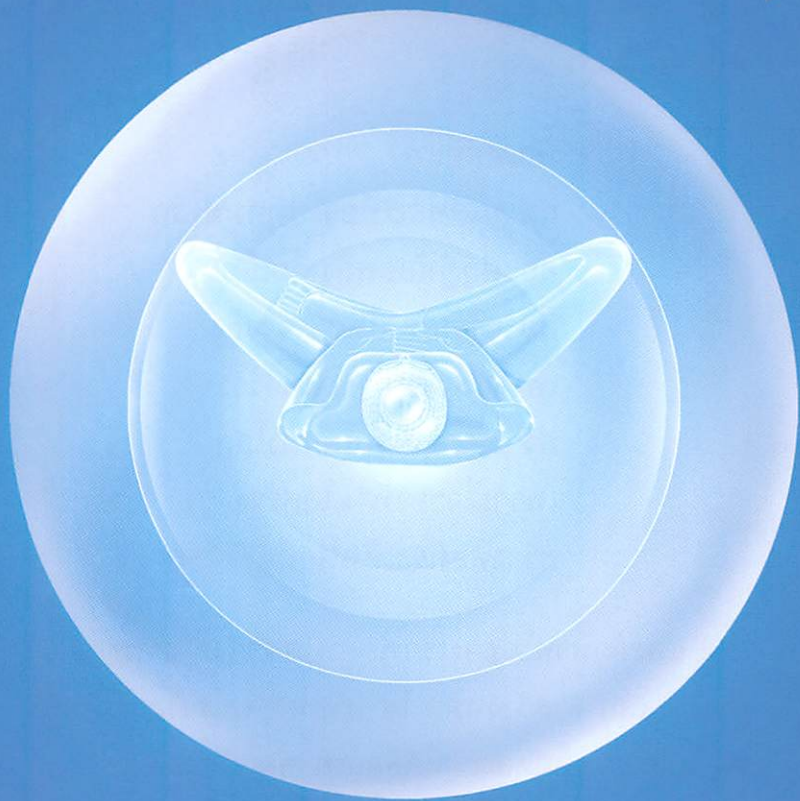






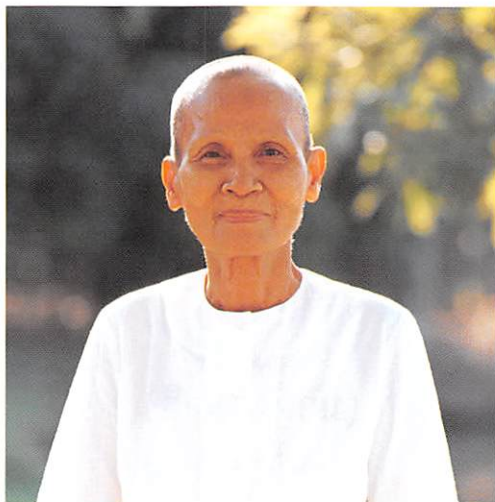
มรดกธรรมอันล้ำค่า ที่คุณยายมอบให้

(นำหนังสือมา)

มรดกชิ้นหนึ่งที่คุณยายมอบให้หลวงพี่ แล้วหลวงพี่
ก็จะได้ออมให้กับพวกเรา

ขอเชิญนั่งหลับตาทำภาวนาสีจ๊ะ แล้วจะได้รับมอบ
มรดกอันล้ำค่าที่คุณยายมอบให้ หลับตาทำภาวนากัน
นะจ๊ะ

ใจจรดศูนย์กลางกายนะ มีอยู่วันหนึ่ง หลวงพี่
ได้พบคุณยาย ตอนนั้นคุณยายของเราได้มาอยู่ที่



วัดพระธรรมกายนี้แล้ว อุปนิสัยของคุณยายนั้น เป็น
คนขยันและขยันมาก ๆ มีเวลาว่างก็ช่วยงาน ท่านไม่ได้
เกี่ยงว่าเป็นงานอะไรเลย และงานที่ท่านชอบด้วยความรัก
และห่วงใยในพระลูกพระหลานนี้แหละ ก็คือ งานครัว
หลวงพี่เห็นยายเดินเข้าครัว ท่านเดินเข้าครัว แล้วท่าน
ก็ไปดูเขาจัดอาหาร ท่านก็อยากให้เขาทำงานดี ๆ ท่าน
ก็ไปแนะเขาบ้าง อะไรต่าง ๆ บ้าง พอถึงเวลาหนึ่งสมาธิ
ท่านก็เดินกลับมาที่กุฏิ หลวงพี่เห็นพอดี หลวงพี่ก็ถามว่า
“ยาย ยาย ยายเข้าครัวไปดูเขาจัดอาหาร ไปแนะเขา



