

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
สัมผัสอะระหัง 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 สังเกตแล้วก็ปรับปรุงวิธีการใหม่นึกทบทวนที่หลวงพ่อนำเอาไว้ที่ผ่านมามาตั้งเยอะเยอะมีอะไรบ้าง เราก็ทดลองทำไป ฝึกไปเรื่อยๆ นะลูกนะ อย่าท้อ สักวันหนึ่งจะต้องสมหวังอย่างแน่นอน และวันนั้นจะดีใจ จะมีปิติใจ จะเบิกบานใจ

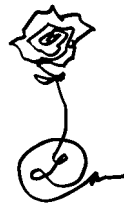
คืนนี้ก็เหมือนกับทุกคืน ใครเหนื่อย ใครเพลีย ใครง่วง ใครมักตึง มักกดลูกนัยน์ตา ถ้าแก้ไขวิธีอย่างนั้นไม่ได้ ก็ปล่อยให้หลับไปเลยในกลางกายของเรา หลับแบบผู้มีปัญญา หลับแล้วต้องได้บุญด้วยใจต้องใสด้วย ถ้าเมื่อยก็ขยับเนื้อขยับตัวเบาๆ อย่าให้กระทบกระเทือนคนข้างๆ นะลูกนะ

ถ้าฟุ้งหยาบก็ลืมตา มาดูดวงแก้วใสๆ ดูองค์พระใสๆ ดูหลวงปู่ดูคุณยาย พอใจสบายๆ เราก็ค่อยๆ หรีดตาลง 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.

