

သိမ်မွေ့စရာကောင်း



ง่ายที่สุดถึงจุดหมาย เล่ม ๑

ISBN 978-974-7943-80-1

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์

พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อธัมมชโย)

ที่ปรึกษา

พระครูสมุห์วิชฌ ปณฺญาทีโป
พระครูใบฎีกาอานวยศักดิ์ มุนิสกโก
พระไชยยศ ยสวโร

บรรณาธิการ

พระมหาไพโรจน์ ปุณฺณภาโส
พระสรวจัน กวิตทูโต

ออกแบบปก

พระศิริพงษ์ สิริวิโส

พิสูจน์อักษร

พระมหาธีระชัย อิชฺชโย ป.ธ.๙

ประสานงาน

พระมหาอรรถพล กุลสิทฺโธ ป.ธ.๖

จัดรูปเล่ม

จักรพันธ์ สุแสงี่ยม, สุภาชา ศรีโสภิต

ภาพ

ทีมงานกองการทูน

จัดทำโดย

Too-Con-Art

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด
พิมพ์ครั้งที่ ๑ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕



“เสียงเพรียกจากภายใน”

เมื่อไหร่หนอจะได้พบทหารหาญ
รอตั่งน่านผู้ชาญศึกหายไปใน
บอกจะพบกันครึ่งทางที่กลางใจ
อีกน่านใหม่จะให้พบช่วยบอกที

๓

สัญญาใจที่ให้ไว้แด่นประเทศ
ก่อนจะเกิดว่าจะสู้ไม่ถอยหนี
จะร่วมแรงร่วมใจปราบไพร
คอยตรงนี้มานานแล้วแก้วกลอยใจ

ตะวันธรรม



● คำนำ ●

“ง่ายที่สุดถึงจุดหมาย” เป็นโอวาทของพระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามานี (หลวงพ่อธัมมชโย) ที่ท่านได้เมตตามาลงสอนธรรมปฏิบัติให้กับลูก ๆ ผู้รักในการปฏิบัติธรรม โดยมุ่งหวังอยากรจะให้ทุกคนได้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน ได้ศึกษาวิชาธรรมกาย จะได้มีที่พึ่งภายในให้กับตัวเอง แล้วจะได้เป็นที่พึ่งให้กับมวลมนุษยชาติได้อีกด้วย สมดังคำขวัญที่ว่า **“เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย”**

ดังนั้นท่านจึงทุ่มเททั้งร่างกายและแรงใจในการสอนธรรมปฏิบัติ พร้อมทั้งให้กำลังใจคอยประคับประคองให้อยู่ในเส้นทางสายกลางไปได้ตลอดรอดฝั่ง จนกระทั่งไปถึงจุดหมาย คือ **“ได้เข้าถึงพระธรรมกายและได้ศึกษาวิชาธรรมกายกันทั้งหมดทุกคน”**



ทางคณะผู้จัดทำได้รวบรวมทำหนังสือ
เล่มนี้ขึ้นมา เพื่อให้ผู้อ่านได้เรียนรู้เรื่องราวการ
ปฏิบัติธรรม และสิ่งที่สำคัญ คือ ได้เข้าใจวิธีการ
ปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องมากขึ้น

คณะผู้จัดทำปรารถนาให้ทุกท่านเกิด
กำลังใจ รักในการปฏิบัติธรรม มีผลการปฏิบัติ
ธรรมที่ดี มีความสุขในการปฏิบัติธรรม และ
เป็นการตอกย้ำโน้มน้าวให้ท่านที่จะศึกษาวิชา
ธรรมกายให้มั่นคงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

คณะผู้จัดทำ

๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕



สารบัญ

ฝึกทั้งหยาบและละเอียดตามคุณยายอาจารย์ฯ.....	๑๒
ฝึกแปะภาพไว้กลางกายตลอดเวลา.....	๑๖
นิกนิตเดียว ในตำแหน่งสำเร็จ.....	๒๐

๑. ทำให้ถูกวิธี

“สบาย” ทำอย่างผ่อนคลาย.....	๒๔
อะไรง่ายให้ทำอีก.....	๒๖
ปรับให้พอดี.....	๒๘
ดูเฉย ๆ.....	๒๙
ถ้าเพ่ง...ไม่เอานะลูก.....	๓๐
ต้องฝึกลืมตา หรีตา หลับตา.....	๓๒
ปรับให้ถูกต้อง.....	๓๓
ถูกส่วนทุกรอบ.....	๓๔
หยุดให้เป็น เย็นได้พอ รอให้ได้ ง่ายนิตเดียว.....	๓๖
นั่งแล้วมีความสุข.....	๔๐
ถ้าจริงจะหยุดนิ่งได้สมบูรณ์.....	๔๓
หยุดนิ่งอย่างเดียว.....	๔๔
นิ่งกับสุข เฉยกับสุข ต้องอยู่คู่กัน.....	๔๖
ใจนิ่ง ๆ ใจเฉย ๆ คือ ใจเป็นกลาง.....	๔๘
ทำง่ายมาก...ได้ง่ายมาก.....	๕๐
อย่าลื้น อย่าดัน อย่ากังวล.....	๕๒



၂၆.

ตัดอารมณ์หายาบ.....	๖๐
ปล่อยวางทุกอย่างได้จริง.....	๖๒
ถ้าติดเรื่องหายาบ ใจจะหลุดจากธรรมะ.....	๖๔
อยู่กับปัจจุบัน... วินาทีนี้.....	๖๗
ทิ้งข้ามชาติ.....	๖๙
อย่าติดเรื่องหายาบ.....	๗๒
ลืมหักให้เกลี้ยง.....	๗๓
อย่าให้มีอะไรมาเหนี่ยวรั้งใจ.....	๗๕
ใจไม่ติดอะไร ติดแต่ดวง ติดแต่องค์พระ.....	๗๖
มักน้อย สันโดษ.....	๗๗
สนให้ถูกที่ (อย่าสนใจอย่างอื่น).....	๗๘
กายและใจเป็นหนึ่งเดียวกัน.....	๘๑
กลับมารวมใจใหม่.....	๘๓
มีเตอร์วัดความละเอียด (ของใจ).....	๘๕
ต้องเป็นไปตามสูตร.....	๘๗

൩.

ใช้เวลาอย่างคุ้มค่า..... ๙๒

พูดดี ๆ..... ๙๕

มือทำไป ใจเข้ากลาง..... ๙๗



อธิษฐานจิตตอกย่ำผงสำเร็จ ๑ ๑๓๖

อธิษฐานจิตตอกย้ำสำเร็จ ๒ ๑๓๙

เข้าถึงธรรมด้วยบุญหล่อหลองปู่ทองคำ..... ๑๔๑

၁.

คุณสมบัติของนักปฏิบัติธรรม.....๑๔๖

ถูกทิศ ถูกทาง ถึงที่ ๑๔๙

สืบทอดอายุพระพุทธศาสนา ๑๕๒

แน่นอนกรอบ ใจก็ตั้งเป้าหมาย.....๑๕๓

เกาะแห่งธรรม.....๑๕๕

บริสุทธิ์ได้โดยนึ่ง ๆ ๑๕๗

อะไรจะง่ายไปกว่า การทำหยุด ทำนิ่ง.....๑๕๙

จักรพรรดิแห่งความนิ่ง.....๑๖๒

สิบปากว่า ไม่เท่าตาเห็น.....๑๖๔

เกิดมาเพื่อดับความสงสัย ๑๖๗

เข้าสู่สมรภูมิภายในด้วยความเบิกบาน ๑๗๐

ภาพภายใน...ไร่ขอบเขต ๑๗๑

ബി.

การเข้าถึงธรรมชาติภายใน.....๑๗๘

เห็นให้รอบ ๑๘๐



อารมณ์เดียว อารมณ์สบาย.....	๑๘๒
ถูกคิด.....	๑๘๔
มีความสุขขึ้นตอน.....	๑๘๖
ยึดเอาจุดแห่งความสุขให้ได้.....	๑๘๗
ความสุข ความบริสุทธิ์ มาพร้อมกัน.....	๑๘๘
ใจตั้งมั่นอย่างมีความสุข.....	๑๘๙
ฐานความสุข.....	๑๙๔
นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ให้ได้ทั้งวัน.....	๑๙๕
ชีวิต คือ การเข้ากลาง.....	๑๙๗
ปล่อยหลุด ปล่อยพัน.....	๒๐๐
นโยบาย...ได้อย่างเดียว.....	๒๐๑
ทางสายกลาง...นึ่งอย่างเดียว.....	๒๐๒
หยุดแรก...สำคัญ.....	๒๐๓
ทำพื้นฐานให้แน่น.....	๒๐๗
ถ้านิ่งแล้ว จะมีความสุข.....	๒๐๙
หลุดพัน.....	๒๑๐
นึ่งอย่างเดียว.....	๒๑๒
มีความสุขถึงถูกหลักวิชา.....	๒๑๓



ฝึกทั้งหยาบและละเอียด ตามคุณยายอาจารย์ฯ

ลูกต้องเริ่มฝึกใจนะ...

ไม่ให้ภารกิจงานหยาบมาเป็นอุปสรรค

ในการนั่งสมาธิทำให้ละเอียด

สิ่งนี้ลูกต้องชวนขวยเองนะ

เพราะภารกิจของเราคือต้องขยาย

พระพุทธศาสนาวิชาธรรมกายออกไปทั่วโลก

ทำให้ต้องอยู่กับภารกิจงานหยาบ

หนีไม่พ้นภารกิจตรงนี้

ต้องฝึกหยาบ ฝึกละเอียด ไม่ให้เป็น
อุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม

ให้ฝึกทำควบคู่กันไป ภารกิจตรงนี้
สำคัญมากนะ



ลูกต้องปรับให้ได้ ต้องฝึกทั้งงานหยาบ
และงานละเอียดให้คู่กัน เหมือนอย่างคุณยาย
อาจารย์* ต้องฝึกให้สอดคล้องกัน หลวงพ่อเคย
ถามคุณยายฯ ตอนที่กำลังถอนหญ้าปลูกต้นไม้
ว่า “**ยายปลูกต้นไม้ แล้วใจไม่หยาบเหว**”
ท่านบอกกับหลวงพ่อกว่า

๑๓

**“ใจยายไม่หยาบ พอถึงตอนนั่งธรรมะ
ยายทั้งหมดเลย”**

เวลานั่งธรรมะ ท่านทั้งหมดเลย ภาษา
ของคุณยายอาจารย์ฯ ทั้งหมดเลย ไม่เอาอะไร
เลย เพราะท่านทำจนชำนาญ สิ่งนี้น่ามหัศจรรย์
อยากให้ลูกทั้งหมดทำให้ได้อย่างท่าน ลูกต้อง
ทำให้ชำนาญ ให้ศึกษาเรียนรู้ ฝึกฝนให้ดี

* คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง
ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย



คุณยายอาจารย์ฯ ท่านเป็นต้นแบบ
ของลูก แม้ท่านทำงานชำนาญแล้ว ท่านก็
ยังฝึกฝนอยู่ตลอดเวลา ท่านไม่เอาอะไรเลย
ท่านว่าอย่างนี้

๑๔

“ยายไม่เอาอะไรเลย ใครจะไป
นิพพานก็ไปเถิด”

แปลว่า สำหรับท่านแล้ว ไม่มีอะไรเป็น
อุปสรรคในการทำสมาธิ

เพราะใจของคุณยายฯ ไม่ได้หลุดจาก
ศูนย์กลางกายเลย อยู่กับศูนย์กลางกายตลอด
เวลา ต้องฝึกให้ได้แบบนี้ละลูก



สมมติว่า ใจลูกหลุดออกจากศูนย์กลางกายมาบ้าง ลูกต้องรีบดึงใจกลับมาให้เร็วที่สุดฝึกดึงใจกลับมาบ่อย ๆ สิ่งนี้จะทำให้ใจของลูกนิ่งขึ้น พอมีความพร้อม เมื่อนั่งธรรมะ ลูกก็สามารถทิ้งทุกอย่างได้ ใจจะเข้ากลางไปได้เลย ความจริงเป็นอย่างนี้





❶ ฝึกแปะภาพไว้กลางกายตลอดเวลา

เวลาถูกรับบุญงานหยาบให้แปะภาพติดไว้กลางกาย ต้องฝึกให้ได้อย่างนี้ เริ่มต้นฝึกแปะติดดวง หรือองค์พระธรรมกายติดกลางกายให้ชัด ใส สว่าง ชัดเหมือนลืมนตาเห็นเลย ให้ใสเหมือนเพชร สว่างเหมือนพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน ฝึกให้งานหยาบไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม

สิ่งนี้จะทำให้ใจไม่ถึงกับหยาบมาก เพราะมีภาพในใจที่ชัด ใส สว่าง อยู่กลางกาย เหมือนเอากาวไปแปะภาพติดไว้กลางกาย ให้ฝึกทำควบคู่ไปกับการกิจงานหยาบ

ตอนนี้ลูกฝึกแบบนี้ไปก่อน ตามที่หลวงพ่อบุญมาทั้งหมด ทำได้ ไม่ยากเลย





แล้วผลที่ได้ องค์พระจะติดกลางกาย
เหมือนเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกาย ให้ฝึก
ซ้ำ ๆ พอละเอียดก็จะพรวดเข้าไปภายในเอง
ลูกต้องทำให้ได้แบบนี้ละ







● นิกนิตเดียว ในตำแหน่งสำเร็จ ●

ใจเป็นธาตุสำเร็จ
ถ้าใจอยู่ในตำแหน่งแห่งความสำเร็จ
ทุกสิ่งก็จะสำเร็จ
ตำแหน่งแห่งความสำเร็จ คือ
ใจต้องหยุด

พระเดชพระคุณหลวงปู่* กล่าวว่า

“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

ถ้าใจไม่อยู่ตำแหน่งแห่งความสำเร็จ
ให้คิดจนกะโหลกบาน ก็ไม่สำเร็จ

สมัยก่อนลุงแปลงเล่าให้หลวงพ่อฟังว่า ตอนที่
พระเดชพระคุณหลวงปู่ ท่านยังมีชีวิตอยู่
ลุงแปลงเคยถามท่านว่า

“เวลาจะทำของศักดิ์สิทธิ์ ทำอย่างไรครับ”

ท่านบอกว่า **“นิก ๆ เอา”**

**คือ นิกนิตเดียว นิกในตำแหน่ง
แห่งความสำเร็จ จะสำเร็จ**

* พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
พระผู้ปราบมาร

ลูกคงเคยได้ยินได้ฟัง
มานานแล้วกับคำว่า

“ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน”

หมายถึง ทุกอย่างขึ้นอยู่กับใจ
แต่ก็ขึ้นอยู่กับว่า ใจอยู่ตรงไหน

ถ้าใจอยู่ตรงตำแหน่งแห่งความสำเร็จ
ทุกสิ่งก็สำเร็จ ถ้าไปอยู่ตรงตำแหน่ง
แห่งความไม่สำเร็จ ทุกสิ่งก็ไม่สำเร็จ

ถ้าจะไปอยู่ตำแหน่งแห่งความสำเร็จ

ใจต้องหยุด จึงจะสำเร็จ

ลูกจะรู้ซึ่งเมื่อใจหยุดนิ่ง
ที่ศูนย์กลางกาย





ทำให้ถูกวิธี

๑



“สบาย” ทำอย่างผ่อนคลาย

นโยบายของหลวงพ่อก็คือ ให้ทุกคน
ทำอย่างสบาย ๆ

“สบาย” หมายถึง ทำให้ใจผ่อนคลาย
ใจเป็นอิสระ โดยที่ไม่ต้องไปกังวลในเรื่องราว
ต่าง ๆ ภายนอก วางใจโดยไม่มีลุ่น ไม่มีดัน ให้
ใจเชื่อมอยู่กับธรรมชาติภายใน

ซึ่งมันคนละความหมายกับคำว่า
“สบายทางโลก” คือ ความสะดวกสบาย ใน
การใช้ชีวิตประจำวัน และทำตามใจตัวเอง
โดยที่ไม่ได้อยู่ในกฎระเบียบวินัย



เรื่องหยาบภายนอกลูกต้องฝึกให้ลงตัว
ต้องเรียบง่าย มัكن้อย สั้นโตะ เพราะลูกอยู่
ในสายตาของมนุษย์และเทวดา อยู่ในสายตา
ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ให้อยู่กับตัวเองตลอดเวลา
ถ้ารักการฝึกตัว ต้องฝึกตน ทนหิว บำเพ็ญตบะ
เป็นพระแท้

๒๕



○ อะไรง่ายให้ทำอีก ○

ฝึกเอาให้ได้นะลูก ไม่ยากหรอกลูก
ลูกผ่านมาแล้ว อะไรยาก อะไรง่าย

อะไรง่าย...ให้ทำอีก

อะไรยาก...อย่าไปทำอีก

๒๖

ลูกรู้แล้วว่าอะไรที่ทำได้ง่าย ๆ ให้ทำ
บ่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ **ทำถูกหลักวิชา คือ มีความ
สุข ความบริสุทธิ์** เพื่อตัวของลูกเอง จะทำให้
ได้ธรรมะตลอดเวลา

ทำอย่างสบาย ๆ ทำอย่างต่อเนื่อง

ทำซ้ำ ๆ ทำคล่อง ๆ ทำอย่างนี้ ภาพ
ภายในจะดีกว่าเดิม ทำสบาย ๆ เดียวก็ชัด เดียว
ก็ใส เดียวก็สว่าง ทำอย่างสบาย ๆ แบบนี้

อย่าไปกังวล อย่าไปตั้งใจมาก อุปสรรค
สู่ความเพียรไม่ได้







● ปรับให้พอดี ●

ลูกตั้งใจมากเกินไปได้นะ แต่จะไม่ตั้งใจเลยก็ได้ ต้องปรับให้พอดี ๆ ต้องสบาย ๆ

ไปกด เค้น เน้น ดันให้เห็นชัด ให้ภาพมันชัด แบบนี้เรียกว่า “ตั้งใจมาก”

๒๘

ลูกต้องชนะให้ได้ ฟุ้ง...ลูกผ่านมาแล้ว เหลือตรงนี้ต้องชนะให้ได้ ต้องสบาย มีความสุข มันถึงจะได้

ให้เจริญอธิบาท ๔ สมัคใจ แล้วการฝึกหนัก การสังเกต มันถึงจะตามมาเอง ลูกต้องฝึกตรงนี้นะ





● ดูเฉย ๆ ●

ลูกนั่งธรรมะแล้วลึ้น สิ่งนี้ไม่เกิด
ประโยชน์เลยนะ

แต่ไม่เป็นไร ในช่วงแรกยอมลึ้นก่อน
แล้วในที่สุดจะค้นพบว่า ไม่ลึ้นจะดีที่สุด ไม่ลึ้น
เร่ง เฟ่ง จ้อง ดีที่สุดเลย

๒๙

ดูเฉย ๆ ดีกว่า

แต่จะยอมรับให้ทำเฉย ๆ ได้ มันต้อง
โยกไปโยกมาก่อน

ลูกทั้งหมดฟังตอกย้าช้าเต็มความตั้งใจ
ของหลวงพ่อบ้างมาก ๆ ที่จะให้ทุกคนได้ไป
ศึกษาวิชาธรรมกายกัน





● ถ้าเพิ่ง... ไม่เอานะลูก ●

ลูกต้องใจจดจ่อ นะ แล้วต้องสังเกตด้วย
ว่าเพิ่งไหม ลุ้นหรือเปล่า

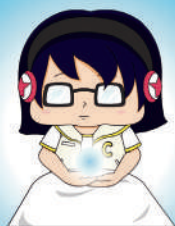
ลูกต้องสังเกตดู ถ้าเพิ่ง... ไม่เอานะลูก

เอาเท่าที่ทำได้

๓๐

ถ้าฉันจะมีความสุขที่สุด ถ้าหากว่าไม่
สุขไม่ทุกข์แล้วฉันแบบเพิ่ง อย่างนี้ไม่เอานะ
ตกลงอย่างนี้กันก่อน







● ต้องฝึกสมาธิ หรีตา หลับตา ●

ถ้าลูกรู้ตัวว่าหยุดแบบกด ๆ รู้ตัวเมื่อไหร่
ให้ลืมตาเลย อย่าฝืนทำต่อ เดี่ยวจะติดเป็นนิสัย
จะแก้ยาก

ลูกต้องฝึกตรงนี้ ต้องชวนขยาย เอาใจใส่
ใจต้องตั้งมั่นกว่านี้ ถึงจะเข้าไปสู่ภายในได้

๓๒

ต้องฝึกให้ได้ ทั้งสมาธิ หรีตา หลับตา
ต้องให้ ชัด ใส แจ่มตลอดเวลา ต้องแปะติด
ภาพดวง หรือองค์พระเอาไว้

ถ้ารักที่จะศึกษาวิชาธรรมกายจริง ๆ
ใจจะมุ่งเข้าไปสู่แต่ข้างใน จะไม่สนใจเรื่อง
ภายนอก เพราะไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย





ปรับให้ถูกต้อง

ทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง หนึ่งอย่าง
เดียว ให้ทำซ้ำ ๆ

ให้ตั้งใจขวนขวาย ต้องรีบชิงช่วง

เวลานี้ได้โอกาสมานั่งธรรมะ อยู่ในที่
สัปปายะ เป็นสถานที่ปลอดกังวล ไม่มีภารกิจ
งานหยาบ ลูกต้องทำความเพียรกันให้เต็มที่

๓๓

หลวงพ่จะพูดแค่สั้น ๆ แต่ลูกต้องจำ
และเอาไปคิดนะ

ลูกยังอยู่ในวัยที่แข็งแรง ต้องรีบชิงช่วง
ตอนนี้

ให้สังเกต ตรงไหนที่ทำแล้วพลาดก็
อย่าไปทำอีก อย่าไปผัดซ้ำ ให้ปรับให้ถูกวิธี
ต้องสังเกตนะลูก





● ถูกส่วนทุกรอบ ●

นั่งธรรมะสำคัญตรง “ถูกส่วน” นี่แหละ
ถูกต้อง...ทำให้ถูกส่วน
ลูกฝึกทำให้ถูกส่วน ให้ทำได้ทุก ๆ รอบ
ที่นั่งธรรมะนะลูก

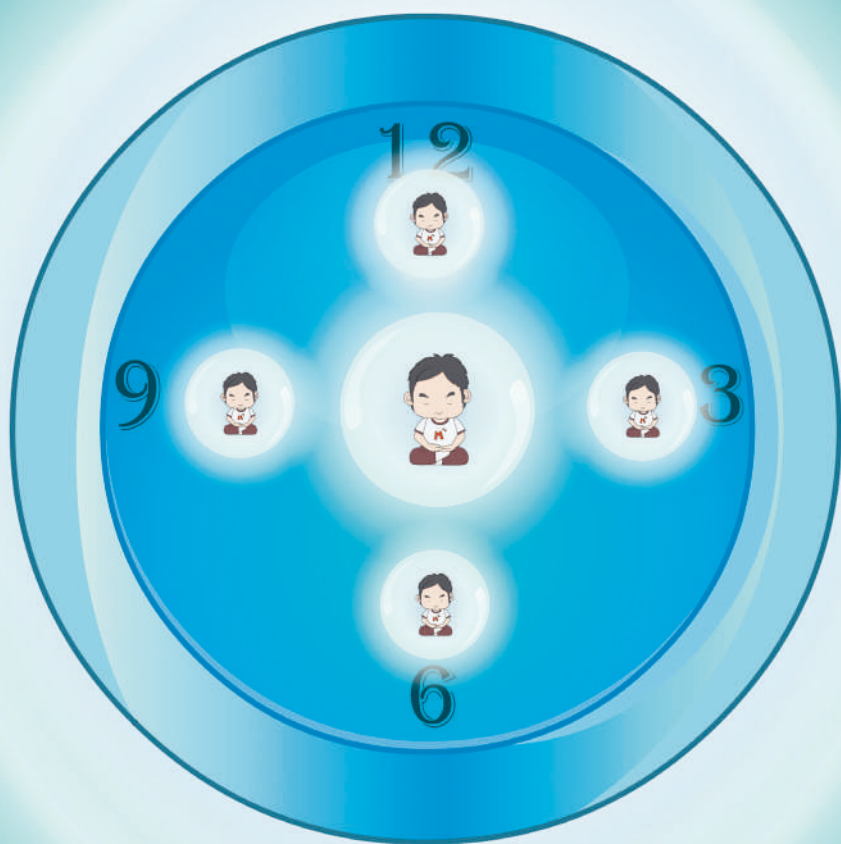
ลูกต้องจำวิธีการว่า...ทำอย่างไร
ถึงจะถูกส่วน แล้วก็ทำอย่างนั้นซ้ำ ๆ

