

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 จะเบื่อ จะนั่งได้ไม่นานเท่าไร แต่ถ้าเรามีความพร้อมเพราะเราได้อารมณ์สบาย มันก็อยากจะนึกถึงดวงหรือองค์พระ หรือพระเดชพระคุณ หลวงปู่อยู่ที่กลางกาย มีอารมณ์อยากจะนึก เพราะฉะนั้นอย่าฟังผ่าน อย่ามองข้ามไปนะ

ที่เราเสียเวลาไปนาน ๆ เพราะเราหาตรงนี้กันไม่เจอ ใจยังไม่พร้อมเลย จะน้อมไว้ตรงกลางเลย หรือนึกภาพเลย มันจะตึงจนกระทั่งแรงจนคั่นลั่นจนเคยนั้นแหละ 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.