

หน้า...หน้า

หน้า...หน้า

nihe ... ni di
ni di ... di ni

(อุปสรรคและวิธีแก้ไขในการปฏิบัติธรรม)

ISBN 978-974-7876-81-9

ที่ปรึกษาภิกษุธรรมศักดิ์

พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อดมชโย)

ที่ปรึกษา

พระวิษณุ ปณฺหาทีโป, พระสมุห์อำนวยการ ศักดิ์ มุณีสุโก

บรรณาธิการ

พระทานกะ สุฑธาส, พระสรวุจน์ กวิฑโต

ออกแบบปก ศิลปกรรมและรูปเล่ม

พระภคินันท์ เขมานนฺโท, สุรเชษฐ์ ชำนะไพร

ประสานงาน

พระมหาอรณพ กุลสิทฺโธ ป.ธ.๖

พิสูจน์อักษร

พระมหาธีระชัย อธิชโย ป.ธ.๘

ภาพ

ทีมงานกองการทูต

จัดทำโดย

Too-Con-Art

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด
พิมพ์ครั้งที่ ๑ วันที่ ๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕



สุนทรพจน์

ฉันว่าฉันจะมีแต่ขุนศึก
มาระทีกชนพองสยองขวัญ
ใครหนึ่งแน่หนก็จะได้ไปพร้อมกัน
เข้าประจันฝ่าฟันด้วยใจตระหนง

๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ฉันเฝ้าฝันว่าลูกฉันเป็นขุนศึก
ห้าวหาญฮึกปราบโคตรมารขวัญสยอง
ตั้งข้างศึกตกมันยินเสียงกลอง
ได้คู่ร้องก้องฟ้าซ้ำพร้อมลุย

๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓



คำนำ

หนังสือเล่มนี้ได้จัดทำขึ้น เนื่องมาจากพระเดชพระคุณ พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อัมมชโย) ท่านได้เมตตา มาแนะนำธรรมปฏิบัติ และสอบถามประสบการณ์ภายใน ให้กับสมาชิกพระภิกษุที่รักในการปฏิบัติธรรมกลุ่มหนึ่ง

เป็นผลทำให้พระภิกษุกลุ่มนี้ มีผลการปฏิบัติธรรม ที่ดีก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับ ดังนั้นพระเดชพระคุณหลวงพ่อก็ได้ให้พระภิกษุทุกรูปช่วยกันเขียน และรวบรวมอุปสรรค และวิธีการแก้ไขในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เป็นแนวทาง แก่ผู้ที่เข้ามานั่งธรรมะในภายหลัง ได้มีผลการปฏิบัติธรรมที่ก้าวหน้าและเกิดความเท่าเทียมกันทั้งที่ทำได้อย่างรวดเร็ว

“การเข้าถึงธรรมต้องทำอย่างง่าย ๆ” หรือเพราะ พวกเราชินกับเรื่องยากๆ ในโลกยุ่งๆ ใบนี้อันนี้ จึงมีแต่มี ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเดิมๆ อย่าง “**ลุ่น เร่ง เฟ่ง จ้อง ฟุ้ง ตึง หลับ**” ซึ่งมาลองคิดดู ตลอดระยะเวลากว่า ๔๐ ปี ที่ พระเดชพระคุณหลวงพ่อก็เพียรให้คำแนะนำในเรื่องการฝึก สมาธิ ก็พ้น ก็หมีนครั้งแล้วที่ท่านช่วยตอบคำถามง่ายๆ เหล่านี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก รวบรวมว่าท่านช่วยเขียนออกจากดวง ตาลูกๆ ทุกคนอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย



บ่อยครั้งที่พวกเราหนึ่งหลับตาไปกับพระเดชพระคุณ-
หลวงพ่อก็ ถ้อยคำที่เรามักจะได้ยินหลวงพ่อบุตรเสมอก็คือ
“ทำง่าย ๆ” “พวกเราทำได้” และ “ทุกคนเข้าถึงได้”
คำพูดเหล่านี้เป็นจุดดวงดาวแห่งความหวังที่สองประกาย
กลางฟ้า ให้พวกเพียรเดินตามรอยเท้าท่านที่ละก้าวอย่าง
ไม่ย่อท้อ

คณะผู้จัดทำได้กราบขออนุญาต พระเดชพระคุณ-
หลวงพ่อนำหนังสือเล่มนี้ มามอบให้แก่พี่ๆ น้องๆ ที่รักใน
การปฏิบัติธรรมได้อ่าน เพื่อให้ทุกท่านได้มีผลการปฏิบัติ
ธรรมที่ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ท้ายที่สุดนี้ ลูกๆ ขอกราบแทบเท้าขอบพระคุณ-
พระเดชพระคุณหลวงพ่อก็ ได้เมตตาตั้งชื่อหนังสือเล่ม
นี้ว่า

นโม... นโม...
นโม... นโม...

เพื่ออัญเชิญไว้ที่หน้าปกของหนังสือเล่มนี้

คณะผู้จัดทำ

๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔



สารบัญ

หยุดเป็นตัวสำเร็จ..... ๑๖

อุปสรรคและวิธีแก้ไขในการปฏิบัติธรรม

ฟุ้ง..... ๒๑

ง่วง หลับ..... ๓๓

เสียเวลาปรับใจนาน..... ๔๓

ควานหาศูนย์กลางกาย..... ๕๓

กามฉันทะ..... ๖๑

พยาบาท..... ๖๙

ตื่นแต่ยืนนึนดี..... ๗๗

ตกใจ กลัว หวาดสะดุ้ง..... ๘๕



สังเลสงสัย..... ๙๓

เพ่งมากเกินไป..... ๑๐๓

ตึง..... ๑๑๓

ลู่..... ๑๒๓

ร่างกายไม่พร้อม เส้นตึง..... ๑๓๓

เพียรย่อหย่อน..... ๑๔๕

วิตกกังวล..... ๑๕๕

กระทบกระทั่ง..... ๑๖๓

นำหนังสือไป..... ๑๗๔

รายนามเจ้าภาพ..... ๑๙๐



แต่ลูกพระธัมฯ หลานคุณยายฯ
ผู้รักในการปฏิบัติธรรม

คำสอนพ่อ

การปฏิบัติธรรม...

ลูกต้องขวนขวาย

ต้องทำให้ต่อเนื่อง

ลูกต้องทำตลอดเวลา

ต้องทำให้ได้อย่างคุณยาย...

๑๐

คุณยาย¹ ท่านเล่าให้หลวงพ่อฟังว่า ท่าน
ทิ้งทุกอย่างปล่อยวางทุกสิ่งตัดใจออกจากบ้าน
ขนาดคุณแม่ว้องให้หันหน้าเข้าข้างฝา ท่านยัง
ตัดใจออกจากบ้านมาได้ ในใจท่านตอนนั้นมีแต่
เป้าหมายที่จะไปหาพ่อ แต่จะไปอย่างไร ไป
ด้วยวิธีการใดก็ยังไม่รู้ และก็ไม่รู้เลยว่าใครจะ
สอน จะได้หรือเปล่าก็ยังไม่รู้ มีแต่เป้าหมาย
คืออยากจะไปตามหาพ่อ

คุณยายออกจากบ้านเพราะรู้ว่าหลวงปู่
วัดปากน้ำ² ท่านไปนรกสวรรค์ได้ เมื่อมาอยู่
กับญาติที่กรุงเทพฯ ท่านสืบทราบว่า คุณนาย
เลียบ สิกาญจนานันท์ เศรษฐินีย่านสะพานหัน



เป็นโยมอุปัฏฐากคนสำคัญของวัดปากน้ำ ชอบ
ไปทำบุญถวายภัตตาหารที่วัดเป็นประจำ ยาย
จึงยอมตนเป็นคนรับใช้ที่บ้านคุณนายเลียบ
แม้ว่าครอบครัวท่านจะมีฐานะพอเลี้ยงตัวเอง
ได้อย่างสบายๆ มีศักดิ์ศรี และเป็นที่ยอมรับ
ของคนทั้งหมู่บ้าน แต่ท่านกลับยอมที่จะมา
เป็นคนรับใช้เขา เพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งโอกาส
ในการเรียนธรรมะเพื่อจะไปหาพ่อ

คุณยายตั้งใจทำงานทุกอย่างอย่างดีที่สุด
จนเป็นที่ไว้วางใจของเจ้าของบ้าน จนกระทั่ง
เจ้าของบ้านให้ถือกุญแจห้องสมบัติ แสดงว่า
ต้องไว้วางใจคุณยายมากในระดับดีเยี่ยมเลย

คุณยายทองสุข ลำแดงปิ่น ตอนนั้นท่าน
มาสอนคุณนายเลียบให้นั่งสมาธิถึงที่บ้าน
คุณยายทองสุขสอนให้นึกดวงแก้ว คุณยาย
อาจารย์ของเราอยากเรียนธรรมะก็ต้องคอย
เฝ้าออกเฝ้าใจคุณยายทองสุข เพื่อจะขอเรียน
ธรรมะด้วยและก็ได้รับอนุญาต

1 คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย

2 พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร)

พระผู้ปราบมาร



ทุกวันคุณยายต้องแอบนั่งสมาธิ ต้องรีบทำงานบ้านทุกอย่างให้เสร็จเพื่อไม่ให้ใครมาตำหนิได้ แล้วแบ่งเวลามานั่งสมาธิในห้องพระบ้าง ห้องเก็บของบ้าง ต้องคอยแอบกลัวคนอื่นมาเห็นแล้วจะไปบอกเจ้าของบ้าน หรือกลัวเจ้าของบ้านมาเห็น กลัวเขาเข้าใจผิดว่าแอบมางีบ

พวกเราไม่ต้องแอบนั่งเลย มีที่นั่งอย่างดี จะนั่งตรงไหนก็ได้ สะดวกสบาย สบายะทุกอย่าง ไม่ต้องกลัวสิ่งสสาราสัตว์ แถมมี รปภ. มาคอยดูแลให้อีก ไม่ต้องระแวงว่าใครจะมาเห็น ยายหลับตาไปต้องคอยเป็นกังวล ลูกต้องพิจารณาให้ดีแล้วละ ลองเทียบดูข้อแตกต่างระหว่างเรากับท่าน

คุณยายนั่งด้วยความกลัวกับความกังวล แสดงว่าใจต้องไม่นิ่ง แต่ขนาดไม่นิ่งของท่านก็ดีกว่าพวกเรา คุณยายสอนตัวเองไม่ต้องมีใครมาสอน เพราะฉะนั้นลูกต้องสอนตัวเองให้มากนะ



แล้วในที่สุดวันที่สมหวังของยายก็มาถึง
วันนั้นคุณยายทองสุขมาสอนเช่นเคย ยายได้
รับอนุญาตให้นั่งบนดาดฟ้าร่วมกับเจ้าของ
บ้านได้ พอั่งอย่างไม่วิตกกังวล ไม่ต้องคอย
ระแวง ใจเลยปล่อยวางได้ ใจหยุดเห็นจุดเล็กๆ
เท่าดวงดาว ใจมีความสุข พอออกจากสมาธิ
ก็ประคองต่อ เห็นตลอดเวลา ในแต่ละวันคุณ
ยายจะรีบๆ ทำงานให้เสร็จ ไม่ให้ใครตำหนิได้
แล้วก็แอบมานั่งสมาธิ มีฉันทะเกิดขึ้นมาเอง
เลย ฉันทะในระดับแอบนั่ง

๑๓

ถ้าลูกไม่ทิ้งทุกอย่างปล่อยวางทุกสิ่งได้
เหมือนยายก็ยากที่จะเข้าถึงได้ ต้องทำให้ได้
อย่างยาย

ยายนั่งจนกระทั่งเห็นพระธรรมกาย จึง
ได้มาบอกกับคุณยายทองสุข “พี่ๆ ฉันทะอยาก
ไปหาพ่อจังเลย ไม่รู้ว่าพ่อตายแล้วไปอยู่ไหน”
คุณยายทองสุขบอกว่า “มันก็จะไปยากอะไรละ
ได้ ฉันทะจะสอนให้”



คุณยายเล่าว่า “ยายเห็นชัดมาก เห็นพ่อ
อยู่ในนรกเพราะดื่มเหล้า” ท่านดีใจ สมหวังที่
ได้เจอพ่อ แล้วก็สงสารพ่อด้วยที่ต้องมาตกนรก
มันก็แปลกนะ สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ลูกต้องศึกษา คือ
มีหลาย ๆ อารมณ์ในเวลาเดียวกัน ทั้งอารมณ์
ดีใจที่ได้ไปหาพ่อ และอารมณ์เสียใจเพราะ
สงสารที่พ่อตกนรก แต่ใจก็นิ่งไม่กระเพื่อม
หลาย ๆ อารมณ์แต่ใจไม่กระเพื่อม

พอช่วยพ่อได้แล้ว จากนั้นท่านก็ไปจาก
บ้านนี้ เพื่อไปเรียนธรรมะกับพระเดชพระคุณ-
หลวงปู่ ที่วัดปากน้ำ ที่หลวงพ่อบอกเรื่องยาย
มาแล้วให้ฟัง ก็เพื่อจะให้เราว่ายายชวนชวาย
โดยที่ไม่ต้องมีใครมาคอยบอก ยายเห็นธรรมะ
ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นลูกก็ต้องทำให้ได้
ตลอดเวลาเช่นกัน จึงจะไปนรกได้ จะไปนรก
ได้ต้องเห็นตลอดเวลา

คุณยายมาเจอหลวงปู่ตอนอายุ ๒๙ ปี
แสดงว่าไปนรกก็อายุประมาณ ๒๘-๒๙ ปี ท่าน
เล่าให้หลวงปู่ฟังหลายครั้ง พออายุมากขึ้น
ก็เล่าน้อยลง แต่เนื้อหาก็ประมาณนี้ เพราะ
ฉะนั้นลูกต้องทำให้ได้อย่างยาย



ถ้าฉันมีความสุข ฉันจะเกิดขึ้นเอง
ถ้าไม่มีฉันแล้ว วิริยะ จิตตะ วิมังสา ไม่ต้อง
พูดถึง ถ้ามีฉันจะมีความสุขเพียร ใจจดจ่อ
ไม่มีนอกรอบในกรอบ ความช่างสังเกตจะมีเอง
ถ้าฉันมีความสุข ฉันจะเกิดเอง ไม่ต้อง
ให้ใครมาคอยดูว่าฉันใหม่ จะไม่มีฝากั้น ไม่มี
ในกรอบนอกรอบ เราจะชวนชวายเป็นเองเลย

เพราะฉะนั้น ลูกต้องร่วมมือร่วมแรง ต้อง
ชวนชวาย เพราะมันเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา
หลวงพ่อกอยลูกทั้งหมดให้ทำแบบคุณยาย ลูก
ต้องทำให้ได้ ยังอยู่ในวัยแข็งแรง ลูกต้องสอน
ตัวเองให้มากไม่ต้องรอให้ใครมาสอน เตียว
ก็วันเดี๋ยวก็นั่น เตียวก็นั้นหมดเวลาแล้ว อายุ
สังขารเราก็มีเวลาจำกัด ต้องรีบชิงช่วงตอนนี้
อย่าประมาทกันนะลูกนะ

๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๒





หยุดเป็นตัวสำเร็จ

วิธีการที่จะเข้าถึงพระธรรมกายภายในนั้น
พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ท่านให้หลักวิชาเอาไว้

“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

คือ นำใจมาหยุดหนึ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
ให้มีสติ / สบาย / สม่่าเสมออยู่ภายใน
นิ่งให้นิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม

เดี๋ยวก็ถูกส่วนไปเอง เดี่ยวจะทำได้กันทุกคน
ด้วยกำลังแห่งความเพียรและทำอย่างถูกหลักวิชา





จำไว้ว่า...ตลอดเส้นทางสายกลางภายใน
ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์
เป็นเส้นทางที่ไม่ทุรกันดาร

เป็นเส้นทางของผู้มีบุญ

เพราะฉะนั้นมันจะ “ง่าย” คำว่า “ยาก” ไม่มีเลย
ง่าย--> ง่ายมาก จนกระทั่งไปถึง--> ง่ายแสนง่าย
ถ้าเริ่มยาก เริ่มตื้อๆ ตันๆ เกร็งหรือตึง
ก็แปลว่าเราทำไม่ถูกหลักวิชาแล้ว

๑๗

พระราชภาวนาวิสุทธิ



อุปสรรค

และ

วิธีแก้ไข

ในการปฏิบัติธรรม

จากประสบการณ์ของกลุ่มภิกษุชุดปฏิบัติธรรม





ฟัง

note... note
note... note

อาการ

ฟังไปในเรื่องราวต่างๆ นานา ทั้งในอดีต
ปัจจุบัน และอนาคต เกี่ยวกับคนสัตว์สิ่งของ
ทำให้ใจไม่หยุดนิ่ง



สาเหตุ

เพราะไม่สำรวจอินทรีย์ พุดมาก พุดเพื่อเจ้า
ทำให้จิตหยาบ ใจผูกพันกับคนสัตว์สิ่งของ
ทำให้มีความคิดวนเวียน หรือมีความกังวลกับ
เรื่องราวต่างๆ เช่น เรื่องงานที่ได้รับมอบหมาย
เรื่องครอบครัว เรื่องเพื่อน สหธรรมิก
หรือเรื่องเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

หรือไม่ก็มัวแต่นึกถึงภาพเก่าๆ ในอดีตที่
ผ่านมาแล้ว หรือคิดเรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง
ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่กำหนดองค์พระ หรือ
ไม่ระครองใจที่ศูนย์กลางกาย





วิธีการแก้ไข

ฟังหาย ส่วนใหญ่มาจากนิรณ ๕ เช่น เรื่องกาม เรื่องพยาบาท เป็นต้น หรือเรื่องงาน ที่รับผิดชอบ ทำให้ใจไม่ปลอดกังวล มีความคิดวนเข้ามาตลอดทั้งภาพและเสียง

ในเบื้องต้น ต้องแก้โดยการนึกนิมิตที่เราชอบ ไม่ว่าจะเป็นองค์พระ ดวงแก้ว หรืออะไรก็ได้ที่เรารู้สึกชอบ โดยไม่รู้สึกลึบ ให้นึกเอาไว้ที่กลางท้อง หรือตำแหน่งไหนก็ได้ที่เราสบาย

แต่ถ้าฟังเป็นเสียงขึ้นมา เช่น เสียงเพลง เสียงดนตรี ก็ให้ภาวนา “**สัมมา อะระหัง**” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหายฟัง

ถ้ายังมีความฟังเข้ามาอยู่เรื่อยๆ จนไม่สามารถควบคุมได้ ก็ค่อยๆ สืบตามาดูภาพที่ทำให้ใจเราบริสุทธิ์ ภาพที่ทำให้ใจเราสูงขึ้น เช่น ภาพมหาปฐชนียาจารย์ หรือดูดวงแก้ว ดูองค์พระ ถ้าไม่มีอะไรให้ดูก็ดูต้นหมากรากไม้ ถ้างกลางคืนก็ดูความมืด พอใจสบายหายฟังก็ค่อยๆ หรีตาลงมา แล้วทำใจนิ่งๆ เริ่มต้นใหม่



อย่างสบายๆ มีสติ แต่ถ้าหลับตาแล้วยังไม่หาย
ฟุ้ง ก็ให้เปลี่ยนอริยาบถ ลุกไปตี่มน้ำ ไปดูวิว
ทิวทัศน์ ดูให้ใจสบาย พอใจสบายก็ค่อยกลับ
มานั่งใหม่ด้วยใจที่ใสๆ เบิกบาน พร้อมทั้งจะ
เริ่มต้นใหม่ด้วยใจที่เป็นสุข

ฟุ้งปานกลาง คือ ฟุ้งถึงกิจกรรมที่ทำ
มา อาจเป็นงานบุญหรือไม่ใช่ก็ได้ แต่ไม่ทำให้
ใจชุ่มฉ่ำ และพอที่จะควบคุมได้ เมื่อมีความ
คิดผ่านเข้ามาอย่างกังวล อย่าคิดต่อ ทำเหมือน
เป็นผู้ดู ไม่ใช่ผู้แสดง ถ้าเราเข้าไปแสดงด้วย
คือ ใช้ความคิดต่อเรื่องราวเหล่านั้น เรื่องฟุ้ง
ก็จะยาว แต่ถ้าเราเป็นเพียงผู้ดู ดูเฉยๆ ไม่ใช่
ความคิด เรื่องราวต่างๆ จะหายไปเอง เหลือ
แต่ความโล่งว่าง เบาสบาย