เกิดมาชาติหนึ่งได้รู้จักคำว่า “ถูกส่วน”
ก็มีบุญมากแล้ว

ถ้ามากกว่านั้น “ต้องถูกส่วนทุกรอบ”
นี่สุดยอด perfect

ถ้าลูกทำถูกส่วนทุกรอบ แสดงว่า
ทำถูกต้องแล้ว







หยุดให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้ ง่ายนิดเดียว

ลูกต้องตั้งใจนั่งธรรมะกันนะ การนั่ง
ธรรมะไม่ยากหรอก เพราะลูกรู้ตัวเองอยู่แล้ว
ว่าติดตรงไหน รู้ตัวแล้วก็ต้องปรับ ต้องแก้นะ
แก้ไม่ยาก ถ้าปรับให้ถูกหลักวิชา

๓๖

หลวงพ่อบอกเข้าใจดีว่าลูกกำลังฝึกอยู่ไม่ใช่
ว่าลูกไม่เคยเจอประสบการณ์ที่ดี

**ลูกเคยเจอแต่ลูกยังจับจุดที่จะไปเจอ
ประสบการณ์เหมือนเดิมไม่ได้ ถ้าจับจุดได้
ทุกอย่างอยู่ในกำมือ**

ตรงนี้อะยากให้ลูกรู้ตัวเองว่า...ติดตรง
ไหน จะแก้ไขอย่างไร ถ้ารู้จะง่ายขึ้น ไม่กี่วันก็
เห็นธรรมะ อย่างกังวลนะลูก

หลวงพ่อบอกสบายใจที่ลูกรู้ตัวเอง
ให้ไปทบทวนที่ผ่านมาว่าลูกใจเย็นพอไหม



รอได้ไหม ให้มีกระแสใจที่เบิกบาน มีความสุข
สม่ำเสมอทั้งเช้า สาย บ่าย ค่ำ

เมื่อลูกตั้งใจมัน ต้องใจเย็น ใจเย็น
ตลอดทั้งวันทั้งคืน

ลูกต้องนั่งอย่างเดียว ทำอย่างมี
ความสุข ความบริสุทธิ์ ถูกหลักวิชา

ลูกทั้งหมดเคยเข้าถึงองค์พระภายใน
กันมาแล้วทั้งนั้น แค่หลุดจากอารมณ์หยาบ
แค่นั้นเอง พอบุญเก่ามาเชื่อมก็เข้าถึงเลย

๓๗

ตั้งใจมากก็หยาบ
ใจเย็นไม่พอก็หยาบ
รอไม่เป็นก็หยาบ
ไม่สม่ำเสมอก็หยาบ
ถ้าหลุดจากอารมณ์หยาบ
ก็เข้าสู่อารมณ์ละเอียดได้
หยุดให้เป็น
เย็นให้พอ
รอให้ได้
ง่ายนิดเดียว





● นั่งแล้วมีความสุข ●

ภาษาประสบการณ์ภายในของ พระธรรมทนายาทที่เขียนมาให้หลวงพ่อบ้าน ในรายการช่องธรรมะ DMC เป็นภาษาที่ไม่ได้ ประแต่งเลย เห็นอย่างไรก็เขียนอย่างนั้น เป็น ภาษาของผู้ที่เห็นจริง ภาษาของเขาดี และ ไม่ได้สร้างอินโนเซนส์ด้วย เป็นไปเองเลย

๔๐

เพราะเขาไม่ได้รู้อะไรมาก่อน จะรู้ได้ไง ก็พึ่งจะออกจากวงเหล้า แต่นั่งกันได้ดี นั่ง แบบไม่ค่อยจะลุกกัน อยากปลีกวิเวก อยากนั่ง ต่อไปเองเลย

มีพระธรรมทนายาทอยู่องค์หนึ่งนั่ง ธรรมะถึงเข้าเลย สัมตามาถึงจึงรู้ว่าเข้าแล้ว หัน ซ้ายหันขวาเหลืออยู่องค์เดียว นั่งแล้วมีความสุขมาก เวลาจะผ่านไปนานแค่ไหน ไม่รู้เรื่อง เพราะไม่ได้สนใจ เพราะมีความสุข ไม่อยากลุก ไปไหน ฉันทะเกิดขึ้นมาเอง สัมตามาเข้าแล้ว



พระธรรมทนายาทนึ่งกันได้ดีมากเลย
หลวงพ่อบ่านในรายการช่องธรรมะ DMC ทุก
วัน พอนึ่งดีไม่ยากสีก เป็นกันอย่างนั้นทุกรูป
เลย เขียนประสบการณ์ภายในมาให้หลวงพ่อบ่าน
อ่าน ไม่ว่าจะขึ้นต้นด้วยอะไรก็ตาม แต่ลงท้าย
เหมือนกัน คือ มีความสุข อยากจะนั่งต่อ ไม่
อยากลุก อยากจะบวช ไม่อยากสีก เป็นอย่าง
นั้นกันทุกรูปเลย



ลูกยังอยู่ในวัยที่แข็งแรง ต้องรีบ
ชวนขวยกันนะ





ทิ้งทุกอย่าง
ปล่อยวางทุกสิ่ง
นั่งอย่างเดียว

นำสิ่งรอบข้าง
ทิ้งลงถังให้หมด





● ถ้าจริงจะหยุดนิ่งได้สมบูรณ์ ●

ลูกต้องตั้งใจฝึกให้ดี ให้ถามตัวเอง
ว่า “ทั้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่งจริงไหม
นิ่งอย่างเดียวจริงหรือเปล่า”

ถ้าจริง...เป็นไปได้ที่จะไม่นิ่ง

ถ้าจริงมั่ง ไม่จริงมั่ง ยังไม่ได้นะ

๔๓

ถ้าจริง จะหยุดนิ่งได้อย่างสมบูรณ์ แต่
ถ้าจริงไม่สมบูรณ์ จะหยุดนิ่งได้ไม่สมบูรณ์

สำคัญนะ ลูกต้องถามตัวเองทุกวัน ไม่มี
ใครรู้ดีเท่ากับตัวของลูกเอง ลูกนี้แหละ คือ
ความหวังของโลกนะ





● หยุดนิ่งอย่างเดียว ●

“ทั้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง
นิ่งอย่างเดียว”

๔๔

สำคัญนะ สำคัญตรงที่จะทำให้เราไป
ถึงภารกิจที่กำลังจะตั้งใจทำให้เกิดประโยชน์
แก่ตัวลูกและชาวโลก ต้องทั้งจริง ๆ ให้ใจอยู่ที่
ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา

เวลามานั่งในห้องปฏิบัติธรรม ภารกิจ
ของลูกก็คือ “นิ่งอย่างเดียว”

ให้มีแค่นี้ “นิ่งอย่างเดียว” นิ่งด้วยใจ
ใสสะอาด บริสุทธิ์ หยุดนิ่งให้ละเอียด ใจจะ
ละเอียดได้ ขึ้นอยู่กับการปรับร่างกายให้
ผ่อนคลายสบาย ๆ ใจผ่อนคลาย ใจสบาย ๆ



เมื่อผ่านขั้นตอนนี้มาแล้ว ทำให้มันคง
ให้นิ่งแน่นไปเรื่อย ๆ หยดนิ่งอย่างสบาย ๆ
มีอะไรให้ดู ก็ดูไปเรื่อย ๆ อย่างใจสบาย

เหมือนดูทิวทัศน์ที่ผ่าน ๆ มา ไม่ต้อง
ไปกำกับอะไร ให้ทำเฉย ๆ เต็มใจจะไปถึง
ภาพสุดท้ายที่ลูกต้องการดู ให้ดูด้วยใจที่ปกติ
ธรรมดา ๆ อย่างสบาย ๆ

๔๕





● นิ่งกับสุข เฉยกับสุข ต้องอยู่คู่กัน ●

ดูดวง ดูองค์พระ ดูอย่างมีความสุข
นิ่ง นุ่ม อย่างสบาย ๆ ถ้าไปฝัน ไปพยายาม
ไปเค้นภาพไม่ได้เลยนะลูก ต้องสบาย ๆ

ถ้าสบายจะดูดวง ดูองค์พระ ดูอะไร
ก็ชัด จะเป็นอะไรก็ได้ ให้ดูสบาย ๆ ดูอย่าง
เพลิน ๆ ง่าย ๆ อย่างมีความสุข

“นิ่งกับสุข เฉยกับสุข ต้องอยู่คู่กัน”
ตรงนี้สำคัญ

ถ้ายังไม่มีความสุข... แสดงว่าเฉย
ไม่จริง

อย่ากด อย่าดัน อย่าไปเค้น ดูอย่าง
สบาย ๆ ถ้ามีความรู้สึกไปกด ไปเค้น ไม่ใช่แล้ว







● ใจนิ่ง ๆ ใจเฉย ๆ คือ ใจเป็นกลาง ●

ลูกต้องนิ่งอย่างเดียว อย่าไปตั้งใจจนเกินไป ทำอย่างสบาย ๆ แบบสนุก ๆ

ไม่ต้องกังวล กลัวจะทำไม่ได้ ถ้ามีความเพียรและทำอย่างถูกหลักวิชา เดียวก็เห็นธรรมะกันได้ทุกคน

๔๘

อย่าพะล่าใจ ประมาท ปล่อยใจไปติดกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร

ลูกต้องหมั่นฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งให้ได้อย่างต่อเนื่อง เดี่ยวจะหยุดนิ่งได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งจะทำให้มีความสุขที่เกิดจากสมาธิเป็นเครื่องตอบแทน

ถ้าเวลานั่งมีอารมณ์เฉย ๆ หรือไม่มีความสุข แปลว่า “นิ่งไม่สนิท”



ลูกต้องสังเกตดูใจต้องเกลี้ยงถูกรอบ
เพราะความสุขจะจงใจให้ลูกนั่งได้นาน ๆ
โดยไม่จำกัดกาลเวลา

ถ้ามีความสุขจากสมาธิ ใจจึงจะเป็นหนึ่ง
เป็นเอกัคตาและอุเบกขา ตามประสบการณ์
ภายใน คือ ใจจะเป็นกลางจริง ๆ ใจนิ่ง ๆ
เฉย ๆ เป็นกลาง ๆ มีความสุข ความบริสุทธิ์
รวมเป็นหนึ่ง

๔๙

ถ้านิ่งจริง ๆ จะเห็นภาพภายในได้ชัด
ใส แจ่ม ต้องมีความสุขเป็นพื้นฐานใจเกลี้ยง ๆ
สบาย ๆ

ลูกทำได้ เชื่อหลวงพ่อ ให้ทำใจใส ๆ
สบาย ๆ อย่างมีความสุข





● ทำง่ายมาก... ได้ง่ายมาก ●

ลูกต้องเป็น“ผู้ดูที่ดี” คือ ดูภาพภายในอย่างสบาย ๆ หมั่นทำซ้ำ ๆ ให้คล่องให้ชำนาญ ถ้าเห็นภาพภายในชัดเท่าลืมนตาเห็นก็ง่ายขึ้นแล้ว ทำบ่อย ๆ เดียวก็ชำนาญไปเอง



ถ้ารักที่จะศึกษาวิชาธรรมกายต้องทำอย่างนี้

“ทำง่ายมาก... ได้ง่ายมาก”

“ทำยากมาก... ได้ยากมาก”

ลูกต้องทำง่ายมาก จึงจะได้ง่ายมาก และทำง่ายมากไปจนถึงที่สุดแห่งธรรม

ใจที่เห็นแสงสว่าง เห็นดวง เห็นองค์พระ ใจต้องมีความสุข



เมื่อมีความสุขใจจะไม่อยากไปที่อื่นเลย
ไม่อยากคิดอะไร อยากจะรักษาใจอยู่แต่ภายใน
ใจอยากจะเรียนรู้ธรรมะต่อ อยากศึกษาธรรมะ
ต่อ อยากจะปลื้มใจเพราะใจมีความสุข

ลูกจะหวงแหนใจที่หยุดนิ่งมาก ไม่
อยากให้ธรรมะหาย เป็นปกติแบบนี้เลย

๕๑

ลูกต้องมีความตั้งใจมั่นที่จะนั่งธรรมะ
จนใจหยุดนิ่งให้ได้ เพราะเรื่องนี้เป็นเรื่องของ
ลูก ให้คนอื่นทำแทนไม่ได้

ลูกต้องชวนขวายเป็นประจำทุกวัน หลวงพ่อ
รอวันที่ลูกมีหัวใจนักรบแห่งกองทัพธรรม
เต็มร้อย ไม่ขยับ ๑ ไ่ว์





● อย่าลื้ัน อย่าดัน อย่ากังวล ●

นั้งธรรมะอย่าไปกังวลนะ เพราะจะผิดตั้งแต่เริ่มต้น ผิดตั้งแต่แรกเลย หลวงพ่อคอยได้ ขอให้ทำให้ถูกต้อง ทำอย่างสบาย ๆ

“ถ้าจุดแรกถูกต้อง แปลว่า ถูกหมดเลย”

๕๒

ถ้าไม่ถูก ต้องลองสังเกตดูว่า
ไป “ลื้ัน” ไป “ดัน”
หรือเปล่า มันไม่ถูกต้อง

**ถูกต้องนั้งธรรมะอย่างมีความสุข ความ
บริสุทธิ์ นั้ง แน่น ต้องไม่ติดอะไรเลย
ทั้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง นั้งอย่างเดียว**

เพราะชีวิตสุดท้ายในวัฏสงสารต้องไม่ติดอะไรเลย ดูตัวอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ มีพร้อมทุกอย่าง มีจนหมดความอยากที่จะมี พอไปถึงจุดหนึ่ง ไม่ได้พึงพอใจ แล้วท่านถึงจุดสูงสุดตามความพอใจที่



อยากจะมี แต่ความพึงพอใจเกิดขึ้นช่วงสั้น ช่วง
นิดเดียว แล้วก็หายไป เหมือนทานอาหารอร่อย
อร่อยเดียวเดียว แล้วก็หมดอร่อย

ลูกต้องประคองธรรมะให้ต่อเนื่อง ใจ
ต้องนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา นิ่งอย่าง
เดียว ต้องปลอดจากทุกสิ่ง ทั้งสิ่งที่ไม่เป็นสาระ
ของชีวิต ชีวิตสุดท้ายต้องปลอดกังวล ปลอด
ความผูกพันกับคน สัตว์ สิ่งของ ถ้าจะประคอง
ธรรมะได้ตลอดเวลา ใจก็ต้องให้ได้อย่างนี้

๕๓

**ถ้าไม่ได้อย่างนี้ ก็จะศึกษาวิชาธรรมกาย
ไม่ได้**

เพราะฉะนั้นนะ ต้องวางใจอย่างสบาย ๆ
อย่าไปลุ้น ไปดัน เดี่ยวสภาพภายในก็จะคมชัด
ขึ้น พอนิ่งแน่นขึ้น เห็นชัด รู้ชัด ก็จะมั่นใจ ความ
มั่นใจจะเกิดขึ้น เมื่อรู้เห็นได้ด้วยตัวของลูกเอง



เวลานั่งธรรมะต้องมีความสุขเพิ่มขึ้น
 ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น แสงสว่างเพิ่มขึ้น สิ่งนี้
 จะมาพร้อมกัน หลวงพ่อบอกร่องค์ประกอบ
 ทั้งหมดแล้วนะ

“ความไม่มั่นใจ ไม่แน่ใจ ต้องไม่มี”

ความไม่มั่นใจ ไม่แน่ใจ จะไม่มีขึ้นมาเลย เพราะ
สิ่งนี้จะมีขึ้นมาไม่ได้ เมื่อมีความชัดใสสว่าง มี
ความสุข มีความบริสุทธิ์ มีองค์ประกอบครบ
ทุกประการเกิดขึ้น ความไม่มั่นใจจะไม่มีอยู่
ตรงนี้ สิ่งที่มีอยู่ตรงนี้คือ “**ความมั่นใจ**” แล้วก็
เดินต่อไปได้ด้วยตัวของตัวเองอย่างนี้ ต้องเป็น
อย่างนี้ ผิดจากนี้เป็นไม่ได้



สังเกตตัวเองดูนะ ไม่มีใครรู้เท่ากับ
ตัวลูกเอง รู้ตัวเอง ไม่ยากหรอก ลูกต้องเป็น
นักศึกษาไปจนถึงที่สุดแห่งธรรม ถึงที่สุดแห่ง
ธรรมก็จบปริญญา ตอนนี่ยังเป็นนักศึกษาอยู่
เรายังฝึกฝนกันอยู่



ตรงไหนก่อนก็ได้

วางใจในที่โล่ง ๆ ว้าง ๆ

ในจุดที่สบาย

ตรงไหนไปก่อนก็ได้

เดี๋ยวก็จะเข้าสู่ศูนย์กลางกายไปเอง

เพราะเรารู้เป้าหมายอยู่แล้วว่า

สุดท้ายต้องศูนย์กลางกาย







ทั้งทุกอย่าง
ปล่อยวางทุกสิ่ง

๒



๐ ตัดอารมณ์หายาบ ๐

ต้องตัดอารมณ์หายาบ ๆ ภายนอก
ให้ได้นะ

ต้องให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรม
ให้มาก ๆ อย่าไปติดใจกับสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลาย
สิ่งที่ชาวโลกเขาติดกันนะ ติดในคน สัตว์ สิ่งของ
สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ อย่าให้มาติดในใจของเรา

ตัดสินใจมาประพาศพิพรมจรรย์และ
สร้างบารมีแล้ว ทั้งทุกอย่างมาแล้ว แปลว่า เรา
จะไม่หันกลับไปใช้ชีวิตแบบชาวโลก อย่าให้มี
อะไรมารบกวนใจได้นะ

ลูกต้องมองให้เห็นว่าเราตัดสินใจที่
จะมาเดินบนเส้นทางนี้ เส้นทางแห่งการสร้าง
บารมี เส้นทางของนักปฏิบัติธรรมที่มุ่งไปสู่
ที่สุดแห่งธรรม



ดังนั้นเราต้องสร้างบารมีให้ได้ตลอดบน
เส้นทางนี้ ไปให้ได้ตลอดรอดฝั่ง ตั้งใจปฏิบัติ
ธรรมอย่างเต็มที่เต็มกำลัง เพราะยังอยู่ในช่วง
วัยหนุ่ม วัยที่แข็งแรง ถ้าลูกไม่สนใจเรื่องแบบ
ชาวโลก ทำเฉย ๆ กับทุก ๆ เรื่อง

หลวงพ่อบุญมา ไม่เกิน ๗ วัน จะเห็น
ดวงธรรม เห็นองค์พระ บารมีระดับลูกทั้งหมดนี้
ที่ผ่านมาเราแค่ออม ๆ มือให้รักษามโนปณิธาน
ที่จะศึกษาวิชาธรรมกายไว้ เรื่องงานอื่น ๆ
เรื่องเล็ก ถ้าไม่ติดค้างอะไรในใจ อีกไม่นาน
ก็จะเห็นธรรมะกันทุกคน





● ปล่อยาวทุกอย่างได้จริง ●

นั่งธรรมะแล้วต้องหายสงสัยด้วยตัวเองนะ ให้แจ่มแจ้ง จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ให้รู้แจ้งเห็นจริง ให้หายสงสัยด้วยตัวของลูกเองถึงจะใช้ได้

๖๒

ต้องให้ความสำคัญกับเรื่องหยุดนิ่งให้มากที่สุด อย่าเห็นเรื่องอื่นที่ไม่เป็นสาระ แก่นสารสำคัญกว่าเรื่องของการปฏิบัติธรรม นี่ถึงเป็นนักรบกองทัพธรรมตัวจริง ดีจริง

ถ้ายังให้ความสำคัญกับเรื่องอื่นมากกว่า ไม่ใช่แล้ว ไม่ใช่ นักรบกองทัพธรรมตัวจริง ไม่ดีจริง ให้หมั่นปิดกวดใจให้ใส ๆ บริสุทธิ์มาก ๆ

เป็นปกติของใจ ถ้าไม่ติดเรื่องหยาบ ๆ ภายนอก ก็ต้องติดเรื่องละเอียดภายใน อย่าปล่อยใจของลูกให้หยาบ ไปติดในเรื่องราว



ของคน สัตว์ สิ่งของ ให้ใจหลุดจากหยาบไปหา
ละเอียด ถ้าใครที่ใจละเอียดแล้ว นิ่งดีแล้ว ก็ให้
ใจละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ให้ภูมิใจ ดีใจว่า ได้มีโอกาสมาประพฤติ
ปฏิบัติธรรม มันไม่ใช่ง่าย ๆ นะที่จะได้มานั่ง
แบบนี้ ลูกมีบุญมาก

๖๓

ถ้าปล่อยวางทุกอย่างได้จริง ๆ จะเห็น
อานิสงส์ จะมีความสุข ความบริสุทธิ์ ตอนนี้ลูก
ฝึกมาได้ดีในระดับหนึ่งแล้ว เหลืออีกนิดเดียว
จะถึงเป้าหมาย

อย่าท้อนะ ให้มันฝึกฝน เหลืออีกนิด
เดียวจะถึงเป้าหมาย มาได้ขนาดนี้แล้ว อย่าไป
ท้อนะลูก





ถ้าติดเรื่องหยาบ ใจจะหลุดจากธรรมะ

สมมติว่า...ลูกนั่งแล้วเห็นธรรมะ แล้ว
ลูกจะเอาธรรมะไปทิ้งกันหรือเปล่า

๖๔ เดิมลูกไม่ได้อยากทิ้งธรรมะ แต่พอลูก
ประมาทไปติดเรื่องหยาบ ๆ เรื่องภายนอก
ที่ไม่เป็นแก่นสาร ติดกะโหลกกะลา ติดลาภ
สักการะสรรเสริญ จะติดโดยที่ไม่รู้ตัวเลย จิตจะ
หยาบ จะเป็นอย่างนี้

ลูกต้องรู้ตัวนะ วันใดที่ใจไปติดของ
พวกนั้น ใจก็จะหลุดจากธรรมะ



ใจไปติดกับเรื่องราวที่ไม่เป็นแก่นสาร
ติดตรงนี้ มันก็หลุดจากตรงนั้น ลูกเลือกติด
เอานะ ว่าลูกจะติดอะไร







● อยู่กับปัจจุบัน...วินาทีนี้ ●

ลูกต้องไม่ติดอะไรเลย จึงจะเข้าไปสู่
ภายในได้ เหมือนกายหยาบเป็นทางผ่านเข้าไป
ข้างใน

ต้องไม่ติดอะไรเลยจริง ๆ ติดนิดเดียว
ก็ไม่ได้ ต้องปล่อยวางทุกสิ่ง ปล่อยหลุด ปล่อย
พ้นเข้าไป

๖๗

หลวงพ่อรอวันที่ลูกเห็นธรรมชาติตลอด
เวลา ละเอียดพร้อม ๆ กัน จะได้เข้าไปสู่สมรภูมิ
ภายในด้วยกัน แต่ลูกต้องขวนขวาย เอาจริง
เอาจังกัน วันคืนล่วงผ่านไป ถ้าเอาจริงต้องได้
แล้ว ให้ลูกไปสังเกตดู

เราต้องไม่ติดอะไรเลย ใจจึงจะละเอียด
จะนิ่ง จะนิ่งแน่น

ถ้าติดอะไร ใจจะไม่ละเอียด ไม่นิ่งแน่น



อย่าติดในคน สัตว์ สิ่งของ ใจต้องไม่
คิดถึงเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาแล้ว

ไม่กังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

ให้เอาใจอยู่ ณ ปัจจุบันนี้ ณ วินาทีนี้
ที่ใจลูกกำลังมุ่งเข้าสู่ภายใน



● ทั้งข้ามชาติ ●

ลูกอย่าประมาทกันนะ หลวงพ่ออยาก
จะทำความปรารถนาให้สำเร็จ ลูกต้องร่วมมือ
กัน ต้องรีบชวนขวายเป็นตั้งใจนั่งธรรมะและช่วย
ประคับประคองกัน

