



ประตูปิดตู้ห้อง
เล็กแค่นิ้วระดับ
ใจหยุดนิ่งไม่ขยับ
ถูกส่วนแสงเจิดจ้า

อริยทรัพย์
ฟากฟ้า
เคลือนที่
สุขล้ำเกินคำ

ตะวันธรรม

๕

สุขจริงหนอ

วันอาทิตย์ที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙ (๑๕.๐๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกสบาย ต้องสบาย ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวด ไม่เมื่อย เพราะร่างกายต้องสบาย

แล้วก็ทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง ให้ใจเรานิ่งอย่างเดียว ไม่ไปเกาะไปเกี่ยวไปเหนียวไปรั้งเรื่องอะไรเลย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องคนสัตว์สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ทำใจให้ว่างๆ เกลี้ยงๆ ใสๆ ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ นะ

หาจุดสบายให้เจอ

เราให้เวลาตรงนี้สัก ๒ นาที ในการปรับความสบาย ทั้งการปิดเปลือกตา การผ่อนคลายร่างกาย การทำใจให้โล่งๆ เก๋ๆ ง่ายๆ อย่างมองข้ามเรื่องนี้ไปนะ เราจะได้ไม่เสียเวลาในการหาจุดสบายให้เจอ

จุดสบายจะได้เมื่อเราผ่อนคลายทุกส่วนดังกล่าวนั้น และเมื่อเราหาจุดสบายได้ ก็เป็นสัญญาณว่า เราจะต้องสมหวังในการเข้าถึงธรรมอย่างแน่นอน

จุดสบาย คือ จุดที่เรามีความรู้สึกพึงพอใจ และชอบอยู่กับอารมณ์อย่างนี้ไปนานๆ นานแค่ไหนก็ได้ แม้จะไม่มีอะไรมาให้ดู แต่ก็อยากอยู่กับอารมณ์นี้ไปนานๆ เพราะมันสบายทั้งกายและใจ นี่คือสัญญาณแห่งความสมปรารถนาของเราได้บังเกิดขึ้นแล้ว

สบายตรงไหน เราก็เอาตรงนั้นไปก่อน ตั้งแต่ไกลตัว ไกลตัว กระทั่งถึงกลางตัว หาจุดสบายให้เจอ หรือจะยึดถือเอาฐานทางเดินของใจ ตั้งแต่ปากช่องจมูก ตรงนี้สบายไหม หัวตากกลางก็ศิระะ เพดานปาก ช่องปากที่อาหารล่ำลัก กลางท้องของเราในระดับสะดือ กระทั่งเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ทั้ง ๗ ฐาน เราสบายฐานไหนก็เอาตรงนั้นไปก่อน คือ เอาใจของเราไปอยู่ที่ตรงนั้น แต่เป้าหมายของเราจะไปที่ฐานที่ ๗ ให้อยู่ตรงนี้ด้วยความพึงพอใจ เราชอบ เราสบาย อารมณ์เราแจ่มใส

จะนึกนิมิตก็ง่าย หรือไม่นึกอะไรเลย เราก็ชอบ จุดสบายจะเป็น
อย่างนี้

สบายตรงไหนเอาตรงนั้นไปก่อน แล้วก็ฝึกทำซ้ำๆ ให้สติกับ
สบายไปด้วยกันอย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง เดี่ยวพอถูกส่วน
มันจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในเองเลย ความสุขก็ได้ช่องเข้ามา
ความบริสุทธิ์ก็ได้ช่อง เพราะใจเราสบาย กายก็สบาย แสงสว่าง
ก็ได้ช่อง ธรรมะก็ได้ช่อง บุญก็ได้ช่องเข้ามาได้อย่างง่ายๆ ตรงที่
เราสบายทั้งกายและใจตรงนี้ ตรงฐานไหนก่อนก็ได้ แล้วก็ฝึกทำ
ซ้ำๆ ให้คล่อง ให้ชำนาญ

