

သိင်္ခမုဂ္ဂဒိဂ္ဂဏ္ဍ



ง่ายที่สุดถึงจุดหมาย เล่ม ๒

ISBN 978-616-90252-9-0

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์

พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อัมมชโย)

ที่ปรึกษา

พระครูสมุห์วิชฌ ปัญญาทีโป
พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสโกโก
พระไชยยศ ยสวโส
รัตนภรณ์ ชุณหศม์

บรรณาธิการ

พระมหาไพโรจน์ ปุณฺณภาโส
พระสรวุจน์ กวิฑูโต

ออกแบบปก

พระศิริพงษ์ สิริวโส
พระชัยวัฒน์ ชยวฑฺฒโน

พิสูจน์อักษร

พระมหาธีระชัย ธีชชโย ป.ธ.๘

ประสานงาน

พระมหาอรรณพ กุลสิทฺโธ ป.ธ.๗
พระดำรงเกียรติ ถิรโสสถโก

จัดรูปเล่ม

จักรพันธ์ สุเสงี่ยม

ภาพ

ทีมงานกองการทูต

จัดทำโดย

Too-Con-Art

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด
พิมพ์ครั้งที่ ๑ วันคุ้มครองโลก ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕

อย่าลืมคำพ่อ

คำพ่อกลั่นจากใจ
หวังเป็นเครื่องนำพา

มาเกิดในชาตินี้
ลูกจงหมั่นตอกย้ำ

มอบให้ไว้แต่ลูกยา
ให้แก่วตาไปสู่ธรรม

ก็มุ่งที่จักปราบดำ
อย่าลืมคำที่พ่อเตือน

ตะวันธรรม



คำนำ

**“ถูกต้องทำงานง่ายมาก จึงจะได้ง่ายมาก
และทำงานง่ายมากไปจนถึงที่สุดแห่งธรรม”**

เป็นโอวาทของพระเดชพระคุณพระ
เทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อัมมชโย) ได้
เมตตาชี้แนะวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึง
พระธรรมกาย และเป็นแนวทางในการศึกษา
วิชาธรรมกาย

ง่ายที่สุดถึงจุดหมาย ๒ เป็นหนังสือที่
รวบรวมวิธีการปฏิบัติธรรมที่ง่าย ๆ ต่อเนื่องมา
จากง่ายที่สุดถึงจุดหมาย ๑ เป็นภาษาที่ง่าย ๆ
วิธีการที่ง่าย ๆ เข้าใจได้อย่างง่าย ๆ ทำให้
เกิดกำลังใจ รักในการปฏิบัติธรรม และเข้าถึง
ธรรมะภายในได้อย่างง่าย ๆ

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะให้
ทุกท่านมีผลการปฏิบัติธรรมที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป คือ

การได้เข้าถึงพระธรรมกายภายในได้อย่างง่าย
มาก ๆ ซึ่งสิ่งนี้จะเป็นที่พึงที่แท้จริงให้กับตนเอง
เมื่อเป็นที่พึงให้กับตนเองได้แล้ว ก็จะเป็นที่พึง
ให้กับมวลมนุษยชาติ ก่อให้เกิดสันติสุขภายใน
ที่แท้จริง

อนึ่ง ในวาระพิเศษที่พระเดชพระคุณ
หลวงพ่อมืออายุครบ ๖๘ ปี คณะผู้จัดทำขอ
กราบน้อมถวายบุญอันเกิดจากผลการปฏิบัติ
ธรรมที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปนี้ น้อมบูชาธรรมแด่พระเดช
พระคุณหลวงพ่อ ผู้เป็นผู้นำและเป็นต้นแบบ
ในการรักการปฏิบัติธรรม ทำให้ลูก ๆ มีแรงใจ
มุ่งมั่นรักในการปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุดแห่งธรรม

คณะผู้จัดทำ

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕

สารบัญ

ง่ายแสนง่ายเป็น Keyword.....	๑๒
ตอบตัวเองทุกวัน “จริงไหม”	๑๔
ต้องอะไรก็ได้ทั้งนั้น.....	๑๖
ยิ่งเรียน ยิ่งง่าย ยิ่งใสขึ้น.....	๑๙
ใช้ทุกวินาที ใจอยู่ตรงกลาง มุ่งสู่ภายใน.....	๒๑



๑. บทฝึก

จับจุดได้ จะได้ถูกรอบ.....	๒๖
เอาความละเอียดล่าสุดเป็นจุดเริ่มต้นใหม่.....	๒๘
ฝึกแปะติดให้ได้.....	๓๑
เข้าไปเป็นสิ่งนั้น.....	๓๔
จำวิธีการ อย่าจำอารมณ์.....	๓๕
สักแต่ว่าเห็น.....	๓๗
องค์ประกอบภายในต้องสมบูรณ์.....	๔๐
สิ่งที่พญามารกลัว.....	๔๒

๒. ฝึกहारกองทัพรธรรม

ฝึกเข้าแถว เข้าตรงกลาง.....	๔๖
ทำให้มีความสุข ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น.....	๔๘
ฝึกพื้นฐานให้แข็งแรง.....	๕๐
วิญญานทหาร.....	๕๒
อย่าซัดศึกเข้าบ้านทางใจ.....	๕๓
ใจเราต้องเป็นหนึ่ง มุ่งไปข้างหน้า.....	๕๔
รักวิชาธรรมกายจริง ๆ หรือเปล่า.....	๕๗
ถ้ารู้จักตัวเองจริง.....	๕๙

๓. ทำอย่างคุณยาย

คุณยายฯ ใจเกลี้ยง ไม่ติดอะไรเลย.....	๖๒
มนุษย์มหัศจรรย์.....	๖๕
ฝึก “ขาดรู้” เหมือนคุณยายฯ.....	๖๗
หยาบสุดเหี้ยม ละเอียดสุดฉิว.....	๗๐
คุณยายฯ รู้แจ้งในสังขารโลก.....	๗๒
ฝึกนิสัยเหมือนม้าอาชาไนย.....	๗๕
หลวงพ่อยากให้เป็นอย่างคุณยายฯ.....	๗๗

๔. การเรียนวิชาธรรมกาย

ดูจากดวงเดียวกัน.....	๘๐
เรียนธรรมะเพื่อความบริสุทธิ์ บริบูรณ์ฯ.....	๘๒
เพราะเห็น จึงทำได้.....	๘๓
มีจริง แล้วปลื้ม.....	๘๕
วาดประสบการณ์ภายใน.....	๘๗
วิชาธรรมกาย เรียนด้วยพระธรรมกาย.....	๘๙
วิชาธรรมกาย เรียนด้วยภาพภายใน.....	๙๑
ฝึกหยุดใจนิ่งสนิทสมบูรณ์.....	๙๔
ตอบตามความเป็นจริงที่เห็น.....	๙๖
ตอบขาด ตอบเกิน.....	๙๙

๕. กำลังใจ

พึงพอใจในสิ่งที่มี.....	๑๐๒
นึกถึงบุญ ความบริสุทธิ์แล้วให้ปลื้ม.....	๑๐๖
หลักสำคัญที่สุดของการเรียนวิชาธรรมกาย.....	๑๐๙
ใจต้องไม่ติดอะไรเลย.....	๑๑๑
หยุดแรกสมบูรณ์ก็ได้หมด.....	๑๑๓
เห็นแจ้งจึงจะรู้แจ้ง.....	๑๑๖

๖. ข้อสังเกต

นั่งธรรมะแบบไม่ทำอะไรเลย.....	๑๒๐
ต้องนั่งอย่างเดียว.....	๑๒๓
อยากอยู่กับตัวเอง.....	๑๒๕
ทำถูกหลักวิชา หมดสิทธิ์ไม่เห็นเลย.....	๑๒๖
เอาชนะความอยากเดินหน้า ภาวนาตามหลัง.....	๑๒๙
เครื่องวัดความละเอียด.....	๑๓๑
ใจจะละเอียดได้ ต้องหลุดจากหยาบ.....	๑๓๒
ติดตรงไหน รีบแก้ไข.....	๑๓๕
สุขเดิม ส่งต่อสุขใหม่ไปเรื่อย ๆ.....	๑๓๖
ใจที่ละเอียด ใจจะมี Power.....	๑๓๘
อยากปลีกวิเวก อย่างนี้ไม่นาน.....	๑๔๐
ทำตามหลักวิชา มันต้องได้.....	๑๔๒

๗. ความสุข

วิชาธรรมกาย แหล่งของความสุข.....	๑๔๗
ความสุข คือ สบายกาย สบายใจ.....	๑๔๙
ความสุขมาติดเรา.....	๑๕๒
ติดสุขที่ใหญ่ภายใน.....	๑๕๔
ความสุขที่ตัวเองยอมรับ.....	๑๕๖

๘. เตือนใจ

ชิงช่วง ขณะที่ยังแข็งแรง.....	๑๖๐
สอนตนเองว่า ต้องรู้แจ้งเห็นจริงได้.....	๑๖๔
ถ้าลูกได้ธรรมะ จะหายสงสัย.....	๑๖๕
สำรวจอินทรีย์ที่แท้จริง.....	๑๖๗
หยุดนิ่ง มุ่งเข้าสู่ภายในของพระอริยเจ้า.....	๑๖๘
วัยแข็งแรง เป็นโอกาสที่ดีที่สุด.....	๑๗๑
เห็นอย่างเดียวก็น่ามีความสุข.....	๑๗๒
ถ้านิ่งแน่วจริง จะทนกันเอง.....	๑๗๔
ใจต้องไม่ติดอะไรเลย.....	๑๗๖
เขาทำได้ ทำไมเราจะทำไม่ได้.....	๑๗๗
รักตัวเองที่ถูกหลักวิชา.....	๑๗๘

๙. ปกิณกะ

อธิษฐานกลางหลวงปู่.....	๑๘๒
อธิษฐานซ้ำ ๆ อย่างนี้เป็นหลัก.....	๑๘๔
ตำแหน่งที่ควรหวนฐานที่ ๗.....	๑๘๖
เห็นด้วยตาภายใน จะมีเหตุผล.....	๑๘๘
Exercise สำคัญ.....	๑๙๓
เปลี่ยนสับสน เป็นสุขสันต์.....	๑๙๗

ง่ายแสนง่ายเป็น Keyword

เรียนธรรมะต้องง่าย ต้องทำอย่างง่าย ๆ
สำคัญนะลูก

เพราะความจริงเป็นเช่นนั้น และจะง่าย
ขึ้นไปเรื่อย ๆ เป็นความจริงแท้ใจจะมีความสุข
ความบริสุทธิ์ เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

ถ้าวันไฉนธรรมะแล้วมีความรู้สึก
ยาก รู้สึกไปฝืนไปดัน ใจไม่มีความสุข ลูกต้อง
จำนะ ให้เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ
อย่างมีความสุข ตลอดเส้นทางจะง่าย ๆ ง่าย
แสนง่าย ง่ายจนไม่มีอื่นใดอีกแล้ว ไม่มีคำ
อะไรที่ง่ายกว่าคำนี้

ตลอดเส้นทางการศึกษาวิชาธรรมกาย
มีแต่ “ง่าย” ถ้ายากก็ไม่ใช่

การศึกษาวิชชาธรรมกายง่ายยิ่งกว่า
การศึกษาวิชชาใด ๆ ที่เราศึกษามาทั้งหมด

แต่เราไปจินตนาการสร้างภาพคิดไป
เอง ถูกภาพนี้ลวงตามาตลอดเวลาว่า การเรียน
วิชชาธรรมกายมันยากโคตร ซึ่งความจริงก็
ไม่ใช่เช่นนั้น เราจึงทำกันแบบยาก ๆ แต่จริง ๆ
แล้วมันง่าย

ง่าย ๆ แบบไฮโซ ง่าย บริสุทธิ์
พึงพอใจ

“ง่ายแสนง่าย” คำนี้เป็น กุญแจ
สำคัญ (keyword) ที่จะไขไปสู่การศึกษา
วิชชาธรรมกายเลยนะลูก

ลูกอย่าลืมนะ นี่คือ หัวใจสำคัญ ต้องจำ
นะลูก ลูกต้องใช้ตลอดชีวิตนะลูกนะ



ตอบตัวเองทุกวัน “จริงไหม”

เราต้องถามตัวเองทุกวันว่า...

- เรารักที่จะศึกษาวิชาการรวมกายจริงไหม?
- เราอยากจะทำหุ่นยนต์จริงไหม?
- เราต้องการที่จะปลดปล่อยตัวเองให้พ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามารจริงไหม?

“ถ้าจริง”

เราจะได้ทั้งทุกสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร
แล้วมุ่งไปทำความละเอียด

ถ้าเราตอบตัวเองได้ว่า “จริง” เรื่องอื่น
ก็เป็นเรื่องเล็ก

เราจะได้มุ่งเข้าไปเลย เข้าไปสู่ภายใน
เพราะเวลาของเราก็เหลือเพียงไม่มาก ให้ลูก
ถามตัวเอง แล้วก็ตอบตัวเองทุกวันว่า...

“จริงไหม”





ต้องอะไรก็ได้ทั้งนั้น

ลูกอย่าลืมนะ ต้องจากเรือนเหมือนนก
ที่จากคอน ให้เราทำตัวเหมือนกับพระอริยเจ้า
ที่ท่านปลีกวิเวกไปอยู่ป่า เจอทั้งคนพาล สัตว์
ร้าย โรคภัย ดิน อากาศ ฟ้าแปรปรวน และ
อยู่ตามลำพังด้วย แต่ท่านก็ไม่ได้กังวลอะไร
เลย ท่านขยับจากสติเป็นมหาสติ ใจที่อยู่กับ
ตัวอยู่แล้ว ใจที่นิ่งแน่นแล้ว ก็ยิ่งนิ่งหนักเข้าไป
อีก เป็นอยู่ได้ด้วยตัวเอง

เพราะท่านไม่ได้นึกถึงเรื่องอดีตที่ผ่านมา
มา ไม่คิดถึงอนาคต มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันไป
วัน ๆ

พวกเราเมื่อเทียบกับท่านแล้ว เราเป็น
สุขุมลชาติ แม้เทียบกับสมัยพระเดชพระคุณ
หลวงปู่ฯ * เราก็คงเป็นสุขุมลชาติ

* พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
พระผู้ปราบมาร

ถ้าลูกอยากศึกษาวิชาธรรมกาย
เพื่อมุ่งไปปราบมาร อะไร ๆ ก็ให้เป็นเรื่องเล็ก
ไม่ยึดมั่น ถือนั่นอะไร ใจจึงมีความสุข ปลอดภัย
กังวล ต้องอะไรก็ได้ทั้งนั้น ผูกให้ตินะลูก

เพราะฉะนั้นกิจวัตรกิจกรรมต้องเอาให้
ลงตัวให้ได้ ใจต้องอยู่กับตัวเองให้มาก อยู่ให้มี
ความสุข อย่าให้มีความรู้สึกว่า ทำไมต้องอย่างนั้น
อย่างนี้





การเรียนรู้ธรรมะจะต้องง่ายขึ้น ง่าย
แสนง่าย ง่าย ๆ ๆ ๆ ขึ้นไปเรื่อย ๆ

ส่วนเรียนทางโลก ยิ่งเรียนยิ่งยาก
 อย่างเรียนปริญญาโท เรียนดอกเตอร์ ยิ่งเรียน
 ยิ่งยากขึ้น แต่เรียนวิชาธรรมกาย ยิ่งเรียน
 จะต้องยิ่งง่าย คือ เริ่มจากยากไปหาง่าย

ทางโลกเขาเรียนจากง่ายไปหายาก
ส่วนทางธรรมเรียนจากยากไปหาง่าย มันกลับ
ตาลปัตรกันนะลูก

ที่ว่าจากยากไปหาง่ายก็คือ “หยุดแรก”
มันยาก ก็แต่นั้นเอง พอหยุดแรกได้ละก็ มันก็
จะง่ายหมดเลย

ทางโลกเราเริ่มเรียน ก ข มันง่ายแต่ก็ยากขึ้นไปเรื่อย ๆ พอจบดอกเตอร์ปั๊บ ก็แก่เลย ยิ่งเรียน ยิ่งแก่

ส่วนทางธรรมยิ่งเรียนยิ่งง่ายขึ้น ยิ่งเรียน ยิ่งใสขึ้น

ลูกต้องเข้าใจตรงนี้ นี่คือข้อสังเกต
มีหลักการ คือ

๒๐

วันนี้เราทำได้ง่ายกว่าเมื่อวานหรือเปล่า
ถ้าง่ายกว่า แสดงว่า “ใช่”

ถ้าวันนี้เราทำได้ยากกว่าเมื่อวาน แสดงว่า
“ไม่ใช่” แล้ว

ข้อสังเกตนี้ลูกต้องจำไว้นะลูก มันจะ
ยากในตอนแรก ๆ แล้วจะลดลงไปเรื่อย ๆ ยิ่ง
ได้จะยิ่งง่ายเลย

ถ้าลูกหยุดใจจนเห็นดวงธรรมหรือ
องค์พระได้ การที่ลูกจะศึกษาวิชาธรรมกาย
ก็จะง่ายมากนะลูกนะ



ใช้ทุกวินาที ใจอยู่ตรงกลาง มุ่งสู่ภายใน

พรรษาแห่งความสมปรารถนา พรรษานี้
นะลูก

ลูกตั้งใจเข้าสู่องค์กร เป้าหมายมาเพื่อ
ที่จะศึกษาวิชาธรรมกาย ลูกตั้งใจทุกอย่าง
ปล่อยวางทุกสิ่ง มาเพื่อเป้าหมายนี้ ตอนนี้ลูก
มาถึงจุดที่ปรารถนาแล้ว ให้ลูกทำกาย วาจา
ใจ ให้สะอาด บริสุทธิ์ ทำความบริสุทธิ์ภายใน
ให้เกิดขึ้น

๒๑

การเห็นภายในจะปรากฏให้เห็นเป็นภาพ
ให้เรามุ่งทำความละเอียดเข้าไปสู่ภายใน เราจะ
สมความปรารถนา ได้เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ
ชัด ใส สว่าง แปลว่า ความบริสุทธิ์ก็จะเกิดขึ้น
ที่ตัวลูกทั้งหมดนี้เลย

ถ้าลูกทำได้แบบนี้ การศึกษาวิชา
ธรรมกายก็จะง่าย ไม่ยากเลย

พรรษานี้ นะลูก จะต้องทำให้แตกต่าง
จากพรรษาที่ผ่านมา ถ้าดีที่สุดต้องทำให้แตกต่าง
มากกว่าทุก ๆ วันเลย

**ให้ลูกใช้ทุกอนูวินาที ให้ใจอยู่ตรง
กลาง มุ่งทำความละเอียดเข้าไปสู่ภายในให้ได้**

ลูกต้องตั้งใจมัน ไม่รู้ ไม่เห็น ไม่ได้ เรา
ต้องแจ่มแจ้ง ต้องไม่มีเคลือบแคลงสงสัยเลย
นะลูก

เรียนธรรมะแล้วต้องหายสงสัย ไม่ต้อง
ให้ใครมายืนยัน เรายืนยันได้ด้วยตัวของเราเอง
เราหายสงสัยได้ด้วยตัวของเราเอง

ถ้าทำได้แบบนี้ ธรรมะของลูกจะมั่นคง
ยั่งยืน ลูกก็จะมีความสุข บุญบันเทิง ลูกจะไม่มี
วันเบื่อหน่ายในการนั่งธรรมะเลยแม้แต่เพียง
วันเดียว

ใจลูกจะจดจ่อ มุ่งมั่น แน่วแน่ แล้วจะ
เกิดเป็นกระแสขยายไปทั้งองค์กรเลย

ทั้งองค์กรจะเกิดแรงบันดาลใจใน
การปฏิบัติธรรม จะมีกระแสน้ำที่การศึกษา
วิชาธรรมกายกันจริง ๆ สามารถทำงาน
หยาบและงานละเอียดควบคู่กันไปได้

๒๓

ลูกนี่ก็ดูแล้วกันนะ ลูกจะมีปีติใจขนาด
ไหน สิ่งที่ลูกทำได้เท่ากับเรายกทั้งองค์กรให้
สมปรารถนาทั้งหมดเลยนะลูก





บทฝึก

๑

จับจุดได้ จะได้ทุกรอบ

ให้เราตั้งใจฝึกใจให้หยุดนิ่ง การหยุดนิ่ง
ได้ขึ้นอยู่กับที่การจับจุดส่วนตัวของเราได้

การวางใจ “ถ้าจับจุดได้ จะได้ทุกรอบ”

แล้วก็จะหยุดนิ่งต่อเนื่องยาวนานขึ้น
จะอยู่กับธรรมะภายในตลอดเวลาเลย

ตอนนี้เราก็จับได้ แต่ยังไม่มั่นคง จับได้
แล้วก็หลุดไปอีก

เราต้องฝึกเอาให้มั่นคง เอาให้ได้ทุกรอบ
ถ้าได้ทุกรอบแล้วเดี๋ยวจะเร็วแรงไปเอง

ต้องเริ่มต้นจากจุดที่ง่าย จุดที่คล่อง
และสบาย ลูกต้องสังเกตดูนะว่าเริ่มต้นถูก
หรือเปล่า

ให้ใจเรานิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ใส ๆ ประคองใจ
ของเราให้ต่อเนื่อง อย่าให้เผลอ เดี่ยวจะได้เอง

ลูกอย่าไปกลัว อย่าไปกังวล อย่าไปตกใจ
ไม่ช้าหรอกลูก ลูกทำได้แน่นอน

ให้นึกถึงบุญที่เราได้ทำที่ผ่านมาสิ นึก
ให้ตัวขยาย นึกถึงบุญหล่อทองหลวงปู่ นึกแล้ว
ให้ใจชุ่ม ๆ มีปิติ เบิกบานใจ

๒๔

บุญที่ทำกับพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ
ไม่ใช่เป็นเรื่องเล็ก ๆ นะ เป็นบุญใหญ่มาก ๆ
เลยทีเดียว

บุญนี้จะทำให้เราไปเชื่อมสายบุญ
สายวิชชาธรรมกายกับท่าน จะทำให้เราได้
ศึกษาวิชชากันทุกคนเลย นึกให้ต่อเนื่อง
ตลอดเวลาทั้งวันเลยนะลูก



เอาความละเอียดล่าสุดเป็นจุดเริ่มต้นใหม่

ทำแบบนี้จะลูก ให้เอาประสบการณ์
ที่ดีที่สุดเป็นจุดเริ่มต้นใหม่

พอถึงเวลานั้นนะ ลูกจะมีความสุข ต้อง
ฝึกนะลูกนะ ฝึกทำให้ได้นะ

๒๘

เมื่อลูกทำความละเอียดถึงตรงไหนก็
แล้วแต่ ให้ลูกฝึกตรงนั้น ณ จุดที่ดีที่สุด เป็น
จุดเริ่มต้นใหม่ เอาตรงนั้นนะ ความบริสุทธิ์จะ
ได้เกิดขึ้น

ลูกต้องพยายามฝึกรักษาจุดที่ดีที่สุด
รักษาให้ได้ตลอดเวลา ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน

ลูกจะได้ไม่ต้องกลับมาเริ่มใหม่ ลูกต้อง
ฝึกนะ ไม่ฝึกไม่ได้ ฝึกไปใหม่ ๆ ก็ติด ๆ หลุด ๆ

ทำกิจวัตรกิจกรรมก็ฝึกไป เพื่อรักษา
ประสบการณ์ที่ดีที่สุดเอาไว้

ฝึกให้นิ่งแน่น ชัดใสสว่าง มีความสุข
ความบริสุทธิ์ ณ ตรงจุดที่ละเอียดที่สุด

ฝึกก่อนลูกนั่ง ประคองก่อนลูกไปทำ
กิจวัตร ลูกต้องฝึกตรงนี้

เพราะคุณยายฯ* ท่านฝึกแบบนี้

๒๙

คุณยายฯ ทำธรรมะไปด้วย ปัด กวาด
เช็ด ถู ไปด้วย จนกระทั่งมันคงแล้ว และก็
**เอาความละเอียดล่าสุดที่ไปถึงเป็นจุดเริ่มต้น
ใหม่** เพราะตอนนั้นช่วงสงครามโลกมันหลุดจาก
ธรรมะไม่ได้เลย “หลุด” ก็ระเบิดลง เราไม่ต้อง
รอสถานการณ์แบบนี้หรือ

* คุณยายฯ อาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง
ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย

ลูกทุกคนทำตามรอยคุณยายฯ ที่สอน
ผ่านหลวงพ่อ

ให้รักษาดวงธรรม องค์พระ ตรงนี้ไว้
ให้ได้ตลอดก่อนลูกขึ้น

๓๐

สมมุติเราเห็นดวงธรรม ชัดใส แต่ยังไม่มั่นคง อย่าเพิ่งลูกจากที่ให้ลูกค่อย ๆ หรี ๆ
หลับ ๆ ลืม (ตา) หรี หลับ ลืม แล้วดวงธรรม
ยังอยู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ เยื้องกาย ลูกขึ้นไปทำ
กิจวัตรต่าง ๆ

ลูกต้องฝึกนะ ค่อย ๆ ฝึก เอาให้ได้ คือ
ไม่มีทางเลือกอื่นเลย ต้องเอาให้ได้ ไม่ได้ก็ต้อง
เอาให้มันได้ นโยบายต้องได้ อย่างนี้นะลูก



ฝึกแปะติดให้ได้

เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระตลอดไม่ได้หรือ
องค์พระยังไม่มั่นคงหรือ ก็เอาให้มันคงสิ

ให้แปะติดกลางตลอดเวลาทุก
กิจกรรม นั่ง นอน ยืน เดิน ใครแปะติด
ได้บ้าง เอาให้ได้นะ

แปะให้ติดสิ อะไรก็ได้ จะเป็นดวงธรรม
องค์พระ จุดสว่าง อะไรก็ได้

รักษาระยะต้องทำทั้งวัน มันจะได้
ละเอียดตลอด ไม่ต้องเสียเวลาปรับใจนาน

ใจจะเข้าไปภายใน จะเข้าไปได้เอง
ถ้าใจไม่มีความสุข มันก็เข้ากลางไม่ได้ ต้องนิ่ง
ให้สมบูรณ์ ถึงจะเข้ากลางได้

ใจของเราถ้าฟุ้งไปในเรื่องต่าง ๆ ก็ให้
ค่อย ๆ ตะล่อมเข้ามาไว้ที่ศูนย์กลางกาย จน

ใจหยุดนิ่งได้สมบูรณ์ (หลวงพ่อกำมือตะล่อม)
พอเวลาออกไปนอกห้องให้ลูกแปะติดดวงธรรม
หรือองค์พระให้ได้ แปะติดให้ได้ตลอดเวลา
แล้วทำซ้ำ ๆ

๓๒

ต้องต้อนใจให้ไปอยู่ในสภาวะที่ใจหยุด
นิ่งได้สมบูรณ์ ต้อนให้จนมุม ใจจะได้เข้าไปสู่
ภายในได้นะลูก

**เราต้องทำธรรมะตลอดเวลา แต่ให้ทำ
อย่างถูกหลักวิชา คือ ทำให้มีความสุขเพิ่ม
ขึ้น บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น**

ถ้าเรานิ่งพอจะมีความสุข แต่ถ้านิ่ง
ไม่พอ แล้วไปดันทุรังจะหาความสุข มันก็ไม่ได้

ถ้าไปดันทุรัง ทำผิดวิธีก็จะโดนตีตอออก
มา แต่ถ้าเราทำถูก จะถูกดูดเข้าไปสู่ภายใน
เข้าไปรู้ไปเห็นธรรมะภายในเองนะลูก





เข้าไปเป็นสิ่งนั้น

ในตอนแรกที่เรานั่งธรรมะแล้วเห็น
องค์พระ จะเห็นเหมือนอยู่ห่าง ๆ

แต่พอเริ่มเห็นชัดยิ่งกว่าตาเห็น จะ
เหมือนเอาเลนส์ (Lens) มาส่อง แต่ก็ยังเห็น
อยู่ไกล ๆ

ถ้าเรานั่งต่อไปอีกจนเข้าไปอยู่ใน
องค์พระ หรือดวงธรรม ก็แสดงว่า ใจเรา
ละเอียดขึ้น เหมือนเราเข้าไปอยู่ในบ้าน แต่
ถ้าเข้าไป “เป็นสิ่งนั้น” ก็จะเหมือนกับเราเป็น
ปูน เป็นกำแพงของบ้าน ซึ่งถือว่านั่งได้ละเอียด
ใช้ได้เลย

เราฝึกใจให้หยุดนิ่งได้แค่ไหนก็ตาม
หรือเราหยุดนิ่งไปตรงจุดไหน แล้วเรามีความ
สุข ให้เราอยู่ตรงจุดนั้นไปก่อน

เราอาจจะช้า ๆ อยู่ตรงนี้ ซึ่งอาจจะ
เสียเวลาตรงนี้นิดหน่อย แต่เสียเพื่อได้ เพื่อ
ความมั่นคงทางใจของเราเอง



จำวิธีการ อย่าจำอารมณ์

.....

