลาม มียศเสื่่อมยศ มีสรรเสริญนิทา
มีสุขและมีทุกข์ เป็นของธรรมดา
แต่เราเหนือสิ่งนี้ได้ ถ้าเรารู้วิธี
จะไม่มีความทุกข์ สุขใจทุกเวลา
จะเป็นเหมือนดั่งจุดเยือกเย็น ที่อยู่กลางเตาหลอม
จะเป็นผืนที่แข็งแกร่ง คลื่นชีวิตโถมแล้วไม่พัง
และยิ้มได้เมื่อภัยมา ตลอดเวลาที่เรากำลังการ
เพียงหลับตาเบาๆ หยุดใจไว้กลางกาย
ผ่อนคลายสบายๆ ไม่ต้องคิดอะไร
ไม่ต้องคิดอะไรเลย หยุดใจนิ่งไว้เฉยๆ
เหมือนเด็กเฝ้าขวัยไว้เดียงสา อีกไม่นานเท่าไร
ดวงตะวันภายใน ก็ฉายแสงขึ้นมา
เปี่ยมด้วยความสุขสันต์ ที่เกินคำบรรยาย
ดูจดาวมากมายบนฟ้า ที่ส่องแสงประกายแวววาว
เป็นรักแท้ในวัยซรา ที่พึ่งพาของวัยบั้นปลาย



ตะวันธรรม



รักแท้ในวัยชรา

วันอังคารที่ ๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งมั่นตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบาย ๆ หลังตาของเราเบา ๆ ค่อนลูก พอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย ให้อ่าง ใจให้ว่าง ๆ

คราวนี้เราก็น่าจะมาสมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจาก
อวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติเป็นที่โล่งๆ
ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อ
แก้ว ท่อเพชรใสๆ

อานิสงส์การทำการบ้าน

คราวนี้เราก็น้อมใจมาไว้ในเลย เพราะเราได้ทำการบ้าน
กันมาอย่างต่อเนื่องทุกวัน แล้วก็ทำทั้งวันต่อเนื่องกันมาเลย
เราก็จะสังเกตเห็นได้ว่า การรวมใจไม่ได้ยากเลย เพราะเรา
ได้ประคองใจกันมาแล้วทั้งวันด้วยการบ้านของเราที่ได้ทำไว้
พอเรานึกน้อมใจก็นิ่งลงไปเลย ไม่ฟุ้งด้วยซ้ำไป ภารกิจการงาน
อะไรต่างๆ ก็ไม่ฟุ้ง มันจะนิ่งๆ

ยิ่งเราทำความรู้สึกว่ามีพระอยู่ในตัว หรือมีดวงแก้ว
ใสๆ อยู่ในตัว คือทำความรู้สึกต่อเนื่องมาทุกวัน ทั้งวัน แม้ไม่
เห็นก็รู้สึกว่ามี แล้วก็มิใช่ในกลางกายเสียด้วย กลางท้องนั้นแหละ
ซึ่งฐานที่ ๗ อยู่ที่ตรงนั้น พอเรานึกว่าพระอยู่ในตัวเรา หรือ
ดวงแก้วใสๆ อยู่ในตัวเรา ง่ายแล้ว เห็นไหมจ๊ะ หรือเรานึกว่า
เราเป็นพระ พระเป็นเรา ใจเราก็จะเริ่มชุ่ม เริ่มเบิกบาน เริ่ม
ยิ้มอยู่ในหน้าของเรา เพราะเรามีความรู้สึกว่า เราเกลี้ยง
เกลา สะอาด บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากบาปอกุศล มีแต่กุศลล้วนๆ



บุญล้วนๆ ไหลท่วมตัวท่วมใจของเรา เป็นองค์พระ แม้เราจะยังไม่เห็นก็ตาม แต่ก็รู้สึกว่ามีและเป็น

หรือเราทำการบ้านว่า เราอยู่ในองค์พระ องค์พระท่านครอบตัวเราอยู่ เราก็จะรู้สึกอบอุ่นใจว่า พระท่านปกป้องผองภัยเรา โดยเฉพาะจากบาปอกุศลกรรมที่จะมาบังคับให้เราคิดให้เราพูด ให้เราทำ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ หหมดสิ้นไป

ถ้าเราหมั่นทำการบ้านมาแล้ว มันก็ง่าย พอหลวงพ่อบอก ให้รวมใจไปอยู่ตรงกลางก็ง่ายแล้ว บางคนเริ่มเห็นดวงหรือองค์พระใสๆ รัวๆ รางๆ ด้วยเข้าไป แล้วก็เห็นอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีการเพ่งไม่มีจ้อง มองเฉยๆ รู้สึกว่าสบายมากขึ้น บางคนก็ชัดขึ้นมาเลย เป็นดวงใสบ้าง เป็นองค์พระบ้าง นี่ก็เป็นอานิสงส์ของการทำการบ้าน

เริ่มต้นที่ความสบาย

แต่ถ้าใครยังไม่ได้แบบนี้ ก็ไม่เป็นไรนะลูกนะ เราเริ่มต้นจากจุดที่เราถนัดก่อน ซึ่งอาจจะอยู่นอกตัวเรา ข้างหน้า ข้างใน ตามฐานต่างๆ ตั้งแต่ฐานที่ ๑ เรื่อยมาเลย ถึงกลางท้อง เราจะอยู่ตรงไหนก่อนก็ได้ ที่เรามีความรู้สึกว่า สบาย สบาย มันนิ่ง คือพอเรานิ่งๆ แล้วรู้สึกสบาย พอถูกส่วนก็น้อมเอาไว้ตรงกลางกายอย่างนี้ได้

บางคนฝึกซ้อมหยุด ซ้อมนิ่ง แค่ว่าบอกให้นิ่งๆ ไม่ต้องคิดอะไร นิ่งตรงไหนก็ได้ พอบอกว่า นิ่ง ตัวก็โล่งไปเลย เหมือนบรรยากาศรอบตัวเราขยาย แล้วรู้สึกว่าร่างกายเราขยายตาม แล้วก็วิดหายไปเลย บางคนรู้สึกเหมือนอยู่กลางอวกาศที่เคว้งคว้างสบาย มีความเบิกบาน แม้ไม่เห็นอะไรก็ตาม อยากจะอยู่ในทำนีนานๆ รู้สึกเวลาผ่านไปรวดเร็วเหลือเกิน นั่นก็เป็นเครื่องวัดว่าเราทำถูกวิธีแล้ว ทำอย่างนั้นต่อไปด้วยใจที่เบิกบาน ด้วยใจที่แช่มชื่น ให้ใจใสๆ

อานิสงส์การเข้าถึงธรรม

ถ้าเราเข้าถึงดวงธรรมหรือองค์พระได้ ชีวิตก็จะปลอดภัย ภัยในอบาย ภัยในวัฏสงสาร แล้วเราจะมีความสุขในปัจจุบันทันทีที่เข้าถึง ไม่ต้องไปคอยภพหน้า หรือชีวิตใหม่หลังจากตายแล้ว สุขทันทีที่เข้าถึง มีความเบิกบาน แช่มชื่น รู้สึกเกลี้ยงเกลา เป็นอิสระ แล้วจะเสียดายวันเวลาที่ผ่านไป รู้อย่างนี้ทำมาเสียดั่งนานแล้ว เพราะไม่เคยมีความรู้ หรือมีประสบการณ์ อย่างนี้มาก่อนเลยว่า ความสุขที่แท้จริงเกิดจากหยุดกับนิ่งนี้เอง



สิ่งที่ผ่านๆ มาแค่ความสนุก ความเพลิน แต่เหนื่อย เพลีย มี side effect มีผลข้างเคียง ไม่ว่าจะไปเที่ยวทะเล น้ำตก ภูเขา ไปต่างประเทศ จะดื่มเหล้าคนเดียว หรือดื่มเป็นทีม จะเล่นไฟ เล่นการพนัน มันก็เพลิดเพลินชั่วคราว แล้วยิ่งเกี่ยวกับการพนัน ด้วยแล้วยังมีความหายนะครอบงำ หัวใจตื่นเต้นขึ้นลงสูบฉีด ตลอดเวลา มีได้ มีเสีย มีลุ้นระทึกใจ เล่นเสียก็เสียตายทรัพย์ แล้วก็คิดจะไปแก้ตัวใหม่ กวนไปวนมาอยู่อย่างนี้ เสียเงิน เสียทอง เสียเวลา ไม่ได้ความสุขเลย

เมื่อมาเปรียบเทียบกับความสุขที่เกิดจากหยุดกับนิ่งแล้ว ต่างกันราวฟ้ากับดิน สุขที่ใจหยุดนิ่งมันกว้างขวาง ตัวจะขยาย ใจจะขยาย สดชื่น มีชีวิตชีวาทั้งระบบประสาท กล้ามเนื้อ ทั้งตื่น หลับฝันก็สดชื่น ผิวพรรณวรรณะผ่องใส ใครเข้าใจก็เยือกเย็น เหมือนเข้ามาอยู่ได้ร่มไม้ใหญ่ รู้สึกอบอุ่น สบายใจ

เป็นผู้เฒ่า ก็จะเป็นผู้เฒ่าที่ลูกหลานอยาก อยู่ใกล้ อยากลูบเนื้อลูบตัว จับแขนจับขา รู้สึก อบอุ่นใจที่เข้าใจผู้เฒ่าที่มีศีลมีธรรม มีความ สว่างภายใน มีดวงใส องค์พระใส ใครๆ ก็ อยากเข้าใจ ลูกหลานก็อยากเข้าใจ เข้าใกล้ แล้วเย็น เย็นโดยที่ผู้เฒ่ายังไม่ต้องทำอะไรเลย แค่อุ่เฉยๆ ก็เกิดกระแสแห่งความเย็นแผ่ซ่าน

ไปในบรรยากาศ คำพูดคำจาออกมาก็เย็น เป็น
คำพูดที่ใส ๆ ใสเป็นแก้ว ใสเป็นเพชร ฟังแล้ว
ชื่นอกชื่นใจ มีกำลังใจที่จะสู้ชีวิต ที่จะทำความดี

ผู้เฒ่าก็มีที่พึ่งภายในไม่ต้องไปหวังพึ่งลูกหลาน มีอาหาร
ไปมือ ๆ หนึ่ง มีที่อยู่ที่นั่งที่นอนเล็ก ๆ ก็เพียงพอแล้ว เพราะว่า
สิ่งที่ตัวอยากรับได้อยู่เต็มบริบูรณ์ในดวงใจ ในองค์พระใส ๆ
หรืออยู่ที่ใจหยุดนิ่ง มีทุกสิ่งที่ต้องการ จนกระทั่งไม่ปรารถนา
อยากได้สิ่งใดอีกเลย

ผู้เฒ่าก็อยู่อย่างไม่เจ็บเหงา ไม่เศร้าสร้อย ไม่มีความ
รู้สึกว้าแหว่งหรือต้องการอะไร อยู่ในป่าในเขา ก็มีความสุข
อยู่คนเดียวก็มีความสุข ไม่มีใครคุยด้วย เราก็คุยกับพระในตัว
ก็ได้ กายภายในก็ได้

พระธรรมกายเป็นที่พึ่งที่สำคัญของทุกเพศ
ทุกวัย เพราะฉะนั้นต้องพยายามปฏิบัติให้ได้
ต้องขยันหมั่นเพียร ทำให้ถูกวิธี ทำทุกวัน อย่า
ให้ขาดเลยแม้แต่วันเดียว สักวันหนึ่งเราจะ
สมหวังตั้งใจ

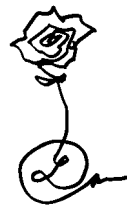


ให้บทพจน์สิ่งที่หลวงพ่อดีแนะนำมาตั้งแต่ต้นเรื่อยมา
ทุกวันทุกคืนว่า วิธีที่ถูกต้องทำอย่างไรก็ให้ทำอย่างนั้น จะนึก
เป็นภาพ หรือจะวางใจเฉยๆ ภาพนั้นจะเป็นดวงแก้ว องค์พระ
หรือสิ่งที่เราค้นเคยก่อนก็ได้ หรือจะนึกเอาตัวเราไปอยู่ใน
ศูนย์กลางกายที่ขยายแล้วจนสุดขอบฟ้า นั่งแล้วรู้สึกสบาย
สบาย มันอยากจะยิ้มอยากจะยิ้มอยู่ในตัว นั้นแหละถูกวิธีแล้ว

นั่งไปเรื่อย ๆ นั่งไปเรื่อย ใหม่ ๆ ก็มีชั่วโหม่งนั่งไปก่อน
ต่อ ๆ ไปก็จะมีชั่วโหม่ง

ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว
ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

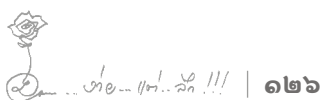
หลวงพ่อรั่มชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

อย่ามี
สิ่งใด
นั่งเฝ้า เทียนนา
ไม่ชำรุดไหม

๓๖๖ ตะวันธรรม



การปฏิบัติธรรม คือการแสวงหาความพอดี

วันอาทิตย์ที่ ๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๘

(เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป
ตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ)

ไม่ต้องควานหาฐานที่ ๗

น้อมใจเรามาหยุดนิ่ง ๆ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ใน
กลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ตึง จาก
สะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย
อีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะ
เล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่า
ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ ซึ่งเราต้องทำความรู้จักเอาไว้อย่างดี

เพราะว่าจะเป็นที่ยุติใจของเราอย่างถาวร ใจของเราจะต้องมาตั้งมั่นไว้ตรงนี้ แล้วเราจะได้พบกับความสุขที่แท้จริง เราจะเข้าถึงพระรัตนตรัยซึ่งมีอยู่ในตัวของเรา เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของเรา สิ่งอื่นไม่ใช่

ตำแหน่งศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ ต้องทำความรู้จักเอาไว้ แต่ในแง่ของการปฏิบัติจริงๆ เราไม่ต้องไปมัวควานหาศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นะ เราแค่ทำความรู้สึกว่า ใจของเรา มาอยู่ในบริเวณกลางท้องอย่างนี้ไปก่อน

นึกว่าใจอยู่ในกลางท้อง พร้อมกับกำหนดบริกรรมนิมิต คือ นึกในใจเบาๆ อย่างสบายๆ ถึงดวงแก้วใสๆ หรือเพชรสักเม็ดหนึ่งที่ใสๆ กลมรอบตัว เหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ที่เจียรไนแล้ว หรือจะนึกเป็นพระแก้วใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ขนาดเล็กใหญ่ก็แล้วแต่ใจเราชอบ เพื่อให้เป็นที่ยึดที่เกาะของใจเรา ใจของเราจะได้ไม่แวบไปคิดเรื่องอื่น พร้อมกับประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง โดยให้เสียงของคำภาวนาเป็นเสียงที่ละเอียดอ่อน ดังออกมาจากในกลางท้องของเรา

ทุกครั้งที่ภาวนา สัมมาอะระหัง อย่าลืมตรึกลึกถึงดวงใส หยุดอยู่ในกลางดวงใส หรือตรึกลึกถึงพระแก้วใสๆ หยุดอยู่



ในกลางพระแก้วใส ๆ ประคองใจของเราให้อยู่กับบริกรรมนิมิต
ในกลางท้อง แดง ๆ บริเวณฐานที่ ๗ ตรงนั้น ทำอย่างนี้ไป
เรื่อย ๆ แต่อย่าตั้งใจมากเกินไปนะ

ทำเล่น ๆ เหมือนนั่งพักผ่อน

อย่าตั้งใจมาก โดยพยายามจะบังคับให้ใจมันหยุด มันนิ่ง
มันสงบ หรือพยายามเค้นภาพให้มาปรากฏชัดเจนเหมือนเรา
ลืมนตาเห็นวัตถุภายนอก ถ้าทำอย่างนี้จะมีปฏิกิริยาที่ร่างกาย
จะบอกเราว่า ตอนนี้เรากำลังปฏิบัติไม่ถูก เพราะเกิดอาการ
เกร็ง ตึง นิ่งไม่มีความสุข มันเบื่อก่อน ถ้าหากรู้สึกอย่างนี้แล้ว
แสดงว่าผิดวิธี อย่าฝืนทำโดยวิธีการผิด ๆ อย่างนั้นนะ ต้องเริ่ม
ผ่อนคลาย โดยลืมนตาขึ้นมาสักนิดหนึ่ง เหยอเปลือกตาสักหน่อย
แล้วค่อย ๆ ปรับระบบประสาทกล้ามเนื้อใหม่ ให้กล้ามเนื้อ
ผ่อนคลาย แล้วก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

วัตถุประสงค์เราแค่ต้องการให้ใจหยุดนิ่ง ๆ อยู่ในฐานที่
ตั้งดั้งเดิมของใจ เพราะ “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” หรือทำให้เรา
ประสบความสำเร็จในการเข้าถึงดวงธรรมภายใน ถึงภายในกาย
และพระธรรมภายในตัว ถ้าผิดจากนี้ไปแล้ว ไม่ใช่ ใจต้อง
หยุดนิ่งอย่างเดียว จึงจะเข้าถึงได้ ต้องจับหลักตรงนี้ให้ได้นะ
เรารู้หลักการแล้ว ก็เหลือแต่วิธีการ วิธีการเราก็ต้องฝึกฝนเอา

วิธีการที่ถูกต้อง

วิธีการที่ถูกต้องคือ ต้องพอดี ไม่ตึงและไม่หย่อนเกินไป

ตึงเกินไป เพราะตึงใจมาก มันจะตึง เกร็ง ไม่สนุก นั่งแล้วมันไม่อร่อย มันเปื้อน

หย่อนเกินไป คือ จะเคลิ้มบ้าง ง่วงบ้าง หลับบ้าง ฟุ้งบ้าง ไปเรื่อยเปื่อยเลย

ถ้าพอดี จะเกิดความพึงพอใจ กับการวางอารมณ์อย่างนี้ ปฏิบัติที่ร่างกายจะรู้สึกตัวเริ่มโล่ง ไม่ทึบ เริ่มโปร่ง เบา สบาย ตัวพองๆ ขยาย จนกระทั่งกลืนไปกับบรรยากาศ ตัวหายไปเลย มีความรู้สึกที่ว่า เวลาหมดเร็ว เราไม่อยากจะออกจากอารมณ์นี้เลย อยากอยู่ตรงนี้ไปนานๆ แม้ยังไม่มีปรากฏการณ์ใดๆ เช่น ไม่มีภาพให้เห็น เราก็ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ อยากอยู่หนึ่งๆ นานๆ แม้ไม่เห็นอะไรก็ตาม อย่างนี้ถูกหลักวิชานะ

หยุดแรกได้ หยุดต่อไปก็ง่าย

เรามาปรับปรุงในเบื้องต้นให้ได้กันเสียก่อน จะทำเป็นหรือไม่เป็นอยู่ที่ตรงนี้ ถ้าหยุดแรกได้ หยุดสอง หยุดสาม หยุดสี่ หยุดถัดๆ กันไป มันก็ง่าย