ฟุ้งละเอียด เป็นฟุ้งเกี่ยวกับงานบุญกุศล
เป็นได้ทั้งภาพและเสียง ให้ดูเฉยๆ ช่างมัน ไม่
ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น มีอะไรให้ดูก็ดูไปโดยไม่
คิดอะไรทั้งสิ้น ปล่อยให้มันเป็นไป เดี่ยวก็หยุดเอง



ธรรมชาติของใจเราถูกสอนให้คิดตั้งแต่เด็ก ดังนั้นเมื่อมีกระแสความคิดเข้ามาในใจ อย่างกังวลใจ ให้หลุดปล่อยวาง เปรียบเสมือน การถือของหนักๆ เมื่อวางของนั้นลงเราจะรู้สึก เบาสบาย เช่นเดียวกับใจ เมื่อปล่อยวางได้ ใจ เราจะโปร่งเบาสบาย ให้หลุดพิจารณาปล่อยวาง จากทุกสิ่ง โดยพิจารณาว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่สาระแก่นสาร จะต้องพลัดพราก จากกันไปในที่สุด ทิ้งให้หมด ปล่อยวาง ให้มี เพียงลมหายใจและศูนย์กลางกาย

ในช่วงหนึ่งธรรมะให้ตัดเครื่องมือสื่อสาร ทั้งหมด ให้ตัดใจเหมือนตายจาก โดยคิดว่าทุกคนตายไปหมดแล้ว เหลือแต่เราเพียงคนเดียว

ให้มีจิตเมตตาต่อทุกคน ให้อภัย ไม่ผูกโกรธ จับแ่งคิดให้เป็น ระมัดระวังไม่ไปกระทบ กระแทกกับใคร ไม่ยินดียินร้ายในทุกเหตุการณ์ ทำใจเหมือนผู้เจนโลก วางเฉย แล้วประคองใจ ไว้ที่ศูนย์กลางกาย ตัดกลางพระเดชพระคุณ หลวงปู่และมหาปฐมนิยาจารย์ ทั้งในรอบและ นอกกรอบ



คำสอนพ่อ

ฟังได้ฟังไป ยามใดที่เราฟังชานอย่าโมโห
อย่ารำคาญตัวเอง เพราะเป็นคนต้องคิดอยู่แล้ว
ความคิดเป็นกระบวนการหนึ่งของใจ ฟังได้
ฟังไป อย่าเก็บมาเป็นอารมณ์ อย่าต่อเติม
อย่าต่อต้าน ให้ดูเรื่องราวนั้นผ่านไปเรื่อยๆ
เหมือนมองนกบินผ่านไป ดูเฉยๆ ไม่ต้องคิด
อะไรทั้งสิ้น

ถ้าฟังแบบที่มีเสียงสอนธรรมะขึ้นมาแบบ
นี้เรียกว่าฟังละเอียด เป็นฟังสีขาว ฟังแบบนี้
ยังดีเพราะเป็นฟังที่เป็นกุศล แต่ก็ยังจัดว่าเป็น
ความฟังอยู่ ดังนั้นวิธีแก้คือ ทำเฉยๆ นั่งเข้า
ไปเรื่อยๆ ดูเหมือนว่าเราจะแจ่มแจ้งแตกฉาน
ในหัวข้อธรรม แต่จริงๆ แล้วเรายังไม่ค่อยจะรู้
เรื่อง ได้แค่รู้สึกปลื้มนิดๆ เป็นกุศลจิตภายใน
เป็นฟังละเอียด

แต่ถ้าคิดว่าฟุ้งหรือเปล่า ชักสงสัย นี่ก็ไม่ถึงระดับฟุ้งมาก แค่อยู่ในระดับวิจิกิจฉาสงสัย แต่ถ้าไม่ฟุ้งเลยจะมีความชัดใสสว่าง มีความสุขและความบริสุทธิ์เกิดขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง

ถ้าฟุ้งหายบคือ คิดไปเรื่อยเปื่อย เราไม่รู้ไม่ไหวก็ให้ลืมตามาดูภาพพระเดชพระคุณหลวงปู่พอหายฟุ้งก็ค่อยๆ กลับตาเบาๆ แค่นั้นตาช่นกันแล้วนึกถึงภาพท่านอย่างสบายๆ ถ้านึกได้บางส่วนก็นึกบางส่วน นึกได้ทั้งหมดก็นึกทั้งหมด จะนึกเป็นโครงๆ ไปก่อนก็ได้ จะมีติดทั้งหมดหรือมีติดบางส่วนก็ไม่เป็นไร พอใจเราเริ่มคุ้นเคยและเริ่มหยุดนิ่งแล้ว ภาพท่านจะเริ่มสว่าง เริ่มจากสว่างที่ละส่วนก่อน พอใจหยุดนิ่งได้มากขึ้นก็สว่างทั้งหมด

มีสิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ คือให้นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ให้ได้ตลอดทั้งวัน เพราะเมื่อใดที่เรานึกถึงท่าน ท่านก็จะนึกถึงเรา จะทำให้เราเข้าถึงธรรมได้อย่างง่ายๆ ง่ายอย่างที่เราคิดกันไม่ถึงทีเดียว

ต้องมีความสุข สุขเพราะหนึ่ง
เฉยจึงสุข สุขจึงสว่าง
สว่างจึงเห็น สูตรเป็นอย่างนี้
มันต้องหนึ่งอย่างเดียว ถ้าไม่หนึ่งมันก็ไม่เห็น
ไม่หนึ่งเพราะมันมีฟุ้งกับตั้งใจมากเป็นหลัก
ตั้งใจมากก็ไม่ได้ จิตมันหยาบ
ฟุ้งใจมันก็กระเจิง

๑๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒





ง่วง-หลับ

อาการ

ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนล้า ทำให้นั่งหลับ
นั่งโยกเยก รู้สึกมึนงง ง่วงซึม อยากนอน หาว
บ่อย ตาลอย ลืมตาไม่ขึ้น คอตก หายใจแรง
กรน ไม่สามารถประคองสติได้ตลอดเวลา

สาเหตุ

พักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้สติหย่อน

ไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกาย
มากเกินไป หรืออบสุมไฟเป็นเวลานาน
เกินไป

ป่วย ร่างกายไม่แข็งแรงต้องการพักผ่อน
หรือมีโรคประจำตัว

รับประทานอาหารมากเกินไป เคี้ยว
ไม่ละเอียด ทำให้กระเพาะทำงานหนัก อาหาร
จึงไม่ย่อย หรือรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะ
กับตัวเอง

นั่งทำที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น นั่งพิงผนัง
นั่งกอดอาสนะ นั่งในท่าที่สบายเกินไป ปล่อย
ใจให้เคลิบเคลิ้ม ง่วงหลับจนติดนิสัย ฟุ้งจนสติ
หย่อนแล้วเผลอหลับ ไม่ได้ระคองสติ หรือไม่
นึกนิมิตอะไรเลย ฟุ้งมาก วางใจเบาเกินไปจน
เผลอสติ

หมั่นดูดวงใสๆ



ล้างหน้าให้สบาย



ทานแต่พอดี



นอนให้เพียงพอ



วิธีการแก้ไข

พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายมีกำลังและรู้สึกสดชื่น การนั่งเนชั่น* ในขณะที่กายและใจยังไม่พร้อมมักจะทำให้ใจหลุดเผละหลับ และอ่อนเพลียช่วงกลางวัน ควรพักผ่อนให้เพียงพอ จะทำให้นั่งในรอบปกติได้ดีกว่า

ออกกำลังกายแต่พอดี ไม่หักโหมจนเกินไป เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนล้า ควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการยืดเส้นหรือเล่นโยคะอย่างสม่ำเสมอ และใช้เวลาอบสมุนไพรแต่พอดีๆ

หากรู้สึกไม่สบาย ต้องรีบรักษาสุขภาพให้หายโดยเร็ว อย่าดูเบา หากจำเป็นควรปรึกษาแพทย์

รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร รับประทานอาหารแต่พอดี ควรทานอาหารที่มีประโยชน์ ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก และเคี้ยวอาหารให้ละเอียด

* เนชั่นชิกังคะ หมายถึง การสมาทานถืออิริยาบถนั่ง ยืน เดิน เพียง ๓ อิริยาบถ ไม่อยู่ในอิริยาบถนอน

**ขณะปฏิบัติธรรมให้ประกอบสติให้ดี
อย่าเผลอหลับ** กำหนดนิมิตที่ศูนย์กลางกาย
กำหนดแสงสว่าง วางใจเบาๆ พอสบายๆ โดย
หาจุดพอดีสำหรับตัวเอง เพิ่มสติขึ้นอีกนิดด้วย
การสวดลมหายใจลึกๆ จนสวดลมหายใจเข้าหรือ
อาจจะขยับเนื้อขยับตัวเล็กน้อย เพื่อให้ตื่นจาก
อาการเคลิ้มง่วง

ถ้ายังไม่หายก็ให้ลืมตาขึ้น บีบเนื้อบีบตัว
แล้วค่อยๆ หลับตาทำสมาธิต่อ

ถ้ายังรู้สึกง่วงให้ลุกไปดื่มน้ำ ล้างหน้า
ล้างตาให้สดชื่น แล้วจึงกลับมานั่งใหม่ หรือ
ปล่อยใจให้หลับไปก่อน เมื่อรู้สึกสดชื่นแล้วจึง
ค่อยเริ่มต้นใหม่อย่างสบายๆ

ควรนั่งในท่ามาตรฐาน ตั้งกายให้ตรง
อย่างสบายๆ หลังพิงอากาศ ไม่หมอบกับพื้น
ไม่นั่งพิงผนัง เพราะจะทำให้รู้สึกสบายเกิน
พอดีและหลับได้

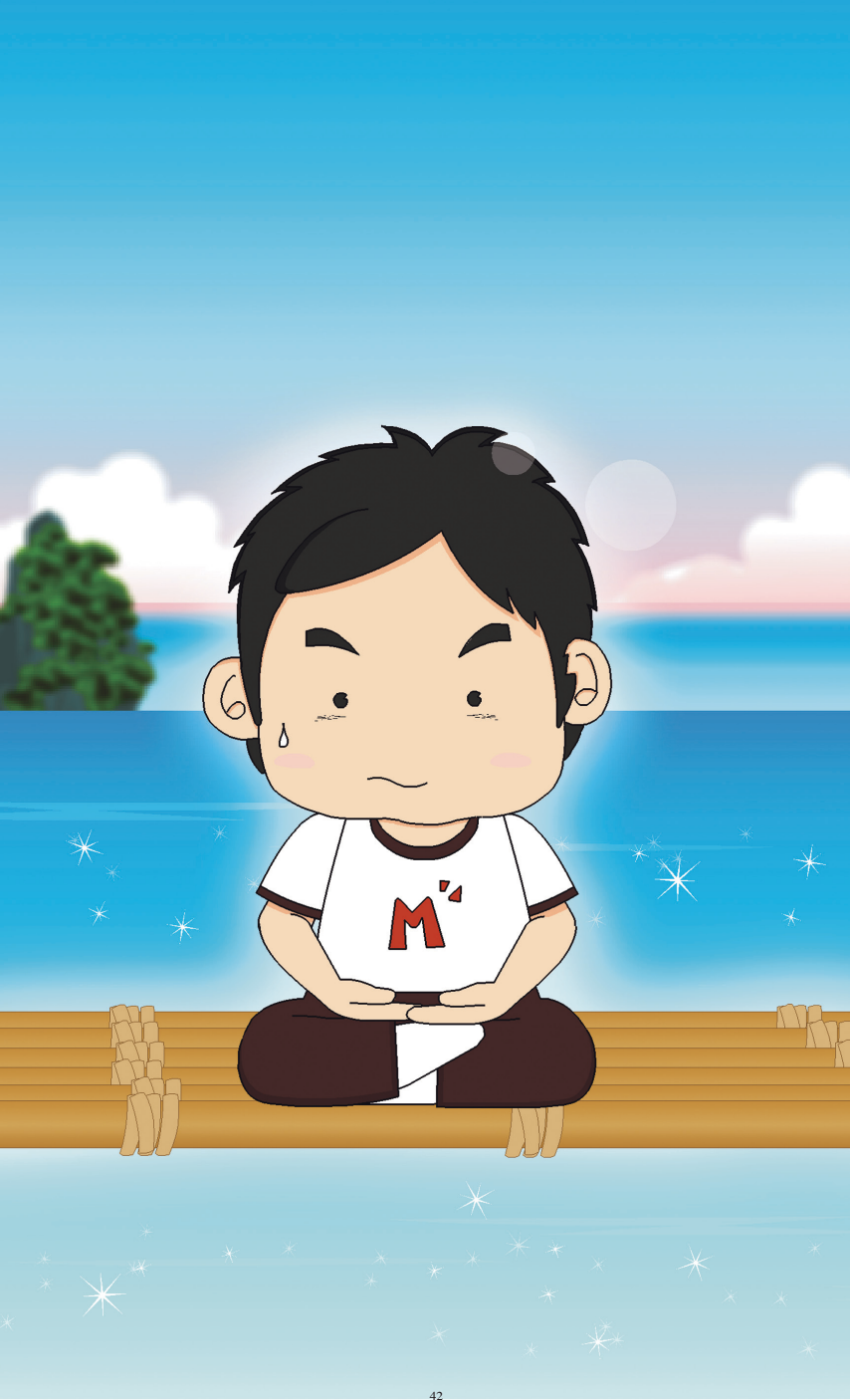
คำสอนพ่อ

เราต้องมาสังเกตว่าที่เรา่องเป็นเพราะ
เราพักผ่อนน้อยหรือเปล่า เหนื่อยมากหรือ
เปล่า ถ้าพักผ่อนน้อยเราก็ควรปล่อยให้หลับ
ไปก่อน แต่ถ้าหากว่าเป็นที่ใจ คือเราก็พักผ่อน
เต็มที่ เหนื่อยก็ไม่เหนื่อย อย่างนี้ต้องเปลี่ยน
อิริยาบถ หรือนึกนิมิตแสงสว่าง เช่น นึกนิมิต
เป็นดวงอาทิตย์ไว้กลางท้องแล้วดูไปเรื่อยๆ ตา
จะได้สว่าง แล้วก็ตั้งสติของเรา เอาชนะความ
ง่วงให้ได้

๓๙

วิธีการที่เป็นแม่บท
คือ หยุด หั่ง เบาสบาย
และมีความสุขมากขึ้นๆ
เรียนไปแบบไร้แรงโน้มถ่วง
ไร้แรงกดดัน
เหมือนนั่งอยู่ในอวกาศ

๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑





เสียเวลาปรับใจนาน

note... note
note... note

อาการ

ใจฟุ้งหรือตั้งใจมากเกินไป ใจไม่รวม ต้องเสีย
เวลาปรับใจนานกว่าใจจะรวมได้

๔๔

เสียเวลาปรับใจนาน

note... note
note... note

สาเหตุ

ประมาท นอกกรอบปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน
หรือมีความเพียรจัดเกินไป

๔๕

เสียเวลาปรับใจนาน



นั่ง



นอน



ยืน



เดิน



วิธีการแก้ไข

รักษาอารมณ์ดี อารมณ์เดียว อารมณ์
สบายให้ได้ตลอดทั้งวัน ไม่ประมาท รักษาใจ
โดยการหมั่นตรึกร้อยๆ ไม่พุดคุยเรื่องทางโลก
ออกห่างจากสิ่งที่ไม่เป็นสัพปายะ สิ่งที่ไม่เกื้อ-
กูลหรือไม่ช่วยสนับสนุนในการปฏิบัติธรรม
และสิ่งที่จะทำให้ใจชุ่มมัว เอาสิ่งแวดล้อมใน
ชีวิตประจำวันมาช่วยทำให้ใจของเราเบิกบาน
ตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งจำวัตร* ฝึกใจทั้งวัน ใจ
ของเราก็จะสบาย รักษาใจให้ได้ตลอดต่อเนื่อง
ถ้าทำได้อย่างนี้ตลอดทั้งวัน เราจะไม่เสียเวลา
ปรับใจนาน พอแค่เริ่มหนึ่งก็สามารถรวมใจได้เลย

๔๗

* จำวัตร ตามความหมายของหลวงปู่ หมายถึง นอนอย่างมีสติ

คำสอนพ่อ

พยายามหมั่นตรึกนึกคิดที่ศูนย์กลางกายอย่างสบายๆ ตลอดเวลา แม้นอกรอบเราควรประคองใจให้คลอเคลียหัวเนียงอยู่ที่ศูนย์กลางกาย กระทั่งคุ้นติดอยู่ตรงนั้น เมื่อเราปฏิบัติธรรมในรอบ ใจจะรวมเร็ว ไม่ต้องเสียเวลาปรับใจ เพราะเราปรับตลอดเวลาอยู่แล้ว

๔๘

ถ้าไม่ตรึกตลอดเวลา เวลามานั่งต้องเสียเวลารวมใจนาน ถ้าพูดมากการตรึกก็น้อยลง เวลาพูดให้เสียงออกมาจากศูนย์กลางกาย ในการตรึกถ้าเห็นไม่ชัดไม่เป็นไร ทำความรู้สึกที่ศูนย์กลางกายให้ต่อเนื่องอย่างเป็นธรรมชาติดีกว่า แล้วจะค่อยๆ ชัดเอง

เราต้องตรึกธรรมะให้ได้ตลอดต่อเนื่องทั้งในรอบและนอกรอบ จนไม่มีรอบ จนเป็น

เหมือนอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกาย ตีลังกาก็
ยังอยู่ อย่างนี้เป็นพื้นฐาน เป็นการตอกเสาเข็ม
ให้แน่น เมื่อตรีกธรรมะได้แน่นอย่างนี้ การที่
จะศึกษาธรรมะในภายหน้าก็จะง่ายและมั่นคง
จะมีอานิสงส์ทำให้เวลานั่งไม่ต้องเสียเวลา
รวมใจนาน พอหลับตายังไม่ทันคว้า ใจก็รวม
เข้าไปสู่ภายในแล้ว

หยุดแรกยากสักนิด ต้องอดทน ใจเย็นๆ
แม้ไม่ได้ตั้งใจให้เรารออย่างมีความสุข ทำใจ
นิ่งๆ เบาๆ ที่ศูนย์กลางกายให้ต่อเนื่อง แล้ว
สภาวะธรรมจะเกิดขึ้นเองไปตามลำดับ ส่วน
ใหญ่ใจเย็นไม่พอ ไปเร่ง ไปดัน หรือเผลอไปคิด
เรื่องอื่น ใจก็ไม่หยุด ใจก็ไม่รวม

ความเคยชินจะทำให้เผลอไปทำวิธีที่ผิด
ต้องพร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่เสมอ

เมื่อจับจุดศูนย์กลางกายได้ แต่ใจหนึ่งที่
จุดใสเล็กๆ กลางองค์พระ จะถูกกลืนกินเข้าไป
เป็นเนื้อเดียวกับองค์พระเอง

หัดมองโลกให้ว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็น
แก่นสาร ทำกิจการงานใดเราก็กทำไปเต็มที แต่
ไม่ติดอะไร เเฉยๆ แล้วจะช่วยให้การเข้าถึงง่าย

อานิสงส์ของการตรีกธรรมะแบบสบายๆ
จะขัดหรือไม่ขัดไม่สนใจ สนใจแต่ว่ามีองค์
พระ ให้ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ เมื่อฝึกจน
กระทั่งหลับตาลืมตาเห็นเท่ากัน ใจจะรวมที่
ศูนย์กลางกายได้เร็ว

อย่าลืมนะ
ให้ทำหยุดนิ่ง
อย่างเบาๆ สบายๆ
ทำแบบไฮโซ
ต้องมีความสุข ความสบาย
ตลอดเส้นทาง ทุกขั้นตอน

๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑





ความหาศูนย์กลางกาย

หน้า...หน้า...หน้า...
หน้า...หน้า...หน้า...