ถ้าเรามีความพร้อม ใจจะนิ่งแน่น
ใจจะนิ่งแน่นได้ ลูกต้องทำกรรมะตลอดเวลา

เมื่อมีความสุข ความบริสุทธิ์เกิดขึ้น
ต้องได้มาคู่กับการรู้แจ้ง เห็นแจ้ง

ถ้านั่งแล้วรู้สึกนิ่ง ๆ มีอารมณ์เฉย ๆ
ไม่สุขไม่ทุกข์อะไร แสดงว่า “เราลຸ້ນลึก ๆ”
คือ ตั้งใจดี แต่วิธีการไม่ถูกต้อง ก็แก้วิธีการใหม่
นั่งกรรมะแล้วต้องมีความสุขเพิ่มขึ้น ๆ บริสุทธิ์
เพิ่มขึ้น ๆ อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชา

๓๕

ให้ลูกเอาใจใส่ มีฉันทะ มีอิทธิบาท ๔
และสังเกตว่า ที่เรานั่งดี เราทำอะไร ถ้าเรา
นั่งไม่ได้ดี เป็นเพราะอะไร

๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

เราแค่จำวิธีการว่า วันนี้เราทำอะไร
คราวต่อไปเราก็ทำอย่างนั้น

ให้จำวิธีการ นิ่ง ๆ เฉย ๆ อย่าจำ
อารมณ์ หรือ Experience ที่ได้

แต่ให้จำว่า “ทำอะไรถึงได้อย่างนั้น”



สักแต่ว่าเห็น

.....

ใจเราจะต้องเกลี้ยง ๆ ไม่ติดในคน
สัตว์ สิ่งของ หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่เป็น
สาระแก่นสาร

ใจเราไม่รู้สึกว่ากระทบอะไร แม้ว่าจะมี
สิ่งภายนอกเข้ามากระทบใจก็ตาม

ไม่ว่าอากาศจะเย็นหรือร้อน จะเห็น
อะไรก็ตาม จากสิ่งต่าง ๆ ภายนอก มันจะรู้สึก
เฉยจริง ๆ คือ

๓๖

“เห็นสักแต่ว่าเห็น” ซึ่งลูกจะรับรู้ได้ก็ต่อ
เมื่อเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรมชาติภายใน

แต่ถ้าลูกยัง “อย่างงี้ อย่างงั้น” อยู่
แสดงว่า ใจเรายังไม่นิ่งแนบพอสู่สิ่งแวดล้อม
รอบตัว ไม่ว่าคน สัตว์ สิ่งของที่เข้ามากระทบใจ

เราจะต้องก้าวไปสู่จุดที่ว่า

“เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่า
ได้ยิน” ให้ได้

“**สักแต่ว่าเห็น**” จะเข้าใจเมื่อเราเข้าใจจุดนั้น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระภายใน ถ้ายังไม่เข้าใจถึงจุดนั้นก็จะยังไม่เข้าใจ ยังไม่เข้าไปอยู่ในใจ ยังอยู่ขอบ ๆ ของใจ มันต้องเข้าไปอยู่ในใจ จึงจะเข้าใจ **และมันจะต้องเป็นไปเอง ถ้าใจเราไม่นิ่ง มันก็ไม่เป็นไปเอง**

๓๘

ข้อสังเกต ก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. มีความสุข คือ ใจไม่ยอกได้อะไรแล้ว

๒. มีความบริสุทธิ์ คือ ใจเกลี้ยง ๆ

ถ้าได้อย่างนี้ แสดงว่า ใจมีความพร้อม

ถ้าไม่พร้อม เรียกว่า “ลุ่ม” คือ ยอกได้

ลูกต้องสังเกตตนเอง





องค์ประกอบภายในต้องสมบูรณ์

ลูกอย่าไปกังวล ให้ทำไปตามหลักวิชา
คือ

ต้องง่าย สบาย ๆ ในทุกขั้นตอนนะ
แล้วธรรมชาติของลูกจะก้าวหน้าขึ้นไปเอง

อย่าลืม**ความบริสุทธิ์ ความสุข ความ
สว่าง เห็นแจ้ง รู้แจ้ง ต้องไปพร้อมกันนะ**

เหมือนเวลาเราเดิน หัวไปพร้อมกัน
กับตัว ไม่ใช่หัวฝากไว้ที่บ้าน หน้าตา จมูก หู คิ้ว
ทุก ๆ อย่าง ต้องไปพร้อมกัน

**องค์ประกอบภายในก็เหมือนกันนะ
ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่ได้ ต้องมีความสุข
ความบริสุทธิ์ ความสว่าง เห็นแจ้ง รู้แจ้ง ต้อง
ไปพร้อมกันนะ**

ถ้ายังไม่ได้พร้อมกัน แสดงว่ายังหยุดใจ
ได้ไม่สมบูรณ์ก็ไม่ใช่ไร ให้ลูกฝึกหยุดนิ่งต่อไป
จนกว่าลูกจะทำได้ อีกไม่นานลูกก็จะสมความ
ปรารถนา กันทุกคนเลย

ลูกก็เริ่มจากนิ่ง นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ
จนกว่าเราจะควบคุมตรงกลางได้ ครอบครอง
ศูนย์กลางกายได้ ให้ทำอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ
ในทุกขั้นตอนนะ

๕๑

อย่าไปกังวลว่า คนอื่น ๆ รุดหน้า กลัว
ไม่ทันเขา อย่ากังวลนะลูก ความกังวลเล็ก ๆ
เป็นอุปสรรคต่อการที่จะทำให้ใจของเรา
ละเอียด ลูกตั้งใจให้ดี ๆ ฝึกทำโดยไม่กังวล
อะไรเลย เตี่ยวลูกจะทันกันเอง เตี่ยวจะเร็วแรง
เองนะลูก อย่ากังวลนะ



สิ่งที่พญามารกลัว

เราต้องรู้ว่าพญามารกลัวอะไร

พญามารกลัวกายมนุษย์ที่ไม่ติดข้องในอะไรเลย
กลัวกายมนุษย์ที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับผู้รู้ภายใน
กลัวความสุข กลัวความบริสุทธิ์ นี่เป็นสิ่งที่พญามารกลัว
เขาถึงทำอะไรต่าง ๆ มาให้เราติด ติดในเรื่องราวต่าง ๆ
ดังนั้น ให้ลูกทำนิง ๆ เฉย ๆ ให้เราเป็นทางผ่าน
เหมือนท่อน้ำ ให้เป็นทางผ่านของดวงธรรม
ขององค์พระธรรมกาย

သိမ်မွေ့စင်စင်





ฝึกทหาร กองทัพธรรม

๒

ฝึกเข้าแถว เข้าตรงกลาง

ทำไมหลวงพ่อดึงให้ลูก ๆ เข้าแถว
ก่อนเข้าห้องปฏิบัติธรรม ก็เพื่อให้ฝึกใจให้
เป็นระเบียบ ทหารทางโลกยังต้องมีระเบียบ
ทหารทางธรรมก็เหมือนกัน

ฝึกให้เข้าแถว เข้าตรงกลาง จะได้เข้า
กลางได้คล่อง

ที่ตรงนี้เป็นที่ฝึกทหาร ต้องฝึกอย่างนี้
ยกเว้นพลเรือน ก็ต้องฝึกอีกอย่าง

ให้ลูกเลือกเอาเองว่า ลูกจะเป็นทหาร
หรือพลเรือน





ทำให้มีความสุข ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น

เรามาเรียนธรรมะ ก็เพื่อตัวของเรา
เอง ให้เป็นที่พึ่งของตัวเองให้ได้

ถ้าตัวเราเองยังไม่หลุดพ้น ยังพึ่งตัวเอง
ไม่ได้ แล้วเราจะไปช่วยใครได้

หลวงพ่อบุญชู ๆ ดอกย้าเรื่องเดิม ๆ
เหมือนดอกตะปู ก็ดอกที่เดิม ที่เดียว ไม่ใช่
ดอกตรงนี้แล้วไปดอกตรงโน้นต่อ มันก็ไม่ใช่
กล้วยเตี้ยผัดก็กินจานเดิม พอพรั่งนี้ก็ผัดกิน
ใหม่ การหายใจเข้าแล้วก็ต้องหายใจออก แล้ว
ก็หายใจเข้าไปใหม่ อาหารใจก็เหมือนกัน

หลวงพ่อบุญชู ๆ ก็ใช้ได้ทีละวัน จึง
ต้องตอกย้ากันทุกวัน

เราเป็นทหารกองทัพธรรม เราไม่ใช่พลเรือน ทหารก็ต้องใช้ชีวิตอย่างทหาร ต้องมีการฝึก คือ ฝึกใจให้ละเอียดตลอดเวลา

“ทหาร” ใจจะต้องมุ่งมั่น เด็ดเดี่ยว ไม่กลับไปกลับมา ไม่โลเล ไม่ใช่ตัวอยู่ตรงนี้ ใจอยู่บ้าน หรือตัวอยู่นี้ แต่ใจอยู่นั่น

๑๔

เราต้องพึงตัวเองให้ได้ ให้มีความสุขทั้งวันทั้งคืน และสม่ำเสมอ ถ้ายังไม่สม่ำเสมอ ก็มีเพียงแค่ประการเดียว คือ ทำให้มีความสุข ความบริสุทธิ์ และเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่มีความสุขแบบเดี๋ยวขึ้น เดี่ยวลงนะลูก



ฝึกพื้นฐานให้นิ่งแน่น

ลูกก็ฝึกใจให้หยุดนิ่งไปเรื่อย ๆ นะ ถ้า
ลูกรักที่จะเป็นนักรบกองทัพธรรม ก็ต้องเป็น
อย่างคุณยายฯ ต้องมุ่งมั่นแน่วแน้อย่างเดียว

เพราะเราไม่มีทางเลือกอย่างอื่น เราต้อง
สู้อย่างเดียว ถึงจะชนะ

ลูกต้องฝึกพื้นฐานให้นิ่งแน่น ถ้าไม่
นิ่งแน่นก็ยาก ให้ทิ้งทุกสิ่งให้หมด ใจลูกต้อง
เกลี้ยง ๆ เกลี้ยงจริง ๆ ไม่เอาอะไรทั้งนั้น
ตั้งใจฝึกให้ดีนะ แล้วลูกทุกคนก็จะสมความ
ปรารถนา ได้ศึกษาวิชชาธรรมกายกัน

ลูกทำอย่างนี้นะ ลูกจำไว้นะ ต้องฝึก
อย่างนี้ ฝึกอย่างคุณยายฯ ลูกตั้งใจฝึกตรงนี้นะ

เฮ้! ลุยลูก





06.00 Һ.



07.00 Һ.



08.00 Һ.



08.30 Һ.



12.30 Һ.



22.00 Һ.

วิญญานทหาร

ลูกมีความพร้อมที่จะศึกษาวิชา
ธรรมกายกันหรือเปล่า ต้องคิดให้ดีๆ

ลูกเป็นทหารกองทัพธรรม ก็ต้องมี
วิญญานทหารนะ ไม่ใช่มีวิญญานพลเรือน

เหมือนทหารส่งไปสู่สมรภูมิรบ ต้อง
เป้าหมายเป็นหลัก อุปสรรคไม่มี

ดูอย่างโจร ขนาดทำความชั่วยังเอา
ชีวิตเป็นเดิมพัน ขนาดรู้ว่าต้องโดนจับ ติดคุก
ติดตาราง ยังแน่วแน่ จะแน่วแน่ในสิ่งที่ผิด แต่
พวกเราจะแน่วแน่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม

ขี้เมาเหมือนกัน ขอยืนยันจะเมาตลอด
จนชีวิตม้วย

เราเป็นนักรบทหารกองทัพธรรม ต้อง
มีหัวใจเด็ดเดี่ยว แน่วแน่ที่จะไปศึกษาวิชา
ธรรมกายกันให้ได้ ต้องมีหัวใจแบบนี้ลูก



อย่าลืมลูกนะ

อย่าซกศึกเข้าบ้านทางใจ

ลูกอย่าไปซกศึกเข้าบ้านทางใจ

คือ ลูกอย่าเอาเรื่องหยาบเข้ามาในใจ

เพราะเราทิ้งมาหมดแล้ว

จะสำเร็จโลกตระได้ ก็ต้องทิ้งโลก็ยะ

ต้องทิ้งจุดนั้น มาเอาจุดนี้

“ทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว”

อย่าลืมนะลูกนะ



ใจเราต้องเป็นหนึ่งใน มุ่งไปข้างหน้า

เรื่องหยาบเป็นเรื่องของพญามารที่เขาทำให้ใจเราไปติด เข้าไปติดใน คน สัตว์ สิ่งของ ฯลฯ และทำให้ความคิดเรากระจัดกระจาย ไม่แน่วแน่ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา บางทีก็จะนั่งธรรมะ หรือจะไปทำอย่างอื่น บางทีก็ทำให้มีความสงสัย

๕๔

เราต้องอย่าให้พญามารหัวเราะเยาะเราสิ แต่เราต้องหัวเราะเยาะพญามาร

ให้ลูกดูอย่างพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ
คุณยายฯ และมหาปูชนียาจารย์ทุกท่าน

ใจของท่านไม่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา
ใจท่านแน่วแน่

ใจท่านเป็นหนึ่งเดียวที่จะมุ่งทำวิชา
ปราบมาร

๕๕

ใจเราก็ต้องเป็นหนึ่ง มุ่งมั่น แน่วแน่
มั่นคง มุ่งไปข้างหน้าอย่างเดียว

ต้องคิดใหม่ นะลูกนะ ให้เหมาะสมกับ
การเป็นนักรบกองทัพธรรม



សូម

ឆ្លើយ

เวลาจะได้ธรรมะจริง ๆ จะได้ก็ตอนดู
เฉย ๆ นิ่ง ๆ มันต้องเฉย ๆ นิ่ง ๆ คู่กับความ
สุข ความบริสุทธิ์

ความเฉยกับความสุขจะมาพร้อมกัน
ให้ทำธรรมาแบบดูอย่างสบาย ๆ แค่นั้นเอง

๕๘

ให้ทำสบาย ๆ ในตอนแรกยังเห็นภาพ
ภายในไม่ชัด แต่มันจะค่อย ๆ ชัด ชัดขึ้น ๆ พอ
มีความสุขเต็มที ภาพภายในก็จะชัดขึ้นมาเอง



ถ้ารู้จักตัวเองจริง

เราต้องรู้จักตัวเองว่า เรามาจากไหน

ทำไมเราต้องมานั่งอยู่ตรงนี้

ทำไมไม่ไปสนุกสนานเพลิดเพลินแบบชาวโลก

ถ้าเรารู้จักพระเดชพระคุณหลวงปู่ รู้จักตัวเองได้จริง ๆ

เราจะเข้าใจและซาบซึ้งเลยว่า

ทำไมเราต้องมาใช้ชีวิตแบบนี้

จะเข้าใจว่า มันต้องนั่ง

ไม่ต้องมีใครมาเคี่ยวเข็ญ มันจะอยากนั่งเอง



ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว

เรื่องนั้น

เรื่องนี้

เจ็บป่วย

การงาน

เงิน

ความรัก

ทำอย่างคุณยายฯ

๓

คุณยายฯ ใจเกลี้ยง ไม่ติดอะไรเลย

ลูกอยากศึกษาวิชาธรรมกายใหม่
“ถ้าอยากที่สุด ก็ต้องหยุดให้สุด คือ หยุดนิ่ง”

นี่ลูกจวนจะศึกษาวิชาธรรมกายได้แล้ว แต่ลูกต้องทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว มันไม่มีทางเลือกอื่นใดเลย ให้ทิ้งทุกอย่าง ไม่ผูกพันกับอะไรเลย ให้ความสำคัญกับตรงนี้ เรามีแค่กิจวัตร กิจกรรม ก็ต้องตรีกลตลอดเวลา จะได้ชัดใสสว่าง เข้ากลางคลอง ใจมีพลัง ต้องตัดใจทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่งให้ได้

ทำแบบคุณยายฯ ไม่ใช่เป็นแค่คำขวัญ
หรือ ๆ แต่ต้องทำให้ได้ คุณยายฯ ท่านไม่เอา
อะไรเลย ใจจะเกลี้ยง ๆ ซึ่งเป็นปกติของท่าน
อยู่แล้ว

คุณยายฯ ไม่ติดอะไรเลย ใครจะกระทบ
กระทั่ง ท่านก็เฉย ๆ นั่นคือ คุณยายฯ แปลว่า
ใจของท่านไม่ติดภายนอก ไม่ติดคนสัตว์สิ่งของ
ติดแต่ภายในอย่างเดียว เพราะฉะนั้นใจท่าน
จะใส บริสุทธิ์ เพราะใจของท่านติดแต่ภายใน
อย่างเดียว

๖๓

นี่ใกล้วันคล้ายวันเกิดของคุณยายฯ เอา
ตรงนี้บูชาธรรมท่าน โดยการไม่ติดอะไรเลย
ฝึกอย่างนี้ คือ ลูกลองทำทุกอย่าง ไม่ห่วง
ไม่กังวล ติดแต่ตรงกลางอย่างเดียว ทำใจเกลี้ยง ๆ
ไม่ติดอะไรเลย

บูชาธรรมคุณยายฯ เป็นปฏิบัติบูชา
ให้ทำตามแบบอย่างคุณยายฯ แล้วจะได้ธรรมะ
อย่างคุณยาย

คุณยายฯ ทำอย่างไร เราก็ทำตาม
เดินตามรอยเท้าท่าน ท่านไม่ติดอะไร เหมือน
พระอาทิตย์ให้ความสว่าง แต่ไม่ติดในท้องฟ้า

หลวงพ่อบ่นธรรมะกับคุณยายฯ
เวลานั่งธรรมะกับท่านแล้ว มีความสุขมาก
และสนุก

หลวงพ่อดูท่านั่งสมาธิของคุณยายฯ
ท่านนั่งตัวตั้งตรง ลูกยังนั่งไม่ตรงเหมือนท่าน
เลย ท่านนั่งตรงเป๊ะเลย

ท่านบอกว่า “นั่งแบบนี้แล้วสบาย”
หัวใจของท่านยิ่งใหญ่จริง ๆ หลวงพ่อนั่งธรรมะ
กับท่านแล้วมีความสุข

ลูกนั่งธรรมะให้ดี บูชาธรรมคุณยายฯ
เอาให้ดีขึ้น เดินตามรอยคุณยายฯ บูชาธรรมท่าน



มนุษย์มหัศจรรย์

.....

สิ่งที่เราจะเรียนรู้มีอีกมาก และก็น่า
ศึกษาทั้งนั้นเลย ซึ่งการศึกษาทางโลกให้ได้
ลูกไม่อยากเป็นคนมหัศจรรย์หรือ

ลูกต้องทิ้งทุกอย่างเหมือนแบบคุณยายฯ

ให้เอาแบบคุณยายฯ เดียวจะมหัศจรรย์

๖๕

คุณยายฯ ไปนรกสวรรค์ได้ในตอนที่
มีชีวิตอยู่ ไปโดยสมัครใจ มันมหัศจรรย์มาก
เลยนะ

ลูกไม่อยากเป็นมนุษย์มหัศจรรย์หรือ
ถ้าอยากเป็นต้องให้ทำลูกหลักวิชา

นึ่งอย่างเดียว “หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

ถ้าลูกเป็นหนึ่งเดียวกับองค์พระภายใน
ได้ ลูกจะเป็นมนุษย์มหัศจรรย์เลยนะลูก





ฝึก “ขาดรู้” เหมือนคุณยายฯ

ลูกต้องไม่ติดอะไรเลย อย่างคุณยายฯ
ใจของท่านไม่ติดอะไรเลยแม้แต่นิดเดียว
ใจของท่านเคลื่อนเข้าไปทั้งตัว จนอยู่ในระดับ
ที่ “ขาดรู้”

ท่านนั่งธรรมะ ๖ ชั่วโมง ไปอยู่ในจุดที่
ขาดรู้ได้เลย ในภารกิจที่ท่านรับผิดชอบ

๖๗

ให้ลูกปรับทั้งหยาบและละเอียดเหมือน
คุณยายฯ และใจต้องไม่ติดอะไรเลยจริง ๆ
ให้ลูกทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว

ลูกก็ต้องฝึกนิ่ง ทำเหมือนไม่ได้ทำ
และให้เป็นไปเองเลยนะ ฝึกซ้ำ ๆ ๆ ๆ เป็น
ล้านครั้ง และต้องทำตลอดเวลา เอาใจใส่
นะลูก

ฝั่งเดิมของลูกที่ลูกทุกคนได้ศึกษาวิชา
ธรรมกาย มันมีอยู่แล้วภายในกลางกายของเรา
เหลือแต่เรื่องหยาบนิด ๆ ที่ต้องปรับ
มีไม่มาก

๖๘

**หยาบจะเกี้ยวถูต่อละเอียด ลูกต้อง
ปรับตัวให้เข้ากับหมู่คณะให้ได้**

ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีให้กับหมู่คณะ
เกี้ยวถูซึ่งกันและกัน จะได้เป็นอุปการะในการ
ทำใจหยุด ใจนิ่ง

**สิ่งนี้จะช่วยให้รักษาอารมณ์ดี อารมณ์
เดียว อารมณ์สบายได้ง่ายมากขึ้น**

ลูกลุยน้ำให้สะบัดแห้งไปเลย
เรายังอยู่ในวัยที่แข็งแรง ซึ่งมีช่วงเวลาจำกัด

ลูกอย่าไปกลัวความยากลำบาก อย่าไป
ท้อ เราต้องมุ่งมั่น อย่าไปยอมแพ้ ต้องเอาให้ได้
ต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพัน

๖๙

ตอนนี้เรากำลังฝึกแสวงหาความพอดี
ก็ต้องทำให้ต่อเนื่อง การที่จะต่อเนื่องได้ ก็อยู่
ที่การเอาใจใส่จดจ่อทั้งวันทั้งคืน ตั้งใจกันให้
ดีนะลูก



หยาบสุดเจียบ ละเอียดสุดฉิว

ลูกอยากจะศึกษาวิชากันใหม่จะ
อยากจริงหรือเปล่า

“ถ้าจริง” ลูกก็ต้องทำอย่างคุณยายฯ
คือ “หยาบสุดเจียบ ละเอียดสุดฉิว”

ลูกฝึกตรงนี้ได้ไหม พัฒนาสืบสาน
ตามรอยวัฒนธรรมของคุณยายฯ จนถึงไป
ศึกษาวิชาธรรมกาย

คุณยายฯ เป็น “หนึ่งไม่มีสอง” ดังที่
พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านได้พูดไว้

สิ่งนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นนะลูก หยาบและ
ละเอียด ต้องฝึกควบคู่กันไป

เราอย่ามองข้ามสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เพราะ
มีของเล็ก ๆ กว้านี้ คือ ความละเอียดที่เริ่มต้น
จากจุดเล็ก ๆ ภายใน เมื่อลูกได้เข้าไปถึง

เราต้องฝึกฝนพัฒนาความละเอียด
ตั้งแต่ความละเอียดในเรื่องหยาบ ๆ ฝึกพัฒนา
ไปสู่จุดละเอียดของผู้ประพาศิพรหมจรรย์
ผู้ที่จะเป็นนักรบกองทัพธรรมต้องไม่ติดข้อง
อะไรเลย

คำว่า “**ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่ง
อย่างเดียว**” มันไม่ใช่คำหุร ๆ แต่ต้องทำจริง
ให้ฝึกทั้งหยาบและละเอียด