หมั่นสังเกต

หมั่นสังเกตว่าที่ทำได้สบายอย่างนี้ เราทำอย่างไร หรือวัน
นี้ไม่ค่อยสบายเพราะอะไร เราไปกุดใจเราหรือเปล่า ไปกุด ไป
เน้น ไปเค้น ไปแซ่ เค้นภาพ เน้นให้ชัด เหล่านี้เป็นต้น แล้วก็
แซ่ไว้ตรงนั้น จนกระทั่งมันไม่ไปไหนต่อ หรือไปไหนต่อไม่ได้
อย่างนั้นความสุขก็ไม่มี แม้เห็นภาพภายใน นี่คือข้อสังเกต เรา
ก็ปรับ ปรับไปสู่จุดสบายให้ได้

ถ้าวันไหนสบาย ก็ให้เราสังเกตดู ก่อนหนึ่งเรานึกถึงเรื่องบุญ
เรื่องธรรมะ หรือเรื่องอะไรต่างๆ หรือนิมิตที่เรานึก จนกระทั่ง
ทำให้เราอารมณ์สบาย อารมณ์ดี ทำให้การนั่งง่าย ก็ให้สังเกต

สังเกตอย่างนี้ทุกวัน ทำให้สม่ำเสมอ ทำทุกอิริยาบถแบบ
ไม่มีรอบ จะนั่ง จะนอน จะยืน จะเดิน เราก็คือตรงจุดที่สบาย
ไว้อริยาบถ หรือจะฝึกวางใจไว้ที่กลางกายฐานที่ ๗ เลยก็ได้

ถ้าเราทำซ้ำๆ อย่างนี้ มีสติ สบาย สม่ำเสมอ แล้วมัน
สังเกต ไม่ช้าความสมหวังจะบังเกิดขึ้น เราจะพบวิธีการของตัว
เราว่า เราต้องทำอย่างนี้แบบนี้ ใจถึงจะมาอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐาน
ที่ ๗ ได้อย่างง่ายๆ แสงสว่างเกิดง่าย ความสุขเกิดง่าย ความ
บริสุทธิ์ของกายและใจเกิดง่าย ภาพภายในเกิดง่าย เกิดเอง เช่น
เป็นดวงใสๆ เห็นตัวเราเองบ้าง เห็นองค์พระบ้าง

ถ้าเรารักการปฏิบัติธรรม รักที่จะเข้าถึงธรรม ก็ต้องทำ
อย่างนี้ ทำทุกอิริยาบถเลย ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน ทุกกิจวัตร
กิจกรรมของเรา จะเป็นเขตนอกเขตในก็สามารถทำอย่างนี้ได้
และ **ต้องทำ** ด้วยถ้าเราปรารถนาที่จะเข้าถึงธรรม

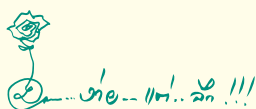
ใจหยุดนิ่งพบสุขแท้จริง

ไม่มีอะไรจะวิเศษไปกว่าการเข้าถึงธรรม ชีวิตจะสมบูรณ์
ได้เมื่อใจหยุดนิ่ง

สิ่งที่ปรารถนาของทุกสรรพชีวิตคือความสุข ดังพุทธพจน์ที่ว่า

สุขะกามานิ ภูตานิ

สรรพสัตว์ทั้งหลายย่อมต้องการความสุข



สรรพสัตว์ทั้งหลายต้องการมีความสุขทั้งสิ้น เราก็เช่นเดียวกัน แต่ความสุขที่แท้จริงมีที่เดียวคือที่ใจหยุดใจนิ่ง **นัตถิ สันติปะรัง สุขัง สุขอื่นนอกจากหยุดจากหนึ่งไม่มี** พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทุกพระองค์ก็ตรัสอย่างนี้ ไม่ว่าจะอยู่โลกนี้ โลกอื่น ตลอดแสน โภภิจักรวาล อนันตจักรวาล ก็ประโยคเดียวกัน ความหมายเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นภาคโปรดหรือภาคปราบ

พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านก็กล่าวอย่างนี้ สุขอื่นนอกจากหยุดจากหนึ่งไม่มี ถ้าเราอยากจะได้เจอความสุขที่แท้จริงที่เรา ยอมรับว่านี่คือความสุข ต้องหยุดกับนิ่ง ผีใจให้กลับมาหยุด นิ่งอยู่ภายใน ให้กายและใจเป็นหนึ่งเดียวกัน