อาการ

มีความหาคู่ศูนย์กลางกาย กังวลกับศูนย์กลางกาย
กลางกาย กลัวจะวางใจไม่ตรงศูนย์กลางกาย
ทำให้ใจไม่สงบ

๕๕

ความหาคู่ศูนย์กลางกาย

สาเหตุ

ไม่มั่นใจว่าศูนย์กลางกายอยู่ตรงไหน
หรือคาดคั้นตัวเองว่าจะต้องวางใจให้ตรงศูนย์
กลางกายเป๊ะ จะไม่ยอมให้คลาดเคลื่อนแม้
เล็กน้อย



วิธีการแก้ไข

เวลาหลับตาไม่ต้องกังวลกับศูนย์กลางกาย วางใจตรงจุดไหนก่อนก็ได้ที่เราสบายที่สุด เมื่อใจหยุดแล้วใจก็จะมาอยู่ที่ศูนย์กลางกายเอง

แต่ถ้าลืมตานอกกรอบ แนะนำให้นึกเป็นภาพไว้ที่ศูนย์กลางกาย หรือไว้ที่กลางท้อง และใจให้ได้ตลอดทั้งวัน

หรือเราจะนึกขยายศูนย์กลางกายให้ใหญ่ๆ คลุมตัว หรือคลุมโลกไปเลยก็ได้ ใจจะได้สบาย ไม่กังวลกับศูนย์กลางกาย

จับจุดให้ได้ ถ้าจับจุดศูนย์กลางกายได้ต่อไปก็จะง่าย

คำสอนพ่อ

วางใจของเราให้ใสบริสุทธิ์ ทั้งทุกอย่าง
วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว เริ่มจากจุดที่สบาย
สบายตรงไหนก็เอาตรงนั้นไปก่อน เพราะเรารู้
ว่าจุดหมายของเราอยู่ที่กลางกายฐานที่ ๗ แต่
ถ้าเราไปนึกตรงนั้นเลยทันทีที่ยังยากอยู่ เราก็
เริ่มต้นจากฐานไหนก่อนก็ได้ทั้ง ๗ ฐานที่เรามี
ความรู้สึกว่าสบาย

ปรับทั้งกายและใจ
ให้สอดคล้องกัน เกื้อกูลกัน
จนกระทั่งใจเราติดกลางกายตลอดเวลา
เป็นผู้ที่ไม่เคยขาดแสงสว่างภายใน
สว่างตลอดทั้งหลับตาและลืมตา
แสงสว่างแห่งความบริสุทธิ์ภายใน
ที่เจิดจ้าที่ศูนย์กลางกาย
สว่างทั้งกลางวันและกลางคืน
ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน ทั้งหลับตาและลืมตา
ไม่เคยขาดแสงสว่างเลย

๑๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

เงิน-ทอง



เพลง-ดนตรี



ผู้หญิง



อาหาร





กามฉันทะ

อาการ

ยีนดีในอารมณ์อันน่ารักน่าใคร่ ยีนดีใน
 กามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
 ที่น่าปรารถนาของคนสัตว์สิ่งของ โดยเฉพาะ
 ในเพศตรงข้าม ยีนดีในสิ่งที่ทำให้เพลิดเพลิน
 ใจ เย้ายวนใจ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต
 ทำให้ใจไม่หยุด



note... note
note... note

สาเหตุ

เกิดจากการไม่สำรวจอินทรีย์ ทั้งทางตา
หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

๖๓





วิธีการแก้ไข

ต้องระมัดระวังในเรื่องเพศตรงข้าม โดยต้องดำเนินรอยตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่เห็นได้เป็นดี ถ้าจำเป็นต้องพูดให้พูดแต่น้อย พูดเท่าที่จำเป็น รักษาใจให้ดี อย่าประมาท อย่าคลุกคลี เพราะจะเกิดความคุ้นเคย อันเป็นทางมาของความกำหนัดยินดีในกาม

หมั่นพิจารณาสุภะ ความไม่งามของร่างกายว่าเป็นปฏิกูล เป็นรังแห่งโรค เป็นที่อยู่ของหมู่สัตว์ พิจารณากายคตาสติ ความเสื่อมโทรมลงไปของร่างกายจนผู้ฟัง จนใจเราไม่ยินดี

สิ่งใดที่เป็นข้าศึกต่อการกุศล พรหมจรรย์ และการเข้าถึงพระธรรมกายก็พึงละเว้นสิ่งนั้น สิ่งใดเป็นเครื่องส่งเสริมต่อการเข้าถึงพระธรรมกาย เราก็ทำสิ่งนั้นให้เพิ่มพูนทวียิ่งขึ้นไป

หมั่นสำรวจอินทรีย์ให้มากๆ พิจารณาถึงโทษของกามให้มาก ต้องตั้งใจว่าจะตัดเรื่องที่เป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ให้ได้ และอธิษฐานจิตตอกย้ำทุกวันว่า ให้ได้ประพฤติพรหมจรรย์ไปตลอดชีวิต ตลอดรอดฝั่ง ทุกภพทุกชาติ ตราบกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม

ให้ทำใจเฉยๆ อย่าไปยินดีหรือยินร้าย เห็นก็ให้สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ลิ้มรสก็สักแต่ว่าลิ้มรส สัมผัสก็สักแต่ว่าสัมผัส คิดก็สักแต่ว่าคิด

สักแต่ว่า คือไม่สนใจ ถ้าเราไม่สนใจสิ่งนั้น สิ่งนั้นก็ทำอะไรไม่ได้ ไม่ข้ามันก็จะผ่านไปเอง ใจจะมารวมหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายเอง

ถ้าเรานิ่งแน่นได้จริงจะเห็นชัดใสแจ่ม
ถ้านิ่งแน่นไม่จริงก็แค่ได้ยิน แต่ไม่เห็น

ดูเหมือนจะรู้ แต่ไม่เข้าใจ
แต่ถ้าหากนิ่งแน่นจริงจะเข้าใจ
เพราะมันเห็นภาพภายใน
เพราะฉะนั้นหยุดหนึ่งสำคัญ
ถ้าเราหยุดหนึ่งได้ก็ทำได้
สำคัญหยุดหนึ่ง
นิ่งแน่น ความสุข ความบริสุทธิ์
เกาะกลุ่มกันให้นิ่ง

๑๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒





พยาบาท

อาการ

มีความขัดเคือง ขัดใจ ไม่พอใจ โมโห
โกรธ ผูกโกรธ เกลียดชัง ผูกใจเจ็บ มองในแง่
ร้าย แค้นเคือง แค้นใจ คิดร้าย มองเห็น
ผู้อื่นเป็นศัตรู อาการของพยาบาทเพิ่มมากขึ้น
ตามลำดับ

สาเหตุ

ผู้มีนิสัยพยายามมักเป็นผู้ที่มีความสุขในใจอยู่น้อย เมื่อมีสิ่งใดมากระทบก็รู้สึกไม่พอใจ หงุดหงิดง่าย เป็นผู้ทำอะไรต้องให้ได้อย่างใจ ยึดถือตัวเองเป็นสำคัญ บุคคลรอบข้างจะไม่มี ความหมายอะไร

สิ่งเหล่านี้เกิดจากการได้รับการหล่อหลอม เป็นระยะเวลาานจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว จนกระทั่งติดเป็นอุปนิสัย เช่น โมโหง่าย หงุดหงิด ใจร้อน มักโกรธ ฐวาม เจ้าอารมณ์ เป็นต้น เป็นเหตุให้ใจหมอง ชุ่นมัว เพราะต้อง เก็บกดอารมณ์โกรธเอาไว้





วิธีการแก้ไข

ให้หมั่นแผ่เมตตา ต้องมีความปรารถนาดีให้กับทุกคน นึกถึงคุณงามความดีของผู้ที่ทำให้ใจเราขัดเคือง ขยายใจให้กว้าง จะมีอาณิสสก็คือ ใจเราจะสบาย ไม่หงุดหงิดง่าย ไม่ฉุนเฉียวง่าย ไม่เจ้าอารมณ์ง่าย ใจจะสบายจะนั่งนอนยืนเดิน มีความรู้สึกเหมือนมีมิตรสหายอยู่รอบตัวเรา

คำสอนพ่อ

พิจารณาว่าทุกๆ คนเคยเกิดมาหลายภพหลายชาติ เราคงเคยไปทำผิดพลาดล่วงเกินผู้อื่นมาก่อน จึงจำเป็นต้องฝึกความอดทนอดกลั้น เพราะยังไม่มีใครสมบูรณ์ อาจขัดหูขัดตา ขัดใจเราบ้างก็อย่าสนใจ ให้สนใจแต่ศูนย์กลางกาย ต้องรู้จักให้อภัยเสมอต่อผู้ที่มากระทบกระทั่ง ต้องสอนตัวเองว่า เราเรียนธรรมะเพื่อตัวเราไม่ใช่เรียนเพื่อคนอื่น

ต้องปล่อยวางจริงๆ คิดว่าหากต้องตายในอีก ๕ นาที จะต้องเตรียมตัวอย่างไร ปล่อยวางอารมณ์โดยหายใจออกแรงๆ สั่งความหมองความขุ่นมัวออกไป ให้มีแต่ความใสอย่างเดียว รักษาใจให้ผ่องใส ไม่ประมาท ออกจากสิ่งที่เปื้อนอัสปายะ สอนตัวเองว่าถึงฟ้าจะถล่มแผ่นดินจะทลาย จำไว้สองคำ “ช่างมัน”

ถ้าลูกมีอุดมการณ์ มีความตั้งใจมั่น
ถ้าทำเหมือนชาติที่ผ่านมา
มักน้อย สันโดษ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ
ยินดีในปัจจัยตามมีตามได้ มีอิทธิบาท ๔
มีเป้าหมาย มีปณิธาน มีอุดมการณ์
ก็จะทำได้อย่างชาติที่แล้ว

๑๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓





ต้นต่อนิพนธ์

สาเหตุ

เมื่อมีประสบการณ์ภายในเกิดขึ้น เช่น
ถูกดูถูก ตัวย่อ ตัวโคลง มีแสงสว่างมาปรากฏ
ให้เห็น หรือเห็นองค์พระ เป็นต้น เกิดความ
ตื่นเต้น ยินดีในประสบการณ์นั้น เนื่องจากเคย
ได้ยินได้ฟังมาจากผู้ที่เข้าถึงหรือปฏิบัติธรรม
แล้วได้ผลดีมาก่อน พอได้ประสบกับตัวเองก็
ดีใจ ตื่นเต้น

๗/๙

ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า

ไฟไหม้

ดินถล่ม

น้ำท่วม



วิธีการแก้ไข

ครั้งแรกๆ ก็มักจะตื่นเต้นดีใจเป็นเรื่อง
ปกติธรรมดา แต่เมื่อฝึกฝนทำบ่อยๆ ก็จะเฉย
ได้เอง ให้มองผ่านๆ ไม่สนใจว่าจะมีอะไร
เกิดขึ้น

คำสอนพ่อ

มีอะไรให้ดูก็ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ
โดยไม่คิดอะไรทั้งสิ้น ไม่ให้ความสำคัญหรือ
ให้ความสนใจกับประสบการณ์ภายในมากจน
เกินไป จะเกิดอะไรขึ้นก็ทำเฉยๆ อย่างเดียว
ฟ้าจะถล่ม แผ่นดินจะทลาย คอขาดบาดตาย
ให้เป็นนายช่าง คือ “ช่างมัน”

ถ้าสบายจะเคลื่อนเข้าไป
ถ้าไม่เคลื่อนเข้าไปแสดงว่ามันไม่สบาย
ไม่สบายเพราะสาเหตุใดก็ไปหาให้เจอ
ดิ่งกับหย่อน ดิ่งเพราะอะไรก็ไปหาให้เจอ
หย่อนเพราะอะไรก็ไปหาเอา
ถ้าสบายจะเคลื่อนอย่างสบายๆ อย่างง่ายๆ
ถ้าใจละเอียดจะทำได้

๑๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒





ตกใจ กลัว หวาดสะดุ้ง

อาการ

ขณะนั่งสมาธิมีอาการถูกดูดอย่างแรง มีแสงสว่างเกิดขึ้น มีอาการตัวเบาคล้ายจะลอยขึ้น อาการเหมือนกำลังจะขาดอากาศหายใจ หรือประสบการณ์ภายในอื่นๆ ในทำนองนี้ ซึ่งเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน กะทันหัน ทำให้เกิดอาการตกใจ กลัว หรือหวาดสะดุ้ง ไม่รู้จะทำอย่างไรต่อไป และใจถอนออกจากสมาธิ

๘๖

สาเหตุ

ใจกำลังจะรวมตกศูนย์ ลมหายใจหายาบ
เปลี่ยนเป็นลมหายใจละเอียด จึงเกิดประสบ
การณ์ภายในในลักษณะต่างๆ ขึ้นอย่างฉับ
พลัน ซึ่งประสบการณ์ภายในบางลักษณะ
อาจทำให้บางท่านเกิดอาการหวาดสะดุ้งหรือ
ตกใจกลัว



วิธีการแก้ไข

ให้ทำเฉยๆ กับทุกๆ ประสบการณ์ เจอ
ประสบการณ์อย่างนี้บ่อยๆ เดี่ยวก็คุ้นเอง ไม่
ต้องกลัว ไม่ต้องตกใจ มีอาการถูกดูแสดง
ว่าใจกำลังจะรวม คล้ายตกจากที่สูง หรือหยุด
หายใจ หรือตัวเบาเหมือนๆ จะลอยได้ ซึ่งเป็น
ประสบการณ์ที่ดี ไม่มีอันตรายใดๆ ดูไปเฉยๆ
เหมือนคนเจนโลก ไม่ต้องสนใจ แค่ทำนิ่งๆ
ต่อไปเท่านั้น อะไรจะเกิดขึ้นก็ “ช่างมัน”

๘๘

คำสอนพ่อ



เวลา กำลังถูกดูด ตกจากที่สูง หรืออาการ
ที่คล้ายไม่หายใจ คือการที่ลมมันหยุด แต่
ไม่ใช่หมดลม หมดลมนั้นต้องหมดอายุขัย คือ
ตาย แต่นี่ลมมันหยุดเนื่องจากใจหยุด แต่เรา
ไม่คุ้นกับการไม่หายใจ มีความหวาดอยู่ลึกๆ
จึงพยายามฝืนประสบการณ์ สิ่งที่เราควรทำคือไม่
ต้องกลัวอะไรทั้งสิ้น ทำเฉยๆ ยอมตายสักครั้ง
หนึ่ง ปล่อยชีวิตไปเลย ไม่ต้องกังวลอะไร นั่ง
สบายๆ ทิ้งลงไปเลย ยอมตายสักครั้ง ถ้าผ่าน
ได้แล้วจะไม่เป็นอีกเลย อยากจะให้เป็นอย่าง
ก็ไม่เป็น



เราเรียนธรรมะ
เพื่อตัวของเราเองนะ
ต้องทำให้มันใจ
ให้รู้เห็นด้วยตนเอง
ไม่ใช่ไปฟังมา หรืออ่านจากตำรา

๒๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑





ตั้งเลสงสัย

อาการ

เกิดความสงสัยในประสบการณ์ภายใน
แม้แต่แสวงหาคำตอบ ทำให้ใจไม่หยุดนิ่ง
เมื่อมีประสบการณ์ภายในมาให้ดู เช่น เห็น
แสงสว่าง ก็สงสัยว่าเกิดจากภายในตัวหรือ
ภายนอกตัว สงสัยว่าเป็นของจริงหรือคิดไป
เอง หรือยังไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งที่เห็น
จึงรู้สึกว่ายังไม่แจ่มแจ้งจนหายสงสัย เป็นต้น



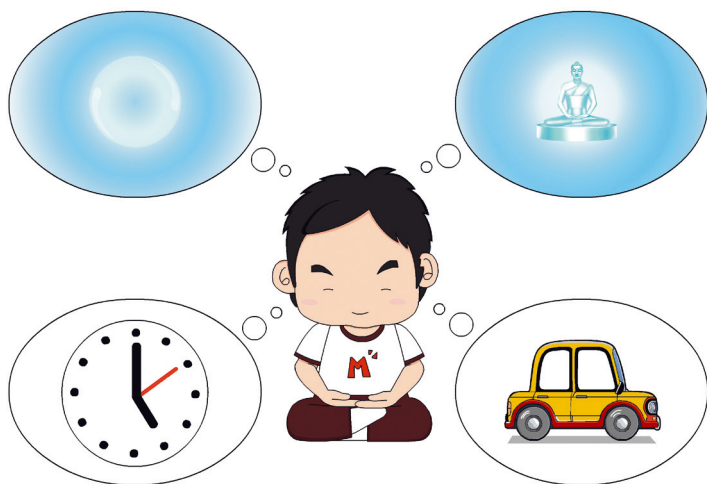
note... note
note... note

สาเหตุ

ไม่มั่นใจในสิ่งที่เห็น คู่กับการนึกนิมิต
เมื่อเห็นของจริงจึงเกิดความไม่มั่นใจ

๙๕





มีอะไรให้ดูก็ดูไป โดยที่ไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

วิธีการแก้ไข

ให้มันใจในสิ่งที่เราเห็น แล้วทำหยุดหนึ่ง
ต่อไปเรื่อยๆ จะเกิดความมั่นใจด้วยตัวของเรา
เอง ทำใจให้อินโนเซนส์เหมือนเด็กๆ มีอะไร
ให้ดูก็ดูไป หยุดหนึ่งเฉยๆ จนเกิดความสุขความ
บริสุทธิ์ภายใน ภาพจะชัดใสสว่างขึ้นมาเอง
จนหายสงสัย



คำสอนพ่อ

ก่อนนั้นให้ดูให้ดีกว่าได้เปิดไฟหรือมีแสงอะไรหรือเปล่า ถ้านั่งแล้วมีแสงสว่างเกิดขึ้น ไม่ต้องไปสนใจว่าเป็นแสงภายในหรือภายนอก เป็นของจริงหรือคิดไปเอง เพราะถ้าเราสงสัยจะเป็นการใช้ความคิดจิตก็จะหยاب ให้เป็นผู้ดูที่ดี อย่าเป็นผู้กำกับ มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น อย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น เมื่อดูโดยไม่ใช้ความคิด จิตก็จะหยุดนิ่ง และก็หายสงสัยด้วยตัวเองได้

คิดไปเองไม่มี คิดให้ตายก็ไม่เห็น การที่เรายังมีความสงสัยอยู่ แสดงว่ายังเข้าไปไม่ถึง แต่ว่าเฉียดๆ เข้าไปแล้ว ทีนี้เมื่อเฉียดๆ เข้าไปแล้ว เราควรดูเฉยๆ กับสิ่งที่เราเห็นอยู่ เมื่อดูเฉยๆ ไม่ลังเลสงสัย จิตก็บริสุทธิ์ เมื่อบริสุทธิ์ก็หยุดนิ่ง แล้วจะหายสงสัยด้วยตัวเองในที่สุด

ถ้ามีภาพแทรกเกิดขึ้นมาให้ทำเฉยๆ ไม่ต้องทิ้งภาพที่แทรกขึ้นมา ภาพอะไรเกิดขึ้นมาก็ดูไป ดูไปนั้นๆ ที่กลัวก็คือกลัวไม่มีภาพมาให้ดู จะได้ไม่ต้องไปเสียเวลาไปทิ้งภาพประหยัดเวลาไปได้เยอะเลย เหมือนเราเที่ยวดูวิวดูทิวทัศน์ ก็มีภาพที่เราชอบบ้างไม่ชอบบ้าง ปนๆ กันไป ภาพคนเมาเกะกะ ภาพที่เราไม่ชอบ ก็ดูไปเรื่อยๆ พอเห็นเราไม่สนใจ เดี่ยวมันก็หมดอารมณ์มาให้ดู



ความรู้ทั้งหมด
อยู่ที่จุดเล็กใสๆ เท่าปลายเข็ม
หรือเล็กยิ่งกว่านั้นอีก อยู่ที่ศูนย์กลางกาย
แล้วค่อยเริ่มขยาย จากสิ่งที่มีอยู่ภายใน
เหมือนต้นโพธิ์ขยายมาจากเมล็ดโพธิ์
กลายเป็น กิ่ง ก้าน ใบ ดอก ผล
ล้วนเกิดจากเมล็ดโพธิ์ ทั้งหมดเลย

๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๑





เฟื่องมากเกินไป

อาการ

ใช้ลูกหยีหน้าต่างเพ่งจ้องภาพภายใน หรือ
บังคับใจเอาไว้จะให้ภาพคงอยู่ ผลคือความ
หยาบ ภาพเลือนราง กระต้าง ไม่มีชีวิตชีวา
ปวดและมีศีรษะ ปวดขมับ ปวดตา

note... note
note... note

สาเหตุ

ตั้งใจอยากเห็นภาพชัด จึงใช้ตาช่วยดู
ภาพภายใน โดยกดลูกนัยน์ตาลงไปที่กลางห้อง
เพราะคุ้นกับการใช้ตาเนื้อของกายหายาบดู

๑๐๕

เพ่งมากเกินไป



วิธีการแก้ไข

ให้ลืมตา แล้วใช้ใจดูภาพภายใน จนเห็นภาพชัดใสสว่าง แล้วค่อยๆ หรีดตาลง ปรีอๆ ตาทำบ่อๆ แล้วจะแยกตากับใจได้เอง

การที่เราค่อยๆ หรีดตาทำให้เราเห็นความแตกต่างระหว่างภาพภายในกับภาพภายนอก ภาพภายนอกเกิดจากการที่เราเห็นด้วยตาเนื้อ แต่ภาพภายในคือการเห็นด้วยใจ ให้ทำอย่างสบายๆ

๑๐๗

เมื่อหลับตาก็หมดหน้าที่ของร่างกาย นึกว่าไม่มีสมอง ไม่ใช้การเพ่งจ้อง แต่มองเฉยๆ อย่างดลูกนัยน์ตา ค่อยๆ ปิดตาเบาๆ เพียงแค่เอาขนตามาชนกัน ปิดตาหลอกๆ คล้ายนอนหลับ นึกเบาๆ นึกเหมือนไม่ได้นึก ทำเหมือนไม่ได้ทำ

สังเกตตาของเราว่าภาพชัดแล้วสบายหรือไม่ ถ้าไม่สบายให้ลืมหามองภาพมหาปุษนียาจารย์หรือมองวิวทิวทัศน์ แล้วทำใจให้สบายๆ เริ่มต้นใหม่

นิกขยายศูนย์กลางกายให้กว้างออกไปให้คลุมตัวหรือคลุมโลก ไม่ต้องกังวลกับศูนย์กลางกาย เพราะตอนนี้เราได้อยู่ในศูนย์กลางกายเรียบร้อยแล้ว

๑๐๘

การกำหนดนิมิต ไม่ว่าจะเป็นดวงแก้วองค์พระ หรืออะไรก็ตาม ถ้าหลับตากำหนดไว้ที่กลางท้องจะชอบเปลวไปกดลูกหยีหน้าทำให้ใจรู้สึกอึดอัด ไม่มีความสุข ก็ให้กำหนดไว้ตรงไหนก่อนก็ได้ เพื่อให้ใจสบาย พอใจสบายมีความสุข นิมิตที่เรากำหนดเอาไว้จะมาอยู่ที่กลางท้องเองโดยอัตโนมัติ

คำสอนพ่อ

ถ้าติดนิสัยชอบกดลูกหยี้นตา ให้ฝึกลืมตา
หรีตา และก็หลับตาให้เหลือ ๑ มิลลิเมตร
ฝึก ลืม หรี หลับ ฝึกให้ขัดเท่ากันหมดเลย และ
ต้องฝึกให้ได้ทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน ตรง
นี้สำคัญนะ ต้องฝึกให้ไปถึงจุดที่ไม่เกี่ยวข้อง
กับลูกหยี้นตาจริงๆ เราไม่ได้ใช้ลูกหยี้นตาเลย
ต้องทิ้งกายหยาบเข้าไปข้างใน จะลืมหมดทั้ง
กายหยาบเลย

๑๐๙

ถ้ารู้สึกว่ายากๆ ก็ให้ปรีๆ ตาขึ้นมานิดหนึ่ง ถ้าหลับตาแน่นภาพจะไม่ชัด จะแคบ
กระด้าง แสดงว่าเราตั้งใจมากเกินไปนิดหนึ่ง ให้
ลดความตั้งใจลงมาในระดับที่พอดี ถ้าใจหยุด
สนิททุกส่วนจะไม่เกี่ยวกับลูกหยี้นตา



ทำใจให้นิ่งๆ ทำให้ถูกหลักวิชา
ในเบื้องต้นลูกต้องครอบครอง
จุดเล็ก ๆ ไส ๆ หรือองค์พระ
ที่ศูนย์กลางกายของเราให้ได้
อย่างสบายๆ และต้องมีความสุขด้วย
ถ้าได้แต่ยังไม่มีความสุข ก็ย้าอยู่ตรงนั้นก่อน
มันดูเหมือนช้า แต่จะเร็ว

๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๑





ตั้ง

อาการ

ปวดหรือมีน็ีรชะ ปวดขมับ ปวดหัวคิ้ว
ปวดตา ปวดกระบอกตา หลับตาหยี้ๆ หน้าไม่
สบาย เหงื่อตก หงุดหงิด ร่างกายเกร็งโดยไม่รู้
ตัว ใจรวมยาก ไม่มีความสุข คิดว่าเมื่อไหร่จะ
หมดเวลาสักที รู้สึกว่าเวลากว่าที่จะผ่านไปนาน
เหลือเกิน เบื่อ ไม่อยากนั่ง



สาเหตุ

ตึงที่ร่างกาย ก็เพราะร่างกายไม่พร้อม เช่น
เส้นตึง เส้นตึง

ตึงที่ใจ เพราะทำผิดวิธี เนื่องจากมี
ความอยากได้ธรรมะมากเกินไป จึงตั้งใจมาก
เผลอไปกดลูกหยีหน้า หักตาไม่เป็น ใจร้อน
วางใจแรงเกินไป บังคับใจ บังคับภาพ หรือใช้
กำลังช่วยในการบริกรรมนิมิตหรือบริกรรม
ภาวนา

๑๑๕



ลืมนตาอุภาพให้ใจสบาย



วิธีการแก้ไข

ตึงมี ๒ อย่าง คือตึงที่ร่างกาย กับตึงที่ใจ

ตึงที่ร่างกาย ก็ให้ปรับกายให้สบายๆ ให้ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย หรือให้ยืดเส้นยืดสาย ให้ร่างกายมีความสบายๆ

ตึงที่ใจ เกิดจากการตั้งใจและพยายามมากเกินไปจนติดเป็นนิสัย ถ้ามีอาการตื้อๆ แสดงว่าตึงแล้ว ให้ลืมตาขึ้น เริ่มต้นใหม่ ปรับให้สบาย ผ่อนคลายโดยการลืมตามาดูภาพ หลวงปู่ ดูวิวทิวทัศน์ หรือเปลี่ยนอิริยาบถไป เดินดูรอบๆ หรือไปเข้าห้องน้ำ ทำใจให้สบาย แล้วค่อยมานั่งใหม่ เริ่มต้นโดยผ่อนคลายร่างกาย แล้วค่อยๆ หลับตา ถ้าตึงอีกก็ให้ลืมตาใหม่ แล้วค่อยๆ หลับตา แต่อย่าปิดสนิทปรือๆ ตา ถ้ายังแก้ตึงไม่ได้อย่าเพิ่งนึกนิมิต ต้องเอาชนะความตึงให้ได้ก่อนแล้วค่อยนึก

๑๑๗



แม้ใจไม่ตึงแต่ถ้าร่างกายตึงก็อย่าฝืนทำ
ต่อ ให้ลูกไปผ่อนคลายบริหารร่างกายเสียก่อน
เพราะถ้าร่างกายไม่สบายก็ยากที่ใจจะสบาย
ได้

อย่าตั้งใจมาก เพราะธรรมชาติภายในมืออยู่
แล้วในตัวของเรา เพียงแต่เราทำหยุดนิ่งอย่าง
สบายๆ ให้สังเกตให้ดี จับอารมณ์สบายให้ได้
การที่เรานิ่งธรรมชาติได้ในระดับนี้เป็นจุดเริ่ม
ต้นที่ดีของเราแล้ว เน้นให้มีความสุขที่เกิดจาก
สมาธิ ส่วนการเห็นเป็นเรื่องราว พอใจหยุดนิ่ง
ดวงหรือองค์พระก็จะปรากฏให้เราเห็นอย่าง
สบายๆ



คำสอนพ่อ

อาการติ่งเวลานั่งธรรมะเป็นอาการที่
ฟ้องว่า เราตั้งใจมากเกินไป ทำให้ไม่ถูกวิธี แต่ถ้า
รู้สึกชอบ เพลิน สนุก นั่นแสดงว่าทำถูกวิธี จำ
ไว้ว่าตลอดเส้นทางสายกลาง ตั้งแต่จุดเริ่มต้น
ท่ามกลาง และเบี่ยงปลาย ต้องสบายตลอด
เส้นทาง

ในเบื้องต้นเวลาเรานึกมันก็จะมีติ่งบ้าง
ไม่ติ่งบ้างสลับกันไป ถ้าติ่งให้ลืมตามาดูหลวงปู่
จนสบายอกสบายใจดีแล้ว ค่อยหลับตาใหม่
ถ้านึกนิมิตแล้วติ่ง ก็ไม่ต้องนึกอะไร ให้ทำอื่นๆ
เฉยๆ

นั่งติ่งนี้มันผิดสูตรนะลูก แสดงว่าตั้งใจ
เกินไปแล้วมันไม่ได้ผล นั่นมันเหมาะสำหรับ
คนมีกรรม ของเราต้องแบบไฮโซ นั่งสบายๆ
ต้องง่าย ๆ

๑๑๙

เริ่มต้นจากตรงที่ง่าย ที่คล่อง
ที่รู้สึกมีความสุขก่อน
แต่ใจเบาๆ นุ่มๆ
ทำแบบสบายๆ
โดยไม่กังวล และไม่ลุ้น
ทำเฉยๆ อย่าไปกดดัน
ปล่อยใจเข้าไปตรงกลางอย่างสบายๆ
แค่นี้เท่านั้น

๒๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑





สิ้น

อาการ

เข้ากลางไปแล้วรู้สึกแคบลง หน้าก ตื้อ ตึง
ความขัดน้อยลง จางลง หรือรู้สึกเฉยๆ ไม่มี
ความสุข

ภาพที่เห็นจะแห้งๆ ไม่มีชีวิตชีวา ไม่มา
พร้อมกับความสุข ความบริสุทธิ์ นิ่งลึนจะให้
เห็นภาพ เห็นแล้วยังอยากจะให้ชัด ภาพก็
จาง หรือหายไป แสงสว่างหายไป ทำให้ตึง ตัน
ตื้อ ตืด เกิดอาการเกร็งที่ร่างกาย



สาเหตุ

เพราะรู้จำหรือฟังมามาก จึงคิดนำไป
ล่องหน้า หรืออยากให้ดีเหมือนเดิมหรือดีกว่า
เดิม อยากให้ชัด อยากให้เข้ากลาง ก็เลยตั้งใจ
มาก เลยเผลอไปดัน ไปใช้ความพยายาม ผลที่
ได้ก็คือ มีน ตึง ปวดศีรษะ



สบาย

สบาย

มีความ

มีความสุข

สบาย



วิธีการแก้ไข

ให้ลืมในสิ่งที่เคยได้ยินได้ฟังมา อย่าคิด
นำว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นต่อไป ไม่คิดอะไรทั้งสิ้น

ให้เริ่มต้นจากจุดที่ง่าย ๆ สบาย ๆ ก่อน
ให้จำวิธีการ ไม่ใช่จำประสบการณ์ มีอะไรให้ดู
ก็ดูไป ดูไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น
อย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น

เราเป็นผู้ดูที่ดี ไม่ใช่ผู้กำกับ ทำใจนิ่ง ๆ
หยุดนิ่งอย่างเดียว ฟังพอใจในทุกประสบการณ์
เน้นความสบาย ความสุข ส่วนภาพเป็นผล
พลอยได้

๑๒๗

ไม่คาดหวังอะไรจากสมาธิ เอาความสุข
เป็นที่ตั้ง ต้องสอนตัวเอง ให้สมมติว่าคนอื่น
ตายหมดเหลือเราเพียงคนเดียว คนอื่นก็เรื่อง
ของเขา เพราะเรานั่งเพื่อตัวเราเอง ไม่ได้นั่ง
แข่งกับใคร



คำสอนพ่อ

สังเกตให้ดีบางที่เราก็มักใช้ความพยายามอยู่ โดยที่เราไม่รู้สีกตัวยังมีความแรงอยากได้เร็วๆ อยู่สักๆ เพราะยังมีความอยาก ความพยายาม การบังคับล้นแรงอยู่ใจถึงไม่ละเอียดย่อยเท่าที่ควร

อย่าตั้งใจมาก แต่จงตั้งใจมัน การเร่งที่ ถูกวิธีคือวางใจนิ่งๆ เบาสบายอย่างต่อเนื่อง นิ่งในนิ่ง นิ่งในนิ่งไปเรื่อยๆ แล้วประสบการณ์ ภายใตจะเร่งไปเอง คือใจจะละเอียดย่อยขึ้น เข้ากลาง ได้เร็วเพิ่มขึ้นตามความนิ่งแน่นนั่นเอง

ถ้าทำแล้วไม่มีความสุข หรือรู้สึกเฉยๆ หรือตึง แคบ แสดงว่าเราเริ่มล้นแล้ว ให้กลับมาเริ่มต้นใหม่ในจุดที่เราชอบ ที่เราทำได้ง่าย และมีความสุขก่อน เราต้องพร้อมเสมอที่จะ เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ ถ้าถูกวิธี ความสุข

ความบริสุทธิ์ ความรู้แจ้งเห็นแจ้ง จะต้องเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การศึกษาวิชาธรรมกายยิ่งเรียนต้องยิ่งง่าย

หลักวิชา คือ “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” ให้
ทำใจหยุดนิ่งเฉยๆ ผ่อนคลาย สบายๆ ใจ
เย็นๆ ใจที่ไม่อยากได้อะไรเลย เป็นใจที่จะได้
ในทุกสิ่งที่ต้องการ แล้วเดี๋ยวจะได้ในสิ่งที่เรา
ต้องการ ถ้าทั้งหมดแก่ไม่ได้ให้สัสมตา ลุกไป
ดื่มน้ำ เปลี่ยนอิริยาบถ ไปดูวิว ดูทิวทัศน์ พอใจ
สบายก็กลับมานั่งใหม่

๑๒๙



ถ้ายังรู้สึกว่าคุณก็ปรับชะ
อย่าให้ลื่นเลยนะ
การรบในกลาง
ต้องรบอย่างไฮโซ
ไม่เหมือนเมืองมนุษย์
ที่รบอย่างโลโซ

๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

ปวดเอว



ปวดหัว



ปวดหลัง



หวัดคลายเส้น





ร่างกายไม่พร้อม เส้นตีด

อาการ

อาการเส้นตืด ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มักเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรมเป็นส่วนมาก เนื่องจากต้องอยู่ในท่าหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการเส้นยึด ตื้อที่ศีรษะ ปวดศีรษะ ปวดกระบอกตา หลับตาไม่สบาย ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น คอ ไหล่ สะบัก แผ่นหลัง เอว แขน ขา เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้นั่งสมาธิได้ไม่นาน และใจถอนจากสมาธิได้ง่าย

๑๓๔

สาเหตุ

อิริยาบถทั้ง ๔ ไม่สมดุล โดยเฉพาะการปฏิบัติธรรมที่ต้องนั่งต่อเนื่องเป็นเวลานานซึ่งเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้อิริยาบถทั้ง ๔ ไม่สมดุล และถ้าหากขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้กล้ามเนื้อบางส่วนหดตัว และเส้นยึดได้

การออกกำลังกายหักโหม หรือออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้ร่างกายสูญเสียพลังงานมากเกินไป การยกน้ำหนักก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของปัญหาเส้นตึง ดังนั้นนักปฏิบัติธรรมจึงควรหลีกเลี่ยง

อาสนะที่แข็งหรือนุ่มเกินไป มีผลต่ออาการปวดเมื่อย เช่น การนั่งบนอาสนะบริเวณที่เป็นเหลี่ยม อาจทำให้ปวดเมื่อยได้ง่าย หรือการนั่งอาสนะที่สูงเกินไป ทำให้ไหล่ห่อและแขนห้อยลู่ลง ทำให้ตึงเส้นไหล่และเส้นตา หลังตาแล้วจะรู้สึกไม่ค่อยสบาย อาการปวดเมื่อยอาจเกิดจากท่าหนึ่งที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น นั่งเอนไปทางใดทางหนึ่งมากเกินไป นั่งหลังอ คอดก ไหล่ลู่ นั่งกอดเข่า เป็นต้น

หน้า...หน้า...หน้า...
หน้า...หน้า...หน้า...

การขาดน้ำ ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง เพราะจะทำให้เซลล์ขาดน้ำไปหล่อเลี้ยง ไม่ชุ่มชื้น

การวางใจผิดวิธี บังคับใจ ลุ้น เร่ง เฟ่ง จ้อง ก็มีผลมาถึงร่างกาย ทำให้เกิดอาการเกร็ง โดยไม่รู้ตัว เช่น นิ้วกระดก ไหล่ยก เป็นเหตุให้เส้นยึดได้

๑๓๖

ร่างกายไม่พร้อม เส้นติด



ออกกำลังกาย ยืดเส้น ยืดสาย

กระโดดเชือก



เล่นฟุตบอล



ว่ายน้ำ



ทำโยคะ



วิธีการแก้ไข

การบริหารชั้นเอ็นเป็นประจำเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักปฏิบัติธรรม อย่างไรก็ตามก็ควรออกกำลังกายให้พอเหมาะพอดีกับสภาพร่างกาย ความแข็งแรง และอายุด้วย

การเล่นโยคะเพื่อผ่อนคลายและยืดเส้นเป็นการบริหารร่างกายที่ดีและเหมาะสมสำหรับนักปฏิบัติธรรม ทำให้ร่างกายสมดุลและแก้ปัญหาเส้นติดได้เป็นอย่างดี

๑๓๙

ไม่ควรออกกำลังกายหนักๆ เช่น การยกน้ำหนัก หรือการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงจากกล้ามเนื้อมากๆ นอกจากนี้ ควรอบสมุนไพร เพราะมีส่วนช่วยทำให้เส้นขยายตัว

การนวดเบาๆ เพื่อผ่อนคลายบริเวณที่เส้นติด การนวดด้วยท่อ หรือกดจุดด้วยเถระเคน (Thera Cane) ช่วยคลายเส้นได้ แต่หากอาการหนักควรหาหมอนวดมาช่วยคลายเส้นหรือรักษาจากแพทย์เฉพาะทางโดยตรง

* Thera Cane อุปกรณ์กดจุดด้วยตัวเอง

ไม่ฝืนนั่งจนร่างกายรับไม่ไหว หากเมื่อยควรเปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนท่านั่ง หรือลุกไปเดินเพื่อผ่อนคลาย อาจดื่มน้ำอุ่นเพื่อช่วยให้เซลล์ชุ่มชื้นขึ้น เมื่อรู้สึกสดชื่นแล้วค่อยกลับมานั่งต่อ

เลือกอาสนะหรือเบาะรองนั่งที่เหมาะสมกับสรีระ การเลือกใช้อาสนะมีส่วนสำคัญต่อการปฏิบัติธรรม ไม่ควรนั่งอาสนะที่สูงเกินไป หลีกเลี่ยงการนั่งอาสนะที่นุ่มหรือแข็งเกินไป ไม่นั่งบนอาสนะบริเวณที่เป็นเหลี่ยม บริเวณสันหรือขอบของอาสนะ ปรับอาสนะให้พอดีกับท่านั่ง และฝึกให้คุ้นกับการนั่งหลังตรง จะรู้สึกสบายและนั่งได้นานโดยไม่รู้สึกกังวลใจกับอาสนะอีกต่อไป