๘๑๑

“ฝึกหยาบ” คือ ทำกิจวัตร กิจกรรม
ความเป็นอยู่ให้ลงตัว และปรับปรุงกาย วาจา
ใจ ให้เหมาะสมต่อการประพาศิพรหมจรรย์

คุณยายฯ ท่านมีบริหารไม่ก๊วขึ้นที่หลวงพ่
เห็น ท่านเรียบง่ายจริง ๆ

ท่านเรียบง่าย แต่มีพลังและยิ่งใหญ่
อยู่ในตัว ให้ลูกฝึกตามอย่างท่านให้ได้นะลูก



คุณยายฯ รู้แจ้งในสังขารโลก

“ใครจะไปนิพพานก็ไปเถอะ ยายจะ
ไปปราบไฉ่ด้า”

คุณยายฯ จะเปรย ๆ ตอนที่ท่าน
อารมณ์ดี ๆ

๗๒

หลวงพ่อกุมาเจ๊คุณยายฯ ตอนอายุ
๑๙ พออายุ ๒๐ ท่านเห็นว่าหลวงพ่อกุมาเจ๊จริง
เอาจึงในการนั่งธรรมะ จึงพูดให้ฟังบ่อย ๆ

คุณยายฯ พูดจากความรู้ที่ไปเห็นแจ้ง
ท่านจึงพูดออกมาอย่างนี้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเคยทรงเปล่ง
อุทานว่า

“เมื่อใดธรรมทั้งหลายปรากฏแก่
พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้นความ
สงสัยของพราหมณ์นั้น ย่อมสิ้นไป”

คุณยายฯ ไปเห็นความเป็นจริงและ
หายสงสัยด้วยตัวเอง เพราะท่านไม่ติดอะไร
จริง ๆ

ถ้าเราฝึกไปถึงจุดนั้น เราก็จะไม่ติด
อะไรเลย เหมือนอย่างคุณยายฯ

เพราะคุณยายฯ รู้แจ้งในสังขารโลก
แล้ว

หลวงพ่อยากให้พวกลูกทั้งหมด
เป็นอย่างคุณยายฯ ลูกทุกคนต้องทำได้
แบบนี้ละลูก



ความบริสุทธิ์



ความบริสุทธิ์

ความบริสุทธิ์

ฝึกนิสัยเหมือนม้าอาชาไนย

ลูกนั่งธรรมะได้ดี เพราะมีความสุข และ
ฉันทะเกิด

เหมือนคุณยายฯ สมัยอยู่บ้านคุณนาย
เลียบ ท่านจะรีบทำงานหยาบให้เสร็จ พอ
เสร็จแล้ว ท่านก็แอบไปนั่งสมาธิที่ห้องพระ นี่
ของท่านเป็นฉันทะแบบแอบ ๆ นะ ช่อนรั้น
ทำความดี

ต่อมาคุณยายฯ มาอยู่วัดปากน้ำฯ ท่านก็จะรับทำงานหยาบให้เสร็จ แล้วไปค้นธรรมะดูสิ่งที่จะไปตอบคำถามพระเดชพระคุณหลวงปู่ เพราะท่านกลัวตอบคำถามไม่ได้ กลัวหลวงปู่จะดุเอา

นิสัยท่านเหมือนม้าอาชาไนย คือ ท่าน
จะสอนตัวเองว่า **“เราจะไม่ให้โดนหลวงปู่
ท่านดู”**

ถ้าพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ พูดว่า
“ต้องอย่างนั้นซิวะ” ก็คือ **“ให้ทำอย่างนั้นเลย”**

๗๖

ลูกต้องให้เวลากับศูนย์กลางกาย
มากกว่าอย่างอื่น ซึ่งถ้าเราไปถึงตรงจุดที่มี
ความสุขจริง ๆ ได้ละก็ มันจะได้สุขที่เพิ่มขึ้น
ดำดิ่งลงไปเรื่อย ๆ มันจะมีความบริสุทธิ์ขึ้นไป
เรื่อย ๆ



หลวงพ่อยากให้เป็นอย่างคุณยายฯ
คุณยายฯ ไม่ติดอะไรจริง ๆ ท่านไปเห็นความเป็นจริง
และหายสงสัยได้ด้วยตัวเอง
ถ้าเราไปถึงจุดนั้น เหมือนอย่างคุณยายฯ
เราก็จะไม่ติดอะไรเลย
เพราะคุณยายฯ รู้แจ้งในสังขารโลกแล้ว
หลวงพ่อยากให้ลูกทุกคน
เป็นอย่างคุณยายฯ



การเรียนรู้ วิชาธรรมกาย



ดูจากดวงเดียวกัน

การศึกษาวิชาธรรมกาย ใจต้อง
ละเอียด

พอเราหยุดนิ่งชำนาญแล้วจะปั๊ปลาย
เพราะฉะนั้นลูกต้องพร้อมเสมอ

๘๐

วิชาธรรมกายไม่จำเป็นต้องรู้อะไร
มาก่อน เช่น ภาพในอดีต หรือภาพที่เกิดขึ้น
ก่อนหน้านั้น เพราะว่า เราต้องเรียนรู้จากสิ่งที่
ไม่เคยรู้ทั้งนั้น

ก่อนหน้านั้นก็ไม่มีใครจดบันทึกให้เรา
ได้ เราต้องไปดูด้วยตัวเรา ต้องเรียนด้วยตนเอง

ดูในที่มีตาก็ได้ ดูในที่สว่างก็ได้ ดูใต้ถุน
บ้านก็ได้ ดูกลางแจ้งก็ได้ แค่ดูจากดวงเดียวกัน

เรียนธรรมะเพื่อความบริสุทธิ์ บริบูรณ์ฯ

ให้พวกเราเรียนธรรมะเพื่อความ
บริสุทธิ์ บริบูรณ์ แห่งการประพาสพิภพจรย
เพื่อปราบมารประหาณกิเลส ให้สิ้นเชื้อไม่
เหลือเศษ

๘๒

ไม่ใช่เรียนเพื่อความอยากเด่น อยากดัง
หรืออยากให้คนยกย่อง ชื่นชม

ถ้าใครเตือนเราไม่ได้ ว่าก็ไม่ได้
เตือนแล้วหงุดหงิด นั่นแสดงว่าเรายังไม่บริสุทธิ์

วิชาธรรมกายยังเรียน ยังต้อง
บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น

มีความสุข ความบริสุทธิ์ ควบคู่กับ
ความรู้ ต้องเพิ่มพูนขึ้น

ให้ลูกสังเกตตัวเองอย่างนี้นะ



เพราะเห็น จึงทำได้

การศึกษาวิชาธรรมกาย จะไม่มีการ
กดดัน ไม่มีลู่

มีแต่ง่าย มีความสุข บริสุทธิ์ และจะ
ง่ายขึ้นไปเรื่อย ๆ

วิชาธรรมกาย ยิ่งเรียน ยิ่งง่าย ง่าย ๆ
ง่ายแสนง่าย ง่ายที่สุด

๘๓

แต่ภายในใจเรามักจะคิดว่า ยิ่งเรียน
ยิ่งยาก ซึ่งมันไม่ใช่ เพราะวิชาธรรมกาย
ยิ่งเรียน จะยิ่งง่าย

เพราะฉะนั้น ลุกไม่ต้องกดดันตัวเอง

การเรียนทางโลกยิ่งเรียน ยิ่งยาก มัน
กลับตาลปัตรกัน วิชาทางโลกพอจบแล้วทำงาน
ก็ยังคงเรียนเพิ่มอีก

แต่วิชาธรรมกาย เรียนตั้งแต่วันแรก ใช้ได้จนวันตาย

ส่วนทางโลกเรียนตั้งเยอะ ใช้นิดเดียว
ไม่ได้ใช้ทุกวิชา

๘๔

แต่วิชาธรรมกายไม่ใช่ เรียนแล้วใช้
หมดทุกวิชาเลย

และเราไม่จำเป็นต้องใช้สมองจำ
คือ ทำได้เลย เพราะมันเห็น เห็นก็
ลุยเลย

นี่ศึกษาวิชาธรรมกาย สนุกอย่างนี้



มีจริง แล้วปลื้ม

ลูกต้องเรียนธรรมะ ศึกษาวิชา
ธรรมกายแล้วให้หายสงสัย

เพราะเดี๋ยวถ้าไม่หายสงสัย พอภาย
หลังมาบอกว่าวิชาธรรมกายมีไม่จริง ไม่ได้
นะลูก

**วิชาธรรมกายเป็นของจริง
ของจริง ก็คือ “ของจริง”**

๘๕

เราต้องเรียนให้หายสงสัย ว่าเออ...
“มีจริง แล้วปลื้ม” เราจะได้รักและหวงแหน
ปลื้มในวิชาธรรมกาย

แม้อยู่คนเดียวก็ปิติ ลูกอยากได้อย่าง
นี้ไหม ปลื้มปิติว่า **“เรามีบุญได้มาเจอของจริง”**
เรียนแล้วมันต้องปิติ ต้องได้อย่างนี้นี้ดีไหม
คือ ให้รู้แจ้ง เห็นจริงไปเลย ดีไหมลูก



वादประสพการณ์ภายใน

การที่ลูกवादประสพการณ์ภายใน
เป็นสิ่งที่ดีมากเลย

เพื่อใจจะได้วันเวียน ผูกพันอยู่กับ
ธรรมะ กับประสพการณ์ภายใน

ใจจะผูกพันกับประสพการณ์ภายใน
ทำให้ไม่ไปติดกับเรื่องราวต่าง ๆ ภายนอก

๘๘

ผูกพันแล้วมันดียังไง มันก็จะทำให้เรา
นิ่งขึ้นโดยที่เราไม่รู้ตัวเลย อย่างที่เราคาดไม่ถึง

เวลาลูกवादประสพการณ์ภายในของ
เราเอง ลูกอย่าไปใช้จินตนาการนะ อย่าใช้
ความคิด อย่าติดสัญญา อย่าไปจำเอามาवाद

วิชาธรรมกาย เรียนด้วยพระธรรมกาย

.....

เรียนวิชาธรรมกายต้องง่าย ๆ
และง่ายเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

วิชาธรรมกาย ต้องเรียนด้วย
พระธรรมกาย

เรามาเรียนวิชาธรรมกาย เราไม่ได้
มาเรียนวิชาสันนิษฐานวิทยา ที่เรายังมีความ
คิด เป็นเพราะยังติดสัญญาอยู่

๘๘

กายมนุษย์มีความคิด ติดสัญญา ยังใช้
สันนิษฐานวิทยาอยู่

แต่พระธรรมกายจะเห็นด้วยจักขุ
เข้าใจด้วยญาณทัสสนะ จักขุ ญาณ ปัญญา
วิชา แสงสว่าง

สิ่งที่ทำให้เรายังไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียว
กับพระธรรมกายภายใน เพราะเรายังไม่
นิ่ง ที่ยังไม่นิ่งแน่น เพราะยังหยุดไม่สนิท
ที่หยุดไม่สนิท เพราะยังมีความคิด ติดสัญญา
และยังไม่ได้เป็นพระธรรมกายตลอดเวลา

๙๐

ลูกอย่าตั้งใจมากเกินไป ถ้าตั้งใจมาก
จิตจะหยาบ ทำให้ใจไม่บริสุทธิ์

อย่าปล่อยใจให้ไปติดกับเรื่องอื่นที่
นอกเหนือจากการศึกษาวิชาธรรมกาย



วิชาธรรมกาย เรียนด้วยภาพภายใน

ลูกนั่งกันดีขึ้นไหม อย่าลืมนะ “วิชา
ธรรมกายเรียนด้วยภาพภายในทั้งหมด”

เพราะฉะนั้น ถ้าไม่เห็นภาพ มันเรียน
ยากมาก ที่ว่าเรียนยากเป็นคำพูดที่ทะนุถนอม

ความจริงถ้าไม่เห็นก็เรียนไม่ได้เลย
แหละ ถ้าไม่เห็นจะไปทำอะไรได้ มันต้องเห็น

ตั้งแต่เห็นแสงสว่าง มองผ่านแสงสว่าง
เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ เห็นไปเรื่อย ๆ

มันต้องเห็นอย่างเดียว จะเห็นเรื่องราว
ต่าง ๆ เห็นเป็นภาพ เห็นอะไรต่าง ๆ เยอะแยะ
เพราะฉะนั้นเราไม่มีทางเลือกอื่น ต้องเห็นอย่าง
เดียวนะลูก

จะเห็นได้ต้องสว่าง ใจต้องหยุดนิ่ง
อย่างสมบูรณ์ เราไม่มีทางเลือกอื่นเลย

เพราะเราเลือกทางนี้ เราก็ต้องเห็น
อย่างเดียว ไม่เห็นไม่ได้

๙๒

สำคัญนะลูก ต้องเอาใจใส่ให้นิ่งแนบไป
เรื่อย ๆ แบบไม่ถอนถอยเลยนะลูก





ฝึกหยุดใจนิ่งสนิทสมบูรณ์

ตอนนี้เรากำลังฝึกอยู่ ยังไม่มีใครหยุด
ได้สมบูรณ์ก็ต้องฝึกฝน ฝึกหยุดฝึกนิ่งกันไป

เอตีสันกว่าจะคิดค้นหลอดไฟได้ มีคน
บอกว่าเขาผลิตพลาดถึง ๒,๐๐๐ กว่าครั้ง

๙๔

แต่เอตีสันกลับบอกว่า “**เขาไม่ได้ผลิต
พลาดเลย นั่นเป็นการทดลอง**”

ทดลองครั้งที่ ๑ ๒ ๓ ไปเรื่อย ๆ จนถูก
ต้อง ทำหลอดไฟได้สำเร็จ

ของเราก็ตดลองเหมือนกัน ของเรามี
หลัก คือ “หยุด” แต่ของเอตีสันไม่มีหลัก มีแต่
เป้าว่า ต้องเอาแสงสว่างไปทั่วโลก โดยเริ่มจาก
ความรู้ของเขา

ของเราก็กำลังพัฒนาอยู่ ดูว่าเรากับ
เอดิสัน ใครจะชนะ

เมื่อใดที่เราหยุดใจได้นิ่งสนิทสมบูรณ์
เมื่อนั้นจะเป็นวันที่ลูกทุกคนเริ่มศึกษาวิชา
ธรรมกายกัน

๙๕

เราต้องตั้งใจ มุ่งมั่น ฝึกฝนเอาให้ได้ ให้
ใช้โอกาสที่เรายังแข็งแรงอยู่ และปลอดกังวล
เราได้โอกาสมานั่งธรรมะ และสังฆารของหลวงพ่อก
ี่ยังพอไหว ให้ฝึกฝนทำทุกอิริยาบถ นั่ง นอน
ยืน เดิน นະลูก



ตอบตามความเป็นจริงที่เห็น

การเรียนรู้วิชาการรวมกายเป็นการ เรียนแบบถามตอบ

ดังนั้น เวลาหลวงพ่อกถามประสบการณ์
ภายในให้ “ตอบตามความเป็นจริงที่ลูกเห็น”

๙๖

อย่าตอบตามกัน ถ้าตอบตามกันเดี๋ยว
ลูกจะสงสัยเอง ให้เรียนธรรมะเพื่อเป็นที่พึ่ง
แก่ตัวเรา เพื่อให้หายสงสัย ให้แจ่มแจ้ง

เรียนให้ได้แบบนี้ เวลาใครมาถาม
เราจะได้นั่นนั่นได้ว่าสิ่งที่เราได้เข้าถึงธรรมะ
ภายในเป็นของจริง เห็นจริง ๆ เห็นแจ้ง รู้แจ้ง
แทงตลอดในสิ่งที่เราเห็น

อย่าตอบประสบการณ์ภายในตามกัน
และอย่ายินดีในการสันนิษฐาน แม้สันนิษฐาน
ถูกก็ไม่ควรยินดี

ถ้ายังไม่พร้อมตอบประสบการณ์
ภายใน ก็บอกว่า “ไม่พร้อม” ไม่ใช่เรียนเพื่อ
ความอยากเด่นอยากดัง

แต่เรียนเพื่อตัวของเราเอง เพื่อความ
บริสุทธิ์ บริบูรณ์แห่งการประพาสพิภพจรย

การเรียนรู้วิชาการรวมกาย ไม่จำเป็นต้องรู้อะไรมาก่อนเลย แค่หยุดนิ่งถูกส่วนเท่านั้นเอง

ถ้าถูกส่วนจะรู้แจ้ง เห็นแจ้งแทงตลอด
เลย เหมือนพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในวันบรรลु
ธรรม ท่านปล่อยวางทั้งหมด แล้วคิดว่าอะไร
จะเกิดก็เกิด Let it be

ท่านไม่จำเป็นต้องรู้เห็นมาก่อน ถ้า
รู้เห็นมาก่อนเพราะคนอื่นเขาสอน ก็ไม่ใช่
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เหมือนกับพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ
“**ไม่ได้ตายเถอะ**” อะไรจะเกิดก็เกิด แต่บาร์มี
เก่าท่านมีมาก

เพราะฉะนั้นสันนิชฐานวิทยาเอามา
ใช้ไม่ได้เลย การสันนิชฐานบางทีมันอาจจะถูก
พูดโป่งขึ้นมาเหมือนแทงหอย ถ้าเรียนจากการ
สันนิชฐานวิทยาจะเรียนไปทำไม เราเรียนเพื่อ
รู้แจ้ง เห็นจริง

**การศึกษาวิชาธรรมกายต้องแจ่ม
แจ้งจริงหนอ หลวงพ่อจะพูดอย่างนี้กับลูก
ทุกคนที่ศึกษาวิชาธรรมกาย**



ตอบขาด ตอบเกิน

ถ้ามันจะถูกดึงดูดเข้าไปสู่ภายใน
ความสุข แสงสว่าง ภาพ เห็นและรู้ เป็นขั้นเป็นตอน
ดูธรรมดา ๆ ก็ารู้เห็นเรื่องราว

ภาษาประสบการณ์ มันจะพอดีกับภาพ

ถ้าตอบขาดหรือตอบเกินแสดงว่ายังไม่พอ
แต่มันก็จะมีจุดหนึ่งที่เรานิ่ง ๆ เข้าไปแล้วเราประมาท
ภาพที่เห็นจะปนความคิด จะตอบธรรมดา
เกิน Overload หรือตอบขาด
โดยที่เราไม่รู้ตัว



กำลังใจ

๕

พึงพอใจในสิ่งที่มี

ลูกทำเฉย ๆ สบาย ๆ แบบไฮโซ แบบผู้มีบุญสิ เรามีบุญนะลูก ไม่อย่างนั้นไม่ได้มานั่งธรรมะอย่างนี้หรอก คนมีบุญจะได้อะไรอย่างง่าย ๆ

๑๐๒

ลูกทำนิ่ง ๆ เฉย ๆ สบาย ๆ อย่าไปกดดัน ลูกพึงเฉย ๆ ทำใจเย็น ๆ นิ่ง ๆ เฉย ๆ

ให้พึงพอใจในสิ่งที่มี เราเป็น
เดียวเราจะได้ธรรมะเอง

ตอนนี้เราเป็นแค่นี้ ให้เราพึงพอใจ
แค่นี้ ให้เราทำอย่างสบาย ๆ มีความสุขเพิ่มขึ้น ๆ

เหมือนนกอยู่ในฟองไข่ มันไม่ได้รีบร้อน
มันก็พึงพอใจอย่างนั้น

มันไม่ได้ดิ้นรนอะไร พอถึงเวลามีความ
พร้อม มันจะเจาะกระเปาะไข่ออกมาเอง มาอยู่
ในรัง และมันก็พึงพอใจในรังของมัน จนเห็นแม่
นกบินไปที่โน้น ที่นี้

๑๐๓

พอมีวันไหนที่มันรู้สึกลอยอยากจะบิน
มันก็กระโดดออกจากรัง มันพอใจอยากจะบิน
เหมือนแม่ มันก็ลองขยับปีกกระพือปีกครั้งหนึ่ง

จากนั้นมันก็หัดกระพือปีกเพิ่มขึ้น
เรื่อย ๆ ต่อมามันก็บินได้ บินจากต้นไม้ต้นหนึ่ง
ไปอีกต้นหนึ่งได้ วันนั้นจะเป็นวันมหัศจรรย์ของ
มัน ในที่สุดมันก็สามารถบินไปไหนก็ได้ มันจะ
Alert สุดขีด

ตอนนี้ลูก ๆ ยังอยู่ในฟองไข่ เป็นพันธมิตร
อันทชชะ แต่อีกหน่อยจะโตเป็นโอปปาติกะ

แม้จะได้ฟังคนอื่นมีประสบการณ์ที่ดี
เราก็ฟัง ๆ ไปอย่างนั้น

๑๐๕

สิ่งที่เขาทำได้ ก็เพราะเขามีความพร้อม
ใจของเขาละเอียดถึงจุดที่พร้อมแล้ว

สักวันหนึ่งเราก็จะมีความพร้อม และ
ทำได้อย่างเขา ไม่ยากหรอกลูก ลูกทำได้





นึกถึงบุญ ความบริสุทธิ์ แล้วให้ปลื้ม

คตินี้เป็นวันมหาปวารณา วันสุดท้าย
ก่อนออกพรรษา

ลูกต้องประมวลรวมบุญตลอดพรรษา
รวมความบริสุทธิ์ของเรา มาเป็นความ
ละเอียดของใจเรา

คตินี้ไม่นอน ไม่จำวัตร ให้เป็นคตินยก
ชั้นอัศจรรย์

ลูกทำความเพียรให้ได้ตลอดถึงเช้า
เลยนะ ลูกจะต้องทำความเพียรอย่างถูกหลัก
วิชา “นึกถึงบุญและความบริสุทธิ์ของเรา
แล้วให้ปลื้ม”

ลูกจะปีติภาคภูมิใจ จะได้เป็นต้นแบบ
ให้กับผู้ที่มาภายหลัง จะได้เล่าสู่กันฟัง ปลื้มกัน
และมีกำลังใจที่จะทำอย่างลูก

**เอาให้ดี วันมหาปวารณาคืนนี้ต้อง
บวชภายในให้บริบูรณ์ทุกขั้นตอน**

ให้บวชภายในให้ได้หลาย ๆ ชั้น ให้
ใจเราบริสุทธิ์ที่สุดเลย ตั้งแต่เกิดมายังไม่เคย
บริสุทธิ์อย่างนี้มาก่อน คือนี่ วันนี้ เอาให้ได้
อีกไม่กี่ชั่วโมงก็จะถึงเช้าแล้ว ให้ยกขึ้นเป็นวัน
อัศจรรย์เลยนะลูก





ณ จุดที่มีความสุขที่สุด

หลักสำคัญที่สุดของการเรียนวิชาธรรมกาย

หลักสำคัญที่สุดของการเรียนวิชาธรรมกาย คือ “หยุดกับนิ่ง จิตนิ่งแน่ว ใจผ่องใส บริสุทธิ์ และมีความสุขเพิ่มมากขึ้น”

มีความสุข รู้แจ้ง เห็นแจ้งจะไปพร้อม ๆ กัน

๑๐๘

ถ้าใจเป็นหนึ่ง นิ่งแน่ว นิ่งสนิท นิ่งสมบูรณ์ ใจจะมีความสุข ความบริสุทธิ์เพิ่มมากขึ้น แล้วสภาพภายใน ดวงธรรม องค์พระที่ลูกเห็นจะชัดเจน แล้วจะตามมาด้วยการรู้แจ้ง เห็นแจ้ง มันจะไปพร้อม ๆ กัน

นี่คือข้อสังเกต ที่ลูก ๆ ต้องสังเกตตัวเองดี ๆ ต้องขวนขวายด้วยตัวเอง เราเรียนธรรมะเพื่อตัวเอง จะทำแทนกันไม่ได้

ถ้าใจไม่นิ่งแน่น จะทำธรรมะตาม
คนอื่นไม่ทัน พอไม่ทันก็จะเกิดอาการล้า

เมื่อลุ่นแล้วจิตจะหายาบ

‘‘**ไม่มีความสุข จะไม่รู้แจ้ง ไม่เห็นแจ้ง**’’

เพราะฉะนั้นต้องฝึกตรงนี้ให้ดี ทำให้
ชำนาญ ถ้าพร้อมก็ฝึกฝนไปเลย จะรู้แจ้ง
เห็นแจ้งไปพร้อมกัน

ทุกอย่างเกิดจากหยุดกับนิ่งอย่าง
เดียว จึงมีความสุข ความบริสุทธิ์ ถ้าได้
อย่างนี้ลูกจะเรียนรู้ธรรมะได้ตลอดและศึกษา
วิชาธรรมกายได้อย่างง่าย ๆ



ใจต้องไม่ติดอะไรเลย

ในกรณีที่เราปล่อย ให้ใจหลุดออกจาก
ศูนย์กลางกาย ถ้าหลุด เราก็เริ่มต้นใหม่

ให้เราพร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่ อย่างง่าย ๆ
อย่าลืมว่า เราตั้งใจมาเพื่อที่จะศึกษาวิชา
ธรรมกาย เรานั่งธรรมะเพื่อตัวของเราเอง

ดังนั้น ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ใจต้อง
ติดแต่ที่สุดแห่งธรรมอย่างเดียว ติดแต่ศูนย์กลาง
กาย ติดดวงธรรม ติดองค์พระ

พยายามจับหลักตรงนี้ให้ได้ คือ
“ใจต้องไม่ติดอะไรเลย”

ให้ฝึกซ้ำ ๆ ในเส้นทางสายกลาง ฝึกทำ
ให้คล่อง ๆ

ฝึกไปเรื่อย ๆ ต้องมีความสุข บริสุทธิ์
เพิ่มขึ้น แล้วจะเกิดฉันทะเพิ่มขึ้นเอง

๑๑๒

ฉันทะจะเกิดขึ้นเอง เพราะมีความสุข
ความบริสุทธิ์ แล้วเราจะชอบ ชอบมาก

ถ้าอารมณ์นี้เกิดขึ้นเมื่อไร หมายความว่า
ว่า เราประสบความสำเร็จแล้ว

ใจมีความสุขที่จะนั่งธรรมะ เพราะใจ
หยุดนิ่ง อย่างนี้ฉันทะเกิดขึ้นแล้ว



หยุดแรกสมบูรณ์ก็ได้หมด

ถ้าเราทำได้ถูกต้องตามหลักวิชา
เราจะพบประสบการณ์ภายในที่เหมือนกัน
ทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกเพศ ทุกวัย ทำได้เหมือน
กันหมด

เรามีกระจกนี้ เราส่องดูก็เห็นว่าเราเป็น
มนุษยธรรมดา ไม่ใช่เทวดา ก็ให้ทำแบบมนุษย
ธรรมดา

๑๑๓

ในสมัยพุทธกาลพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์ทรงเล่าให้พระอนุรุทธะฟังว่า

“พระตถาคตเจ้า เมื่อครั้งยังเป็นพระ
โพธิสัตว์ บำเพ็ญเพียรอยู่ ตถาคตบางครั้งก็เห็น
แสงสว่าง บางครั้งก็หาย เห็นในเวลากลางวัน
บ้าง ในเวลากลางคืนบ้าง”

นั่นก็แสดงว่าก่อนที่พระองค์จะตรัสรู้
นั้น ก็ยังเห็น ๆ หาย ๆ อยู่

แต่ตถาคตก็บำเพ็ญเพียรทั้งวันทั้งคืน
ในอิริยาบถทั้ง ๔ นั่ง นอน ยืน เดิน แล้วใน
ที่สุดพระองค์ท่านก็ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า พระอนุรุธะก็เอาไปปฏิบัติตาม

เราก็เหมือนกันบางทีเราก็หยุดนิ่งได้
สมบูรณ์ บางทีก็ไม่สมบูรณ์ เพราะฉะนั้น เราก็
ทำแบบมนุษยธรรมดา

เราต้องถามตัวเองว่า เราทำได้ตาม
หลักวิชาอย่างสมบูรณ์แล้วหรือยัง

ถ้าหยุดแรกสมบูรณ์มันก็ได้หมด การ
ที่เราจะศึกษาวิชาธรรมกายก็จะง่ายขึ้น
ถ้าไม่มีลุ่น ไม่มีฟุ้ง มันก็ได้หมด

๑๑๕

ถ้าเราทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง
นิ่งอย่างเดียว มันต้องได้

ต้องมีความเพียร ทำตลอดเวลา

ลุ่นกับฟุ้งมันเป็นอุปสรรค ถ้าไม่มีลุ่น
ไม่มีฟุ้ง จะนิ่งแน่นไปเรื่อย ๆ ฝึกไปนะลูก ฝึก
ให้ได้ตลอดเวลา



เห็นแจ้งจึงจะรู้แจ้ง

เรียนวิชาธรรมกาย ต้องเห็นแจ้งจึงจะรู้แจ้ง
ไม่เห็นธรรมะจะไปศึกษาวิชาธรรมกายได้อย่างไร
มีทางเลือกทางเดียว ทางเอกสายเดียวที่จะเห็นแจ้ง
คือ ต้องเห็น ถ้าไม่เห็นจะไปทำได้อย่างไร
ถ้าเห็นจึงจะทำได้

ถ้าไม่เห็นธรรมะก็ต้องทำให้เห็น ก็แค่นั้นเอง

อย่าลืมนะ ลูกต้องสอนตัวเองทุกวัน

သိမ်မွေ့စင်စင်





ข้อสังเกต

๖

นั่งธรรมะแบบไม่ทำอะไรเลย

.....

