

ถ้าความคิดเกิดขึ้นมาให้ไหลผ่าน
อย่าต่อต้านก็จะหายถ้าไม่สน
เหมือนกระจกคันฉ่องส่องใจตน
ให้รู้ว่าดวงกลมเป็นอย่างไร

บางช่วงใจของเราไม่ผ่องผุด
แต่บางช่วงบริสุทธิ์แสนสดใส
จงเฝ้าเพียรเรียนรู้ให้เข้าใจ
จะมีสิ่งใหม่ๆ ให้เราดู

ตะวันธรรม



แก้ฟุ้ง แก้ตึง

วันศุกร์ที่ ๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบาย ๆ ส่วนใครนั่งทำนี้ไม่ถนัด ก็ไม่เป็นไรให้นั่งท่าที่สบายนะ

หลับตาของเราเบา ๆ ค่อนลูก พอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดให้ปล่อย ให้วาง ทำใจให้ว่าง ๆ แล้วก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรา ปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติให้เป็นทีโล่ง ๆ ว่าง ๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวง

ภายใน คล้ายๆ ท่อแก้วท่อเพชรใสๆ แล้วเราก็รวมใจหยุดไป
เลยที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
กลางท้องของเรา

ถ้าตั้งอย่าฝืน อย่าดันทุรัง

ส่วนท่านที่ตั้งเกร็งเพราะตั้งใจมาก ต้อง
แก้ไขนะลูกนะ แต่อย่าท้อ อย่าไปนั่งนับวัน
เวลาว่า เราเหลือเวลาอีกคงไม่นานนั้ เพราะ
เราอายุเยอะแล้ว เลยไปเร่งใหญ่ ทั้งๆ ที่ได้ยิน
ได้ฟังคำแนะนำจากหลวงพ่อกับต่อเนืองทุกคืน
บางทีมันก็อดไม่ได้ที่จะตั้งใจมากเกินไป
ต้องอดใจให้ได้นะลูกนะ

แล้วก็อย่าไปฝืนทำวิธีที่ไม่ถูกต้อง มันจะ
ทำให้เราตั้ง แล้วก็อย่าท้อใจ ความท้อเป็น
อุปสรรคอย่างสำคัญ ยิ่งกว่าความสูงของภูเขา
หิมาลัยหรือเขาสิเนรุเสียอีกที่ขวางหนทาง
การเข้าถึงธรรม เปลี่ยนจากท้อมาทำเรื่อยไป
ทำด้วยความเบิกบาน ด้วยใจที่สบายๆ



ให้เชื่อหลวงพ่อบอกว่า แม้มิดคือ มิดมิด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม
มีสิทธิ์จริง ๆ ขอให้เราสบาย ๆ เริ่ม ณ จุดที่สบาย ตรงไหนก่อน
ก็ได้ เราเข้าใจเรื่องหลักวิชาแล้วว่า จะเริ่มจากตรงไหนก่อนก็ได้
แต่ตอนท้ายเมื่อใจนุ่มนวลควรแก่การงานแล้ว ก็ค่อยมาตั้งไว้ที่
ฐานที่ ๗ หรือบางทีก็ลงมาเองเลย เพราะฉะนั้นให้เริ่มต้นตรงนี้

คนฟุ้ง ไม่น่าเป็นห่วงเท่าไร เพราะเดี๋ยวก็หายฟุ้ง แต่ตึง
เพราะความอยาก หลวงพ่อเป็นห่วง จะไปฝืนดันทุรังทำด้วย
วิธีผิด ๆ ต้องแก้ไขนะลูกนะ อย่าไปฝืนทำ หรือดันทุรังทำในสิ่ง
ที่ไม่ใช่หลักวิชา ค่อย ๆ ปรับไป

ใจเย็นนี้สำคัญนะ ใจเย็น ๆ ค่อย ๆ ทำ ค่อยเป็น ค่อยไป
ค่อยสังขมความละเอียด ไม่มีทางลัดอื่นใด นอกจากค่อย ๆ
ปรับไปเรื่อย ๆ ให้นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไมเสียก่อน จนกระทั่ง
เกิดความรู้สึกว่า เออ ตัวเริ่มจะโล่งโปร่งแล้ว เริ่มไม่อึดอัด
ไม่ทึบ ไม่เกร็ง รู้สึกว่าเริ่มสบาย แต่มันไม่เห็นอะไรหรอก มันยังมี
มิดอยู่ ยังไม่มีแสงสว่างเกิดขึ้น แม้ฟ้าสว่าง ๆ ก็ยังไม่เกิด ก็ช่างมัน
ให้นิ่ง ๆ นะลูกนะ