อย่านั่งซึ้งซังเอาจริงเอาจัง จนกล้ามเนื้อของร่างกายเราเกร็ง เครียด อย่างนั้นไม่ได้ผล ต้องผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนให้สบาย ทั้งระบบประสาท กล้ามเนื้อ และจิตใจ

คำสอนพ่อ

การดูแลร่างกายของเราเพียงนิดๆ หน่อยๆ จะช่วยให้ร่างกายของเราสดชื่น แข็งแรง เช่น สุรียนมัสการ ๒ รอบ หลังล้างหน้า จะช่วยแก้ อาการคัดจมูกและโรคแพ้อากาศให้หายใจได้ คล่อง

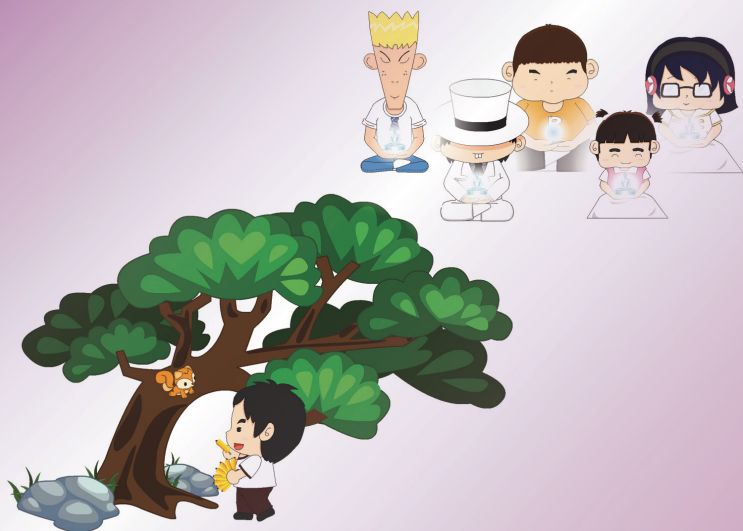
ความแข็งแรงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับนักปฏิบัติธรรมจะต้องทำให้เกิดขึ้น ทั้งทิม ทำวิชชาก็ต้องทำทั้งทิม เพราะฉะนั้น ช่วยกันจัดกิจกรรม Exercise ให้เหงื่อมันออก เป็นการขับของเสียออก ช่วยให้เลือดลมเดิน ได้สะดวก เพราะเราเหงื่อออก เลือดลมมันไม่ เดิน เส้นติด เส้นยึด เอ็นเคร่ง ลมมันอั้น ลม มันหายาบ ใจก็หายาบ เมื่อเราออกกำลังกายที่ ให้เหงื่อออก พอเลือดลมมันเดินได้สะดวก ลม ก็ละเอียด ใจก็ละเอียด ก็จะเห็นธรรมะได้ง่าย มันสัมพันธ์กัน มีผลถึงกัน

๑๔๑

การปฏิบัติธรรมต้องสบาย แต่ต้องรู้จัก
ประมาณในความสบาย ตอนแรกหลวงพ่อก็
ไม่เข้าใจคำนี้ การนอนก็รู้สึกสบายดีแต่พอไป
นอน ร่างกายนี้กว่าเราไม่ใช่ มันเลยไม่ให้ใช้
เกิดเส้นยึดเส้นติดขึ้นมาเลย เพราะมันสบาย
เกินไป เพราะฉะนั้นให้รู้จักประมาณในความ
สบายนะลูกนะ

ต้องไปด้วยกันเป็นทีม
ทำงานๆ สบาย
มีความสุข
เดี๋ยวทันกันแน่นอน

๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑





เพียรย่อหย่อน

สาเหตุ

ปล่อยใจไปติดในเรื่องราวของคน สัตว์
สิ่งของ ติดในลาภสักการะ เรื่องราวต่างๆ
ภายนอก ใจออกห่างจากศูนย์กลางกาย ใจ
ไม่หยุดนิ่ง ธรรมะไม่ก้าวหน้า เกิดความท้อ
ถอยหมดกำลังใจจึงคลายความเพียร หรือมี
ความประมาท คิดว่าทำเมื่อไหร่ก็ได้ เดี่ยวก็ได้
เพราะเคยได้แบบง่าย ๆ

๑๔๗



วิธีการแก้ไข

ตอกย้ำเป้าหมายอุดมการณ์ให้มั่นคง
ชัดเจน เรียบรวมเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง
เพื่อการเข้าถึงพระธรรมกายภายใน ให้ดู
ต้นแบบคือ พระเดชพระคุณหลวงปู่ พระเดช
พระคุณหลวงพ่อ คุณยายอาจารย์ ทำตามแบบ
อย่างท่าน หมั่นเข้าหากัลยาณมิตร เอาชนะใจ
ตัวเองให้ได้ มีแต่คำว่า “สำเร็จ” ไม่ท้อแท้
ท้อถอย ต้องได้แน่นอน

๑๔๙

ต้องสอนตัวเองอยู่ตลอดเวลา ของเราหนึ่ง
ธรรมะก็เพื่อตัวเราเอง นิ่งเพื่อหาพระรัตนตรัย
ภายในจะได้มีที่พึ่งภายใน เมื่อตัวเราเองมีที่พึ่ง
แล้วจึงจะเป็นที่พึ่งให้กับคนอื่นได้

นักปฏิบัติธรรมต้องมีหัวใจที่ไม่ยอมแพ้
คำว่า “ไม่ได้” ต้องไม่มีอยู่ในหัวใจเลย ไม่ได้
ไม่มี ไม่ได้ไม่ได้ ไม่ได้ก็ต้องทำให้มันได้ และรัก
ธรรมะจริงๆ มีฉันทะอยากเรียนรู้ยิ่งๆ ขึ้นไป
เพราะไม่มีอะไรจะช่วยตัวเราได้เลยนอกจาก
ธรรมะภายในเท่านั้น ที่จะเป็นที่พึ่งให้เราได้

คำสอนพ่อ

ต้องขยันนั่งสมาธิ และหมั่นปรารภความ
เพียรอย่างสม่ำเสมอ ไม่ประมาท ให้นึกเสมอ
ว่า ชีวิตนี้สั้นนักไม่พอต่อการปฏิบัติ

คนที่นั่งธรรมะแล้วไม่ได้ผลมี ๒ ประเภท
คือ ๑. พวกที่ไม่ได้ทำ เกียจคร้าน ไม่เอาจริง
และ ๒. พวกที่ทำผิดวิธี ผิดสูตรที่หลวงพ่อบรรณา

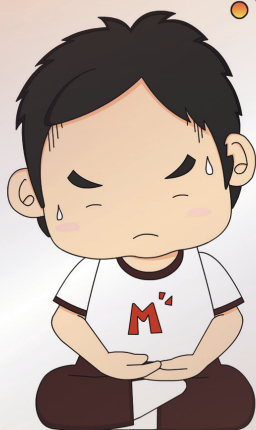
ยังไม่เคยมีคนที่เกียจคนใดเลยในโลกที่
เข้าถึงธรรมกายได้

ถ้ามีฉันทะเกิดขึ้นมาเองอย่างนี้ถูกต้อง
เลย แสดงว่าลูกครอบครองฉันทะได้แล้ว หลวง
พ่อยากให้ได้แบบนี้กันทุกรูปเลย ฉันทะจะ
เป็นหัวขบวน ถ้ามีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา
ก็จะตามมาเอง ไม่อยากมากก็ต้องมา

ฉันทะแต่เดิมเรารู้จากตัวหนังสือ จากในตำราที่เราได้เคยศึกษามา ตอนนี่เราได้สำเร็จรูป แต่เราจะรู้จักว่า “ฉันทะ” จริงๆ เป็นอย่างไร เราจะต้องครอบครองฉันทะให้ได้ ซึ่งฉันทะจะเกิดขึ้นมาจากเมื่อเราทำถูกหลักวิชา ได้สุขจากสมาธิ เพราะใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนแล้ว

ลูกชี้เกียจกันบ้างหรือเปล่า?
ต้องขยันนะ อย่าชี้เกียจ
ต้องจำนะลูกนะ
ช่วงนี้เป็นช่วงจังหวะชีวิตที่ดีที่สุด
ซึ่งหลวงพ่อยังพร้อม ยังพอไหว
ลูกก็ยิ่งแข็งแรง สดชื่น
ถ้าผ่านช่วงนี้ไปจะเสียดาย
อย่าให้ช่วงเวลาที่ดีที่สุดมันผ่านไปเฉยๆ
ต้องรีบลุยกันให้สะบัดหันเหलग
อย่าสนใจไปคิดเรื่องอื่น
ให้มีแต่เรื่องภายในเรื่องเดียว

๑๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒





วิตกกังวล

more... in it
↳ in it... in it

อาคาร

กระสับกระส่าย ตึง เกร็ง ไม่มีความสุข
ไม่มีความสุขในการนั่ง ทำให้เกิดอาการล้น
เร่ง เพ่ง จ้อง ตามมา

ଓଡ଼ିଶା



note... note
note... note

สาเหตุ

ความวิตกกังวลไปต่างๆ ว่าจะไม่ได้ เช่น
กลัวจะไม่เห็น กลัวจะทำไม่ได้ไม่เป็นในชาตินี้
กลัวจะเข้าถึงธรรมะช้า กลัวไม่ทันเพื่อน

๑๕๗





วิธีการแก้ไข

ให้มีความเชื่อมั่นว่าต้องได้ทุกคนแน่นอน
ถ้าทำตามหลักวิชา หยุดหนึ่งอย่างสบายๆ อย่า
กดดันตัวเอง ทำใจสบายๆ

นั่งธรรมะเราไม่ได้นั่งแข่งกับใคร แม้กับ
ตัวของเราเอง เรานั่งธรรมะเพื่อตัวของเราเอง
เพื่อไปสู่แหล่งความสุขภายใน



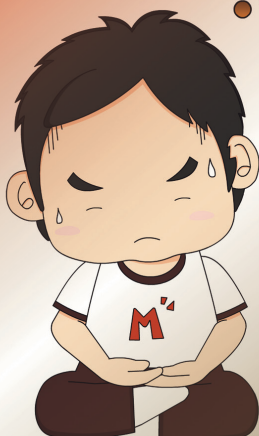
คำสอนพ่อ

ฝึกทำใจเย็นๆ อย่าไปนั่งแข่งกับคนอื่น
อย่างกลัวไม่ทันเพื่อน คนไหนที่เขาละเอียดก็
ให้ปิติยินดีกับเขา แล้วอยู่ใกล้ๆ เขา เพื่อจะได้
พูดคุยกันในเรื่องที่ทำให้เกิดกำลังใจ หรืออาจ
มีบางคำพูดถูกใจเรา ทำให้เราสามารถปรับ
กาย ปรับใจ เพื่อให้เข้าถึงความละเอียดง่าย
ขึ้น เราเรียนธรรมะเพื่อตัวเราเอง ใครจะเป็น
อย่างไรก็ช่างเขา ถ้ายังกังวลอีกให้ลองคิดว่า
คนอื่นตายหมด เหลือเราคนเดียวในโลก นั่ง
คนเดียว ไม่แข่งกับใคร

อย่างกลัวเสียเวลา ไม่ต้องกลัวช้า อาจดู
เหมือนช้าแต่จริงๆ เร็ว มันจะช้าในตอนแรก
แต่จะเร็วในตอนหลัง โลกนี้เป็นโลกแห่งการ
แลกเปลี่ยน เราเสียตรงนี้ แต่จะไปได้ตรงโน้น
ก็เท่ากับว่าเราไม่ได้เสียอะไร ถ้าอยากได้เร็วจะ
ได้ช้า ถ้าไม่กลัวช้าจะได้เร็ว หากเราปรับใจให้
หยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายได้อย่างต่อเนื่อง
จะตามทันกันได้ไม่ยาก

อยากให้ลูกทุกรูปตั้งใจฝึก แล้วก็ทำให้ได้
จะเห็นหรือไม่เห็นอะไรยังเป็นเรื่องรองลงมา
เอาว่าให้ใจอยู่ที่ฐานที่ ๗ อย่างเบาสบาย
นิ่งๆ นุ่มๆ นานๆ ตลอดกาล อย่างนี้ก่อน

๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๐





กระทบกระทั่ง

อาการ

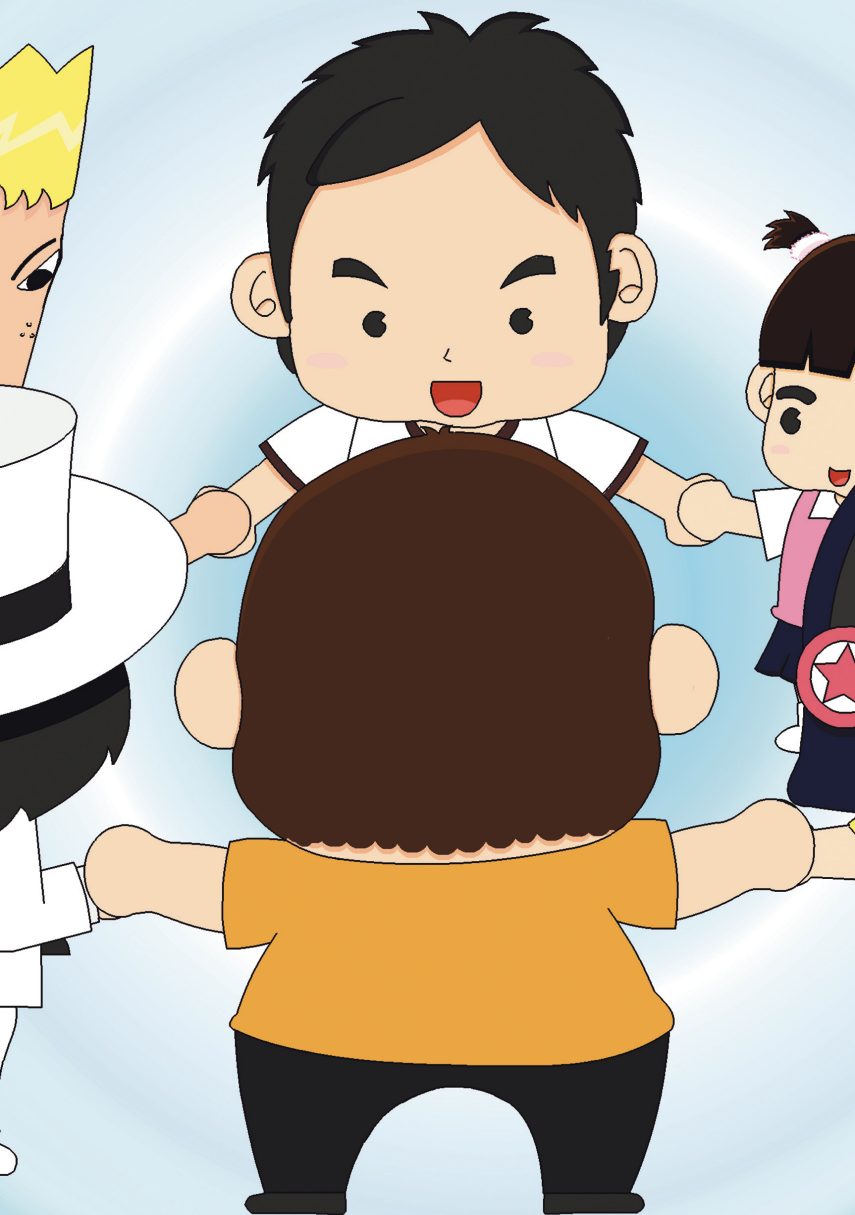
ใจชุ่มมัว หงุดหงิดง่าย กายและใจกระ
สับกระส่าย ไม่สงบ มีความน้อยอกน้อยใจ ไม่
มองหน้ากัน ไม่คุยกัน หรือใช้ถ้อยคำที่ประชด
ประชัน กระทบบกระเทียบกัน ไม่ยอมกัน มี
ความคิดกังวลในเรื่องราวของคนที่กระทบบกัน
ตลอดเวลา

สาเหตุ

เกิดจากความคิด คิดเอาตัวเองเป็นใหญ่ เอาเรื่องส่วนตัวมาก่อน ไม่เอาทีม เป็นศิลปินเดี่ยว มีทิฐิสูงมาก คิดว่าตัวเองเก่งคนเดียว มักจับผิดผู้อื่น มักคิดน้อยใจผู้อื่น

เกิดจากคำพูด เป็นคนจู้จี้ขี้บ่น เรื่องมาก จนทำให้ผู้อื่นรำคาญ มักพูดตำหนิติเตียน หรือนินทาว่าร้ายผู้อื่น พูดตัดทอนกำลังใจ ยกตนข่มท่าน ดูถูกดูหมิ่น มักพูดยุยงส่อเสียดให้หมู่คณะแตกแยก

เกิดจากการกระทำ ไม่เคารพเกรงใจ ไม่ให้เกียรติกัน ทำอะไรตามใจตัวเอง ไม่เอาหมู่เอาคณะ เป็นคนมักโกรธ ไม่ให้อภัยผู้อื่น ไม่รับผิดชอบงานของหมู่คณะ ไม่รักการฝึกฝนตนเอง ไม่ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่รู้จักยอมคน กิริยามารยาทไม่เรียบร้อย ไม่สำรวม ไม่มีความอดทน



วิธีการแก้ไข

ทางความคิด ทั้งทีมต้องมีใจเป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นทีมที่ทั้งหยาบและละเอียด มีจิตสำนึกของความเป็นทีมอยู่ตลอดเวลา ให้คิดพูดทำ ด้วยจิตที่ประกอบด้วยเมตตาต่อกัน รู้จักให้อภัยไม่ถือสาหาความกัน เราเป็นพี่น้องกัน เป็นลูกพ่อเดียวกัน คิดพูดทำไปในทิศทางเดียวกัน

เรื่องส่วนรวมต้องมาก่อนเรื่องส่วนตัว ทีมสำคัญกว่าตัว ไม่คิดว่าเราเก่งคนเดียวหรือแ่กว่าใคร ให้คิดเสมอว่า ต้องช่วยกันทำให้เท่าเทียมกันทั้งทีมให้ได้ (๕ ท.) ทั้งหยาบและละเอียด

ทางคำพูด พูดจริง มีประโยชน์ มีจิตเมตตา วาจาไพเราะ ถูกกาลเทศะ พูดเรื่องที่ทำให้ใจสบาย เย็นทั้งเขาทั้งเรา มีรอยยิ้มอยู่บนใบหน้าเสมอ วาจาอ่อนหวาน มีหางเสียง มีสัมมาคารวะ

หัดพูดรวมใจให้เกิดความสามัคคี สร้าง
กำลังใจ ไม่ใช่พูดตัดทอนกำลังใจ ไม่ตำหนิ
ติเตียน หรือนินทาวาร้ายใคร ไม่เป็นคนจู้จี้
ขี้บ่นเรื่องมากจนทำให้ผู้อื่นรำคาญ หัดพูด
ยกย่องชื่นชมให้เกียรติซึ่งกันและกัน ใช้ถ้อย
คำทะนุถนอมน้ำใจกัน มีศิลปะในการพูดช้
ชุมทรัพย์กันด้วยจิตเมตตา พูดอย่างสบายๆ
ออกมาจากตรงกลาง

๑๖๘

ทางการกระทำ ทำอะไรพร้อมเพรียง
กัน มีอะไรเหมือนๆ กัน มีของใช้เสมอกัน ไม่
มักโกรธ ไม่ผูกโกรธพยาบาท รู้จักเอาใจใส่
ดูแลซึ่งกันและกัน ให้ความเอื้อเฟื้อแก่กัน มี
ความเคารพเกรงใจซึ่งกันและกัน มีทิวฐิเสมอ
กัน มีศีลเสมอกัน เอาหมู่คณะเป็นหลัก ไม่แบ่ง
พรรคแบ่งพวก สนับสนุนความคิดเห็นที่ดีของ
เพื่อนสหธรรมิก มีมุทิตาจิตต่อกัน ฝึกกิริยา
มารยาทที่ดีงาม ให้เป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ
หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์ และปฏิบัติตามมติที่
ประชุม มีความอดทนในทุกเรื่อง