ลูกจะเห็นดวงธรรม เห็นองค์พระได้นั้น ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน มีความเพียรอย่างถูกต้องหลักวิชา ให้ฝึกทำจริง ๆ ทำซ้ำ ๆ โดยสังเกตจากความสุข ความบริสุทธิ์ ที่ได้จากการหยุดนิ่ง

**ถ้าความสุขน้อยลง แสดงว่าใจเริ่ม
ไม่นิ่งแล้ว**

**ถ้ามีความสุข ความบริสุทธิ์ สิ้นไหล
คล่อง แปลว่า ใจเรานิ่งดีแล้ว**

ถ้าเบื่อ ไม่มีความสุข แปลว่า ใจไม่นิ่ง
ลูกต้องสังเกต

บางคนนั่งธรรมะแล้วเซ็ง แสดงว่าใจ
ไม่หยุดนิ่ง ใจหลุดออกมาจากกลางแล้ว

ถ้าเปื้อนอยู่ในป่าไม่ได้จะเหงา อยู่ตาม
ลำพังไม่ได้ เหงาก็อยู่คนเดียวไม่ได้

ถ้าเข้าไปหยุดนิ่งแล้ว อาการเหงาหงอย
ซึมเซ็ง เศร้าสร้อย เบื่อกลุ้มจะไม่มีเลย

มีแต่ความสุขสดชื่นเบิกบาน มีงานทำ
อยู่ภายใน ที่ว่าไม่รู้จะทำอะไร ก็จะทำไป

๑๒๑

ข้างในมีงานทำเยอะเลย ทำแบบชาติ
หนึ่งก็ทำไม่หมด ทำแบบไม่ซ้ำกันเลย

นั่งธรรมะให้ทำแบบไม่ทำอะไรเลย ให้
ทำให้นิ่งแน่น ฝึกหยุดนิ่ง ทำซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ
นะลูก



Before



After



ต้องนั่งอย่างเดียว

“นั่งอย่างเดียว” จึงจะไปถึงตรงนั้นได้

“นั่งอย่างเดียว” นี่แหละ ที่เรากำลัง
จะฝึก

“นั่งอย่างเดียว” นั่ง ปิติ สุข เอกัคตา
จะไปด้วยกันได้

๑๒๓

เวลาปิติเกิด จะไม่ใช่โลดโผน มันจะ
เกลี้ยง ๆ บริสุทธิ์ ใจจะนิ่งแน่น ถ้านิ่งแน่นก็ได้
อย่างนี้ คือ จะมีปิติ สุข เอกัคตา

ก่อนที่จะนั่ง ก็ต้องทิ้งทุกอย่าง

วางทุกสิ่ง นั่งอย่างเดียว

Before and After ก็เป็นอย่างนี้

ลูกต้องหยุดนิ่งให้สนิททำให้สมบูรณ์
เพราะเวลาจะไปดูอะไร จะไปค้นธรรมชาติอะไร
ก็ตาม มันต้องนิ่งอย่างเดียว

ถ้าไม่ได้ครบตามคุณสมบัติตรงนี้นั้น
ก็ไม่ได้ เมื่อ Before ไม่ได้แบบนี้ After ก็ไม่
ได้แบบนี้ ก็ต้องฝึกกัน ลูกต้องฝึกเอาให้ได้
ต้องนิ่งอย่างเดียว ฝึกให้ได้นะ



อยากอยู่กับตัวเอง

ให้หลับตาสบาย ๆ ผ่อนคลายทั้งกาย
และใจ ให้สบาย ตะเะไปเบา ๆ อย่างสบาย ๆ

ทำแบบนี้ดูเหมือนช้าแต่จะเร็ว เพราะ
ถูกหลักวิชา ไม่ช้าหรือถูก

เมื่อใจลูกละเอียด บริสุทธิ์แล้ว ลูกจะ
อยากอยู่กับตัวเอง อยากดูแลตัวเอง อยากจะ
เข้าไปข้างในตัว

๑๒๕

ถ้ายังอยากเอาเรื่องข้างนอก แสดงว่า
ใจหลุดออกมาแล้ว

ใจมันบริสุทธิ์ อยากจะเข้าไปข้างในเอง
มันเป็นแบบนี้ ไม่อยากเอาเรื่องข้างนอกเข้ามา
ในใจ อยากรักษาความสุขภายในของตัวเอง



ทำถูกหลักวิชา หมดลิตธิ์ไม่เห็นเลย

ให้ลูกทำสบาย ๆ ทำธรรมดา ๆ

ความสุขจะเกิดขึ้นเอง เมื่อลูกได้เห็น
ดวงธรรม เห็นองค์พระ เพราะลูกได้ทำถูกหลัก
วิชา มันไม่เห็นไม่ได้ หมดลิตธิ์ไม่เห็นเลย

แต่ถ้าเราทำไม่ถูกวิธี มันจะเกิดขึ้นเอง
ไม่ได้ หมดลิตธิ์เห็นอีกเหมือนกัน

การเห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ มัน
เป็นของของเรานะ เราต้องเป็นเจ้าของ
ครอบครองให้ได้เป็นสมบัติของเรา เป็นทรัพย์
ของเรา เป็นอริยทรัพย์ภายใน

ที่เรียกว่า “อริยทรัพย์” ทรัพย์เป็น
เครื่องปลื้มใจของพระอริยเจ้า

มีวิชาเหมือนมีทรัพย์อยู่นับแสน นี่
เรื่องจริง เหมือนอย่างพระอริยเจ้าเป็นอยู่ได้
ด้วยตัวของตัวเอง ไม่รู้สึกว่าจะจนเลย จะอยู่คน
เดียวตามลำพังหรืออยู่ที่ไหนก็มีความสุข นี่มัน
เป็นอย่างนี้





เอาชนะความอยากเดินหน้า ภาวนาตามหลัง

ลูกอย่าไปติดใจในอารมณ์เดิมที่ดี
เพราะจะทำให้เกิดความอยาก พอความ
อยากมันเดินหน้า แล้วภาวนาตามหลังนี้
จะยุ่ง

สาเหตุเพราะความอยากได้อย่างเดิม
แต่วิธีการไม่ถูกต้อง

๑๒๙

ตรงนั้นเราผ่านไปได้หรือยัง ที่เราเคย
นั่งได้ดี แล้วอยากได้อย่างนั้นอีก เราเลยไปดัน

ตรงนี้เราเอาชนะไปได้หรือยัง เราต้อง
เอาชนะตรงนี้ให้ได้นะลูก

เราเคยทำกรรมอะไรละเอียดแล้วรู้สึก
ชอบมากเลย แต่เรารักษาเอาไว้ไม่อยู่ เราคิดว่า
วันพรุ่งนี้จะได้ดีกว่าวันนี้

แต่พอมานั่งก็อยากได้อย่างเมื่อวาน
นี้อีก ทำวิธีการที่ไม่ถูกต้อง เลยไปลุ่น ไปดัน
ทำให้ไม่มีความสุขเกิดขึ้น

ลูกแก้ตรงนี้ได้หรือยัง ลูกต้องแก้ให้ได้
นะลูก



๑๓๑

เครื่องวัดความละเอียด

ถ้าเราไม่คิดเรื่องทางโลก
พูดเรื่องทางโลก ทำแบบทางโลก
ก็จะเป็น “เครื่องวัดความละเอียด” ของเรา
จะทำให้ธรรมะของเราละเอียดขึ้น
ถ้าใจของเรามุ่งแต่เข้าไปสู่ภายใน
ไม่ติดเรื่องทางโลกเลย
แสดงว่าใจของเราละเอียดขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง

๑๓๑



ใจจะละเอียดยได้ ต้องหลุดจากหยาบ

“ถ้าหยาบลงตัว ละเอียดยจะลงกลาง”

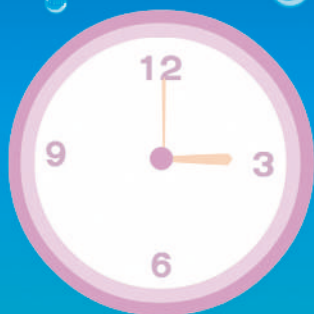
ถ้าใจหลุดจากศูนย์กลางกายออกมา
ใจจะหยาบนะลูก สิ่งที่จะดึงดูดให้ใจหลุดจาก
ความละเอียดย คือ **“ความหยาบ”**

๑๓๒

ใจติดกับขของละเอียดย ก็จะไปสู่ความ
ละเอียดย ถ้าติดหยาบก็หลุดจากละเอียดย ถ้า
ติดละเอียดยก็หลุดจากหยาบ มันก็เป็นอย่างนี้
นะลูก

ถ้าทั้งฝั่งหนึ่งได้ ต้องไปสู่อีกฝั่งหนึ่ง
ข้ามไปอีกฝั่งหนึ่งได้ ทั้งฝั่งนี้ เพื่อไปถึงฝั่งโน้น

เราต้องสังเกตดู ถ้ามีอะไรจุกจิกกวนใจ
แสดงว่าใจยังติดของหยาบอยู่



ติดตรงไหน รับแก้ไข

หลวงพ่อบอกว่าลูกก็ทำได้
ตอนนี้ลูกแค่อยอมนั่ง แต่ก็ยังไม่นั่งพอ
มันติดตรงไหน เราก็ต้องมาสำรวจตัวเองดู

ตั้งใจมาก ตั้งใจน้อย
กับปล่อยใจฟุ้งซ่านไปเรื่อย

๑๓๕

ถ้าตั้งใจต้องสุข	สุขจริงต้องสว่าง
ถ้าตั้งใจนาน	ก็จะเห็นได้นาน
ถ้าตั้งใจไม่นาน	ก็เห็นได้ไม่นาน
ถ้าตั้งใจแน่น	ก็เห็นทั้งหมด

เพราะฉะนั้น ติดตรงไหนให้ลูกรีบไปแก้ไขนะ



สุขเดิม ส่งต่อสุขใหม่ไปเรื่อย ๆ

ถ้าลูกนิ่งแล้วมีความสุขจะหวงแหน เพราะคนเรามีประหลาดไม่ก็คน ที่ชอบความทุกข์

ส่วนใหญ่เขาชอบความสุขกัน ถ้านิ่งก็จะสุข ความสุขมันจะอยู่ตรงนั้น สุขสบาย มีความสุข อยากจะอยู่อาสนะเดียว

ทางโลกกับทางธรรมจะต่างกัน **ทางโลกพอสมปรารถนาแล้วก็เบื่อ แต่ทางธรรมเบื่อแล้วจะสมปรารถนา** เพราะเกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ และกัมมิกพาน ซึ่งต้องเริ่มต้นจากเบื่อทางโลกก่อน

มันกลับตาลปัตรกัน ทางโลกพอ
สมปรารถนาก็เบื่อ แล้วก็หาใหม่ พอสมปรารถนา
ก็เบื่อ คน สัตว์ สิ่งของ งาน เงิน เหมือนกันหมด

แต่ทางธรรมเมื่อเมื่อไร เกิดวิราคะ
ถ้าคลายได้ก็ไปสู่นิพพานเลย

เวลานั่งธรรมะ ถ้ามีความสุขก็จะอยู่
ตรงนั้นนะ แต่เราไม่ติดสุขเดิม แต่จะไปสู่
สุขใหม่ที่เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

สุขเดิมส่งต่อสุขใหม่ สุขส่งต่อไป
เรื่อย ๆ ถ้าเราฝึกถึงตรงนี้ได้จะดีมากเลย



ใจที่ละเอียดยิ่งขึ้น ใจจะมี Power

เวลาเข้ากลางไม่ใช่แหวก ไม่ใช่ดัน
หรือค้ำแคบ มันก็ไปไม่ได้ มันต้องเบิกบาน
มีความสุข ขยายออกรอบตัว

ใจที่ละเอียดยิ่งขึ้น ใจจะมี Power ใจต้อง
ละเอียดยิ่งขึ้น จึงจะผ่านความไม่ละเอียดยิ่งขึ้น
หายากกว่าได้ ใจที่ละเอียดยิ่งขึ้นมันละเอียดยิ่งขึ้น
นะ

อากาศว่าละเอียดยิ่งขึ้นแล้ว เราต้อง
ละเอียดยิ่งขึ้นเข้าไปอีก

ต้องทำแบบง่าย ง่ายในระดับที่ไม่ต้อง
ทำอะไรเลย จะเป็นไปเองทุกขั้นตอน จะมี
ความสุข ความบริสุทธิ์เป็นมาตรฐาน บริสุทธิ์
ก็จะสว่าง สว่างก็จะเห็นแจ้ง รู้แจ้ง

ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับหยุดอย่างเดียว พระเดช
พระคุณหลวงปู่ฯ ท่านสรุปเอาไว้แล้ว

ผู้รู้ท่านไม่พูดยาว พูดแค่ “หยุดเป็น
ตัวสำเร็จ”

องค์ลีมาลได้ฟังพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ว่า “**สมณะหยุดแล้ว**” ท่านมีบุญ ท่านก็เข้าใจ
แต่ก็ใช้ว่าจะเข้าใจกันทุกคน

๑๓๙

“หยุด” นี่สำคัญมากนะลูก ครอบคลุม
ทั้งหมดเลย

เหมือนเมล็ดโพธิ์เม็ดเล็ก ๆ ที่ครอบคลุม
ทุกอย่างไว้



อยากปลีกวิเวก อย่างนี้ไม่นาน

ถ้าลูกมีอารมณ์อยากปลีกวิเวก
อารมณ์นี้เกิดขึ้นเมื่อไร หมายความว่า ตอนนี้
ใกล้แล้วลูก ใกล้จะได้ธรรมะแล้ว

แต่ถ้ายังมีอารมณ์อยากคลุกคลีด้วยหมู่
คณะ มันก็ยังอีกนาน

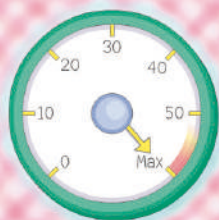
แต่ถ้าหากเกิดอารมณ์อยากปลีกวิเวก
ขึ้น แม้อยู่หลายคน ก็เหมือนอยู่คนเดียว
อย่างนี้ไม่นานจะได้ธรรมะ

แม้อยู่ตามลำพัง ก็ไม่ได้เป็นอุปสรรค
แปลว่า ใจมันนิ่ง นิ่งแน่น จะดีขึ้นไปเรื่อย ๆ

ถ้าเราละเอียดพอนะ เรียบธรรมะจะ
สนุกกันเลย



ความสบาย



ความสุข



ความง่าย



ความบริสุทธิ์



ทำตามหลักวิชา มันต้องได้

หลักวิชา คือ ดูเฉย ๆ

มีอะไรให้ดูก็ดูไป โดยไม่คิดอะไรทั้งสิ้น

ใครทำตามนี้ ก็จะได้ตามนี้

แล้วเราก็ทำให้มันต่อเนื่อง ทำซ้ำ ๆ

ถ้าแก้ไขมันต้องได้ หลวงพ่อไม่เชื่อว่าไม่เห็น

เพราะทำมาขนาดนี้มันต้องเห็นทุกคน

ที่ไม่เห็นไม่มีหรอก ยกเว้นว่ายังไม่ถึง

ที่ไม่ถึงเพราะมีฟุ้ง กับตั้งใจมาก

หรือประมาท ไม่ตรึกตลอดเวลา

သိမ်မွေ့စင်စင်





ความสุข

๗



ความทุกข์

ความทุกข์

ความทุกข์

ความทุกข์

วิชาธรรมกาย แหล่งของความสุข

ลูกอย่าไปเสียตายความทุกข์ ความทุกข์
อยู่ด้วยกันมานานแล้ว ให้พลัดพรากจากความ
ทุกข์เสียบ้าง

คนทุกคนอยากมีความสุข อยากได้
ความสุข แสวงหาความสุขกันทั้งนั้น

ลูกถึงจุดที่มีความสุขแล้ว ก็รักษาให้
ได้ตลอดสิ ถ้านั่งได้ขนาดนี้ มันต้องมีความสุข

๑๔๗

ลูกจะศึกษาวิชาธรรมกาย ต้อง
ศึกษาอย่างมีความสุข

ถ้าไม่มีความสุข ไม่มีวันศึกษาวิชา
ธรรมกายได้

เพราะวิชาธรรมกายเป็นแหล่งของ
ความสุข

ถ้านั่งแล้วไม่มีความสุข ศึกษาวิชา
ธรรมกายไม่ได้

ถ้าเริ่มต้นไม่มีความสุข ไม่มีทางที่จะ
ศึกษาวิชาธรรมกายได้

ลูกต้องจำให้ตึ้นะ ต้องมีความสุข
เริ่มต้นจากสุขเล็ก ๆ ไปร่งโล่งเบาสบาย ตัว
ขยาย



ความสุข คือ สบายกาย สบายใจ

ความสุขก็คือ สบายกาย สบายใจ

- ความสบายกาย ก็คือ กายสบาย

ธรรมดา ๆ ก็เริ่มจาก โปร่ง โล่ง เบา
สบาย ก็อีกระดับ นี่เป็นจุดเริ่มต้นของความสุข
โปรงโล่งเบาสบาย คือ ความสุขเบื้องต้น

๑๔๙

- ความสบายใจ คือ ความสุขที่ใจ
ยอมรับ

จนไปถึงความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่มีอยู่
ภายใน ความสุขเล็ก ๆ ขยายไปสู่แหล่งของ
ความสุข จนถึงความสุขขั้นสุดท้ายที่เรายอมรับ
ได้

๑๕. ชีวิตที่ดีกว่า

จะได้ธรรมะต้องมีความสุข ไปร้องโล่ง
เบาสบายก่อน ถ้ามีความสุขตั้งแต่เริ่มต้นก็เป็น
ต่อแล้ว



๑๕๐



ความสุขมาติดเรา

.....

ถูกต้องนี่ในระดับที่ความสุขมาติด
เรา นี่เป็นข้อวัดว่าเราทำได้สมบูรณ์

ถ้านี้จะสุข ถ้าสุขก็จะนี้ สองอย่าง
นี้อยู่คู่กัน

๑๕๒

พอมีความสุขก็จะมีแสงสว่าง สว่างก็
เห็น มีภาพให้ดู เห็นแล้วก็รู้ ความรู้ก็จะมาติด
เรา มันจะชัดเหมือนลืมตาเห็น

ถูกพูดตามภาพที่เราเห็น จะทำให้ภาพ
ภายในชัดขึ้นเรื่อย ๆ

ถ้านี้กับมีความสุข มันเป็นไปได้ที่
เราจะไม่เห็นภาพภายใน มันต้องเห็น เห็น
ดวงธรรม เห็นองค์พระ ไม่มีทางเลือกอื่นใด
เลยที่จะไม่เห็น

เหมือนเราถูกต้อนให้ถึงทางตัน บังคับ
ให้ต้องเห็น ถูกต้อนให้จนตรอก ให้ต้องเห็น
อย่างเดียวนะเลย พอจนมุม อะ...เห็นก็เห็น

แต่เราต้องมีความสุข ด้วยการหยุด
นิ่งอย่างเดียว สำคัญต้องมีความสุข ทำฝืน ๆ
ตัน ๆ มันจะไม่มีความสุข ให้ลูกมีความสุขกับ
การนั่งธรรมะนะลูก

๑๕๓

ฝึกทำซ้ำ ๆ ให้มันชำนาญ เดียวจะ
ค่อย ๆ ดีขึ้นไปเรื่อย ๆ



ติดสุขที่ใหญ่ภายใน

ลูกต้องนิ่งอย่างเดียวจึงจะเห็นภาพภายใน เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ ต้องให้นิ่งแน่น ไม่มีอะไรเหนียวรั้งได้ และต้องไม่ติดอะไรเลย นอกจากติดสุขภายในอย่างเดียว

๑๕๕

ทางโลกเขาบอกห้ามติดสุข ที่ไม่ให้ติด เพราะนั่นไม่ใช่สุขที่แท้จริง เป็นสุขแบบโลก ๆ

ให้ลูกทิ้งสุขเล็กน้อยประมาณทางโลก แล้วไปติดสุขที่ยิ่งใหญ่ทางธรรม เราต้องติดเข้าไปเรื่อย ๆ ไปถึงบรมสุข คือ นิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง

ถ้าไม่สุข แปลว่า “ไม่นิ่ง”

ถ้าหากนิ่งเป็นช่วง ก็สุขเป็นช่วง

สุขม้วนเดียวจบ ก็เท่ากับนิ่งม้วนเดียวจบ





ความสุขที่ตัวเองยอมรับ

ความสุขก็คือ สบายกาย สบายใจ ก็ธรรมดา ๆ

ความสบายกาย ก็คือ กายสบาย

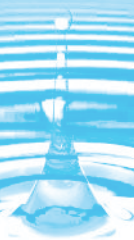
เริ่มจาก โปร่ง โล่ง เบาสบาย ก็อีกระดับหนึ่ง

จนถึงขั้นสุขที่เรายอมรับ คือ ใจสบาย

ใจสบาย คือ ความสุขที่ตัวเองยอมรับได้

นี่เป็นจุดเริ่มต้นของความสุข

သိမ်မွေ့စင်စင်





เตือนใจ

๘

เราต้องชิงช่วงตั่งใจนั่งธรรมะในขณะที่
ที่ยังแข็งแรงอยู่นะ

ซึ่งช่วงตอนที่เลือดลมเดินได้สะดวก
อย่างนี้ หรือยังพอที่จะเดินได้สะดวก

ถ้าเลือดลมเดินไม่สะดวก เส้นมันจะยึด
เลือดลมเดินไม่สะดวก ก็ส่งอาหารไม่สะดวก
อาหารไปหล่อเลี้ยงไม่สะดวก ก็มารวมกันเป็น
ก้อน พอเป็นก้อนมันก็อักเสบ เชื่อโรคก็มา พอ
เชื่อโรคมา เนื้อก็งอกได้ กระดูกงอก เหนียงงอก
หนังงอก อะไรมันก็มาได้ทั้งนั้น แคลเซียมไป
เกาะเป็นสันดอน ก็เป็นมะเร็งได้

เราต้องชิงช่วงในขณะที่กล้ามเนื้อ
เรายังยืดหยุ่น คือ ยึดไปแล้วมันหยุ่นกลับมา
เลื้อยคลมยังเดินดี แต่ถ้ายึดไปแล้วมันปักอยู่
อย่างนั้น ไม่กลับมา มันไม่ไหวนะ อย่าลืมปรับ
ให้พอเหมาะพอดี ให้เวลากับการนั่งธรรมะ
ให้มาก

๑๖๑

ปรับอินทรีย์ของเราให้ดี ให้มีเวลา
Exercise

คุณยายฯ เตือนหลวงพ่อ ตอนที่หลวงพ่อ
อายุขนาดนี้ (จีมาที่พวกเรา) แล้วคุณยายฯ อายุ
ขนาดหลวงพ่อ ท่านบอกว่า

“ท่าน ๆ รีบทำธรรมะให้ละเอียด ๆ นะ
เดี๋ยวอายุมากแล้วจะนั่งไม่ไหว”

ตอนนี้หลวงพ่อก็ไม่อยากได้อะไร
นอกจากความแข็งแรง เป็นสัปปรารถนาเลย
เพราะฉะนั้นลูกยังแข็งแรงอยู่ ต้องรีบชิงช่วง
นะลูก





