

๑๘

คำสอนคุณยาย

วันอาทิตย์ที่ ๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

ตั้งใจนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ แล้วทำใจของเราให้เบิกบานชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส

หยุดใจไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หยุดใจของเราเบาๆ ไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างสบายๆ

จะตริกนึกถึงดวงใสหรือองค์พระใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรือจะวางใจหยุดนิ่งโดยไม่นึกถึงภาพก็ได้ ถนัดอย่างไหนก็เอา อย่างนั้น หยุดในหยุด นิ่งในนิ่งลงไปอย่างสบายๆ

ที่พึ่งยามศึกชิงภพ

พยายามทำความคุ้นเคยกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เอาไว้ให้ดีนะลูกนะ เพราะว่าสักวันหนึ่งเราจำเป็นจะต้องใช้ ถ้าหากว่าเราไม่ฝึกฝนให้ชำนาญ ถึงเวลาที่เราจะใช้ มันจะใช้ไม่ได้

แล้วช่วงที่เราจะใช้เป็นช่วงสำคัญของชีวิตคือช่วงศึกชิงภพ จะไปสุดติโลกสวรรค์หรือว่าจะไปอบายภูมิก็ขึ้นอยู่กับช่วงนั้น ถ้าตอนนั้นใจเราใสบริสุทธิ์เราก็มีสุดติภูมิเป็นที่ไป ถ้าใจหมองซุบซิด ก็มีอบายภูมิเป็นที่ไป หมองกับใสนี่เราเข้าใจกันอย่างดีแล้ว เพราะฉะนั้นอย่าประมาทนะลูกนะ

ตอนช่วงสุดท้ายของชีวิต ช่วงนั้นร่างกายเราไม่ค่อยแข็งแรง ส่วนใหญ่จะเจ็บป่วย นานๆ จะมีสักรายที่ถึงคราวละโลกแล้วร่วงไปแบบใบไม้ร่วง คือหมดายางที่จะยึดกับกิ่งแล้วก็ร่วงไป แต่ส่วนใหญ่ มักจะไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งเราเลือกโรคไม่ได้ บางโรคเจ็บปวดทรมานมาก บางโรคก็พอทนได้

ทีนี้ถ้าหากว่า เราไม่ได้ฝึกฝนซ้อมกันบ่อยๆ ที่จะทำความใสของใจเอาไว้ เราจะไปเรียกร้องความใสในตอนนั้นมันยาก แม้จะ

มีกัลยาณมิตรอยู่รอบข้างคอยชี้แนะให้แสงสว่างกัน มันก็ยากนะลูกนะ

เราอย่าหวังไปพึ่งใครเลย อย่าหวังไปพึ่งผู้ที่อยู่แวดล้อมเรา ถ้าหากหวังให้เขาเป็นกัลยาณมิตรให้เรา เอาไว้เป็นผลพลอยได้ เป็นเรื่องรองลงมา แต่ดีที่สุดเราต้องเป็นกัลยาณมิตรให้กับตัวเองคือ สอนตัวเองได้ ได้เรียนรู้ ได้ฝึกฝนในตอนที่เรายังแข็งแรงอยู่ แล้วต้องฝึกฝนให้ได้ทุกวัน อย่าให้ขาดเลยแม้แต่วันเดียว เพราะนี่เป็นเรื่องส่วนตัวของเราที่จะต้องหาที่พึ่งให้กับตัวของเราเอาไว้

ลองคิดว่า ขนาดร่างกายยังแข็งแรง เราจะเรียกร้องเอาความใสให้เกิดขึ้นกับใจของเราเนี่ยยังยาก เพราะฉะนั้นไม่ควรประมาทนะลูกนะ