แล้วพอถึงเวลานั่งสมาธิ ยายกลับมา นั่งสมาธินี้ ยายทำ
อย่างไร ใจยายถึงหยุดหนึ่งได้ง่าย แล้วก็เร็ว” ถ้าเป็น
พวกเราละจ๊ะ เวลาไปเจอเรื่องโน้นเรื่องนี้ ถูกอกถูกใจ
บ้าง ไม่ถูกใจบ้าง มันเป็นเรื่องอะไรหุยก ๆ หยุก ๆ อยู่ใน
หัวใจ แล้วใจก็จะหยุดยาก หยุดได้ช้า

แต่สำหรับคุณยาย หลวงพี่ก็ถามคุณยายตรง ๆ ว่า
“ยาย ทำยังไงใจยายถึงหยุดได้ง่าย หยุดได้เร็ว หยุด
ได้สนิท คุณยายท่านก็มองหน้าหลวงพี่ แล้วท่านก็
ตอบว่า “ท่าน ยายนะทำจนชำนาญ” หลวงพี่ก็ถามต่อ
“ที่ยายทำจนชำนาญนี้ ยายทำอย่างไร ใจยายถึง
หยุดหนึ่งได้ง่าย ได้เร็ว” ท่านก็ตอบว่า “พอยายนั่ง
สมาธิ ยายก็ทั้งหมด ไม่ห่วงอะไรเลย ถึงยายจะไป
เข้าครัว ไปดูโน่นดูนี่มา พอถึงตอนนั่งสมาธิ ยายก็
ทั้งหมดไม่ห่วงอะไรเลย ใจยายปล่อยวางเรื่องต่าง ๆ
ทั้งเรื่องต่าง ๆ ลงได้ ท่านทั้งเรื่องต่าง ๆ ลงได้เหมือนเป็น
อัตโนมัติ โดยไม่จำเป็นต้องนึกถึงคำว่า “ทิ้ง” ด้วยซ้ำไป

ให้พวกเรานำสิ่งที่คุณยายสอนนี้ไปใช้ฝึกเถอะ แล้ว



จะดี ถึงใจจะยังไม่หยุดไม่นิ่ง ก็เป็นเพราะว่า เรายังมี
 พะวง คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง
 มันก็มีเรื่องอะไรที่หยุดหยิก ๆ อยู่ในหัวใจ ใจก็ยังหยุดนิ่ง
 ไม่สนิทสักที แต่ถ้าหากว่า เราทิ้งเรื่องต่าง ๆ ลงได้
 ปล่อยวางเรื่องต่าง ๆ ลง ลืมไปเลย ทิ้งไปเลย ไม่ห่วง
 ใจก็จะเบา แล้วก็หยุดนิ่งได้สนิท ลองดูนะจ๊ะ ลองดู
 ปล่อยเรื่องต่าง ๆ ทิ้ง ทิ้งหมดเลย ไม่ห่วงอะไรเลย
 เหมือนใจของเรานั้นไม่มีอะไรที่จะต้องห่วง แล้วใจของ
 เราจะนิ่ง นิ่งได้สนิท นิ่งที่ศูนย์กลางกาย กลางดวงกลม
 ไส บริสุทธิ ดวงธรรมใส บริสุทธิ ที่อยู่กลางกาย

ที่กึ่งกลางกายของเรานั้น มีดวงธรรมใสบริสุทธิ
 อยู่แล้ว ขึ้นชื่อว่าเป็นมนุษย์ จะมีดวงธรรมอยู่แล้ว
 เหลือเพียงแค่วางใจหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายเท่านั้น
 ก็จะเข้าถึง แล้วก็ชัด จะวางใจได้หยุดนิ่งได้ง่าย ได้สนิท
 ได้รวดเร็ว นั่น เราต้องทำใจของเราเหมือนกับปล่อยทิ้ง
 เรื่องต่าง ๆ ลง ปล่อยทิ้งอย่างไม่กังวล อย่างไม่สนอก
 สนใจอะไรเลย ทิ้งไปหมด แล้วใจก็จะหายหยุดหยิก