สอนตนเองว่า ต้องรู้แจ้งเห็นจริงให้ได้

เราต้องปลูกจิตสำนึกตัวเราบ่อย ๆ ว่า

**“เราต้องรู้แจ้งเห็นจริงให้ได้ เหมือน
พระเดชพระคุณหลวงปู่ ที่รู้แจ้งเห็นจริง”**

๑๖๕

เราต้องให้เกิดความอยากที่จะไปรู้ไป
เห็นด้วยตัวเองอย่างมีความสุข ต้องทั้งรู้ทั้งเห็น
เพราะเราทิ้งทุกอย่างมาแล้ว

เราต้องรีบชิงช่วงตอนนี้ ตอนที่เรายัง
อยู่ในวัยที่แข็งแรง เพราะว่าความแข็งแรงของ
เราก็ลดลงไปทุกวัน

เราต้องสอนตัวเองให้ได้ **“ให้อยู่ด้วย
ตัวเอง ควบคุมตัวเองได้”** ถ้าเราหยุดได้
สมบูรณ์ มันก็จะแจ่มแจ้ง

ตอนนี้เราก็ฝึกไปนะ



ถ้าลูกได้ธรรมะ จะหายสงสัย

เวลาผ่านไปเร็ววัน เดี่ยววัน เดี่ยวคืน
แต่ก่อนคุณยายฯ ก็พูดอย่างนี้ “**เดี๋ยววัน
เดี๋ยวคืน**”

หลับตา ลืมตาไม่กี่ทีก็มีด ก็หมดเวลา
แล้ว ตอนนั้นหลวงพ่อยังแข็งแรงอยู่ ก็เลยไม่
ได้คิดอะไร

๑๖๕

แต่ตอนนี้เดี๋ยววัน เดี่ยวคืนจริง ๆ เหมือน
มีราตรีเดียว กลางคืนก็หลับ กลางวันก็หลับ
(หลับตา)

กลางวันถ้าหลับตา เหมือนอยู่ในกลาง
คืน เห็นแต่โลกภายใน ไม่เห็นโลกภายนอก

เวลาเรียนวิชาธรรมกาย ต้องให้
รู้แจ้ง เห็นแจ้ง แทงตลอด

ถ้าไม่รู้ไม่ได้ไม่ยอม เราอย่าไปยอมแพ้
ต้องมุ่งมั่น รักที่จะศึกษาวิชาธรรมกายจริง ๆ

๑๖๖

ถ้าลูกได้ธรรมะจะบริบูรณ์ จะมีความ
สุขมากขึ้น ๆ ความบริสุทธิ์ นิ่งแน่น นุ่มนวล
และเห็นได้ชัดมาก จะหายสงสัยตลอดเรื่อง
ม้วนเดียวจบ ฝึกอย่างนี้นะ

เอาให้ได้ นี่ก็จวนแล้ว เหลืออีกสักครึ่ง
เปอร์เซ็นต์ แค่นั้นเองนะลูกนะ



สำรวมอินทรีย์ที่แท้จริง

ลูกอย่าไปคิด พุด ทำในเรื่องทางโลก

ไม่ทำอะไรที่จะสื่อออกไปในทางโลก

ใจเราต้องไม่ติดในอะไรเลย

ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ

เมื่อไม่ติดอะไรเลย

จะทำให้ใจของเราละเอียดขึ้น

๑๖๙

ลูกต้องสำรวมอินทรีย์ คือ
สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

การสำรวมอินทรีย์ที่แท้จริง
เกิดจากใจที่หยุดนิ่ง

หลวงพ่อบุญมีแต่เนื้อ ๆ ทั้งนั้นเลยนะ
ต้องจดจำให้ดี อย่าดูเบา ลูกต้องจำนะ



หยุดนิ่ง มุ่งเข้าสู่ภายในของพระอริยเจ้า

ทำอย่างคุณยายๆ ก็จะเป็นอย่าง
คุณยายๆ

ถ้ากิจวัตรกิจกรรมลงตัวแล้ว เรื่องอื่น
เรื่องเล็กน้อย

๑๖๘

ลูกฝึกตัวมาระดับหนึ่งแล้ว ให้ตั้งใจ
กันแล้วก็ให้ช่วยกันรักษาข้อวัตรปฏิบัติให้ดี
ให้พร้อมที่จะเป็นต้นบุญต้นแบบสำหรับผู้ที่จะ
ตามมานั่งธรรมะในภายหลัง

ลูกต้องแสวงหาความหยุดนิ่งในการ
เข้าสู่ภายในของพระอริยเจ้า

อย่าให้ใจแว่วไปเรื่องอื่นนะ นับตั้งแต่
วินาทีนี้เลย ให้หยุดนิ่ง ให้ลูก ๆ ทุกคนเข้าถึง
พระธรรมกายภายในตัวให้ได้

สำคัญว่าใจสู้หรือเปล่า อยากได้ธรรมะ
จริงหรือเปล่า แค่นี้เองนะลูก

သန့်ရှင်းရေး





อ่อนแอ



แข็งแรง



อ่อนแอ



วัยแข็งแรง เป็นโอกาสที่ดีที่สุด

ชีวิตช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่ดีที่สุดกว่า
ใคร ๆ ในโลก เรายังแข็งแรงกันอยู่นะ ต้องรีบ
ชิงช่วง อย่าให้ความแข็งแรงผ่านไปฟรี ๆ ต้อง
รีบกอบ รีบโกย

ถ้าผ่านวัยนี้ไปแล้ว ก็จะได้อีกที่ต้อง
กลับมาเกิดใหม่

๑๗๑

ไม่คิดไม่แปลก มันได้ทีเดียวเท่านั้น

วัยแข็งแรงแบบนี้ได้ทีเดียว เป็นโอกาส
ที่ดีที่สุด ลุยเลย

ชาวโลกหลายพันล้าน แข็งแรงฟรี



เห็นอย่างเดียวก็นิมีความสุข

ลูกใจยังหยุดนิ่งไม่ได้ เพราะตั้งใจมาก
เกินไป หรือไม่ค่อยตั้งใจ ปล่อยให้ฟุ้งซ่าน
ไปเรื่อยเปื่อย

ถ้าลูกนั่งดี ๆ เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ
ใจจะมีความสุข สุขมากขึ้นไปเรื่อย ๆ แล้ว
อยากจะนั่งต่อไปได้เรื่อย ๆ เอง

แม้อยู่คนเดียวมันอยากจงใจให้เรา
นั่งธรรมะเอง จะไม่รู้สึกเบื่อเลย

แม้เห็นดวงธรรมอย่างเดียวก็นิไม่มีเบื่อ
เห็นแสงสว่างอย่างเดียวก็นิไม่มีเบื่อ

เห็นแสงสว่าง ดวงธรรม องค์พระ
ภายใน นิไม่มีเบื่อ

เห็นดวงธรรมอย่างเดียวก็นิรมล

เห็นองค์พระอย่างเดียวก็นิรมล
แล้ว หรือเห็นแสงสว่างก็นั่งได้ทั้งคืน

ลูกอย่าไปยอมแพ้นะ ให้ปลอดกังวลใน
ทุกสิ่ง ปล่อยวางให้หมด

๑๗๓

ลูกต้องรู้ตัวเองว่าลูก ๆ มีบุญมาก
พิจารณาทั้งโลก ๖,๐๐๐ กว่าล้านคน ย่อลงมา
ในประเทศไทย ๖๐ ล้านคน จาก ๖๐ ล้านคน
คือ ลูก ๆ

ลูกมีบุญที่ได้โอกาสมานั่งธรรมะกันตรง
นี้ ให้ตั้งใจกันให้ตื่นลูก ให้สมกับที่หมู่คณะ
ให้โอกาสเรานั่งธรรมะกัน



ถ้านิ่งแน่วจริง จะทันกันเอง

“ปล่อยวาง” คำนี้มีนัยลึกซึ้ง ไม่ใช่
ปล่อยวางธรรมดา ๆ ต้องปล่อยวางจริง ๆ

ต้องทิ้งทุกสิ่ง ไม่ติดอะไรเลย ปล่อยวาง
จริง ๆ คือ เราต้องทิ้งชีวิตไปเลย

ชีวิต คือ ทั้งหมดที่เป็นเครื่องรองรับ
อวัยวะ

ทรัพย์เรายังทิ้งได้ เพื่อไปเอาธรรมะ

ถ้าเราเข้าถึงตรงนั้นได้ การหยุดนิ่งจะ
เป็นไปเองโดยอัตโนมัติ

เราจะรู้สึกสบายไปเรื่อย ๆ ความนิ่ง
แน่วก็จะมา

เพราะฉะนั้น “ปล่อยวางให้หมด”
ไม่มีอะไรใหม่ในโลกใบนี้ เราผ่านมาหมดแล้ว
ไม่มีอะไรใหม่เลย

“เราเกิดมาเพื่อการนี้ เพื่อไปเอา
ธรรมะ ถ้านิ่งแน่นจริง จะทันกันเอง อย่าไป
กังวล”

หยาบ ๆ ก็รับอินทรีย์ และบริหาร
ขั้น

ละเอียดยกก็หยุดนิ่ง ให้ละเอียดย ๆ ให้ใจ
นิ่งในนิ่ง นิ่งไปเรื่อย ๆ

၈၆၆



ใจต้องไม่ติดอะไรเลย

ลูกฝึกหยุดในหยุด ให้มันนิ่ง ๆ และอย่าไปตั้งใจมาก ให้ทำอย่างสบาย ๆ เราจะไปเร่งไปกังวล มันก็ไม่ได้ มันผิดวิธี แม้แต่ความกังวลก็ต้องทิ้ง เพราะถ้ามีความกังวลมันก็ไม่นิ่ง ถ้าไม่หยุดนิ่งมันก็เป็นเรื่องวุ่นวาย

๑๗๖

เป็นมหาเศรษฐีก็ชาติเดียว รวยก็รวยไม่นาน เดียวก็ตายแล้ว หล่อก็หล่อไม่นาน สวยก็สวยไม่นาน เดียวก็ตาย

มองให้ตลอดทีเดียว ม้วนเดียวจบไปเลย “ใจต้องไม่ติดอะไรเลย” เราต้องสอนตัวเองทุกวันให้ได้

เพราะเราอยู่กับตัวเราเองมากที่สุด ๒๔ น. ไม่มีใครอยู่กับเราตลอด แม้ตอนอยู่ตามลำพัง เราก็อยู่กับตัวเอง

ให้ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่งจริง ๆ อย่าไปสนใจอะไรมันเลยลูก มันกะโหลกกะลาทิ้งจริง ๆ นะลูก



เขาทำได้ ทำไมเราจะทำไม่ได้

ใจลูกต้องคิดวนอยู่อย่างเดียวว่า “ทำ
อย่างไรเราถึงจะหยุดนิ่งได้”

จะได้ไม่มีความคิดอื่นเข้ามาแทรก
ไม่ใช่ไปคิดว่า “นั่งไปทำไม”

ให้คิดแต่ว่า “เขาทำได้ ทำไมเราจะ
ทำไม่ได้”

๑๒๗๗

ต้องคิดอย่างนี้ “คนอย่างเราทำไมจะ
ทำไม่ได้”

คิดอยู่แค่นี้ อย่างอื่นไม่คิด

ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน ใจจะได้อยู่
ภายใน เรื่องอื่นจะได้ไม่เข้ามาแทรกใจ จะไม่
สนใจเรื่องอื่นเลย



รักตัวเองที่ถูกหลักวิชา

อยากรู้เรื่องราวของตัวเองไหมจ๊ะ

ถ้ารักตัวเอง ก็ต้องรู้เรื่องราวของตัวเอง

เรื่องอื่นยังไม่สำคัญเท่า กับเรื่องของตัวเอง

ถ้าเราไม่รักตัวของเราเอง แล้วบอกว่ารักคนอื่น ก็ไม่แล้ว

เรื่องของตัวเองยังไมรู้เลย ยังไปอยากรู้เรื่องของชาวบ้าน

เกิดมาชาติหนึ่ง ไม่รู้เรื่องของตัวเองนี่ ไม่ได้นะ

သိမ်မွေ့စင်စင်





ປກິ໋ນກະ

໒

อธิษฐานกลางหลวงปู่

ให้ลูกนึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ
ให้เห็นหลวงปู่ชัดใส ให้เราเข้าไปอยู่ในกลาง
ของท่าน

ให้ชัด ใสเป็นเพชร ใสในใส ใสหนัก
เข้าไป ให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น

หยุด นิ่ง นุ่ม เบา สบาย

แล้วเราก็อธิษฐานขอให้หลวงปู่ช่วย
คุ้มครองให้ลูก ๆ ทุกคนได้ศึกษาวิชาธรรมกาย

ให้รู้แจ้ง รู้ถูก เห็นถูกในวิชาธรรมกาย
ให้รู้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง อย่างง่ายด้าย
อย่างสมบูรณ์

ที่ท่านรู้เห็น ให้เรารู้เห็นด้วย ให้แทง
ตลอดในวิชาธรรมกาย

สามารถศึกษาวิชาธรรมกายได้โดย
ไม่มีอุปสรรคใด ๆ

อุปสรรคต่าง ๆ ให้มลายหายสูญให้ได้
ทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์

๑๘๓

อธิษฐานตอกล้ำอย่างนี้ทุก ๆ วัน นะลูก



อธิษฐานซ้ำ ๆ อย่างนี้เป็นหลัก

อธิษฐานให้เรารู้แจ้งเห็นแจ้ง ทางตลอด
ในวิชชาธรรมกาย

ให้ญาณทัสสนะแม่นยำ ให้ได้ศึกษา
วิชชาละเอียด ๆ ใสอย่างสบาย ๆ

๑๘๔

ให้ร่างกายแข็งแรง อายุชั้ยยืนยาว
ได้ทำวิชาไปตลอดอายุชั้ย

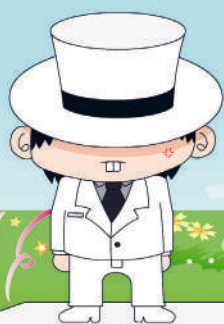
ให้ประพฤติพรหมจรรย์ได้บริสุทธิ์
บริบูรณ์

ให้ห่างไกลจากสิ่งที่เป็นข้าศึก ต่อการ
กุศลและพรหมจรรย์

แล้วก็ให้มีสมบัติทั้ง ๓ ให้เพียบพร้อม
บริบูรณ์

อธิษฐานซ้ำ ๆ อย่างนี้เป็นหลัก





2



1



3

ตำแหน่งที่ควรหวง ฐานที่ ๗

ฝึกนั่งให้กายกับใจรวมเป็นหนึ่งใน
ตำแหน่งที่ถูกต้อง

ตำแหน่งที่เหลือไว้ตำแหน่งเดียว
ที่ใคร ๆ ในโลกต้องยึดเอาไว้ให้มัน

๑๘๖

ยึดตรึงนี้เอาไว้ให้มันคง ถ้าจะ
หวงแทนตำแหน่ง ต้องหวงแทนตำแหน่งนี้

ตำแหน่งฐานที่ ๗ ตำแหน่งแห่ง
ชัยชนะ ตำแหน่งแห่งความบริสุทธิ์ ตำแหน่ง
ที่มีอำนาจไม่มีประมาณ ตำแหน่งที่ความ
ลับไม่มีสำหรับเรา ให้หวงตำแหน่งที่ควรหวง
ตำแหน่งอื่นไม่ควรหวงเอาไว้

(หลวงพ่อบำเพ็ญสมาธิที่ศูนย์กลางกาย)

เราเป็นมาทุกตำแหน่งแล้ว

เหลือตำแหน่งเดียว ตำแหน่งสุดท้าย
เอาให้ดีเลย

ขนาดตำแหน่งพระเจ้าจักรพรรดิ ยังทิ้ง
ตำแหน่งนั้นมาเอาตำแหน่งนี้เลย

๑๘๗

ขนาดปกครองทวีปทั้ง ๔ ทวีปทั้ง ๔
อยู่ในโอวาท ยังไม่เอาเลย มาเอาตำแหน่งนี้

ยังคิด ยิ่งมหัศจรรย์ ตำแหน่งฐานที่ ๗



เห็นด้วยตาภายใน จะมีเหตุผล

มีหมอยุ่คนหนึ่ง ดวงตาเพิ่งมามองไม่เห็นเมื่อไม่กี่ปี หลวงพ่อก็บอกเขาว่า

ปกติมนุษย์ทั่วทั้งโลกก็มองไม่เห็นวันละ ๘ ชั่วโมง คือ ตอนนอนหลับ พอลืมตาก็มองเห็น ๑๖ ชั่วโมง แต่หมอมองไม่เห็นมากกว่าคนอื่น ๑๖ ชั่วโมง

ส่วนบางคนอยู่ทางธรรมที่นั่งหลับตาทำสมาธิ ก็มองไม่เห็นขณะนั่งสมาธิ ๑๐ ชั่วโมง นอนหลับ ๘ ชั่วโมง รวมแล้ว ๑๘ ชั่วโมง หมอมองไม่เห็นมากกว่าเขานิดเดียวเอง

บางคนที่มีมองเห็นโลกภายนอก พอเห็นแล้วก็นำความฟุ้งซ่านเข้ามาในใจ

แต่มีการมองอีกแบบหนึ่ง คือ **“การมอง
ภายใน”** โดยการหลับตาทำสมาธิจนเห็นภาพ
ภายใน และตอนนี้หมอมีเวลามองภายใน
มากกว่าคนอื่น

การมองไม่เห็นภายนอกมันก็มีทั้งข้อดี
และข้อด้อยในตัว

๑๘๙

เพราะฉะนั้นหมอมีเวลามองภายใน
มากกว่าเขา

หมอเขาก็ไปฝึกมององค์พระภายใน
จนตอนนี้หมอเขาจับตรงไหนก็เป็นองค์พระไป
หมด เห็นตลอดเวลา เข้าไปได้เรื่อย ๆ จนหลุด
จากกายหยาบ ไม่รู้ว่าจะสุดตรงไหน แต่ทางที่
ไปมีความสุข จึงได้ข้อสรุปว่า

แบบที่สอง คือ เห็นด้วยตาภายใน มี
เหตุผล



Exercise สำคัญ

ลูกมีช่วง Exercise ใหม่ ต้องมีช่วงเวลา
ออกกำลังกายนะ เดี่ยวท้องอืด ลมเยอะ เส้นยึด
เวลา Exercise ต้องนานหน่อยนะ นี่จำเป็นนะ

ทำไมต้องจัดกิจกรรม เพื่อให้เลือดลม
เดินสะดวก เพราะเวลานั่งนานเส้นจะยึด

พอมีการเคลื่อนไหว ทำให้เลือดลมใน
ตัวเดินได้สะดวกดี

๑๔๓

เมื่อลมในตัวละเอียดแล้ว จิตจะ
ละเอียด จะเห็นธรรมะได้ชัดขึ้นและง่ายมาก
ขึ้น

ทำไมคุณยายฯ ท่านกระฉับกระเฉง

หนึ่ง เป็นธรรมชาติของท่าน

สอง ท่านเห็นอานิสงส์การ Exercise

คุณยายฯ ท่านปวดกวาดเสนาสนะ ทำ
กิจกรรม จึงไม่ค่อยเจ็บป่วย สิ่งนี้สำคัญมากนะ
ถูกทำไปเถอะ อย่ามองข้ามการ Exercise

เราทำเพื่อตัวเราเอง การ Exercise
ต้องอยู่ในช่วงเวลา ๔๕ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง
ถ้าทำทุกวันได้จะดี เส้นจะยืด ไม่ยึด ออกกำลัง
กายให้เหงื่อออก จะได้ขับถ่ายของเสีย ไม่อย่าง
นั้นเส้นมันจะยึด นั่งแล้วท้องอืด จะมีผลต่อการ
ปฏิบัติธรรม ให้ออกกำลังกายได้ระดับที่เหงื่อ
ออก หลวงพ่ออายุขนาดนี้ ยัง Exercise เลย

การที่เรา Exercise โดยการทำ
สะอาดเสนาสนะ อันดับแรกตัวเราแข็งแรง

สอง ได้ความสัปปายะ เกื้อกูลในการ
ปฏิบัติธรรม ได้ความรัก ความสามัคคี สำคัญนะ

ตอนที่หลวงพ่อกับหลวงปู่ไปวัดป่าทางเหนือ
หลวงปู่องค์หนึ่งท่านอยู่ในป่าช้า

หลวงพ่อกับหลวงปู่คุยธรรมะกับท่าน ท่านบอก
ว่าชอบอยู่ในป่าช้า เพราะเงียบดีไม่มีใครกวน

๑๔๕

ท่านให้หลวงพ่อกับหลวงปู่ไปพักอยู่กุฏิข้าง ๆ
ท่าน สังเกตผิวพรรณท่าน แก้มท่านแดงผ่องใส
อายุ ๘๐ ปีกว่า ยังปิดกวดเสนาสนะ จับ
ไม้กวาดอยู่ เหนือโถรมกาย แต่ดูท่านสดชื่น
เลือดลมในตัวเดินดี เหนือโถรมกายแต่ดูสดชื่น
ร่าเริง

วัดป่าแก้วอีสานออกกำลังกายโดยการ
ทำความสะอาดเสนาสนะ มีทางเดินจงกรม
ทางบิณฑบาต

แปลว่าการ Exercise สำคัญ เพราะ
ฉะนั้นต้องจัดโปรแกรมการ Exercise ให้
ลงตัวนะลูก



เปลี่ยนสับสน เป็นสุขสันต์

คนข้างนอก ใจเขาสับสน

พอใจเขามาหยุดได้ ก็มีความสุข

เปลี่ยนความสับสน ให้เป็นความสุขสันต์

ความสุข ความบริสุทธิ์ ความละเอียดของใจ

จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง

จะมาพร้อมกัน จะมีความมั่นใจและหายสงสัย

ใจจะรวมเป็นหนึ่ง เรียกว่า “เอกัคตา”



ให้เป็นของขวัญ หลวงปู่

๑๐

ให้ความร่วมมือกับหลวงพ่

เวลานั่งให้เริ่มจากจุดที่สบาย และจุดที่
เราทำได้อย่างง่าย ๆ ก่อน

จากจุดที่ง่าย แล้วมันก็จะง่าย ๆ จน
ง่ายแสนง่าย

๒๐๐

ไม่มีวิธีการใดที่ดีไปกว่านี้ วิธีการใด
ที่เราทำแล้วง่าย ก็ให้ใช้วิธีการนั้น วิธีเดิม
วิธีเดียว ฝึกให้ชำนาญ

อย่าลืมนะลูกนะ ไม่อย่างนั้นมันจะเสีย
เวลา ให้วางใจเบา ๆ สบาย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ
นะลูกนะ

หลวงพ่อยากให้คุณทุกคนสมปรารถนา
และสิ่งนี้ก็เป็ความหวังของลูก ๆ ทุกคนด้วย
แต่ลูก ๆ ต้องให้ความร่วมมือกับหลวงพ่



กลางองค์พระให้มีหลวงพ่อยู่ด้วย

ให้เราเอาความสุข ความบริสุทธิ์
ไม่ติดอะไรเลยจริง ๆ ใจต้องเกลี้ยงจริง ๆ
ไม่ติดในคน สัตว์ สิ่งของ

เราต้องทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้น
ความบริสุทธิ์จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องนิ่ง ๆ เพราะ
ถ้าไม่บริสุทธิ์แล้วจะเป็นมลทินของใจ

๒๐๑

**ถ้าใจของเราบริสุทธิ์แล้ว มันจะนิ่ง
อยากอยู่ภายในเอง เป็นไปเอง**

มันจะไม่อยากไปติดกับคน สัตว์ สิ่งของ
เรื่องกะโหลกกะลาอะไร

ถ้าใจไม่บริสุทธิ์มันจะกระเจิดกระเจิง
นะ

ถ้าตัวเราไม่บริสุทธิ์แล้วจะเข้าถึง
สิ่งที่บริสุทธิ์ ผู้ที่บริสุทธิ์ภายในได้อย่างไร

นับตั้งแต่วันนี้ไปเลย ให้เป็นวันคืนแห่ง
ความบริสุทธิ์ ยิ่งบริสุทธิ์ ก็ยิ่งนิ่งในนิ่ง จนความ
บริสุทธิ์รวมตัวหยุดนิ่ง เป็นความสว่าง ความ
บริสุทธิ์จะเป็นดวงธรรม เป็นองค์พระ ใจที่
บริสุทธิ์จะมีความสุข

ให้ลูกดีใจที่ลูกได้อยู่ในสิ่งแวดล้อม
ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมอย่างนี้

“ทางโลกกลางคืนเป็นควัน กลางวัน
เป็นไฟ ของเรากลางใจเป็นดวง กลางดวงเป็น
องค์พระ กลางองค์พระให้มีหลวงพ่อยู่ด้วย”

ลูกทำได้ไหมจ๊ะ นี่จะได้เป็นของขวัญ
ให้หลวงพ่อไฉ่ละ





ยัดเอาศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ คืบกลับมา

ลูกฝึกหยุด ฝึกนิ่ง เอาศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ คืบมา นี่เป็นภารกิจแรก เอาคืบมา

พญามารมันบังคับเรามานานแล้ว
เราจะเอาคืบ

๒๐๔

เราถูกมันยึดใจของเรา ทำให้ใจไม่
อยู่กับเนื้อกับตัว เราจึงหมดสภาพของผู้รู้
ผู้มีอำนาจ

มันยึดมาข้ามชาติแล้ว เพราะฉะนั้น
ไปยัดคืบให้ได้นะ ถ้าใจอยู่กับเนื้อกับตัวได้
จะสนุก ต้องไปเอาให้ได้นะ ไม่ได้ไม่เลิก

เป้าหมายแรก คือ ทำวิชา ๒๒
เมษายน วันคุ้มครองโลก ให้เป็นวันคุ้มครอง
โลกจริง ๆ

ถ้าถูกยึดเอาตรงนี้ได้ จะเป็นของขวัญ
อันประเสริฐของหลวงพ่อ

๒๐๕

ตรงนั้นที่มัน ที่นั่นเป็นที่มันอันประเสริฐ

เข้าสู่ศูนย์กลางฐานที่ ๗ ให้ได้ ยึด
เอากลับคืนให้ได้ เราโดนยึดมานานแล้ว

ตอนนี้เป็นอย่างอยู่ ต้องเอามาเป็น
ของเราให้ได้ ฐานที่ ๗ เดียวก็เป็นของเขา
เดี๋ยวก็เป็นของเรา มันเหมือนเล่นชักเย่อกันอยู่

เมื่อกิจวัตรกิจกรรมลงตัวแล้ว

ให้เพิ่มเวลาในการทำความเพียร
ทำให้ได้ตลอดเวลา

เพิ่มการนั่งให้เยอะ ๆ ยึดให้ได้ที่
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗



ใจติดได้สนิท ติดที่สุดแห่งธรรมอย่างเดียว

ถ้านั่งแล้วยังไม่มีความสุข แสดงว่า
เรายังหยุดไม่สนิท ที่หยุดไม่สนิท เพราะใจเรา
ยังไม่ทิ้งเรื่องหยาบ ๆ ภายนอก

ถ้าไม่ติดอะไร ใจจะติดอยู่ที่ศูนย์กลาง
กาย ถ้ายังมีจึก ๆ จิก ๆ อยู่ แสดงว่ายังติด
เรื่องหยาบ ๆ ภายนอกอยู่

๒๐๘

ถ้าเราสังเกตแล้วฝึก เดี่ยวจะได้ ธรรมะ
กำลังจะดีแล้ว แต่ยังไม่นิ่งสนิท

เราต้องจดจ่อทั้งวันทั้งคืน อีกไม่นาน
ก็จะถึงวันแห่งชัยชนะของเรา วันแห่งความ
สมปรารถนาของลูกทุกคน

๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

ถ้าชนะมันต้องชนะตั้งแต่วันนี้เลย
หลวงพ่อก็ไม่ต้องการของขวัญอย่างอื่น ต้องการ
อย่างเดียว คือ

ให้ลูกทุกคนได้เข้าถึงธรรมะภายใน ได้
ศึกษาวิชาธรรมกายจะได้ Happy Birthday
หลวงพ่อ แล้วหลวงพ่อก็มีความสุขมากที่ได้
เห็นลูกเข้าถึงธรรมะภายใน

วันคุ้มครองโลก จะได้เป็นวันแห่ง
ชัยชนะจริง ๆ

ทำไมนะ ในเมื่อเราปรารถนาจะไปที่สุด
แห่งธรรม ทำไมยังมีอะไรขัดข้องหนอ อะไรยัง
รบกวนวายหนอ

ลูกทุกคนเลยนะ ไปดูว่ามันติดอะไร
พอรู้ปั๊บก็ฉีวะ ปรับแก้ให้ได้เลย

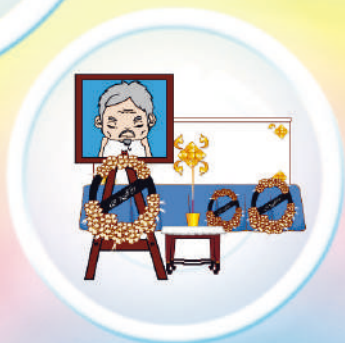
๒๐๙

**เราต้องไม่ติดอะไรเลย ติดที่สุดแห่ง
ธรรมอย่างเดียว**

**คนอย่างเรา ทำให้บริสุทธิ์หยุดนิ่งไม่ได้
เข้าถึงไม่ได้ ให้มันรู้ไป**

ให้คิดวน ๆ อย่างนี้ จดจ่อทั้งวันทั้งคืนเลย
ให้ไปดูของใครของคนนี้นั่นลูก





ให้ทำที่หลวงพ่อบชอบ...