คำสอนพ่อ

การกระทบกระทั่งกันนั้นเป็นอุปสรรคต่อ
การทำวิชา และเป็นอุปสรรคสำคัญไปตั้งแต่
เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ไปจนถึงเรื่องใหญ่ จะทำอะไร
ตามใจตัวเอง อยากจะพูดอย่างนั้นอย่างนั้น ชาติ
ที่แล้วเราสามัคคีเป็นหนึ่งเดียวกัน ชาตินี้ทำให้
ดีเหมือนชาติที่แล้ว เหมือนกลีบบัวถนอมเกสร
บัว ดูแลตัวเองให้ดี อย่าให้ชूनมัว

มีคนแนะนำหลวงพ่อกว่า เวลาเราโมโห
หรือชूनมัว พ่อเริ่มโกรธหรือจุน ให้หายใจ
ออกแล้วกลืนไว้ อย่าหายใจเข้า แล้วเรื่องที่เรา
โกรธจะผ่านไป พอมันผ่านไปแล้วให้หายใจเข้า
อากาศสดชื่นจะเข้าไปแทน

ใครที่เป็นคนหงุดหงิด จุนเฉียว เจ้าอารมณ์
ใจร้อน แengอน น้อยใจ อะไรต่างๆ ทั้งๆ ไป
เถอะ อย่าไปอนุรักษมันไว้ ทั้งไปให้หมดเลย
แล้วทำใจของเราให้ผ่องใส ให้เยือกเย็น

มองเพื่อนมนุษย์ทุกคนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์
ร่วมเกิดแก่เจ็บตายเหมือนกันหมดทุกคน มี
ความปรารถนาดีกับเพื่อนเราทุกคน แล้วสิ่ง
ที่เราได้รับคือใจเราจะสบาย ไม่หงุดหงิด ไม่
จุนเฉียว ไม่เจ้าอารมณ์ ใจจะสบาย จะนั่งนอน
ยืนเดิน มีความรู้สึกเหมือนมีมิตรสหายอยู่รอบ
ตัวเรา

เมื่อใจสบาย เวลาเราตริที่ศูนย์กลางกาย
จะง่าย เนื่องจากเราไม่ติดเรื่องกระดูกกระฉีก
เรื่องปลีกย่อย เราจะไปติดเรื่องหลักใหญ่ คือ
เราจะทำพระธรรมกายให้เกิดขึ้น หลักย่อยๆ
ที่จะทำให้ใจเราชุ่มฉ่ำก็หมดไป

เพราะฉะนั้นในเรื่องความเป็นอยู่ของ
เราต้องเข้ากันได้ ต้องสามัคคีกลมเกลียว
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อย่ามีมานะทิฎฐิ ยอม
เพื่อให้ชนะใจเพื่อนสหธรรมิก และยอมเพื่อ
จะได้ทำงานละเอียด เพื่อเราจะได้ศึกษาวิชา
ธรรมกาย และได้ทำวิชาปราบมาร



หยุดแรกสำคัญที่สุด
แล้วก็มีหยุดในหยุดต่อไป
ยิ่งหยุด ยิ่งนิ่ง ยิ่งดี ไม่ยิ่ง
ประสบการณ์ก็จะก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับ ๆ
ต้องสังเกต
และปรับใจตลอดทุก ๆ รอบ
จนจับจุดได้

๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

หนังสือสมาธิเบื้องต้น

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกัน
เสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่นแน่ว
มุ่งตรงต่อหนทางของพระนิพพานกันทุกคนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย
มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวา จรด
นิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอ
สบายๆ หลังของเราเบาๆ ค่อนลูกพอ
สบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ
อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น
ให้สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใสไร้กังวลในทุกสิ่ง จะเป็น
เรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อยวาง ทำใจให้
ว่างๆ ว่างเปล่าจากความคิดทั้งหลาย

แล้วก็สมมติว่า ภายในร่างกายของเรา
ปราศจากอวัยวะภายใน สมมติว่าไม่มีปอด
ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้กลวงๆ โลงๆ



เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรงภายใน เป็น
ที่โล่งๆ ว้างๆ กลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้ว
ท่อเพชรใสๆ หรือเหมือนลูกโป่งที่เราอัดลม
เข้าไป (ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้รู้ไว้ว่าอยู่
ตรงนี้ แต่อย่ากังวลมากเกินไป)

คราวนี้เราก็นำใจของเรามาหยุดหนึ่งที่
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของ
เรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
หรือจาง่ายๆ ว่า อยู่ในกลางท้องของเราสูงจาก
สะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

๑๗๕

โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒
เส้น นำมาซึ่งให้ดึงจากสะดือทะลุไปด้านหลัง
เส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้น
หนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท
จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ให้เหนือจุดตัดนี้
ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า **ศูนย์กลางกาย**
ฐานที่ ๗ ซึ่งเราจะเห็นชัดต่อเมื่อใจหยุดนิ่ง
ได้สนิท



แต่ในแง่ของการปฏิบัติจริง ๆ เราก็เอาใจไว้ในกลางท้องประมาณนั้น ซึ่งบางที่อาจจะไม่ตรงกับฐานที่ ๗ อาจจะคลาดเคลื่อนบ้างแต่ก็อย่าไปกังวลใจ เอาว่าอยู่กลางท้องประมาณนั้น

แต่เราก็ต้องรู้จักว่า ฐานที่ ๗ อยู่ตรงไหน เพราะฐานที่ ๗ เป็นจุดเริ่มต้นที่จะเดินทางไปสู่อายตนะนิพพาน **วัตถุประสงค์ของการมาเกิดเป็นมนุษย์ในแต่ละภพแต่ละชาติ คือ เกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง เพื่อจะสลัดตนให้พ้นจากกองทุกข์ อันนี้เป็นหลัก หรืออย่างน้อยก็แสวงบุญ สร้างบารมี เพื่อให้บารมีของเราเต็มเปี่ยม นี่คือสิ่งที่เราต้องจับหลักตรงนี้ให้ได้**

เราต้องทำความเข้าใจว่า พระนิพพานนั้นอยู่ภายในตัวของเราไม่ได้อยู่นอกตัว เพราะฉะนั้นเราก็ต้องเอาใจของเรากลับเข้ามาไว้ในตัว โดยมีจุดเริ่มต้นอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ เราจะต้องเอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่



ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ให้ได้ตลอดเวลา
เลย ไม่ว่าเราจะมีภารกิจอะไรก็ตาม เพราะนี่
คือ **“กรณีกิจ”** กิจที่เราจะต้องทำ หรือเป็น
งานที่แท้จริงของเรางานที่นอกเหนือจากนี้
เป็นงานที่มีความสำคัญรองลงมา ไม่ว่าจะเป็น
งานทำมาหากิน ทำมาค้าขายเพื่อหาปัจจัย ๔
มาหล่อเลี้ยงชีวิต **เพราะเรามีชีวิตอยู่ก็เพื่อ
ทำพระนิพพานให้แจ้ง เข้าถึงพระรัตนตรัย
ในตัวก่อนจึงไปพระนิพพานได้**

เราจะไปพระนิพพานได้นั้น จะต้องไป
ด้วยพระรัตนตรัยในตัว เราจะต้องเข้าถึงพระ
รัตนตรัยในตัวให้ได้ ถึงพุทธรัตตะ ธรรมรัตตะ
สังฆรัตตะ สามอย่างนี้ภายในตัวของเรา นอก
เหนือจากรัตตะภายนอก ภายในนั้นแหละ
สำคัญ แต่ว่าเกี่ยวกันระหว่างภายนอกกับ
ภายใน เราต้องเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้

พุทธรัตตะ ก็คือ พระแก้วใสๆ รัตตะ
แปลว่าแก้ว หรืออาจจะเป็นหินที่มีค่าใครได้มา
ครอบครองก็จะปลื้มใจ เหมือนเพชรนิลจินดา



เป็นต้น จะต้องเข้าถึงพุทธรัตนะ คือ ท่านผู้รู้
แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในสรรพสัตว์และสรรพ
สิ่งทั้งหลาย กายท่านจะใสเป็นแก้ว เป็นเพชร
หรือยิ่งกว่านั้น ประกอบไปด้วยลักษณะมหา-
บุรุษครบถ้วนทุกประการ เกตุดอกบัวตูมตั้ง
อยู่บนจอมกระหม่อมบนพระเศียร ซึ่งตั้งอยู่
ในกายมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ อยู่ใน
อิริยาบถของการเจริญสมาธิภาวนา อิริยาบถ
เดียว เพราะไม่ต้องทำกิจเหมือนมนุษย์ ไม่มี
ปวด ไม่มีเมื่อย ไม่ต้องขับถ่าย ไม่ต้องพักผ่อน
นอนหลับอะไรต่างๆ เหล่านั้น เป็นต้น มีแต่กิจ
ของผู้รู้

ท่านจะเป็นคลังแห่งความรู้ทั้งหมด ซึ่ง
เป็นเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต แล้วก็
แหล่งแห่งความสุข ความบริสุทธิ์แหล่งแห่ง
อานุภาพไม่มีประมาณ ท่านจะประกอบไป
ด้วยจักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แล้วก็แสงสว่าง
ประชุมรวมกัน ก่อเกิดด้วยธรรมทั้งก้อน ถึง
เรียกว่า กายธรรม หรือธรรมกาย นั่นแหละ
เราต้องเข้าถึงพุทธรัตนะตรงนี้



ธรรมรัตน์ จะเป็นดวงธรรมใสๆ ไส้ เป็นแก้ว ไส้เป็นเพชร กลมรอบตัวอยู่ภายใน ความรู้จะบรรจุอยู่ตรงนั้น

สังฆรัตน์ คือ ธรรมกายละเอียด หรือ กายละเอียดของพระธรรมกาย จะรักษาธรรม รัตนนะเอาไว้

สามอย่างนี้อยู่ภายในตัวของเรา เข้าถึง ตรงนี้ได้จึงจะไปสู่อายตนะนิพพานได้ จะเข้าถึงรัตนะทั้งสามได้นั้น จะต้องเริ่มต้นนำใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ใจหยุดนิ่งๆ ใจจะหยุดนิ่งได้ก็จะต้องมีหลักยึดของใจ คือ บริกรรมนิมิต เป็นภาพทางใจ ที่เราจะต้อง สร้างมันขึ้นมา กำหนดขึ้นมา

นิมิตที่เรากำหนดขึ้นมาจะเป็นดวง ใสๆ หรือพระแก้วใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ถ้าพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านจะแนะนำให้ กำหนดเป็นดวงใสๆ ท่านใช้คำว่า เครื่องหมาย ที่ใสสะอาดประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มี ขีดข่วนคล้ายขนแมว โตเท่ากับแก้วตา ที่นี้บาง



คนไม่เคยสังเกตแก้วตาของตัวเองหรือของ
 คนอื่น ก็ง่าย ๆ เราก็นึกเอาเพชรสักเม็ด
 หนึ่ง โคตรเพชรใหญ่ ๆ แต่ไม่ใช่เจียรระไนเป็น
 เหลี่ยม จะกลมรอบตัว ใส่ๆ นึกถึงความใส
 ของเพชรที่ต้องแสง แต่ว่ากลมรอบตัวอย่างนั้น
 เป็นบริกรรมนิมิต คือ ที่ยึดที่เกาะของใจเรา
 แทนการนึกถึงคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการ
 งาน เป็นต้น แล้วก็ต้องมานึกอยู่ที่ศูนย์กลาง
 กายฐานที่ ๗ ด้วย

๑๘๐

หรือจะนึกเป็นพระแก้วใสๆ ก็ได้ หรือ
 พระพุทธรูปที่เรากราบไหว้บูชา ที่ทำด้วยวัสดุ
 ต่างๆ จะเริ่มต้นจากตรงนั้นก่อนก็ได้ แต่องค์
 พระที่กำหนดนี้ก็ยังมีลักษณะมหาบุรุษไม่ครบ
 หรือบางทีก็ไม่มี ก็แล้วแต่ช่างเขาจะจินตนา-
 การปั้นกันไปอย่างไร หล่อกันไปอย่างไร แต่ก็
 ใช้เป็นบริกรรมนิมิตได้ นึกให้เป็น

แต่ที่นี้การนึกถึงบริกรรมนิมิตดวงใสๆ
 หรือพระแก้วใสๆ เราต้องนึกให้เป็น คือ อย่า
 ไปเค้นภาพ หลับตาแล้วเราจะไปเค้นภาพ ให้



มันเห็นชัดให้ได้ตั้งใจเหมือนเราลืมตาเห็นนั้น
มันคงไม่ได้ แล้วถ้าขึ้นทำอย่างนั้นมันจะปวด
ศีรษะ มันเกร็ง มันตึง มันเครียด แล้วมันก็
ทำให้เราเบื่อท้อใจ พอเลิกนั่งสมาธิก็เหนื่อย

**เพราะการเห็นภาพทางใจนั้น มันจะ
แตกต่างจากการเห็นภาพด้วยมังสจักขุ
หรือตาเนื้อ ไม่ใช่ปั๊บปั๊บเห็นเลย มันก็คือ
มโนภาพที่เรานึกถึง เหมือนเรานึกถึง ชันล้าง
หน้า แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ดวงอาทิตย์ ดวง
จันทร์ ดวงดาว ดอกบัว ดอกกุหลาบ ของที่
เรารักอะไรอย่างนั้น อันไหนสิ่งไหนเราค้นเคย
มาก เราก็นึกได้ชัด สิ่งไหนมันไม่คุ้นมันก็ไม่
ค่อยชัด เพราะมันเป็นมโนภาพทางใจ ที่เรียก
ว่า บริกรรมนิมิต ซึ่งการนึกถึงดวงใสๆ หรือ
พระแก้วใสๆ ก็ใช้ทำนองนั้นแหละ คือ ให้นึก
ธรรมดาๆ**

อย่างเรานึกถึงมหาธรรมกายเจดีย์ เรา
ก็นึกธรรมดา ซึ่งมันก็เป็นภาพทางใจ แต่มัน
ก็ไม่ชัดเจนหรอก บางคนชัดเจนมาก บางคน



ชัดเจนน้อย ตรงนี้แหละถ้าหากเราทำความเข้าใจได้ แล้วก็ทำเป็น เตียวใจก็จะหยุดนิ่งขึ้นมา เพราะมีอารมณ์เดียว ดังนั้นการนึกถึงดวงใส หรือพระแก้วใสๆ ก็ในทำนองเดียวกัน คือเราก็ต้องใจเย็นๆ ค่อยๆ นึก นึกเท่าที่เรานึกได้ นึกแล้วเรายังรู้สึกสบาย แล้วก็ผ่อนคลาย ระบบประสาทกล่อมเหนื่อผ่อนคลาย ไม่เกร็ง ไม่ตึง อย่างนั้นถุกวิธี แล้วก็ต้องทำใจเย็นๆ อย่าไปรำคาญ ถ้าเรานึกไม่ชัด เห็นไม่ชัด อย่าไปรำคาญ แล้วก็อย่าไปฮึดฮัดว่า ทำไมเรานึกอะไรก็นึกได้ชัด ทำไมมานึกอย่างนี้มันไม่ชัด นึกเท่าที่นึกได้นะ

นึกได้แค่ไหนเราก็เอาแค่นั้น สมมติเรานึกถึงดวงกลมๆ บางทีมันจะบุดบ้าง เปี้ยวบ้าง ช่างมัน ให้มีภาพอยู่ในท้องก็แล้วกัน องค์พระก็เหมือนกัน บางทีก็เห็นแค่เศียรบ้าง แขนขา มือบ้าง เห็นอะไรก็ดูไป เพื่อต้องการให้ใจอยู่กับตัว แล้วประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา ภาวนาในใจ อย่างสบายๆ ภาวนาว่า สัมมา.. อระหัง สัมมา..อระหัง สัมมา..อระหัง จะ



ภาวนาก็ครั้งก็ได้ จนกว่าใจเราไม่อยากภาวนา
อยากอยู่เฉยๆ หนึ่งๆ ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้
เราก็ไม่ต้องหวนกลับมาภาวนาใหม่

เพราะฉะนั้นเราจะต้องจับหลักตรงนี้
ให้ได้ว่า วัตถุประสงค์ของการทำอย่างนี้ เพื่อ
ต้องการให้ใจมาอยู่กับตัว อยู่ในกลางท้อง ตรง
บริเวณฐานที่ ๗ เพื่อให้หยุด ให้นิ่ง มาอยู่นานๆ
จนกระทั่งมันหยุดมันนิ่งๆ นี่คือวัตถุประสงค์
ของเรา จับหลักตรงนี้ให้ได้

เพราะฉะนั้น **เราก็ฝึกใจให้หยุดให้นิ่ง**
เพราะหยุดเป็นตัวสำเร็จ ที่จะทำให้เราได้
เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในตัว และไปสู่อาย
ตนะนิพพาน หยุดใจเป็นตัวสำเร็จ หรือพูดสั้นๆ
ว่าหยุดเป็นตัวสำเร็จ หมายถึงหยุดใจ ดัง
นั้นเราก็ค่อยๆ ประคองใจหยุดหนึ่ง อย่างดูลูก
หยันตาลงไปดู เพราะตาเห็นมันเห็นไม่ได้ แล้ว
ถ้าเกิดเรากดลงไปแล้วมันตึงก็รีบสละมือ แล้วก็
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายร่างกายจิตใจ
พอรู้สึกสบายก็เริ่มต้นกันใหม่



หรือเราจะวางใจหนึ่งเฉยๆ โดยไม่นึกภาพ
ดวงแก้วหรือองค์พระก็ยิ่งได้ ถ้าเรามั่นใจว่า ถ้า
เราทำอย่างนี้แล้วใจไม่ฟุ้ง รู้สึกสงบดี ก็ให้ทำ
อย่างนี้นะ ก็หยุดนิ่งเฉยๆ ทำความรู้สึกว่า ใจ
อยู่ในกลางท้อง แล้วก็ภาวนา สัมมา...อะระหัง
เรื่อยไปเลย อย่างสบายๆ อย่าทิ้งคำนี้นะ ให้มี
สติกับสบาย ควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอ สติ
สบายนิ่งๆ ค่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ

๑๘๔

มีอะไรให้ดูก็ดูไป เฉยในทุกประสบการณ์
มีความมืดให้ดู ก็อยู่กับความมืดนั้นด้วยใจที่
เบิกบาน แ่มชื่น ไม่ทุกข์ใจ มีแสงสว่างให้ดูก็
อย่าไปตื่นเต้น ก็ดูไปเรื่อยๆ มีอะไรให้ดูเราก็ดู
ไป ตรงนี้ต้องจำนะ ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ
โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องคิดว่า เอ๊ะ
มันทำไมเป็นอย่างนั้น ทำไมเป็นอย่างนี้ มันถูก
หรือว่ามันผิด เราคิดไปเองหรือมันเกิดขึ้นจริง
อะไรต่างๆ เหล่านี้ เป็นต้น ให้นั่งแบบเด็กๆ ที่
อินโนเซนซ์ คือ ไม่มีความคิดอะไรมากมาย ทำ
เฉยๆ นิ่งๆ เพราะวัตถุประสงค์ของเราต้องการ
ให้ใจหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หรือ



กลางห้องของเรา เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
อย่างสบาย นี่คือวัตถุประสงค์

ที่นี้พอเราภาวนาไป ฝึกใจไปเรื่อยๆ มัน
อาจจะมีปรากฏการณ์อะไรต่างๆ เกิดขึ้น กับ
ร่างกายของเรา คือ ตัวมันจะพองบ้าง ตัวขยาย
บ้าง ตัวยืดสูงขึ้นไปบ้าง ขยายออกไปทางกว้าง
บ้าง หรือตัวยุบลงไปบ้าง ตัวโยกบ้าง ตัวโคลง
บ้าง ตัวเบาบ้าง ตัวลอยบ้าง หรือหล่นลงไป
เหมือนตกจากที่สูงลงไปบ้าง หรืออะไรที่นอก
เหนือจากนี้ ให้ทำเฉยๆ ในทุกๆ ประสบการณ์
ให้ทำเฉยๆ ทำใจหลวมๆ เหมือนสวมเสื้อผ้า
หลวมๆ ให้ผ่อนคลาย แล้วก็ทำใจให้สบายๆ
หนึ่งๆ เฉยๆ อย่างนี้เรื่อยไปเลย มีอะไรเกิดขึ้น
เราก็ดูไป