ในยุคที่เกิดมาเวลาของชีวิตมีน้อย ต้อง
ตั้งใจลุยนั่งธรรมะกัน เอาให้เห็นธรรมะให้ได้
ไม่ได้เป็นไม่ยอม

๖๙

ต้องไม่ติดอะไรเลย อย่าไปติดในลาภ
สักการะ คำสรรเสริญ เพราะถ้าหากลูกไม่สอน
ตัวเอง มักจะลืม ระวังนะ พอมีคนยกย่อง
มากขึ้น ก็จะหลุดจากเส้นทางการสร้างบารมี
โดยไม่รู้ตัว ต้องระวังนะลูก ต้องระวังให้ดี

ถ้าลูกตัดสินใจที่เดินทางเข้าสู่ภายใน
ต้องไม่ติดแบบที่ชาวโลกเขาติด อย่างนี้ถึงจะ
เดินทางไปสู่ภายในได้ แล้วจะเป็นความรู้สึกที่
ยิ่งใหญ่ จะเป็นบุญใหญ่ที่ลูกจะได้



ลูกต้องให้ใจวนเวียนอยู่กับธรรมะ
ให้ได้ตลอดเวลา ต้องประกอบความเพียร ทั้งสิ่ง
ที่เป็นข้าศึกของการกุศลและพรหมจรรย์

ชีวิตในสังสารวัฏที่ผ่านมา **เรื่องทาง**
โลกที่เขามี ๆ กัน ลูกก็เคยผ่านมาแล้ว และ
ก็ทิ้งกันมาข้ามชาติแล้ว ทิ้งกันมาเรื่อย ๆ
แล้วลูกจะหวนกลับไปเอาใหม่ออย่างนี้ ไม่เกิด
ประโยชน์

ลูกต้องสอนตัวเอง ทั้งทุกสิ่งมาหมด
แล้ว จะกลับไปคว้าสิ่งที่ลูกทิ้งมาแล้ว จะกลับ
ไปก็หาควรไม่ **ต้องทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง**
นี้อย่างเดียว เพราะถ้าไม่ทิ้งหยาบ ก็ไม่เข้าไป
ติดธรรมะข้างใน

“ทิ้ง” แปลว่า ลูกมีของที่จะทิ้ง ลูกเคย
มี แล้วก็ทิ้งไป ไม่ใช่ไม่เคยมี



“ทิ้งเพราะอะไร” เพราะเห็นประโยชน์
อันสูงสุด ต้องการให้เกิดประโยชน์มาก
กว่านี้ ในชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ลูกจึงทิ้งไป
ที่นี้มาถึงจุดตรงนี้แล้ว ต้องไม่หวนคืนไปเอา
แบบอย่างนั้นอีก

ลูกทิ้งมาเยอะแล้ว ไม่ใช่แค่ทิ้งชาตินี้
ทิ้งมาข้ามชาติ ถ้าไม่ทิ้งข้ามชาติ มานั่งอยู่ตรง
นี้ มาบวชสร้างบารมีไม่ได้ มันยาก

๗๑

ตั้งใจนั่งธรรมะกันให้เต็มที่เลยนะ
ร่วมใจสู้ ฝึกฝน ความสำเร็จก็อยู่ในกำมืออย่าง
ง่าย ๆ ลูกจะทำความหัตถ์จรรยให้เกิดขึ้นแก่โลก
ใบนี้ อย่างที่ใครเขานึกไม่ถึงเลย แล้วจะเป็น
บารมีติดตัวไปทุกภพทุกชาติเลย





อย่าติดเรื่องหยาบ

ลูกยังติดเรื่องหยาบอยู่บ้างไหม เรื่องหยาบ หมายถึง เรื่องทางโลก ถ้าเป็นเรื่องงานเรื่องทั่ว ๆ ไป ก็ยังดีหน่อย

ถ้าเป็นเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่เข้าศึกษาต่อการกุศลและพรหมจรรย์ เรื่องนี้ต้องตัดให้ได้

๗๒

ถ้ารักที่จะศึกษาวิชาธรรมกายจริง ๆ ลูกต้องตัดให้ได้

ลูกทิ้งทุกอย่างสละชีวิตทางโลกมาแล้ว มาสร้างบารมีเพื่อเข้ามศึกษาวิชาธรรมกาย ซึ่งเป็นวิชาที่สูงส่ง บริสุทธิ์

เพราะเรื่องหยาบ ๆ เหล่านี้ เป็นอุปสรรคที่สำคัญในการประพฤติปฏิบัติธรรม





● ลืมให้เกลี้ยง ●

ถ้าใครนั่งดี ๆ นะ ให้ลืมทุกสิ่งไปเลย

ลืมเรื่องภารกิจการทำงานใด ๆ ก็ตาม

“ลืมให้เกลี้ยงเลย”

ถ้าลูกนั่งได้ดี นั่งแล้วมีความสุข มี
ประสบการณ์ภายใน ไม่ว่าจะเป็น เห็นแสง
สว่าง เห็นดวง เห็นองค์พระ หรืออะไรก็ตาม
ที่เห็นแล้วมีความสุข อยากจะนั่งต่อไปเรื่อย ๆ
พอถึงตรงนี้ให้ทิ้งเรื่องอื่นหมดเลย ให้ลืมทุกสิ่ง
ลืมไปให้หมดเลย

๗๓







● อย่าให้มีอะไรมาเหนียวรังใจ ●

ให้รักษาศูนย์กลางกายของลูกที่เข้าสู่เส้นทางภายใน ต้องหวงแหนเอาไว้ให้ดีนะ รักษาเอาไว้ให้บริสุทธิ์ เพราะเป็นเส้นทางของเรา

อย่าให้มีอะไรมาแทรก อย่าให้เรื่องต่าง ๆ ที่เป็นมลทินของใจ สิ่งที่ไม่ดีต่าง ๆ เข้ามาในใจได้ ต้องอย่าให้มี

๗๕

ต้องให้ใจมีแต่ความบริสุทธิ์ ให้ใจมีแต่เรื่องดี ๆ เรื่องที่ทำให้ใจใส ๆ สะอาด บริสุทธิ์ อย่าให้มีอะไรมาเหนียวรังใจ





❁ ใจไม่ติดอะไร ติดแต่ดวง ติดแต่องค์พระ ❁

ใจจะนิ่งแนบ นุ่มนวลได้ ใจต้องไม่ติด
อะไรเลย ติดแต่ดวง ติดแต่องค์พระ

ใจจะไม่ไปไหน ไม่ไปนอกเรื่อง ติดอยู่
ตรงศูนย์กลางกายตลอดเวลา ติดดวง ติด
องค์พระ นิ่งเป็นหนึ่งเดียวกันเลย

๗๖

ทุกวันนี้ ใจที่ไม่มีคุณภาพ เพราะใจไม่
ได้อยู่กับกาย ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว แต่อยู่นอก
ตัว เพราะใจไปติดกับเรื่องหยาบ ๆ ภายนอก

“ไปติดหยาบ” แล้ว ใจจะเสื่อม
คุณภาพ เสื่อมคุณค่าของใจ





● มัคน้อย สันโดษ ●

ลูกต้องตั้งใจนั่งธรรมะกันให้เต็มที่

ถ้านั่งธรรมะไม่เต็มที่ในตอนนี้อแล้ว จะ
ไปนั่งเต็มที่ในตอนไหน

ถ้าลูกมีอุดมการณ์เป้าหมายที่จะ
ศึกษาวิชาธรรมกาย และมีความตั้งใจนั่ง
ก็จะนั่งได้ดี

๗๗

ถ้าลูกทำเหมือนชาติที่ผ่านมา คือ
มัคน้อย สันโดษ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ
ยินดีในปัจจัยตามมีตามได้ มีอิทธิบาท ๔
มีเป้าหมาย มีปณิธาน มีอุดมการณ์ ลูกจะเข้า
ถึงธรรมะได้อย่างง่ายดาย





● สนให้ลูกที่ (อย่าสนใจอย่างอื่น) ●

ถ้าลูกละเอียดนะ เดี่ยวจะได้ไปค้น
ธรรมะกัน จะสนุกสนานเลย สนุกสนานแบบ
บุญบันเทิง

๗๘

ความสามารถหยุดนิ่งแน่นมีอยู่ใน
ตัวของลูก ๆ ทุกคน แต่ยังเอาออกมาใช้ไม่ได้
เหมือนพ่อแม่ฝากเงินเอาไว้ในบัญชี ให้เบิก
ได้เมื่ออายุ ๒๐ ปี ถ้าอายุเพิ่ง ๑๒ ปีก็เอามา
ใช้ไม่ได้ ต้องคอยอีก ๘ ปี แต่สำหรับลูกอายุ
๑๙ ปี เศษแล้ว เหลืออีกนิดเดียวก็จะเบิกเงิน
ในบัญชีเอามาใช้ได้ อีกนิดเดียว

หลวงพ่อกุดแต่... ลูกคงเข้าใจนะ

อย่าไปสนใจอย่างอื่น มีที่สนอยู่
ในใจ เหมือนเข็มที่มีด้านทุ่กับด้านแหลม
มีที่สนอยู่ด้านเดียว สนให้ลูกที่ ต้องนิ่ง ๆ



ให้นิ่งแน่นเข้าไปเลย อย่าไปสนใจเรื่องอื่น
ถูกฝึกไปอย่างนี้นะ

ฝึกให้นิ่งแน่นเข้าไปอีก ต้องนิ่งแน่น ฝึก
ซ้ำ ๆ ไม่ยาก

ถ้านิ่งจริง ๆ จะมีความสุข

๗๙

ถ้ามีความสุขจะอยากนิ่งเข้าไปอีก ถ้า
ยังไม่อยากนั่งต่อ แสดงว่าไม่มีความสุข เพราะ
ยังไม่นิ่ง ก็ต้องฝึกต่อไป







● กายและใจเป็นหนึ่งเดียวกัน ●

ถ้าถูกฝึกให้กายและใจเป็นหนึ่งเดียวกัน ใจอยู่กับเนื้อกับตัวจนสมบูรณ์ ใจถึงไหนกายไปถึงนั้น แสดงว่าใจมีคุณภาพระดับหนึ่ง

แต่ตอนนี้ลูกใจไปทาง กายไปทาง ใจไปโน่น แต่กายอยู่ที่นี่ ต้องฝึกให้กายและใจเป็นหนึ่งเดียวกันจริง ๆ ที่ผ่านมายังไม่นิ่งแน่น ได้เป็นช่วง ๆ

๘๑

สังเกตดู... ถ้าใจอยู่กับตัว ลูกจะมีความสุข เพราะถ้าหากไม่อยู่กับตัวก็จะมี ความทุกข์

ใจลูกอยู่กับตัวเองได้ ๒๐ เพอร์เซ็นต์ บ้าง ๓๐ เพอร์เซ็นต์บ้าง ๕๐ เพอร์เซ็นต์บ้าง ไปติดกับคน สัตว์ สิ่งของบ้าง ทำให้มีความสุข จนใจไม่มีคุณภาพ เดียวก็ถูกงูได้



คุณยายอาจารย์ฯ อุปมาเหมือน “ที่ร้อย
จมูกควาย ควายถูกจูง” เพราะท่านคุ้นกับ
ท้องนา จมูกควาย ภาษาท่านดี เห็นภาพดี
เพราะมันตัวโต มนุษย์จะถูกจูงอย่างนี้ จูงให้
ออกนอกตัว

๘๒

ลูก ๆ เอราระดับแรกให้ได้ก่อน ฝึกเอาใจ
มาไว้กับตัว แล้วอยู่แถว ๆ นั้นแหละ พอถูกส่วน
จะไปอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง เป็นตำแหน่งที่
พญามารกลัว ตำแหน่งที่มารสะดุ้ง

ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับหยุดกับนิ่ง

ลูกฝึกตรงนี้นะ





● กลับมารวมใจใหม่ ●

ลูกจะถูกรวบรวมได้ ใจต้องรวมกันเป็นหนึ่ง

ใจลูกแตกมาตั้งแต่เกิด เห็นไปทาง
จำไปทาง รู้ไปทาง เห็นจำคิดรู้แยกไปคนละทิศ
ละทางกันเลย ตอนนี้เพิ่งเริ่มกลับมารวมใจ
ใหม่ กลับมารวมใจให้ถูกรวบรวม กลับมารวมเห็น
จำ คิด รู้ ใหม่ให้เป็นหนึ่ง ให้ใจตั้งมั่น นิ่งแน่น
ลูกกำลังฝึกใจให้หยุดนิ่งสมบูรณ์

๘๓

ที่ผ่านมาใจของลูกเจอสิ่งเร้ามากมาย
เพราะใจลูกแตกมาตั้งแต่เกิด ใจจึงกระจัด
กระจายไปคนละทิศละทาง ทำให้ใจหลุดออก
จากศูนย์กลางกาย

ถึงแม้ลูกจะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็น
สัปปายะ ที่ปลอดจากสิ่งเร้าภายนอก แต่ก็ยังมี
สิ่งเร้าที่ยังติดค้างอยู่ภายใน

**ลูกกำลังกลับมารวมใจใหม่ให้ติด
ถ้าใจติดแล้วจะติดใจ**







● มิเตอร์วัดความละเอียด (ของใจ) ●

ลูกต้องตั้งใจฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง
เพราะทำแทนกันไม่ได้ ต้องทำด้วยตัวเอง

ลูกอยู่ในสถานที่ที่สบาย เป็นสัปปายะ
เหมาะสมในการปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้น ต้อง
ชวนขวยเอาใจใส่ จดจ่อ เพื่อที่จะเป็นนักรบ
แห่งกองทัพธรรม

๘๕

ถ้าใจละเอียดจริง ๆ จะไม่เบื่อ ไม่ท้อ
จะไม่คิดอยากไปไหนเลย ใจจะหยุดนิ่งอยู่ที่
ศูนย์กลางกายตลอดเวลา ใจจะมีความสุข
ไม่อยากเด่นอยากดัง ไม่อยากไปทำอะไร
แบบที่ชาวโลกเขาทำกัน

ลูกจะไม่สนใจในเรื่องอื่น มุ่งแต่อยาก
จะอยู่กับการปฏิบัติธรรม ไม่อยากไปไหนเลย
อยากจะมุ่งสู่ภายในอย่างเดียว มุ่งที่จะทำให้
เห็นธรรมะชัด ใส สว่าง ใจไม่ติดอะไรเลย สิ่งนี้
เป็นสิ่งที่ปกติถ้าใจของลูกละเอียดดีแล้ว



ถ้าลูกได้อารมณ์นี้ แสดงว่าลูกพร้อม
แล้วที่จะเข้าสู่สมรภูมิภายใน

อารมณ์นี้จะมาพร้อมกับความสุข
บริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง นิ่งแน่น นุ่มนวล ตรงนี้
เป็นมิเตอร์วัดความละเอียดของใจ ลูกลอง
สังเกตดู

ถ้าเมื่อไหร่ลูกอยากไปข้างนอก ไปโน่น
ไปนี่ ไปติดในคน สัตว์ สิ่งของ แสดงว่าจิตหยาบ
พญามารบังคับได้แล้ว เนื่องจากลูกประมาท
ปล่อยใจไปติดเรื่องราวต่าง ๆ ภายนอก

ลูกไปสังเกตดู ถ้ายังไม่ได้อารมณ์
แบบนี้ ต้องฝึกต่อไปนะ





● ต้องเป็นไปตามสูตร ●

ลูกต้องชวนขวายนั่งธรรมะกันนะ

คำว่า “**ทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง
นั่งอย่างเดียว**” ไม่ใช่คำที่สวยหรู แต่ต้องทำให้
ได้จริง ๆ ต้องเป็นอย่างนี้เท่านั้น

ลูกทิ้งทุกอย่างมาแล้ว มาเพื่อการนี้ มา
เพื่อศึกษาวิชาธรรมกาย ต้องทิ้งทุกอย่างจริง ๆ
ถ้าไม่ทิ้งก็ทำไม่ได้

๘๘

**ใจต้องตั้งมั่น นิ่งแน่น เป็นใจที่ไม่ติด
อะไรเลย**



ต้องเป็นไปตามสูตร “สุข บริสุทธิ์
สบาย ง่ายเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ” เป็นมิตรเวิร์ด
ที่สำคัญ

ต้องฝึกให้คล่อง ๆ “คล่อง” คือ ทำได้
ทั้งหลับตา ลืมตา นอกรอบ ในรอบ

๘๘

ถ้าเป็นไปตามนี้จะสนุก ทำได้ทุก ๆ
อิริยาบถ ต้องฝึกต่อไป ลูกยังอยู่ในวัยที่แข็งแรง
ต้องขวนขวาย ต้องรีบชิงช่วงตรงนี้ ตอนนี้อั๊ตขึ้น
มาเยอะแล้ว อย่าไปท้อนะ



นิ่งแน

ถ้าแนจริง อยู่นิ่ง ๆ เฉย ๆ แล้ว
ให้องค์พระท่านมาเอง
ขนาดท่านยังทนไม่ไหว ต้องมาหา
อย่างนี้เรียกว่า “นิ่งแน” ไม่ใช่แนนิ่ง
แต่ถ้ายังไม่แน ก็นึกถึงท่านไปก่อน



ฝึกงานหยาบ
ควบคู่กับงานละเอียด

๓



● ใช้เวลาอย่างคุ้มค่า ●

คุณยายอาจารย์ฯ ของเรา **ท่านใช้เวลาอย่างคุ้มค่า** ไม่ให้หมดเวลาไปฟรี ๆ เพราะเวลาของท่านมีจำกัด

๙๒

ท่านใช้ใจของท่านอยู่กับความนิ่ง ใช้ใจอย่างคุ้มค่า ประหยัดสุด ประโยชน์สูง ใจที่ไปนึกคิดอะไรมาก ใจจะวุ่นวาย

ขา ของท่านใช้ไม่มาก ใช้แค่เดินไปหอดฉัน แล้วไปโรงงานทำวิชา และกลับมาที่พักเท่านั้น และเดินเข้าห้องน้ำ ไม่ได้ใช้อะไรมาก ใช้พาตัวของท่านไปมาแค่นั้นเอง

มือ ใช้ไม่มาก ท่านใช้ปิดกวาดเสนาสนะ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน และก็ใช้ถือดวงแก้ว ๒ ดวงในโรงงานทำวิชา ท่านใช้ของท่านแค่นี้



หู ใช้ฟังคนอื่นนิดหน่อย แม่ฟังนิด
หน่อยก็ฟังเหมือนไม่ได้ฟัง ฟังไปงั้น ๆ ส่วนใหญ่
ใช้ฟังแต่คำถามของพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ
กลัวจะตอบคำถามไม่ได้ ทำให้เรื่องราวต่าง ๆ
ภายนอกไม่มากระทบถึงใจท่านเลย

๙๓

ปาก ใช้พูดกับคนอื่นนิดหน่อย พูดพอ
ให้รู้เรื่อง แต่ส่วนใหญ่ท่านจะใช้พูดตอบคำถาม
พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านจะพูดกับบุคคล
ที่ควรพูด ใช้ของท่านแค่นี้

แต่จะมาใช้ปากใช้หูมากขึ้นเมื่อมาเจอ
หลวงพ่อนี้แหละ เพราะท่านต้องรับแขก ต้อง
สอนธรรมะ เพราะต้องสร้างหลวงพ่อและ
หมู่คณะ ตอนอยู่กับพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ
ท่านใช้แค่นี้



คุณยายฯ จะหมั่นปิดกวดเช็คดูใจของ
ท่านให้ใสอยู่ตลอดเวลา ถ้าลูกอยากเป็นอย่าง
ยายฯ ก็ต้องทำตามท่าน คือ หมั่นปิดกวด
เช็คดูใจให้ใส ทำใจของเราให้สะอาดนะลูก



● พุดดี ๆ ●

ให้ลูกพุดแต่สิ่งที่ดี ๆ

ลูกมีเวลาจำกัดในการอยู่บนโลกนี้ จะ
ไม่ยอมให้ความคิดไม่ดีมาอยู่ในใจลูก และจะ
ไม่ยอมพุดในสิ่งที่ไม่ดี เวลาบนโลกมีนิดเดียว
เดี๋ยวก็หมดเวลาแล้ว พอพุดแต่สิ่งที่ดี ๆ ก็จะเป็น
กระแสที่ดี ๆ ออกไป

๙๕





ข้างนอกเคลื่อนไหว ข้างในหยุดนิ่ง





● มือทำไป ใจเข้ากลาง ●

ลูกทุกคนเป็นความหวังของหลวงพ่อก
และเป็นความหวังของโลกด้วย ต้องประคอง
ธรรมะกันให้ดีนะ

ลูกจะต้องเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ด้วย
ธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

หลวงพ่อกจะพูดเรื่องนี้บ่อย ๆ นี่สำคัญ
เลยทีเดียว ต้องสอนตัวเอง เดี่ยวก็วัน เดี่ยวก็
คืน ให้มีจิตสำนึก ต้องชวนขวายเป็น

๙๗

นั่งธรรมะ ขวนขวายให้ใจละเอียด
เวลาอยู่กับภารกิจการงานหยาบ ต้องแบ่งใจไป
ทำงานหยาบ ต้องมือทำไป ใจเข้ากลาง
ต้องฝึกปรับใจให้ละเอียด ข้างนอกเคลื่อนไหว
ข้างในหยุดนิ่ง

ฝึกแปะภาพดวงหรือองค์พระ จะทำให้
ภารกิจการงานหยาบไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ
ธรรม แล้วยังจะเกื้อกูลให้ใจละเอียดขึ้นอีกด้วย





● งานหยาบเชื่อมงานละเอียด ●

ลูกต้องตอกย้ำเป้าหมายซ้ำเดิมทุกวัน
สิ่งนี้เป็นความตั้งใจของหลวงพ่ोजริง ๆ
ต้องร่วมมือกัน หลวงพ่อยากให้ไปรู้ไปเห็น
ธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๙๘

ภารกิจของลูกสำคัญนะ จะต้องทำให้
ชาวโลกทั้งหลายเกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตใหม่
ไปในทางที่ดี และการที่ไปเห็นนรก สวรรค์ได้
มันมหัศจรรย์มากเลย

ลูกจะขจัดความสงสัยในใจมวล
มนุษยชาติได้ และสิ่งที่จะตามมา คือ
“**ความเห็นที่ถูกต้อง**” พอความเห็นถูกต้อง
จะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง คิดถูกต้อง
ทำถูกต้อง แล้วสิ่งดี ๆ จะเริ่มมาจากตรงนี้

เพราะฉะนั้น ต้องร่วมมือนะ ต้องไม่ติด
อะไรเลย ต้องทำให้ได้ตลอดเวลา เพราะไม่ได้
นั่งธรรมะอยู่ในห้องตลอดเวลา จึงจำเป็น



จะต้องรักษาใจให้อยู่กับธรรมะให้ได้ต่อเนื่อง
ตลอดเวลา เป็นเรื่องจำเป็นจริง ๆ

อย่าเอาอะไรเข้ามาในใจจนเป็นความ
กังวล งานหยาบที่ได้รับมอบหมาย ให้เป็นไป
เพื่อการเชื่อมโยงไปสู่งานที่ละเอียด

๙๙

ลูกต้องฝึกฝนงานหยาบ คือ ทำงาน
หยาบไปด้วยฝึกฝนความละเอียดไปด้วย ต้อง
เรียนรู้ไปพร้อมกันอย่างนี้นะ ให้ลูยจนกว่าจะ
ชนะนะลูก







● หยาบลงตัว ละเอียดจะลงกลาง ๑ ●

หยุดแรกต้องจับจุดให้ได้ ลูกต้อง
ทำให้ได้ ต้องให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องนี้
เพราะฉะนั้น ต้องผูกจิตสำนึกในตัวลูกให้มัน ถ้า
มีเรื่องอะไรมาทวนใจ ทำให้ขุ่นหรือหยาบ ต้อง
รีบเอาออกจากใจทันที ตรงนี้สำคัญนะ

