

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 ค่อนลูก พอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดให้ปล่อย ให้ว่าง ทำใจให้ว่าง ๆ

คราวนี้เราก็มาสम्मติว่า ภายใในร่างกายของเราปราศจาก
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
ในชีวิตทุกระดับตั้งแต่ปุถุชนจนกระทั่งเป็นพระอริยเจ้า

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 ก็นึ้นึกนิดเดียว **“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 เพราะว่าสิ่งนี้จะเป็นที่พึงแก่เรา บุญเป็นที่พึ่ง พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง นอกจากนี้ไม่ใช่ ถ้าเรารักตัวเรา เราก็ต้องนึกถึงบุญบ่อย ๆ นึกถึงองค์พระฝึกหยุด ฝึกนิ่ง ทำใจคุ้นกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เอาไว้ให้ดี พอถึงคราวคับขันในยามไหน ตอนไหน สถานการณ์ใด เราจะได้ใช้สิ่งนี้เป็นที่พึ่งแก่เรา

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

หลวงพ่อัมมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

