

ต้องมองจึงเห็นไคร้	ในใจ
หมั่นหยุดมองเรื่อยไป	สิ่งนั้น
มองพระเห็นพระใส	ผูกผ่าน
เชื่อพ่ออย่าดีอรรัน	อย่างนี้เห็นใส

ตะวันธรรม



เริ่มต้นจากจุดสบาย แล้วจะง่าย

วันอังคารที่ ๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก 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 ทำใจให้ว่าง ๆ

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

สบายตรงไหน ว่างใจตรงนั้นไปก่อน

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 สิ่งที่ต้องทำคือ 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

การศึกษาความรู้สึกภายในไม่ยาก ถ้าเรารู้จัก เข้าใจ แล้วก็
วางใจเป็น รู้ขั้นตอนของประสบการณ์ภายใน เดี่ยวเราจะทำได้
ทำเป็นกันทุกคนนั่นแหละ

ก่อนอื่น ลูกจะต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเองว่า คนอย่างเรา

ทำได้ ขอให้รู้วิธีการที่ถูกต้องเท่านั้น เดี่ยวเราจะทำให้ถูกต้อง
แล้วเราก็ทำได้ ต้องมีความเชื่อมั่นตรงนี้ก่อน อย่าไปมัวลังเล
สงสัยว่า เอ๊ะ คนอย่างเราก็เลสหยา ปญญาหยาบ ผ่านชีวิต
มาหมองเสียตั้งเยอะจะทำได้ไหมนะ เลิกคิดนะลูกนะ ความคิด
ชนิดนี้อ่าให้มี ถ้าเราไม่มั่นใจในตัวเราแล้ว เราจะไปทำอะไรได้
หลับตาอ้าปากตักอาหารเรานั้นใจยังตักเข้าปากได้เลยนะ
หลับตาเอานิ้วจิ้มจมูกก็ยังจิ้มได้ถูกต้อง เพราะฉะนั้นเราต้อง
มั่นใจว่า เราต้องทำได้ เพราะเรารู้วิธีการแล้ว ซึ่งก็บอกไปหมด
แล้ว ไม่ได้ปิดบังอะไรเลย เราก็ต้องฝึกฝนไปเรื่อย 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 เวลานั้นหนักๆ ร่างกายจะบอกเรา
มันจะอุทธรณ์ร้องไห้อวายนะว่า ไม่ถูกวิธี ปวดลูกนัยน์ตา ตึง
หน้าผาก ปวดหัว ท้องเกร็ง นิ้วกระดูกไหล่ยก 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

ตรงขึ้นมาเอง เรามีความรู้สึก เอ๊ะ วันนี้เรานั่งสง่างงเลย ชอบ
งงเลย รู้สึกสบาย สบาย รู้สึกหน้ามันยิ้ม อยากยิ้ม อยากยิ้ม
เป็นไปเองเลย อย่างนี้ถูกวิธี เพราะฉะนั้นกายและใจจะบอกเรา
เองว่า ถูกวิธี พอถูกวิธีเราก็ทำต่อไป ถ้ายังนั่งหน้าบึ้ง คิ้วขมวด
แก่งไปทุกทีเลย ก่อนนั่งอายุ ๒๐ ปี พอเลิกนั่งอายุ ๓๐, ๔๐ ปี
นั่นไม่ถูกวิธีแล้ว

เราได้เรียนรู้ ได้เข้าใจแล้วว่า อย่างไหนผิดวิธี อย่างไหน
ถูกวิธี เราก็ต้องเชื่อมั่นว่า เราต้องทำได้ เหลืออย่างเดียวฝึก
ไปเรื่อย ๆ แล้วก็หมั่นสังเกต เราจะได้พบเหตุแห่งการบกพร่อง
และช่องทางแห่งความสำเร็จ

ถูกส่วน ดวงก็ใส ใจก็ใส ตะเบา ๆ ดวงก็ขยาย เดี่ยวก็เข้า
ถึงดวงใหม่ มันจะเหมือนตลกศูนย์ วูบ เอ้า ถึงอีกดวงแล้ว พอ
นั่งต่อไป เข้าถึงอีกดวงแล้ว สุกใสขึ้น สว่างขึ้นไปเรื่อย ๆ เดี่ยว
ก็เข้าถึงภายในกาย ถึงองค์พระ ถูกตามส่วนที่พระเดชพระคุณ
หลวงปู่ท่านได้ค้นพบมา มีอยู่ในตัวของตัวท่านและในมนุษย์
ทุกคน รวมทั้งตัวเราด้วย

วันไหนนั่งดี ให้นั่งต่อ

ฝึกไปเรื่อย ๆ อย่าเกียจคร้าน อย่าผัดวันประกันพรุ่ง แล้ว
วันไหนนั่งดี อย่ารีบเลิกเสียก่อนนะลูกนะ โดยคิดว่า เออ วันนี้
เรานั่งดีจัง นอนเสียก่อนเถอะ ไว้พรุ่งนี้นั่งใหม่ เราจะนั่งให้ดีกว่า



วันนี้ อย่าประพฤติ 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 ผ่องใส
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.