ลูกยังแข็งแรงอยู่และปลอดภัยพล สิ่ง
นี้ทำให้ง่ายต่อการเข้าถึงธรรมะภายใน เพราะ
ลูกมีบุญอยู่แล้ว แต่บุญยังไม่ได้ช่องส่งผล
อย่างเต็มที่ เนื่องจากกายหยาบกับใจของลูกยัง
ละเอียดไม่ถูกส่วน ถ้าละเอียดถูกส่วนจะทะลุ
หลุดเข้าไปสู่ภายในเลย บุญจะได้ช่องส่งผล
แล้วลูกจะเข้าถึงธรรมได้โดยง่าย

๑๐๑

ให้ปรับหยาบกับปรับใจให้ละเอียดกัน
หน่อย ภารกิจการหยาบในหมู่คณะทีมของเรา
ก็ลงตัวกันดีอยู่แล้ว เข้ากันได้เป็นหนึ่งเดียวกัน
แบบนี้ยิ่งง่ายเลย เหลือแต่เรื่องส่วนตัวของลูก
ปรับหยาบของแต่ละคนเอาเอง



ถ้าหยาบลงตัวปั๊บ ละเอียตจะลงกลาง
ลูกจะมีความสุขมาก ไม่มีความสุขเลย





● หยาบลงตัว ละเอียดจะลงกลาง ๒ ●

ลูกอย่าไปสนใจเรื่องอื่นนะ กับเรื่อง
ไร่สาระต่าง ๆ ทำกิจวัตร กิจกรรมให้เรียบร้อย
ลงตัว ทำให้มันเสร็จ ๆ ไป จะได้มีเวลามานั่ง
ธรรมะ มุ่งเข้าไปสู่ภายใน

หยาบลงตัว ละเอียดจะลงกลาง

ลูกนั่งธรรมะได้ดีขึ้นมาเรื่อย ๆ แล้ว
อย่าไปท้อ และอย่าประมาท ลูกทิ้งทุกอย่าง
ทางโลกมาแล้ว ได้โอกาสมานั่งธรรมะ มาถึงจุด
ที่สำคัญที่สุดของชีวิตแล้ว ต้องเอาให้ได้ ตรงนี้
สำคัญนะลูกนะ

๑๐๓





● อย่างกระทบกระทั่งกัน ●

อย่าเอาเรื่องหยาบ ๆ ที่เป็นข้าศึก
ต่อการกุศลและพรหมจรรย์มาทวงใจ

**อย่างกระทบกระทั่งกัน ต้องเป็น
หนึ่งเดียว** นี่สำคัญ ต้องเป็นทีม ลูกต้องทำเป็นทีม
ทำตามลำพังไม่ได้ ต้องเป็นทีม มีกลุ่มเดียว ต้อง
ทำเป็นทีม

๑๐๔

หลวงพ่อดังพูดบ่อย ๆ ตอกย้ำบ่อย ๆ
ตอกตะปูที่เดียวมันไม่มิด ต้องย้ำบ่อย ๆ ปรับ
ให้ละเอียด นิ่ง ๆ จะละเอียดขึ้น ลูกพยายาม
ประคองกันให้มันต่อเนื่อง จับจุดกันให้ได้ เดี่ยว
จะดี



เรียนด้วยวิธีที่ง่ายที่สุด

เรากำลังเรียนสิ่งที่ยากที่สุด
ด้วยวิธีการที่ง่ายที่สุด เป็นสิ่งที่เก็บรวบรวม
ทุกสิ่งเอาไว้เหมือนเมล็ดที่เก็บรวบรวม
กิ่ง ก้าน ใบ ดอก ผล
เหมือนกระเปาะที่เก็บของทุกอย่างไว้
แค่ทำอย่างง่าย ๆ แค่อคลิกนิดเดียว
อยากรู้เรื่องอะไรก็ Search ดูได้ทันที



ต้องมี
ความเพียร

๔



● มีความเพียรยอมสมความปรารถนา ●

ประสบการณ์ภายในของลูก หลวงพ่อ
เห็นมาตั้งแต่เริ่มต้น จากมิดตื้อ มืดมืด มา
ถึงตอนนี้ นั่งธรรมะ “**เห็นดวงธรรม เห็น
องค์พระแล้ว**”

๑๐๘

ลูกเป็นเครื่องยืนยันที่หลวงพ่อบอก
เอาไว้ว่า...

**“ผู้ที่มีความเพียรยอมสมความ
ปรารถนา”**

สำหรับผู้ที่มีความเพียรที่ไม่สมความ
ปรารถนาเป็นไปไม่ได้ ให้เพียรต่อไป เอาให้
คล่องให้ชำนาญเลย จะได้เป็นกำลังใจให้กับ
ผู้ที่ท้อแท้ หหมดกำลังใจ ไม่มั่นใจ ยังสงสัย
ลูกจะเป็นกำลังใจให้เขาทำได้





● ภาวิตา พะหลีกะตา ●

ให้ลูกแปะติดภาพภายใน ติดดวงหรือ
องค์พระอย่าให้หลุดนะ ให้ติด...แบบใช้กา
วชั้นดีเลยนะ

ต่อไปลูกจะได้ยิ่งกว่าแปะติด คือ
“หลุด” หลุดเข้าไปสู่ภายในเลย เห็นดวง เห็น
องค์พระ

๑๐๙

ถ้านั่งธรรมะได้ถึงจุดนี้ จุดต่อไปก็จะ
ได้หมด

การที่ลูกต้องการศึกษาวิชาธรรมกาย
ก็จะอยู่ในกำมือ

ให้ย่ำไปย่ำมา ทำซ้ำ ๆ ภาวิตา พะหลี
กะตา ทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง





อย่าท้อ

ลูกอย่าไปท้อ อย่าไปตั้งใจมาก ให้มี
ความเพียร และทำอย่างถูกหลักวิชา

หลวงพ่อยากจะนั่งหลับตา แต่ภารกิจ
มันเยอะ ลูกมีบุญมาก ยังอยู่ในวัยที่แข็งแรง
ตั้งใจนั่งธรรมะกันให้เต็มที่ อย่าไปท้อนะลูก

๑๑๐



● รักษาความละเอียดของใจให้ต่อเนื่อง ●

ลูกต้องรักษาความละเอียดของใจให้
ได้ต่อเนื่อง ต้องให้ความสำคัญกับตรงนี้นะ

เพราะมันเกี่ยวกับตัวของลูก เรียน
ธรรมะเพื่อตัวลูกเอง เพื่อเป็นที่พึ่งให้กับตัวเอง
และเมื่อลูกมีที่พึ่งภายในแล้ว ตัวลูกก็จะได้เป็น
ที่พึ่งให้กับผู้อื่นได้ด้วย

๑๑๑







● ใจอยู่กับธรรมะอย่างต่อเนื่อง ●

ลูกต้องทำให้นั่นคงให้ได้

ให้ใจอยู่กับธรรมะทั้งวันทั้งคืน ให้ทำ
ธรรมะอย่างต่อเนื่อง

ความต่อเนื่อง... ขึ้นอยู่กับลูกที่จะ
ทำให้ต่อเนื่อง เป็นคอน-ทิ-นิว-อัส (Continuous)

๑๑๓

ฝึกทำให้ต่อเนื่อง แล้วจะไปถึงตรงนั้น
เอง เห็นดวง เห็นองค์พระ ปรับใจให้ดีขึ้น
ลูกทำได้





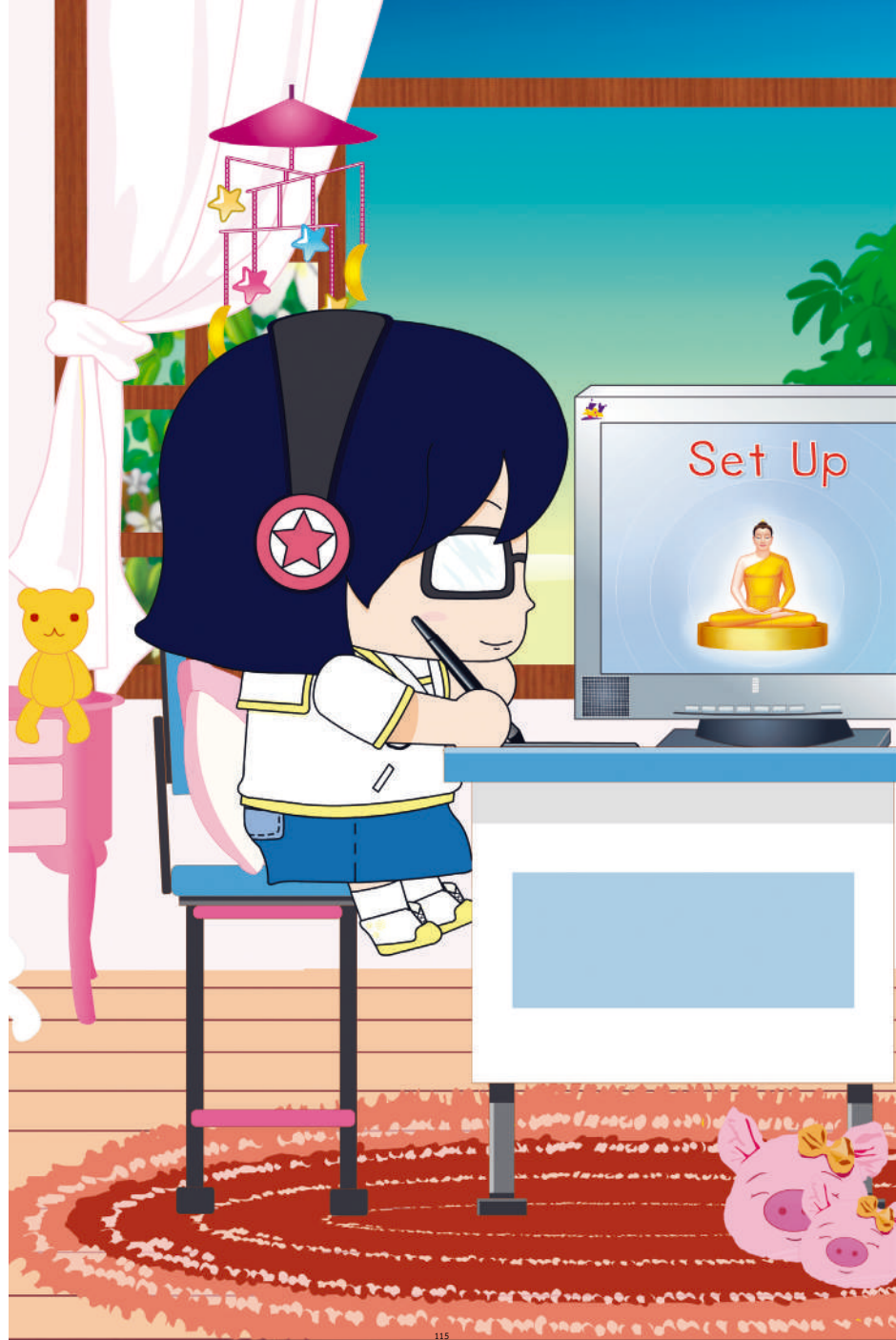
ใจติดกับธรรมะ เหมือนการหายใจ

ลูกต้องฝึกใจอยู่กับธรรมะภายใน
ให้ได้ตลอดเวลา เหมือนการหายใจและรับบุญ
ไปด้วย

๑๑๔ เวลาทำงานลูกยังหายใจด้วย ก็เหมือน
กันนั่นแหละ ให้ใจอยู่กับธรรมะ ฝึกให้เหมือน
ลูกหายใจ ให้ใจติดกับธรรมะเหมือนการ
หายใจเลย ฝึกไปเรื่อย ๆ

ลูกถูกเซตโปรแกรมมาตั้งแต่เกิด พอ
เกิดมาปั๊บต้องหายใจทันที ขาดต่อไปพอมานะ
เกิดใหม่ เซตโปรแกรม ให้เข้าถึงธรรมเลย









● ประคองใจตลอดเวลา ●

ลูกต้องประคองใจที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา

เวลาออกนอกห้องปฏิบัติธรรม ช่วงทำ
ภารกิจงานหยาบ ต้องประคองใจให้ได้ตลอด
เวลา ช่วงฝึกใหม่ ๆ จะหลุดบ้าง ไม่เป็นไร ฝึก
บ่อย ๆ ต่อกไปนอกรอบจะค่อย ๆ นิ่งได้ยาวขึ้น
ไปเอง

๑๑๙





● เห็นธรรมชาติตลอดเวลา ●

ต้องเห็นธรรมชาติให้ได้ตลอดเวลา
นะลูก นิ่งกันได้ดีขึ้น เหลือแต่ต้องทำให้ได้
ตลอดเวลา ไม่ต้องขยักไว้

ต้องตลอดเวลากันได้แล้ว เอาให้ชัด
ชัดยิ่งกว่าชัด ต้องเห็นธรรมชาติให้ได้ตลอดเวลา
นะลูก

๑๑๘





● นึกถึงหลวงปู่ฯ ต่อเนื่องอย่างสบาย ●

ลูกตั้งใจนั่งธรรมะกันนะ ให้นึกถึง
พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ นึกถึงท่านอย่าง
สบาย ๆ

พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านมีบาร์มี
มาก เมื่อนึกถึงท่านแล้ว จะมีความสุขใจ
ปลื้มใจและปีติใจในการที่ตัดสินใจมาสร้าง
บาร์มี โดยทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างมาสร้างบาร์มี
ติดตามไปกับท่าน

๑๑๙

เพราะฉะนั้น การที่ให้ลูกทุกคนนึกถึง
พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ลูกต้องภูมิใจ ปลื้ม
ใจและปีติใจในการนึกถึงท่านเป็นอารมณ์
นึกถึงท่านอย่างนี้ ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ที่
ศูนย์กลางกาย และต้องทำให้ได้ทั้งวันและ
ทุกวัน



แม้ลูกได้รับบุญงานหยาบ ก็อย่าให้อะไรมาเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม อย่ามีข้ออ้าง ข้อแก้ตัวและเงื่อนไขในการปฏิบัติธรรม ให้ฉลาดในการนึกคิดที่จะน้อมนำใจของเราให้หยุดนิ่ง

๑๒๐

ถ้านึกได้อย่างนี้ ความปลื้มปิติและความภาคภูมิใจก็จะเกิด ใจจะปิติ มีความสุข และทำให้ใจหยุดนิ่งได้เร็วและง่ายมากขึ้น

เพราะฉะนั้น ลูกต้องนึกให้ได้ อย่างสบาย ๆ มีความสุข บริสุทธิ์ นึกอย่างนี้ให้ต่อเนื่องทั้งวันทั้งคืน ให้ติดเป็นนิสัยเลย



นึกเบา ๆ สบาย ๆ ตะใจเบา ๆ ถ้า
เห็นพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ชัดแล้ว ใสแล้ว
สว่างแล้ว ก็ให้นิ่งต่อไป

อย่าไปตั้งใจมาก ไม่เกิดประโยชน์ ไม่
ถูกวิธีการ อย่าไปกดลูกนัยน์ตาให้ปรือตา นิ่ง ๆ
สบาย ๆ ไม่ช้าหรือเร็ว เดี่ยวก็จะได้กันทุกคน

๑๒๑



กายเบา

ใจเบา

กายเบา

ใจเบา

ใจเบา

กายเบา

กายเบา

ใจเบา





● ทำทุกอิริยาบถ ●

ลูกต้องตั้งใจนั่งธรรมะ ยังอยู่ในวัย
แข็งแรง ต้องรีบชิงช่วงในวัยนี้แหละ เพราะกว่า
จะวางภารกิจงานหยาบมานั่งหลับตาได้ มัน
ยากนะ

ลูกมีบุญได้มาอยู่ในสถานที่สัปปายะ
ภารกิจการหยาบที่ทำให้กังวลก็ไม่มี ให้
ทำความเพียรให้เต็มที่ เดี่ยวก็วัน เดี่ยวก็คืน

๑๒๓

ทานอาหารให้อิ่มไปมื่อ ๆ พอหนัก ๆ
ท้อง ให้มีแรงทำความเพียร ให้ออกกำลังกาย
เดินย่อยอาหารให้เลือดลมเดินสะดวก ให้ลม
หยาบออกไป ระหว่างเดิน อย่าเดินฟรี แปะ
ติดภาพดวงหรือองค์พระไปด้วย ประคองใจ
ที่ศูนย์กลางกาย พอเสร็จภารกิจก็ให้นั่ง
หลับตา



୧୩୯

ลูกต้องชวนขายกัน ใจจด ใจจ่อ ยัง
แข็งแกร่งกันอยู่ หลวงพ่ออยากได้โอกาสอย่าง
นี้ อยากได้ความแข็งแรง ปลอดภัยวุ่น ไม่มี
ภารกิจอะไร บรรยากาศสับสนเลย สิ่งเหล่านี้
ผู้รู้ส่วนปรารถนาด้วยกันทั้งนั้น

ชาวโลกได้ความแข็งแรง แต่ไม่รู้เรื่อง
ถูกส่วน เสียเวลาไปแสวงหาทรัพย์ เสียเวลาไป
ในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์

ลูก ๆ ได้หมดเลยทั้งความแข็งแรง และ
วิธีการที่จะทำให้ลูกส่วน ต้องชวนขวยกันนะ
มาอยู่ตรงนี้แล้ว ใช้วันเวลาให้เกิดประโยชน์
ให้เต็มที่





● ขอสัปดาห์ ●

วันนี้วันพระ วันที่พระจันทร์เต็มดวง
วันมหัศจรรย์ ขอให้ลูกยกขึ้นเข้าถึงธรรมกัน
ทุกรูป จะเห็นธรรมะกันทุกรูปในคืนนี้เลย

วันนี้ลูกไม่ต้องทำอะไรนอกจาก...
“ทำหยุด ทำนิ่งอย่างเดียว”

๑๒๕

รักษาความบริสุทธิ์ของใจอย่างเดียว
นิ่ง ๆ อย่าให้เรื่องอะไรเข้ามาในใจ รักษาใจให้
ละเอียด ตั้งใจนั่งธรรมะ ตั้งแต่นี้เรื่อยไปจนถึง
เช้าเลยนะ เอาแบบที่ใจเบาสบาย ลูกจะอยู่กับ
ภายใน ลุยนั่งกันจริง ๆ ขอสัปดาห์ วันนี้จะลูก

ลูกยังแข็งแรงอยู่ ต้องลุยนั่งธรรมะกัน
ให้เต็มที่ เพราะถ้าร่างกายป่วย ไม่แข็งแรง
ทำให้นั่งไม่ได้เต็มที่ ซึ่งไม่อยากให้ใครเป็นเลย
ต้องทุ่มชีวิต ต้องเห็นคุณค่า เห็นประโยชน์
ของความแข็งแรงนี้ให้มาก ๆ ต้องรีบชิงช่วง
ในวัยนี้แหละ



คุณยายอาจารย์ฯ เตือนหลวงพ่อดอน
หนุ่ม ๆ ตอนที่ยังแข็งแรงอยู่ เพราะตอนที่ยัง
แข็งแรงอยู่ มันนึกไม่ออก แต่ท่านก็พูดเรียบ ๆ
ธรรมดา ๆ ว่า “ให้รีบนั่งธรรมะนะ ก่อนสังขาร
มันแย” ตอนนั้นความเข้าใจของหลวงพ่อ
นึกว่าตอนแก่ นึกว่าสั๊กเจ็ดสิบไปแล้ว

เพราะฉะนั้นตอนนี้ต้องช่วงชิง

๑. ชิงความแข็งแรง

๒. ลูกได้ความละเอียดมาระดับหนึ่ง
แล้ว ซึ่งระดับนี้ไปถึงระดับ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์
๒๐๐ เปอร์เซ็นต์ มันง่าย ลูกทำได้



ตอนที่พระเจ้าพรหมคุณหลวงปู่ฯ บรรลุ
ธรรมกลางพรรษาที่สิบสอง ท่านได้ดวงธรรม
ภายในมาก่อนหน้านี้ ใจท่านวนเวียนอยู่กับ
ดวงธรรมภายใน และในคืนนั้นกลางพรรษาที่
สิบสองท่านได้บรรลุหมดแล้ว ทั้งวิชาต่าง ๆ

เพราะฉะนั้นในวันนี้ ลูกยังไม่ต้องไป
ทำอะไร

๑๒๗

“ทำหยุด ทำนิ่งอย่างเดียว” อย่างนี้
นะ ลูก ยกขึ้นนะลูก





● ลุยนั่งธรรมะ ●

ลูกยังแข็งแรงอยู่นะ ใช้ความแข็งแรง ให้เต็มที่ พ่ออายุมากแล้ว ถ้าเวลาป่วย จะป่วย ต่อเนื่องเป็นอาทิตย์ จะอ่อนระโหยโรยแรง แล้ว ลูกจะไม่คั่นด้วย

๑๒๘

สิ่งที่หลวงพ่อยากได้ตอนนี้ คือ
“ความแข็งแรง ความไม่มีโรค”

ตอนนี้ลูกยังแข็งแรงอยู่ ให้ลุยนั่ง
ธรรมะกันไป ต้องลุยนั่งธรรมะกันให้สะบั้นหัน
ແຫລກເລຍ





● ฝึกหนักให้ถูกหลักวิชา ๑ ●

หลวงพ่อดต้องการให้ลูก ๆ นั่งเห็น
ธรรมะกันให้ได้ทั้งหมดเลย สักวันหนึ่งลูกต้อง
ทำได้ คำว่า

“ไม่ได้” อย่าให้มีอยู่ในหัวใจเลย

ไม่ได้...ไม่มี ไม่ได้...ไม่ได้ ไม่ได้...ต้อง
เอาให้มันได้ ไม่ได้วันนี้...ลุยพรุ่งนี้ต่อ แค่นั้น
เอง...ธรรมดานะ

๑๒๙

**ต้องให้ถูกหลักวิชา ฝึกหนักให้ถูก
หลักวิชา**

ต้องสังเกตตัวเอง ถ้านั่งธรรมะแล้ว
มีกลิ่น มีดิน ไม่มีความสุข หรือยังไม่ละเอียดย
เพราะอะไร

**อย่าไปทำแบบที่ไม่ได้ ให้ทำแบบที่
ทำได้นะลูก**





● ฝึกหนักให้ถูกหลักวิชา ๒ ●

ลูกต้องขวนขวายตั้งใจนั่งธรรมะ

ให้ทุกอย่าง วางทุกสิ่ง หยุดกับนิ่ง
อย่างเดียว ให้ใจวนเวียนอยู่กับดวง อยู่กับ
องค์พระให้ได้ตลอดเวลา

๑๓๐

ฝึกให้หนักให้ถูกหลักวิชา ฝึกฝนใจ
ให้หยุดนิ่ง อย่าให้มีอะไรเหนี่ยวรั้ง

ลูกต้องนั่งเข้าไปสู่โลกภายใน โลก
ภายนอกไม่มีอะไรมากรบกวน ธรรมดา ๆ ทำภารกิจ
งานหยาบให้ทุกอย่างลงตัว พอเสร็จก็มานั่ง
ธรรมะ มุ่งเข้าไปสู่โลกภายใน มีดวงมีองค์พระ
และมีสิ่งที่เราต้องไปศึกษาเยอะแยะมากมาย

การเข้าสู่ภายในได้ ต้องปลดปล่อยวาง
ทุกสิ่ง นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ หยุดใจ นิ่ง
นุ่ม เบาสบาย ใจขยาย ผ่านจุดเล็ก ๆ ไส้ ๆ เดิน
ทางเข้าไปสู่ภายในเส้นทางสายกลางนี้



ลูกอยู่ในวัยที่ดีที่สุดวัยที่ยังแข็งแรงอยู่
วัยขนาดนี้แหละที่เหมาะสมที่สุด เชื่อหลวงพ่อก
เถอะ หลวงพ่ออายุขนาดนี้แล้ว ความแข็งแรง
สังขารมีเวลาจำกัด ต้องรีบชิงช่วงเวลานี้

ลูกต้องขวนขวาย อย่าไปให้ความสำคัญ
สำคัญกับเรื่องอื่น เรื่องที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร
ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรมให้มากที่สุด

๑๓๑



เฉยๆ กับทุกประสบการณ์

ประสบการณ์ภายในต่าง ๆ
เป็นแค่ทางผ่านเท่านั้น ให้ทำเฉย ๆ
แล้วจะผ่านสิ่งเหล่านั้นไปเอง
ให้ทำอย่างเบา ๆ สบาย ๆ
ยิ่งเบา ยิ่งสบาย
ก็ยิ่งจะเข้าไปหาศูนย์กลางกาย
จะเข้าถึงดวง เข้าถึงองค์พระเอง



อธิษฐานจิต
ตั้งเป้าหมาย

๕



❶ อธิษฐานจิตตอกย้ำผังสำเร็จ ๑ ❷

ถูกทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง นิ่ง
อย่างเดียว ทำใจใส ๆ อย่างสบาย ๆ พอใจใส ๆ
ให้อธิษฐานจิต...