เราคุ้นเคยกับชีวิตประจำวันของโลกภายนอกกว่า กว่าเราจะได้อะไรมา มันต้องต่อสู้ ต้องใช้กลยุทธ์ทุกวิถีทาง ต้องใช้ระบบ



การคิด นึก อะไรต่างๆ เหล่านั้น เรามีความคุ้นเคยอย่างนั้น แต่ถ้ามาระบบความรู้ภายในมันตรงกันข้ามกัน เราต้องจับหลัก ตรงนี้ให้ได้เสียก่อน

วิธีกายนอกก็เหมาะกับโลกภายนอก วิธีแสวงหาพระภายในก็ต้องใช้วิธีกายใน ซึ่งตรงข้ามกัน อย่าไปเอาวิธีการข้างนอกมาใช้กับการแสวงหาพระรัตนตรัย ทำอย่างนั้นนั่นเป็น ล้านปีก็ไม่ได้ผล เพราะฉะนั้นต้องทำให้ถูกหลักวิชา จับหลัก ตรงนี้ให้ได้เสียก่อน

ตอนนี้เราเข้าใจดีแล้วว่า ภายในตัวเรามีดวงธรรม มีกาย ในกาย มีพระรัตนตรัยในตัว เราเข้าใจแล้วว่า จะต้องเริ่มต้นที่ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ต้องประกอบบริกรรมนิมิต กับบริกรรมภาวนาควบคู่กันไป หลักการตอนนี้เราเข้าใจแล้ว ก็เหลือแต่วิธีการ ก็ปรับเอา ผีกเอา ค่อยๆ ปรับปรุงไป ใจเย็นๆ

เราไม่ได้นั่งแข่งกับใคร แม้กระทั่งกับตัวเราเอง เราก็ไม่ได้แข่ง แต่ว่าเรากำลังจะฝึกในปัจจุบันนี้ เดียวนี้ว่า จะให้ใจหยุดใจนิ่งอย่างสบายๆ เท่านั้น

การฝึกใจให้หยุดนิ่งเพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวหรือ การปฏิบัติธรรมก็คือการแสวงหาความพอดีนั่นเอง ถ้าเราวางใจได้พอดี เราก็จะมีประสบการณ์ภายใน ใจก็จะไปหยุดนิ่งที่ฐานที่ ๗ แล้วมันจะสปาร์คเป็นแสงสว่างเกิดขึ้นมาเลย

เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวแล้ว เรา
จะดำรงชีวิตอยู่ด้วยความพอดี เราจะรู้จักคำ
ว่า “กินอยู่แต่พอดี” เป็นอย่างไร มีชีวิตระดับ
ไหนที่มันพอดี และทำให้เกิดความพึงพอใจ จน
ไม่อยากจะอะไรที่นอกเหนือจากนี้ แล้วอยาก
จะดำเนินชีวิตของเราให้เป็นประโยชน์ต่อโลก

เพราะฉะนั้น สำคัญที่หยุดแรกนะลูกนะ ประคองใจเอาไว้
ให้ดี ค่อยๆ ทำ

สิ่งที่ใครเคยทำได้ สิ่งนั้นเราก็คงทำได้

เด็ก ๆ เขาฝึกใจหยุดนิ่งง่าย เพราะเขาไม่ได้คิดอะไร บอก
ให้วางใจ แล้วเขาทำใจอินโนเซนต์ ง่าย ๆ แล้วก็ปรุงใจให้สบาย
ให้หยุดนิ่งลงไปในกลางท้อง เดี่ยวก็มีประสบการณ์มาให้ดู
มีแสงสว่างเกิดขึ้นบ้าง มีดวงใส ๆ เกิดขึ้นบ้าง เห็นตัวเองบ้าง
มีองค์พระใส ๆ เกิดขึ้นบ้าง

เพราะฉะนั้น ให้สังเกตดูนะ ถ้าเรานั่งแล้วเกิดความพึง
พอใจ มีอาการโล่ง โปร่ง เบา สบาย นั่นถูกต้องแล้ว จากนั้น
ก็ทำอย่างนั้นเรื่อยไป ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้น อย่างที่มัน
อยากจะเป็น คือปล่อยให้มันเป็นอย่างเดียว มีแสงสว่างให้ดูเราก็ดู
มีความมืดให้ดูเราก็นั่งอย่างเดียว แสงสว่างมากก็นิ่ง มีภาพอะไร



มาเราก็นิ่ง หยุดกับนิ่งอย่างเดียว ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น

และถ้าหากเราทำไม่ถูกวิธี เราจะต้องพร้อมเสมอสำหรับการเริ่มต้นใหม่อย่างถูกต้องแบบนักเรียนอนุบาล ต้องพร้อมอย่างนี้นะ

อย่าท้อใจ อย่าน้อยใจ อย่าไปนั่งแข่งกับใคร แม้กับตัวเราเอง อย่าไปคาดหวังว่า วันนี้เราจะต้องนั่งให้ดีกว่าเมื่อวาน อย่าไปบังคับใจให้มันนิ่ง หรือเค้นภาพให้ทะลักมาในท้อง อะไรต่าง ๆ ตั้งแต่เบื้องต้นที่ได้กล่าวมาแล้ว

เพราะฉะนั้น ต่อจากนี้ไปให้ลูกทุกคนประคับประคองใจให้หยุดนิ่ง หยุดนิ่งคือความยิ่งใหญ่ที่ไม่มีสิ่งใดจะมาเสมอเหมือนได้ ต้องหยุดนิ่งให้ได้อย่างสบายๆ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจ ในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุกๆ คน ต่างคน ต่างนั่งกันไปเสียบ ๆ นะ

หลวงพ่อัมมชโย



สาธุชน : สมาธรรมกายสากล : ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.

ทำถูกแล้วนี่ไว้ กลางดวง
เฉยต่อสิ่งทั้งปวง อย่างนั้น
ตรงกลางจักค่อยกลวง ทะลุโล่ง
พระผุดเป็นชุดชั้น หลายชั้นเป็นตอนตอน

ตะวันธรรม



นั่งอย่างมีชีวิตชีวา

วันอังคารที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้
ไปตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุกๆ คนนะ
ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้
นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ หลังของเราเบาๆ ค่อยๆ พอสบายๆ คล้ายๆ
กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มขึ้น ให้สะอาด
บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม
ให้ปลด ปล่อย ให้อ่าง ใจให้ว่างๆ

คราวนี้เราก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจาก
อวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติเป็นที่โล่งๆ ว่าง ๆ
เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้ว
ท่อเพชรใส ๆ

ต้องมีชีวิตชีวาทุกชั้นตอน

คราวนี้เราก็มาทบทวนหลักวิชาในการที่จะปฏิบัติธรรม
ให้เข้าถึงพระธรรมกายที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ ท่านได้อบรม
สั่งสอนมา ซึ่งเราจะดูเบาไม่ได้เลยในทุกถ้อยคำที่ท่านได้แนะนำ
เอาไว้ ตั้งแต่ท่านั่ง การหลับตา วางมือ จนกระทั่งมาถึงใจ
เราจะดูเบาไม่ได้ในทุกคำ อย่าฟังจนลืมหืมซะ

ตั้งแต่เริ่มต้นเลย จะต้องนั่งอย่างมีชีวิต
ชีวา ต้อง alert หน่อย มีชีวิตชีวา อย่างนั่งแบบ
ซังกะตาย

ให้สังเกตตัวของเรานะ ตั้งแต่ท่านั่ง วางมือ หลับตา
วางใจ มีชีวิตชีวาทุกชั้นตอนใหม่ นั่งอย่างมีความสุข สนุกสนาน
หรือเปล่า มีฉันทะรักที่จะนั่งใหม่ นั่งอย่างเพลิดเพลิน แม้ว่ายัง
ไม่เห็นอะไร มีตรงนี้ใหม่ สังเกตนะลูกนะ



ถ้าหากมีชีวิตชีวา มันก็จะเริ่มสดขึ้นตั้งแต่เบื้องต้น มีความพร้อมทั้งกายและใจ พอมีชีวิตชีวาแล้ว คราวนี้เราก็สังเกตดูว่าการกำหนดใจของเราตามหลักวิชาหรือความถนัดซึ่งแต่ละคนไม่เหมือนกัน เราทำอย่างมีความสุขไหม มีความสุขสนุกกับการวางใจไหม ตั้งแต่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเราไม่ได้เห็นเลย มันอยู่ตรงไหน ได้แต่คาดคะเนเอาว่า ตรงนี้ใช่เลย ประมาณนี้เลย กลางท้อง กลางกายเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ก็ในเมื่อเราหลับตาแล้วมันมืดไม่เห็นฐานที่ ๗ แต่ก็รู้ว่าอยู่ตรงนี้ ประมาณนี้แล้วเริ่มอย่างมีชีวิตชีวาใหม่ มีความพึงพอใจที่จะกำหนดใจอยู่ตรงนี้ใหม่ ทั้ง ๆ ที่ยังมองไม่เห็น ยังมีดอยู่

จนกระทั่งถึงขั้นตอนนึกเป็นภาพ เป็นดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ ภาพหลวงปู่ คุณยาย หรือสิ่งที่เราค้นเคย คือนึกแล้วใจเราสูงส่ง บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น การนึกถึงภาพ นึกอย่างมีชีวิตชีวาใหม่ สบายหรือเปล่า นี่ก็คือข้อสังเกตอีกข้อหนึ่ง ที่ลูกทุกคนต้องสังเกตดู

สำหรับบางคนจะเริ่มจากข้างนอก ข้างหน้า หรือข้างในที่ฐานที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖ ตรงนั้นไปก่อน มีชีวิตชีวาใหม่ นั่งด้วยใจรักหรือเปล่า ทั้งที่มันก็ไม่ได้เห็นอะไร

แล้วก็วางใจเป็นใหม่ในข้อถัดไป ดึงหรือหย่อนให้สังเกตดู

หยาบให้ตริก ละเอียดให้ตะะ นี่ก็เป็นสิ่งที่เราจะต้อง
สังเกตนะ ของใครของมัน

นั่งอย่างมีความสุข สนุกกับการนั่งใหม่
ถ้าเริ่มต้นมีความสุข สนุกกับการนั่ง มีฉันทะ
รักที่จะนั่ง รักที่จะปฏิบัติ รักที่จะเข้าถึง พอมี
ตรงนี้แล้ว อย่างอื่นก็ง่ายหมด

จะวางใจเฉยๆ โดยไม่ต้องนึกถึงภาพ ใจก็ยังสบาย
จะนึกถึงภาพ แม้ไม่ชัดเจน ใจก็ยังคงสบาย

เวลาภาวนาสมาอะระหังไปใจก็ยังคงสบาย ต้อง
สบาย สติสบายให้สม่ำเสมอจนกระทั่งหมดเวลานั้นแหละ
ถึงจะเรียกว่าถูกหลักวิชา

ถ้าหากเราทำถูกหลักวิชา ทำถูกต้อง เราจะมี
ความรู้สึกว่า เวลามันหมดไปเร็ว นั่งประเดี๋ยว
เดียว อ้าว หมดเวลาแล้ว แต่ถ้าไม่ถูกหลักวิชา
จะกระสับกระส่าย ทูรนทुरาย ลืมตามาดูเวลา



บ้างว่า เมื่อไรจะเลิกสักที อย่างนั้นแสดงว่า ไม่ถูกหลักวิชาแล้วละ ต้องรีบไปล้างหน้า ล้างตา แล้วก็กลับมาล้างใหม่ วางเบา ๆ สบาย ๆ ใจเย็น ๆ ต้องทำอย่างนี้นะ

ถ้าถูกหลักวิชา หลวงพ่อก็ยังยืนยันว่า แม้มืดตึ่มมืดมิด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม ลูกทุกคนจะต้องเข้าถึงธรรมอย่างแน่นอน เพราะดวงธรรมก็อยู่ภายในตัวของเรานี้แหละ กายภายในหรือ องค์พระธรรมกายก็อยู่ในตัวเรา ไม่ได้อยู่นอกตัวเลย เหลือแต่ เพียงว่าทำให้ถูกวิธี สม่ำเสมอ ด้วยใจรัก มีฉันทะ เพราะเห็น ประโยชน์ แล้วก็ทำด้วยความซื่อสัตย์ มีชีวิตชีวา ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน ถ้าเป็นอย่างนี้ ถึงแน่นอน นี่คือข้อสังเกตในแต่ละวัน ในแต่ละครั้งที่ลงมือนั่งหลับตา ดูตรงนี้แหละ มีชีวิตชีวาไหม ต้องสังเกตนะ

ถ้าหากมีชีวิตชีวา เดียวเราจะเกิดความรู้สึกว่า เออ มัน ก็ไม่ได้ยากอะไรเลย การทำภาวนาให้ใจเป็นสมาธิอยู่ในวิสัยที่ เราสู้ได้ ทำได้ไม่ใช่เป็นวิสัยของหลวงปู่หลวงตาหรือพระอรหันต์ เท่านั้น เราจะมีความรู้สึกว่า เออ คนอย่างเรายังมีกิเลสหนา ปัญญาหยาบ ยังข้องอยู่กับโลก ยังครองเรือน ยังต้องทำมาหากิน เจอปัญหา เจอแรงกดดัน เรายังทำได้ ถ้าเกิดอย่างนี้แล้ว

กำลังใจก็จะเริ่มมีมา จะเกิดความมั่นใจว่า เราจะต้องได้ต้อง
เห็นสักวันหนึ่ง ความมั่นใจนั้นแหละจะสร้างความมั่นใจถัดไป
เรื่อย ๆ เหมือนคลื่นลูกแรกก็สร้างคลื่นลูกถัด ๆ ไป ความมั่นใจ
จะเกิดขึ้น เมื่อทำถูกวิธี

นี่ผมคิดว่า ในแต่ละครั้ง แต่ละวัน เรามีความสุข
สนุกสนานกับการนั่ง หรือมีฉันทะ บางรอบบางครั้งได้ ๕ นาที
บ้าง ๑๐ นาทีบ้าง หรือมากกว่านี้บ้าง ก็ถือว่าดีมากแล้วนะลูกนะ
คราวนี้เราก็จำวิธีการนั้น แล้วก็ทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ให้ชำนาญ

รักที่จะเข้าถึงพระธรรมกายก็ต้องทำอย่างที่หลวงพ่อบอก
ว่านะลูกนะ เราจะต้องเข้าถึงทุกคน แม้เหลือเพียงครึ่งตัว แต่
ศูนย์กลางกายยังอยู่ก็ทำได้ คนตาบอดโดยกำเนิด หลวงพ่อบอก
ยังเคยแนะนำให้เขาทำได้เลย ทุกคนทำได้ ยกเว้นคนบ้า
คนปัญญาอ่อน นั่นเขามีวิบากกรรมติดตามมา ระบบประสาท
ระบบจิตใจมันสูญเสียไป นั่นเป็นข้อยกเว้น ซึ่งมีเปอร์เซ็นต์
ไม่มาก แต่ลูกของหลวงพ่อบอกทุกคน ล้วนแต่เป็นผู้ที่สมบูรณ์
ทั้งกายและใจ สังเกตบุญเก่ามาก็เยอะ จนกระทั่งมาได้ยิน
ได้ฟัง ได้ปฏิบัติ เหลืออย่างเดียวทำให้ถูกหลักวิชา ถูกวิธี



ต้องได้ดวง ได้องค์พระ ชีวิตจึงจะปลอดภัย

สอนตัวเองทุกวันว่า ปรโลกเราไม่ไป ไม่ได้ แล้วก่อนไป ปรโลก ต้องเข้าสู่สมรภูมิช่วงชิงภพ ปิตงบดุลชีวิต ถ้าหากว่าเรา ได้ฝึกฝนอบรมจิตของเรามาเป็นอาจินกรรม อย่างสม่ำเสมอ ถ้าเข้าถึงดวงธรรมใสๆ กายภายในใสๆ พระธรรมกายใสๆ จึงจะปลอดภัย และ sure มากเลย ปลอดภัยมีชัยชนะ ถ้าแค่ ทำทาน รักษาศีลก็อย่าเพิ่งประมาท ถ้าเรารักษาภพบุญที่เรา สร้างมหาทานบารมี และศีลที่รักษาเอาไว้ ถ้ารักษาได้ตลอด จนเป็นกรรมนิมิต อย่างนั้นก็เชื่อได้ว่าเราไปสู่สุคติ

แต่อย่าลืมว่า การชิงช่วงช่วงชิงมีอยู่ตลอดเวลา กำลังจิต ที่จะเข้มแข็งสู้เขาได้นั้นต้องปฏิบัติธรรมได้ดวงใสๆ องค์พระใสๆ หรือกายภายในใสๆ อย่างนี้ sure ร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าเฉพาะ ทานศีลนั้น อาจจะสัก ๙๐ กว่าเปอร์เซ็นต์ ที่ไม่ sure ยังมี ๑ เปอร์เซ็นต์ ๒ เปอร์เซ็นต์ ซึ่ง ๑ เปอร์เซ็นต์ ๒ เปอร์เซ็นต์นั้น ประมาทไม่ได้เลย เพราะวิบากกรรมวิบากมารที่ติดตามเรามา เป็นระเบิดเวลาทยอยกันมาให้ผลก็มี หรือสอดละเอียดแวบ เดียวมาตรวจรอบก็มีนะลูกนะ เพราะฉะนั้นถ้าจะให้ sure ล้วน เปอร์เซ็นต์ ก็ต้องนั่งธรรมะได้ดวงใสๆ กายภายในใสๆ องค์ พระใสๆ

ลูกหลวงพอไปสู่สุดติหมด แล้วก็ไปได้ดีเสียด้วย ชั้น
ดุสิตเป็นที่หมายเลยละ แต่ชั้นทานชั้นศีลนั้น ยังไม่ sure ร้อย
เปอร์เซ็นต์ sure แค่ ๙๗ , ๙๘ เปอร์เซ็นต์

ที่พูดอย่างนี้ไม่ใช่ให้ตกกังวล หวาดหวั่น หรือให้ท้อใจ
ไม่ใช่อย่างนั้นนะ แต่พูดให้ไม่ประมาท ไม่ชะล่าใจในการดำเนิน
ชีวิต เราต้องรู้ความจริงของชีวิตเป็นอย่างไร ถ้าเรารู้แล้ว เราจะ
ได้ต่อสู้ หาวิธีการทำอย่างไรเราจะอยู่เหนือกฎเกณฑ์ทั้งปวงนั้น
ที่มีการชิงช่วงชิงกันอยู่ตลอดเวลา เราจำเป็นต้องศึกษา ซึ่ง
การรู้ความจริงของชีวิตอย่างนี้ หลวงพ่อว่าดินะ ได้ประโยชน์

นี่สำหรับท่านที่มาถึง ณ จุดที่เราหยุดใจได้บ้างแล้ว
เดี๋ยวเห็น เดี่ยวหาย เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่เราจะต้องให้ความ
สำคัญกับตรงนี้ให้มาก ๆ ให้มีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง ชั่วโมงกลาง
ให้เยอะ ๆ ฝึกหยุดฝึกนิ่งไป ตะละใจเบา ๆ เดี่ยวการเห็นนั้นก็จะ
ขยายเวลาออกไปเพิ่มขึ้น จนเป็นการเห็นถาวรเลย ดวงใส กาย
ภายในใส องค์พระใส ๆ ติดอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะหกละเมน
ตีสั่งกาอย่างไรก็ยังคงอยู่กับเรา ต้องฝึกให้ถึงตรงนี้

