

## รักแท้ในวัยซรา

คลื่นทะเลชีวิต คือวิกฤติที่ยิ่งใหญ่  
ไม่มีใครหลีกเลี่ยง ไม่ว่าจนหรือมี  
เกิดมาในโลกใบนี้ ต้องเจอกันทุกคน  
มีลามเลื่อมลาม มียศเลื่อมยศ มีสรรเสริญนิทา  
มีสุขและมีทุกข์ เป็นของธรรมดา  
แต่เราเหนือสิ่งนี้ได้ ถ้าเรารู้วิธี  
จะไม่มีความทุกข์ สุขใจทุกเวลา  
จะเป็นเหมือนดั่งจุดเยือกเย็น ที่อยู่กลางเตาหลอม  
จะเป็นผืนที่แข็งแรง คลื่นชีวิตโถมแล้วไม่พัง  
และยิ้มได้เมื่อภัยมา ตลอดเวลาที่เรากำลังการ  
เพียงหลับตาเบาๆ หยุดใจไว้กลางกาย  
ผ่อนคลายสบายๆ ไม่ต้องคิดอะไร  
ไม่ต้องคิดอะไรเลย หยุดใจนิ่งไว้เฉยๆ  
เหมือนเด็กเฝ้าขวัยไร้เดียงสา อีกไม่นานเท่าไร  
ดวงตะวันภายใน ก็ฉายแสงขึ้นมา  
เปี่ยมด้วยความสุขสันต์ ที่เกินคำบรรยาย  
ดูจืดจางมากมายบนฟ้า ที่ส่องแสงประกายแวววาว  
เป็นรักแท้ในวัยซรา ที่พึ่งพาของวัยบั้นปลาย



ตะวันธรรม



# รักแท้ในวัยชรา

วันอังคารที่ ๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งมั่นตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก พอสบาย ๆ หลังของเราเบา ๆ ค่อนลูก พอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย ให้อ่าง ใจให้ว่าง ๆ

คราวนี้เราก็นึกขึ้นมาได้ว่า ภายใต้วงกายของเราปราศจาก  
อวัยวะ ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติเป็นที่โล่งๆ  
ว่างๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อ  
แก้ว ท่อเพชรใสๆ

## อานิสงส์การทำการบ้าน

คราวนี้เราก็นึกขึ้นมาได้ว่า ภายใต้วงกายของเราได้ทำการบ้าน  
กันมาอย่างต่อเนื่องทุกวัน แล้วก็ทำทั้งวันต่อเนื่องกันมาเลย  
เราก็จะสังเกตเห็นได้ว่า การรวมใจไม่ได้ยากเลย เพราะเรา  
ได้ประคองใจกันมาแล้วทั้งวันด้วยการบ้านของเราที่ได้ทำไว้  
พอเรานึกนึกขึ้นมาได้ก็เลยไม่ฟุ้งด้วยซ้ำไป ภารกิจการงาน  
อะไรต่างๆ ก็ไม่ฟุ้ง มันจะนิ่งๆ

ยิ่งเราทำความรู้สึกว่ามีพระอยู่ในตัว หรือมีดวงแก้ว  
ใสๆ อยู่ในตัว คือทำความรู้สึกต่อเนื่องมาทุกวัน ทั้งวัน แม้ไม่  
เห็นก็รู้สึกว่ามี แล้วก็มีการเสียดด้วย กลางท้องนั้นแหละ  
ซึ่งฐานที่ ๗ อยู่ที่ตรงนั้น พอเรานึกว่าพระอยู่ในตัวเรา หรือ  
ดวงแก้วใสๆ อยู่ในตัวเรา ง่ายแล้ว เห็นไหมจ๊ะ หรือเรานึกว่า  
เราเป็นพระ พระเป็นเรา ใจเราก็จะเริ่มชุ่ม เริ่มเบิกบาน เริ่ม  
ยิ้มอยู่ในหน้าของเรา เพราะเรามีความรู้สึกว่า เราเกลี้ยง  
เกลา สะอาด บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากบาปอกุศล มีแต่กุศลล้วนๆ



บุญล้วนๆ ไหลท่วมตัวท่วมใจของเรา เป็นองค์พระ แม้เราจะยังไม่เห็นก็ตาม แต่ก็รู้สึกว่ามีและเป็น

หรือเราทำการบ้านว่า เราอยู่ในองค์พระ องค์พระท่านครอบตัวเราอยู่ เราก็จะรู้สึกอบอุ่นใจว่า พระท่านปกป้องผองภัยเรา โดยเฉพาะจากบาปอกุศลกรรมที่จะมาบังคับให้เราคิดให้เราพูด ให้เราทำ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ หหมดสิ้นไป