“ให้รู้ญาณแม่นยำ ถูกหลักวิชาทุก
ขั้นตอนที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ได้สอน
“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

ให้เข้าถึงธรรม บรรลุธรรมได้อย่าง
ง่ายดาย ถูกต้องร้อยรอย ตรงตามความเป็นจริง
ทุกประการ

ทุกขั้นตอนของประสบการณ์ภายใน
เริ่มจากจุดเล็กใส ให้ตรงไปตามความเป็นจริง
ให้กาย วาจา ใจ ใส สะอาด บริสุทธิ์ หยุดนิ่ง นิ่ง
แน่น แน่วแน่ นุ่มนวลควรแก่การงาน ให้ปลอด
กังวลจากอกุศลและข้าศึกต่อพรหมจรรย์ ได้
เข้าถึงพระธรรมกายและศึกษาวิชาธรรมกาย



ให้รู้ชัด เห็นชัด ให้แจ่มแจ้งหายสงสัย
เข้าถึงจริง เห็นจริง เป็นจริง อย่างสมบูรณ์
บริบูรณ์ รู้ญาณแม่นยำ ให้ทะลุปรุโปร่งภายใน
คตินี้

ให้มีความเพียรสม่ำเสมอ มุ่งมั่นแน่วแน่
อย่างพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ อย่างคุณยาย
อาจารย์ฯ

๑๓๗

ให้สุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง
อย่าเจ็บ อย่าป่วย อย่าไข้ สร้างบารมีไปได้
นาน ๆ”

ให้ลูกอธิษฐานจิตอย่างนี้ เป็นต้น







● อธิษฐานจิตตอกย้ำผังสำเร็จ ๒ ●

ลูกต้องตอกย้ำผังสำเร็จทุกวันว่า...

“ขอให้ได้เข้าถึงพระธรรมกายได้ศึกษา
วิชาธรรมกาย ให้ลูกต้องร่องรอย ตรงไปตาม
ความเป็นจริง รู้ญาณแม่นยำ สะดวกสบาย
ง่ายดาย ด้วยความบริสุทธิ์ บริบูรณ์ และ
มโนปณิธานที่จะปราบมารประหารกิเลส
ให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษไปสู่ที่สุดแห่งธรรม
ให้สำเร็จเป็นอัครรรย์

๑๓๙

ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ธรรมใดที่
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ
และคุณยายอาจารย์ฯ ได้บรรจุ ให้ลูกได้บรรจุ
ธรรมนั้น ให้ได้ศึกษาวิชาธรรมกายอย่าง
บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ประพฤติพรหมจรรย์ให้
บริสุทธิ์ แดกฉานในวิชาธรรมกาย



ให้หลุดพ้นจากการติดข้องในลาภ
สักการะ อยากเด่น อยากดัง สิ่งที่ทำให้เกิด
มลทินของใจ สิ่งที่ขัดข้องทั้งหลาย ให้ละลาย
หายสูญไป อย่าได้เกิดขึ้นในใจเลย”



● เข้าถึงธรรมด้วยบุญหล่อหลวงปู่ทองคำ ●

ตลอดทั้งวันให้ลูกตั้งใจฝึกหยุดนิ่ง
อย่างเบา ๆ สบาย ๆ ให้ลูกนึกถึงพระเดช
พระคุณหลวงปู่ฯ ให้ได้ตลอดเวลา

นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ นึกไป
เรื่อย ๆ อย่างเบา ๆ สบาย ๆ ให้ใจหยุดในหยุด
นิ่งในนิ่ง อย่างสบาย ๆ

๑๔๑

ให้ใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ โดยที่ไม่มีลุ่ม
เลย นึกเบา ๆ สบาย ๆ ไปเรื่อย ๆ อย่างเบา ๆ
ง่าย ๆ เท่าที่ใจจะทำได้อย่างนุ่มนวล อย่าไป
ตั้งใจ เพราะใจลูกตั้งมั่นดีแล้ว

เนื่องในโอกาสที่หลวงพ่อกำลังหล่อรูป
เหมือนของท่านด้วยทองคำในวันคล้ายวันเกิด
ด้วยร่างกายเนื้อ เพื่ออัญเชิญท่านหวนกลับมา
ในโลกมนุษย์อีกครั้งด้วยกายที่เป็นทองคำเพื่อ
ให้เป็นที่พึ่งแก่มนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ได้



เคารพกราบไหว้บูชา จะได้เป็นทางมาแห่งบุญ
ปิดอบาย ไปสวรรค์ในภพปัจจุบัน

ด้วยบุญหล่อหลวงปู่ทองคำ ขอ
อานิสงส์อานุภาพแห่งบุญที่เกิดจากการ
บูชาตัวเอง

๑๔๒

“ให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน
บริสุทธิ์กาย บริสุทธิ์วาจา บริสุทธิ์ใจ ให้กาย
วาจา ใจ ธาตุธรรมเห็นจำคิรู้สะอาดบริสุทธิ์
เหมาะสมที่จะเป็นภชาชนะรองรับบุญใหญ่

ให้ได้เข้าถึงวิชาธรรมกายอย่าง
ถูกต้องร่งรอย ตรงไปตามความเป็นจริง
ทุกประการ ให้รู้ญาณของลูกแม่นยำ ไม่ให้มี
ผิดเพี้ยนเลย ให้ได้บรรลุวิชาธรรมกายอย่าง
สะดวกสบายอย่างง่ายดาย”

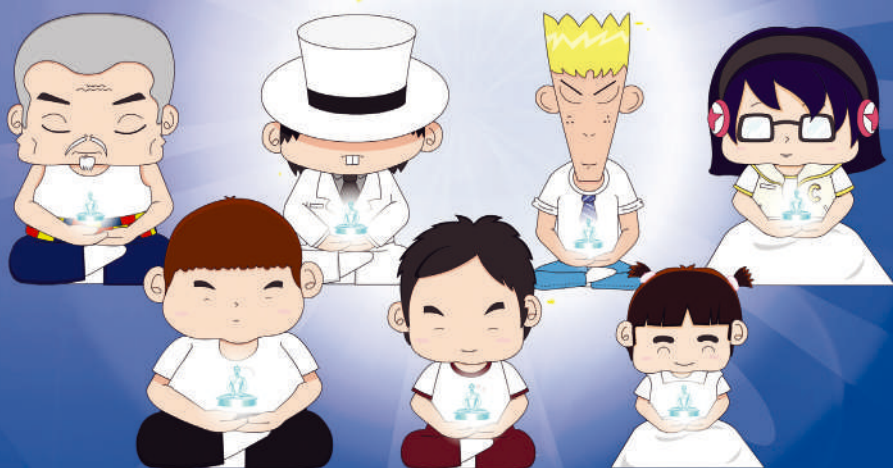


วิธีที่ง่ายที่สุด

การเข้าถึงธรรมะ
คนทั่วไปเข้าใจว่าเข้าถึงยาก
แต่ที่จริงแล้วสามารถเข้าถึงได้

ด้วยวิธีที่ง่ายที่สุด

และลัดที่สุดคือ นิ่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ
พอหมดกรรมก็จะเข้าใจคำที่หลวงพ่อบุตร
แต่พอเข้าถึงธรรมได้แล้ว
ทุกคนก็จะพูดเหมือนกันว่า
“รู้อย่างนี้ ทำอย่างนี้ตั้งนานแล้ว”



กำลังใจ

๖



คุณสมบัติของนักปฏิบัติธรรม

ลูกต้องฝึกให้หายสงสัยในทุกขั้นตอน
ของประสบการณ์ภายใน เวลาพูดประสบการณ์
ภายใน ลูกต้องพูดตามภาพที่เห็น เห็นอย่างไร
ก็พูดอย่างนั้น จะทำให้ภาพภายในชัดเจน และ
คนอื่นก็พลอยทำตามไปได้ด้วย

๑๔๖

ลูกต้องนิ่งแน่นไปถึงจุดที่พูดภาษา
ประสบการณ์ออกมาได้ ภาษาประสบการณ์จะ
พอดีกับภาพที่เห็น มีพระอาจารย์ที่นั่งธรรมะ
ได้ดี ท่านบอกกับหลวงพ่อกว่า ท่านเห็นชัดมาก ๆ
ใจท่านเกลี้ยง ๆ

พระอาจารย์ท่านนี้มีคุณสมบัติที่ดี คือ

๑. ตอบตามที่เห็น ท่านเห็นแค่ไหน
ก็พูดแค่นั้น



๒. พุดตามภาพ ท่านพุดตามภาพ
ที่เห็น ซึ่งดินะ จะทำให้คนข้าง ๆ พลอยละเอียดย
ตามไปด้วย

๓. มาก่อนกลับทีหลัง ท่านมีความ
เพียร มาแต่เช้า กลับ ๔ ทุ่มทุกวัน ท่านตั้งใจนั่ง
ธรรมะ ใจของท่านวนเวียนอยู่กับธรรมะตลอด

๑๔๗

๔. มุ่งมั่น ไม่หยาบสงสัยไม่เลิกล ท่านต้อง
แจ่มแจ้งให้ได้ ไม่ได้เป็นไม่ยอม ใจท่านนิ่งมาก
ติดอยู่กับศูนย์กลางกายตลอดเวลาเลย

ท่านตั้งใจนั่งธรรมะ ฝึกสมาธิ หรีตา
และหลับตา เหลือครึ่งมิล ภาษาของท่าน
“ต้องหลับตาให้พอดี จะเห็นภาพภายในได้
อย่างง่าย ๆ”







● ถูกทิศ ถูกทาง ถึงที่ ●

พระธรรมทายาทองค์หนึ่ง ตอนแรกไม่
อยากบวชนะ เป็นคนขี้เมามาก และถ้าให้บวช
ยอมผูกคอตายดีกว่า

วันหนึ่งน้องสาวมาชวนบวชตอนกำลัง
เมา พระธรรมทายาทองค์นี้บอกกับน้องสาว
ว่า “ถ้าให้บวชตายดีกว่า” แล้วทำบ่วงผูกคอ
ทำท่าจะผูกคอตาย น้องสาวเห็นจึงดึงเชือก
รัดคอเลย พอใกล้ตาย น้องสาวคลายเชือกออก
และพูดกับพี่ชายดี ๆ พอเจ้าตัวสร้างเมา ก็คิด
ได้ เลยตกลงใจบวช

๑๔๙

พอบวชช่วงแรก ๆ นั่งธรรมะ พอนั่ง
ไป ๆ เห็นธรรมะขึ้นมา ตอนนี้อยากสึกแล้ว
อยากบวชวันต่อวัน อยากช่วยงานพระพุทธ
ศาสนา



๑๕๐

พระธรรมทายาทอีกรายหนึ่ง ก่อนบวช
ไปคัดเลือกเป็นทหารบก แล้วก็ติดทหารบก
ด้วย พอมาบวช มีผลการปฏิบัติธรรมดีมาก
มาบอกหลวงพ่อกว่า ตอนนี้ผมสองจิตสองใจ
เสียเลย นั่งกำลังดี ไม่รู้ว่ามีอย่างนี้ มาหาหรือ
หลวงพ่อกจะเอาอย่างไร หาหรือเรื่องทางกับผู้ที่
ชี้ทาง สบายเลย

ถ้าถูกทิศ...ก็ถูกทาง ถึงเรียกว่า
“**ทิศทาง**”

ทิศอื่น ไปยังไงก็ไม่มีทาง ทิศเหนือ ทิศ
ใต้ ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ไม่มีทางที่จะ
ดับทุกข์ได้ มีอยู่ทิศเดียวที่มีทาง ถึงเรียกว่า...
“**ทิศทางสายกลาง**” ทางแห่งการดับทุกข์
หลุดพ้นทางเดียวเลย



เดี๋ยวจะชี้ทางให้ ทิศที่มีทาง กับทิศที่
ไม่มีทาง

ทิศที่ไม่มีทาง...ถ้าไปอย่างนั้นก็ไม่มีทาง

ต้องทิศนี้ ทิศมีทาง ทิศของผู้รู้ ผู้ที่
ดำเนินตามทางของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่
ท่านแสดงธรรม ไพเราะ เบื้องต้น ท่ามกลาง
และเบื้องปลาย เพราะท่านมีความรู้แจ้งที่เกิด
จากการเห็นแจ้ง และสามารถดับทุกข์ได้ ภาษา
อย่างนี้ถึงจะไพเราะ เบื้องต้น ท่ามกลาง และ
เบื้องปลาย และเป็นภาษาที่ดับทุกข์ได้ เพราะ
มาจากผู้รู้แจ้ง ซึ่งเกิดจากการเห็นแจ้ง จึงเป็น
ภาษาที่ไพเราะ

๑๕๑





● สืบทอดอายุพระพุทธศาสนา ●

เราเกิดมาเพื่อสืบทอดอายุของ
พระพุทธศาสนา จะปล่อยพระพุทธศาสนา
มาล่มสลายในยุคที่ลูกมาเกิดนั้นไม่ได้หรอก

ลูกต้องทำเป็นทิม ต้องไปรู้ไปเห็น
ธรรมะที่ละเอียด ๆ มีมารกิจรอยู่

รอให้ลูกใจตั้งมั่นตรงตำแหน่ง
เดียวกันที่ศูนย์กลางกาย

ความละเอียดของเราขนาดนี้ พรรษานี้
ต้องได้แล้ว ถ้าลูกไม่ประมาทและมีความเพียร
จะครอบครองและจับจุดได้ ลูกยังแข่งแรงกัน
อยู่นะ ต้องรีบชิงช่วง เพราะความแข่งแรงมัน
มีจำกัด





● มั่นอกรอบ ใจก็ตั้งเป้าหมาย ●

นอกรอบสำคัญนะ ลูกต้องขวนขวาย
ให้มาก ๆ

นอกรอบลูกต้องตั้งเป้าหมายว่า “ต้อง
ไปศึกษาวิชาธรรมกายให้ได้ ต้องไปรู้ไปเห็น
ธรรมะให้ได้ ไม่รู้ไม่เห็นเป็นไม่ได้ ให้รู้แจ้งเห็น
แจ้งให้แทงตลอดให้ได้ ต้องรู้ให้ได้ วันนี้ต้องรู้
ให้ได้ พรุ่งนี้ต้องเอาให้ได้ ต้องคิดอย่างนี้นะ”

๑๕๓

ใจของลูกต้องมีเป้าหมาย เป้าหมายที่
ตั้งไว้ต้องแน่วแน่ แล้วใจจะไม่หลุดไปเรื่องอื่น
เลย ใจจะวนอยู่กับเรื่องละเอียด แล้วจะทำให้
ละเอียดขึ้น

ถ้าใจนึกเรื่องหยาบ ใจจะหยาบ นึก
เรื่องละเอียด ใจจะละเอียด

ถ้าใจมีเป้าหมายแน่วแน่ ใจจะไม่มุ่งไป
เรื่องอื่นเลย ใจจะมุ่งแต่เรื่องละเอียดเท่านั้น







● เกาะแห่งธรรม ●

อยากให้ลูกได้ศึกษาวิชาธรรมกาย
อยากให้นั่งให้เห็นธรรมะกันจริง ๆ จะเห็น
ธรรมะได้ จะต้องเข้าถึง “เกาะ” คือ “เกาะ
แห่งธรรม ที่อยู่ภายในตัว”

และให้เข้าถึงเกาะ “อัมมะทีปา อัมมะ
สระระณา อะนัญญะสระระณา”

๑๕๕

“เกาะ” คือ ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ด
ที่พันห้วงน้ำแห่งวิญญะ

มีเกาะเป็นที่พึง ข้ามพ้นน้ำ เกาะ
ภายในตัว

ซึ่งเกาะที่ล้อมรอบด้วยแสงสว่างแห่ง
ธรรม “อัมมะทีปา อัมมะสระระณา อะนัญญะ
สระระณา” เกาะที่ล้อมรอบด้วยแสงแห่งธรรม
ที่อยู่ภายในตัว



ในตำแหน่งฐานที่เจ็ด ตำแหน่งที่โผล่
พื้นน้ำ พื้นวัฏฏะ พื้นกระแสน้ำแห่งกิเลส ได้ตัว
เองเป็นที่พึ่งแล้ว

“อิตตะทีปา อิตตะสระณะ” มีตัว
เป็นที่พึ่ง

๑๕๖

“อะนัญญะสระณะ” ต้องพ้นห่วงน้ำ

ถ้ายังไม่เห็นธรรมะ แปลว่า เกะยัง
โดนน้ำท่วมอยู่ซึ่งยังมีอาจเรียกว่า “**เกะ**” ได้

เหมือนกับที่เราว่ายน้ำในทะเล เรา
ต้องการที่เกาะใช้ไหม

ไม่อย่างนั้นก็จมน้ำตาย





● บริสุทธิ์ได้โดยนึ่ง ๆ ●

ลูกต้องรักษาใจตลอดเวลา ไม่ให้เคลื่อน
จากศูนย์กลางกาย

ลูกต้องมีความสุข ความบริสุทธิ์ ไม่
ติดอะไรเลยจริง ๆ ใจต้องเกลี้ยงจริง ๆ ไม่
ติดในคน สัตว์ สิ่งของ

๑๕๗

ถ้าฐานทัพหยาบไม่บริสุทธิ์ จะเข้าไป
ถึงผู้บริสุทธิ์ พระธรรมกายภายในได้อย่างไร

พระธรรมกายภายในท่านเป็นผู้บริสุทธิ์
ผู้บริสุทธิ์อยู่กับผู้บริสุทธิ์ เหมือนฝูงนกอยู่กับ
ฝูงนก ฝูงเนื้ออยู่กับฝูงเนื้อ

ดังนั้นลูกต้องทำความบริสุทธิ์ให้เกิด
ขึ้น ความบริสุทธิ์จะเกิดขึ้นได้ ต้องนึ่ง ๆ

เพราะถ้าหากลูกไม่บริสุทธิ์ ก็จะเป็น
มลทินของใจ



ถ้าใจบริสุทธิ์ มันจะนิ่ง อยากอยู่ภายใน
เอง ใจจะไม่อยากไปติดกับคน สัตว์ สิ่งของ
เรื่องกะโหลกกะลาอะไร เพราะไม่บริสุทธิ์
ใจไม่บริสุทธิ์จะกระเจิดกระเจิงนะ

๑๕๘

ถ้าตัวลูกไม่บริสุทธิ์ แล้วจะเข้าถึงสิ่งที่
บริสุทธิ์ หรือผู้ที่บริสุทธิ์ภายในได้ยังไงละลูก

นับตั้งแต่วันนี้ไปเลย ให้เป็นวันคืน
แห่งความบริสุทธิ์ ยิ่งบริสุทธิ์ก็ยิ่งนิ่งในนิ่ง จน
ความบริสุทธิ์รวมตัวหยุดนิ่ง เป็นความสว่าง
ความบริสุทธิ์จะเป็นดวงใส ๆ เป็นองค์พระ
ใส ๆ

ใจที่บริสุทธิ์จะมีความสุขเพิ่มขึ้น ๆ





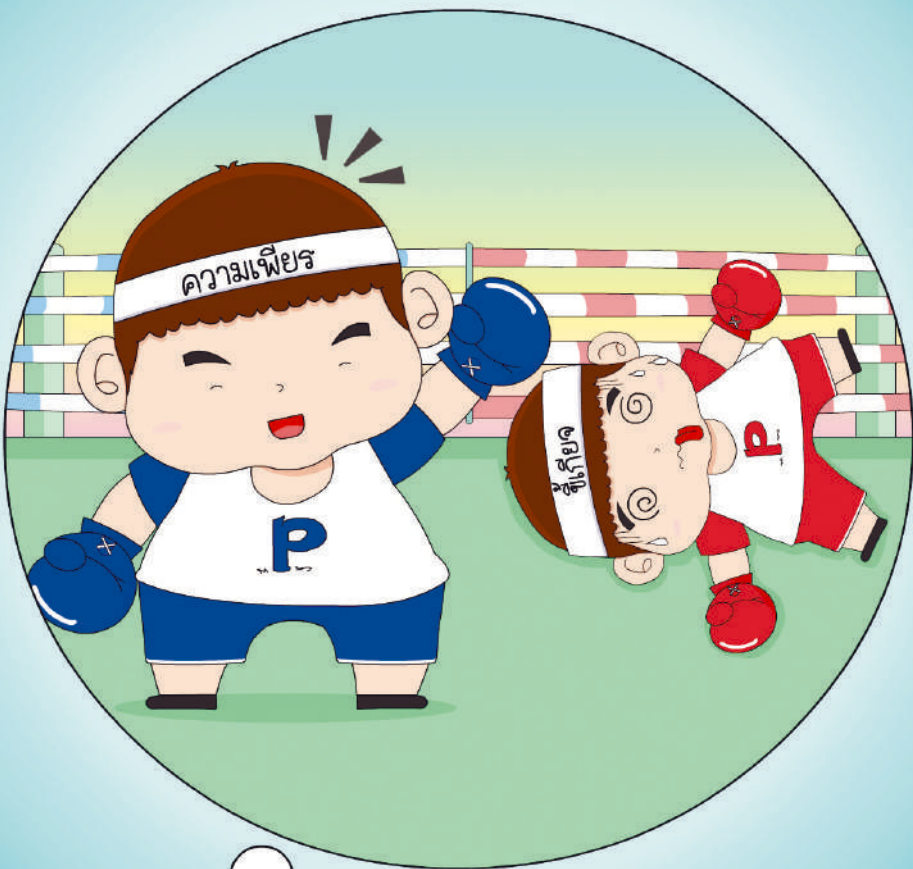
○ อะไรจะง่ายไปกว่า การทำหยุด ทำนิ่ง ○

ลูกกำลังฝึกกัน เหลือแต่หยุดนิ่งอย่าง
เดียว อะไรจะง่ายไปกว่าการทำหยุดทำนิ่ง

ลูกต้องฝึกให้เห็นภาพภายใน เห็นดวง
เห็นองค์พระ ให้ชัด ๆ ถ้าภาพภายในยังไม่ชัด
ลูกยังศึกษาวิชาธรรมกายไม่ได้ เพราะต้อง
เรียนด้วยภาพ ต่อไปเราต้องศึกษาเรียนรู้ใน
ระดับที่โลกและสวรรค์ไม่ห่างกัน

๑๕๙

คนจากไปเหมือนไปต่างจังหวัด ไป
เยี่ยมได้ ส่ง SMS ได้ ติดต่อกันได้เลย คือ ไม่มี
ความรู้สึกว่าพลัดพรากจากกันเลย เราจะได้
หลีกเลี่ยงความทุกข์ใจจากการพลัดพรากจาก
คนที่รัก จะมีแต่ความรู้สึกว่าเราเหมือนอยู่ใกล้
กันตลอดเวลา





ไม่ยากหรอกลูก ไม่ยากหรอก **ยากพอรู้**
ถ้าสู้ก็ไม่ยาก แต่ดีขึ้นเยอะแล้ว เอาให้คล่อง ๆ
วันเวลาที่ผ่านไปจะไม่สูญเปล่า





● จักรพรรดิแห่งความนิ่ง ●

ลูกต้องหยุดนิ่งให้ตลอดเส้นทาง
จนกว่าจะถึงที่สุดแห่งธรรม

ลูกต้องเป็นมหาเศรษฐีแห่งความนิ่ง
บรมเศรษฐีแห่งความนิ่ง จักรพรรดิแห่งความ
นิ่ง จักรพรรดิแห่งความเฉย

๑๖๒

เหมือนลูกเป็นเจ้าของ Statement
แห่งความนิ่ง billion of billion

ลูกรวยในคราวไม่มีอะไร มันดินะ
เหมือนพระเจ้าจักรพรรดิคุมทวิป ทั้ง ๔ เห็น
จำ คิด รู้ รวมเป็นหนึ่ง เป็นจักรพรรดิทวิปเห็น
ทวิปจำ ทวิปคิด ทวิปรู้