วันใดที่กายและใจเป็นหนึ่งเดียวกันได้ ใจอยู่กับตัว หยุด นิ่งอยู่ภายในกลางกาย เราก็จะพบความสุขที่แท้จริง แต่ถ้าใจ ไม่หยุด ไม่นิ่ง แถมวิ่งไม่หยุดยั้ง สิ่งที่เราเจอก็คือแค่ความเพลิน ซึ่งเราเข้าใจว่าเป็นความสุข ไม่ว่าจะเปลี่ยนสถานที่ไหน ไปต่างประเทศ ไปโลกหรือจักรวาลไหนก็ตาม ถ้าใจไม่หยุดไม่นิ่งก็ไม่เจอความสุข อยู่ที่ไหนก็ไม่เจอความสุข ไปไหนก็ไม่เจอความสุข เจอแค่ความเพลินและความเพลี่ย กลับมาถึงก็พลอยหลับไปเลย

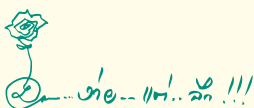
เพราะฉะนั้น ชีวิตมีอยู่แค่นี้แหละ **นัตถิ สันติปะรัง สุขัง สุขอื่นนอกจากหยุดจากหนึ่งไม่มี** หยุดนิ่งเป็นบรมสุขอย่างยิ่ง แม้การบังเกิดขึ้นเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ปกครองโลกทั้ง ๔ ทวีป มีรัตนะ ๗ สมบูรณ์ไปด้วยทรัพย์ทั้งหลายและอำนาจวาสนา

แต่แล้วชีวิตสุดท้ายก็ต้องออกบวช เพื่อจะแสวงหาความสุขที่แท้จริง เพราะความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิปกครองทวีปทั้ง ๔ สมบูรณ์ไปด้วยพระราชอำนาจ ราชสมบัติต่างๆ ให้ความสุขที่แท้จริงไม่ได้ สุดท้ายก็ต้องออกบวช

เหมือนอย่างพระมหากัปปินะ ตอนเป็นพระราชามีอาจจะกล่าวคำว่า **สุขจริงหนอ สุขจังเลย** จนกระทั่งทิ้งทุกอย่างวางทุกสิ่งเข้าวัดมาบวช บวชแล้วฝึกตน ทนหิว บำเพ็ญตบะ เป็นพระแท้ใจหยุดนิ่งได้ ก็เข้าถึงธรรม เมื่อบรรลุธรรมแล้วพระองค์เสด็จไปตรงไหน เดินตรงไหน ก็ถึงกับรำพึงออกมาเลยว่า สุขจังเลย สุขจริงหนอ เพราะฉะนั้น **การเกิดมาแต่ละชาตินี้เราต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งให้ได้** นี่คือเป้าหมายอันสูงสุด นอกเหนือจากการทำทาน รักษาศีล ก็ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งด้วยการเจริญสมาธิ ดังกล่าว ดังนั้นเราอย่าขาดการทำสิ่งนี้ในทุกๆ วัน ชีวิตของเราจะได้สมบูรณ์ สมความปรารถนา

อานิสงส์บุญบูชาข้าวพระ

วันนี้เป็นวันอาทิตย์ต้นเดือน เราพร้อมใจกันมาประกอบพิธีและนำเครื่องไทยธรรม อาหารหวานคาว ซึ่งเป็นของหยาบนี้ อาราธนามหาปูชนียาจารย์ทุกท่าน มีพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระผู้ปราบมาร คุณยายอาจารย์ฯ ทั้งสองของเรา คือ คุณยายจันทร์ ขนนกยูง คุณยายทองสุข ลำแดงปัน



อาราธนาให้ท่านมาประกอบวิชชาธรรมกาย นำเครื่องไทยธรรมดังกล่าวนี้กลั่นให้เป็นของละเอียดบริสุทธิ์เท่ากับ ความละเอียดในอายตณนิพพาน และน้อมนำเครื่องไทยธรรม เหล่านี้ไปถวายเป็นพุทธบูชาแด่พระธรรมกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายทุกพระองค์ไม่ช้าพระองค์เลย นับพระองค์ไม่ถ้วน นับพระนิพพานไม่ถ้วน ซึ่งท่านเป็นเนื้อนาบุญให้กับเรา