ต้องฝึกใจทุกวัน

ฝึกฝนอบรมใจทุกวัน ทำให้สม่ำเสมอแล้วมันจะติดเป็นนิสัย เหมือนที่เราตื่นนอนแล้วก็ต้องไปล้างหน้า แปรงฟัน ขับถ่าย อาบน้ำ เป็นต้น ให้มันเป็นกิจวัตรอย่างนั้น

ฝึกบ่อยๆ ความใสก็จะบังเกิดขึ้นกับใจของเรา เป็นความใสที่จะมาปรากฏเกิดขึ้นจริงๆ ที่เห็นด้วยตาข้างใน และหลังจากนั้นเราจะหลับตาลืมตาเนื้อ ก็เห็นได้

ลืมนาก็ยังเห็นความใสอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หลับตาก็เห็นความใส ทั้งหลับตาและลืมนาก็เห็นใสด้วยกันทั้งคู่ เห็นเป็นดวงใสๆ บ้าง เป็นองค์พระใสๆ บ้าง ถ้าเห็นได้อย่างนี้ตลอดเวลา ก็จะเอาตัวรอดได้

ประการสำคัญคือ เราเข้าถึงความใสวันไหนเท่ากับเราสมปรารถนาในชีวิตในวันนั้น เพราะทุกชีวิตเกิดมาเพื่อแสวงหาความสุข นี่คือเป้าหมายของมนุษย์ ส่วนใหญ่จะคิดกันอย่างนี้ หรือจะเรียกว่าทุกคนก็ได้

สุดยอดปรารถนาของทุกคน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า

สุขกามานิ ญตานิ

สัตว์โลกทั้งหลาย สิ่งที่เป็นยอดแห่งความปรารถนาคือความสุข

นี่คือยอดปรารถนา แต่ใครจะมีความเข้าใจว่าความสุขคืออะไร อยู่ที่ไหน จะหามาได้อย่างไร นั่นก็อีกเรื่องหนึ่ง

บางคนเข้าใจว่าความสุขอยู่ที่การมีทรัพย์ ก็ไปแสวงหาทรัพย์

บางคนเข้าใจว่าความสุขอยู่ที่การดื่ม การลิ้มรสอาหาร การได้ดมของหอมๆ ได้เห็นภาพสวยๆ ได้ยินเสียงเพราะๆ ก็จะไปหาสิ่งนั้น



ถ้าใครคิดว่าความสุขอยู่ที่ลาภยศสรรเสริญ มีอำนาจวาสนา มีพวกพ้องบริวาร ก็วิ่งเข้าไปหากันตรงนั้น

จะเริ่มตันด้วยอะไรก็แล้วแต่ ด้วยการเห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส แล้วก็ไปลงท้ายที่ความสุข คือความพึงพอใจ ในระดับที่มนุษย์เข้าใจได้ เพราะฉะนั้นใครถึงความสุขจึงได้ชื่อว่า สมความปรารถนา สมหวังในชีวิต

ความสุขคือสุดยอดที่มนุษย์แสวงหากัน เพราะฉะนั้นเมื่อใด ใจเราได้หยุดได้นิ่ง ได้ไปถึงแหล่งแห่งความสุขที่แท้จริงแล้ว ก็ได้ชื่อว่าเราสมความปรารถนาในชีวิตนี้

**ความสุขที่แท้จริงมีอยู่ที่เดียว อยู่ที่ใจหยุดใจนิ่งเท่านั้น
ถ้านอกเหนือจากนี้แล้วเป็นไม่มี**

การที่เราแสวงหาความสุข ก็เพื่อต้องการที่จะพบความสุข ความสมหวังในชีวิต ดังนั้นการปฏิบัติธรรมอย่างน้อยก็เพื่อสิ่งนี้ คือ พบความสุขที่แท้จริง นี่เป็นอย่างน้อย แล้วก็ได้ไปสู่สุคติภพ สู่ภพอันวิเศษ