ถ้าลูกครอบครองความนิ่งได้ ลูกจะ
ครอบครองได้หมดทุกอย่าง



ตอนนี้ลูกกำลังฝึกอยู่ ยังเป็นนวนิพก
มหาหุคคะแห่งความนิง คือ นิงน้อย แต่ต่อไป
ลูกจะเป็นจักรพรรดิแห่งความนิง ตั้งใจฝึกกัน
นะลูก





● สิบปากว่า ไม่เท่าตาเห็น ●

อย่าลืมนะลูก เป้าหมายของหลวงพ่อก
ไม่เคยหลุดจากใจ

ลูกต้องทำสิ่งมหัศจรรย์ของโลก จะต้อง
เปลี่ยนแปลงชาวโลกที่ยังเป็นมิชฉาติฐิให้เป็น
สัมมาติฐิ เพราะได้เห็นภาพ เห็นเรื่องราวของ
นรค สวรรค์ สิบปากว่าก็ไม่เท่าตาเห็น

๑๖๔

การเทศน์สอนก็เข้าใจในระดับหนึ่ง ถ้า
เอาภาพจากภายใน เอานรคสวรรค์มายืนยัน
อย่างนี้ จะทำให้เขาเข้าใจได้เร็วขึ้น

ลูกต้องไปรู้ไปเห็นไปกันเป็นทีม ถ้า
เห็นตามลำพังยังไม่มีพยานยืนยัน พระสัมมา
สัมพุทธเจ้าตอนตรัสรู้ใหม่ ๆ พระองค์ยังไม่มี
พยาน อุปภาชีวกถามจึงได้แลบลิ้นหลอก
เพราะไม่มีพยานในการตรัสรู้ธรรมะ



ต่อมาปัญญาวิคคีย์บรรลุลหรรตาม
ถึงได้มีพยานในการตรัสรู้ธรรมของพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า

ดังนั้นลูกต้องเป็นทีม ไปเป็นทีม ไปรู้
ไปเห็นเป็นทีม แล้วจะสนุกกันใหญ่







● เกิดมาเพื่อดับความสงสัย ●

ลูกต้องเริ่มต้นจากจุดเล็กใส ๆ ที่ ศูนย์กลางกาย จากจุดเล็ก ๆ ใส ๆ ขยายออกเป็นภาพที่มาจากภายใน ขยายกว้างออกไป ผ่านจุดเล็ก ๆ ใส ๆ ตรงศูนย์กลางกาย ขยายออกไปทั่วโลก เพื่อเปลี่ยนแปลงโลก ทำให้โลกเปลี่ยนแปลงเป็นดินแดนในอุดมคติที่มีแต่ความสงบสุข ความเบิกบานด้วยธรรมะของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๑๖๗

ถ้าวันใดก็ตาม ลูกสมความปรารถนา เห็นดวง เห็นองค์พระ เห็นภาพภายในที่ ลูกต้องร่องรอยตรงไปตามความเป็นจริง หายสงสัยด้วยตัวของลูกเอง ชาวโลกทั้งหลาย เขาจะสมหวังไปด้วย เพราะเขาเกิดมาในยุคเดียวกับเรา ยุคที่หายสงสัย เราจะเรียนรู้ศึกษา ธรรมะภายในได้อย่างแจ่มแจ้ง



୧୧୬

พอลูกละจากโลกนี้ก็กลับไปเกิดเป็นชาวสวรรค์ ชาวสวรรค์ถามว่า “มาโลกมนุษย์ได้อะไรบ้าง” ลูกตอบได้ว่า “มาทำให้โลกมนุษย์หมดความสงสัย”



แบบนี้ตะลึงกันทั้งสวรรค์ โอ้...ไม่เคย
ได้ยิน ตั้งแต่สร้างชาติสวรรค์มาเพิ่งเคยได้ยิน
หรือตั้งแต่สร้างโลกเพิ่งเคยได้ยิน

ลูกมีหน้าที่ขจัดความสงสัยให้หมดไป
จะทำให้ลูกต้องหายสงสัยด้วยตัวลูกเองก่อน
ไม่ใช่ลูกมาสงสัยเอง

๑๖๙

ถ้าหายสงสัยไปได้หมด แม้ไปที่ต่าง ๆ
ด้วยของน้อยชิ้นก็ได้ เพราะมีความสุข
ความปิติ เบิกบานใจ





เข้าสู่สมรภูมิภายในด้วยความเบิกบาน

ลูกทำซ้ำ ๆ ให้มีความเพียรอย่างสม่ำเสมอ ลูกสู้ได้ด้วยความเพียรกับความมุ่งมั่น ความเพียรเอาชนะอุปสรรคได้ ขอให้มีความเพียรกับความมุ่งมั่น ทำซ้ำ ๆ

๑๙๐

อย่าลืมนะ ลูกต้องมีความสุข ความเบิกบาน และใจอยู่ตำแหน่งเดียวกันที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ลูกจะเข้าสู่สมรภูมิภายในได้อย่างเบิกบาน

ถ้าเบิกบานจริง ๆ ถึงจะเข้าสู่สมรภูมิภายในได้ แต่ตอนนี้เบิกบาน ๙๙.๙๙ แล้ว ต้องเบิกบาน ๑๐๐ ใน ๑๐๐

ใจต้องอยู่ในตำแหน่งเดียวกัน ใจต้องไม่มืออย่างอื่นเลย ต้องเป็นใจเดียวกัน ความละเอียดเดียวกัน เดี่ยวจะเข้าสู่สมรภูมิภายในได้เอง





● ภาพภายใน...ไร่ขอบเขต ●

ถ้าใจลูกละเอียด ใจจะตั้งมั่น
รวมเป็นจุดเดียว

ลูกจะเห็นภาพภายในไร่ขอบเขต

• **Google earth** จะเลือกดูตรงไหน
ของโลก Click ดูนี้อ้อมลูบ้นทิกไว้
ภาพภายใน... Click ดูนี้อ้อมลูบ้นทิกไว้
มากมาย

๑๗๑

• **Google earth** มีขอบเขตจำกัด
ดูได้เฉพาะบนโลกเท่านั้น
ภาพภายใน... ไม่มีขอบเขตจำกัด

• **Google earth** มีขยยะอวกาศ
ภาพภายใน... ไม่มีขยยะอวกาศ





ให้ลูกนิ่ง ๆ ให้ลูกส่วน ให้เชื่อมกับ
พระธรรมกายภายใน ต้องอยู่ในชั้นโลกวิทู
รู้แจ้งโลก

โลกมีหลายอย่าง สัตวโลก ชนธโลก
อากาศโลก มีเรื่องต้องศึกษาอีกมากมายนับไม่
ถ้วน ตอนนี้ลูกยังไม่รู้จักแม้แต่โลกเดียว แต่ต่อ
ไปลูกจะรู้จักหมดทุกโลก

๑๗๓

ตอนนี้ลูกทำให้หยุดนิ่ง ลูกส่วน
เหมือนกลิ้งส่องดูดาว ส่องออกไปนอกโลก
ถ้านือตไปทาง เลนส์ไปทาง กลิ้งไปทาง มัน
ก็ส่องไม่ได้ ถ้าเอามารวมกัน สามารถส่องออก
ไปนอกโลกได้

ดังนั้น... ลูกต้องรวมใจ เห็นจำกัดรู้
รวมกันเป็นหนึ่ง ถึงจะดูภาพภายในได้ ต่อไป
จะได้เข้าไปค้นภาพภายในได้ ซึ่งมีอยู่ไม่จำกัด
Search หามืออยู่นับไม่ถ้วน



ยึดศูนย์กลางกาย

เราต้องยึดศูนย์กลางกายให้ได้
เรายึดได้ครั้งแรกครั้งเดียว
เราก็ชนะและต่อไปเราก็จะยึดได้ตลอดทุกครั้ง
เพราะครั้งแรกเป็นจุดสำคัญที่สุด
แล้วครั้งต่อไปก็จะง่าย
ดังนั้นต้องยึดศูนย์กลางกายให้ได้



သိင်္ခာဝိသုဒ္ဓိ







สูตรสำเร็จ

๗



๐ การเข้าถึงธรรมะภายใน

ตลอดเส้นทางสายกลาง ต้องมีความสุขตลอด และมีความสุขเพิ่มขึ้น จับหลักตรงนี้ได้

ถ้ายังไม่มีความสุข ลูกต้องนิ่ง แล้วถ้าหยุดได้สมบูรณ์ จะเคลื่อนไปทั้งตัว มันจะหลุดพลั้วะ ไปทั้งตัวอย่างนี้

ลูกจะรู้เอง เพราะถ้าเคลื่อน...ลูกก็รู้
ไม่เคลื่อน... ลูกก็รู้

หรือมองห่าง ๆ เห็นสิ่งที่เคลื่อนอยู่ข้างหน้า ลูกก็เห็นอย่างนั้น เช่น เห็นจุด เห็นดวง เคลื่อนไปข้างหน้า ลูกก็ตามไปอย่างนั้น



นั่งธรรมะใหม่ ๆ ยังไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร
เพราะส่วนใหญ่ก็ยังไม่ได้ จะได้แค่ความโล่ง
โปร่ง เบา สบาย อย่างนี้ก่อนในเบื้องต้น แล้ว
ค่อย ๆ เพิ่ม ให้มันนิ่งแน่น รวมเป็นมวลแห่ง
ความบริสุทธิ์ จึงจะเคลื่อน

หลวงพ่อดำประสพการณ์ ลูกทุกคน
ใกล้อยู่ในเกณฑ์แล้ว เพียงแต่ยังไม่ต่อเนื่อง
ตลอดเวลา ลูกต้องฝึกทำให้ได้ต่อเนื่องตลอด
เวลาและต้องให้ชัดเจนทั้งหมด

๑๗๙





● เห็นให้รอบ ●

ลูกจะรู้แจ้งแทงตลอดได้ ลูกต้องฝึกให้
ใจลูกบริสุทธิ์ หลุดจากเครื่องกั้นจิต นิเวศน์ ๕
ใจจะหยุดนิ่ง

หยุดนิ่งได้... ต้องทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวาง
ทุกสิ่ง

๑๘๐

ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่งได้...
ต้องเห็นภัยในวัฏสงสาร

ใจจะไม่ติดอะไรเลย ใจจะเกลี้ยง ๆ
ต้องเห็นโทษเห็นภัยในวัฏสงสาร

ชาวโลกยิ่งเห็นดีเห็นงาม ใจก็เข้าไป
ติดเรื่องที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร แต่สำหรับ
ลูกแทนที่จะเห็นดีเห็นงาม กลับเห็นโทษเห็น
ภัย ให้เห็นคู่กัน ให้รอบด้าน ทั้งหมดนี้ คือ
“เห็นให้รอบ”



ตั้งแต่การเห็นในมโนภาพด้วยสติ
ปัญญา เห็นภาพในมโนภาพให้ชัดเจน พิจารณา
ไตร่ตรอง

ถ้าฝึกให้หลุดพ้นเข้าไปกว่านี้จะเห็น
แจ้ง เห็นเป็นภาพ เห็นดวง เห็นองค์พระ
ความรู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้ง ก็เกิดขึ้น

๑๘๑





● อารมณ์เดียว อารมณ์สบาย ●

อารมณ์ดี อารมณ์เดียว อารมณ์สบาย

อารมณ์เดียว ก็อารมณ์ดีนั่นแหละ

เป็นหนุ่ม เป็นสาวอารมณ์เดียว อารมณ์สบาย

ถ้านั่งคิ้วไม่ผูกโบ... ได้แน่

๑๘๒







● ถูกดุด ●

ถูกวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกายอย่าง
สบาย ๆ นิ่ง นุ่ม เบา สบาย ๆ ผ่อนคลาย ถ้า
ถูกรวมถึงจุดที่นิ่งแล้ว ภายในจะกลวง ถูกล่อย
ไปอย่างสบาย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ศูนย์กลางกาย
ขยายออกไป กว้าง ๆ ต้องหยุดนิ่งอย่างมีความ
สุข อย่างสบาย ๆ ดูอย่างสบาย ๆ เหมือนดู
ต้นไม้ใบหญ้า

๑๘๔

จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง
จะเกิด

ถ้าภาษาชาวบ้าน หยุด นิ่ง เฉย สุข
บริสุทธิ์ ชัดใส สว่าง รู้ไปทั้งหมด รู้เพราะเห็น

ถูกรึ่ง ๆ เฉย ๆ เตี้ยวถูกดุดเข้าไป
ภายในเอง จะเร็วแรงไปเอง แค่นำนิ่ง ๆ
เฉย ๆ



ถ้าใครละเอียด...ก็เข้าเลย เข้าไปสู่
ภายใน เข้าไปเรื่อย ๆ

ให้ลูกฝึกอย่างนี้ ดูไปตรงกลาง ให้หลุด
จากหยาบภายนอกไปติดอยู่ภายใน อย่าปล่อย
ใจไปกับเรื่องอื่น ให้ตรึกธรรมะ ดวง องค์พระ
ให้มีแต่เรื่องนี้ อย่าไปกดลูกน้อยนตา เพราะไม่
เกี่ยวกับตา

๑๘๕

ถ้าเข้าไปแล้ว จะหลุดจากกายหยาบ
ให้ฝึกทำซ้ำ ๆ ทำให้ชำนาญ





มีสุขทุกขั้นตอน

ให้ลูกทุกคนปล่อยใจ ปล่อยวางทุกสิ่ง
ทุก ๆ อย่าง อย่างเบาสบาย ตื่นกินความสุข จาก
การปฏิบัติธรรมไปเรื่อย ๆ นิ่งในนิ่งไปเรื่อย ๆ
นิ่งหยุดใจเข้าไปเรื่อย ๆ

๑๘๖

ให้เห็นถึงอานิสงส์ของการหยุดนิ่งมีคุณ
ประโยชน์มากต่อตัวลูก ต่อสรรพสิ่งทั้งหลาย

หยุดนิ่งอย่างสบาย ๆ มีความสุขทุก
ขั้นตอน ต้องหายสงสัยทุกขั้นตอน

เดียวความขัด ความใส ความบริสุทธิ์
จะมาเอง รู้แจ้งเห็นแจ้ง จะเกิดขึ้นมาเอง





● ยึดเอาจุดแห่งความสุขให้ได้ ●

ถ้าหากลูกนั่งมาถึงจุดที่หยุดนิ่งได้
ไม่ว่าวัยจะต่างกันแค่ไหน ลูกจะรู้ว่าไม่ได้ขึ้นอยู่
กับวัยไหนเลย ลูกต้องทำให้ได้นะ

สิ่งสำคัญ...

ลูกต้องจับจุดให้ได้ตรงรอยต่อที่ลูก
หยุดนิ่ง จุดแห่งความสุขยึดตรงนี้อาให้ได้

๑๘๗

พอยึดตรงนี้ได้จะทำให้ลูกมีความสุขใน
การนั่งปฏิบัติธรรม เรื่องอื่นเรื่องเล็ก







● ความสุข ความบริสุทธิ์ มาพร้อมกัน ●

ถ้าลูกนิ่งจริง ๆ ความสุข ความบริสุทธิ์
จะต้องมาพร้อมกันเลย

ถ้าลูกไม่มีความบริสุทธิ์ ความสุขก็ไม่
เกิด สิ่งนี้สัมพันธ์กันนะลูก

ลูกต้องหลุดจากสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ คือ
ไม่ต้องคิดเรื่องอะไรทำใจนิ่ง ๆ อย่างสบาย ๆ โดย
ไม่ต้องไปคิดเรื่องอะไรทั้งสิ้นเลย ถ้าปล่อยวาง
เรื่องต่าง ๆ ภายนอกที่ไม่เป็นสาระแก่นสารได้
แล้ว ใจจะนิ่งไปเอง ความบริสุทธิ์ก็จะเกิด ซึ่งมา
พร้อมกับความสุข พอมีความสุขใจจะไม่อยาก
ไปไหน อยากจะอยู่กับความสุขที่เกิดจากสมาธิ
จะทำให้ใจนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ

พอลูกมีความสุขจะทำให้รักษาศีลธรรม
ได้อย่างต่อเนื่องไปเอง จะไม่เห็นอะไรสำคัญ
ไปกว่าการทำใจให้หยุดนิ่ง

๑๘๙



พอถึงตรงนั้นจะเข้าใจเลยว่า วิชา
ธรรมกายจะทำให้ลูกหลุดพ้นจากการเป็นบ่าว
เป็นทาสพญามาร และยังมีเรื่องราวต่าง ๆ อีก
เยอะเยอะ ที่รอให้ลูก ๆ ศึกษาเรียนรู้

๑๙๐

เพราะฉะนั้นลูกต้องสอนตัวเอง ต้อง
ให้มีหัวใจอย่างนี้ มีความรู้สึกลอยากรจะเรียน
รู้ธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ยิ่ง ๆ
ขึ้นไป อยากจะไปรู้ไปเห็นให้ได้

ที่สำคัญ ลูกต้องหมั่นสังเกตนะ ถ้า
ตั้งใจมากไป คือ เอาจริงเอาจังจนเกินความ
พอดี อันนี้เรารู้แล้วว่า ถ้าอะไรมากเกินไปก็
ไม่ได้ ตรงเกินไปก็แปลว่าไม่ตรง ไม่พอดี แบบนี้
ก็ต้องแก้ไข ต้องจับจุดให้ได้ นั่งแล้วต้องมีความสุข
ความสุขนี้สำคัญ ผิดตรงนี้ จับจุดให้ได้





● ใจตั้งมั่นอย่างมีความสุข ●

ทั้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว ทั้งทุกอย่าง ไม่ให้มีอะไรเหนี่ยวรั้ง ให้อะไร ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ใจเย็น ๆ สังเกตความสุข ความบริสุทธิ์จะเพิ่มขึ้น

ใจตั้งมั่นอย่างมีความสุข ที่ยังไม่ตั้งมั่น เพราะยังเข้าไม่ถึงความสุข ยังไม่ได้ความสุขจากสมาธิ

๑๙๑

ถ้าเข้าถึงความสุข มันจะอยากสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้ามีความสุขจริง ๆ จะไม่หลุด จะไม่มี ลุ้น เร่ง เพ่ง จ้อง ที่ตั้งมั่นก็จะตั้งมั่นยิ่ง ๆ ขึ้นไป ต้องง่าย ต้องสบาย ไม่ง่าย ไม่สบาย ไม่ใช่

ลูกอย่าไปติดกะโหลกกะลา ภายนอก ก็นิ่ง ๆ แหละ สู้ภายในไม่ได้หรอก ภายในดีกว่าเยอะ ถ้าทั้งทุกอย่างได้จริงจะหลุด ลืมกาย หยาบภายนอกเข้าไปสู่กายละเอียดภายใน



ลูกต้องลองสังเกตว่า ลูกไม่ติดอะไรเลย
ก็จะเข้าสู่ทางสายกลางภายในได้อย่างสบาย ๆ



๑๙๒



ความสงบ



ความสงบ



ความสงบ



ความสงบ



● ฐานความสุข ●

ลูกต้องมีความสุขเป็นฐานในทุก ๆ
ประสบการณ์ภายในอย่างนี้เรียกว่า

“ถูกหลักวิชา”

ลูกต้องฝึกให้ได้อย่างคุณยายอาจารย์ฯ
ใจของท่านเกลี้ยง ใส สะอาด เพราะท่านไม่ติด
อะไรเลย

ถ้ายังหาความสุขไม่เจอ ลูกต้องปรับ
ต้องแก้ไขด้วยตัวของลูกเอง ไม่มีใครมาแก้ไข
ได้ อย่างกังวล เดียวก็ได้กันทั้งหมดเลย

ต้องมีความสุข ความบริสุทธิ์เป็นฐาน
ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ติดแต่ธรรมะภายใน ใจ
อยู่ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา





● นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ให้ได้ทั้งวัน ●

ลูก ๆ ทุกคนมีบุญบารมีเก่าที่เคยได้
สั่งสมกันมาไว้ดีแล้ว และเข้าถึงธรรมะภายใน
กันได้ทุก ๆ คน และที่เคยเข้าถึงธรรมะภายใน
ข้ามภพข้ามชาติ ติดต่อกันมาหลายชาติแล้ว

ในชาตินี้... ถูกงานหยาบและความ
ประมาท มาดึงใจให้ออกจากความละเอียด

๑๙๕

พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ส่งความ
ละเอียดมากล้นแก้ตลอดที่ศูนย์กลางกายฐาน
ที่ ๗ เพราะบารมีของลูก ๆ ทุกคนเต็มเปี่ยม
พร้อมที่จะเข้าถึงกันแล้ว ดังนั้นให้ลูก ๆ ทุกคน
ทำใจเบา ๆ สบาย ๆ นิ่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ

สิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ คือ

“ให้นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ
ให้ได้ทั้งวัน”



เพราะเมื่อใดที่ลูกนึกถึงท่าน ท่านก็จะ
นึกถึงลูก และลงแก้ไขลูกอยู่ตลอดเวลา **จะ**
ทำให้เข้าถึงธรรมได้อย่างง่าย ๆ ง่ายอย่างที่ว่า
คิดกันไม่ถึงทีเดียว จำไว้ให้ต๊ะนะ



ชีวิต คือ การเข้ากลาง

ถ้าลูกนิ่งแน่วจริง ๆ จะมีความปิติ
และภาคภูมิใจมาหล่อเลี้ยงตลอดเวลา

มีความภาคภูมิใจด้วยตัวของลูกเอง
ความพยายามหรือฝืนในการนั่งธรรมะจะไม่มี
เลย จะมีแต่ความสุข ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไป
เรื่อย ๆ ทำให้มีฉันทะ ซึ่งเป็นหัวข้อบนเลย ถ้า
ลูกครอบครองฉันทะได้ อีก ๓ ตัวที่เหลือ วิริยะ
จิตตะ วิมังสา ก็จะมาตามเองเลย

๑๙๗

ลูกจะภูมิใจในการเป็นนักรบแห่ง
กองทัพธรรม มุ่งไปดับที่ต้นเหตุ ทั้งอดีต
ปัจจุบัน และในอนาคต เห็นเป็นภาพ ก็ารู้
เรื่องราวที่เกี่ยวกับตัวลูกเอง

ให้ลูกตระหนักตรงนี้ให้ดี มุ่งมั่น ฝึกฝน
ไม่ประมาท ตอนนั้นก็ฝึกได้ละเอียดดีในระดับ
หนึ่ง ให้ทำซ้ำ ๆ ให้ละเอียดกว่านี้อีกมาก ๆ



๑๙๘

ลูกได้โอกาสมานั่งธรรมะแล้ว ไม่มี
ภารกิจหยาบ ไม่มีเครื่องกังวล หมั่นให้
โอกาสลูกให้ลูกประกอบความเพียรอย่างเต็มที่
ให้มีหน้าที่อย่างเดียว คือ มุ่งไปสู่ภายใน ลูกจะ
มีความภูมิใจในความเป็นนักรบกองทัพนคร
หลวงพ่อรอคอยความละเอียดอยู่

ดูอย่างสบาย ๆ ดูเฉย ๆ ดูภาพภายใน
ไม่ว่าจะเป็นดวง หรือ องค์พระให้ดูอย่างสบาย ๆ
ไม่มีกด ดัน เน้น เค้นภาพ ไม่มีเลย จะมีแต่ความ
สุขตลอด ดูอย่างสบาย ๆ

ทั้งชีวิตไปเลย อย่าไปสนใจเรื่องไร้สาระ
กะโหลกกะลา ทั้งชีวิตเข้าไปสู่ภายใน ให้มีแต่
ศูนย์กลางกาย ทั้งชีวิตไปเลย

“ชีวิต คือ การเข้ากลาง”







● ปล่อยหลุด ปลอยพัน ●

ลูกทำใจเกลี้ยง ๆ นะ ทำใจใส ๆ ไม่
ติดอะไรเลย ฝึกหยุดฝึกนิ่ง ตอนนี้อมีดีขึ้นมา
เรื่อย ๆ ใจเริ่มตั้งมั่น เหลือแค่ทำซ้ำ ๆ เหมือน
กับตอกซ้ำ ๆ ให้มันคงให้เริ่มในจุดที่ง่ายไปก่อน
ทำอย่างสบาย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ
นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ

๒๐๐

ปล่อยหลุด ปลอยพัน ไม่ให้มีอะไร
เหนียวรั้ง

เส้นทางสายกลางของกลาง ชัดใสสว่าง
มีดวง มีกาย มีองค์พระ ให้อูไปเรื่อย ๆ ใจจะนิ่ง
แน่นขึ้น นิ่งอย่างมีความสุข





นโยบาย...ได้อย่างเดียว

ตกลงเอาตามนั้นละ ถือเป็นนโยบาย
คือ ความสุข ความบริสุทธิ์ นิ่ง เกลี้ยง ชัด
ใส สว่าง ให้สังเกตตรงนี้ ถือเป็นภารกิจหลัก

ลูกทุ่มชีวิตมาเพื่อสร้างบารมี มาเพื่อ
ศึกษาวิชาธรรมกาย ลูกต้องทำให้หายสงสัย
ด้วยตัวเอง ถ้าลูกนั่งแล้วยังเคลือบแคลงสงสัย
ก็ไม่ได้

๒๐๑

ถ้าต๊าย ๆ ไปมั่ว ๆ อย่างนี้ไม่ใช่การศึกษา
วิชาธรรมกาย ต้องหายสงสัย รู้แจ้ง เห็นแจ้ง
แทงตลอด ลูกคิดอย่างนั้นละ

มาฝึกตรงนี้ ไม่ช้าหรอก เดี่ยวจะเร็ว
ขึ้นไปเอง





● ทางสายกลาง...นึ่งอย่างเดียว ●

เส้นทางมีอยู่สายเดียว คือ ทางสาย
กลาง เส้นทางนี้ให้มีแต่นึ่งอย่างเดียว

ลูกจับหลักได้แล้วว่า...