เพราะฉะนั้น อย่ามีข้ออ้าง ข้อแม้ และเงื่อนไขในการ
ปฏิบัติธรรม ถ้านึกได้เป็นตริก มีเวลาเป็นนั่ง นิ่งไป ฝึกไป แล้ว
อย่าท้อใจ อย่างน้อยใจ ในกรณีที่ไม่ได้ตั้งใจ ฝึกไปเรื่อย ๆ สักวัน
หนึ่งเราก็จะต้องทำความสำเร็จเอาไว้

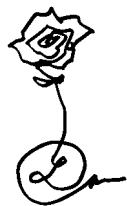


คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครเพลีย ใครร่วง ใครตึง
ก็ปล่อยให้หลับไปในกลางกาย ใครเมื่อยก็ขยับเบาๆ อย่าให้ไป
สะเทือนคนข้างเคียงเขานะลูกนะ

ใครฟุ้งหยาบก็ลืมตาดูดวงแก้ว องค์พระบนโต๊ะหมู่ ดูหลวงปู่
ดูคุณยาย พอใจสบาย ก็หลับตาเบาๆ เริ่มต้นใหม่ ส่วนใครฟุ้ง
ละเอียดย่ไม่ต้องลืมตา เพราะเป็นความฟุ้งที่เรารู้ตัวและควบคุมได้
เพียงแต่ว่าเราไม่ไปสนใจกับความคิดที่มาในใจ เดี่ยวความคิด
นั้นก็จะละลายหายสูญไปเอง

ขอให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัย
ในตัวทุกๆ คนนะลูกนะ ต่างคนต่างทำกันไปเสียบบ

หลวงพ่อรั่มมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

เรียนไฉ่จกั๊	วิชา
เรียนอื่นของมารา	เขานั้
เรียนหยุดพุทธศาสนา	พาหลุด
พ้นจากมารบีบคั้	กลั้แกลั้อนันต์กาล

ตะวันธรรม



นิวรรณ์ ๕

วันพฤหัสบดีที่ ๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้
ไปตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ
ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้
นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบาย ๆ หลังของเราเบา ๆ ค่อย ๆ พอสบาย ๆ คล้าย ๆ
กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ทำใจของเราให้เบิกบาน แหม่มขึ้นให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส
ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดให้ปล่อย
ให้ว่าง ทำใจให้ว่าง ๆ

คราวนี้เราก็มาสวมสติว่า ภายใในร่างกายของเราปราศจาก
อวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติเป็นที่โล่งๆ ว่างๆ
เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้ว
ท่อเพชรใสๆ

วันนี้เป็นวันคล้ายวันเกิดของพระเดชพระคุณหลวงปู่
ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย ครบ ๑๑๘ ปี ถ้าหากท่านยังมีชีวิตอยู่
ถึงวันนี้ ท่านก็จะอายุ ๑๑๘ ปี ท่านได้ทิ้งข้อวัตรปฏิบัติ ปฏิภา
มโนปณิธานของท่าน เป็นต้นบุญต้นแบบให้แก่โลก แล้วก็ยังได้
มอบสิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตของมวลมนุษย์และเทวดาเอาไว้ให้
กับโลกอีก ก็คือธรรมปฏิบัติที่จะทำให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว
ถึงพุทธรัตนะ ถึงธรรมรัตนะ ถึงสังฆรัตนะ ซึ่งรัตนะทั้งสามนี้
เป็นที่พึ่งที่ระลึกของมวลมนุษยชาติ ของตัวเราทั้งหลาย เป็น
ผู้ที่จะทำให้เราข้ามพ้นวัฏสงสาร ไปสู่ฝั่งอมตะพระนิพพานได้

การปฏิบัติธรรม ท่านสรุปวิธีการเอาไว้โดยย่อว่า **“หยุด
เป็นตัวสำเร็จ”** ที่จะทำให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว เข้าถึง
พระอริยบุคคลภายใน ซึ่งเราไม่ต้องเสียเวลาไปแสวงหา
พระอริยบุคคลภายนอก เพราะดูยากว่า ท่านใดบุคคลใดจะเป็น
พระอริยเจ้า แต่ท่านแนะนำให้เข้าถึงพระอริยบุคคลภายใน จะเป็น
โคตรภูบุคคล พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี หรือ
พระอรหันต์ ตลอดจนกระทั่งพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า



อยู่ภายในกายยาววา หนาคืบ กว้างศอกของเรานี้แหละ และ
จะเข้าถึงก็ด้วยหยุดกับนิ่ง

หยุดเป็นตัวสำเร็จ คือเอาใจที่แวบไปแวบมาคิดไปใน
เรื่องราวต่างๆ นำกลับมาหยุดนิ่งอยู่กับเนื้อกับตัวที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้น
มา ๒ นิ้วมือ โดยให้กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงใสๆ กลม
รอบตัว เหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ แต่ว่าใสประดุจเพชรลูกที่
เจียรไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย โตเท่ากับแก้วตาของเรา คือ ไม่เล็ก
ไม่ใหญ่ ขนาดปลายนิ้วก้อย นิ้วชี้ นิ้วนางของเรา อยู่ในกลางท้อง
ให้เอามาหยุดนิ่งอยู่ที่ฐานที่ ๗

พร้อมกับประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง
เรื่อยไปเลย ก็ครั้งก็ได้ จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง ซึ่งจะมีอาการอย่างนี้
คือเหมือนเราลืมคำภาวนาสัมมาอะระหังไป แต่ใจไม่ฟุ้งไปคิด
เรื่องอื่น หรือเกิดความรู้สึกว่าไม่อยากจะภาวนาต่อไป อยาก
จะหยุดใจนิ่งอย่างนี้อย่างเดียว คือตริกันึกถึงดวงใส หยุดอยู่
ในกลางดวงใส นี่คือการคำแนะนำของท่านว่า ต้องหยุดอย่างนี้นะ
เพราะใจไม่หยุด ทำให้เราเข้าไม่ถึงสิ่งที่ดี ที่มีอยู่ในตัวของเรา
ซึ่งเป็นแผนผังของชีวิต ทำให้เข้าไม่ถึงพระรัตนตรัยในตัว ซึ่งเป็น
ที่พึ่งที่ระลึกภายใน

นิวรรณ์ ๕

ที่เราไม่หยุด เพราะว่ามีนิวรรณ์ ๕ มาเป็นเครื่องกัน

นิวรรณ์ แปลว่า เครื่องกัน กันไม่ให้ใจของเรา หรือเห็น จำ คิด รู้ เข้าไปถึงดวงธรรมภายใน ไม่ให้ใจของเราตกศูนย์เข้าไป ถึงดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบใส บริสุทธิ์โตเท่ากับ ฟองไข่แดงของไก่ แล้วก็ลอยขึ้นมาเป็นดวงปฐมมรรค คือกันไม่ให้เข้าถึงปฐมมรรค เขาเรียกว่า นิวรรณ์ ๕ มีตั้งแต่

กามฉันทะ คือ การตรึงถึงเรื่องเพศบ้าง เรื่องทรัพย์สินสมบัติ บ้าง หรือคน สัตว์ สิ่งของ เป็นต้น

พยาบาท ความขุ่นมัว ขัดเคืองใจ มุ่งร้ายเขา

วิภิจจาท ความลังเลสงสัย สงสัยว่า เออ มันมีจริงไหม คนอย่างเราจะเข้าถึงหรือ หรือมีคนอื่นเข้าถึงหรือเปล่า

ถีนมิทตะ ความมัวงม ความท้อ เกลิบเคลิ้ม

อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งคิดไปในเรื่องราวต่าง ๆ

นิวรรณ์ ๕ นี้เป็นเครื่องกันไม่ให้เราเข้าถึงธรรมภายใน อุปมาเหมือนเรามีดวงตาที่สามารถเห็นอะไรก็ได้ แต่ถูกถุงดำมา สวมศีรษะครอบเอาไว้ถึง ๕ ชั้น ทำให้มองอะไรไม่เห็นไปตามความเป็นจริง ถูกดำ ๕ ชั้นก็คล้าย ๆ กับนิวรรณ์ทั้ง ๕ นี้แหละ



เพราะนิรเวณมันดำมืดเป็นเครื่องกั้นในการเห็น ไม่ให้ใจเรา เข้าถึงดวงธรรม ถึงดวงปฐมมรรค แม้มีอยู่ในตัว ก็เข้าไม่ถึง เมื่อ เข้าไม่ถึง จึงไม่รู้ว่ามี เราจึงไม่เคยเจอความสุขที่แท้จริง ไม่เคย อบอุ่นใจเลย เพราะเข้าไม่ถึงพระรัตนตรัย

แต่พระเดชพระคุณหลวงปู่ ท่านแนะว่า เอาใจมาหยุดนิ่ง ตรึงถึงดวงใส หยุดอยู่กลางดวงใสๆ แล้วก็ภาวนาสัมมาอะระหัง เรื่อยไป นอกจากดวงแล้วอาจจะตรึงถึงองค์พระ หรือภาพหลวงปู่ ภาพคุณยาย หรือสิ่งที่คุ้นเคยก็ได้ เพื่อให้เป็นที่ยึดที่เกาะของ ใจเรา ใจเราจะได้อยู่กับเนื้อกับตัว อยู่ที่ฐานที่ ๗ พอหยุดนิ่ง นานๆ ไม่ช้าก็จะถูกส่วนไปเอง

ดวงภายใน กายภายใน

พอถูกส่วนก็จะตกศูนย์รอบไปที่ฐานที่ ๖ จะไปยกเอา ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบใสบริสุทธิ์โตเท่ากับ ฟองไข่แดงของไก่ลอยขึ้นมา อยู่ที่ฐานที่ ๗ ซึ่งท่านเรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือธรรมเบื้องต้นหรือดวงปฐมมรรค แปลว่า ต้นทางที่จะไปสู่อายุตนิพพาน

เมื่อธรรมดวงนี้บังเกิดขึ้น เราก็จะเห็นหนทางที่จะเข้าไปสู่ภายใน ซึ่งเป็นเส้นทางสายกลางของพระอริยเจ้า จะเป็น จุดเล็กๆ ใสๆ ซึ่งพอแตะใจเบาๆ จุดเล็กใส่ในกลางดวงธัมมา-

นุปัสสนาสติปัฏฐานก็จะขยายใหญ่ขึ้น ดวงเดิมก็ขยายจน
ตกขอบไปเลย ดวงใหม่เกิดขึ้น เป็นเครื่องกรองกลั่นใจเราให้
บริสุทธิ์ คือ ดวงศีล และในกลางดวงศีลก็จะมีจุดเล็ก ๆ

จุดศูนย์กลางเล็ก ๆ นั้นแหละ เป็นช่องทางเดินของใจ เรา
ก็หยุดต่อไป ดวงศีลก็ขยาย พร้อมกับจุดเล็กตรงกลางขยาย
พร้อม ๆ กันมา ดวงถัดมาก็คือ ดวงสมาธิ แล้วก็เข้าถึงดวง
ปัญญา ดวงวิมุตติ

แต่ตรงกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนี้แปลก จุดเล็กใส
เหมือนกัน เวลาเราดูห่าง ๆ ปกติน่าจะเป็นดวงเกิดขึ้น แต่กลาง
ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ จุดเล็กใส ๆ นั้นกลายเป็นกายมนุษย์
ละเอียด คือ ขยายออกมาเป็นกายที่นิ่งสมาธิ หน้าตาเหมือน
กับตัวของเรา ท่านหญิงเหมือนท่านหญิง ท่านชายเหมือนท่าน
ชาย โตเต็มส่วนเลย นิ่งสมาธิ หันหน้าออกไปทางเดียวกับตัว
ของเรา นี่ซิมันแปลก มันอัศจรรย์จริง ๆ ว่า พระเดชพระคุณ
หลวงปู่ไปค้นเจอได้อย่างไร

เข้าไปถึงกายในกาย กายมนุษย์ละเอียดไปกายทิพย์ กาย
ทิพย์ละเอียด กายรูปพรหมหยาบ กายรูปพรหมละเอียด กาย
อรูปพรหมหยาบ กายอรูปพรหมละเอียด กายธรรมโคตรภู
หยาบ กายธรรมโคตรภูละเอียด กายธรรมพระโสดาบันหยาบ
กายธรรมพระโสดาบันละเอียด กายธรรมพระสกิทาคามีหยาบ
กายธรรมพระสกิทาคามีละเอียด กายธรรมพระอนาคามีหยาบ



กายธรรมพระอนาคามีละเอียด กายธรรมพระอรหัตตหยาบ กาย
ธรรมพระอรหัตตละเอียด

ทั้งหมด ๑๘ กาย นับจากกายมนุษย์หยาบ
ไปถึงกายธรรมอรหัต ระหว่างกายก็จะมีธรรม
๖ ดวง เป็นเครื่องคั่นเพื่อกลั่นใจเชื่อมให้ไปถึง
อีกกายหนึ่ง

๑๘ กายนี้เป็นแผนผังที่ติดมาตั้งแต่เดิม ตั้งแต่
ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ แต่ถึงแม้จะติด
มา ถ้าหากไม่มีพระเดชพระคุณหลวงปู่ของเรา
สละชีวิต คั่นพบ นำมาเปิดเผย เราจะไม่มีความ
รู้เด็ดขาด

ทีนี้ถ้าไม่รู้มันอันตราย เพราะโอกาสที่เราจะ
ดำเนินชีวิตผิดพลาดจะมีมาก เพราะสิ่งแวดล้อม
มันอำนวยให้ไปนรกทั้งสิ้น เหมือนชาวประมง
ที่ออกทะเล คีบก็ทะเล ศอกก็ทะเล เมตรวา
ก็ทะเล รอบตัวเราคิดพูดทำอะไรนิดหน่อย
ก็นรก อันตรายมาก ไม่รู้ไม่ได้ รู้แล้วก็จะทำผิด

กฎแห่งกรรม มีวิบากเป็นผล ทุกข์ทั้งในปัจจุบัน
ทุกข์ทั้งในอนาคต ในอบาย ในสังสารวัฏ ซึ่ง
ยาวนานมาก อันตรายมาก ๆ

พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านค้นพบ มาแนะนำ ทำให้เรา
เข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้ในปัจจุบัน ได้รู้เรื่องราวความจริงของ
ชีวิต จะพ้นวิบากกรรมได้ต้องเข้าถึงกายธรรม นี่เป็นสิ่งที่เรา
ต้องการทราบมากว่าเมื่อไรจะพ้น นอกจากไปเจอพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าแล้ว ก็ต้องค้นคว้าด้วยตัวเองไปถึงกายธรรม ไปเป็น
อันหนึ่งอันเดียวกับกายธรรมจึงจะพ้นได้ ความรู้อย่างนี้เป็น
สิ่งที่หาได้ยากยิ่ง ไม่มีใครมาบอกเรา บอกแต่กว้าง ๆ ว่า อย่า
ไปทำบาป ให้ทำดี ทำใจให้ใส แต่จะพ้นกรรมอย่างไร และเรา
ก็ทำผิดพลาดกันมาก็เยอะ เพราะเวียนว่ายตายเกิดมานับภพ
นับชาติไม่ถ้วน แค่นี้ก็เป็นพระคุณที่ล้นเหลือจริง ๆ

หลวงพ่อรัชมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.



ต้องมองจึงเห็นไคร้	ในใจ
หมั่นหยุดมองเรื่อยไป	สิ่งนั้น
มองพระเห็นพระใส	ผูกผ่าน
เชื่อพ่ออย่าดีอรรัน	อย่างนี้เห็นใส

ตะวันธรรม



เริ่มต้นจากจุดสบาย แล้วจะง่าย

วันอังคารที่ ๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุกๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบายๆ หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูก พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย ให้อ่าง ใจว่าง ทำใจให้ว่างๆ

คราวนี้เราก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเราปราศจาก
อวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติเป็นที่โล่งๆ
ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อ
แก้ว ท่อเพชรใสๆ

สบายตรงไหน วางใจตรงนั้นไปก่อน

เราทำการบ้านกันมาทุกวัน ปฏิบัติธรรมก็สม่ำเสมอ เราเริ่ม
เข้าใจเรื่องการวางใจแล้ว บางคนพอนึกรวมใจไปที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่กลางท้องของเรา ในตำแหน่งที่เหนือจากสะดือ
ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ก็ลงไปได้เลย อย่างสบายๆ โดยไม่เกร็ง ไม่กด
ลูกนัยน์ตา

แต่บางท่านยังทำไม่ได้ ก็ให้เริ่มวางใจ ณ จุดที่เรามีความรู้สึก
ว่าสบายไปก่อน ซึ่งจะเป็นตรงไหนก็ได้โดยไม่คำนึงถึง ฐานที่ ๗
แล้วพอเริ่มรู้สึกว่ามันสบาย เริ่มรู้สึกกว้างๆ ค่อยๆ ได้สัมผัส
ความสุขจากสมาธิ คือ เริ่มรู้สึกว่า ตัวที่ทึบๆ หนาๆ มันเริ่ม
โปร่ง เริ่มโล่ง เริ่มว่างๆ เริ่มเคว้งคว้าง เหมือนอยู่กลางอวกาศ
บางท่านตัวหายไปเลย เหมือนไม่มีตัว มีแต่ความรู้สึกของใจ

บางคนก็ไม่ว่าจะทำอย่างไรเมื่อเจอภาวะโล่งๆ ว่างๆ ตัว
หายไป สิ่งที่จะต้องทำคือ ใจสบายตรงไหน ก็เอาตรงนั้นไป
ก่อน และพอถูกส่วนสมบุรณ์ร้อยเปอร์เซ็นต์แล้ว เราค่อยนึกร่นอม
กลับเข้ามา หรือจะมีเครื่องหมายที่ใสๆ เล็กขนาดปลายเข็มก็มี



ขนาดดวงดาวในอากาศก็มี จะปรากฏเกิดขึ้นตรงที่ใจเราหยุด
นิ่ง เราก็จับภาพนั้น คือ ดูไปเฉยๆ ดูเฉยๆ อย่าถึงกับจ้องนะ
คือ จะว่าดูก็ไม่เชิง จะว่าไม่ดูก็ไม่ใช่ มันอยู่ระหว่างกลางๆ ถ้า
หากเราดูเป็น คืออยู่ระหว่างกลางจริง ๆ จดใส ๆ นั้นจะนิ่ง แต่ถ้า
เราตั้งใจมากเกินไป มันจะหาย แต่ถ้าเผลอก็หายอีกเหมือนกัน
จ้องไม่ได้ จ้องก็หาย เผลอก็หาย