ถ้าเราหมั่นทำการบ้านมาแล้ว มันก็ง่าย พอหลวงพ่อบอก ให้รวมใจไปอยู่ตรงกลางก็ง่ายแล้ว บางคนเริ่มเห็นดวงหรือองค์พระใสๆ รัวๆ รางๆ ด้วยซ้ำไป แล้วก็เห็นอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีการเพ่งไม่มีจ้อง มองเฉยๆ รู้สึกว่าสบายมากขึ้น บางคนก็ชัดขึ้นมาเลย เป็นดวงใสบ้าง เป็นองค์พระบ้าง นี่ก็เป็นอานิสงส์ของการทำการบ้าน

## เริ่มต้นที่ความสบาย

แต่ถ้าใครยังไม่ได้แบบนี้ ก็ไม่เป็นไรนะลูกนะ เราเริ่มต้นจากจุดที่เราถนัดก่อน ซึ่งอาจจะอยู่นอกตัวเรา ข้างหน้า ข้างใน ตามฐานต่างๆ ตั้งแต่ฐานที่ ๑ เรื่อยมาเลย ถึงกลางท้อง เราจะอยู่ตรงไหนก่อนก็ได้ ที่เรามีความรู้สึกว่า สบาย สบาย มันนิ่ง คือพอเรานิ่งๆ แล้วรู้สึกสบาย พอถูกส่วนก็น้อมเอาไว้ตรงกลางกายอย่างนี้ได้

บางคนฝึกซ้อมหยุด ซ้อมนิ่ง แค่ว่าบอกให้นิ่งๆ ไม่ต้องคิดอะไร นิ่งตรงไหนก็ได้ พอบอกว่า นิ่ง ตัวก็โล่งไปเลย เหมือนบรรยากาศรอบตัวเราขยาย แล้วรู้สึกว่าร่างกายเราขยายตาม แล้วก็วิดหายไปเลย บางคนรู้สึกเหมือนอยู่กลางอวกาศที่เคว้งคว้างสบาย มีความเบิกบาน แม้ไม่เห็นอะไรก็ตาม อยากจะอยู่ในทำนีนานๆ รู้สึกเวลาผ่านไปรวดเร็วเหลือเกิน นั่นก็เป็นเครื่องวัดว่าเราทำถูกวิธีแล้ว ทำอย่างนั้นต่อไปด้วยใจที่เบิกบาน ด้วยใจที่แช่มชื่น ให้ใจใสๆ

## อานิสงส์การเข้าถึงธรรม

ถ้าเราเข้าถึงดวงธรรมหรือองค์พระได้ ชีวิตจึงจะปลอดภัย ภัยในอบาย ภัยในวัฏสงสาร แล้วเราจะมีความสุขในปัจจุบันทันทีที่เข้าถึง ไม่ต้องไปคอยภพหน้า หรือชีวิตใหม่หลังจากตายแล้ว สุขทันทีที่เข้าถึง มีความเบิกบาน แช่มชื่น รู้สึกเกลี้ยงเกลา เป็นอิสระ แล้วจะเสียดายวันเวลาที่ผ่านไป รู้อย่างนี้ทำมาเสียตั้งนานแล้ว เพราะไม่เคยมีความรู้ หรือมีประสบการณ์ อย่างนี้มาก่อนเลยว่า ความสุขที่แท้จริงเกิดจากหยุดกับนิ่งนี้เอง



สิ่งที่ผ่านๆ มาแค่ความสนุก ความเพลิน แต่เหนื่อย เพลีย มี side effect มีผลข้างเคียง ไม่ว่าจะไปเที่ยวทะเล น้ำตก ภูเขา ไปต่างประเทศ จะดื่มเหล้าคนเดียว หรือดื่มเป็นทีม จะเล่นไฟ เล่นการพนัน มันก็เพลิดเพลินชั่วคราว แล้วยิ่งเกี่ยวกับการพนัน ด้วยแล้วยังมีความหายนะครอบงำ หัวใจตื่นเต้นขึ้นลงสูบฉีด ตลอดเวลา มีได้ มีเสีย มีลุ้นระทึกใจ เล่นเสียก็เสียตายทรัพย์ แล้วก็คิดจะไปแก้ตัวใหม่ กวนไปวนมาอยู่อย่างนี้ เสียเงิน เสียทอง เสียเวลา ไม่ได้ความสุขเลย