“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

ที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านสรุป
เอาไว้

ลูกกำลังฝึกตรงนี้ เอาให้ได้ ฝึกให้กาย
เบาเท่ากับใจ ให้หลุดเข้าไปเลย ให้รู้แจ้งเห็น
แจ้งแทงตลอด จะได้ง่าย นึ่งเข้าไปเรื่อย ๆ ฝึก
ซ้ำ ๆ มีความสำคัญมากเลย





● หยุดแรก...สำคัญ ●

หยุดแรกลูกต้องฝึกให้สมบูรณ์

หยุดเริ่มต้นที่จุดเล็ก ๆ ใส สว่างเรื่อย
มาเลย

ทุกขั้นตอนต้องมีความสุข ความ
บริสุทธิ์ คือ ต้องมีความสว่าง มีความมั่นใจ
แจ่มแจ้งรู้แจ้ง แทงตลอด

๒๐๓

ความมั่นใจจุดเล็กใสจุดแรก จะสร้าง
ความมั่นใจต่อไป

ลูกนั่งธรรมะปนความสงสัย ลูกหรือผิด
มีความสุขไหม ไม่ใช่ชนะลูก

ความมั่นใจแรก จะสร้างความมั่นใจ
ต่อไป



อตัตา หิ อตัตะโน นาโถ

ลูกต้องผ่านตรงนี้ไปได้ ต้องช่วยตัวเอง ใครทำแทนก็ไม่ได้ ลูกจะซึ้งขึ้นไปเรื่อย ๆ ทุกวัน ๆ



อิตตา หิ อิตตะโน นาโถ ใครจะมา
สร้างความมั่นใจแทนลูก ทำได้ไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์
หรือ คนอื่นเป็นได้แค่กองเชียร์

ถ้าลูกทำได้จริง ไม่ว่าจะไปอยู่ป่า อยู่เขา
ห้วย หนอง คลอง บึง ลูกจะมั่นใจในทุกที่ทุกแห่ง
เป็นผู้มีความมั่นใจ ลูกไม่ย่อได้ตรงนี้หรือ

๒๐๕

ลูกคิดว่า...ลูกรวยหรือรวยจริง อันไหน
มั่นใจมากกว่ากัน

ลูกกำลังหาทรัพย์ภายใน...

เริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ จะขยายใหญ่ได้
ต้องเริ่มจากจุดเล็ก ๆ เท่าปลายดินสอ ที่ความรู้
ผ่านเข้ามา เห็นดวง เห็นองค์พระ เห็นสิ่งต่าง ๆ

เริ่มจากผ่านปลายมือไปสู่ปลายดินสอ
เล็ก ๆ

สามารถเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ได้ โดย
เริ่มจากจุดเล็ก ๆ ปลายดินสอ เข้าสู่โลกภายใน

ลูกต้องครอบครองจุดเล็ก ๆ เหมือน
จับดินสอให้แน่น ถ้ามือสั่น ๆ เขียนก็ไม่เป็นตัว





● ทำพื้นฐานให้แน่น ●

ทำพื้นฐานให้แน่นนะ ปรับพื้นฐานให้
นิ่ง หยุดนิ่งให้สมบูรณ์เลย เพราะไม่ได้ไปนั่งแข่ง
กับใคร ลูกนั่งธรรมะเพื่อตัวของลูกเอง

ถ้าลูกไม่นั่งธรรมะ ก็ไม่มีใครไปบังคับ
ให้นั่งธรรมะ

ถ้าลูกไม่เห็นธรรมะ ก็ไม่มีใครไปบังคับ
ให้ไม่เห็นธรรมะ เพราะเป็นเรื่องของตัวลูกเอง

ถ้าลูกละเอียดย่ด ลูกจะต้องไปค้นเรื่องราว
ความจริงของชีวิตกัน เพราะฉะนั้น

“หยุดแรกสำคัญ ทำให้มันสมบูรณ์”

เส้นทางแห่งความสุขนี้ ต้องมีความสุข
ตั้งแต่จุดเริ่มต้น ที่ลูกคิดว่า

“อะทุกขะมะสุขะ ไม่ทุกข์...ไม่สุข”



“ไม่ทุกข์...ไม่สุข” เป็นจุดเริ่มต้นที่จะ
เข้าถึงความสุข

ซึ่งก็ดีกว่าความทุกข์ ให้นิ่งต่อไป เดี่ยว
ความสุขก็จะเกิดขึ้นมาเอง

๒๐๘



● ถ้านิ่งแล้ว จะมีความสุข ●

ถ้าใจนิ่งจะดูดวง ดูองค์พระ จะดูอะไร
ก็ง่าย

ถ้าทำตรงตามสูตร ตามมิตเตอร์ มีความ
สุข มีความบริสุทธิ์ อะไรก็ได้ ผีก็ไปเรื่อย ๆ มัน
ต้องสุขนะ ไม่งั้นไปไม่ได้

๒๐๙

ถ้านิ่งแล้วจะมีความสุข นิ่ง ๆ สบาย ๆ
สุข บริสุทธิ์

ถ้าใจบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน ลูก
บริสุทธิ์จะมีความรู้สึกว่าใจจะเกลี้ยง ๆ

ซึ่งหลวงพ่อรอคอยวันนี้ของลูกอยู่





● หลุดพ้น ●

ลูกเข้าใจคำว่า “หลุดพ้น” หรือเปล่า

ถ้าฟังผ่านจะไม่ได้อะไร ที่ผ่านมาฟังผ่าน เหมือนว่าลูกเข้าใจนะ แต่เอาเข้าจริง ๆ แล้ว พอนั่งธรรมะละเอียดไปถึงตรงนั้น ลูกจะซาบซึ้งเลยว่า...แต่ก่อนเข้าใจได้แค่ระดับหนึ่งเท่านั้น

๒๑๐

มาตอนนี้คำว่า...

“หลุดพ้น” คือ หลุดเข้าไปเลย หลุดเข้าไปข้างใน เข้าไปสู่ภายในทั้งตัวเลย หลุดพ้น หลุดเป็นชั้น ๆ เลย มันหลุดไปเลย หลุดจริง ๆ มันเข้าไปทั้งตัว

กายหยาบแค่เป็นฐานให้ความละเอียดซ้อนผ่านลงมา

เพราะฉะนั้น ฝึกทำซ้ำ ๆ จำวิธีการให้ได้



ลูกต้องตั้งใจฝึกกันจริง ๆ ต้องมีอุปนิสัย
ทำอะไรทำจริง ต้องมุ่งมั่น ฝึกฝน ให้ใจวนเวียน
เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ต้องอยากไปรู้ไปเห็น
ธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจริง ๆ ต้องมี
อุปนิสัยแบบนี้ละลูก





● นิ่งอย่างเดียว ●

ลูกมีบุญมากที่ได้เห็นดวง เห็นองค์พระ

รักษาดวง องค์พระเอาไว้ อย่าให้หลุด
นะลูก

ลูกได้ในสิ่งที่ใคร ๆ ในโลกอยากจะได้
จะต้องรักษาเอาไว้

ต้องลุยนั่งกันสะบัดหันแหลก ไม่เอา
อะไรเลย

“นิ่งอย่างเดียว”





● มีสุขจึงถูกหลักวิชา ●

เวลาลูกนั่งปฏิบัติธรรม ต้องนั่งให้ถึง
จุดที่มีความสุข ความบริสุทธิ์ ถึงจะถูกหลัก
วิชา

ปล่อยใจ ทำใจสบาย ๆ นั่งไปในกลาง
พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ให้ลูกประกอบความ
เพียร ให้ประคองใจให้หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกาย
ให้ได้ตลอดเวลา

๒๑๓

ถ้านั่งแล้วมีความสุขเป็นบางช่วง หรือมี
อารมณ์ที่ยังไม่สุข ไม่ทุกข์ แสดงว่าลูกนั่งแน่น
ไม่สมบูรณ์

ลูกเดินทางมาไกลถึงจุดหมายแล้ว
เหลืออีกนิดเดียวก็จะถึงเส้นชัย อย่าไปกังวล
ว่าจะทำไม่ได้ ไม่เห็นธรรมะ ไม่ต้องกังวลอะไร
เลย ให้ใจใส ๆ เบิกบาน มีความสุข ปล่อยใจ
นิ่ง ๆ เฉย ๆ



ให้ทำอย่างที่คุณตั้งใจทำเอาไว้ คือ
ทำนี่ง ๆ

ลูกจะทำได้ เห็นธรรมชาติได้อย่างสะดวก
สบาย เดียวทำตัวเอง

๒๑๔



ปล่อยไปก่อน

ถ้าหากลูกยังไม่สามารถน้อมใจ
มาไว้ที่ศูนย์กลางกายได้
ก็ปล่อยให้ใจอยู่ข้างนอกไปก่อน
พอใจสบายถูกส่วนดีแล้วจึงค่อย ๆ
น้อมเข้ามาใหม่

သေချာစွာ



ภาษาประสบการณ์

เห็นดวงแก้ว

ตัวขยายใหญ่ขึ้น

เห็นแสงสว่าง

เห็นองค์พระ



ภาษา
ประสบการณ์

๔



● โอเวอร์โหลด ๑ ●

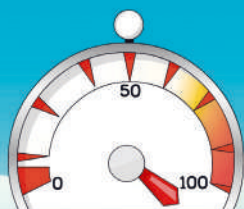
ถ้าลูกเห็นธรรมชาติได้จริง ๆ ภาษา
ประสบการณ์ภายในจะพอดี ๆ ไม่มีขาดและ
ไม่มีเกิน จะพอดีเป็นประโยชน์แก่ผู้ฟังไม่
“โอเวอร์โหลด”

๒๒๐

“โอเวอร์โหลด” แปลว่า นั่งแล้ว
ยังไม่นิ่ง หยุดนิ่งยังไม่สมบูรณ์ ทำให้พูด
ประสบการณ์ภายในแล้วมีรายละเอียดเยอะ
และผสมจินตนาการเข้าไป

ถ้าพูดประสบการณ์ธรรมชาติ แบบ
โอเวอร์โหลด ไม่เกิดประโยชน์





over load

ความจริง



พูดเกินจริง





● โอเวอร์โหลด ๒ ●

ลูกต้องระวังอย่าให้มีภาษาประสบการณ์แบบ โอเวอร์โหลด

ถ้ามีภาษาเช่นนี้ แปลว่า ลูกยังหยุดไม่สนิทสมบูรณ์

๒๒๒

ลูกยังหยุดสนิทไม่สมบูรณ์ และบวกกับเป็นคนมีอหังการชอบเก็บรายละเอียดในสิ่งที่ไม่ควรเก็บ

คล้าย ๆ ทอดแห จะเอาเฉพาะปลาแล้วมีก้อนหินอะไรต่าง ๆ ที่ติดกับแห ก็เหมาเอามาด้วย ถ้าลูกเป็นแบบนี้ ก็ต้องรีบแก้ไขนะ เพราะลูกทุกคนตั้งใจดีกันอยู่แล้ว



ภาษาประสบการณ์ภายในจะพอดี ๆ
คือ ไม่ขาดไม่เกิน จะพอดี ๆ ไม่มี โอเวอร์โหลด
ไม่ใช่จินตนาการเข้าไปผสม สำคัญนะลูก



๒๒๓



● พุดตามความเป็นจริง ●

ถ้าลูกเข้าถึงพระธรรมกายจริง ๆ หยุด
สนิทสมบุรณ์จริง ๆ จึงจะทำวิชาได้เหมือน
คุณยายอาจารย์ฯ

ในช่วงแรก ๆ เป็นช่วงกำลังฝึกอาจจะ
ช้า แต่ช้าไม่มาก

๒๒๔

เพราะที่ผ่านมาตรฐานการนั่งของลูก
ทำได้ดีพอสมควร ตอนนี้ต้องการให้ลูกฝึกหยุด
ฝึกนั่ง ให้หยุดให้สนิทสมบุรณ์ให้ได้ ต้องมี
ความสุข มีความบริสุทธิ์ ใจตั้งมั่น นิ่งแน่น
ชัดใสสว่าง เห็นพระธรรมกายที่มีอยู่ภายใน
มันต้องบริบูรณ์ และให้พุดประสบการณ์
ตามความเป็นจริง

คำว่า “**ตามความเป็นจริง**” ลูกจะใช้
ถึงที่สุดแห่งธรรมเลย



ถ้าลูกไม่พูดประสบการณ์ภายใน
ตรงตามความเป็นจริงตั้งแต่เริ่มแรก ตลอด
เส้นทางก็จะไม่ตรงตามความเป็นจริง

สำคัญมากถ้าลูกรักที่จะศึกษาวิชา
ธรรมกาย ต้องพูดตรงตามความเป็นจริงตั้งแต่
แรกเลย อาจจะเสียเวลาฝึกช่วงแรก ๆ เดี่ยวอีก
ไม่นานลูกจะได้สมปรารถนา

๒๒๕



ภาษาประสบการณ์ภายใน

จะพอดี ๆ คือ
ไม่ขาดไม่เกิน
ไม่ใช่จินตนาการ
เข้าไปผสม

သေချာစွာ





● 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 ●

๒๒๙

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 นี่เป็นจุดเริ่มต้นที่จะเดินทางไปสู่อายตนิพพาน เพราะ**วัตถุประสงค์**ของการมาเกิดเป็นมนุษย์ในแต่ละภพแต่ละชาติ คือ เกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง เพื่อจะสลัดตนให้พ้นจากกองทุกข์ อันนี้เป็นหลัก หรืออย่างน้อยก็แสวงบุญ สร้างบารมี เพื่อให้บารมีของเราเต็มเปี่ยม นี่คือ**วัตถุประสงค์**ของชีวิต เราต้องจับหลักตรงนี้ให้ได้



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

๒๓๑

งานที่นอกเหนือจากนี้ เป็นงานที่มี
ความสำคัญรองลงมา ไม่ว่าจะเป็นงานทำ
มาหากิน ทำมาค้าขายเพื่อหาปัจจัย ๔ มา
หล่อเลี้ยงชีวิต เพราะเรามีชีวิตอยู่ก็เพื่อทำ
พระนิพพานให้แจ้ง



● เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวก่อนจึงไปนิพพานได้ ●

เราจะไปพระนิพพานได้นั้น จะต้องไปด้วยพระรัตนตรัยในตัว เราจะต้องเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้ ถึงพุทธรัตตะ ธรรมรัตตะ สังขรัตตะ สามอย่างนี้ภายในตัวของเรา นอกเหนือจากรัตตะภายนอก ภายในนั้นแหละสำคัญ แต่ว่าเกื้อกูลกันระหว่างภายนอกกับภายใน เราจะต้องเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้

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
ไม่ต้องขับถ่าย ไม่ต้องพักผ่อนนอนหลับอะไร
ต่าง ๆ เหล่านั้น เป็นต้น มีแต่กิจของผู้รู้

๒๓๓

ท่านจะเป็นคลังแห่งความรู้ทั้งหมด ซึ่งเป็น
เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต แล้วก็เป็นที่
แหล่งแห่งความสุข ความบริสุทธิ์ แหล่งแห่ง
อานุภาพที่ไม่มีประมาณ ท่านจะประกอบไปด้วย
จักกขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แล้วก็แสงสว่าง
ประชุมรวมกัน ก่อเกิดด้วยธรรมทั้งก่อน ถึง
เรียกว่า กายธรรม หรือธรรมกาย นั้นแหละเรา
ต้องเข้าถึงพุทธรัตนะตรงนี้

ธรรมรัตนะ จะเป็นดวงธรรมใส ๆ ใส
เป็นแก้ว เป็นเพชร กลมรอบตัวอยู่ภายใน
ความรู้จะบรรจุอยู่ตรงนั้น



สังฆรัตนะ คือ ธรรมกายละเอียด หรือ
กายละเอียดของพระธรรมกาย จะรักษาธรรม
รัตนะเอาไว้

สามอย่างนี้อยู่ภายในตัวของเรา เข้า
ถึงตรงนี้ได้จึงจะไปสู่อายตนนิพพานได้

๒๓๔

วิธีนึกบริกรรมนิมิต

จะเข้าถึงรัตนะทั้งสามได้นั้น จะต้อง
เริ่มต้นนำใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ ให้ใจหยุดนิ่ง ๆ ใจจะหยุดนิ่งได้ก็จะต้องมีหลักยึดของใจ คือ บริกรรมนิมิต เป็น
ภาพทางใจ ที่เราจะต้องสร้างมันขึ้นมา กำหนด
ขึ้นมา

นิมิตที่กำหนดขึ้นมานั้นจะเป็นดวงใส ๆ
หรือพระแก้วใส ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ นึก
อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗



หรือจะนึกเป็นพระแก้วใส ๆ ก็ได้ หรือ
พระพุทธรูปที่เรากราบไหว้บูชา ที่ทำด้วยวัสดุ
ต่าง ๆ จะเริ่มต้นจากตรงนั้นก่อนก็ได้ แต่องค์พระ
ที่กำหนดนี้ยังมีลักษณะมหาบุรุษไม่ครบ หรือ
บางทีก็ไม่มี ก็แล้วแต่ช่างเขาจะจินตนาการขึ้น



กันไปอย่างไร หล่อกันไปอย่างไร แต่ก็ใช้เป็น
บริกรรมนิมิตได้

● นึกให้เป็น ●

๒๓๖

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

เพราะการเห็นภาพทางใจนั้น มันจะ
แตกต่างจากการเห็นภาพด้วยมังสจักขุ หรือตา
เนื้อ มันไม่ใช่ปุ๊บปั๊บเห็นเลย มันก็คือมโนภาพ
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 “**นึกธรรมตา ๆ**”

อย่างเรานึกถึงมหาธรรมกายเจดีย์ เรา
ก็นึกธรรมตา 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 จะภาวนาก็ครั้งก็ได้ 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

๒๓๘

● ไม่ชอบนิกนิมิต-ก็ไม่ต้องนิก ●

หรือเราจะวางใจนิ่งเฉย ๆ โดยไม่นิก
ภาพดวงแก้วหรือองค์พระก็ยังได้ ถ้าเรามั่นใจ
ว่า ถ้าเราทำอย่างนี้แล้วใจไม่ฟุ้ง รู้สึกสงบดี ก็



ให้ทำอย่างนั้นะ ก็หยุดนิ่งเฉย ๆ ทำความรู้สึก
ว่า ใจอยู่ในกลางท้อง แล้วก็ภาวนา สัมมา...
อะระหัง เรื่อยไปเลย อย่างสบาย ๆ อย่างทิ้ง
คำนี้แหละ ให้มีสติกับสบาย ควบคู่กันไปอย่าง
สม่ำเสมอ สติสบายนิ่ง ๆ ค่อย ๆ ผีกลงเรื่อย ๆ

มีอะไรให้ดูกันต่อไป เฉยในทุกประสบการณ์

มีความมืดให้ดู ก็อยู่กับความมืดนั้นด้วยใจที่เบิกบาน แซ่มชื่น 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

๒๔๑

ถ้าสมมติเราทำถูกวิธี ตัวมันจะไม่ทึบ ไม่แคบ ไม่อึดอัด มันจะโล่งโปร่งเบาสบาย



จำเอาไว้ว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” เราต้องวางแผนเป็นอุเบกขาในทุก ๆ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นดังกล่าว หรือนอกเหนือจากนั้นหยุดกับนิ่งอย่างเดียวเฉย ๆ มีความมืดให้ดู 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

๒๔๓

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





● รายนามเจ้าภาพร่วมอนุโมทนาบุญ ●

มหาปูชนียาจารย์ทุกท่าน น้อมบูชาธรรมโดย

พระครูสมุห์วิชฌ ปัญญาทีโป

พระครูใบฎีกาอานวยศักดิ์ มณีสกุลโก

พระสุรสิทธิ์ สุรสิทธิ์

พระไชยยศ ยสวโส

พระสุรพงศ์ ธรรมวโส

พระจิระศักดิ์ จรณสมปนโน

พระภิกษุ รุ่น ๑๙

พระสถาพร ญาณวโร

พระกิตติวัน ปณฺญาชโย

กลุ่มปฏิบัติธรรมบ้านเรือนแก้ว

กลุ่มชาตธรรมสำเร็จ

กลุ่มสำเร็จด้วยใจสมฤทัยด้วยบุญ

คุณพ่อชอล-คุณแม่สุรีย์-ชนิกา-สุพัตรา และครอบครัวจรรจำรัส

คุณจอห์น อี เอียง เซง

คุณพรณรรดาพัชร เตชวิเศษวงศ์

คุณภัทราวรีย์ เซง

คุณพัฒนวิชญ์ เซง

คุณศิลป์ เตชวิเศษวงศ์

คุณภัทราวรีย์ เตชวิเศษวงศ์

คุณกฤษกร-ดาชญา-ภัทธีสรณ์-จิตติรัตน์ ลักษณะธนากุล

คุณแม่ก๊วยเอง และลูกหลาน

ครอบครัวสัทพัฒนะพันธ์

นพ.สุทธิศักดิ์ เรื่องปราชญ์

คุณเชื้อะกิม-เชียง-สุภรณ์ และครอบครัวธนสมานโชค

คุณประกอบ-ศรีจันทร์-กัญญา-กมลรัตน์ ได้ธงชัยและครอบครัว

คุณสุวิมล นฤมิตร ร้านปรมะการแว่น

คุณอภิชาติ-คุณนงกรณ์ จิ๋วฉนวนกุล และญาติมิตร

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด



เจ้าภาพอุปถัมภ์

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระมหาธีระชัย
ธัชชโย และครอบครัวอัครชัยโสภณ

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระมหาอรรถพล
กุลสิทธิ และคณะญาติมิตร

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย
พระทวีศักดิ์ ฐานารโห

พระศรีพิชโรดม (ลักษณะ กิตติญาณ ปธ.๙)

พระครูใบฎีกาประดิษฐ์ อริชโย

พระครูปลัดทวี พรหมเพ็ญ

พระครูปลัดนายการวิวัฒน์

พระครูวิเทศปัญญาภรณ์

พระครูสังฆรักษ์ประเมษฐ์ ปรมสจโจ

พระครูสังฆรักษ์รังสฤษดิ์ อธิจินตโก

พระครูสังฆรักษ์สมชาย สุคนธโร

พุทธบุตรกลุ่มธรรมชัยโยธิน

พระภิกษุ รุ่น ๗ ปี ๒๕๓๔

พระภิกษุ รุ่น ๑๗ “สำเริงวิชชา”