เมื่อท่านอนุโมทนาสาธุการ กระแสธารแห่งบุญก็บังเกิดขึ้นมากมายจากทุกๆ พระองค์ มหาปฐนียาจารย์ก็นำบุญทั้งหมดมารวมไว้ในกลางกายของเราให้ติดไปหมดทุกๆ กาย ตั้งแต่กายมนุษย์หยาบ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กายธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสธบัน กายธรรมพระสภิกาคามี กายธรรมพระอนาคามี กายธรรมพระอรหัตต์ทั้งหยาบทั้งละเอียดทุกๆ กาย ติดไปหมดเลย เป็นดวงบุญใสๆ ติดอยู่ในกลางกาย

แล้วท่านก็ตรวจตราด้วยธัมมจักขุ ญาณทัสสนะ สวไปดู วิบากกรรม วิบากมาร อุปสรรคต่างๆ นานาในชีวิตของเรา ในเวลาที่ผ่านมาทั้งในภพชาติปัจจุบันและในอดีต สวไปหมดเลย เอาบุญนี้ไปแก้ไขวิบากกรรมวิบากมาร อุปสรรคต่างๆ นานาในชีวิต ทุกข์ โศก โรคภัย สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายให้ละลายหายสูญไปให้หมด

แล้วก็เอาบุญนี้ไปให้แก่บรรพบุรุษบุพการีของเรา ที่เราได้
อุทิศบุญนี้ไปให้ท่านเหล่านั้น ท่านก็ประกอบบิชาธรรมกายทัพบทวิ
ไปให้ทั่วถึง ที่มีทุกข์มากก็จะทุกข์น้อย ที่มีทุกข์น้อยก็จะพ้นทุกข์
ที่มีสุขน้อยก็จะสุขมาก ที่สุขมากแล้วก็มากเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

แล้วอาหารทิพย์นี้ก็จะอยู่ที่วิมานของเรา และแจกจ่ายไป
ตามวิมานต่างๆ พร้อมประกาศว่า เป็นทานบารมีของพวกเรา
ทุกๆ คน เพื่อให้บุญนี้ทัพบทวิขึ้นไปอีก

แล้วเอาบุญมาเชื่อมในปัจจุบันนี้ ให้เราประสบความสำเร็จ
ในชีวิต ในธุรกิจการงาน ในสิ่งที่พึงปรารถนาทั้งทางโลกทาง
ธรรม แล้วก็ตั้งผังส่งไปในอนาคตอีก ให้เราเกิดมาระลึกชาติ
ได้ตั้งแต่ยังเยาว์วัย สร้างบารมีเรื่อยไป ทำแต่ความดีล้วนๆ จน
กระทั่งหมดอายุขัยไปทุกภพทุกชาติตราบกระทั่งถึงที่สุดแห่ง
ธรรม คือผังบุญนี้ติดทั้งแก้ไขอดีต ติดทั้งปัจจุบัน และในอนาคต
มหาบุศินิยาจารย์ทุกท่านประกอบบิชากันไปอย่างนี้

เราซึ่งเป็นเจ้าของบุญบูชาข้าวพระและบุญอื่นๆ ในทุกๆ บุญ
ที่เราทำผ่านมาเมื่อเช้านี้ ท่านก็เอามาซ้อนติดกันหมด เราก็ต้อง
ตามตรีกระลึกนึกถึงบุญนี้ด้วยการทำใจใสๆ ดังกล่าว ผูกใจให้
หยุดให้หนึ่งเรื่องไปเลย เพราะตอนนี้ท่านก็ยังคุมบุญเราอยู่ แม้ว่า
เวลาผ่านไปหลายชั่วโมง แต่มันเป็นเวลาประเดี๋ยวเดียวเดียวของท่าน
ท่านคุมอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น ณ ช่วงเวลานี้ให้ลูกทุกคนฝึกใจให้หยุดให้หนึ่ง ทำใจให้ใสๆ ให้ใจเย็นๆ นึกถึงบุญทุกบุญ เป็นดวงบุญใสๆ ติดที่กลางกาย เป็นดวงบุญใสๆ ใสบริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย หรืออย่างน้อยก็ใสเหมือนน้ำใสๆ เหมือนน้ำแข็งใสๆ หรือดวงแก้วใสๆ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบๆ นะ

หลวงพ่อรัญมชโย