เมื่อมาเปรียบเทียบกับความสุขที่เกิดจากหยุดกับนิ่งแล้ว ต่างกันราวฟ้ากับดิน สุขที่ใจหยุดนิ่งมันกว้างขวาง ตัวจะขยาย ใจจะขยาย สดชื่น มีชีวิตชีวาทั้งระบบประสาท กล้ามเนื้อ ทั้งตื่น หลับฝันก็สดชื่น ผิวพรรณวรรณะผ่องใส ใครเข้าใจก็เยือกเย็น เหมือนเข้ามาอยู่ได้ร่มไม้ใหญ่ รู้สึกอบอุ่น สบายใจ

เป็นผู้เฒ่า ก็จะเป็นผู้เฒ่าที่ลูกหลานอยาก อยู่ใกล้ อยากลูบเนื้อลูบตัว จับแขนจับขา รู้สึก อบอุ่นใจที่เข้าใจผู้เฒ่าที่มีศีลมีธรรม มีความ สว่างภายใน มีดวงใส องค์พระใส ใครๆ ก็ อยากเข้าใจ ลูกหลานก็อยากเข้าใจ เข้าใกล้ แล้วเย็น เย็นโดยที่ผู้เฒ่ายังไม่ต้องทำอะไรเลย แค่อ้อยู่เฉยๆ ก็เกิดกระแสแห่งความเย็นแผ่ซ่าน

ไปในบรรยากาศ คำพูดคำจาออกมาก็เย็น เป็น  
คำพูดที่ใส ๆ ใสเป็นแก้ว ใสเป็นเพชร ฟังแล้ว  
ชื่นอกชื่นใจ มีกำลังใจที่จะสู้ชีวิต ที่จะทำความดี

ผู้เฒ่าก็มีที่พึ่งภายในไม่ต้องไปหวังพึ่งลูกหลาน มีอาหาร  
ไปมือ ๆ หนึ่ง มีที่อยู่ที่นั่งที่นอนเล็ก ๆ ก็เพียงพอแล้ว เพราะว่า  
สิ่งที่ตัวอยากรับได้อยู่เต็มบริบูรณ์ในดวงใจ ในองค์พระใส ๆ  
หรืออยู่ที่ใจหยุดนิ่ง มีทุกสิ่งที่ต้องการ จนกระทั่งไม่ปรารถนา  
อยากได้สิ่งใดอีกเลย

ผู้เฒ่าก็อยู่อย่างไม่เจ็บเหงา ไม่เศร้าสร้อย ไม่มีความ  
รู้สึกว้าแหว่งหรือต้องการอะไร อยู่ในป่าในเขา ก็มีความสุข  
อยู่คนเดียวก็มีความสุข ไม่มีใครคุยด้วย เราก็คุยกับพระในตัว  
ก็ได้ กายภายในก็ได้

พระธรรมกายเป็นที่พึ่งที่สำคัญของทุกเพศ  
ทุกวัย เพราะฉะนั้นต้องพยายามปฏิบัติให้ได้  
ต้องขยันหมั่นเพียร ทำให้ถูกวิธี ทำทุกวัน อย่า  
ให้ขาดเลยแม้แต่วันเดียว สักวันหนึ่งเราจะ  
สมหวังตั้งใจ

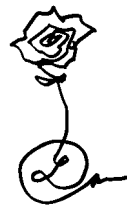


ให้บทพจน์สิ่งที่หลวงพ่อดีแนะนำมาตั้งแต่ต้นเรื่อยมา  
ทุกวันทุกคืนว่า วิธีที่ถูกต้องทำอย่างไรก็ให้ทำอย่างนั้น จะนึก  
เป็นภาพ หรือจะวางใจเฉยๆ ภาพนั้นจะเป็นดวงแก้ว องค์พระ  
หรือสิ่งที่เราค้นเคยก่อนก็ได้ หรือจะนึกเอาตัวเราไปอยู่ใน  
ศูนย์กลางกายที่ขยายแล้วจนสุดขอบฟ้า นั่งแล้วรู้สึกสบาย  
สบาย มันอยากจะยิ้มอยากจะยิ้มอยู่ในตัว นั้นแหละถูกวิธีแล้ว

นั่งไปเรื่อย ๆ นั่งไปเรื่อย ใหม่ ๆ ก็มีชั่วโหม่งนั่งไปก่อน  
ต่อ ๆ ไปก็จะมีชั่วโหม่ง

ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว  
ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

หลวงพ่อรั่มชโย



สาธุชน : บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์ฯ : ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.