ทำตัวเหมือนหุ่นยนต์

ตรงความพอดีตรงนี้แหละ เราต้องทำให้ได้
ด้วยวิธีคือ นิ่งเฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องตั้ง
คำถามในใจ ไม่มีข้อสงสัยใดๆ ทั้งสิ้น เหมือน
ตัวเราเป็นหุ่นยนต์ที่ไม่มีมันสมอง คิดไม่เป็น
หรือไม่มีความคิด ต้องทำอย่างนี้นะ

คิดไม่เป็นนี้ใช้ได้ตลอดเลย เพราะการศึกษาความรู้ภายใน
นั้น ไม่ต้องใช้ความคิดเลย เป็นความรู้ที่เกิดจากความไม่คิด คือ
จิตหยุดนิ่ง ๆ บริสุทธิ์ แล้วก็สว่าง สว่างแล้วก็เห็น เห็นแล้วก็รู้ ซึ่ง
แตกต่างจากที่เราเคยเรียนรู้มา ต้องฟัง ต้องอ่าน ต้องคิด ต้อง
ขีดเขียน แต่ไม่ใช่ มันเป็นความรู้ที่เกิดจากหยุดกับนิ่ง ไม่มี
ความคิดเลย ใจจะปลอดความคิด จิตจะหยุดนิ่ง ๆ

ความรู้อย่างนี้เขาเรียกว่า “ภาวนามยปัญญา” ความรู้ที่เกิดจากหยุดกับนิ่ง แล้วก็สว่าง เห็นแล้วก็รู้ เราต้องเข้าใจ ขบวนการตรงนี้เสียก่อน ซึ่งมันกลับตาลปัตรกับความรู้ทางโลก ที่เราได้เคยเรียนรู้มา

ถ้าทำอย่างนี้ได้ มันก็ง่าย เราก็จะศึกษาความรู้ภายในได้ แต่ ถ้าไปใช้ระบบของความคิดแบบโลก ๆ เราจะไม่มีความรู้ภายในเลย ต้องจำคำนี้เอาไว้นะลูกนะ

เพราะฉะนั้น ต้องหยุดกับนิ่งอย่างเดียว วางใจตรงไหน ก่อนก็ได้ พอจิตนิ่งนุ่มนวลควรแก่การงานแล้วค่อยโน้มเข้ามา เพราะสภาวะจิตตอนนั้นมันจะแจ่มใส มีชีวิตชีวา จะตื่นตัวภายใน ซึ่งแตกต่างจากที่เราเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน

พอใจนิ่งนุ่มนวลควรแก่การงานแล้ว การโน้มเข้ามาตั้งที่ฐานที่ ๗ มันง่าย นึกนิดเดียวแค่นั้นเอง นึกแผ่ว ๆ เหมือนเป็นลำนึกเล็ก ๆ ของความนึกคิดเท่านั้น มันก็ลงมาที่ฐานที่ ๗ แล้ว หลังจากนั้นใจของเราจะหยุดนิ่ง ๆ อยู่ที่กลางจุดใด ๆ นิ่งเรื่อยไปเลย นิ่งอย่างสบาย ๆ

“สบาย” ตลอดเส้นทาง

ต้องสบายนะลูกนะ อย่าทิ้งคำนี้ ถ้านิ่งอย่างลำบาก ๆ รู้สึกอึดอัด คับแคบ ไม่มีความสุข



มันไม่สบายเลยทั้งร่างกายและจิตใจ อย่างนั้น
ไม่ใช่แล้ว อย่าดันทุรังทำต่อ ให้ค่อยๆ ผ่อน
มาคลี่คลายระบบประสาทกล้ามเนื้อ พอเรา
นึกคลาย จิตก็จะคลายตัว พอคลายก็สู่วาระ
โล่งๆ ว่างๆ ก็นิ่งใหม่ ต้องฝึกกันอย่างนี้แหละ
ฝึกให้ได้

แล้วเดี๋ยวเราเห็นดวงใสๆ มันจะสว่าง นั่งหลับตาแล้วไม่มี
เห็นดวงใสๆ เราก็ดูไปเรื่อย ๆ นิ่งถูกส่วน มันจะขยาย แล้วก็
ถูกดึงดูดเข้าไปข้างใน ทั้งดึงทั้งดูดเลย เหมือนมีแม่เหล็กยักษ์
แม่เหล็กโลกดูดเข้าไป บางคนก็ตกใจ หวาดเสียว เพราะไม่รู้
มันอะไร ไม่เคยเจอ ต้องตามใจนะลูกนะ อย่าไปฝืนใจ
อย่าไปฝืนความรู้สึกอย่างนั้น ปล่อยไป ปล่อยคือทำเฉยๆ อย่าง
เดียว ไม่ใช่ดันนะ แล้วจะเป็นของมันไปเอง ต้องจำนะลูกนะ

ต้องมันใจ เราทำได้

การศึกษาความรู้ภายในไม่ยาก ถ้าเรารู้จัก เข้าใจ แล้วก็
วางใจเป็น รู้ขั้นตอนของประสบการณ์ภายใน เดี่ยวเราจะทำได้
ทำเป็นกันทุกคนนั่นแหละ

ก่อนอื่น ลูกจะต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเองว่า คนอย่างเรา

ทำได้ ขอให้รู้วิธีการที่ถูกต้องเท่านั้น เดี่ยวเราจะทำให้ถูกต้อง
แล้วเราก็อทำได้ ต้องมีความเชื่อมั่นตรงนี้ก่อน อย่าไปมัวลังเล
สงสัยว่า เอ๊ะ คนอย่างเรากิเลสหนา ปัญญาหยาบ ผ่านชีวิต
มาหมองเสียตั้งเยอะจะทำได้ไหมนะ เลิกคิดนะลูกนะ ความคิด
ชนิดนี้อ่าให้มี ถ้าเราไม่มั่นใจในตัวเราแล้ว เราจะไปทำอะไรได้
หลับตาอ้าปากตักอาหารเรานั้นใจยังตักเข้าปากได้เลยนะ
หลับตาเอานิ้วจิ้มจมูกก็ยังจิ้มได้ถูกต้อง เพราะฉะนั้นเราต้อง
มั่นใจว่า เราต้องทำได้ เพราะเรารู้วิธีการแล้ว ซึ่งก็บอกไปหมด
แล้ว ไม่ได้ปิดบังอะไรเลย เราก็อต้องฝึกฝนไปเรื่อย ๆ

ฝึกใจทุกที ทุกเวลา

ต้องรักอย่างหลงใหล ฝึกไป นั่งฝึก ยืนฝึก เดินฝึก นอนฝึก
มีเวลาว่างเป็นฝึก เพราะนี่คือวิชาชีวิต วิชาที่สำคัญที่สุด
ของชีวิต เราจะเรียนจบดอกเตอร์ก็แขนงก็แล้วแต่ มันก็เป็นไป
เพื่อให้ได้ปัจจัย ๔ มา หรือให้ได้รับความยกย่องนับถือเป็น
เครดิตทางสังคมเท่านั้น แต่เวลาใกล้ละโลกเอามาช่วยชีวิต
ก่อนไปสู่ปรโลกไม่ได้

สิ่งที่เรากำลังเรียนรู้เรื่องหยุดนิ่งนี้แหละ เป็นสิ่งสำคัญ
ที่สุด เป็นวิชาของชีวิตที่แท้จริง เพราะฉะนั้นต้องขยันฝึกฝน
อยู่ในห้องน้ำก็ฝึกได้ จะขยับ่ายก็ฝึกได้ ฝึกบนถนนแหละ ไม่
บาป จะล้างหน้า แปรงฟัน จะอาบน้ำ ก็ฝึกได้ ล้างจาน ปิด



กวาดบ้าน ฝึกได้ นั่ง นอน ยืน เดิน ตรงไหนเราก็ฝึกได้ เพราะ
เรารู้หลักวิชาอยู่แล้ว

หลักวิชา

สติ สบาย สม่่าเสมอ หยุดเป็นตัวสำเร็จ วางใจเบาๆ
สบายๆ จะนึกเป็นภาพก็ได้ หรือจะไม่นึกเป็นภาพ ภาพเป็น
ดวงก็ได้ องค์พระก็ได้ หลวงปู่ คุณยายก็ได้ ผลหมากรากไม้
เพชรนิลจินดา ได้ทั้งนั้น ยกเว้นภาพที่นึกแล้วใจตกต่ำ ถ้านึก
แล้วใจสูงส่ง บริสุทธิ์ นึกได้

เรารู้หลักวิชาแล้ว วิธีนี้ก็สอนหมดแล้วให้เบาๆ สบายๆ

หนักเราก็รู้ เบาเราก็รู้ เวลานึกหนักๆ ร่างกายจะบอกเรา
มันจะอุทธรณ์ร้องไห้อวายนะว่า ไม่ถูกวิธี ปวดลูกนัยน์ตา ตึง
หน้าผาก ปวดหัว ท้องเกร็ง นิ้วกระดูกไหล่นัก เบื่อ ซักท้อ อยาก
เลิกนั่ง เมื่อไรจะหมดเวลาสักที กายและใจเขาอุทธรณ์บอกเรา
เราก็อย่าไปดันทุรังทำ ต้องปรับบุุทธวิธีใหม่

ถ้าทำถูกต้อง ถูกวิธี รู้สึกนั่งแล้วสบาย สบาย ใจขยาย
ร่างกายขยาย โลง โปร่ง เบา ใจนุ่มนวลควรแก่การงาน รู้สึก
เวลาหมดเร็วจังเลย ไม่อยากให้หลวงพ่หรือพระอาจารย์
สัพเพฯ เลย อยากนั่งนานๆ กันเราเหมือนมีก้าวชั้นดีตรึงเราติด
ไว้กับพื้น หรือบางทีเรานั่งอๆ ตัว พอถูกส่วนเข้า ตัวมันยึด

วันนี้ อย่าประพุดิ อย่าทำนะลูกนะ เพราะโอกาสที่จะนั่งถูกส่วน
อย่างนี้ มันหายาก เราลงทุนนั่งมาก็เพื่อการนี้ เมื่อมาถึงตรงนี้
อย่าไปห่วงเรื่องการนอน เราหลับมาตั้งหลายสิบปีแล้ว จะอด
นอนสักคืนหนึ่งจะเป็นไรไป นั่งต่อไปเรื่อย ๆ นะลูกนะ อย่าเลิก

พอถึงเวลาร่างกายจะบอกเราเองว่า อยากพัก ถ้าร่างกาย
บอกเราอยากพักผ่อน เราก็อย่าไปฝืนธรรมชาติ เราก็นอนไป
พักเพราะร่างกายอยากพัก ไม่ใช่ร่างกายยังไม่พร้อมที่จะพัก แต่
ใจกังวล กลัวจะหลับน้อย ตื่นมาหน้าจะไม่นวล ไม่ใส กลัวไป
ง่วงเงียที่ทำงาน ทำให้ขาดความมั่นใจ อย่าไปเลยเถิดคิดฟุ้งซ่าน
ขนาดนั้น เพราะโอกาสที่จะถูกส่วนมันยากกว่าการถูกรางวัลที่ ๑
นะลูกนะ เพราะฉะนั้น ถึงตรงนั้นแล้ว อย่าเพิ่งรีบเลิก นั่งไป
เรื่อย ๆ แล้วเดี๋ยวจะดีมาก ถ้าได้สักครั้งหนึ่งอย่างถูกส่วนและ
ถูกต้อง มันจะติดไปตลอดชาติเลย

แต่ถ้าเราไปเลิกเสียก่อนตอนกำลังจะดี นั่งก็ทีที่มันก็
ไม่ได้ อย่างนั้น หรือกว่าจะได้ก็ก็เป็นวัน เป็นเดือน เป็นปี นาน
ทีเดียว เพราะใจเราอาลัยอาวรณ์กับประสบการณ์นั้น พอเริ่มนั่ง
ก็อยากจะได้แบบนั้นเลย ลืมไปว่า วันนั้นทำอย่างไร ลืมนึกถึง
วิธีการ แต่ไหลไปนึกถึงประสบการณ์ที่ได้ในวันนั้น ความคิด
อย่างนี้ก็เลยมาเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงธรรม

ทั้งหมดที่แนะนำมา จ्ञานะลูกนะ จะทำให้ลูกทุกคนได้เข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัว มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง มีความสุขตั้งแต่เรา

เข้าถึงจนตลอดชีวิต ทำให้เราไปสู่สุคติภพ ทำให้เราได้เรียนรู้
เรื่องราวของชีวิต ทำให้เราเวลาทำบุญแล้ว ทำน้อยก็ได้มาก
ทำมากก็มากเป็นทวีคูณ เพราะทำด้วยจิตที่บริสุทธิ์ ปล่อยใจ
ถูกหลักวิชา มีสิ่งที่ดีๆ อีกเยอะ นับไม่ถ้วนอย่าง เมื่อเราได้
เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

คืนนี้นั่งให้ดินะลูกนะ ใครเหนื่อย ใครว่าง ใครเพลีย ใครนั่ง
แล้วตึง ก็ปล่อยให้หลับไปในกลาง พอสดชื่นแล้วก็ตื่นมาทำ
ใหม่ ใครเมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็ลืมตาแล้วก็ว่ากันใหม่ ให้ลูกทุกคน
สมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุกๆ คน ต่างคน
ต่างนั่งกันไปเงียบๆ

หลวงพ่อรัญมขโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.



จงก้าวตามพ่อชี้
เส้นทางพระสัมมา
หยุกอยู่กึ่งกายา
พบโลกุตรรวมแก้

มัชฌิมา
พุทธเจ้า
ทุกเมื่อ
หลุดพ้นสังสาร

ตะวันธรรม



วันพระพุทธเจ้า ตรัสรู้ธรรม

วันศุกร์ที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

(เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้
แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ)

แก้ ตึง

...ต้องค่อย ๆ ประคองใจ อย่าให้ตึง อย่าให้หย่อน

ตึงเราก็คู้ หย่อนเราก็ตراب ถ้าตึงเกินไป
หรือตึงใจเกินไป เพราะอยากได้ อยากเห็น
อยากให้ใจสงบ มันตึงใจ ร่างกายจะฟุ้ง จะ

อุทธรณ์ขึ้นมา ใจไม่ไหวแล้ว ไม่ถูกวิธี นั่งแล้ว
ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ อย่างนี้ผิดวิธี อย่า
ไปฝืนต้นตอทำต่อนะ ต้องรีบล้มตา ปรับ
ร่างกายให้สบาย พอสบายแล้วค่อยๆ เริ่มต้น
ใหม่ ค่อยๆ ประคองไป

บางคนตอนแรกก็ประคองไปสบายๆ แต่พอนั่งไปนานๆ
ก็ชักอยากเห็น เพราะนั่งมาตั้งนานแล้ว มันน่าจะมีอะไรให้ดู
ก็เลยล้มตัว ล้มหลักวิชา นั่งแล้วไม่เห็น มันก็ฮึดฮัดขึ้นมา เลย
ไปเค้นภาพ เพราะอยากเห็น อย่างนี้ก็ผิดวิธีนะ ทำให้เกิดอาการ
ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ อย่างนี้ก็ได้ผล ต้องพอดี

วันพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบรรลุลุธรรม

ทางสายกลางของพระอริยเจ้า ต้องพอดี ต้องสบายๆ

เราดูการปฏิบัติธรรมของพระบรมครูของเรา ในวันที่พระองค์
ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ตั้งแต่ได้ขบฉันภัตตาหาร
จากนางสุชาดา ที่ถวายข้าวมธุปายาสในถาดทอง ๔๙ ปัน ได้
อาหารรสเลิศ เสร็จแล้วก็มาทรงสนานพระวรกาย คือมาอาบน้ำ
ชำระล้างร่างกายให้สดชื่น อริยฐานลอยบาตร บาตรลอยทวนน้ำ
ก็ยิ่งทำให้ปลื้ม เวลามา นั่งก็นั่งอย่างสบายๆ



ท่านคงมีความรู้สึกในใจว่า วันนี้ปลอดโปร่งจัง มันสบายสบาย จะนั่งไม่เลิกจนกว่าจะเห็น ตายไม่ว่า เวลาผจญมาร พระองค์ก็ยังนิ่งๆ เฉยๆ ไม่ได้เคลื่อนไหวกายเลย ใจก็นิ่งถึงบุญบารมี นิ่งถึงความดี นิ่งๆ สบายๆ มั่นใจในความดีของตัวเองที่จะเอาชนะศึกได้ แล้วท่านก็วางใจให้พอดีๆ ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ในที่สุดก็ได้บรรลุผลนิพพานไปตามลำดับ เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

หรือนึกย้อนหลัง ตอนที่พระองค์อายุ ๗ ขวบ ในวันแรกนาขวัญ ทรงนั่งทำใจหยุดนิ่ง ขัดสมาธิเจริญสมาธิภาวนาได้ต้นหว้า แล้วเข้าถึงปฐมมรรค เห็นดวงใสแจ่ม จนกระทั่งไปถึงจุดบุญบารมีของพระองค์ท่าน แม้นยามบ่ายคล้อย เงามัวยังคงให้ร่มเงา เห็นธรรมชาติขึ้นมาเลย วันนั้นพระองค์ก็นั่งอย่างสบายๆ เหมือนตอนอายุ ๗ ขวบ ไม่ได้คิดอะไร

ในวันตรัสรู้ธรรม พระองค์ทรงนึกถึงวันนั้น เมื่ออายุ ๗ ขวบ ซึ่งหลักก็คือ เป็นกลางๆ ไม่ตึง ไม่หย่อนเกินไป เพราะฉะนั้นเราก็จับหลักตรงนั้นมาใช้ในการปฏิบัติ คือวางใจสบายๆ นิ่งถึงบุญเป็นดวงใสๆ ใหม่ๆ เห็นไม่ชัด เราก็ทำความเข้าใจว่ามีดวงใสๆ ใสเหมือนกระจก ใสเหมือนน้ำ ใสเหมือนน้ำแข็ง ใสเหมือนเพชรที่ดองแสง หรือใสเหมือนน้ำค้างปลายยอดหญ้า น้ำที่กลิ้งบนใบบัว หรือใสเหมือนดวงดาวในอากาศ ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ เป็นต้น

ค่อยๆ นึกด้วยใจที่เยือกเย็น เราจะมาเอาความใจร้อน
ที่ใช้ทางโลก มาใช้เวลาปฏิบัติธรรมไม่ได้เลย ต้องใจเย็นๆ
ค่อยๆ ประคองไป

สบายทุกขั้นตอน

การจะเข้าถึงธรรม ต้องมีความสุขทุก
ขั้นตอน ตั้งแต่เริ่มต้น ก่อนปฏิบัติ กำลังปฏิบัติ
และหลังจากปฏิบัติ เลิกออกมาแล้วต้องสบาย
ทุกขั้นตอน ถ้าตอนไหนไม่สบาย แสดงว่า
ไม่ถูกวิธีแล้ว จะต้องสบายตลอด

เพราะฉะนั้น จะนึกถึงดวงบุญใสๆ ก็ต้องนึกอย่างสบายๆ
ทำใจให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น ค่อยๆ ตรี๊ก ค่อยๆ นึก ค่อยๆ คิดไป
เพราะเราไม่ได้นั่งแข่งกับใคร แม้แต่กับตัวของเราเองก็ไม่ได้แข่ง
แต่เราจะฝึกใจให้หยุดนิ่งๆ อย่างถูกหลักวิชา ถูกวิธีการ