๑๘๕

ถ้าสมมติเราทำถูกวิธี ตัวมันจะไม่ทึบ ไม่
แคบ ไม่อึดอัด มันจะโล่งโปร่งเบาสบาย สบาย
อย่างที่เราไม่เคยเป็นมาก่อน บางทีรู้สึกตัว
หาย หรือหายเป็นบางส่วน มือหาย เท้าหาย
อะไรต่างๆ เหล่านี้ ก็ให้เฉยๆ นะลูกนะ



เฉยๆ อย่าลืมนิดา อย่าขยับตัว แล้ว
ก็ไม่ต้องกลัวอะไรทั้งนั้น ทำเฉยๆ เฉย
ทุกประสบการณ์ นิ่งๆ แล้วถ้ามันลุลบลงไป
บางคนอาจจะหวาดเสียว แต่บางคนก็ไม่
หวาดเสียว ถ้าลงอย่างนุ่มนวล เคลื่อนไปอย่าง
นุ่มนวล ถ้าพรวดพราดก็อาจจะสะดุ้งบ้างก็ช่าง
มัน มันหวาดเสียวก็อย่าหวาดเสียวนานแต่ขอ
ยืนยันว่าไม่มีอันตรายอะไร จะมีแต่สิ่งดีๆ เกิด
ขึ้นกับเรา

๑๘๖

จำเอาไว้ว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** เราต้อง
วางเฉยเป็นอุเบกขาในทุกๆ ประสบการณ์
ที่เกิดขึ้น หรือนอกเหนือจากนั้น หยุดกับนิ่ง
อย่างเดี่ยวเฉยๆ มีความมืดให้ดู เราก็ดูไป ดูไป
เรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น
มีแสงสว่างให้ดูเราก็ดูไป มีดวงธรรมให้ดูเป็น
ดวงกลมๆ ไสๆ เราก็ดูไป มีกายให้ดูก็ดูไป มี
องค์พระให้ดูเราก็ดูไป แล้วก็ทำจิตให้สงบนิ่งๆ
เฉยๆอย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น เดี่ยวเราจะอัศจรรย์
ใจกับสิ่งที่เราทำอย่างนี้



มิถุนายน... มิถุนายน
มิถุนายน... มิถุนายน

เช้านี้อากาศกำลังสดชื่นเป็นใจให้ลูกผู้มี
บุญทุกคนที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ก็ขอ
ให้ประคองใจให้หยุดให้หนึ่ง ตามที่ได้แนะนำดัง
กล่าว อย่างสบายๆ เดี่ยวจะสมหวังตั้งใจ อย่าง
ที่เรานึกไม่ถึงทีเดียว ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบๆ

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒

๑๘๗



ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หึงข้างซ้าย
ชายข้างขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา หึงข้างซ้าย
ชายข้างขวา

ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ





เมื่อเราสว่าง
โลกก็สว่างด้วย

รายนามเจ้าภาพร่วมอนุโมทนาบุญ

มหาปุษณียาจารย์ทุกท่าน น้อมบูชาธรรมโดย

พระวิษณุ ปัญญาทีโป

พระสุรสีห์ สุธสีโฮ

พระชัยยศ ยสวัโสและบุคลากรรุ่น ๑๕ ฟ้านำบุญ

พระมหาทศพร ปุณฺณงฺกุโรและทีมงาน dmc.tv

พระสทวัจน์ กวิฑิตโตและพระภิกษุรุ่น ๑๙

พระวรวิทย์ ธิรปัญญา

คุณชนะพล-วรรณกานต์-ประทุมมालย์ สว่างอารมณ์

คุณชายทรรศึกษา-รัชดา-ด.ช.ศิวิฆณากร-ด.ช.ศิวิฆณาพร-ด.ญ.บุษยมาศ อัครธณสิน

คุณสุรสีห์-จินดาวรรณ ชัยตระกูลทองและครอบครัว

คุณอภิชาติ จิวิจจนากุลและครอบครัว

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

เจ้าภาพอุปัฏฐัมภ์

วัดพระธรรมกายสิงคโปร์

วัดพระธรรมกายฮ่องกง

พระภิกษุ รุ่น 23

ศูนย์ปฏิบัติธรรมกัวลาลัมเปอร์ (พระยุทธนา ชุตินธโร)

สมาชิกราชสมาคมอุบาสน

ศูนย์ปฏิบัติธรรมปิ่น (พระนพดล ฐิตวุโส)

สำนักงานกัลยาณมิตร จังหวัดเลย

พระอาจารย์และพระนิสิต สถาบันธรรมชัย DCI ทุกรูป

พระกวี กิตติวิโร

ศูนย์พัฒนาเยาวชน ชมรมพุทธศาสตร์สากลฯ

พระกัธธ ติทุโร

พระศรีกิตติศักดิ์ กิตติธโรและครอบครัววงศ์ศิริธร

พระจักรพงษ์ จกทวีโส

พระชนินทร์ ญาณธีโร

พระวชว อดิคุตมโน

พระจักรพัชร นนทวิโส

พระจารุวัฒน์ จารุวฑฺฒโน

พระจิรพัทธ์ กิตติภทโท

พระชยุตธรร วรสาโร

พระณัฐพล กิตติวณฺโณและครอบครัวสุวรรณปัทม-ศรีสุวรรณ

พระฐพงศ์สรวรค์ สุทธิปัญญา

พระณัฐวุฒิ อธิวุฒ

พระเกียรติศักดิ์ กิตติสกุโก

พระณัฐวุฒิ วุฑฒินนโท

พระดำรงเกียรติ ธิรโสธธิโกและคณะญาติ

พระณัฐวุฒิ ฉันทวุฒ

พระทวี พุทฺธเมโว

พระทานกะ สุทฺธาส

พระธนพล กิตติวิโร

พระธณินศักดิ์ สกฤตมโมและครอบครัวประโลมรัมย์

พระธีรพัฒน์ กุลธีโร



୧୧୧



คุณกมลทิพย์ มาลี ตั้งวราวุธ คุณจอห์น อี ฉะเชิง	คุณจิรเมธ เชง
คุณกมล-เอี่ยมเดือน-ฐิติมนต์-กรกมล-ธนกฤต-ภัทรวดี พรชัยทิพย์รัตน์	
คุณกัญญา-กมลรัตน์ ได้ธงชัยและครอบครัว	คุณณัฏฐวรรณ คำอณะ
คุณกุลสุนีย์ เซ็นโทชา ขอนแก่น	คุณชัย-วิลาวัลย์ นิมากร
คุณจรรยาวิทย์ บุญสกุลเจริญ คุณณัฐวิภา ชัยนิคม	คุณคำเสาร์-บำเพ็ญ นาเมืองรักษ์
คุณจักรกฤษณ์-ภัชราภรณ์ นิ่มมงคล	คุณดารุณี สุขผล
คุณชัชณพพงศ์ ปานข้ากิตติวงศ์ คุณดวงใจ เจริญไพโรจน์	คุณณัฐกานต์ วรรณพงษ์
คุณณวัณชัย-บุษบา พัฒนพันธุ์ คุณอนะ-จำปี ตั้งวราวุธ	คุณอวัชชัย-วรรณดา ตันติพงษ์
คุณดาชญา-ภัทธีร์สรณ์-จิตติรัตน์-ณภฎ ลักษณะธนากุล	คุณประทุม เล็กมณี
คุณเทอม-สิริรัตน์-กนิษฐา-จิราวรรณ มาตไทย	คุณบุญยืน-วราพร ชนะกุล
คุณธนศักดิ์-ปารุส-กิตติชัย สุระประเสริฐ	คุณบุญเอื้อ กลั่นทอง
คุณธีรศักดิ์-แสงระวี-วชิร-จุฬารพ พัฒนพนิชธำรงค์	คุณปณิกา ธีระธนารมย์
คุณธีระนพ หวังกิจจินดาและครอบครัว	คุณผกาภาส อาจารย์
คุณนันทิยา-ด.ช.ภูวลีทิพย์-ด.ช.ธนภูมิ ผลิตวานนท์และครอบครัว	
คุณนาวิ-อรรณวรรณ-เอกพันธุ์ ศุภกรจันทร์ไมตรี	คุณพรประสิทธิ์ สุขผล
คุณนิรัช นิชชัยและครอบครัว คุณพวงเพ็ญ ทิสยากร	คุณบุรณเลิศ-สมศรี อำนางเกษม
คุณนิธิวัติ-ณัฐสิริ ตันติพงษ์ คุณพันธุ์ อริยวัจน์	คุณภัทร อินลาภ
คุณนันทน์ คุณดวงเนตร จงขานสิทธิโอ	คุณพูลสวัสดิ์ ภาคธูป
คุณประกอบ-ศรีจันทร์รา ได้ธงชัย	คุณมนิตยา วัฒนมงคล
คุณประกิตพันธุ์-ประภัสสร-ธรรม ทมทิตชงค์	คุณพวงเพชร ธรรมนิมิตโชติ
คุณประพจน์-พัฒนา ทองสอนคุณมณฑนา เขติวิศว์พันธุ์	คุณมานพ-สาคร นิมพลี
คุณปรีชา-ธีราพร-พิศตะวัน-จุฑาทิพย์	คุณมณฑนา ณัฐวิชัย
คุณปิยะ-อาภรณ์-อนวัทย์-อสมพร วงศ์เวียน	คุณแม่เพ็ญ อิทธีวรากร
คุณพ่อตี๋ แซ่ตั้ง-คุณแม่ทองกลาง งามแสง	คุณรักขริน คงชู
คุณพุทธิพร - ธนภา อ้ามฤคชจร	คุณรัชณี ทอนฮามแก้ว
คุณฟ้าวัลย์-หทัยกานต์ กานดารัมภ์	คุณรัตนา ท่อนคำ
คุณภัค-พิมพ์พรรณ-ชุตดา ดวงสร้อยทอง	คุณรัชพันธ์-บงกช มาอินทร์
คุณภาณีย์-หทัยชนก อ่อนวิมล	คุณวราวุธ เดชวิเศษวงศ์
คุณมาลัย-รังสรรค์ พัฒนพันธุ์ คุณวสวัตติ์ สมพงษ์	คุณยุวดี แซ่ลิ้ม
คุณแม่มุ่ยชิ้น แซ่หลิว,วันเพ็ญ อิตติสันติคุณ	คุณसानัด นาคทอง
คุณจรจิต-รังสรรค์-ทักษิรา รังษิณาภรณ์และครอบครัว	คุณศิลป์ เดชวิเศษวงศ์
คุณรญา-ศศิยารินทร์ พนาพรวัฒน์	คุณสมพงษ์ ธีระเดชธำรง



คุณวราลี กองงามและครอบครัว	คุณสร้อยเพชร ทักสินมณี
คุณวัฒนา-วิจิตร-วิวรรณ ธรรมมงคล	คุณสายชล สายทอง
คุณวันเพ็ญ-ไชย-มหารมพันธ์ พันธุ์ทอง	คุณสิทธิพร สุขผล
คุณวิเชียร-มาลัย-อรพรรณ วีระกุล	คุณเสลาลักษณ์ จูรีเกษ
คุณวิเชียร-รัตนา-เบ็ญจา ดันกิม	คุณเสาวภา ณ ตะกั่วทุ่ง
คุณวิฑูร-ธนินฐา-พิฑูการ-ฉัตรสุภาวงศ์-ณัฐติยา สุวรรณเนกซ์	
คุณวีระ-อัญชลี-ปรีดาภรณ์ วีริยะวระเวช	คุณเสาวลักษณ์ คนสุข
คุณศรีอัครกุล-พรสวรรค์-อรรณณ ศาสนียสกุล	คุณโสภา ตั้งวรารุณ
คุณศุภณีย์ ศรีสุวรรณและครอบครัว	คุณสุนันต์ ศรีภักดี
คุณไศราดา มงคลมณีเนตรและทิพย์วรรณ อัครวานิช	คุณสุทธิสมร ID DRIVER
คุณสมเกียรติ และคุณสมพร เกาเล็ก	คุณสุนี สุวัฒน์ม
คุณสมชัย-ผกามาศ-ศิวรักษ์ อนุศบวร	คุณโสภิต คุสุวรรณ
คุณสุทธิพันธ์-นริศ-ชลธร เกรียงเจริญศิริ	คุณอาภรณ์ จงสถาพรพันธ์
คุณสุทิศา แก้วบำรุงและแผนกเพชรกลางตะวัน	ดร.มันทนา บาลโฮสง
คุณสุภัตสร เจกแสงทองและครอบครัว	ดร.ลีลาวดี วัชรโบล
คุณสุเมธ ลิขิตธนศิริกุลและครอบครัว	ดร.วีระ สุภา
คุณสุชัย-นุติ-นันท์นภัส-ชัยบูรณ์ พลาดีสัย	ทีมงานพุทธศิลป์ ANIMATION
คุณสุชัย-สุนิสา-มนทิรา-พิสิทธิ์ อีระวรกุล	นพ.พรชัย พิญญพงษ์
คุณสุรเชษฐ์-วรายา มณีลังกาและครอบครัว	พญ.เสริมสุข วิจารณ์สถิตย์
คุณสุรีย์ลักษณ์-เกลาภัสร์-นันท์นภัส วัฒนาญาณนนท์	คุณสละ แก้วทัด
คุณสุวรรณ-พิมพ์อนงค์-พิมพ์ทอง-พิมพ์มาดา อมรเอียร	คุณเอมิตา เซง
คุณอภิชาติ-กฤษณา-สุนันทา จุฬาลินนทร์	ร้านสุจิตพร ธนบุรี
คุณอชชาวุฒิ-อรรณณ กิตติพจน์กุลและครอบครัว	พล.ต.อ.ดร. นันทวันวงษ์ชื่น
คุณอำพรณ สุตาลังกา และครอบครัว	ส.ส.ชจิตร ชัยนิคม
คุณอุไร แก่นร้านหญ้าและครอบครัว	ส.ส.ชูวิทย์ พิทักษ์พรพลสง
คุณยกเลียง แซ่ไคว้, สะอาด บริสุทธิ์ และครอบครัว	ส.ส.อเนศ เครือรัตน์
น.ท.หญิงอุไรวรรณ-พล.ท.กำธร ชาญยุทธการ	ส.ส.สมคิด บาลโฮสง
บุคลากรรุ่น 18 กาย แก้วอัศจรรย์ อนันตกาล	สมาชิกอาสาสมัครอุปาสก
ผู้นำบุญลูกพระธัมมา จังหวัดเพชรบุรี	บัณฑิตอาสาฟื้นฟูศีลธรรมโลก
ผู้ว่าสมบัติ-สุวรรณี ตรีวัฒน์สุวรรณ	ห้างทองอุเทน
ศิษย์เก่า-ศิษย์ปัจจุบันลูกพระธัมมา ม.ขอนแก่น	พ.ต.ท.จาดรณดี สวส.เมืองลพบุรี
พ.ต.ท.ภริชชี ปานธนันท์และคุณกัญญ์พิดา พินิจกุลนันท์	



เจ้าภาพกองทุน

คณะพระอาจารย์และที่เลื่องโครงการปฏิบัติธรรม 7 วันวัดพระธรรมกาย

พระภิกษุรุ่น ๑๖ ปฐมสมโภช	พระภิกษุรุ่น ๒๐	พระภิกษุรุ่น ๒๕ คว่าธงชัย
พระภิกษุ-อุบาสก-อุบาสิกา เจ้าหน้าที่อำเภอบางเลน		พระภิกษุหมู่บ้านปฏิบัติธรรม
พระอาจารย์พระนิสิตสถาบันธรรมชัย(DCI)ทุกรูป		พระกมล สุขุโข
พระอาจารย์พระนิสิตสถาบันธรรมชัย(DCIรุ่น12)ทุกรูป		พระกวีศักดิ์ กิตติธรรมา
พระอาจารย์-พระที่เลื่อง-อุบาสิกาแก้ว วัดมณีสวรรค์.สมุทรสงคราม		พระกิตติ กิตติพนธ
พระกิตติคุณ สิริคุณและรุ่น 25 คว่าธงชัย		พระกิตติศักดิ์ สุกวโร
พระกศัย สุวณฺโณ	พระจรัส อมมโชติโก	พระจิระศักดิ์ จณสมฺปนฺโน
พระเฉลิมพล สนฺตโม	พระชวณฺฐ อุปสโม	พระชัยชาญ ชยชาโต
พระชัชวาลย์ ทิตฺตมจฺจโลและครอบครัวอุดมโชคมงคล		พระชัยณรงค์ เอกคุจิตฺโต
พระชัยยง อุดฺดชโย	พระชัยยศ สามคฺติโก	พระชัยยุทธ์ ชยวิโส
พระชัยวัฒน์ ชยวฑฺฒโน	พระชาญชัย ปิยธมฺโม	พระชาญวิทย์ วรวิสุธ
พระชาญณรงค์ อัครวิโรและครอบครัวชยันกิจ		พระชิตชัย อาสโภ
พระชานนท์ อานนฺโทและครอบครัวพินิตตานนท์		พระณนอมศักดิ์ ธมฺมปาโล
พระณรงค์ กิตติปาโลและครอบครัววิติมาพงศ์		พระทวี พรหมเทโว
พระทองดี ขนฺติสุโกและคณะญาติ		พระทวีรัตน์ ชยวฑฺฒโน
พระธนเนตร ธนเนตรโต	พระทวีศักดิ์ ฐานารโห	พระธนู ชยารุโข
พระธรรณ สุภโรจโน	พระธรรณทร โสสสิโป	พระธีรยุทธ จันทวิโส
พระธีรยุทธ สิริคุตฺโต	พระนรวิทย์ กุสโร	พระประกิต ยติสโร
พระนิโรธ อภิญาโน-ปิยะนุช-ปิยะธิดา-นิภาภัทร รักพลเมือง		
พระบุญเยี่ยม ปาสาโก,ตฤณพรช-ทิพยรัตน์ ด่านานวัน		พระศิริพงษ์ สิริวิโส
พระปกป้อง คุตฺตวิโส	พระบัณฑิต ทิตฺตปญฺโญ	พระนิพนธ์ จิรวฑฺฒโน
พระประทีป ปทีโป	พระประสิทธิ์ ธนจฺจโน	พระประพันธ์ศักดิ์ สิริพนฺธ
พระพลเทพ มาณพโล	พระพงศ์พิชญ์ ฐิริปญฺโญ	พระประเสริฐชัย เสฏฺฐธมฺโม
พระพิเชฐ เขมเชฏฺฐโรและครอบครัวมณีกุลวัฒนา		พระพิทักษ์ชัย สิทธิวิโร
พระพิรพงศ์ ปญฺญาวโร	พระพิรพัฒน์ ฐิตวฑฺฒโน	พระเพทาย อารโณ
พระไพฑูรย์ มหาสาลโก	พระไพบลย์ อธิมฺตฺโต	พระไพศาล อุดฺดชโย
พระภคินันท์ เขมานนฺโท	พระภรด มาณชโย	พระภาค รวิธมฺโม
พระภาณุวัฒน์ รณญชโย	พระภูษิต ยุตฺตวิสุธ	พระมหาจาริก อุดฺดชโย
พระมหาจิระยุทธ จิรวโร	พระมหาถาวร นียตชโย	พระมหาธงชาติ โอภาโส