ใกล้วันเกิดหลวงพ่อบแล้ว ทำที่หลวงพ่อบชอบสิ

หลวงพ่อบชอบแบบนี้ ลูก ๆ ทำให้ได้ไหมล่ะ

ลูกก็รู้ว่าหลวงพ่อบชอบอะไร...
หลวงพ่อบชอบให้ลูกทุกคนเข้าถึงพระธรรมกาย
รู้แจ้ง เห็นแจ้งในวิชชาธรรมกาย

ถ้าลูกทุกคนได้เข้าถึงพระธรรมกาย
หลวงพ่อบก็มีความสุข

คนที่ได้คนแรก คือ “ตัวลูก”
คนที่มีความสุขก่อน คือ “ตัวลูก”
ที่มีความสุขเพราะเข้าถึงได้จริง ๆ

ส่วนหลวงพ่ “ได้ภาพรวม”

๒๑๒

หลวงพ่จะปีติใจที่ลูกได้เข้าถึง
พระธรรมกายจริง ๆ

ให้ของขวัญหลวงพ่ได้ไหม อย่าให้
หลวงพ่เหนื่อยฟรี ๆ



ให้เป็นของขวัญหลวงพ่

เส้นทางสายกลางจะไม่มีล้น ไม่มีมืด
มีแต่สว่าง

ไม่มีทุกข์ ไม่สุข อทุกข์ขมสุขไม่มี

ถ้าเข้าเส้นทางถูก ไม่มีล้น ไม่มีหลับ
ให้มันสังเกตดู

๒๑๓

คับแคบไม่มี ถ้าแคบไม่ใช่ ที่นี้ไม่
คับแคบ มันจะกว้าง กว้างขึ้น ๆ กว้างขวางขึ้นไป
เรื่อย ๆ ขัดข้องไม่มี มันจะไหลลื่น มีแต่ทาง
ตลอด ครอบคลุมหมด

นี่เรายังทางไม่ตลอด ยังทางขยัก ๆ
“ขยัก” คือ ทางไม่ตลอด ถ้าทางตลอด
วอกแวกไม่มี มันจะไปเรื่อย ๆ ที่พูดนี้ลูกต้อง
จำนะ ให้สังเกตดูที่หลวงพ่พูดนะ

เราต้องทำความละเอียดให้ต่อเนื่อง
จะได้หยุดนิ่งสนิทสมบูรณ์ขึ้น ให้มันนิ่งแน่น
สมบูรณ์ขึ้น

ใจจะไม่มีมลทิน มีแต่ความสุข ความ
บริสุทธิ์เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

๒๑๔

ถ้าจะทำได้ ต้องไม่ติดอะไรเลย ติดใน
สิ่งที่ควรติด ไม่ไปติดในสิ่งที่ไม่ควรติด ถ้าเรา
ไม่ติดอะไร

“เราจะทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง
นิ่งอย่างเดียว”

ถ้ามีเรื่องกระดูกกระจิกใจมันจะ
วอกแวก ทำให้ใจไม่บริสุทธิ์ เข้ากลางไม่ได้ ไม่
หลุดพ้น

ถ้าทำได้แบบนี้ ปัด ม้วนเดียวจบ

ให้ทำความเพียรเป็นของขวัญอัน
ล้ำค่า ให้หลวงพ่อหน้อยสิ

๒๑๕

เอาให้ได้เลย ให้เป็นของขวัญมอแต่
หลวงพ่อ



ของขวัญจากตรงกลาง

“ของขวัญที่ดีที่สุดที่จะถวายหลวงพ่อก็คือ

การให้ของขวัญจากตรงกลาง

ด้วยการเห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ

ชัดใสสว่าง มันคงตลอดเวลา

นี่เป็นของขวัญที่ดีที่สุด

ที่จะถวายหลวงพ่อกับ”

สมผักันทุกคน

ท่านผู้รู้ภายในนึ่งสนิท
เว้นทำกิจแถมมนุษย์ในสังสาร
กลั่นกายใจขุนพลกล้าพระนิพพาน
ให้เชี่ยวชาญในวิชาธรรมกาย

หากคึนนี้ทำใจหยุดนิ่งเฉยเฉย
ไม่ละเลยซึ่งคำสอนคงเฉิดฉาย
พระนิพพานลงกลั่นแก้กั๊ง่ายตาย
ลูกหญิงชายจะสมผักันทุกคน

ตะวันธรรม

● วิธีนั่งสมาธิเบื้องต้น ●

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย
กันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้
แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางของพระนิพพานกัน
ทุก ๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย
มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวา จรด
นิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบาย ๆ
หลังตาของเราเบา ๆ ค่อนลูกพอสบาย ๆ คล้าย ๆ
กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา
อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้
แจ่มชื่นให้สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใสไร้กังวลในทุกสิ่ง
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดปล่อยวาง
ทำใจให้ว่าง ๆ ว่างเปล่าจากความคิดทั้งหลาย

แล้วก็สมมติว่า ภายในร่างกายของเรา
ปราศจากอวัยวะภายใน สมมติว่าไม่มีปอด ตับ

ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้กลวง ๆ โลง ๆ เป็น
ปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรงภายใน เป็นที่โล่ง ๆ
ว่าง ๆ กลวงภายใน คล้าย ๆ ท่อแก้วท่อเพชร
ใส ๆ หรือเหมือนลูกโป่งที่เราอัดลมเข้าไป

● ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ - ให้รู้ไว้ว่าอยู่ ตรงนี้ แต่อย่ากังวลมากเกินไป ●

๒๑๙

คราวนี้เราก็นำใจของเรามาหยุดนิ่ง
ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้อง
ของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒
นิ้วมือ หรือจาง่าย ๆ ว่าอยู่ในกลางท้องของเรา
สูงจากสะดือขึ้นมาสองนิ้วมือ

โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา
๒ เส้น นำมาขึงให้ตึงจากสะดือทะลุไปด้านหลัง
เส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้น
หนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุด
ตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ให้เหนือจุดตัดนี้ขึ้น

มาสองนิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗** ซึ่งเราจะเห็นชัดต่อเมื่อใจหยุดนิ่งได้สนิท

ในแง่ของการปฏิบัติจริง ๆ เราก็เอาใจไว้ในกลางท้องประมาณนั้น ซึ่งบางทีอาจจะไม่ตรงกับฐานที่ ๗ อาจจะคลาดเคลื่อนบ้าง แต่ก็อย่าไปกังวลใจ เอาว่าอยู่กลางท้องประมาณนั้น

แต่เราก็ต้องรู้จักว่า ฐานที่ ๗ อยู่ตรงไหน เพราะฐานที่ ๗ นี่เป็นจุดเริ่มต้นที่จะเดินทางไปสู่อายตณนิพพาน เพราะ**วัตถุประสงค์**ของการมาเกิดเป็นมนุษย์ในแต่ละภพแต่ละชาติ คือ เกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง เพื่อจะสลัดตนให้พ้นจากกองทุกข์ อันนี้เป็นหลัก หรืออย่างน้อยก็แสวงบุญ สร้างบารมี เพื่อให้บารมีของเราเต็มเปี่ยม นี่คือวัตถุประสงค์ของชีวิต เราต้องจับหลักตรงนี้ให้ได้

เราต้องทำความเข้าใจว่า พระนิพพาน
นั้นอยู่ภายในตัวของเรา ไม่ได้อยู่นอกตัว
เพราะฉะนั้นเราก็ต้องเอาใจของเรากลับเข้ามา
ไว้ในตัว โดยมีจุดเริ่มต้นอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐาน
ที่ ๗ ตรงนี้ เราจะต้องเอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ให้ได้ตลอดเวลา
เลย ไม่ว่าเราจะมีภารกิจอะไรก็ตาม เพราะนี่
คือ “กรณียกิจ” กิจที่เราจะต้องทำ หรือเป็น
งานที่แท้จริงของเรา

งานที่นอกเหนือจากนี้ เป็นงานที่มี
ความสำคัญรองลงมา ไม่ว่าจะเป็นงานทำ
มาหากิน ทำมาค้าขายเพื่อหาปัจจัย ๔ มา
หล่อเลี้ยงชีวิต เพราะเรามีชีวิตอยู่ก็เพื่อทำ
พระนิพพานให้แจ้ง

● เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวก่อนจึงไปนิพพานได้ ●

เราจะไปพระนิพพานได้นั้น จะต้องไปด้วยพระรัตนตรัยในตัว เราจะต้องเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้ ถึงพุทธรัตตะ ธรรมรัตตะ สังขรัตตะ สามอย่างนี้ภายในตัวของเรา นอกเหนือจากรัตตะภายนอก ภายในนั้นแหละสำคัญ แต่ว่าเกื้อกูลกันระหว่างภายนอกกับภายใน เราจะต้องเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้

๒๒๒

พุทธรัตตะ ก็คือ พระแก้วใส ๆ รัตตะแปลว่า แก้ว หรือเป็นหินที่มีค่าใครได้มาครอบครองก็จะปลื้มใจ เหมือนเพชรนิลจินดา เป็นต้น จะต้องเข้าถึงพุทธรัตตะ คือ ท่านผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย ภายในท่านจะใสเป็นแก้ว เป็นเพชร หรือยิ่งกว่านั้น ประกอบไปด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ เกตุดอกบัวตูมตั้งอยู่บนจอม

กระหม่อมบนพระเศียร ซึ่งตั้งอยู่ในกายมหา
บุรุษครบถ้วนทุกประการ อยู่ในอิริยาบถของ
การเจริญสมาธิภาวนา อิริยาบถเดียว เพราะว่า
ไม่ต้องทำกิจเหมือนมนุษย์ ไม่มีปวด ไม่มีเมื่อย
ไม่ต้องขบถ่าย ไม่ต้องพักผ่อนนอนหลับอะไร
ต่าง ๆ เหล่านั้น เป็นต้น มีแต่กิจของผู้รู้

666

ท่านจะเป็นคลังแห่งความรู้ทั้งหมด ซึ่งเป็นเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต แล้วก็ เป็นแหล่งแห่งความสุข ความบริสุทธิ์ แหล่งแห่ง อานุภาพที่ไม่มีประมาณ ท่านจะประกอบไปด้วย จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แล้วก็แสงสว่าง ประชุมรวมกัน ก่อเกิดด้วยธรรมทั้งก่อน ถึง เรียกว่า กายธรรม หรือธรรมกาย นั่นแหละเรา ต้องเข้าถึงพุทธรัตนะตรงนี้

ธรรมรัตน์ จะเป็นดวงธรรมใส ๆ ใส
เป็นแก้ว เป็นเพชร กลมรอบตัวอยู่ภายใน
ความรู้จะบรรจุอยู่ตรงนั้น

สังฆรัตนะ คือ ธรรมกายละเอียด หรือ
กายละเอียดของพระธรรมกาย จะรักษาธรรม
รัตนะเอาไว้

สามอย่างนี้อยู่ภายในตัวของเรา เข้า
ถึงตรงนี้ได้จึงจะไปสู่อายตณนิพพานได้

๒๒๔

วิธีนึกปริกรรมนิมิต

จะเข้าถึงรัตนะทั้งสามได้นั้น จะต้อง
เริ่มต้นนำใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ให้ใจหยุดนิ่ง ๆ ใจจะหยุดนิ่งได้ก็
จะต้องมีหลักยึดของใจ คือ ปริกรรมนิมิต
เป็นภาพทางใจ ที่เราจะต้องสร้างมันขึ้นมา
กำหนดขึ้นมา

นิมิตที่กำหนดขึ้นมานั้นจะเป็นดวงใส ๆ
หรือพระแก้วใส ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ นึก
อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ถ้าพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านจะ
แนะนำให้กำหนดเป็นดวงใส ๆ ท่านใช้คำ
ว่า เครื่องหมายที่ใสสะอาดประดุจเพชรลูก
ที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โต
เท่ากับแก้วตา ที่นี้บางคนไม่เคยสังเกตแก้วตา
ของตัวเองหรือของคนอื่น ก็ง่าย ๆ เราก็นึก
เอาเพชรสักเม็ดหนึ่ง โคตรเพชรใหญ่ ๆ แต่
ไม่ใช่เจียรระโนเป็นเหลี่ยม จะกลมรอบตัว ใส ๆ
นึกถึงความใสของเพชรที่ต้องแสง แต่ว่ากลม
รอบตัวอย่างนั้นเป็นบริกรรมนิมิต คือที่ยึดที่
เกาะของใจเรา แทนการนึกถึงคน สัตว์ สิ่งของ
ธุรกิจการงาน เป็นต้น

หรือจะนึกเป็นพระแก้วใส ๆ ก็ได้ หรือ
พระพุทธรูปที่เรากราบไหว้บูชา ที่ทำด้วยวัสดุ
ต่าง ๆ จะเริ่มต้นจากตรงนั้นก่อนก็ได้แต่องค์พระ
ที่กำหนดนี้ยังมีลักษณะมหาบุรุษไม่ครบ หรือ
บางทีก็ไม่มี ก็แล้วแต่ช่างเขาจะจินตนาการปั้น

กันไปอย่างไร หล่อกันไปอย่างไร แต่ก็ใช้เป็น
บริกรรมนิมิตได้

● นึกให้เป็น ●

๒๒๖

แต่ที่นี้การนึกถึงบริกรรมนิมิตดวงใส ๆ
หรือพระแก้วใส ๆ เราต้องนึกให้เป็น คือ อย่า
ไปเค้นภาพ หลับตาแล้วเราจะไปเค้นภาพ ให้
มันเห็นชัดให้ได้ตั้งใจเหมือนเราลืมตาเห็นนั้น
มันคงไม่ได้ แล้วถ้าขึ้นทำอย่างนั้นมันจะปวด
ศีรษะ มันเกร็ง มันตึง มันเครียด แล้วมันก็
ทำให้เราเบื่อท้อใจ พอเลิกนั่งสมาธิก็เหนื่อย

เพราะการเห็นภาพทางใจนั้น มันจะ
แตกต่างจากการเห็นภาพด้วยมังสจักขุ หรือตา
เนื้อ มันไม่ใช่ปุ๊บปั๊บเห็นเลย มันก็คือ มโนภาพ
ที่เรานึกถึง เหมือนเรานึกถึง ชั้นล่างหน้า
แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์
ดวงดาว ดอกบัว ดอกกุหลาบ ของที่เรารักอะไร

อย่างนั้น อันไหนสิ่งไหนเราคุ่นเคยมาก เราก็นึก
ได้ชัด สิ่งไหนมันไม่คุ่นมันก็ไม่ค่อยชัด เพราะ
มันเป็นมโนภาพทางใจ ที่เรียกว่า บริกรรมนิมิต
ซึ่งการนึกถึงดวงใส ๆ หรือพระแก้วใส ๆ ก็ใช้
ทำนองนั้นแหละ คือ “**นึกธรรมดา ๆ**”

อย่างเรานึกถึงมหาธรรมกายเจดีย์ เรา
ก็นึกธรรมดา ซึ่งมันก็เป็นภาพทางใจ แต่มันก็ไม่
ชัดเจนหรอก บางคนชัดเจนมาก บางคนชัดเจน
น้อย ตรงนี้แหละถ้าหากเราทำความเข้าใจได้
แล้วก็ทำเป็น เตียวใจก็จะหยุดนิ่งขึ้นมา เพราะ
มีอารมณ์เดียว ดังนั้นการนึกถึงดวงใส หรือพระ
แก้วใส ๆ ก็ในทำนองเดียวกัน คือ เราก็ต้องใจ
เย็น ๆ ค่อย ๆ นึก นึกเท่าที่เรานึกได้ นึกแล้วเรา
ยังรู้สึกสบาย แล้วก็ผ่อนคลาย ระบบประสาท
กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ไม่เกร็ง ไม่ตึง อย่าง
นั้นถูกวิธี แล้วก็ต้องทำใจเย็น ๆ อย่าไปรำคาญ
ถ้าเรานึกไม่ชัด เห็นไม่ชัด อย่าไปรำคาญ แล้ว

ก็อย่าไปฮึดฮัดว่า ทำไมเรานึกอะไรก็นึกได้ชัด
ทำไมมานึกอย่างนี้มันไม่ชัด นึกเท่าที่นึกได้นะ

นึกได้แค่ไหนเราก็ก้อแค่นั้น สมมติเรานึกถึงดวงกลม ๆ บางทีมันจะบุด้าง เบี้ยว บ้าง ช่างมัน ให้มีภาพอยู่ในท้องก็แล้วกัน องค์พระก็เหมือนกัน บางทีก็เห็นตั้งแต่เศียรบ้าง แขน ขา มือ มีอะไรก็ดูไป เพื่อต้องการให้ใจอยู่กับตัว แล้วก็ประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา ภาวนาในใจ อย่างสบาย ๆ ภาวนาว่า สัมมา... อระหัง สัมมา...อระหัง สัมมา...อระหัง จะ ภาวนาก็ครั้งก็ได้ จนกว่าใจเราไม่อยากภาวนา อยากอยู่เฉย ๆ นิ่ง ๆ ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ เราก็ไม่ต้องหวนกลับมาภาวนาใหม่

เพราะฉะนั้นเราก็ต้องจับหลักให้ได้ว่า วัตถุประสงค์ของการทำอย่างนี้ เพื่อต้องการให้ใจมาอยู่กับตัว อยู่ในกลางท้อง ตรงบริเวณฐานที่ ๗ เพื่อให้หยุด ให้นิ่ง มาอยู่นาน ๆ จน

กระทั่งมันหยุดมันนิ่ง ๆ นี่คือวัตถุประสงค์ ของเรา จับหลักตรงนี้ได้

เราก็ฝึกใจให้หยุดให้นิ่ง เพราะหยุดเป็น
ตัวสำเร็จ ที่จะทำให้เราได้เข้าถึงพระรัตนตรัย
ภายในตัว และไปสู่อายตณนิพพาน หยุดใจเป็น
ตัวสำเร็จ หรือพูดสั้น ๆ ว่าหยุดเป็นตัวสำเร็จ
หมายเอาหยุดใจ ดังนั้นเราก็ค่อย ๆ ประคอง
ใจหยุดนิ่ง อย่ากดลูกนัยน์ตาลงไปดู เพราะตา
เนือมันเห็นไม่ได้ แล้วถ้าเกิดเรากดลงไปแล้ว
มันตึงก็รีบลืมตา แล้วก็ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ผ่อนคลายร่างกายจิตใจ พอรู้สึกสบายก็เริ่มต้น
กันใหม่

๒๒๙

● ไม่ชอบนิกนิมิต-ก็ไม่ต้องนิก ●

เราจะวางใจนิ่งเฉย ๆ โดยไม่นึกภาพ
ดวงแก้วหรือองค์พระก็ได้ ถ้าเรามั่นใจ
ว่า ถ้าเราทำอย่างนี้แล้วใจไม่ฟุ้ง รู้สึกสงบดี ก็

ให้ทำอย่างนี้นะ ก็หยุดนิ่งเฉย ๆ ทำความรู้สึกว่า ใจอยู่ในกลางท้อง แล้วก็ภาวนา สัมมา... อระหัง เรื่อยไปเลย อย่างสบาย ๆ อย่าทิ้งคำนี้นะ ให้มีสติกับสบาย ควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอ สติสบายนิ่ง ๆ ค่อย ๆ ผีกลงไปเรื่อย ๆ

๒๓๐

● มีอะไรให้ดูก็ดูไป เฉยในทุกประสบการณ์ ●

มีความมืดให้ดู ก็อยู่กับความมืดนั้นด้วยใจที่เบิกบาน แหม่มชื่น ไม่ทุกข์ใจ มีแสงสว่างให้ดูก็อย่าไปตื่นเต้น ก็ดูไปเรื่อย ๆ มีอะไรให้ดูเราก็ดูไป ตรงนี้ต้องจำนะ ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องคิดว่า เอ๊ะ มันทำไมเป็นอย่างนั้น ทำไมเป็นอย่างนี้ มันถูกหรือว่ามันผิด เราคิดไปเองหรือมันเกิดขึ้นจริง อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นต้น ให้นั่งแบบเด็ก ๆ ที่อินโนเซนต์ คือ ไม่มีความคิดอะไรมากมาย ทำเฉย ๆ นิ่ง ๆ เพราะวัตถุประสงค์ของเราต้องการให้ใจหยุดนิ่งอยู่

ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หรือกลางท้องของเรา เหนือสะดือขึ้นมาสองนิ้วมือ อย่างสบาย
นี่คือวัตถุประสงค์

ทีนี้พอเราภาวนาไป ผีก็ใจไปเรื่อย ๆ มันอาจจะมีการปรากฏการณ์อะไรต่าง ๆ เกิดขึ้นกับร่างกายของเรา คือ ตัวมันจะพองบ้าง ตัวขยายบ้าง ตัวยืดสูงขึ้นบ้าง ขยายออกไปทางกว้างบ้าง หรือตัวยุบลงไปบ้าง ตัวโยกบ้าง ตัวโคลงบ้าง ตัวเบาบ้าง ตัวลอยบ้าง หรือหล่นลงไป เหมือนตกจากที่สูงลงไปบ้าง หรืออะไรที่นอกเหนือจากนี้ **ให้ทำเฉย ๆ ในทุก ๆ ประสบการณ์ ให้ทำเฉย ๆ ทำใจหลวม ๆ เหมือนสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ให้ผ่อนคลาย แล้วก็ทำใจให้สบาย ๆ นิ่ง ๆ เฉย ๆ อย่างนี้เรื่อยไปเลย มีอะไรเกิดขึ้นเราก็ดูไป**

๒๓๑

ถ้าสมมติเราทำถูกวิธี ตัวมันจะไม่ทึบ ไม่แคบ ไม่อึดอัด มันจะโล่งโปร่งเบาสบาย

สบายอย่างที่เราไม่เคยเป็นมาก่อน บางทีรู้สึก
ตัวหาย หรือหายเป็นบางส่วน มือหาย เท้าหาย
อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ก็ให้เฉย ๆ นะลูกนะ

เฉย ๆ อย่าลืมตา อย่าขยับตัว แล้วก็ไม่ต้องกลัวอะไร ทำเฉย ๆ เฉยทุกประสบการณ์
นี่ ๆ แล้วถ้ามันวูบลงไป บางคนอาจจะ
หวาดเสียว แต่บางคนก็ไม่หวาดเสียว ถ้าลง
อย่างนุ่มนวล เคลื่อนไปอย่างนุ่มนวล แต่ถ้า
พรวดพราดก็อาจจะสะดุ้งบ้างก็ช่างมัน มัน
หวาดเสียวก็อย่าหวาดเสียวนาน แต่ขอยืนยัน
ว่าไม่มีอันตรายอะไร จะมีแต่สิ่งดี ๆ เกิดขึ้น
กับเรา

จำเอาไว้ว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” เรา
ต้องวางเฉยเป็นอุเบกขาในทุก ๆ ประสบการณ์
ที่เกิดขึ้นดังกล่าว หรือนอกเหนือจากนั้น
หยุดกับนิ่งอย่างเดียวเฉย ๆ มีความมืด
ให้ดู เราก็ดูไป ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ

โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น มีแสงสว่างให้ดูเราก็ก
ดูไป มีดวงธรรมให้ดูเป็นดวงกลม ๆ ใส ๆ เรา
ก็ดูไป มีกายให้ดูก็ดูไป มีองค์พระให้ดูเราก็กดูไป
ดูไปโดยปราศจากความคิดแล้วก็ทำจิตให้
สงบนิ่ง ๆ เฉย ๆ อย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น เดียว
เราจะอัศจรรย์ใจกับสิ่งที่เราทำอย่างนี้

๒๓๓

เข้านี้อากาศกำลังสดชื่นเป็นใจให้ลูก
ผู้มีบุญทุกคนที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ก็
ขอให้ประคองใจให้หยุดใ้หนึ่ง ตามที่ได้แนะนำ
ดังกล่าว อย่างสบาย ๆ เดี่ยวจะสมหวังตั้งใจ
อย่างที่เรานึกไม่ถึงทีเดียว ต่างคนต่างนั่งกัน
ไปเงียบ ๆ นะ





รายนามเจ้าภาพร่วมอนุโมทนาบุญ

มหาปูชนียาจารย์ทุกท่าน

น้อมบูชาธรรมโดย

พระครูสมุห์วิชณฺ ปณฺญาทีโป

พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสกโก

พระสุรสีห์ธี สุรสีห์โ

พระไชยยศ ยสวโร และบุคลากรรุ่น ๑๕ ฟ้านำบุญ

พระมหาไพโรจน์ ปุณฺณภาโส

พระภิกษุ รุ่น ๑๙

นายแพทย์ธรรณวัฐ วัฒนาเศรษฐ์ และครอบครัว

คุณสันติ-คุณพิมพ์ใจ ทิสยากร

คุณกวางฮุย-เฉลา อนุกุลวัฒนา

ร้านรุ่งแสงเหล็กไทย จ.สุพรรณบุรี

คุณสมเกียรติ-ลดาวัลย์ บุญเกียรติบุตร และครอบครัว

คุณอภิชาติ-คุณนงกรณ์ จิวิจจรานุกูล และญาติมิตร

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

เจ้าภาพอุปถัมภ์

วัดพระธรรมกายแคลิฟอร์เนีย

มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย
พระมหาธีระชัย อีชชโย

พระครูสังฆรักษ์ปรเมษฐ์ ปรมสจโจ
พระมหาธันนะ วิจิตรตโน

พระสิริชัย ชยวโร

พระอาจารย์และพี่เลี้ยงธรรมทายาท
หญิง รุ่น ๒๙

พุทธบุตรกลุ่มธรรมชัยโยธิน
และกลุ่มสำเร็จด้วยใจสมกฤทัย
ด้วยบุญ

กลุ่มปฏิบัติธรรมบ้านเรือนแก้ว

ครอบครัวคุณแม่กุ่มเอง

คุณวิชาญา ไตรวิเชียร

คุณเชื้อะกิม-เซียง-สุภรณ์ และ
ครอบครัวธนะสมานโชค

คุณประกอบ-ศรีจันทรา-กัญญา-
กมลรัตน์ ได้ธชัย และครอบครัว

คุณประภาพันธ-จิระนันท์-อภิสิทธิ์-
ธัญญารัตน์-ภีระพงศ์ จิรกุลพรพัฒน์

คุณแม่สุวรรณา-ทวิชัย-ทัศนีย์-
พุทธธิดา-พุทธภูมิ วงศ์ริมงคล

คุณกฤษกร-ภักดิ์สรณ์-ดาชญา-
จิตติรัตน์ ลักษณะธนากุล

คุณเอกชัย-ฉัตรพร-วรพงษ์-วรรณพร
อัครชัยโสภณ

เจ้าภาพกองทุน

วัดพระธรรมกายสิงคโปร์

วัดพระธรรมกายฮ่องกง

วัดพุทธเคปทาวน์

ประเทศเซาท์แอฟริกา

ธุดงค์สถานนครธรรม

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระมหาวชิราวุธ คุณวฑฺฒโน

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระมหาสุกกัน ปุสฺสธมฺโม

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระเจด อธิมุตโต

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระทวีศักดิ์ ฐานารโห

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระประเสริฐชัย เสฏฺฐธมฺโม

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระมหานภดล คมภีรธมฺโม และ

ครอบครัวเสนา

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระมหาวรรณพล กุลสิทฺโธ

และคณะญาติมิตร

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระวุฒิกโร รวิวิโส

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระเอกลักษณ์ สุภธมฺโม

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระดำรงเกียรติ ถิรโสภณโก

และครอบครัว

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

รัชชา จิตจารุ

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

คุณจิระศักดิ์ - สิริภัทร กระทุมเขตร์

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

บ้านบัณฑิตแก้วหญิง พ.ศ. ๒๕๕๕

พระครูใบฎีกาประดิษฐ์ อริณฺชโย

พระครูปลัดทวี พรหมเทโว

พระครูปลัดนายนกรวิวัฒน์

พระครูวิเทศปัญญารักษ์

พระครูสมุห์วิจักข์ สุทธิโร

พระครูสังฆรักษ์รังสฤษดิ์ อิทธิจินตโก

พระครูสังฆรักษ์สมชาย สุคนธ

พระครูอุดมประชาอนุกุล

(พระรณยุทธ) - พระกวิน สีสเตโช

พระภิกษุ รุ่น ๗ ปี ๒๕๓๔

พระภิกษุ รุ่น ๑๗ สำเร็จวิชา

พระภิกษุ รุ่น ๒๐

พระภิกษุ รุ่น ๒๑ สำเร็จทุกอย่าง

พระภิกษุ รุ่น ๒๒

พระภิกษุ รุ่น ๒๕ “ควาธชัย”

พระกมล สุขุโข และญาติมิตร

พระกวี กิตติปัญญา

๑๕. พระราชทานนาม

พระการุณ การุญญโก และญาติมิตร
พระกำธร ตีฆโร
พระกิตติวัน ปุณฺณชโย
และครอบครัวลัคนานุรักษ์
พระกิตติคุณ สิริคุโณ
พระกิตติชัย กตกุสโล
พระกิตติพงศ์ สิริชโย
พระกิตติศักดิ์ กิตติธโร
และครอบครัววงศ์ศิริธร
พระขจรศักดิ์ ปุณฺณโกโร
พระจักรพงศ์ จกทวีโส
และครอบครัวมัลลยศรี
พระจารุวัฒน์ จารุพฒโน
และครอบครัวสิทธิไกรพงษ์
พระจิรวาท จิรวชิโร
พระจิระศักดิ์ จรณสมปนโน
พระจิระพัทธ์ กิตติภทฺโท
พระเฉลิมพล สนฺติมน และญาติมิตร
พระฉัตรชัย มณีโร
พระชนินทร์ ญาณธโร, สุทธีนนท์
นริศ - ชลธร เกรียงเจริญศิริ
พระชัยยุทธ ชยวีโส
พระชัยวัฒน์ ชยพฒโน
และครอบครัวนากสกุลรัตน์
พระชาญชัย ปิยธมโม
โยมแม่ และครอบครัว
พระชาณุณรงค์ กตทีโป

พระชิตชัย อาสโณ
และครอบครัวนัมเจริญสุข
พระฐพงศ์สรรค์ สุทธิปัญโญ
พระณรงค์ ทนตจิตโต
พระณรงค์ดี ปุณฺณพโล
พร้อมครอบครัวเอี่ยมสะอาด
พระณัฐวุฒิ วุฑฒินนโท
และญาติมิตร
พระณัฐวุฒิ ฉันทวุฑโฒ
พระณัฐวุฒิ อธิวัฒน์
พระณัฐวุฒิ อธิวุฑโฒ
และคณะญาติมิตร
พระณอมศักดิ์ ธมฺมปาโล
พระถวัลย์ศักดิ์ ยติสโกโก
พระทวีรัตน์ ชยพฒโน
และคณะญาติมิตร
พระทวีศักดิ์ ธมฺมสรโน
และครอบครัวเทียมเมือง
พระทานกะ สุทธาโส
พระไทธู เขมินโท
พระธณัช เขมฺมธมฺโม
พระธนเนตร์ ธนเนตโต
พระธนพล กิตติวิโร
และครอบครัววิสุทธาพงศ์ชัย
พระธนิตศักดิ์ สกฺกธมฺโม
และครอบครัวประโลมรัมย์

พระธนาวุฒิ วุฑฒิวิโร
พระธรรณิศ จารุวิโส
และคณะญาติมิตร
พระธรรมบุญ ธรรมโสโก
และครอบครัวตนเอง
พระธีรพล พลธโร
พระธีรพัฒน์ กุลธโร
พระธีระยุทธ จันทวิโส
และญาติมิตร
พระธีระยุทธ สิริคุตโต
พระนครินทร์ อินทโก
และครอบครัวจักรเพ็ชร
พระนพดล รัตนวิโส, คุณยุภาภรณ์
อัปภิญญา - นภาพร บัวใหญ่
พระนราศักดิ์ ยติสโก
พระนิสิตสถาบันธรรมชัย รุ่น ๑๓
พระบดินทร์ สิริธโร
พระบัณฑิต ธีรวิโร
พระบุรินทร์ ฐิตกุสโล
และครอบครัวฉันทกิจโชคชัย
พระปรมย์ ธนิสโร -
พระรุจิ ปุณณจนาโท
และครอบครัววทรัพย์อดุลชัย
พระประคอง ภทวิโร
และครอบครัววรวิทย์
พระประจวบ ปุณณโก

พระประทีป ปทีโป
และคณะญาติมิตร
พระประพันธ์ศักดิ์ สิริพนธ
พระประสิทธิ์ อนงค์โน
และครอบครัวลวชัยโยธิน
พระปรัชญา ปัญญาธิโก และกลุ่ม
เชื่อมสายบุญกับมหาปูชนียาจารย์
พระวิทย์ วชิรวิชัย
พระพงศ์พิชญ์ ภูริปณโณ
พระพงษ์สันต์ กุลเชษฐ
และคุณสมควร - ชมนาด -
กิตติพล อมรกุล
พระพนมชัย อุดตชัย
พระพลชาติ อติพล
และครอบครัวโพธิ์ชาชาณ
พระพลเทพ ฌานพล
พระพิเชฐ เขมเชษฐ
พระพิทักษ์ชัย สิริวิโร
และครอบครัวประทุมสิทธิ์
พระพิทักษ์พงศ์ วิสพาโล
พระพิสุทธิ์ ฐานสุโข
พระไพฑูรย์ มหาลาภ
พระไพฑูรย์ สุจิต
และเจ้าภาพผู้ใจบุญ
พระไพฑูรย์ คุณปณโณ
พระไพศาล อัครมโน

๑๕. พระนามพระมหากษัตริย์

พระภคินันท์ เขมานนโท
พระภรต มาณชโย
พระภาค รวิวิมลโน
และครอบครัวดวงสร้อยทอง
พระภาณุวัฒน์ รณนชโย
และคณะญาติมิตร
พระภุชิต ยุตตวิโช
พระมงคล ภาทพมงคโล
พระมหากมล จิตญาโณ
พระมหากิตติ จิตปุณโย
พระมหาแก้วปัญญา ปณฺญาชโย
พระมหาจาริก อุตถยุตโต
และครอบครัวศรีวิธู
พระมหาจิระยุทธ จิรวโส
และครอบครัวทองทิพย์
พระมหาเฉลิม ปณฺญาภรโณ (ป.ธ.๙)
พระมหาชัยภูมิต์ กตปุณโย
และครอบครัวฉายทองดี
พระมหาชาติชาย ตกกุสรโณ
พระมหาณัฐชัย วรจกุล
และคณะญาติมิตร
พระมหาณัฐพงศ์ มณิสุโข
พระมหาณัฐวุฒิ ญญฐชโย
พระมหาติด คุณรมโม
พระมหาเตรียมพุทธศาสตร์ รุ่น ๑
พระมหาทวี อินทโชโต

พระมหาทศพร ปุณฺณงกุโร
พระมหาธงชาติ โอภาโส
พระมหาธนา เตชธมโม
และครอบครัววรรณสมบูรณ์
พระมหาธรรมรงค์ ธมฺมภาณี
พระมหานรพล พลนชโย
พระมหานกรบ ขนติมน
และครอบครัวใจรักดี
พระมหานัฐพล ปณฺญาชโย
พระมหาประวิทย์ ปุณฺณชโย
พระมหาประเสริฐกิจ สุขเมธ
และกลุ่มบุญอัครจริยอนันตกาล
พระมหาพรชัย วรชโย
พระมหาพรหมพินิจ โกวิทธมโม
และคณะญาติมิตร
พระมหาพิชณ วิสุทธินาโณ -
คุณปลอบ - คุณประกอบ -
คุณกาญจนา รัตนบุรี
พระมหาภาณุพันธ์ ภาณชโย
พระมหาภูมิสิทธิ์ จตตมโล
พระมหาภูริวัฒน์ มาณวิโช
พระมหามนตรี จริตมโนโต
พระมหาวันชัย พลคุณ
พระมหาวิชา อธิวิโช
พระมหาวิวัฒน์ วีระพตโก
พระมหาศรายุทธ ฐิตคุณ
และญาติมิตร

พระมหาศิริ สิริสาโร
พระมหาสมบัติ ปภาโส
พระมหาสมบัติ อินทปญโญ
แผนกบาลี
พระมหาสมศรี ยติสุโร และญาติมิตร
พระมหาสาธิต สมจาโร
และครอบครัววันนิตวานิช
พระมหาสุทธิชัย สุทธิชัย
พระมหาสุรรัตน์ อคฺคฺรตโน
และครอบครัวเหลืองธาดา
พระมหาโสพล สุพล
พระมหาไสว สุวณฺณภาโส
พระมหาอนุชิต ชิตชัย
พระมหาอภิชาติ มาณสุโก
พระมหาอภิรักษ์ ยโสธโร
พระมหาอัฐวิทย์ วิชชาชัย
พระมหาอาคม สนติชัย
พระมหาอารีย์ พลาธิโก
พระมหาอำนาจ มหาปรกโม
และลูกพระธัมมาแม่ใจ
พระเมธา วิทูโร
และครอบครัวอรัญญะกานนท์
พระยงศิลป์ วรสิปป
พระยอ สุทธิจิตโต
และครอบครัวจิตรอ่อนน้อม
พระรณชัย รณญชัย
และพระสกุณ ปสาทนีโย

พระฤทธิเดช สิทธิเตโช
และครอบครัวทองดีสุข
พระลักข์ดี ธมฺโมทิตโต
พระวชร อคฺควพฺพน
และครอบครัวเกรียงเจริญศิริ
พระวรายศ ยสวโร และญาติมิตร
พระวรารกร ชุตติโยโต
พระวัชรชัย จิตตวชิโร
พระวัชรระ จิตฺตสวโร
และสมาชิกกองติดต่อบุคลากร
พระวิชัย ปุณฺณธมฺโม
พระวิชัย วิชโย และญาติมิตร
พระวิเชียร วชิรญาณ
พระวิชญ์ อคฺคฺทโป
และครอบครัวทองทิพย์
พระวีรพงษ์ สงขวโร
พระวีระพงษ์ นิยมโล
พระภิกษุรุ่น ๑๘
พระศักดิ์ชัย อภิปปสนโน
และครอบครัวฝอยหิรัญ
พระศิริชัย ทานวโร
และครอบครัวจุลเจิญญาติ
พระศิริพงษ์ สิริวิโส
พระศุภกรณ์ สุภรตโน ครอบครัว
และคณะกัลยาณมิตร
พระศุภชัย ธีรสุทโธ

๑๖. พระพุทธรูปปางปฐมเทศนา

พระศุภชัย สุภชโย
และทีมงานลูกแก้วพันธู์อวัณณะ
พระศุภโชค สุภคโค
พระสงวนศักดิ์ สิริคุตโต
พระสถาพร ฌานวิฑโย
พระสนิทวงศ์ วุฑฒิวโส
และฝ่ายประชาสัมพันธ์
พระสมเกียรติ ยสินโท
และครอบครัวอาภาเกียรติวงศ์
พระสมชาย วสุธีโร
และคณะญาติมิตร
พระสมบุญณ์ อภิบุญโญ
พระสมยศ ปุณณยโส
พระสมศักดิ์ จันทสิโล
พระสมุห์ยอดธง คุตตจิตโต
พระสรณ์กร เมธากโร
พระสหัสวัฒน์ ชินวโร
พระสันติ ถิรสนโด
พระสิริ คุณากโร
พระสุนทร วรญาโณ
และครอบครัวปัญญาธัญชัย
พระสุภกช นิสมมกาโร
พระสุพจน์ จตตมโล
พระสุภัสสร ปภัสสโร,
คุณพ่อกวเม้ง แซ่จิ่ง
พระสุรเชษฐ์ อคฺคบุญโญ

พระสุรศักดิ์ ปภัสสโร
พระสุวัจน์ สุวจโน
พระสุวิชัย อธิชโย
พระเสนีย์ คุตตสิโล
พระเสวียน ฌานสุโย
และคณะญาติมิตร
พระใสว สิริปิโก
และคณะญาติมิตร
พระอดิคุณ จิตวโร
และโยมแม่วิราวรรณ บำเพ็ญศักดิ์
พระอดิเทพ ธรรมนาโถ
พระอนรรฆ สุภชโย
และฝ่ายสื่อ DMC
พระอนวัช ภูริวโร
พระอรณพ เปมสิโล และญาติมิตร
พระอาศรม อธิญาโณ
พระอิศเรศ อิสสโล
พระอุดม ยติสสโร
พระอุดม อุตตมจิตโต และครอบครัว
พระอุทัย อุทโย
พระเอกชัย กนตบุญโย
พระโอภาส ปญญาโก
และทีมธาตุธรรมสำเร็จ
พระอรรถกร ภททมโม
และครอบครัวเจียรสกุลธรรม

พระอรรถพล ธมฺมโสภา
และครอบครัวงามนิรัตน์
พระอาจารย์ - เจ้าหน้าที่ -
ผู้นำบุญ จ.กำแพงเพชร
พระอาจารย์ - เจ้าหน้าที่ -
ผู้นำบุญภาคนครหลวง ๘
พระอาจารย์ - เจ้าหน้าที่ -
พนักงานสวนป่าหิมวันต์
พระอาจารย์ - พระพี่เลี้ยง -
พระธรรมทายาทโครงการ
อุปสมบทหมู่ภาคฤดูร้อน ๒๕๕๕
พระภิกษุและเจ้าหน้าที่กองบริการ
สารสนเทศ
สามเณรสิริวิชญ์ แสนจันทร์
ศูนย์กัลยาณมิตรจังหวัดเลย
ศูนย์ปฏิบัติธรรมกัวลาลัมเปอร์
ศูนย์ปฏิบัติธรรมปิ่น
ศูนย์ประสานงานโซนสเปน
ศูนย์ประสานงานโรงเรียนอนุบาล
ฝันในฝันวิทยา (iDream)
กลุ่มบุญบรรเจิด
กองการทูต DMC
กองกิจกรรมพิเศษ
กองติดต่อสอบถาม
สำนักศรัทธาภิบาล
ครอบครัว Lim
ครอบครัวกนกคุณิรักษ์พร

ครอบครัวกฤษณะวนิช
ครอบครัวกี - ธนวรรณ -
เอมอร - วิชญ์ดนัย -
บุรณกฤษณ์ สุวรรณประทีป
ครอบครัวครองขจรสุข
ครอบครัวโคตรโสหา
และหอพักลักกี้โฮม
ครอบครัวดินสงธีระพานิช
ครอบครัวฉิมพลี
และกลุ่มตามตะวัน จ.สุพรรณบุรี
ครอบครัวชีวรัตน์
และครอบครัวศรีไทย
ครอบครัวตั้งลิदानนท์
ครอบครัววันรักษ์
ครอบครัวพรมโนภาส
ครอบครัวเพชรเย็น
ครอบครัวมงคลเคหา
ครอบครัวโยธินพนาเวช
ครอบครัวลีลพจน์
ครอบครัวโล้ววิชาการติกุล
ครอบครัวพัฒนาศิรินกุล
ครอบครัวสิทธิเดช
อาจารย์พิศมัย แสงหิรัญ
อาจารย์มณี มณีวรรณ
คุณกมลนทรศน์ สุนทรสารพุล

คุณกมล - ฐิติน - กรกมล -
 ธนกฤต - ภัทรวดี พรชัยทิพย์รัตน์,
 คุณเอี่ยมเดือน พิทยาไพบูลย์
 คุณกมลทิพย์ - มาลี ตั้งวราวุธ
 คุณกมลวรรณ บรรลือศักดิ์
 และครอบครัว
 คุณกรกมล แสงโตโพธิ์
 คุณกรรณฤทธิ์ -
 ด.ช.ต้นข้าว เปรมประภา
 คุณกรองทอง เนตยกุล
 คุณกรังศรี - ภาคินี ยูวะนิยม
 คุณกวีन्द्रา สุธีร์ว่า และครอบครัว
 คุณกอบเกตุ วงษา, บิดา -
 มารดา, ครอบครัวและหมู่ญาติ
 คุณกัญญ์กรณ ศรีม่วงสกุล
 คุณกัญญาภัทร นนทบุตร
 คุณกัณทิลา ปานบุญลือ,
 คุณธัญรัตน์ ศรีม่วง
 คุณกัลยกร ประทำยะเต
 และครอบครัว
 คุณกัลยา สุธีธร และครอบครัว
 คุณกัลยาณี คุณากร - กรกิจดิตรักษ์
 คุณกาญจนา ศีตโนชญ์
 คุณกาญจนา - จุฑาภัทร -
 พลวัฒนา นัยไกรทิ
 คุณกิจชัย ยงมันชัย

คุณกิจชัย - สุรัตน์ - ชารวี
 โชคคุณะวัฒนา และครอบครัว
 คุณกิตติยา สดศรีผาสุข
 และครอบครัว
 คุณกิริมา ศรีอรัญ
 คุณกุลมาส แพงพันธ์
 คุณกุลวัลย์ ชิตทรงสวัสดิ์
 คุณเกริกชัย เขยจิตต์
 คุณเกรียงศักดิ์ - ศิริพร -
 นิรมล เตียงพิทยากร และครอบครัว
 คุณเกษม - วาสนา - นวพร -
 ภัทราวรรณ แสงมณี และครอบครัว
 คุณเกี้ยว - พรพิมล ชุตติจิตวิทยา
 คุณโกษม - ธนกร - จิตาภา -
 ภัคกร - ชยุต - กฤตยา -
 อภิชา แจ่มจันทร์ชนก
 คุณขวัญตา วชิรินทร์ และครอบครัว
 คุณขวัญฤทธิ วัฒนะธนากร
 คุณคณิสร์ จิตรวไลย
 คุณคมสันต์ ชุนเจริญ
 คุณคำดี เรืองพรม
 พร้อมกัลยาณมิตรอ่างศิลา
 คุณคำเสาร์ - บำเพ็ญ - กมลเนตร
 และครอบครัวนาเมืองรักษ์
 คุณจตุเทพ อนุชปรีดา
 คุณจรรยา หน่อแก้ว

คุณจวง แซ่กิม และบุตรธิดา

คุณจอมศรี - สุนทร - สงการณ์ -
อารีย์ ลำมะยศ

คุณจันทรา ต้นพะเสน

คุณจารุวรรณ ทองศรี

คุณจำเนียร รามสุต

คุณจำปี - ณะ ตั้งวรารุช

คุณจิตาภา มังคละภิญโญ
และครอบครัว

คุณจิติรัตน์ พงษ์รุจิรัตน์ -

คุณรุ่งมณี กิตติจารุวงศ์

คุณจินตนา โชติโก และครอบครัว

คุณจินตนา อำไพรัตนพล

คุณจิราพร ศรีบุญเรือง,
คุณพรรณพิมพ์ ฉันทานุรักษ์

คุณจิรภัทร - รัตเกล้า ชาวปลายนา

คุณจีออลอง เขียงจั้ง พร้อมบุตรหลาน

คุณจุไรรัตน์ หุยากรณ์

คุณเจนจิรา กองแก้ว

คุณเจน - บุญเกิด -
กาญจน์ ธรรมพิพัฒน์กุล
และลูกหลาน

คุณเจริญศรี - สมคิด แก้วแดง

คุณฉวีวรร คำชนะ และครอบครัว

คุณไฉน - นาทยา ไทยทรง
และครอบครัว

คุณขณะชน ออมสิน, ด.ญ.ยุรดา
อมสิน, น้ำทิพย์ จองสิริ
และญาติพี่น้อง

คุณชลภัสสรณ์ อาริย์วัฒน์

คุณชวลิต สติรวาณิช

คุณชัยญพัชร ทะคำ

คุณชัยเสน พานิชสุริยานนท์

คุณชุติกานจน์ มณีนาคทอง
และญาติมิตร

คุณชุตินา ยุทธนานุกุล

คุณชุลีภรณ์ ชาญณรงค์
และญาติมิตร

คุณญาณวดี ธรรมสอน, ครอบครัว
ฝ่ายเพชร, หม่อมคณะผู้รักบุญ

คุณฐิกุลพัช - สวัสดิ์พร เจนจิวัฒน์กุล
และครอบครัว

คุณณภัทร ธีมานิชกุล

คุณณรังษิย์ - คุณบุษบา -
คุณรัชมิ่ง พัฒนพันธ์

คุณณัฐพัชร มณีโรจน์

คุณณัฐกานต์ วรรณพงษ์
และคณะกัลยาณมิตร จ.สกลนคร

คุณณัฐชา ธราพร

คุณณัฐนพกร เกิดฤทธิ์ และลูกๆ

คุณณัฐนันท์ ธะนุ และญาติมิตร

คุณดลภัคร อ่วมสิน,

คุณนททัย กมลคุปต์ภักดี
 คุณดวงใจ เจริญไพโรจน์
 คุณดวงมาลย์ เดชพันธ์
 และครอบครัว
 คุณดำรงค์ - นำฝน อินทร์แก้ว
 คุณแดนเนียล - มาริน -
 เอฟเวอลิน เวสเตอร์
 คุณต่อเกียรติ ใจชื่น และครอบครัว
 คุณต่อพงษ์ ใจชื่น และครอบครัว
 คุณเตียน ยิ่งมทิตรานนท์
 คุณเดือนจิตต์ แซ่มสายทอง
 คุณณอมจิตต์ เสี่ยงเลิศ,
 คุณนิตยาภรณ์ ธนภูษิตวณิชย์
 คุณณอมรัตน์ หัสชัย
 คุณณอมศรี เดวิส
 คุณถิ่น แก้วทอง
 คุณทวีชัย วงศ์ริมงคล
 คุณทวี - พสุธร การินทร์
 และครอบครัว
 คุณทอง ขาวงษ์
 คุณทองจรร - ราศี - สุจิตรา ทับทิมอ่อน
 คุณทองหล่อ อัมรินทร์รัตน์
 และบุตรหลาน
 คุณทัศนาศา เจริญสุทธิโยธิน
 คุณทัศนาศา ไยปางแก้ว และครอบครัว
 คุณทัศนีย์ ธรรมมา, คุณภาวนัฐ สุปราณี
 คุณทิพวรรณ นาคสินธุ์