ถ้าเรานึกไม่ออก แสดงว่าจิตหยาบ เพราะตั้งใจมาก หรือ
ไม่เคยนึก เราก็ทำใจนิ่งๆ ในกลางตัว ถ้านิ่งในท้องยังไม่ได้ เรา
นั่งตรงไหนก่อนก็ได้ สบายตรงไหน เริ่มต้นจากตรงนั้น



นั่งตรงไหนก่อนก็ได้ อาจจะอยู่ข้างนอกตัว ข้างหน้าเรา หรือตามฐานต่าง ๆ ที่ยังไม่ใช่ ฐานที่ ๗ ตรงนั้นไปก่อนก็ได้ พอเริ่มรู้สึกตัว ไม่อึดอัดแล้ว ไม่คับแคบแล้ว รู้สึกโปร่ง ๆ โล่ง ๆ เราก็นั่งต่อไป พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น เดี๋ยวมันลงมาตรงกลางเอง นั่งแล้วก็จะสบาย ถ้านั่งแล้วสบาย ขยาย แม้ยังไม่เห็นภาพ ดวงบุญ ดวงใส ๆ ก็ถือว่าเราทำถูกทางแล้ว ถูกหลักวิชาแล้ว

ถ้านิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม ตัวมันโปร่ง ไม่อึดอัด ไม่คับแคบ รู้สึกบรรยากาศขยาย ตัวขยายแล้วก็หายไปเลย อย่างนี้ถูกวิธี ก็ให้รักษาหยุดกับนิ่งอย่างนั้นต่อไป อย่าลืมตา อย่าขยับตัว แล้วก็ไม่ต้องกลัวอะไร นิ่ง ๆ พอรู้สึกตัวหายไปยิ่งดี ตัวหาย ตัวเบา ตัวลอย เหล่านี้ เป็นต้น นั่นถูกวิธีแล้ว ให้นิ่งต่อไป

หรือบางทีรู้สึกตัวยืดสูงขึ้น หรือตัวขยาย ตัวย่อ หล่นจากที่สูง เป็นต้น ถูกหลักวิชาแล้ว ให้นิ่งต่อไป อย่าลืมตา อย่าขยับตัว อย่ากลัวอะไร และไม่ต้องใช้ความคิดสงสัย วิเคราะห์ วิจัย วิจาร์ณประสบการณ์ว่า เอ๊ะ! นี่เป็นอย่างนั้น มีคำถามขึ้นในใจ อย่าให้เกิดขึ้นนะ นิ่งเฉย ๆ โดยไม่ต้องคิด นิ่งอย่างเดียว

ถ้าแสงสว่างเกิดขึ้น แสดงว่าถูกต้อง ไม่ว่าแสงนั้นจะขยาย กระจายไปทั่วก็ตาม หรือเป็นแสงเล็ก ๆ แวบผ่านทางหัวตาก็มี

ซ้าย ขวา หน้า หลัง ก็มี เราก็นิ่งอย่างเดียว ไม่ต้องไปทำเลื่องดู
นี่เฉยๆ ณ จุดที่นิ่ง นิ่งตรงไหนก็นิ่งตรงนั้น ไม่ต้องไปทำเลื่องดู
นั่นถูกหลักวิชาแล้ว นิ่ง นุ่มๆ ละมุนละไม สบาย สบาย อย่าง
นี้นะ ได้ียวจะถูกส่วนเอง

พอถูกส่วนก็จะตกศูนย์วบลงไปเลย พอวบลงไปเดี๋ยวดวง
ธรรมเบื้องต้นก็จะลอยขึ้นมาที่ฐานที่ ๗ ตอนนี้อยู่เราจะเห็น
ฐานที่ ๗ ได้ชัดเจนแจ่มใส อ้อ ฐานที่ ๗ ที่ได้ยินได้ฟังบ่อยๆ
อยู่ตรงนี้ มีลักษณะอย่างนี้ แล้วดวงก็จะใส ใสมาก ใสแล้วก็
สว่าง ความสว่างกับความใสก็มาพร้อมกัน เป็นขั้นตอนอย่างนี้
พอถึงตรงนี้ก็ง่ายแล้ว

พอได้ดวงปฐมมรรค หรือดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ตรงนี้ง่ายแล้ว เพราะว่าใจนิ่งไปในระดับหนึ่งเป็นอุปปนา
สมาธิแล้ว ผ่านวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เข้าถึงเอกัคคตา นิ่ง อุเบกขา
ความบริสุทธิ์ ความสุขมาพร้อมๆ กันเลย แต่เป็นความสุข
ที่ละเอียด สุขใส สว่าง สบาย ใจก็จะนิ่งในนิ่ง แน่นในแน่น
เข้าไปเรื่อยๆ เดียวก็เข้าไปถึงของจริงที่มีอยู่ภายใน ๑๘ กาย
ซึ่งเป็นแผนผังของชีวิต ติดมาตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็น
มนุษย์ ถูกพญามารเขาบดบังทำให้ไม่รู้เรื่อง เราก็จะเข้าถึงได้
เมื่อใจหยุดนิ่งได้สนิทนะ



คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครง่วง ใครเพลีย ก็ปล่อยให้
หลับไปสักแฉับหนึ่ง สดชื่น ตื่นขึ้นมาก็ทำความเพียรต่อ ใคร
เมื่อยก็ขยับ คั่นก็เกา ฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็เริ่มต้นว่ากันใหม่ ปรับปรุง
เปลี่ยนแปลงยุทธวิธีกันอย่างนี้ละ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจใน
การเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวคืนนี้ทุก ๆ คนนะลูกนะ ต่างคน
ต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

หลวงพ่อัมมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

ถ้าความคิดเกิดขึ้นมาให้ไหลผ่าน
อย่าต่อต้านก็จะหายถ้าไม่สนใจ
เหมือนกระจกคั่นช่องส่องใจตน
ให้รู้ว่ดวงกลมเป็นอย่างไร

บางช่วงใจของเราไม่พอองคุณ
แต่บางช่วงบริสุทธิ์แสนสดใส
จงเฝ้าเพียรเรียนรู้ให้เข้าใจ
จะมีสิ่งใหม่ๆ ให้เราดู

ตะวันตก



แก้ฟุ้ง แก้ตึง

วันศุกร์ที่ ๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสมควร ๆ ส่วนใครนั่งทำนี้ไม่ถนัด ก็ไม่เป็นไรให้นั่งท่าที่สบายนะ

หลับตาของเราเบา ๆ ค่อนลูก พอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดให้ปล่อย ให้วาง ทำใจให้ว่าง ๆ แล้วก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรา ปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติให้เป็นทีโล่ง ๆ ว่าง ๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวง

ภายใน คล้ายๆ ท่อแก้วท่อเพชรใสๆ แล้วเราก็รวมใจหยุดไป
เลยที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
กลางท้องของเรา

ถ้าตั้งอย่าฝืน อย่าดันทุรัง

ส่วนท่านที่ตั้งเกร็งเพราะตั้งใจมาก ต้อง
แก้ไขนะลูกนะ แต่อย่าท้อ อย่าไปนั่งนับวัน
เวลาว่า เราเหลือเวลาอีกคงไม่นานนั้ เพราะ
เราอายุเยอะแล้ว เลยไปเร่งใหญ่ ทั้งๆ ที่ได้ยิน
ได้ฟังคำแนะนำจากหลวงพ่อกับต่อเนืองทุกคืน
บางทีมันก็อดไม่ได้ที่จะตั้งใจมากเกินไป
ต้องอดใจให้ได้นะลูกนะ

แล้วก็อย่าไปฝืนทำวิธีที่ไม่ถูกต้อง มันจะ
ทำให้เราตั้ง แล้วก็อย่าท้อใจ ความท้อเป็น
อุปสรรคอย่างสำคัญ ยิ่งกว่าความสูงของภูเขา
หิมาลัยหรือเขาสิเนรุเสียอีกที่ขวางหนทาง
การเข้าถึงธรรม เปลี่ยนจากท้อมาทำเรื่อยไป
ทำด้วยความเบิกบาน ด้วยใจที่สบายๆ



ให้เชื่อหลวงพ่อบอกว่า แม้มิดคือ มิดมิด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม มีสิทธิ์จริง ๆ ขอให้เราสบาย ๆ เริ่ม ณ จุดที่สบาย ตรงไหนก่อนก็ได้ เราเข้าใจเรื่องหลักวิชาแล้วว่า จะเริ่มจากตรงไหนก่อนก็ได้ แต่ตอนท้ายเมื่อใจนุ่มนวลควรแก่การงานแล้ว ก็ค่อยมาตั้งไว้ที่ฐานที่ ๗ หรือบางทีก็ลงมาเองเลย เพราะฉะนั้นให้เริ่มต้นตรงนี้

คนฟุ้ง ไม่น่าเป็นห่วงเท่าไร เพราะเดี๋ยวก็หายฟุ้ง แต่ติง เพราะความอยาก หลวงพ่อเป็นห่วง จะไปฝืนดันทุรังทำด้วยวิธีผิด ๆ ต้องแก้ไขขณะลูกนะ อย่าไปฝืนทำ หรือดันทุรังทำในสิ่งที่ไม่ใช่หลักวิชา ค่อย ๆ ปรับไป

ใจเย็นนี้สำคัญนะ ใจเย็น ๆ ค่อย ๆ ทำ ค่อยเป็น ค่อยไป ค่อยสังขมความละเอียด ไม่มีทางลัดอื่นใด นอกจากค่อย ๆ ปรับไปเรื่อย ๆ ให้นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไมเสียก่อน จนกระทั่งเกิดความรู้สึกว่า เออ ตัวเริ่มจะโล่งโปร่งแล้ว เริ่มไม่อึดอัด ไม่ทึบ ไม่เกร็ง รู้สึกว่าเริ่มสบาย แต่มันไม่เห็นอะไรหรอก มันยังมีติดอยู่ ยังไม่มีแสงสว่างเกิดขึ้น แม้ฟ้าสว่าง ๆ ก็ยังไม่เกิด ก็ช่างมัน ให้นิ่ง ๆ นะลูกนะ

นิ่ง ๆ ไว้ นุ่ม ๆ สบาย ๆ รักษาตรงนั้นไปเรื่อย ๆ โดยไม่กำหนดวันเวลา วันคืนจะล่วงไปแค่นั้นก็ช่างมัน อย่าไปกังวล เรากำหนดใจให้นิ่ง อย่าไปกำหนดเวลา มันผิดสูตรนะ ให้นิ่ง ๆ สบาย ๆ เดี่ยวจะได้ เดี่ยวได้จริง ๆ ให้ใจค่อยละเอียดลงไปละเอียดลงไป

จนกระทั่งสักวันหนึ่งเราจะมีความรู้สึกว่า เออ วันนี้เวลาหมดไปเร็วเหลือเกิน เราอยากนั่งต่อ ไม่อยากลืมตาเลย ไม่อยากขยับตัวเลย นั่นแสดงว่าเรานั่งถูกต้องแล้ว ถูกหลักวิชาแล้ว จำวิธีการให้ดีๆ เริ่มต้นเราทำอะไรแล้วมันนั่งอย่างนี้ ก็ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งใจก็จะถึงศูนย์กลางกายเอง และยิ่งเราขยันทำการบ้าน มันจะมีมิติมีดีมีคมจะทึบอย่างไร ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรมแน่นอน

แก้มุ้ง

ฟุ้งไม่ยาก แก้ง่าย ก็แค่ลืมตาบ้าง หรีตาบ้าง ดูดวง ดูองค์พระ เราจะหลับตาลืมตาสักกี่ครั้งก็ได้ ไม่มีใครว่า ไม่ผิดหลักวิชา อย่าไปฮึดฮัด ให้นั่งสบายๆ อย่าไปหงุดหงิดรำคาญ ความฟุ้งที่เราไม่ต้องการ ยิ่งรำคาญ จิตจะยิ่งหยาบ ความรำคาญก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งเราไม่รำคาญ ความรำคาญก็หมดไป ความเบาสบายก็จะเข้ามาแทนที่ จากฟุ้งมาก ก็จะมาฟุ้งน้อย จากฟุ้งน้อยก็ไม่ฟุ้ง มันจะนิ่งเอง



ถ้าฟังแล้วเครียด ตึงแล้วเครียด หลวงพ่อแนะว่า ให้หลับ
ไปเลยดีกว่า นึกว่าเรานั่งหลับพักผ่อนอยู่ในกลาง เพราะมีบาง
ท่านหลับพักผ่อนในกลาง เออ ดี ใจใกล้ศูนย์กลางกายเข้าไป
เรื่อย ๆ เลย ห่างเซ็นต์ครึ่ง ห่างครึ่งเซ็นต์ บางคนเป็นอย่างนั้น
มีหลากหลาย

พยายามต่อไปนะ ฝึกหยุดฝึกนิ่งกันไป ไม่ต้องคำนึงถึงมืด
หรือสว่าง เห็นภาพหรือไม่เห็นภาพ เราจะฝึกหยุด ฝึกนิ่ง ให้
ใจหยุดกับนิ่งอย่างเดียวไปเรื่อย ๆ ค่อยเป็นค่อยไป ค่อยสังสม
เดี๋ยวจะสมหวังตั้งใจกันทุกคน

คืนนี้ก็เช่นเคย ถ้าง่วงก็ปล่อยให้หลับ เมื่อยก็ขยับเบา ๆ ฟุ้ง
ก็ลืมตา ดูดวงแก้ว ดูองค์พระ ดูคุณยาย ดูหลวงปู่ พอใจสบายก็
ค่อย ๆ น้อมไป เอ้า ฟุ้ง ลืมตาขึ้นมาใหม่ สู้กับมัน ให้ลูกทุกคน
สมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวคืนนี้ ต่างคนต่างนั่ง
กันไปเงียบ ๆ นะ

หลวงพ่อรัมมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

จง ตั้งใจลูกแก้ว	คนดี
ตั้งใจให้ถูกที่	ตั้งใจ
ใจ ผ่อนหย่อนคลายคลี	อย่าแน่น
ทำ ถูกต้องทุกครั้ง	แน่แท้สมหวัง

ตะวันธรรม



แก้กตลุกนัยน์ตา

วันพุธที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

(เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจ
ให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ)

แก้กตลุกนัยน์ตา

...ทีนี้มีข้อสังเกตอยู่อย่างหนึ่ง สำหรับคนที่มักจะติง มัก
จะกตลุกนัยน์ตาไปกลางห้อง แล้วทำจนเคยชินติดต่อกันมา
เป็น ๑๐ ปี ๒๐ ปี พอนึกอย่างนี้ทีไร อึดอัดทุกที ก็อย่ากังวล
นะลูกนะ ทำใจให้ใส หลวงพ่อก็ยังยืนยันว่า แม้มีดื้อมีดมิดก็
มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม แม้จะติง จะเครียด จะเกร็ง ก็มีสิทธิ์เข้าถึง
ธรรมเหมือนกัน

ให้สังเกตว่า เปลือกตามันหนักไหม จําจะ
ใครที่กดลูกนัยน์ตา ดู ถ้าไม่หนัก แม้ยังมีติดอยู่
ก็ตาม นั้นแหละถูกวิธีแล้ว แต่ถ้าหนัก แสดงว่า
เรากดลูกนัยน์ตาไปดูละแล้ว แม้จะนิ่ง แต่ว่านิ่ง
แบบไม่ถูกวิธี นิ่งแบบก้อนอิฐก้อนหินอย่างนั้น
ไม่ใช่ละ ต้องรีบแก้ไข ลืมตาใหม่ พอเราลืมตา
แล้ว รู้สึก เออ กล้ามเนื้อมันกลับคืนสภาพ ก็
ค่อยๆ หรีดตาลงมา ในระดับที่ไม่หนักเปลือกตา

ภาพรวมคือไม่หนักลูกนัยน์ตา ถ้าไม่หนักเปลือกตา ไม่
หนักลูกนัยน์ตา ระบบประสาทกล้ามเนื้อมันจะคลี่ แล้วก็คลาย
ตัวออก มันจะผ่อนคลาย คลายไปเลย นิ้วไม่กระดก ไหล่ก็ไม่ยก
ท้องก็ไม่เกร็ง

ให้รักษาความรู้สึก หรือสภาวะนี้ต่อไป แม้ยังมีติด มีติด
ก็ตาม ให้รักษาสภาวะนี้ให้ดี แล้วก็นิ่งเฉยๆ อย่างนี้เรื่อยไปเลย
โดยไม่คำนึงถึงว่า อะไรจะเกิดขึ้น ให้นิ่งอย่างเดียว จะภาวนา
สัมผัสอะไรหึง ประคองไปด้วยก็ได้ หรือจะไม่ภาวนา ก็ไม่เป็นไร
ถ้าตึงอีก ลืมตาใหม่ แล้วค่อยๆ หรีดตา เราต้องพร้อมเสมอที่จะ
เริ่มต้นใหม่อย่างถูกต้องนะ ก็จะช่วยแก้ไขได้



เพราะฉะนั้น ให้มันสังเกตดู ของใครก็ของคนนั้น ดูตัวเราให้ดี วางเบาๆ สบายๆ นิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม ให้ใจใสๆ เยือกเย็นเอาไว้

ถ้าหลวงพ่อยังอยู่ละก็ ไม่ต้องกลัว จะต้องเข้าถึงธรรมกันทุกคนนั่นแหละ ขอให้มีความเพียร อย่าเกียจคร้าน แล้วก็ทำให้สม่ำเสมอทุกวัน ให้ถูกหลักวิชา มีสติ มีความสบาย มีความสม่ำเสมอ แล้วก็มันสังเกตดู หลังจากเราเลิกนั่งแล้วมาทบทวนวันนี้เมื่อไหร่ เรานั่งถูกหลักวิชาไหม เพราะว่าผลออกมา มันยังไม่มื่ออะไรเปลี่ยนแปลงเลย สังเกตแล้วก็ปรับปรุงวิธีการใหม่นึกทบทวนที่หลวงพ่อนำเอาไว้ที่ผ่านมามาตั้งเยอะเยอะมีอะไรบ้างเราก็ทดลองทำไป ฝึกไปเรื่อยๆ นะลูกนะ อย่าท้อ สักวันหนึ่งจะต้องสมหวังอย่างแน่นอน และวันนั้นจะดีใจ จะมีปิติใจจะเบิกบานใจ

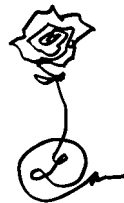
คืนนี้ก็เหมือนกับทุกคืน ใครเหนื่อย ใครเพลีย ใครง่วง ใครมักตึง มักกดลูกนัยน์ตา ถ้าแก้ไขวิธีอย่างนั้นไม่ได้ ก็ปล่อยให้หลับไปเลยในกลางกายของเรา หลับแบบผู้มีปัญญา หลับแล้วต้องได้บุญด้วยใจต้องใสด้วย ถ้าเมื่อยก็ขยับเนื้อขยับตัวเบาๆ อย่าให้กระทบกระเทือนคนข้างๆ นะลูกนะ

ถ้าฟุ้งหยาบก็ลืมตา มาดูดวงแก้วใสๆ ดูองค์พระใสๆ ดูหลวงปู่ดูคุณยาย พอใจสบายๆ เราก็ค่อยๆ หรีตาลง ถ้าหากว่าฟุ้งละเอียดย คือความฟุ้งที่เราสามารถควบคุมได้ ฟุ้งอย่างนี้สบาย

ทำเฉยๆ รู้แล้วไม่ชี้ หยดกับนิ่งอย่างเดียว จะมีความคิดผ่านเข้ามา เดี่ยวมันก็ผ่านไป พอเราไม่สนใจก็จะเลือนหายไปเลย หายไปตอนไหนเราก็ไม่รู้ใจก็จะนิ่ง เราก็รักษาความหยดกับนิ่งที่นุ่มๆ ละมุนละไมอย่างนั้นเรื่อยไปเลย แล้วมันจะถูกส่วนไปเอง พอถูกส่วนก็ตกศูนย์วบลงไป สุานที่ ๖ แล้วก็จะไปยกเอาดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หายาบ ลอยขึ้นมาที่สุานที่ ๗ เพราะฉะนั้นภาพที่เราจะเห็นก็จะเห็นเป็นดวงใสๆ ลอยขึ้นมาหลังจากนั้นการเดินทางเข้าไปสู่ภายในก็จะเกิดขึ้น

ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวเอง ทุกๆ คนนะลูกนะ ต่างคนต่างทำไปเงียบๆ นะ

หลวงพ่อรัญมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.