แต่เป้าหมายหลักจริงๆ ของการฝึกใจให้หยุดนิ่งนั้น เขาต้องการให้เข้าไปถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว ซึ่งเป็นแผนผังของชีวิต เข้าไปถึงพระธรรมกาย ไปถึงพระรัตนตรัย เพื่อจะได้อาศัย พระรัตนตรัยเป็นที่ยึดที่เกาะนำพาไปสู่อายตณนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายหลัก เพื่อความดับทุกข์ดับร้อนที่อยู่ในจิตใจ

เพราะฉะนั้น ฝึกเอาไว้เรื่อยๆ อีกหน่อยเราจะทำได้คล่อง
พอได้ดวงใสหรือองค์พระใสๆ แล้ว เราจะทำมาหากินอะไร เราก็
ทำไปเถิด เคลื่อนไหวข้างนอกแต่ข้างในหยุดนิ่ง ถ้าทำได้อย่างนี้
ก็สมหวังทั้งโลกภายนอกและโลกภายใน เป็นชีวิตที่สมบูรณ์

โลกภายนอกก็สมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ภายในก็อีก ๑๐๐
เปอร์เซ็นต์ เป็นชีวิต ๒๐๐ เปอร์เซ็นต์ จะสมหวังกันอย่างนี้

อุทิศบุญให้หมู่ญาติ

ตอนภาคบ่ายของทุกอาทิตย์ เป็นช่วงที่เราจะตามระลึก
นึกถึงบุญที่เราได้ทำเอาไว้ เราจะได้อธิษฐานจิตของเราเพื่อเป็น
อธิษฐานบารมี ให้เราได้ไปสู่จุดหมายปลายทางที่ได้ตั้งใจไว้อย่าง
ปลอดภัยและมีชัยชนะ

และจะได้อุทิศบุญกุศลนี้ไปให้บรรพบุรุษ บุพการี หมู่ญาติ
ของเราที่ละโลกไปแล้ว จะไปอยู่ในภพภูมิใดก็ตาม ท่านเหล่านั้น
จะได้มีส่วนแห่งบุญที่เราได้อุทิศไปนี้ ด้วยอำนาจพระธรรมกาย
ของมหาปูชนียาจารย์ คือ พระเดชพระคุณหลวงปู่ ผู้ค้นพบวิชา
ธรรมกาย และคุณยายอาจารย์ฯ ตลอดจนกระทั่งทีมงานของท่าน
ก็จะได้นำบุญนี้ไปให้แก่บรรพบุรุษ บุพการี พ่อแม่ปู่ย่าตายาย
ญาติพี่น้องของเราที่ละโลกไปแล้ว

ในช่วงนี้ เราก็หยุดใจให้นิ่งๆ ถ้าเราทำใจให้ใสได้แล้ว มันก็ง่าย พอหลวงพ่อบอกว่าหยุดใจ ใจมันหยุดอยู่แล้ว มันก็จะใสจะสว่าง พอใสสว่าง เดี่ยวก็เห็นดวง เดี่ยวก็เห็นกาย เดี่ยวก็เห็นองค์พระภายใน

ยิ่งใส ยิ่งสว่าง เราก็ยิ่งเบิกบาน ยิ่งแช่มชื่นกันไปเรื่อยๆ องค์พระก็จะขยายกว้างออกไป และมีองค์ใหม่ขึ้นมาแทนที่ องค์ที่ใสกว่า สวยกว่า ผุดซ้อนๆ กันขึ้นมา ใส บริสุทธิ์ สว่าง ถ้าได้ถึงตรงนี้ พอเราตามระลึกนึกถึงบุญ จะเห็นบุญชัดเลย เห็นชัดเหมือนเห็นองค์พระธรรมกายชัดๆ นั้นแหละ จะเห็นดวงบุญซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเรา เป็นดวงใสๆ คล้ายๆ ดวงธรรม แต่ว่ามีคุณสมบัติแตกต่างกัน

บุญเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเราทุกระดับ และทุกหนทุกแห่งในสังสารวัฏ ไม่ว่าจะในมนุษย์โลกหรือในเทวโลก บุญสำคัญมากฯ นะ

ถ้าได้องค์พระแล้ว จะเห็นดวงบุญใส พอเห็นอย่างนี้เข้า จะยิ่งปลื้ม ยิ่งมีปีติ ยิ่งมีความสุขกายสบายใจหนักยิ่งขึ้นไปเลย

แต่ถ้าหากเรายังทำไม่เป็น ก็ได้แค่นิ่งๆ โล่งๆ เบาๆ สบายๆ ได้แค่รู้สึกด้วยใจแค่นั้นเอง แต่ถ้าหยุดได้จะเห็นเป็นภาพขึ้นมา ถ้าหยุดยังไม่ได้ก็แค่รู้ ความรู้มันเกิดขึ้น แต่จะให้ดีต้องทั้งเห็นทั้งรู้นั้นแหละ คือการหยุดใจนะ ให้เข้าใจกันอย่างนี้



คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย

ต้องหมั่นขยันฝึกฝนหยุดใจกันไป อย่าให้วันเวลาผ่านไปเปล่าๆ อย่าหายใจเข้าออกทิ้งเปล่าไปฟรีๆ รับประทานอาหารให้ร่างกายแข็งแรงมีชีวิตสืบทอดกันไปเปล่าๆ ต้องเอาความมีชีวิต เอาความแข็งแรงนั้นมาฝึกฝนอบรมใจ

คำสอนคุณยาย

วันนี้เป็นวันสำคัญวันหนึ่งในชีวิตของเราที่เราเกิดมาสร้างบารมี และมาพ้องตรงกับวันคล้ายวันเกิดของคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ซึ่งเราได้ทราบประวัติชีวิตของท่านมาพอสังเขปแล้วว่า

ท่านถือกำเนิดในตระกูลของชาวนา และมีความนึกคิดที่แตกต่างจากลูกทุ่งทั้งหลาย แตกต่างจากหมู่ญาติ จากหมู่เพื่อน แตกต่างจากเขาหมดเลย คล้ายๆ กับว่าอาศัยเป็นแดนเกิดด้วยกายมนุษย์เท่านั้น เมื่อรู้เรื่องราวแล้ว มีจุดที่ชวนให้ท่านต้องแสวงหาแสงสว่างของชีวิต คือต้องการไปพบพ่อที่ตายไปแล้ว จะไปอยู่ที่ไหนก็แล้วแต่ ท่านตั้งใจมั่นว่าจะต้องไปพบให้ได้ แล้วก็ฝึกตนยอมตนในทุกสิ่งประดุจผ้าขี้ริ้วเช็ดเท้า ใครจะเหยียบจะยำจะเอาล้างสกปรกมาเช็ดถูกับผ้าขี้ริ้วนั้นก็ยอม คือใครจะเหยียบยำจะเยาะเย้ยถากถางหรือทำอะไรท่าน ท่านก็เฉยๆ ยอมไม่ได้สนใจในสิ่งเหล่านั้น ถือว่าเป็นเรื่องปลื้มย่อย ไม่ได้เอามาเป็นอารมณ์ เมื่อไม่เอามาเป็นอารมณ์ก็ไม่เป็นเรื่องเป็นราว เป็นลมเป็นแล้งไป เพราะท่านมีเป้าหมายของชีวิตที่จะต้องไปหาพ่อในปรโลกให้ได้

ท่านยอมตนเป็นคนรับใช้ของอุปัฏฐากคนสำคัญของวัด
ปากน้ำ ภาษีเจริญ ซึ่งพระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี
(สด จนทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านอยู่ที่นั่น ท่านได้
บรรลุธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บรรลुวิชชาธรรมกายและ
สอนด้วย สอนให้ไปหาพ่อหาแม่ในปรโลกได้ ใจคุณยายท่านมุ่งไป
ตรงนั้น จึงยอมตนเป็นคนรับใช้ เพื่อให้ได้มาถึงพระเดชพระคุณ
หลวงปู่ ให้ได้มาถึงวิชชาธรรมกายก็เป็นพอ