นิ่ง ๆ ไว้ นุ่ม ๆ สบาย ๆ รักษาตรงนั้นไปเรื่อย ๆ โดยไม่
กำหนดวันเวลา วันคืนจะล่วงไปแค่นั้นก็ช่างมัน อย่าไปกังวล
เรากำหนดใจให้นิ่ง อย่าไปกำหนดเวลา มันผิดสูตรนะ ให้นิ่ง ๆ
สบาย ๆ เดี่ยวจะได้ เดี่ยวได้จริง ๆ ให้ใจค่อยละเอียดลงไป
ละเอียดลงไป

จนกระทั่งสักวันหนึ่งเราจะมีความรู้สึกว่า เออ วันนี้เวลาหมดไปเร็วเหลือเกิน เราอยากนั่งต่อ ไม่อยากลืมตาเลย ไม่อยากขยับตัวเลย นั่นแสดงว่าเรานั่งถูกต้องแล้ว ถูกหลักวิชาแล้ว จำวิธีการให้ได้ว่า เริ่มต้นเราทำอะไรแล้วมันนั่งอย่างนี้ ก็ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ สักวันหนึ่งใจก็จะถึงศูนย์กลางกายเอง และยิ่งเราขยันทำการบ้าน มันจะมีติดต่อดูมิดมิดจะทึบอย่างไร ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรมแน่นอน

แก้มุ้ง

ฟุ้งไม่ยาก แก้ง่าย ก็แค่ลืมตาบ้าง หรีตาบ้าง ดูดวง ดูองค์พระ เราจะหลับตาลืมตาสักกี่ครั้งก็ได้ ไม่มีใครว่า ไม่ผิดหลักวิชา อย่าไปฮึดฮัด ให้นั่งสบาย ๆ อย่าไปหงุดหงิดรำคาญ ความฟุ้งที่เราไม่ต้องการ ยิ่งรำคาญ จิตจะยิ่งหยาบ ความรำคาญก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ยิ่งเราไม่รำคาญ ความรำคาญก็หมดไป ความเบาสบายก็จะเข้ามาแทนที่ จากฟุ้งมาก ก็จะมาฟุ้งน้อย จากฟุ้งน้อยก็ไม่ฟุ้ง มันจะนิ่งเอง



ถ้าฟังแล้วเครียด ตึงแล้วเครียด หลวงพ่อแนะว่า ให้หลับ
ไปเลยดีกว่า นึกว่าเรานั่งหลับพักผ่อนอยู่ในกลาง เพราะมีบาง
ท่านหลับพักผ่อนในกลาง เออ ดี ใจใกล้ศูนย์กลางกายเข้าไป
เรื่อย ๆ เลย ห่างเซ็นต์ครึ่ง ห่างครึ่งเซ็นต์ บางคนเป็นอย่างนั้น
มีหลากหลาย

พยายามต่อไปนะ ฝึกหยุดฝึกนิ่งกันไป ไม่ต้องคำนึงถึงมืด
หรือสว่าง เห็นภาพหรือไม่เห็นภาพ เราจะฝึกหยุด ฝึกนิ่ง ให้
ใจหยุดกับนิ่งอย่างเดียวไปเรื่อย ๆ ค่อยเป็นค่อยไป ค่อยสังสม
เดี๋ยวจะสมหวังตั้งใจกันทุกคน

คืนนี้ก็เช่นเคย ถ่างวงกับปล่อยให้หลับ เมื่อยก็ขยับเบา ๆ ฟุ้ง
ก็ลืมตา ดูดวงแก้ว ดูองค์พระ ดูคุณยาย ดูหลวงปู่ พอใจสบายก็
ค่อย ๆ น้อมไป เอ้า ฟุ้ง ลืมตาขึ้นมาใหม่ สู้กับมัน ให้ลูกทุกคน
สมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวคืนนี้ ต่างคนต่างนั่ง
กันไปเงียบ ๆ นะ

หลวงพ่อรัมมชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.