ใจก็จะเบา เบาแล้วก็หยุดหนึ่ง หนึ่งได้สนิทที่ศูนย์กลางกาย
พอใจหยุดหนึ่งสนิทอยู่ที่ศูนย์กลางกาย เราก็จะเข้าถึง
แล้วก็เห็นดวงธรรมได้ชัด ดวงธรรมมีอยู่แล้ว ไม่ต้อง
สร้างขึ้นใหม่ ไม่ต้องไปเค้นให้เกิดขึ้น ใจจรดหยุด
หนึ่งสนิท แล้วก็จะเข้าถึงชัดทีเดียว ใส สว่าง ปล่อยใจ
หยุดหนึ่ง หยุดหนึ่ง ๆ หนึ่งแบบ ไม่ห่วงอะไรเลย

นึกถึงคุณยายที่อยู่ที่ศูนย์กลางกาย แล้วก็จะเห็น
ยายได้ชัด ปล่อยใจหยุดหนึ่งอยู่ตรงศูนย์กลางกาย
ศูนย์กลางกายของเรากับศูนย์กลางของคุณยาย ก็จะ



ตรงกันพอดีเป๊ะ จะ
ใสสว่าง จรดใจหนึ่ง
ปล่อยใจหยุดหนึ่ง นึก
ถึงบุญกุศลที่เราตั้งใจ
ทำบูชาธรรมคุณยาย
ตั้งแต่ทำโป้ง * ให้ยาย
จนกระทั่งถึงวันนี้

* บุญแผ่นพื้นลานธรรมรอบ ๆ มหาธรรมกายเจดีย์ จารึกชื่อคุณยาย

ปฏิบัติธรรม แม้กระทั่งวินาทีนี้ ตั้งใจปฏิบัติธรรม
นึกถึงบุญเหล่านั้น แล้วก็นึกถึงคุณยาย บุญนั้นก็ถึง
คุณยาย เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และบุญของคุณยาย
นั้นก็จะได้รักษาหล่อเลี้ยงพวกเราไปด้วย

ชีวิตของหลวงพี่เมื่อพบยาย ได้พบบัณฑิต ทำให้
ชีวิตของหลวงพี่อยู่บนหนทางที่ดีขึ้น มีคุณค่ายิ่งขึ้น
ได้คุณยายเป็นครู ได้คุณยายเป็นกัลยาณมิตร คุณยาย
เป็นกัลยาณมิตรผู้ไม่เคยทอดทิ้งศิษย์เลย ถ้าหากว่า
เรานึกถึงคุณยายอยู่ที่ศูนย์กลางกาย คุณยายจะช่วยเหลือ
พวกเรา ทำหน้าที่เป็นครูและกัลยาณมิตรควบคู่กันไป

ขอให้หนทางชีวิตของเรา ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป
ได้พบกับหนทางที่เจริญรุ่งเรือง ทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ
คิดสิ่งใดก็ขอให้สมความปรารถนา มีแต่ความสุข
ความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถึงคราวจะปฏิบัติธรรม ก็ขอให้
เข้าถึงธรรมโดยง่าย เหมือนอย่างที่คุณยายแนะวิธีไว้
นี้แหละ ให้เข้าถึงธรรมโดยง่ายและมั่นคง ขอให้ได้อยู่
บนหนทางแห่งการสร้างบารมีอย่างมั่นคงตลอดไป จน



กว่าจะไปถึงที่สุดแห่งธรรม ดังที่หลวงพ่อัมมชโยท่าน
ได้แนะนำพวกเรากันไว้นั้นแหละ

ขอความสำเร็จทั้งหลาย ความเจริญรุ่งเรืองทั้งหลาย
จงบังเกิดขึ้นตลอดหนทางชีวิตของพวกเราทุกคน ณ
บัดนี้เป็นต้นไป ทุกภพทุกชาติ ตราบจนกระทั่งถึง
ที่สุดแห่งธรรมเทอญ