เมื่อท่านตั้งใจจริงที่จะไปหาพ่อให้ได้ พอรู้ว่าจะต้องปฏิบัติ
ธรรมต้องเข้าถึงธรรมกาย ท่านก็ทุ่มตัวเลย บริหารจัดสรรเวลา
ซึ่งมีเท่าๆ กับชาวโลกทุกๆ ไป คือวันหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง ทำภารกิจ
ที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ไม่มีที่ติ แล้วก็ปลีก
เวลามาประพฤติปฏิบัติธรรม เหมือนแอบๆ ซ่อนๆ ลักลอบ
ทำความดี ลักลอบปฏิบัติธรรมกันไป

จนกระทั่งวันหนึ่งก็สมหวังได้เข้าถึงพระธรรมกาย เป็น
รางวัลสำหรับผู้ที่มีความเพียร มีความขยัน มีความตั้งใจจริงที่จะ
เข้าถึงพระธรรมกายให้ได้ แล้วท่านก็เข้าถึงธรรมกายไปช่วยพ่อใน
ปรโลกได้ หลังจากนั้นท่านก็ปลอดกังวล ไม่ห่วงใยอาลัยอาวรณ์
อะไรเลย ในทรัพย์สินเงินทอง ในหมู่ญาติ หรือเรื่องอะไรในโลก
คนสัตว์สิ่งของไม่สนใจ ไม่กังวล แม้แต่อนาคตจะมีกินหรือไม่มี
กิน ใครจะเลี้ยงดูเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่คำนึง มุ่งที่จะศึกษาวิชา
ธรรมกายอย่างเดียว



เมื่อมาอยู่กับพระเดชพระคุณหลวงปู่แล้ว ท่านก็ตั้งหน้าตั้งตาศึกษาเล่าเรียนวิชชาธรรมกายอย่างเอาจริงเอาจัง แม้จะมีสิ่งที่ชวนให้หงุดหงิด งุ่นง่าน ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ขัดเคืองใจ ชุ่นมัว ท่านก็ไม่สนใจในสิ่งเหล่านั้น สอนตัวเองได้ว่าเราเกิดมาหาความสุข สุขทุกข์มันอยู่ที่ตัวเรา ใครจะกระทบกระเทือน จะพูดจาแสดงกิริยาอาการอย่างไรก็แล้วแต่ ท่านไม่ได้รับเอาได้เลย ไม่สนใจ ไม่ถือสา และไม่เอามาเป็นอารมณ์ มุ่งจะศึกษาวิชชาธรรมกายอย่างเดียว เพราะฉะนั้นใจท่านจึงใสสว่างใสวสมหวังในการศึกษาวิชชาธรรมกายได้

คุณยายอาจารย์ฯ ท่านเคยสอนหลวงพ่อบ่อยๆ ว่า ให้มองข้ามข้อบกพร่องข้อผิดพลาดของเพื่อนมนุษย์เสียบ้าง ใจเราจะได้เบาสบาย แล้วให้เอาความสบายนั้นมาปฏิบัติธรรมจะได้เข้าถึงธรรมได้อย่างง่ายๆ จะได้สมหวังในชีวิต

ถ้าไปติดในข้อบกพร่องข้อผิดพลาดของเพื่อนมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นคนโง่ คนโกล หรือใครๆ ก็ตาม เอามาคิดแล้วมันก็ลุ่มยิงมาปรุงแต่งมาขยายความคิด มันก็ขยายความทุกข์ เมื่อขยายความทุกข์ ใจก็ไม่เบาสบาย ใจจะหนัก ถ้าใจหนักชุ่นมัวเราร้อนอย่างนี้ก็จะห่างไกลจากการเข้าถึงธรรม จากการเข้าถึงวิชาธรรมกาย ท่านอบรมพร่ำสอนกันมาอย่างนี้เรื่อยๆ