จงสู้และอย่าท้อ
ต้องถึงธรรมอย่างเสบาย
ให้ทำอย่างที่เคย
นั่งปมีข้อแม่

ลูกเอ๋ย
แน่แท้
สอนสั่ง
จักได้ธรรมครอง

ตะวันธรรม



Set Zero

วันศุกร์ที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

หาจุดสบายให้เจอ

ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรานะ ทั้งเนื้อทั้งตัว
ให้รู้สึกสบาย ต้องสบาย

แล้วก็ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว อย่า
ให้ใจไปเกาะ ไปเกี่ยว ไปเหนียว ไปรั้งเรื่องอะไรนะ ทำใจใสๆ
ใจสบายๆ

จุดสบาย คือ จุดที่เรานิ่งแล้ว เราไม่อยากเลิก อยากอยู่กับ
อารมณ์นี้ไปนานๆ โดยไม่อึด ไม่เบื่อ สบายตรงไหนเอาตรงนั้น
ไปก่อน เพราะเรารู้ว่า จุดสุดท้ายจะต้องมาอยู่ที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ เพราะฉะนั้นสบายตรงไหนเอาตรงนั้นไปก่อน

ถ้าเราหาจุดสบายใจ จะทำให้มีอารมณ์อยากนั่งไปนาน ๆ อยากให้ใจเราอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่อยากคิดเรื่องอะไรเลย อยากอยู่กับตัวเอง เพราะฉะนั้นสบายตรงไหนก็เอาตรงนั้นก่อน อาจจะอยู่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายของเรา เช่น ข้างหน้าเรา หรือภายในตัวของเรตามตามฐานต่าง ๆ ที่เราค้นเคย สบายตรงไหน เอาตรงนั้นไปก่อน นี่เป็นเรื่องที่สำคัญนะ เพื่อให้ใจของเราพร้อมที่จะนึกถึงดวงใส ๆ หรือองค์พระใส ๆ ที่กลางกาย

ถ้าเรายังไม่พร้อมแล้วไปนึก มันจะตึง จะเกร็ง จะเปื้อน จะนั่งได้ไม่นานเท่าไร แต่ถ้าเรามีความพร้อมเพราะเราได้อารมณ์สบาย มันก็อยากจะนึกถึงดวงหรือองค์พระ หรือพระเดชพระคุณ หลวงปู่อยู่ที่กลางกาย มีอารมณ์อยากจะนึก เพราะฉะนั้นอย่าฟังผ่าน อย่ามองข้ามไปนะ

ที่เราเสียเวลาไปนาน ๆ เพราะเราหาตรงนี้กันไม่เจอ ใจยังไม่พร้อมเลย จะน้อมไว้ตรงกลางเลย หรือนึกภาพเลย มันจะตึง จนกระทั่งแรงจนคั่นคั่นจนเคยนั้นแหละ ดูความพร้อมของเรา ก่อน ถ้าเราได้อารมณ์สบายจริง ๆ แล้วความพร้อมก็จะเกิดขึ้น ถึงตอนนี้จะนึกน้อมอะไรก็ง่าย ฉันทะก็จะเกิดขึ้น สติสบายก็จะเกิดขึ้นอย่างง่าย ๆ และอย่างสม่ำเสมอ



อารมณ์สบาย

อารมณ์สบาย คือ ทางสายกลางนั่นเอง ที่ไม่ใช่สายตึง หรือสายหย่อน

สายตึง คือ มีสติเพ่งเกินไป

สายหย่อน คือ สบายเกินไป จนผล็อยหลับ หรือฟุ้งไป คิดเรื่องอื่น

ถ้าสบายจริง ๆ ใจจะนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ และอยู่กับเราได้นาน ๆ อีกทั้งเราพึงพอใจและชอบอารมณ์นี้ พอเราได้อารมณ์นี้ อะไร มันก็ง่ายหมดแล้ว

พอใจสบาย บุญเก่าก็จะได้ช่องส่งผลเข้ามาภายในตัว เราได้ แสงสว่างก็จะได้ช่องเข้ามาภายใน ความสุขก็จะได้ช่องเข้ามา ความบริสุทธิ์ก็จะได้ช่องเข้ามา ธรรมะก็จะได้ช่องเข้ามา ไม่ว่าจะเป็นดวงใส ๆ ภายใน หรือองค์พระจะได้ช่องเข้ามา ตอนที่เราสบาย เพราะฉะนั้นต้องหมั่นฝึกตรงนี้ให้คุ้นเคยและ จนชิน จนเรายอมรับว่า นี่คือการอารมณ์สบายที่เหมาะสมสำหรับเรา และหลังจากนั้นก็ฝึกซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ

หมั่นสังเกตว่า ทำอย่างไรเราถึงจะได้อารมณ์นี้ เราเผลอไปทำอย่างไร อารมณ์นี้ถึงหลุดจากใจของเรา สังเกตแล้วเราก็

ปรับปรุงแก้ไข พร้อมจะเริ่มต้นใหม่ง่ายๆ Set Zero ใหม่
อย่างง่าย ๆ ณ จุดสบาย ไม่ว่าจะนอกตัว ในตัว หรือกลางตัว

อีกทั้งทุกวัน ทุกคืน จะต้องหมั่นถามตัวเอง
อยู่เสมอว่า ตอนนีใจเราอยู่ที่ไหน ไกลตัว
ใกล้ตัว หรือกลางตัว เมื่อเราตอบได้ว่า ใจเรา
อยู่ตรงไหน แล้วก็ปรับให้เข้าสู่สภาวะอารมณ์
สบายดังกล่าว

เดียวใจก็จะกลับเข้ามาสู่จุดที่ตั้งดั้งเดิมที่ถูกหลักวิชา ที่จะ
ทำให้ทุกสิ่งดังกล่าวได้ช่องเข้ามา ตั้งแต่ความสุข ความบริสุทธิ์
ความสว่าง ดวงใจ กายใจ องค์พระใส จะได้ช่องเข้ามาในตอนนี
แล้วลูกจะมีปีติสุขหล่อเลี้ยงใจ อิ่มอกอิ่มใจเบิกบานใจ

จะอยู่เป็นสุขในองค์กร จะสร้างบารมีอย่างมีความสุข
สนุกต่อการสร้างบารมีไม่ว่าเราจะมีภารกิจที่เราได้รับมอบหมาย
ภารกิจอะไรก็ตาม เราจะมีอารมณ์ดี มีดวงปัญญา มีวิธีการที่
อยากจะทำสิ่งนั้นให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีความสุขในทุก ๆ
ภารกิจ ภารกิจกับจิตใจจะไปด้วยกันอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ
เหมือนเราหายใจเข้าออกโดยที่เราไม่ต้องนึกถึงได้อย่างง่าย ๆ
สบาย ๆ



วันเวลาได้กลืนกินความแข็งแรงร่างกายของลูกๆ ไปหมด
ทุกคน รวมทั้งของหลวงพ่อด้วย เพราะฉะนั้นวันเวลาที่เหลืออยู่
นี้ จะต้องหาจุดสบายให้เจอ เพื่อนั่งเข้าไปสู่ธรรมะภายใน แล้ว
เราก็จะสามารถศึกษาวิชาธรรมกายได้ทั้งองค์กรอย่างที่เราได้
ตั้งใจไว้ด้วยดี ตั้งแต่วันแรกที่เราทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง วิ่งเข้า
วัดมาสร้างบารมี ทุกๆ ภารกิจลูกก็จะทำอย่างมีความสุขและ
สนุกสนานบุญบันเทิง ประกอบไปด้วยสติ ปัญญา มีความสุข
สดชื่นตลอด ปิติและภาคภูมิใจในทุกอย่างที่เราได้ทำ

หลวงพ่อรัมมชโย



สมาชิกภายในองค์กร : ห้องแก้วสารพัดนึก : ๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.

สติ สบาย อีกทั้ง	สมาธิ
คือทแกล้วสามเกลอ	ทหารแก้ว
หากทำอย่างนี้เจอ	ธรรมเน
จิตพร่างสว่างแพรว	มันแล้วกลางกาย

ตะวันธรรม



กายสบาย ใจสบาย บุญเก่าก็ได้ชดเชย

จันทร์ที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

หลับตาเป็น จะเห็นภาพภายใน

หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ต้องสบาย อย่ามองข้ามการหลับตานะ ถ้าเราหลับตาเป็น เดี่ยวจะเห็นภาพภายในได้ง่ายหลับตาพอสบายๆ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตาปรี๊ดๆ นิดๆ พอสบายๆ สบายแค่ไหน เราก็เอาแค่นั้น

ปรับกายใจให้สบาย

ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายทั้งเนื้อทั้งตัวให้สบาย ต้องสบายๆ ตรงไหนไม่สบาย เราก็ขยับให้เลือดลมในตัวของเราเดินได้สะดวก หากจุดสบายให้เจอทั้งกายและใจ สบายตรงไหน ก็เอาตรงนั้นไปก่อน ที่สบายทั้งร่างกายและจิตใจ

ใจจะสบายได้ ต้องไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว ไม่รั้ง เรื่องอะไรเลย ไม่มีความอยากได้ อยากเห็น อยากมีอะไรทั้งสิ้น เลยๆ หนึ่งๆ เกลี้ยงๆ

ต้องสบายนะ สบายตรงไหนเอาตรงนั้นไปก่อน จะไกลตัว ใกล้ตัว หรือกลางตัวก็ตาม ที่รู้สึกสบาย พอไม่สบายตอนช่วงไหน ทิ้งไปเลย ให้พร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ อย่าไปเสียดายสิ่งที่เราทำได้ดีมาก่อนหน้านี้

ให้เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ ตรงจุดที่สบาย เป้าหมายสุดท้ายของเรา คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพราะฉะนั้นสบายตรงไหน เอาตรงนั้นก่อน เดี่ยวมันก็จะค่อยๆ สบายเพิ่มขึ้นๆ จนกระทั่งตอนสุดท้ายมันจะไปลงที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ไปเองเลย



กายสบายใจสบาย บุญเก่าก็ได้ช่อง

ลูกทุกรูปมีบุญเก่ามาก ถ้ามีบุญน้อยมาบวชรุ่นนี้ไม่ได้ บุญที่เคยบวช เคยปฏิบัติธรรม เคยเข้าถึงธรรม มีฝังนี้อยู่ แต่คอยจังหวะที่กายสบาย ใจสบาย บุญนี้ก็จะได้ช่องส่งผล ให้ใจลูกหยุดนิ่งดังเข้าไปสู่ภายใน วิถีจึงลงไปอย่างง่าย ๆ แล้วก็จะเข้าถึงธรรมภายในได้ เพราะเคยเข้าถึงมาก่อน แต่เราลืมไปแล้ว เรายังไม่ออก แล้วก็ไม่เคยจะนึกมาก่อน

บุญนี้มีอยู่ จึงทำให้เราได้มาบวช มาฝึกตน ทนหิว บำเพ็ญ ตบะ เป็นพระแท้ อยู่ครบพรรษา อยู่รักษาสีน เดินธุดงค์ไปพัฒนา วัดร้างเป็นวัดรุ่ง กระทั่งมาสู่โครงการกองพันเนื่อนาบุญที่จะไปเดินธรรมยาตรา กตัญญูบูชาพระผู้ปราบมาร มหาปูชนียาจารย์ เพราะฉะนั้นบุญเก่าแม้มี แต่ต้องได้ช่องส่งผล จะส่งผลได้ ต่อเมื่อกายสบายและใจสบาย

๔ ส.

ต้องมีสติ สบาย อย่างสม่ำเสมอ ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน แล้วก็หมั่นสังเกตอารมณ์ สังเกตใจของเรา

วันไหนที่นั่งได้ดี เพราะใจเราใส ใจเราสบาย ใจเราเป็นบุญ เป็นกุศล อารมณ์ไม่ยาก ไม่ขุ่นมัว ให้สังเกต แล้วเราก็

ปรับตรงนั้น ทั้งอารมณ์แล้วก็ใจของเราจนกระทั่งมีความพร้อม
พอมีความพร้อมใจก็จะหยุดนิ่งอย่างง่าย ๆ ให้สังเกตให้ดี

ถ้ารักที่จะเข้าถึงธรรมต้องหมั่นสังเกต
ไม่สังเกตไม่ได้ เช่น สมมติว่า เรานั่งไปแล้ว
มีความสุข เราก็นิ่งไปเรื่อย ๆ แต่มีบางช่วงความสุข
นั้นลดลง หรือความสบายกายสบายใจลดลง
แม้เราทำต่อไป มันก็ลดลงไปอีก เราก็ต้อง
สังเกตดูเพราะอะไร แล้วให้เริ่มต้นใหม่ หาจุด
ที่สบายใหม่ทั้งกายและใจ ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ
เดี๋ยวจะสมความปรารถนา

บุญเก่าได้ช่อง ใจก็จะหยุดนิ่งได้ง่าย ตัวก็จะโปร่ง โล่ง
เบา สบาย จะขยาย จะยืด จะย่อ จะหด หรือว่าหล่นตกจาก
ที่สูงบ้าง มันก็เป็นไปเอง หรือเห็นภาพภายในต่าง ๆ ก็ปรากฏ
เกิดขึ้นเองได้อย่างง่าย ๆ เพราะฉะนั้นปรับตรงนี้นะ ปรับกาย
ปรับใจให้สบาย ให้ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ

ถ้าเรานั่งหรือชอบนึกภาพไปด้วย รู้สึกจะทำให้ใจอยู่กับ
เนื้อกับตัวได้ง่าย ก็ให้กำหนดบริกรรมนิมิตที่เราถนัด ที่เราชอบ
จะเป็นดวง จะเป็นองค์พระ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ก็ได้
อยู่ในกลางกายอย่างง่าย ๆ นึกได้แค่นั้น ก็เอาแค่นั้นไปก่อน



อย่าไปเร่งอย่างผิดวิธี คือ พยายามไปบีบไปเค้นไปเน้น
อย่างนั้นไม่ใช่นะ มีให้ดูแค่ไหน นี่ก็ได้แค่ไหนเราก็ก็นั่นไปก่อน
นี่ก็ได้เร็ว ๆ ราง ๆ ก็เร็ว ๆ ราง ๆ ไปก่อน ชัดขึ้นมา ๕ เปอร์เซ็นต์
๑๐ เปอร์เซ็นต์ ก็รักษาใจอย่างนั้นไปเรื่อย ๆ ถ้าเราถนัดอย่างนี้
ก็นึกอย่างนี้นะ

ถ้าภาพมันเกิดขึ้นมาเอง จะเป็นดวง เป็นกาย เป็นองค์พระ
เป็นพระเดชพระคุณหลวงปู่ หรือภาพอะไรก็ตาม มีให้ดูแค่ไหน
ดูแค่นั้นไปก่อน ตามใจท่านไปก่อน เดี่ยวท่านก็จะตามใจเราบ้าง
เช่น เราเห็นองค์พระ ๕ เปอร์เซ็นต์ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ เราก็ดูไป
เรื่อย ๆ แค่นั้น ตามใจท่าน ท่านให้ดูแค่ ๕ เปอร์เซ็นต์ เราก็ดู ๕
เปอร์เซ็นต์ ท่านให้เห็น ๑๐ เปอร์เซ็นต์ เราก็ดู ๑๐ เปอร์เซ็นต์
๒๐, ๓๐, ๔๐, ๕๐ เราก็ดูไปเรื่อย ๆ ตามใจท่าน

พอเราทำอย่างนี้บ่อย ๆ ซ้ำ ๆ เดี่ยวท่านก็จะตามใจเรา
คือความปรารถนาของเราอยากเห็นท่านชัดใสแจ่ม ท่านก็จะ
ชัดใสแจ่มให้ เมื่อใจเราพร้อมอย่างนี้นะ ต้องทำให้ถูกใจท่าน
เดี๋ยวท่านก็จะทำให้ถูกใจเรา เพราะฉะนั้นมีให้ดูแค่ไหนก็ดูแค่นั้น
ไปก่อนอย่างสบาย ๆ

ต้องสบายนะลูกนะ ต้องสบาย มีความมิดให้ดูก็ต้องดู
ความมิดไปอย่างสบาย ๆ ใหม่ ๆ ก็อาจจะมิดมาก ต่อมาก็มิด
ม่วงขึ้นมา ลดลง แล้วก็ค่อย ๆ มิดน้อยลง กระทั่งสลัว ๆ อย่างนี้
ก็มีนะ เราก็ดูไปเรื่อย ๆ มิดมาเราก็ดูไป

พอใจนิ่งนุ่มเบาสบายถูกส่วน ความสว่างก็จะมาแทนที่
มิให้ดูแค่แสงสว่างเหมือนฟ้าสว่างๆ เหมือนตอนรุ่งอรุณ เราก็ดู
ไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็จะแจ่มขึ้น สว่างขึ้นไปเรื่อยๆ ต้องทำให้ง่ายๆ
อย่างนี้ ถ้าเราทำได้วันนี้เราก็เข้าถึงวันนี้ ถ้าเราทำอย่างถูกหลัก
วิชา ฝึกให้หนักอย่างถูกหลักวิชา ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน เดี่ยว
ก็สมปรารถนา

ถ้าใครชอบภาวนา สัมมาอะระหัง ไปด้วย เราก็ภาวนา
ไป ชอบอย่างไรเอนเอออย่างนั้น ที่ทำให้เราสบายกายสบายใจนะ
อย่างนี้ให้ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ ต่างคนต่างนั่ง
กันไปเงียบๆ กันไปนะ

หลวงพ่อัมมชโย



พระภิกษุธรรมยาตรา ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ : ห้องแก้วสารพัดนึก : ๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.