นโละ...นลินี
นลินี...นลินี

พระมหานักรบ ขนดิมโน	พระมหานัฐพล ปญญาชโย	พระมหาปรีชา วิสภชโย
พระมหารังสรรค์ จรัสคุโธ	พระมหาวรพงษ์ กุศลชโย	พระมหาศิริ สิริสาโร
พระมหาสาธิต สมาจาโร	พระมหาสุสันติ สุภาโสและศูนย์อบรมเยาวชนนครปฐม	
พระมหาสุทธชัย สุทธิชัย	พระมหาสุเทพ อเนกชโย	พระมหาอภิชาติ ฉานสุโก
พระมหาอภิรักษ์ ยโสโร	พระมหาอภิวัตร คุณวทุโธและครอบครัวโพธิ์เทพะ	
พระมหาอัฐวิทย์ วิชชาชโย	พระเมธาวี ปญวโร	พระยงศิลป์ วรสิปปโย
พระรุจิ ปุณณจนโธและครอบครัวทรัพย์อดุลชัย		พระวรชัย วรชโย
พระวัชรินทร์ นรินโท-พม.นภดล คมภิธมโมและครอบครัวเสนา		
พระวิเชียร วชิรญาโณ	พระวรายศ ยสวโร	พระวิฑิตา ธมฺมทินโน
พระวิฑิตา วิชชาชโย	พระวีรวิทย์ อุดตมวีโร-พิศาล-วันเพ็ญ กนกนุเคราะห์	
พระวีระยุทธ อิตติวีโรและครอบครัวสาลี		พระสมยศ ปุณณโยโส
พระศรีรัตน โขติรัตนโนและญาติมิตร		พระสมศักดิ์ ยสคุโน
พระสำเนียง สุตปตโตและเจ้าภาพ-ญาติมิตร		พระสันติ ธีรสนโธ
พระสิทธิพร สุทธมานโส	พระสุพจน์ จตตมโล	พระสุพัฒน์ นิพนโธ
พระสุรัตน์ สุรตโน	พระสุรติ ญาณรโตและหมู่ญาติ	
พระสุริยา นาควีโร(ศิริวิหาร)วัดคลองโพธิ์(พระอาราหลวงจ.อุตรดิตถ์)		
พระเสนีย์ คุตตสีโลและครอบครัวพวงมาลัย		พระสุริยัน อภาภาโร
พระเสวียน ฉานสุโข และคณะญาติ		พระสุริยา พลฤชโย
พระอดิเทพ ธมฺมาโถ	พระอรรถกร ภทฺธมโม	พระอรรถพล ธมฺมโสภโณ
พระอรัญญธร์ ฐิตคนโธ	พระอรัญญธร์ ฐิตคนโธ	พระอาศรม อิทธิญาโณ
พระอริวัฒน์ ญาณรตโนและครอบครัว		พระอำนาจ วีระมโธ
พระอาจารย์-เจ้าหน้าที่ฝ่ายโภชนาการหอนันคุณยายอาจารย์		พระอิสเรศ อิสสโร
พระอุดม อุดตมจิตโต	พระอุทัย อุทโย	พระโอภาส ปญญาโก
กลุ่มปทุมบุญแก้ว	กลุ่มตามตะวันภาคนครหลวง 2	
กองติดต่อสภาม สำนักศรัทธาภิบาล		ชมรมพัฒนาศักยภาพ ม.หอการค้า
กองรักษาบรรยากาศ สำนักศรัทธาภิบาล		ชมรมศีลธรรมพัฒนาชีวิต
คณะพี่เลี้ยงโครงการปฏิบัติธรรม 7 วันไฮด์ 2		ทีมงานห้องอบรมจักรพรรดิ
ชมรมพุทธศาสตร์ม.ราชภัฏสวนดุสิต ศูนย์หัวหิน		ศรัทธาवासุ่นที่1
ชมรมพุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าธนบุรี		อาสาสมัครแผนก DMM
ชมรมพุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กำแพงแสน		อาสาสมัครกองรักษาบรรยากาศ
ชมรมพุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ		อาสาสมัครแผนกแก้วพิทักษ์

๑๔๕



ชมรมพุทธศาสนมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ชมรมพุทธศิลป์ คณะวิศวกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชมรมสมาธิเพื่อคุณภาพชีวิต ม.เกษตรศาสตร์บางเขน

อาสาสมัครแผนกเพชรกลางแก้ว

ศูนย์อบรมเยาวชนชนแพร่ และกัลยาณมิตรจังหวัดแพร่

อาสาสมัครแผนกเพชรวิสุทธิ

สำนักงานประสานงานชมรมพุทธศาสตร์

อาสาสมัครแผนกรักษาระเบียบ

อาสาสมัครแผนกแก้วดุสิตปฏิสังขาร

อาสาสมัครแผนกสุทธาโกชน

อาสาสมัครแผนกแก้วตะวัน&ชมรมR&DTC

ครอบครัวชาวพล และผู้มีพระคุณ

อาสาสมัครแผนกบุญรักษาและ su med club

ครอบครัวเจียรสกลธรรม

ครอบครัวดีอิง

ครอบครัวเดชะ

ครอบครัววิจิตรดี แสงทอง

คุณกมลทิพย์-สมศรี แสงจันทร์

คุณก้อง-เกม-กล้า ชื่นจิตร

คุณกัญญ์วรา วงศ์บา

คุณกันต์ แสงทอง

คุณกาญจนา มั่งชูพันธุ์

คุณกัลยาณี ศษศิลาและครอบครัว

คุณกิตติกาญจน์ อัครวาทีน

คุณกัลยา-สายฝน-โชคชัย แซ่แต้

คุณกุลวิษฐา ธนโชติวงศ์วัฒน์

คุณกุลกานต์ เอาพารและครอบครัว

คุณเกษร-วิชาญ ศิริสุขพันธุ์

คุณขวัญหทัย ทองประดิษฐ์และครอบครัว

คุณคมกฤช ศิวะนันต์วงศ์

คุณจางส์สดี-ชาญสวส์สดี-ปิติภา จงวัฒน์ผล

คุณคุณะ ศรีสุธา

คุณจรรยา โฉมศิวนันท์และพัชรี มีสัน

คุณเครือวัลย์ ณ เลือ

คุณจรี-ถาวร-จิตาภา-เนตรนภา แป้นปรุง

คุณจิราพร ศรีบุญเรือง

คุณจักรกฤษณ์-ภัชราภรณ์ นิ่มมงคล

คุณเจริญ-สุตาพร สังแสง

คุณจันทนา เล็กมากและสมาชิกกองบุญแก้วสารพัดนึก

คุณฉัตรสุรางค์ สวัสดิมงคล

คุณจันทนา-ประดับ-สุวิทย์ และครอบครัวเล็กมาก

คุณชาคร-มยุรี กิจแก้ว

คุณจันทร์เพ็ญ แสงจันทร์และครอบครัว

คุณชาลีณี กาญจนพิศาล

คุณจิตกนิษฐ์ สุวรรณพิทักษ์-โคภีฐ์ กอผจญ

คุณชุตินา ไทยวิรัช

คุณจิตราวดี แก้วบุญเรืองและคณะญาติ

คุณณัชชาธิ์ งามอาจ

คุณจินดา ช่วยเกิดและอุไรวรรณ กิจสัมพันธ์วงศ์

คุณณัฐญา โภคาพานิชย์

คุณจิรพร-เจริญ-วาสนา-จิรพันธ์ ดันตระกูลและครอบครัว

คุณไฉไล ทิวพัฒนานนท์

คุณจิรัช-นันท์ชา-คมวุฒิ-ปฐมพล-แคทรียา-พงษ์ดิษฐ์-จินดาพร คณา

คุณณนิ นิลกลัด

คุณเจริญ-กิมเตียน-จรี จุมพล คุณณัฐสินี ตีร์วัฒนประภา

คุณดวงพร ยุทธนาสมบัติ

คุณเจริญ-ลาภ-รุจา จิโรภาสและครอบครัว

คุณทิพาภา แสงมุกดา

คุณชัชฎา สมศรีสุข-สุริพร สกอน

คุณทิวาภรณ์ แสงวงการ

คุณชุตินา-ภาวณิ วัดถูลินธุและครอบครัว



คุณฐาปนา มกรนันท์และครอบครัว	คุณธนัษพร เกษราพงศ์
คุณณัฐนพพร เกิดฤทธิ์และลูกๆ	คุณนงนุช พูนสุวรรณ
คุณณัฐพงษ์ อัครชวลวัฒน์และครอบครัว	คุณนงเยาว์ จันทร
คุณณัฐภัทธร กิจวรเกียรติและครอบครัว	คุณนงัสสิริ กิตติวรศาสน์
คุณณัฐสินี ตริวัฒน์ประภาและครอบครัว	คุณนวลฉวี คอยเสอ
คุณทักษิณีย์ เจริญดี และครอบครัว	คุณนิจฉยา ตั้งกิจदार
คุณเทอม-สิริรัตน์-กนิษฐา-จิราวรรณ มาดไทย	คุณนิมิต-วิไล อุ่นจิตติกุล
คุณอัญญามาศ มากขุนทดและครอบครัว	คุณบรรจพพร ศรีทรัพย์
คุณธีรัช-ธาดร-วารี-ลูกพระธรรมและหมู่ญาติ	คุณบัญญัติ นวลศรีฟู
คุณธีรวัส-ธาดร-วารี-บานเย็น-มนตรี-จำเริญ ลูกพระธรรม	คุณสุภาพร ชำนะไพร
คุณธีรยา-ยินดี-ฐิตยา สมุทรสกุลเจริญและครอบครัว	คุณบำรุง สุจิโรจน์
คุณนงพงา เอี่ยมศรีและครอบครัว	คุณบุญมี-วงศ์ ชัยศิริบุญ
คุณนิตยา จันทรถ่องแท้และครอบครัว	คุณเบญจมาพร บัวหนู
คุณนิโลบล อีสริยคุณธรรมและครอบครัว	คุณประกายมาศ หงษ์วิเศษ
คุณนี้-สุมาลี แซ่เฮ้งและคุณหยงจ้อย แซ่ปิง	คุณประทวน มีภู
คุณบรรจง-ผัน-พร้อม-บรรณารัตน์ พลัสสุขชี	คุณปรานอม คงมาก
คุณบัวลย์-สมพร-ทาทิภา-ชัยชาญ-อนงค์	คุณปณญจี-นัดดา ศรีอรุณ
คุณประสิทธิ์-เปียน-ณัฐวดี สุคตะ	คุณปัญญา แยมดีเลิศ
คุณประเสริฐ-กัญญา-นรินทร์-นฤมล-ฤดี พรหมม่วง	คุณปัทมา จันทรวงศ์
คุณปรารถนา วัฒนาอรัญญากุลและครอบครัว	คุณปณณอุษา ผดุงหมาย
คุณปิ่นทา หอมสุดและครอบครัว	คุณผกาภาส มีจันทร์
คุณปัทมา เหมือนอันและอาสาสมัครเพชรพิธีกรรม	คุณพนาวรรณ เพียรวิวัฒน์
คุณปาลิดา กุลรุ่งโรจน์และครอบครัว	คุณพรวณี โอษฐ์นภาพร
คุณพรวณี-ต.ญ.พบดาว จันทรบางและครอบครัว	คุณพลอยฟ้า พูลสุขสมบัติ
คุณพวงผกา ชาญดำรงธรรมและครอบครัว	คุณพวงเพ็ญ พลกนิษ
คุณพิทักษ์-ณัฐวดี ดอเสนาและครอบครัว	คุณพิมพ์ภาดา เกิดอยู่
คุณพิศมัย โพธิ์ทองสุขและครอบครัว	คุณเพชรรัตน์ เหมะอรินทร์
คุณพีไธและอาสาสมัครแผนกยุวชนต้อนรับระดับโลก	คุณเพ็ญ ใจชื่น
คุณไพบลีย์-เดือนเพ็ญ-ต.ญ.แปง ปัญญกุล	คุณภัสราภา ผลมะขาม
คุณไพรัตน์-เจษฎาพร-ธีร์-พุฒิดา ประทีปสถาพรกุล	คุณมนทลทอง นิลเลิศ
คุณไพศาล-วรวณิ-อรพรรณ-สุนทร-อรเพ็ญ สุชาติกุลวิทย์	คุณวัชรเจ จันโสตา



คุณภัค-พิมพ์พรรณ-ชุดา ดวงสร้อยทอง	คุณมะลิ พ่วงพลับ
คุณภาพร บัวทองและครอบครัว	คุณยุทธ ลิ้มชญาภา
คุณมะลิวัลย์ ทองกอบเหมือนและครอบครัว	คุณยุตติ แซ่ลิ้ม
คุณมานิต-จาริยา ทองตอนโตและครอบครัว	คุณเยาวเรศ และครอบครัว
คุณมาริสา-เจนจิรา-พนิดา ธรรมนิมิตโชค	คุณรตามณี โชติวิเชียร
คุณเมธา-อารายา-ธนดล คล้ายปาน	คุณรัชณี มีสุนทร
คุณฤทัยรัตน์ โชโตและคณะญาติมิตร	คุณราชชาติ เขียวจันทร์แสง
คุณเลื่อม-สมมาตร แสนจันทร์ฮาม	คุณวรรณภา ภัทรนุรักษ์
คุณวันดา-กฤษณา อุ่นจิตติกุล ออมประภาและครอบครัว	คุณวลัยพรรณ จันโสดา
คุณวรรณิดา โกมุทกุณีและครอบครัว	คุณวัฒนาพร ปรียมลันทร
คุณวรรณิศา รอดความทุกข์-ไพศาล-ฉันทนา-วัชร-กานดา-จรัส-เอกกานต์	
คุณวัฒนโรจน์-อนงค์นุช วิโรจน์กิจเจริญ	คุณวันนิภา เลิศกิตติยศ
คุณวันชัย กิตติวรศาสนและหมู่ญาติ	คุณวาสนา น้อยสมมิตร
คุณวาริน-รัชดา-โอภาส ปราณีตพลกรัง	คุณวิภาณันท์ อธิฐาม
คุณวิชัย-บาร์มี-เชิญบุญ สุวรรณสินพันธุ์	คุณวิภาวี-กิรณา ศรีอรัญ
คุณวิมลทิพย์ เขียวชาอุวิศวกกิจและครอบครัว	คุณศิริชัย พูนสุวรรณ
คุณวีรดี บุญฤทธิ์และครอบครัว	คุณศิริถาวร แป้งหอม
คุณวีรพงษ์-คุณแม่มาลี ขวัญไพโรจน์และคณะญาติมิตร	คุณศิริรัตน์ พลราชขม
คุณวุฒิชัย-รัชฎา-ญาดา-เขมิกา วรรณภิญโญชีพ	คุณศิริรัตน์ พลราชขม
คุณศราวดี-พัชรินทร์-ศิริพิพัฒน์ ยิ้มละม้าย	คุณสมคิด รุ่งเรือง
คุณศิริระสา แซ่ตั้งและภัทธานิชฐ์ ลิ้มทองมาดี	คุณสมศักดิ์ กรุงศรีเมือง
คุณศิวัช วิวัฒน์อังกูรและครอบครัว	คุณสฤณดี ชุ่มสุข
คุณศุภรัฎฐา วิวัฒน์สราญรมย์และคณะ	คุณสรวง โสรัมย์
คุณสมชาย-ขวัญใจ-ณรงค์สวัสดิ์ จงวัฒนผล	คุณสวิตตา ขาวนวล
คุณสมทรง-ละม่อม-ชฎาภรณ์-เทวินทร์ พรมโณภาส	คุณสัมฤทธิ์ สุวรรณรัตน์
คุณสมโภชน์-อารยา-ธันยธร-วศิน ประเทืองผล	คุณสำเนียง วุฒิกษ
คุณสมยศ-สมใจ วัฒนผลินและครอบครัว	คุณสิงหา ทิมเรือง
คุณสละ-สมจิตร-ดวงดารา พบลาภและญาติมิตร	คุณสายหยุด-โชติกา สุขภิญโญ
คุณสวรส ชัยทวีทรัพย์และหมู่คณะ	คุณสุธีรา เกียรติเดชาวิทย์
คุณสิริวิชัย-ศิริกัณฑ์ แสนจันทร์	คุณสุนทร-สมปอง อินทรหะ



คุณสุกัญญา แสงทวีชัยและครอบครัว	คุณสุณิสา ปัญจมะวัต
คุณสุจิตรา คล้ายทองและครอบครัว	คุณสุนีย์ ตั้งสีกุล
คุณสุธิดา ไชยคำภาและครอบครัว	คุณสุภาวดี-ผุสดี ศรีโส
คุณสุนทรี-ธีราพร กองแก้วและคณะญาติมิตร	คุณสุมาลี เจสตามคม
คุณสุนันท์ ตั้งเตรียมจิตมันและญาติมิตร	คุณสุมาลี ทองดอนโด
คุณสุนีย์-วิเชียร-สุพัชร-สุภัทร เทพรส	คุณสุรสิทธิ์ โคสุวรรณ
คุณสุปณีย์ มหาทรัพย์สมบัติและครอบครัว	คุณสุวัชรีย์ เชื้อยทอง
คุณสุพจน์-อนงค์ ถาวรคุณากรและครอบครัว	คุณเสาวคนธ์ มั่นคง
คุณสุพัตรา เรืองฤทัยและครอบครัว	คุณเสาวลักษณ์ คนสุข
คุณสุภาภรณ์ เตียมชุมพลและครอบครัว	คุณหทัยเยี่ยง-เจ็กมั่ง แซ่โจ้ว
คุณสุมาลี สอนสีและบิดา-มารดา ญาติมิตร	คุณหลอด ไสรัมย์
คุณสุวรรณ-ชนนิกานต์ เชี่ยวชาญวิศกิจ	คุณโสภา ทมสรและครอบครัว
คุณโสภิต รอดวินิจและครอบครัว	คุณอภิชัย ปันศรีวรภรณ์
คุณอภิชนา เตชะรัตนประเสริฐและครอบครัว	คุณอมรรณ ชัยตระกูลทอง
คุณอมรรัตน์ ดาวประสงค์และครอบครัว	คุณอมลวรรณ ชัยตระกูลทอง
คุณอริสรา กลิ่นเกษรและครอบครัว	คุณอัญชัย หล่อทองคำ
คุณอัญญา จันทวีราชการและครอบครัว	คุณอภาวรรณ ตี้อย
คุณอัญญาณี ตรีโลเกศวัฒนา และครอบครัว	คุณอำนาจ รินเที่ยง
คุณอัมพร-อาเน็ก-วรพรต ดีเจริญ	คุณเบญจพล ฤกษ์ปรกรณ์
คุณอาทิตย์ ศรีทองและครอบครัว	คุณอุรา อภัยโสและครอบครัว
คุณอารมณ กอมีและครอบครัว	คุณอุไร-เพียงเพ็ญ เพาะบุญ
คุณอินทราธิก-สุวรรณ แซ่พ่านและครอบครัว	คุณเอกรัฐ วัฒนบุษย
คุณอุกฤษฏ์ สุจิตพงศ์ วัดพระธรรมกายปารีส	คุณเอมรินทร์ จันทบุณยานค
คุณอุดม-จินตนา สุวรรณสินพันธุ์	ด.ช.ประภากร พูนสุวรรณ
น.ต.ประกิต หงษ์วิเศษ น.ต.สมคิด ลาภมาก	น.ต.เป็นธรรม ปัทมชินาลัย
นักสร้างบารมีโครงการฟื้นฟูศีลธรรมโลกV-starภาคตะวันออกและภาคตะวันตก	
ผู้ประสานงานและผู้นำบุญฉะเชิงเทรา-กลุ่มบุญบันเทิง	พ.ต.ต. พิระพัทธ์ บุญพุทธ
พ.ต.ต.เกียรติศักดิ์ มีตรปราสาท	พ.ต.ต.ปริญญา เกษวัด
พ.ต.ต.ทองศักดิ์ พิษณุวิชชาธรรม	พ.ต.ต.ประภากร กิ่งทับหลวง
ศ.นพ.ชัยรัตน์-สมัย-พร้อมจิต-ศิริพร นรินทร์รัตน์	ไพลิน สมหารพันธุ์



กราบอนุโมทนาบุญทุกท่าน

ผู้ที่มีส่วนสำคัญยิ่งทำให้หนังสือ

ทำงาน...ทำได้ ทำได้...ได้ทำ

(อุปสรรคและวิธีแก้ไขในการปฏิบัติธรรม)

เสรีจิรปฐกรณ์

พระภิกษุชุดปฏิบัติธรรมกลุ่มธรรมชัยโยธิน

พระมหาณัฐชัย วรังกุโล

พระนรินทร์ สุภาโส

พระดำรงเกียรติ ถิรโสตะธิโก

พระวีรวิทย์ อุตตมวีโร

พระจิรเวท จิรวิสุโข

คุณอชวัน หงิมรักษา

คุณขวัญจิตต์ จิตสินธุ

คุณจารุวรรณ วคินสกุล

คุณณอมรัตน์ หัสชัย

คุณพรรณพิมล พันธมิตร

คุณภักตร์สรณ์ ลักษณะธนากุล

คุณอรอนงค์ เกิดรักษ์

กองพุทธศิลป์

ทีมงานกองการุณ

ศูนย์เครือข่ายคอมพิวเตอร์