ท่านสอนว่า มนุษย์ทุกคนไม่สมบูรณ์หรอก ทั้งทางความคิด คำพูด และการกระทำ ถ้าสมบูรณ์ก็ไปนิพพานกันหมดแล้ว แต่ว่าเพราะไม่สมบูรณ์ถึงต้องมาอยู่ในโลกนี้ เมื่อไม่สมบูรณ์ก็ต้องมีข้อผิดพลาดบ้างทางความคิด คำพูด การกระทำ ทางการแสดงออก อย่าไปถือสาเอามาเป็นอารมณ์ ถ้าถือสาก็เป็นเรื่องเป็นราว ถ้าไม่ถือสาก็เป็นลมเป็นแล้ง

เพราะฉะนั้น สุขทุกข์มันอยู่ที่ตัวเรา เราอยากจะมีสุข เราก็ต้องปล่อยมันไปตามเรื่องตามราวของมัน ถ้าอยากจะมีทุกข์ เราก็ไปถือเอาไว้ ถือสาหาความว่าเขาไม่น่าพูดอย่างนั้นกับเรา ไม่น่าทำอย่างนี้กับเรา แล้วก็เอามาปรุงแต่ง ส่วนคนพูดนั้นเขาหลับเป็นสุขไปแล้ว แต่เรายังมานั่งคิดอยู่ เป็นทุกข์ อย่างนี้ทำให้ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หนักอกหนักใจ ซึ่งจะทำให้ห่างจากเป้าหมายที่เราต้องการไปถึงคือการเข้าถึงวิชชาธรรมกายและการไปสู่ที่สุดแห่งธรรม

ท่านพร่ำสอนหลวงพ่อ พร่ำสอนตัวเองอยู่ตลอด เพราะฉะนั้นวิชชาธรรมกายของท่านจึงโดดเด่น เพราะท่านไม่ได้สนใจเรื่องอะไรเลย จนกระทั่งได้รับการรับรองยืนยันจากพระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมารว่าเป็น **“หนึ่งไม่มีสอง”** ก็เพราะการฝึกตัวของท่าน สอนตัวเองของท่าน เป็นกัลยาณมิตรให้กับตัวท่านเอง จึงทำให้ได้รับการยกย่องชื่นชม



ปกติค่ายกย่องอย่างนี้เกิดขึ้นได้ยากถ้าหากความดีไม่
มากพอ แต่ว่าเมื่อมีความดีมากพอแล้ว สิ่งนี้จึงมาปรากฏเกิด
ขึ้นว่า **“หนึ่งไม่มีสอง”** และแม้ได้รับการยกย่องชื่นชมจากมหา
ปุษนียาจารย์แล้ว ท่านก็ไม่หลงตัวเอง ยังไม่ลืมนึกว่าเป้าหมาย
ชีวิตของท่านมาสร้างบารมี จะไปตามหาพ่อ จะศึกษาวิชา
ธรรมกาย จะไปสู่ที่สุดแห่งธรรม แล้วจะขยายวิชาธรรมกาย
ไปทั่วโลก เพราะฉะนั้นไม่ลืมตัวเองและไม่หลงหนทางที่จะไป
ยังมั่นคงและแน่วแน่ เป้าหมายชีวิตยังชัดเจนยังแจ่มใสตลอด
ท่านจึงเอาตัวรอดได้

หลวงพ่อรัมมขโย



จงก้าวตามพ่อชี้
เส้นทางพระสัมมา
หยุดยั้งกัฏฐา
พบโลกุตตรธรรมแก้ว

มัสฌิมา
พุทธเจ้า
ทุกเมื่อ
หลุดพ้นสังสาร

ตะวันธรรม