วันพรุ่งนี้ฉันอยู่กับวันนี้
หากทำดีก็ต้องดีชิลูกเอ๋ย
มันฉันอยู่กับเราใช่อื่นเลย
อยากสบายก็ทำให้ใจสบาย

หากลูกหวังอยากเป็นนักรบกล้า
จงอดล่าหิ่ฝึกฝนตนขวนขวาย
ให้ถึงหยุดถึงจุดได้ธรรมกาย
สิ่งทีหมายจะสมหวังดังตั้งใจ

ตะวันธรรม



ภาวิตา พหุสีกตา

วันจันทร์ที่ ๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย
ทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกสบาย ขยับเนื้อขยับตัวให้ดีนะ ต้องผ่อน
คลาย ต้องสบายๆ แล้วก็ทำใจให้ใสๆ ใจเย็นๆ ทั้งทุกอย่าง
ปล่อยวางทุกสิ่ง และก็รวมใจกลับเข้าไปสู่ภายใน ไปหยุดนิ่งๆ
นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ

ใจแตะตรงกลางไปเบาๆ นิดๆ อย่างสบาย แล้วก็ผ่อนคลาย
ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ

ถ้าใจเราใสๆ ใจเย็นๆ จะทำให้เราวางใจได้ถูกส่วนที่กลางกาย ได้อย่างง่ายๆ จะไม่ติดบริเวณลูกนัยน์ตาหรือศีรษะเลย มันจะลงไปตรงกลางตัวเลยอย่างง่าย ๆ แต่ต้องสบาย ต้องผ่อนคลาย ปรี๊ด ๆ ตานิดหน่อย เหมือนเราชำเลืองดูศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างง่าย ๆ

ต้องง่าย ต้องสบาย ต้องผ่อนคลาย ตรงนี้เราต้องทำให้เป็น มันจะกลับตาลปัตรกับงานหยาบที่เราทำ อย่างนั้นต้องใช้ความหยาบ ต้องต่อสู้ ต้องพยายาม แต่ถ้านั่งหลับตาแล้วมันตรงกันข้าม มันต้องง่าย ถ้ายากไม่ใช่ ต้องผ่อนคลาย ต้องสบาย

ใจถ้ายังวางลงตรงกลางไม่ได้ก็ต้องเอาความสบายก่อน ผ่อนคลายก่อน สบายตรงไหนเราก็เอาตรงนั้นก่อน เช่น สมมติว่า สบายที่ไหนสักแห่งหนึ่ง เช่น บริเวณเปลือกตาบ้าง จมูกบ้าง ตามฐานต่าง ๆ เราสบายตรงไหนก็วางตรงนั้นไปก่อน

ถ้าเราผ่อนคลาย เราจะลงตรงกลางได้อย่างง่าย ๆ แล้วความรู้สึกของเราจะเปลี่ยนไปเลย เวลาใจวางไว้ในกลางกายได้ มันจะหลุดจากหยาบ แม้ตรงกลางกายเรายังไม่เห็นอะไรก็ตาม แต่ถือว่าเป็นรางวัลสำหรับผู้ที่มีความเพียร ทำถูกหลักวิชา



ใจจะกลับเข้าไปสู่ภายในได้อย่างง่าย ๆ ให้ไปอยู่ในบริเวณกลางกาย
ในกลางท้องของเราก่อนอย่างง่าย ๆ เอาตรงนี้ สำหรับบางคน
ที่จิตยังหยาบอยู่นะ

ภาวิตา พหุลีกตา

แต่ถ้าเราคุ่นเคย มันก็ไม่ยาก แต่แม้ทำได้แล้ว ก็ต้องทำ
ซ้ำ ๆ คำว่า “ภาวิตา พหุลีกตา” ต้องซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เนือง ๆ ถ้า
ทำตรงนี้ได้คล่อง เท่ากับเรากำลังช่วยชนะในการที่จะเข้าถึงวิชา
ธรรมกาย กำความสำเร็จได้เลย แค่วางใจไว้ได้ตรงกลาง ทั้ง ๆ
ที่ยังไม่เห็นอะไรก็ตาม

พยายามฝึกตรงนี้ซ้ำ ๆ แล้วเดี๋ยวจะโล่งเอง มันจะโล่ง
โปร่ง เบา สบาย ไปตามขั้นตอนของสมาธิ ซึ่งจะทำให้เรารัก
การปฏิบัติ อยากอยู่กับตัวเอง ไม่อยากเสียเวลาไปในทางที่ไม่
เกิดประโยชน์เลย อยากหยุดอยากนิ่งในกลางกาย

แม้โล่ง โปร่ง เบา สบาย ก็ต้องทำซ้ำ ๆ ฝึกซ้ำ ๆ จนกระทั่ง
ข้างในมันกลวง โล่ง ว่าง ใจก็เพิ่มความละเอียดมากเข้า สบาย
กายสบายใจเพิ่ม เดี่ยวความสว่างก็มาเอง หรือไม่ก็ภาพของดวง
ใส ๆ บ้าง องค์พระใส ๆ บ้าง ก็จะมาอย่างเลือนราง ทำให้เรามี
ความรู้สึกว่า มีอยู่ มีดวงใส ๆ อยู่กลางกาย มีองค์พระใส ๆ อยู่
ในกลางกาย แม้ยังไม่ชัดเจนก็ตาม ก็ถือว่าก็เป็นรางวัลสำหรับ
ผู้ที่ทำความเพียรเพิ่มขึ้น

แม้เลื่อนวางอย่างนี้ก็ต้องฝึกซ้ำๆ แล้วก็ต้องทำทุกอิริยาบถ ฝึกซ้ำๆ และเมื่อได้รู้ๆ วางๆ แล้ว อย่าไปแน่น อย่าไปเค้น แม้ไม่ได้ตั้งใจ ให้รักษาความพึงพอใจในระดับนั้นเอาไว้ก่อน และก็หมั่นชำเลื่องดูในอิริยาบถต่างๆ ที่นอกเหนือจากการนั่ง จากวิ่งๆ วางๆ ก็จะต้องเพิ่มขึ้นๆ ในระดับที่เรายอมรับว่า การ เห็นได้เกิดขึ้นภายใน เช่น ชัดเจนเหมือนเราดึงของออกจากที่ สลัวมาอยู่กลางแจ้งนิดๆ กระเถิบออกมาสู่กลางแจ้ง เราก็ดูไป เฉยๆ แม้มีความชัดเพิ่มขึ้นจาก ๕ เปอร์เซ็นต์ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ รักษาความพึงพอใจและใจเย็น เอาไว้ให้ดี

เรื่องอย่างถูกวิธี คือ พึงพอใจในระดับที่เรา มี ประสพการณ์ภายใน ในช่วงนั้น ชัดแค่ไหนเอา แค่นั้น แล้วก็ฝึกซ้ำๆ อย่าไปแน่น อย่าไปเค้น ภาพ ให้ดูไปอย่างนั้นเรื่อยๆ ทำใจให้สบายๆ เราคงยังรักษาความผ่อนคลายเอาไว้เรื่อย ๆ ฝึกซ้ำๆ ความชัดก็จะค่อยๆ เพิ่มขึ้นเอง แม้ เพิ่มขึ้นเราก็ต้องยังรักษาความพึงพอใจเอาไว้ เท่าที่มีให้ดู



ถ้าเราสามารถรักษาใจเย็นๆ อย่างนี้ได้ ความขัดจะเกิดขึ้นเอง จากขัดน้อยก็มาขัดมากขึ้นๆ ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน ทำบ่อยๆ ควบคู่กับงานหยาบ เพราะเราจะไปคอยความพร้อมว่า ให้งานหยาบเสร็จเสียก่อน อย่างนั้นไม่ได้ ต้องควบคู่กันไป พอเราทำซ้ำหนักเข้าๆ ก็ขัดเพิ่มขึ้น ๗๐ เปอร์เซ็นต์บ้าง ๘๐, ๙๐, ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แม้ขัด ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ก็ยังต้องทำแบบเดิม คือ ดูเฉยๆ

ไม่ว่าจะเป็นดวง เป็นกาย หรือเป็นองค์พระ ดูเฉยๆ อย่าเพิ่งไปเก็บรายละเอียด เพราะเดียวเราจะเห็นรายละเอียดเอง ครบหมดเลย มีให้ดูแค่ไหนให้ดูแค่นั้นไปก่อน อย่างสบายๆ และผ่อนคลาย ลูกต้องจำที่แนะนำนะ และก็เอาไปทำได้ด้วย อย่าตกแม้แต่คำเดียวนะ

เราต้องพร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่เมื่อเราทำผิดวิธี และเริ่มต้นใหม่อย่างสบายๆ อย่างนี้แหละ เดี่ยวมันก็จะกลับไปสู่สภาวะนั้นได้เอง

การทำซ้ำๆ เป็นเรื่องสำคัญมาก จะทำให้เราคล่อง ชำนาญ และใจติดอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่ในกลางกาย เดี่ยวความขัด ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ก็มาพร้อมกับความสุข ความบริสุทธิ์ ความขัด ความใส ความสว่าง องค์ประกอบก็จะครบเอง คือ จะได้สุขกับเฉยๆ เฉยอย่างมีความสุข คือ ใจนิ่ง นุ่ม เบา สบาย เห็นภาพ มีความสุขจนกระทั่งไม่อยากจะเลิกนั่ง ความขัด ความใส ความสว่าง ความสุข ความบริสุทธิ์ ก็จะมาพร้อมๆ กัน

ตอนนี้เราจะสนุกกับการนั่ง เกิดมาชาตินี้มีกำไรแล้ว เรามีที่พึ่งภายใน มีที่ยึดที่เกาะของใจเราแล้ว ที่ทำให้จิตของเราบริสุทธิ์ ชาติในดวงบริสุทธิ์

พอเราทำซ้ำๆ รายละเอียดก็จะชัดเพิ่มขึ้น ภาพก็จะขยายใหญ่ไปเอง จะเป็นดวง เป็นองค์พระ เป็นอะไรก็แล้วแต่ จะขยายและการเคลื่อนไหวเข้าสู่ภายในก็จะเกิดขึ้นเองอย่างง่าย ๆ



จนกระทั่งมีปีติสุขหล่อเลี้ยงใจ และมีความภาคภูมิใจว่า เรา
ตัดสินใจถูกแล้วที่เราได้ทั้งทุกอย่างวางทุกสิ่งวางเข้าวัดมาสร้าง
บารมี ใจจะเป็นใหญ่ในตัว มีความปลื้มอยู่ในตัว มีความรู้สึก
เหมือนเราไม่ได้ขาดแคลนอะไรเลย มันอึดมันเต็มอยู่ในตัวเลย

ถูกฝึกอย่างนี้ซ้ำๆ ให้ใจใสๆ ใจละเอียด ต่างคนต่างนั่ง
กันไปเงียบๆ นะ

หลวงพ่อัมมชโย



สมาชิกราชในองค์กร : ห้องแก้วสารพัดนึก : ๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.

ประคอง จิตนิ่งไว้	กลางกาย
ประหนึ่ง ดูหนังฉาย	เรื่องแก้ว
ประดุจ อยู่เดียวดาย	โลกกว้าง
ประทีป ธรรมเกิดแล้ว	สุขล้าอนันต์สมัย

ตะวันธรรม



นอกรอบ ให้หมั่นประคองใจ

พฤษภศัปี ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

หาจุดสบายให้เจอก่อน

นั่งหลับตาเลย หลับตาเบาๆ ผ่อนคลายทั้งเนื้อทั้งตัว ทั้งร่างกาย ทั้งจิตใจให้สบายนะ

ต้องสบายนะลูกนะ ฝึกให้ติดเป็นนิสัยเลย ให้สบายทั้งกาย สบายทั้งใจ หาจุดสบายให้เจอว่า ของเราอยู่ตรงไหน เวลาเรา นั่ง นุ่มๆ เหยยๆ จุดสบายที่เราารู้สึกว่า มันพอดี ไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป มันอยู่ตรงไหน ที่ทำให้เรามีความรู้สึกพึงพอใจ อยากอยู่กับอารมณ์นี้ไปนานๆ โดยไม่เบื่อหน่ายเลย นั่นแหละคือ จุดสบายนะลูกนะ ต้องหาตรงนี้ให้เจอก่อน ในทุกครั้งที่เรานั่ง

ถ้ายังหาจุดสบายไม่ได้ ก็อย่าเพิ่งไปลุย
ดูดวง ดูองค์พระนะ มันจะตึง ต้องหาให้เจอ
ก่อนว่า สบายทั้งกายและใจอยู่ตรงไหน เอา
อารมณ์นี้ให้ได้ก่อน เมื่อเราได้อารมณ์สบาย
การจะนึกถึงดวงหรือองค์พระก็ง่าย หรือไม่
ภาพก็เกิดขึ้นมาเองอย่างง่าย ๆ

หมั่นตรึกนอกรอบ

ถ้านอกรอบเราตรึกมาดี การมานั่งสมาธิในรอบจะยิ่งง่าย
ตอนที่เรายอยู่นอกรอบ เรานึกถึงดวง นึกถึงองค์พระกลางกาย
หรือนึกว่าองค์พระคลุมตัวเราบ้างอยู่ตลอดเวลาในทุกกิจวัตร
กิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยให้การนั่งในรอบของเราง่าย

แต่ในกรณีที่เรายังนึกถึงดวงหรือองค์พระไม่ออก ก็อย่า
กังวลใจนะ อย่าไปเค้น ไปเน้นภาพ อย่าไปกังวลว่า กลัวจะ
ไม่เห็น กลัวจะไม่ได้ กลัวจะไม่ทันใช้ หรือไม่ทันใจหลงพอ
อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ลูกอย่าไปคิด อย่าไปกังวลนะลูกนะ ให้อยู่
กับอารมณ์สบายนี้ให้นาน ๆ

ช่วยกันสร้างบรรยากาศสบายๆ

“อารมณ์สบาย” นอกจากเราจะทำส่วนตัว



แล้ว ยังต้องช่วยกันทำเป็นทีม คือช่วยกันสร้างบรรยากาศที่สบายเป็นสัปปายะ เกื้อกูลกัน ยิ้มแย้มแจ่มใสให้กัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ประคับประคองกันให้บวชอย่างมีความสุข มีความบริสุทธิ์หล่อเลี้ยงใจตลอดเวลา ถ้านอกรอบเราทำได้แบบนี้ การหาอารมณ์สบายในรอบจะง่าย เพราะธาตุแห่งความบริสุทธิ์ที่จะสร้างอารมณ์สบายเกิดขึ้นกับทุก ๆ คน

เพราะฉะนั้น เวลามานั่งสมาธิในรอบจะง่าย เพราะใจมีความสุข มีอารมณ์สบายแล้ว จะวางใจแต่กลางกายก็ง่าย จะนึกภาพเป็นดวง เป็นองค์พระก็ง่าย แม้ภาพยังเบลอ ๆ เราก็ยังสบาย ไม่ทุกข์ร้อนใจ ไม่ไปเร่ง ไปเน้น ไปเค้นภาพ เรายังอยู่กับความสบายได้ แม้ภาพยังไม่ได้ดังที่ใจเราต้องการก็ตาม แค่ว่าเบลอ ๆ หรือเห็นบางส่วนนะ

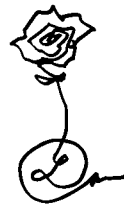
ถ้าลูกมีอารมณ์สบายอย่างนี้ จะทำอะไรก็สำเร็จ เดี่ยวก็ง่าย การมาบวชในคราวนี้จะสมปรารถนา ได้บวช ๒ ชั้น ได้บวชหลาย ๆ ชั้น เป็นเนืองนาบุญที่แท้จริง เป็นสายโลหิตแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่แท้จริง โยมพ่อโยมแม่ก็จะได้นุญกับเราเยอะ ๆ จากข้อวัตรปฏิบัติของเราตรงนี้

เพราะฉะนั้น อารมณ์สบายต้องมียู่กับเราตลอดเวลา แล้ว
เดี๋ยวจะง่าย เดี่ยวดวงก็จะชัดขึ้นมาเอง แสงสว่างเกิดขึ้นเอง องค์
พระเกิดขึ้นเอง แล้วจะค่อย ๆ ชัดขึ้น ๆ จนกระทั่งชัดเหมือนเรา
ลืมตาเห็น เห็นวัตถุภายนอกอย่างไร ภายในก็เห็นชัดอย่างนั้น

จะชัด จะใส แจ่มกระจ่างที่กลางกาย จะมีความสุข ความ
บริสุทธิ์บังเกิดขึ้น เมื่อความสุข ความบริสุทธิ์ ความนิ่ง หรือสุข
กับเฉยมาด้วยกันเมื่อไร ใจจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในกลางกาย
ของเราได้เอง

ตอนนี้ลูกยังแข็งแรงอยู่ ต้องให้โอกาสตัวของเราฝึกให้เต็มที่
ฝึกหนักอย่างถูกหลักวิชา ลูกจะมีความสุขในทุกวันทุกคืน ทุก
อิริยาบถ จากการมาบวชในคราวนี้ในทุกกิจวัตรกิจกรรม เพราะ
ฉะนั้นลูกประทับใจประทับใจให้หนึ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ให้ใจ
ใส ๆ ใจเย็น ๆ นะ

หลวงพ่อรัญมชโย



พระภิกษุธรรมยาตรา ปี พ.ศ. ๒๕๕๗ : ห้องแก้วสารพัดนึก : ๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.