คุณทิพอาภา แสงมุกดา
 และครอบครัว
 คุณเทอม - สิริรัตน์ - กนิษฐา -
 จิราวรรณ มาตไทย
 คุณธงชัย ศรีสุขประเสริฐ
 คุณธงชัย - คุณนันทพร แต่งเจริญ
 พาณิชย์ และครอบครัว
 คุณธนพรรณ - ปฐมใจ -
 สิริพิน คุณานุรักษ์พงศ์
 คุณธนพันธ์ ราชแขวง, ญัฐชา -
 ญัฐนันท์ - ธนภฤต ดวงสุวรรณ
 คุณธนกร - ชลัช - สุภกร -
 ภักเดช ไบสน์
 คุณธนศักดิ์ - สุมานี ช่อไชยกุล
 และครอบครัว
 คุณธนากร ไชยชนะ
 คุณธนาภรณ์ - กิตติวัฒน์ -
 กตพล พรสุขสว่าง
 คุณธนาวัฒน์ ช้างเขียว
 คุณธัญพร วัฒนะธนากร
 คุณธาดา สมพร
 คุณธิดารัตน์ เนื่องจากฉิม,
 คุณพรทิพย์ วรวิชัย
 คุณธีรศักดิ์ รักษ์เดช
 คุณธีระวัฒน์ ทิพยาพร
 คุณนงนุช แต่พานิช และครอบครัว
 คุณนงเยาว์ ธนาภรณ์

คุณนงลักษณ์ อวยชัยเจริญ
คุณนพจร อินทะรังษี
คุณนราภัทร วงศ์ดาว และหมู่ญาติ
คุณนริศรา อัศโนมันต์
คุณนฤมล จุลนิพัทธ์วงศ์ และครอบครัว
คุณนวนินิตย์ - ภุรินทร์ กุมารริน
และครอบครัว
คุณนวลศรี วัชราสน์โรจน์
และครอบครัว
คุณนันทนี อินทรักษา
คุณนันทิยา - ด.ช.ภูวสิทธิ์ -
ด.ช.ธนภูมิ ผลิตวานนท์
คุณนาคยา - อังคณา ไทยทรง
คุณนิชประภา โชตตนากร
คุณนิวัฒน์ ศีตมโนชญ์
คุณนุชนาถ ทวีทรัพย์ และครอบครัว
คุณนุชรา มานัด และครอบครัว
คุณเนาวรัตน์ - ทนวัฒน์ -
ภณทิรา - ภักธิดา - ภัทธก
รัตนศิลา ณ ภูเก็ต
คุณบรรจบ - สักดา -
สันติสุขสันต์ เตชาพิสุทธิ์
คุณบังอร ฟองงาม
คุณบัว - นิล และครอบครัวอมรกุล
คุณบัวพันธ์ - แสง - ธนัย - อัมพร -
ธีราพร บุญเนา และญาติพี่น้อง

คุณบัวเรียน รุ่งเรือง และคณะ
คุณบำเพ็ญ ชัยเลิศ
คุณบุญครอง ปัญญาคม
และครอบครัว
คุณบุญชัย อภินันท์ และครอบครัว
คุณบุญชัย สันติศรีสวัสดิ์
และครอบครัว
คุณบุญชู - สุภาภรณ์ สุวรรณสิงห์
และครอบครัว
คุณบุญเพิ่ม ดีชาโมณี - คุณนฤมล
กัมพลพาณิชย์วงศ์
คุณบุญยืน - วราพร ชนะกุล
คุณบุญเลี้ยง พรหมรินทร์ และบุตร
คุณบุญศรี - สุพิศ รัตนอุบล
คุณบุษกร บุญประมุข
คุณบุรณเลิศ - สมศรี อำนาจเกษม
คุณเบญจวรรณ วิชัยดิษฐ์
คุณเบญจา ปัญญาคม และครอบครัว
คุณบัณฑิตา แสงย่อย
คุณประกอบ - สมนึก แซ่เอี้ยว
คุณประทีป - ดรณี - เบญจวรรณ
และครอบครัวสว่าง
คุณประทีป - ทวี แซ่มสายทอง
คุณประทุม เล็กมณี
คุณประภาพร - ประภัสสร -
ประกายดาว มธรสพาที

คุณประสาท - วิไลลักษณ์ -
นพ.ฉัตรชัย คูวัธนไพศาล
และครอบครัว

คุณประยงค์ - ชูวงศ์ นามโสม

คุณประสิทธิ์ - รัชนี ตรียกุล
พร้อมครอบครัว

คุณประเสริฐ - ภิญญา
และครอบครัวพร้อมวง

คุณปราณิสรา หล้าไชย และครอบครัว

คุณปรานอม คงมาก,
คุณบำรุง สุจิโรจน์

คุณปริญญา - คุณวิณา เพิ่มพานิช

คุณปรีชา - พอใจ - ศิรภัส - ปพิชญา
ชัยธนสกุล

คุณปรีชา - เพลินพิศ ญาติกลาง
และครอบครัว

คุณปรีชา - มาลี - วันเพ็ญ สุขถาวร

คุณปาน แก้วทอง

คุณปิ่นแก้ว ปัญญา และครอบครัว

คุณปิ่นรัฐ ศิริรัตนประเสริฐ

คุณปุณณต์ - ปาริฉัตร - ธนัต -
ฉานต์ - ไกรสรสวัสดิ์

คุณปุนิกา ธีระชนารมย์

คุณมุสตี ปัญญา และครอบครัว

คุณพงษ์สันต์ อุคมศิลป์จินดา

พ.ต.ต.วิมล - ศิวพร ขาวขำ

คุณพนิดา โชติยเวชวัฒน์
และครอบครัว

คุณพนิดา จันทบุบผา

คุณพรชัย - สุริยาภา วรศิลป์ชัย,
คุณธัญญรัตน์ คุยสี

คุณพรทิพย์ - พรรณทิพย์ พิริยะโยธิน

คุณพรทิพย์ - อนุวัตร - ณัฐินี -
นวลหง จิตต์จรัส

คุณพรพิมล แสงสุริยงค์,
คุณฉัตรสุรางค์ สวัสดิมงคล

คุณพรรณพิมล พันธมิตร
และกองผลิตสื่อต่างประเทศ
สำนักต่างประเทศ

คุณพรรณรดาพัชร เตชวิเศษวงศ์
และครอบครัว

คุณพรรณณี โอษฐ์นภาพร

คุณพวงเพ็ชร ธรรมนิมิตโชค
และลูกๆ

คุณพวงเพ็ญ ทิสยากร

คุณพ่อเฉลิม - คุณแม่พนิดา
รัตนสิน และครอบครัว

คุณพ่อชโล - คุณแม่สุรีย์ - ชนิกา -
สุพัตรา และครอบครัวจรรยาวัธ

คุณพ่อตี๋ แซ่ตั้ง - คุณแม่ทองหลาง
งามแสง

คุณพ่อประสพ - คุณแม่สำลี -
นงนุช คำทอง

คุณพ่อเม้งจ้วน แซ่โจ้ว - แม่เซ็ง
แซ่ลิ้ม - ครอบครัวงามเงินวรรณ

คุณพ่อศศิธร โชคประสิทธิ์

๑๕ ปี ที่เราเติบโต

๒๕๔๘

คุณพ่อสิงห์โต - คุณแม่เนย์
โอสถประสิทธิ์

คุณพ่อสุพร ฉันทกิจโชคไชย
และครอบครัว

คุณพ่อเสถียร - คุณแม่กานดา
สุนทรวิทยา และลูกๆ

คุณพ่ออนันต์ - คุณแม่สงวน อุดมสิน

คุณพ่อนี้ บุญธรรมจิต

คุณพ่อยา แซ่มชื่น

คุณพันพจน์ - กรรณิการ์ เสวตาภรณ์

คุณพิชัย ต้นประภาภรณ์ และ
ครอบครัว รุ่น ๑๖ ไม่ตกกันดารา

คุณพิเชษฐ แซ่มสายทอง

คุณพิศ - คุณฐานิตา แสงบุญยิ่ง

คุณพิศตะวัน นิลกาญจน์

คุณพิศุทธิ์ - คุณเสลาลักษณ์ จูรีเกษ

คุณพีรพงศ์ วิจิตรวงศ์วาน

คุณพุทธิธิดา วังศรีมงคล

คุณพุทธิภูมิ วังศรีมงคล

คุณพลสวัสดิ์ ภาครูป

คุณฟ้าลย์ กานดารัมภ์

คุณภักฐิขมล มหายน

คุณภัท เอนกนันท์, คุณกุลยาภร -
Miss Shirley Cua

คุณภัทร อินลาภ

คุณภาวิณี ศีตมโนชญ์

คุณภริตา - ต่อศักดิ์ ใจชื่น
และครอบครัว

คุณมงคลชัย - สำรวย คุปตระกูล
และครอบครัว

คุณมนรดา แก้วบุตตะ และครอบครัว

คุณมนิตยา วัฒนมงคล

คุณมลรัตน์ - มัญญา แสนบัว

คุณมหิทธิพล พันธุ์ทอง

คุณมะลิ เรื่องฤทธิ์สุริเดช
และครอบครัว

คุณมัจฉา แสนทวีสุข และครอบครัว

คุณมณฑนา เชิดวิศวาพันธุ์

คุณมานี เปี่ยมกุลวนิช

คุณมานพ - สาคร ฉิมพลี

คุณมาลัย กำภู ณ อยุธยา

คุณเมษธิดา วันใจ

คุณแม่ชาลวัน แซ่ตั้ง และครอบครัว
สังจจะกานต์

คุณแม่แจ็กคิม แซ่เซียว -

คุณพ่อเตี้ยดแจ่ง แซ่จิ้ว

คุณแม่รินทร ลีวง และครอบครัว

คุณแม่เน้อย รัชพร ปัญญาศรี

คุณยุธยา เรื่องแสน และคณะ

คุณยุพิน ออลเอี่ยม,

คุณอมสิน ศรวงษ์

๑๕ คำศัพท์ที่น่าสนใจ

คุณยุวดี แซ่ลิ่ม และครอบครัว

คุณยุวดี พลราชบุรี

คุณรวจิโรจน์ - พ่อทุเรียน - แม่เลื้อน
- ทองแดง และลูกหลานทุกคน

คุณรจิต - รังสรรค์ - ทักษิณา
รังษิณาภรณ์ และครอบครัว

คุณรตสา แก่นอ้วน และครอบครัว

คุณรมย์ลิน - สุรวงศ์ กวีศรีศักดิ์

คุณรวิสรา บัณฑิต

คุณระรื่น นิคมขำ, คุณสุชัย -
วงศ์จันทร์ พงษ์ปากเพียร

คุณรัชดาภรณ์ อินโด และครอบครัว

คุณรัตนา โชติกเสถียร

คุณรัตนพรพรรณ รามสุต

คุณรักขริน คงชู

คุณราตรี - บรรพตริ์ สังข์ทอง
และครอบครัว

คุณรุ่งอรุณ เพชรทะเล

คุณรุษิกา - แกรี่ คาลเมอร์

คุณลลดา ธิติอรุณชัย

คุณลลลอ กันเที่ยง

คุณละม่อม - คุณสมทรง -
คุณเทวินทร์ พรหมโณภาส

คุณละอองดาว นนทะสร,
คุณชนิกร นนท์แก้ว

คุณละออง - เยาวมาลย์ ศศิศาสตร์

คุณลักษณะเขว -
สอเลียน ตัลยารักษ์

คุณล้ำ - อา - พรทิพย์ -
วิทยา มีดี และครอบครัว

คุณวงศ์ทอง - พิชัย แซ่ลิ่ม

คุณวนิดา ตั้งรพีพากร, คุณนิภา -
พิชิต - เยาวลักษณ์ อุ้นสาธิต

คุณวรกิจ อยู่อุทัย

คุณวรชิต นิมิตรปัญญา

คุณวรพจน์ วรคุณ และครอบครัว

คุณวรรณณท์ นากินิตธาตา

คุณวรรณภา สังขรัตน์

คุณวรรณิ - ปิยพันธ์ ฐิติอักษรศิลป์

คุณวรวรรณ จิรวรางกูร

คุณรววิรี เทพวงษา และญาติมิตร

คุณวรศักดิ์ ชันทอง และครอบครัว

คุณวรภรณ์ & ปาริชาติ เมธานัย

คุณวรภรณ์ บุลย์ประมุข

คุณวรลล กองงาม และครอบครัว

คุณวริยา สาครเศ

คุณวรุตม์ - อารี ธีเรืองสกุล

คุณวัชรพงษ์ โสมอินทร์

คุณวัชรา ัญญะกิตติกุล

คุณวาริ สายสินะวัตร

คุณวาริ - คุณกุลชา สรัสขะนันท์,

คุณคำผ่อง บุญสระ

๑๕ ปี กุหลาบ

คุณสมพร ทีน่า ฮันท์ และครอบครัว
คุณสมรวย ศิริลิขิตชัย
คุณสมศักดิ์ - เฉลิมศรี - ชมานันท์ -
สันติกาญจน์ สหัสเดชะ
คุณสาคร วงษ์ตาแสง และครอบครัว
คุณสายชล มีบำรุง
คุณสายชล สายทอง
คุณสายสุดา แซ่โต๊ะ และครอบครัว
คุณสำรวย - คุณมณี -
คุณมะลิ ม่วงพลับ
คุณสำราญ - อุไร พิมพ์า
คุณสิทธิพร สุขผล
คุณสิทธิศักดิ์ เทพเทพา
คุณสิรานิย์ เสนานุช และครอบครัว
คุณสิริรัตน์ - ศิริพร - สุดารัตน์ -
จตุพร ศีตมโนชญ์
คุณสุกัญญา ชลอำนาจ
และโรงเรียน BYS
คุณสุกัญญา แสงงทรัพย์
และครอบครัว
คุณสุขวิภา - คุณอังคณา หนูรามัญ
คุณสุชาดา จงศิริวิรัตน์กุล
และครอบครัว
คุณสุชาดา เรณูรส -
รศ.ดร.พิภพ - คุณอุบล อุดร
คุณสุทธามาศ ภัทรนุรักษ์

คุณสุเทพ ยืนยง, คุณเกษร หวังอาษา
คุณสุเทพ - นงนุช กอศักดิ์
คุณสุนทร - สมปอง อินทพระ
คุณสุนทรี แสงห้าว และครอบครัว
คุณสุนันท์ วชิระนันทะกุล
และครอบครัว
คุณสุพล - ชุตติเมธ - จิตติมา -
พิชญ์ - นิธินันท์ ฝอยหิรัญ
คุณสุภัทสร แฉะแสงทอง
คุณสุภาวดี - Tom เดวิส
คุณสุภาวรรณ บัวมณี
คุณสุมาลี สอนลี และคณะญาติมิตร
คุณสุรัชย์ อรรถกลสิกิจ
คุณสุรัชย์ - นวดี - นันทน์ภัส -
ชัยบูรณ์ พลาคิสัย
คุณสุรัชย์ - สุนิสา - มณฑิรา -
พิสิทธิ์ ธีระวรกุล
คุณสุรพล - ขวัญเนตร, คุณสุธีธร -
กรพล - สาระ - น้องโปรตอน
เขมะกนก
คุณสุรันทา วิริยากานนท์ และ
ครอบครัว
คุณสุวรรณ - พิมพ์อนงค์ -
พิมพ์ทอง - พิมพ์มาดา อมรเอียร
คุณสุวรรณา พรไพโรเพชร
คุณสุวรรณา วังศรีมงคล

คุณสุวัชร เชียงหว่อง และญาติมิตร

คุณสุวิทย์ - ประกายรัตน์ ตึกจินา

คุณทัศนาศา เรื่องขจร

คุณสุภิญญา เมธานัย

คุณสุมาลี & พิณทิพย์ เมธานัย

คุณเสริมศรี - สิริรัตน์ งามเงินวรรณ

คุณเสริมศักดิ์ กฤษ แสงจันทร์

คุณเสาวณีย์ รัตนพานะโชติ

คุณเสาวลักษณ์ คณสุข

และครอบครัว

คุณแสนสุข - นอง - สมัย ศรีสุวรรณ

คุณโสภา มาโนชญ์สกุล

คุณหทัยกานต์ กานดารัมภ์

คุณหมออนุวัฒน์ - สุภัตรา -

นิรันธน์ - อนัญญา ศีตมโนชญ์

คุณหิรัณยธร ยิ่งทวีรัตนกุล

คุณอดิสร บุญมีวิริยะ

และครอบครัวแก้ว

คุณอชิจิต - เลียงอิม แซ่เอี้ยว

และครอบครัว

คุณอธิป คูหาทน -

สุรินทร์ จ้อยบรรดิษฐ์

คุณอนงค์นาฏ - อลงกรณ์ แจทอง

คุณอนิวรรณ รัตนสงวนวงศ์

คุณอภิจิตรา อภิภาณุรัฐ

คุณอมรา บรรจงศิริ

คุณอมรา ปาลกะวงศ์ -

คุณมนตรี คงสถิตย์

คุณอรณี เลิศเกรียงไกรยิ่ง

คุณอรดี ตันไชยศรีนคร - วีรญาณ

ดำรงวุฒิการณ

คุณอรพรรณ วีระกุล

คุณอรรวรรณ นันทวรรณ

และครอบครัวนันทวรรณ

คุณอรุณ สมพิงค์

คุณอรุณี ศรีศุภอักษร

คุณอรุณี สุเจตน์นัท

คุณอริสรา กลิ่นเกษร และครอบครัว

คุณอัจฉรา เฉกแสงทอง

คุณอัญจรี ดิบัติ,

คุณรักษ์ครินทร์ สีสหมอก

คุณอัญชลี จันเมธากุลวัฒน์

คุณอัญญา บุณนา

คุณอันธิกา พร้อมครอบครัว

เหมเกียรติกุล

คุณอาทิตย์ วงศ์บุญเรือง

และญาติมิตร

คุณอาภรณ์ ขำกลับ และครอบครัว

พร้อมคณะญาติมิตร

คุณอารีย์ เกาเต้น

คุณอารียา จรัสโรจน์ และครอบครัว

คุณอารียา - นันทนิต ใจเที่ยง

คุณอำนาจ สายแก้ว และครอบครัว

๑๕ ปี ๑๕ ปี ๑๕ ปี

คุณอุตร - วราภรณ์ -
ศศิธร ศรีโคตร

คุณอุทัย แก่นรากหญ้า

คุณอุทุมพร ภัคดิอนันต์
และครอบครัว

คุณอุบล ทิพย์มณฑา

คุณอุไร แก่นรากหญ้า

คุณอุไร - คุณเพียงเพ็ญ เพราะบุญ

คุณอุไรวรรณ คล้ายบวร -
อ.ชวนพิศ พัฒนศรี

คุณเอกชัย ดีเสนาตระกูล
และครอบครัว

คุณเอกลักษณ์ ฉินเครือวัลย์
และผู้มีพระคุณ

คุณเอมรินทร์ จันทร์บุญนาถ,
คุณนงพงา เอี่ยมศรี

คุณฮกเลียง แซ่ไคว้, คุณสะอาด
บริสุทธิ์ และครอบครัว

โครงการปฏิบัติธรรมอุตุคัมภีร์

ชมรมคนรักบุญ

ชมรมปากช่องร่มเย็น

ชมรมพุทธศาสน์

มหาวิทยาลัยนเรศวร

ชมรมศิษย์เก่าธรรมทายาท
ระดับอุดมศึกษา

ด.ญ. ธนัญญา เสริมบุญยสุข

ด.ญ.จินตามณี มณีลังกา และอ้อมอ

ด.ญ.ปริมสุตา - ด.ญ.ณัฐชาลิณี
เหลืองโพธิ์

ด.ญ.ศุภิสรา - ด.ญ.ติณณา
ดิเรขธรรมเจริญ

ดร.อาทร - เหมือนฝัน -
อัยย์ณัชชา นันทียกุล

ดร.ทัศนีย์ วงศ์ริมงคล

ดร.มทิศา ปิ่นสุนทร - คุณสุพัตรา
จันทร์โรจน์ - คุณศรีวิกรม์ วงษ์นุช

ดร.สมศักดิ์ - สุชาดา -
น้ำผึ้ง ศรีสมบูรณ์

ทพญ.วรัญญา ศิริเรืองชัย

ทพ.มงคล แซ่ฉั่ว

ทพ.สุวัฒน์ - ทพญ.วิไล - นภัสสร -
สารัช - สารสิทธิ์ สุริยาแสงเพชร

ทพญ.เพ็ญภา คงรัตนานนท์
และเพื่อนๆ Dent ๑๓ KKU

ทีมมหาเศรษฐีผู้ใจบุญ NetWork ๒๑

นายแพทย์วาจิต - จตุพร วัฒนศัพท์
และครอบครัว

นายแพทย์สนั่น - ศศิธร - ภัสสนันท์ -
ปวิธ นิมมานเสรี

นายแพทย์ตรีพันธ์ เขียววรรณ

นายแพทย์ศักดิ์ หันชนะนา

นายแพทย์พรชัย พิณบุญพงษ์

๒๕๓

นายแพทย์สุทธิดีร์ เรื่องปราณู
นิทรรศการ Change The World,
คุณคณิต - พิงพิศ โพธิ์จิตต์
และครอบครัว
บริษัท ทีบีเอส เทค จำกัด
บริษัท เอพี ออร์คิด จำกัด
บัณฑิตอาสาพื้นฟูศิลปกรรมโลก
บุคลากรรุ่นที่ ๒๑
ผศ.ดร.สุวัฒน์ อธิขนากร
ผู้ประสานงาน และผู้นำบุญ
ฉะเชิงเทรา - บุญบันเทิง
พ.ท.ชาญ - นงลักษณ์ กิตติกุล
และนายกิตติพล อมรกุล
พ.อ.อุดร - ยุพเยาว์ - รัชนี พรสี
พญ.ณัฐวรรณ วิเศษกุล
พ.ต.ท.วิชช์ ปานธนันท์ -
กัญญพิดา พินิจกุลนันท์
ภญ.ทัณภร บุญแข็งแก่ง
ร.ท.คณิต - ณัฐธิดา - อูสรี -
รุ่งทิพย์ จันทรสติชัย
รศ.ดร.จิรินทร์ - ฉันทนา -
ด.ช.วริทธิ์ ยูวนิยม
ร้านขันธรักษา
ลูกพระธัมฯ พังงา
สมาชิกภาคนครหลวง ๘
สมาธิแก้ว และหมู่บ้านปฏิบัติธรรม

สโมสรต้อนรับระดับโลก
สำนักงานกัลยาณมิตร
จังหวัดปราจีนบุรี
สำนักงานกัลยาณมิตรปราจีนบุรี
สำนักงานประสานงานสาขากายใน
ประเทศ
อาสาสมัครแผนกบรรยายกาศแก้ว
บุคลากรรุ่น ๑๘ “๑๘ กายแก้ว
อนันตกาล”
บัณฑิตแก้ว
Atiya - Mogens Pedersen
Bebjamart - Ib Christiansen
Brandon Liep
Chanh Manivanh
Chayanon Sontidpanya
Dalouny Phommachakr - Tana
Marompon
Damdouan Vongthong
Dennis Nelson - Sarasin Sisouk-
panthong
Gang Zheng
Issac Machart
JENNIFER NGOH
Jiroj Ratanarpanachote
Khamstay & Souraphong Vor-
rachith

Beauty to Share

Khanittha - George Rose	Suchada Netrthai
KHENG KIM BIE	Supaporn Phunpiboon
Lamduan - Claus Puggaard	supee C. Wilson
Lom - Michael - Peter - Martin - Julia Dalsgaard Jensen	Thene & Thongsy Bounkong
MAH YON KIM	Tim & Soune Manyrath
Nantana Miller & Familay	Timothy Chando
Nouphone Supa	Todd Naovaransy
Panee Farooque	Touane Vongthong
Phady & Amara	Tri Jaturanon
Phamone Vilaysack	Wanphen - Helene - Isabella Wielandt
Phayao Tongprapaipack	WWW.BEAUTY TO SHARE.COM
Pirom Amnuayphol	(Bronze by Naththanon)
Pisit - Oranong - Maytanee	
Chuchiravong	
Pissabol Gonzales	
Pornwadee Garner	
Poul George Rasmussen	
Pratchaya - Richmond Parakhen	
Ranee Kraikittikan	
Richard Kaiser	
Saowaluck Pongthongkam	
Sengphet & Douangchay	
Manyrath	
Skynoi & ทีมงาน www.dmc.tv	

๑๕ พระราชพิธีมหามงคล

กราบอนุโมทนาบุญทุกท่าน ผู้ที่มีส่วนสำคัญยิ่ง ทำให้หนังสือ ง่ายที่สุดถึงจุดหมาย ๒ เสร็จบริบูรณ์

พุทธบุตรชุดปฏิบัติธรรมกลุ่มธรรมชัยโยธิน

พระมหาประเสริฐกิจ สุขเมโธ

พระชัยยง อตฺตชโย

พระมหาณัฐชัย วรังกุโล

พระมหาศรายุทธ ฐิตคุโณ

พระภรต ฌานชโย

พระนรินทร์ สุภาโส

พระมงคล ภาทมนฺจโร

พระชนพล กิตฺติวิโร

พระพงศ์พิชญ์ ภูริปัญโญ

พระพนมชัย อตฺตชโย

พระณัฐวุฒิ อธิวุฒโธ

คุณชุลีภรณ์ ชาญณรงค์

คุณพรณพิมล พันธมิตร

ทพญ.ศิริรัตน์ งามแสง

กองพุทธศิลป์

ทีมงานกองการุณ