ตริกแก้วต้องนิกน้อม	เบาเบา
แค่ว่ามีในเรา	อยู่แล้ว
อย่าตริกเฟ่งเหม็งเอา	จริงน้อ
เดี๋ยวละเอียดเพราะตริกแก้ว	เฟ่งแล้วกลางกาย

ตะวันธรรม



ฝึกเป็นผู้ให้

ศุกรีที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ปรับร่างกายให้สบายๆ ให้ผ่อนคลาย อย่ามองข้ามเรื่อง
การปรับร่างกายให้ทุกส่วนสบาย ผ่อนคลายทั้งเนื้อทั้งตัวเลย

ถ้ากายสบาย ใจสบาย มันก็ง่ายนิดเดียว ลูก
ต้องจับหลักตรงนี้ให้ได้ เพราะดวงกับองค์พระ
มีอยู่แล้วในตัวของเรา แต่ท่านเป็นของละเอียด
เป็นกายละเอียด เราต้องปรับใจของเราให้
ละเอียดตามสิ่งที่มีอยู่แล้ว ด้วยการผ่อนคลาย
ทั้งร่างกายและจิตใจ

ให้สบายๆ ให้ใสๆ ใจเกลี้ยงๆ ไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว
ไม่รังเรื่องอะไรเลย พอใจละเอียดมันก็จะดึงดูดเข้าหากันเข้าไป
สู่ภายใน เดี่ยวเราก็จะเห็นดวง เห็นองค์พระได้อย่างง่าย ๆ
ดังนั้น ตรีนี้ลูกต้องให้ความสำคัญในการฝึกนะ สำคัญมาก ๆ
เลย ปรับให้สบาย ให้ผ่อนคลาย ให้ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ

ฝึกเป็นผู้ให้

ถ้าจนกรอบลูกใจใส ใจเย็น พอเรามานั่ง
ในรอบรวมกัน ใจจะรวมลงไปที่กลางกายได้
อย่างง่าย ๆ

เพราะฉะนั้น ลูกต้องฝึกการเป็นผู้ให้ การให้จะทำให้ลูกใจใส ใจสบาย เช่น ให้อภัยทาน ไม่ถือโทษโกรธเคืองเพื่อนสหายธรรมที่เขาอาจจะทำอะไร ไม่ถูกหู ถูกตา ถูกใจเรา ฝึกให้อภัยให้รอยยิ้ม จะได้สดชื่นกันไปทั้งทีม ทั้งหมู่คณะ ให้ถ้อยคำที่เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ปลุกความรักความสามัคคีกันในหมู่คณะ อย่างนี้เป็นต้น ถ้าให้อย่างนี้บ่อย ๆ จะทำให้นอกกรอบเราสั่งสมความใสความสบายของกายและใจไปเรื่อย ๆ



เมื่อหนุ่มเป็นสุข เราเป็นสุข มันก็จะยกทีมเข้าถึงธรรมกันได้
ต่างต้องคอยเกื้อกูลกัน ประคับประคองกัน ก็จะเป็นบารมีพิเศษ
สำหรับตัวเราที่ได้ทำอย่างนี้

บุญนี้ก็จะไปตัดรอนวิบากกรรมวิบากมารที่เราเคยดำเนิน
ชีวิตผิดพลาดที่ผ่านมา โดยเราไม่ได้ศึกษาเรียนรู้เรื่องกฎแห่ง
กรรม ชีวิตในสังสารวัฏมันอันตราย มันมีกฎแห่งกรรมและกฎ
ต่าง ๆ บังคับบัญชาเราอยู่ พญามารเขาสอดกิเลสมาบังคับเรา
ให้เราดำเนินชีวิตผิดพลาด แล้วเราก็ไม่รู้ด้วยว่า อย่างนี้ผิดพลาด
ผิดพลาดไปแล้วจะเป็นอย่างไร พญามารเขาจะบังคับแล้วปรับคดี
เป็นวิบากกรรมติดตัวเราข้ามชาติ ให้เรามีความหมองของใจ เช่น
เราดื่มเหล้า เจ้าชู้ เล่นการพนัน หรือฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติ
ผิดในกาม พุดปด พุดส่อเสียดให้เขาทะเลาะกัน พุดคำหยาบ
เพื่อเจ้าอูฐ เสพสิ่งเสพติด สิ่งมีนเมา อบายมุขต่าง ๆ ที่ผ่านมา
โดยที่เราไม่รู้มันเป็นโทษ จะถูกเก็บสะสมเอาไว้ เมื่อมีมากเข้า
ตอนละโลกมันจะพาเราไปอบาย

บุญนี้จะได้ไปตัดรอนสิ่งเหล่านั้น จากหนักเป็นเบา เบา
เป็นหาย ร้ายกลายเป็นดี ปิดประตูอบาย เปิดประตูสวรรค์
เพราะฉะนั้นต้องสั่งสมบุญพิเศษทั้งนอกรอบและในกรอบอย่างนี้
เป็นเรื่องที่สำคัญ

แต่อย่างไรก็ตาม ณ ช่วงเวลานี้ อดีตที่ผิดพลาดลืมนำไปให้หมด ลืมไปเลย อย่าไปนึกถึง อย่าให้ใจเราไปเกาะ ไปเกี่ยวไปเหนียว ไปรั้งเรื่องเหล่านี้ ทิ้งไปให้หมดเลย

ตอนนี้เราเป็นบรรพชิตแล้ว เป็นสายโลหิตแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ต้องตั้งใจฝึกตน ทนหิว บำเพ็ญตบะ เป็นพระแท้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทำอะไร เราก็ทำอย่างนั้น

ง่ายและลัดที่สุดก็คือ ณ ช่วงเวลานี้ ลูกสั่งสมความสุข ความบริสุทธิ์ภายในให้ได้เยอะๆ ใจที่กระเจิดกระเจิงนำกลับเข้ามาสู่ภายใน ให้อยู่กับเนื้อกับตัว ให้ใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

แต่เบาๆ ต้องเบาๆ นะ คือ ใช้ระบบสัมผัส วางใจเบาๆ ณ จุดที่สบาย ที่กลางกาย โดยที่เราไม่ไปเพ่ง ไปจ้องกลางกาย แค่นึกผ่านๆ ว่า ใจเราไปแตะตรงกลางแล้วอย่างสบาย ถ้าเราสามารถนึกดวง หรือองค์พระได้ จะแค่ว่าพเบลอๆ ก็ไม่เป็นไรนะ เราก็นึกไป แต่ถ้ายังไม่ได้อีกก็ให้อยู่จุดที่สบายก่อน

คำว่า จุดสบายนี้ อาจจะอยู่ตรงไหนก่อนก็ได้ อาจจะอยู่นอกตัวเรา เช่น ที่ข้างหน้าเรา บนศีรษะเรา รู้สึกตรงนั้นสบาย เราก็นิ่งๆ ตรงนั้นไปก่อน พอสบายจริงๆ ใจใสจริงๆ เดี่ยวมันจะเคลื่อนลงมาเอง เพราะเรารู้เป้าหมายเราอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แล้ว



ถ้าสมมติว่า มันตึงเกินไป อัดตึงใจไม่ได้ มันหลุดจากความสบาย เราต้องพร้อมที่จะมาเริ่มต้นใหม่ อย่าไปเสียดายจุดนั้นนะ นี่ถึงความสบายใหม่ หาจุดสบายใหม่ แล้วก็ค่อยๆ ประคอง จนกระทั่งมันมารวมลงอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างง่าย ๆ อย่างสบายๆ ใจใสๆ ใจเย็นๆ แต่ะไปตรงนั้นนะ

จะประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยบริกรรมภาวนา สัมมาอะระหัง ไปด้วยก็ได้ หรือใครอยากจะวางใจเฉยๆ โดยไม่ภาวนา ก็ได้ เราถนัดแบบไหนก็เอาแบบนั้นไปก่อน เพราะตอนสุดท้าย มันก็ต้องทิ้งคำภาวนาไปเอง เมื่อใจมันหยุดนิ่ง นุ่ม เบา สบาย

พอสบายมันจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน ซึ่งเป็นที่โล่งกว้าง เหมือนกลางอวกาศ ก็ค่อยๆ เคลื่อนเข้าไปอย่างง่าย ๆ แล้วความเบากายเบาใจก็จะเกิดขึ้น ความสุขจะเกิดขึ้นทีละน้อยๆ ซึ่งเราก็ต้องใจเย็นๆ ค่อยๆ ประคับประคองไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งมันหยุดนิ่งเอง แสงสว่างเกิดขึ้น บ้างก็เห็นดวงใสๆ หรือองค์พระใสๆ ประคองไปอย่างนี้นะ

โดยไม่ทิ้งหลักของคำว่า “สบาย” สบายทั้งกาย สบายทั้งใจ หาจุดตรงนี้ให้ได้ ถ้าตรงนี้ได้ก็ง่าย ง่ายมากๆ เลย

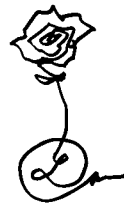
สมมติภาพเบลอ เราก็อยู่ตรงนั้นไปก่อน ทำใจเย็นๆ อย่าไปเค้นภาพ อย่าไปเน้นให้ภาพมันชัดนะ มีให้ดูแค่ไหนเอาแค่นั้น

ไปก่อน ดูอย่างสบายๆ แล้วใจใสๆ ใจเย็นๆ เดี่ยวจากภาพ
เบลอๆ มันจะค่อยๆ ชัดขึ้นมาเอง แต่ถ้าเราเผลอ กดไปเน้น
ไม่ได้ ไปเพ่ง ไปจ้อง ทำให้มันตึง ตึงกายตึงใจ ถ้าอย่างนี้เรา
ทิ้งไปเลย อย่าไปเสียดาย แล้วมาเริ่มต้นหาจุดสบายใหม่ ทำ
อย่างนี้ซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง อีกหน่อยลูกก็จะคล่อง จะชำนาญขึ้น
และการรวมลงก็ง่าย

พอเราออกมาอรอบกัทบทวน หมั่นสังเกตดูว่า วันนี้
เรานั่งได้ดีเพราะอะไร หรือดีไม่เท่าเมื่อก่อนเพราะอะไร แล้ว
ก็รีบปรับปรุงแก้ไข ให้กายและใจไปหาจุดสบายใหม่ ต้องซ้ำๆ
อย่างนี้เดี๋ยวจะง่าย

ตอนนี้ลูกยังแข็งแรง ยังสดชื่น ยังอยู่ในวัยเจริญวัย ที่มีลาม
อันประเสริฐ คือ ความแข็งแรง ความไม่มีโรค มีแต่เจ็บเล็กๆ
น้อยๆ เท่านั้น ต้องรีบชิงช่วงความแข็งแรงนี้มาประกอบความ
เพียร กลั่นจิตกลั่นใจของเราให้ใสๆ ให้บริสุทธิ์ ฝึกใจให้หยุดนิ่ง

หลวงพ่อรัญมชโย



พระภิกษุธรรมยาตรา ปี พ.ศ. ๒๕๕๗ : ห้องแก้วสารพัดนึก : ๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.



เพียงแค่สองอย่างนี้ จำไว้
หนึ่งถูกวิธีไซ้รั ทุกชั้น
สองหมั่นขยันให้ ต่อเนื่อง
ลูกจักได้ธรรมนั้น เทียบแท้แน่นอน

ตะวันธรรม



การตอบ ประสบการณ์ภายใน

อังคารที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖

อย่าตั้งใจเกินไปนะ ทำสบายๆ

อย่าไปเร่งอย่างผิดวิธี สมมติเราปล่อยไปกังวลจะไม่ทันเพื่อน ไม่ทันใช้งาน ไม่ทันใจหลวงพ่อ อะไรอย่างนี้ เดี่ยวมันจะไปลุ่น จะไปตั้งใจ แล้วมันจะตึง

หากเราตึง ต้องรีบลืมหูละเลย แล้วก็ทำสบายๆ ใหม่ พอร่างกายและจิตใจมีความพร้อม เราก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ เราต้องพยายามสอนตัวเองว่า ต้องสบายๆ ใจใสๆ ใจเย็นๆ

เราไม่ต้องเอาตัวเราไปเปรียบเทียบกับใคร ของเราก็คือ
ของเรา

ค่อยๆ กระจกใจไปเรื่อย ๆ เดี่ยวใจก็จะค่อยๆ นิ่งๆ นุ่มๆ
เบาๆ สบายๆ ต้องนิ่ง นุ่ม เบา สบาย และผ่อนคลายเท่านั้น
ถึงจะไปถึงจุดหมายปลายทางที่เราต้องการได้ นี่สำคัญนะลูกนะ
อย่าเพิ่งไปใช้อารมณ์หนุ่มแน่นแข็งแรงมาใช้อย่างนั้น นิ่งสมาธิต้อง
สบายๆ ทำใจใสๆ ใจเกลี้ยงๆ

ตอบประสบการณ์เท่าที่มี

แล้วถ้าประสบการณ์ดีกว่านี้ ถ้าหลวงพ่อก
ถามก็ต้องตอบเท่าที่เรามี เห็นแค่ไหนก็ตอบ
แค่นั้น ตอบตรงไปตรงมา หลวงพ่อจะได้ช่วย
ปรับปรุงแก้ไขได้ง่ายๆ เราจะยกขึ้นกันได้ ถ้า
ทำถูกหลักวิชา

เพราะฉะนั้น ต้องใสๆ ต้องสบายๆ ต้องเปิดช่องให้บุญ
เก่าของเราที่มีมากเพียงพอ ที่จะส่งผลให้เราได้เข้าถึงวิชา
ซึ่งต้องง่าย ๆ ถ้าเราไปลุ้น ไปเร่ง ไปเพ่ง ไปจ้อง เหมือนเราไป
ปิดช่องที่จะเชื่อมต่อกับบุญเก่า เพราะฉะนั้นต้องสบาย มีสติ
กับสบาย ควบคู่กันไป ใจใสๆ ใจเย็นๆ



แต่จะไปเบาๆ สบายๆ ผ่อนคลาย ใจใสๆ ใจเย็นๆ ได้
แค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน เห็นชัดแค่ไหนก็ให้ดูแค่นั้นไปก่อน
ดูธรรมดาๆ เช่น สมมติว่า มันชัดใสแค่ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ เราก็ดู
ไปแค่นั้นก่อน อย่าไปเร่ง

การที่เราดูอย่างสบายๆ ดูเฉยๆ เรื่อยๆ อย่างนี้คือการเร่ง
ที่ถูกต้องหลักวิชา มีให้ดู ๒๐ เปอร์เซ็นต์ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ ก็ให้ฟัง
พอใจแค่นั้นไปก่อน อย่าใจร้อนนะลูกนะ

ต้องใจเย็นๆ ดูไปธรรมดาๆ ไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ใจจะได้
อยู่กับเนื้อกับตัว กับกลางกายได้อย่างง่ายๆ แล้วมันก็จะชุ่มๆ
ใจชุ่มๆ ใจเย็นๆ เดี่ยวมันไปของมันเองอย่างง่ายๆ

ถ้าไม่ง่าย ไม่ใช่ ต้องง่าย ต้องสบายนะลูกนะ
พอเริ่มรู้สึกว่ามันชักไม่ง่าย ลืมตาเลย แล้วก็
เอาใหม่ ฝึกซ้ำๆ อย่างนี้

มันสังเกตดู หลังจากเราเลิกนั่งแล้วว่า เราทำถูกหลัก
วิชาไหม

แล้วนอกรอบก็หมั่นตรึก หมั่นนึก หมั่นคิด ให้ใจติดอยู่ใน
กลางกายตลอด ฝึกให้คุ้น ให้คล่อง ให้ชำนาญ ถ้าพื้นฐานลูก
แน่นอย่างนั้นะ ต่อไปมันง่าย

จะยากตรงหยุดแรกนี้แหละ แต่ก็ยากไม่มาก ยากพอสู้ ถ้า
เรารู้วิธีการหลักวิชา มันก็ไม่ยาก หยุดแรกสำคัญ ฝึกตรงนี้ซ้ำๆ
จนเราจับทางได้ว่า ต้องทำใจแบบนี้ นั่งแบบนี้ อารมณ์แบบนี้
มันถึงจะไปถึงตรงนั้นได้ พอเราทำซ้ำๆ เดี่ยวก็คล่อง หยุดถัดไป
ก็ยิ่งง่าย ต้องทำอย่างนี้นะ ต้องค่อยๆ ฝึกไปอย่างนี้ ซ้ำๆ ชัดๆ
ง่ายๆ ใจเย็นๆ ต้องสบายๆ เราฝึกไป

หลวงพ่อรัญมชโย



พระภิกษุธรรมยาตรา ปี พ.ศ. ๒๕๕๖ : สภาธรรมกายสากล : ๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.





การบ้าน ๑๐ ข้อ

ข้อ ๑. เมื่อกลับไปถึงบ้าน เอาบุญไปฝากคนที่บ้าน

ข้อ ๒. จดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรม

ข้อ ๓. ก่อนนอนให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด

ข้อ ๔. เวลานอนหลับ ให้หลับในอุ้งทะเลบุญ

ข้อ ๕. เวลาตื่นนอน ให้ตื่นในอุ้งทะเลบุญ

ข้อ ๖. เมื่อตื่นแล้ว รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ ๑ นาที
ใน ๑ นาทีนั้น ให้เรานึกว่า เราโชคดี ที่รอดมาอีก ๑ วัน
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้นตายแน่
ตายแน่

ข้อ ๗. ตั้งใจให้ทำความรู้สึก ว่า ตัวเราอยู่ในองค์พระ
องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา

ข้อ ๘. ทุก ๑ ชั่วโมง ขอ ๑ นาที เพื่อหยุดใจนึกถึงดวง
องค์พระ หรือทำใจนิ่งๆ ว่างๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ข้อ ๙. ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็นการ
ล้างหน้า อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหาร ล้างจาน
กวาดบ้าน ออกกำลังกาย ขับรถ ทำงาน ให้เรานึกถึงดวง
หรือองค์พระไปด้วย

ข้อ ๑๐. สร้างบรรยากาศให้ดี สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม
และปิยวาจา

ฐานที่ ๑ ปากช่องจุมุก { หญิงชาย
ชายชวา

ฐานที่ ๒ เฟลตา { หญิงชาย
ชายชวา

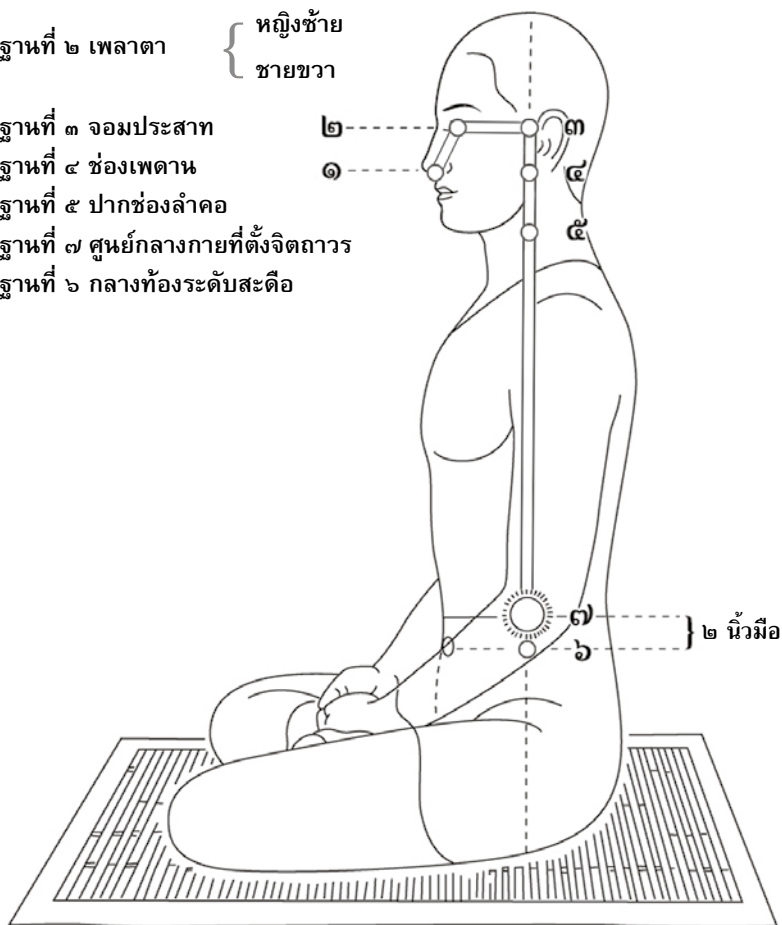
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ กลางท้องระดับสะดือ



ภาพแสดงทางเดินของใจทั้ง ๗ ฐาน