พระภิกษุ รุ่น ๒๐ ตามติดมหาปูชนียาจารย์

พระภิกษุ รุ่น ๒๑ สำเริงทุกอย่าง

พระภิกษุ รุ่น ๒๒

พระภุมล สุขโข และญาติมิตร

พระกวี กิตติปัญญา

พระการุณ การุณญโก และญาติมิตร

พระกัธธ ติพธโร

พระกิตติวัน ปญญาชโย, อำพร-เนียรนาถ-อรพินทร์
ลิมธนาบุรุษ

พระจักรพงษ์ จกแก้วโส

พระจำลอง โสภโณ

พระเจต อธิมุตโต-พระหนู ขยารโก และญาติมิตร

พระอัฐกิต ขยานนโธ

พระเอสิมพล สนธิโน

พระชัยยุทธ ขว่งโส

พระชัยวัฒน์ ขวตมโน และครอบครัววนาสกุลรัตน์

พระชาณชัย ปิยธมโม

พระชิตชัย อาสโก และครอบครัววันน์เจริญสุข

พระณัฐภูมิ อนทวฑโฒ

พระณัฐภูมิ อธิฐาโฒ

พระดำรงเกียรติ ติรโสทธิโก ครอบครัววิศา
และครอบครัววินเที่ยง

พระถนอมศักดิ์ ธมมปาโล

พระถวัลย์ศักดิ์ ยติสโก

พระทวีรัตน์ ขวตมโน และคณะญาติมิตร

พระทักษิณ จันทนโน

พระทานกะ สุทธาโส

พระธณชัย เขมฺมธมโม

พระธรรมาณ สุภโรจโน

พระธนเนตร ธนเนตโต

พระธนพล กิตติวิโร และครอบครัววิสุทธาพงศ์ชัย

พระธรรณิศา จารุโส และคณะญาติมิตร

พระธรรมทายาท รุ่นสถาปนาเส้นทาง
มหาปูชนียาจารย์

พระธวัชชัย ธชุตโตโม และครอบครัวเที่ยงปัต-
ติบุตร-ผาวิน

พระธีรพัฒน์ กุลธโร บูชาธรรมมหาปูชนียาจารย์

พระธีรภัทร ญาณภทโท

พระธีรวัฒน์ ชยธีโร

พระธีระยุทธ จนทโส

พระธีระยุทธ สิริคุตโต

พระนราศักดิ์ ยติสโก

พระบรรจง ปญญาชาญโณ

พระปกป้อง คุตตวิโร และครอบครัว

พระประจวบ ปุณญโก

พระประทีป ปทีโปและคณะญาติมิตร

พระประพันธ์ศักดิ์ สิริพนโส

พระประพุทธ พุทธิพล และ
พล.อ.อาทิตย์-พรสวรรค์ กำลังเอก

๒๔๕



พระมหาเทพพร ปุณฺณงฺโกโร และครอบครัวบุญนางงู
พระมหาทองคำ สุทธิญาณโณ
พระมหาธงชาติ โอภาส
พระมหาณกต คมภิรมโม
พระมหานักรบ ขนเดิมโน
พระมหานัฐพล ปุณฺญาธิโย
พระมหาบุญเอื้อน ปุณฺณสโร
พระมหาประยุทธิ์ อธิติโย ปธ.๙
พระมหาประฤติ พุทธิโย
พระมหาประเสริฐกิจ สุมโน
และกลุ่มบุญอุทิศจรรยอนันตกาล
พระมหาไพโรจน์ ปุณฺณญาโส
พระมหาภูริวัฒน์ ฉานวิจิไช
พระมหาณุพันธ์ ภาชนโย
พระมหาภูมิสิทธิ์ จตมโล
พระมหามนตรี จิตมนโต
พระมหาวิชา อธิวิไช
พระมหาวิวัฒน์ วีรพตโล และกองการคณะสงฆ์
พระมหาวิระวัชร วชิรวโร
พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย
พระมหาศรายุทธ สุตคโณ และญาติมิตร
พระมหาศิริ สิริสาโร
พระมหาเศวตอมร สุตวโส
พระมหาสนาม วสิโย
พระมหาสอน พุทธิสาโร
พระมหาสุธรรม สุตโน ปธ.๙
พระมหาสมบัติ ปภาโส
พระมหาสุทธิชัย สุทธิชัย
พระมหาสุรัตน์ อัครคโณ และครอบครัวเหลืองธาดา
พระมหาโสพล สุพล
พระมหาอภิรักษ์ ยโสโร
พระมหาอัฐิทธิ์ วิเศษชัย
พระยงศิลป์ วรสิโป



พระฤทธิเดช สิทธิเดช และครอบครัวทองดีสุข

พระลักซ์ดี ธมโมทิโต

พระวชร อคควทณโน

พระวรชัย วรโย (พระภิกษุรุ่น ๒๔)

พระวรยศ ยสวโร

พระวราร ขุดิยุตโต

พระวัชรินทร์ นรินโท และครอบครัว

พระวิชัย ปุณณธมโม

พระวิชัย วิชโย และญาติมิตร

พระวิเชียร วชิรญาณ

พระวิชญ์ อัครทิโป

พระวุฒิกร รวีโร

พระศักดิ์ชัย อภิปปสนโน และครอบครัวผอยทิรัฐ

พระศิริพงษ์ สิริวิโส

พระศิเวษฐ์ จารุธมโม

พระศุภกรณ์ สุภรตโน

พระศุภชัย สุขโย และทีมงานลูกแก้วพันธรั้ววิญญะ

พระสกล นนทรตโน คุณมานิตย์-คุณชีวลิ่ง

และครอบครัววรัตน์ญาณานท์

พระสุพจน์ จตตมโล

พระสงวนศักดิ์ สิริคุตโต

พระสถาพร ฌานวิโช

พระสนิทวงศ์ วุฑฒิวโร และครอบครัวเจริญรัตน์ตวงค์

พระสมเกียรติ ปุณณเดโช

พระสมยศ ปุณณโย

พระสมศักดิ์ จันทสิโล

พระสรชัย นาคขโย

พระสันติ ถิรสนโต

พระสุนทร วรญาณ และครอบครัวปัญญาธิญชัย

พระสุนทร ฌมภักโณ

พระสุพจน์ มหาสโก

พระสุพัฒน์ นิพนโธ

พระสุพรชัย สมจิตโต

พระสุริยา รุตปสาโท

พระอดิเทพ ธมมนาโณ

พระอรธพล ธมโสภาโน และครอบครัวงามนิรัตน์

พระอาจารย์ พระนิสิตสถาบันธรรมชัย (DCI)

พระอาจารย์ พระทีเส้งและพระนวกะปี ๒๕๕๓ สามัญ
(แก้วดวงใจ)

พระอาศรม อธิญาณโน

พระอำนาจ มหาปรกโม

พระอิทธิพล สิทธิพล

พระอุดม ยติสุโร

พระอุทัย อุทัย

พระโอภาส ปณญาณโ โดยกลุ่มธาตุธรรมสำเร็จ

พระอนวัช ภูริวัโร

Chayanon Sontidpanya

Gary steuer

Gordon Garcia

Hannah Ladapa Haines

JENNIFER NGOH

KHENG KIM BIE

Krongthong Netayakul

MAH YON KIM

Po Lim

Ranee Yewan

Rapeeporn Chobchol

Richard Kaiser

Roger A. Jerrell

Siriporn Sritapawang

Thanicha Roscoe-Porntipa Calson

Viengkeo-Souchinda Borihanh & Family

กลุ่มตามตะวัน จ.สุพรรณบุรี

กลุ่มสำเร็จด้วยบุญ ภาคนครหลวง ๕

ครอบครัวประเสริฐลักษณ์

ครอบครัวธรรมมงคล

๒๕๕๗



ครอบครัวยุติธรรม
 ครอบครัวยุติธรรมแห่ง
 ครอบครัวยุติธรรมแห่งพัฒนา บุนนาค
 ครอบครัวยุติธรรมแห่ง
 ครอบครัวยุติธรรมแห่ง
 อาจารย์พิเศษแห่ง
 อาจารย์พิเศษแห่ง
 คุณกรรณิกา สุทธิวิมล
 คุณกฤษณ์ กาญจนอนันท์
 คุณกิมเช็ง แซ่ลี้ และครอบครัว
 คุณกนกพร จงสวาทพรพงษ์
 คุณกมล-จิตติมา-กรรณ-ธนากร-ภัทรวดี พริยัติพงษ์
 รัตน์, คุณเอื้อมเตือน พินยาโพธิ์
 คุณกมลทิพย์-มาลี ตั้งวราธร
 คุณกมลรัตน์ ปุฒิวาลย์
 คุณกันต์ฤทัย จิรกุลเมธาวีชัย
 คุณกาญจนา นัยโกวิท
 คุณกาญจนา ศรีงามจันทร์-คุณาส ทรัพย์อุดม
 คุณเกษม-วาสนา-นพพร-ภัทราวรรณ แสงมณี
 และครอบครัว
 คุณเกษร-พลพัฒน์-สุกัญญา
 คุณขวัญใจ วสุธานนท์ และครอบครัว
 คุณขวัญฤทัย วัฒนธนากร
 คุณคำเสาร์-ปาเพ็ญ นามเมืองรักษ์ และครอบครัว
 คุณคนาภา-ปฐมา คำพิณ
 คุณเคน เภาศิริ
 คุณจันทน์ ยะระยา และครอบครัว
 คุณจิรพรรณ การภักดี และครอบครัว
 คุณจรรยาวัฒน์ บุญสุกุลเจริญ
 คุณจวง แซ่กิมและบุตรธิดา
 คุณจันทร์เพ็ญ ขาวงษ์
 คุณจันทร์เพ็ญ ขอนกลิ่น และครอบครัว
 คุณจำเนียร รามาสุด

คุณจิรัฐา ชิตประสงค์
 คุณจุฑาภัทร นัยโกวิท
 คุณจุไรรัตน์ ครอบขจรสุข
 คุณเจริญ สว่าง และครอบครัว
 คุณเจริญศรี-สมคิด แก้วแดง
 คุณแจ๊คกี้ สนิทเหลือ
 คุณฉวีวรรณ คำธนะ
 คุณโชติณัฐ-ช่อทิพย์-ขวัญสุริยา คงพานิช
 คุณชลธิชา เขวงศักดิ์โสภาคย์
 คุณชลอ สิทธานนท์
 คุณชัชวาลย์-สุนันทา-ชวีรัช-ทศรัตน์
 คุณชัยภูมิ-พัชร ทะคำ และครอบครัว
 คุณชัย-วิลาวัลย์ นิมากร
 คุณชุตีกานต์ แซ่เตียว
 คุณสุธีภรณ์ ชาญณรงค์(ชลประคัลภ์), ชด-บงอร-
 ภาสวรรณ ครอบศีล และญาติมิตร
 คุณไชยพันธ์-นิรดา สุนทรโศภ
 คุณชัยเตียง แซ่ตั้ง
 คุณชื่อน-นารี จึงเจริญรสและครอบครัว
 คุณฐิตมา ยะดอนใจ
 คุณณภัทร งามสง่า
 คุณณัฐพร มณีโรจน์
 คุณณรัชชัย-คุณบุษบา-คุณรัชัง พัฒนพันธ์
 คุณณัฐกฤตา เดชวิฑู
 คุณณัฐกานต์ วรรณพงษ์และคณะญาติมิตร
 คุณณัฐพัชร-อภิรมย์-ไชยกุลยานนท์
 คุณณัฐพินธ-คุณณณ-คุณพินทพรา-คุณจุฑา-
 คุณวิริญญา กัมพลพาณิชย์วงศ์
 คุณเดือนน้อย-วิสูตร สันะวิ
 คุณด้อย สอนพรหม
 คุณดั่งเคี่ยม แซ่เต็ง-จูงเกียง แซ่ไคว้ และครอบครัว
 คุณเดือนฤทัย สนิทเหลือ
 คุณณอมศรี เดวิส



คุณถวิล อรุณเกล้า และครอบครัว
คุณทรงกลด ธนโชติศิริวิบูลย์, คุณฐิติรัตน์ ตั้งสัมพันธ์
คุณทองใส พารา
คุณทัศนาศา เจริญสุทธิโยธิน
คุณทิพอาภา แสงมุกดา
คุณธนพันธ์ ราชแขวง, คุณณัฐชา-ณัฐนันท์-
ธนกฤต ดวงสุวรรณ
คุณธนเทพ(เพิ่มพูน) เขวงศักดิ์โสภาคย์
คุณธนະ-จำปี ตั้งราวารุ
คุณธนาวณิษ ช้างเขียว
คุณธรรมลักษณ์-รวมณ อธิพิลาการ
คุณธวัชชัย-ศุภานัน-สุธิดา ทองมี
คุณธัญพร วัฒนะธนากร
คุณธันยพร เดชวิฑูล
คุณธิดารัตน์-ภาณุพงศ์ เนื่องจากฉิม
คุณธีรเดช-สะอาด ไชยวรรณ
คุณธีระเทพ เขวงศักดิ์โสภาคย์
คุณนงศ์บุษ พิศรูป
คุณนริศรา บุญคง, คุณอำนาจ บุญสายออ
คุณนาคยา-วันวิสา-เสาวนีย์ ฤกษ์งาม
คุณนราภัทร วงศ์ดาวและหมู่ญาติ
คุณนรินทร์ เขวงศักดิ์โสภาคย์
คุณนวลจิรา นิลโคธะ
คุณนันทิยา-ด.ช.ภูสิทธิ์-ด.ช.ธนภูมิ ผลิตวานนท์
คุณนาคดลยา-อังคณา ไทยทรง
คุณนารินทร์ ทองงาม และญาติมิตร
คุณนิธิยุตต์ ยิ่งมทิสรานนท์
คุณนุชกุล สรรยจิรวัฒน์-บุตรี อำนาจเกษม
คุณบวรศักดิ์ เขวงศักดิ์โสภาคย์
คุณบงอร ทองงาม
คุณบัว-นิต และครอบครัวอมรกุล
คุณบำรุง สุจิโรจน์
คุณบุญล้ำ บุญสม

คุณบุญศรี-ศุกลรัตน์ บุญยัง และครอบครัว
คุณบุรณเลิศ-สมศรี อำนาจเกษม
คุณเบญจวรรณ ใจปิ่น
คุณบุญปลูก พิศรูป
คุณบุญยืน-วราพร ชนะกุล
คุณบุญเรือน คุ่มโพธิ์
คุณปริศนา พิศรูป และครอบครัว
คุณประทีป-ตรุณี สว่าง และญาติมิตร
คุณประทุม เล็กมณี
คุณประไพ ฐิตินุวัฒน์
คุณประสงค หาดยุทธ และครอบครัว
คุณประสิทธิ์ จิระพันธ์
คุณประเสริฐ-เตียน-ธนวัฒน์ ยิ่งมทิสรานนท์
คุณปรีชาญา ศิริรัตนประเสริฐ
คุณปรานอม คมมากและครอบครัว
คุณปรีญา-คุณวิภา เพิ่มพานิช
คุณปัทมวดี เขวงศักดิ์โสภาคย์
คุณปิ่นรัฐ ศิริรัตนประเสริฐ
คุณผาสุข ปิยะทัศน์ศรี และครอบครัว
คุณพ.ต.ท.ชูเกียรติ-ศุภภา คงพานิช และครอบครัว
คุณพระชนินทร์ ญาณธิโร, พระวชร อัครพฒโน
คุณพ่ออาบ-คุณแม่ประยงค์ บุญโต
คุณพรทิพย์-พรรณทิพย์ ทรัพย์โยธิน
คุณพรพิมล เขวงศักดิ์โสภาคย์
คุณพรรณพิมล พันธมิตร
คุณพลวัฒน์ น้อยไกรวิ
คุณพวงเพ็ชร ธรรมนิมิตโชค และลูกๆ
คุณพ่อตี๋ แซ่ตั้ง-แม่ทองกลาง-ศิริรัตน์ งามแสง
คุณพ่อเม่งจ้วน แซ่โจ้ว-แม่เซ็ง แซ่ลิ้ม-
ครอบครัวงามเงินวรรณ
คุณพ่อสิงโต-คุณแม่เน้ย โอสถประสิทธิ์
คุณพ่อสันติ-คุณแม่วัลติ ศิริรัตนประเสริฐ
คุณพิมพ์รัชภา-คุณองลา บุญสกุลเจริญ



คุณพิสุทธิ-คุณเสลาลักษณ์ จุริเกษ
คุณเพ็ญศรี พิทยาไพบุลย์
คุณฟ้าล้วย-หทัยกานต์ กานดาวิมภ์
คุณภาวิณี จุลรัตน์
คุณภาคิน เพ็ญมา
คุณณเดชา สุริตรางคกุล
คุณณมีใจ-ประดิษฐ์ ไชยชาย
คุณณวนาถ พัทธพงศ์พันธ์ และครอบครัว
คุณแม่ชาลวัน แซ่ตั้ง และครอบครัวลี้จจะกานต์
คุณแม่บุญ-หอมมนต์ศักดิ์ พันธุ์วิรัตน์
(หัวหน้าชั้นเรียน อนุบาลฝันในฝันวิทยาทั่วโลก)
คุณแม่เสียง แซ่ตั้ง-สุเกียรติ-บุษกุล สรวจรวิวัฒน์
คุณยายเชื้อ เกิดภาคี และ
ลูกหลานครอบครัวสมาชิกทรัพย์ดี
คุณยุพิน-ณรงค์ ฤกษ์งาม
คุณยุวดี แซ่ลิ้ม
คุณรวีวรรณ และครอบครัวมีช้าง
คุณระวีศรา ศิรยางนอก
คุณรัชพันธ์-บงกช มาอินทร์
คุณรัชณี ทอนฮามแก้ว
คุณรัชชิน คงชู
คุณรัตนพร ศิริวงศ์
คุณรุจิราภรณ์ นิลาพันธ์
คุณรุจี นิลาพันธ์
คุณเรียม-ธันท์ สมเสร็จ และครอบครัว
คุณเรียมรัตน์ เขวงศักดิ์โสภาคย์
คุณวชิรญาณ-วชิรวิทย์ สุคนโธทก
คุณวราภา สัยวิจิตร
คุณวรรณเดช กาญจนอนันท์ และครอบครัว
คุณวันเพ็ญ แก้วทอง
คุณวรรณภา-จุฬาทิพย์-นภาพร วรรณสัยณ์ห์
คุณวรรณภาลักษณ์ บุญสุกุลเจริญ
คุณวรรณิ์ ฐิตอักษรศิลป์

คุณวรัญญาภรณ์ ทองไทยธนานันต์
คุณวรราลี กองงาม และครอบครัว
คุณวัชรภา ธัญญะกิตติกุล
คุณวันชัย-ชมภูษ-วรรณภา-วิศิษฐ์ ศรีวัฒนปัญญา
คุณวาริ-กุลชา สรียะนันท์
คุณวิจิตร-วิลาวรรณ สว่างศรี
คุณวิชัย-พูลสุข เต็มเศรษฐเจริญ
คุณวิเชียร-รัตนา-เบญจา ดันกิม
คุณวิเชียร-สุนีย์-สุพัชร-สุภัทร เทพรส
คุณวิทิตทา-ชยานี เลิศพิทักษ์สิทธิ์
คุณวิภาวรรณ จิรรัตนชล
คุณวิไล Posten
คุณวิระ-อัญชลี-ปรีดาภรณ์ วิริยะวระเวช
คุณศศิธร เบลสเลอร์
คุณศิริพร อินทชิตและครอบครัว
คุณศิริเพ็ญ ชื่นพานิช
คุณศุภกร สิทธิกุลนันท์
คุณไศรดา วัฒนธนากร
คุณสมฤกษ์-ขวัญเรือน พิศรูป และครอบครัว
คุณสมธิ-อรุณศรี ศรีสวนินทร์, คุณฐิติเกษม สำเริง
คุณสำราญ พูลทรัพย์ และครอบครัว
คุณสุทธินันท์-นริศ-ชลธร เกียรติเจริญศิริ
คุณสงวน-สุนันทา ศรีโสภิต
คุณสนาสิริ อิ่มมทิตานนท์
คุณสนิทยา เขวงศักดิ์โสภาคย์
คุณสมควร-ชมะนาค-กิตติพล อมรกุล
คุณสมบอง ผิวขุ่ม และครอบครัว
คุณสมพจน์-คุณอรุณ-คุณเมษา-คุณธวัชชัย-
คุณยุพารัตน์ จันทร์เดช
คุณสมพร ภมรศิริตระกูล
คุณสมชัย-ผกามาศ-ศิริวัชร ธนศบวร
คุณสายชล สายทอง
คุณสมพิศ มอริส



คุณสมภาค อินทรภักดิ์-ชินกร นนทแก้ว
คุณสายสุณีย์ พันธุ์แดง และครอบครัว
คุณสำเนียง วุฒิกษา และครอบครัว
คุณสิทธิศักดิ์ เทพเทพา
คุณสิริกร กัมสุโข, ด.ช.ธันวา-ด.ญ.กัญญาราชฎ
แต่มีทอง และครอบครัว
คุณสุกัญญา แสงงทวิทย์ และครอบครัว
คุณสุคนธา แก้วแดง-วรรณศิริ ศฤนตะฤทธิ์
คุณสุชาดา เรณูรส, รศ.ดร.พิภพ-คุณอุบล อุตร
คุณสุทธามาศ ภักธนุรักษ์
คุณสุนทรี-ธีราพร กองแก้วและคณะญาติมิตร
คุณสุพัฒน์ เขี่ยมน้อย และครอบครัว, ณัฐนพกร
เกิดฤทธิ์และลูกๆ
คุณสุภัทสร เอกแสงทอง และคณะญาติมิตร
คุณสุภาพ หาญคณิตวัฒนา
คุณสุรัชย์-สุนิสา-มนทิรา-พิสิทธิ์ ธีระวรกุล
คุณสุรพล-ขวัญเนตร สุธีธร กรพหล-สาระ-
น้อยโปรตอน เข้มมะกาน
คุณสุรเสน สมิตเมฆ
คุณสุรีย์ กุลศิริมงคล
คุณสุวรรณ-พิมพ์อนงค์-พิมพ์ทอง-พิมพ์มาดา อมรเชียร
คุณสุวรรณา วงศ์ริมงคล
คุณสุวริย์พร ศิริวงศ์
คุณสุวัชรีย์ เชื้องพวง และญาติมิตร
คุณสุวิสุทธิ์ ยิ่งมทิศรานนท์
คุณเสริมศรี บริการกลาง
คุณเสาวลักษณ์ คณสุข
คุณแสนสุข ศรีสุวรรณ และครอบครัว
คุณโสภา-กรวรรณ-นันท์นภัส มาโนชญ์สกุล
คุณโสภิต ศุสุวรรณ
คุณอนงค์ เกษิกานนท์
คุณอนงค์นาฏ-คุณอลงกรณ์
คุณอนิวรรณ รัตนสงวนวงศ์

คุณอภิชาญ ปานข้า
คุณอมรรัตน์ กิ่งทอง
คุณอรณี เลิศเกรียงไกรยิ่ง
คุณอังกูร สุขทวีกุล
คุณอัญญา บุณนา
คุณอารมณ ก่องมี และครอบครัว
คุณอารยา เขี่ยมอุดมกาล และคณะญาติมิตร
คุณอุทุมมาวดี-ปฏิพล-พิมพ์ชนก-Mr.Huang-นวลจันทร์-
หยงชัง-อารียา จรัสโรจน์และญาติมิตร
คุณอุไร แก่นรากหญ้า และครอบครัว
คุณอุไรวรรณ วัฒนเกษมสกุล
คุณเอมรินทร์ จันทร์บุญนา
ดร.อาพร-เหมือนฝัน-อัยย์ณัษชา นันทียกุล
คุณยกเลียง แซ่โค้ว, คุณสะอาด บริสุทธิ์ และครอบครัว
ทพ.ญ.วรัญญา ศิริเรืองชัย
จุดออกรถอนุเสาวรีย์ชัยสมรภูมิ
บุธสื่อธรรมะเสา No
ผู้ประสานงานและผู้นำบุญอะเชิงเทรา-บุญบันเทิง
แผนกสวัสดิการอาหาร (จนท.บพ.)
ท.ด.อ.กฤษฎาการ เขวงศักดิ์โสภาคย์
ท.ด.อ.สงคราม สร้างเยี่ยม
ท.ท.ชาญ-นงลักษณ์ และครอบครัวกิตติกุล
ศูนย์ภาพนิ่งและอาสาสมัครภาพนิ่งวัดพระธรรมกาย
สำนักงานประสานงานสาขาภายในประเทศ
ศิษย์เก่า-ศิษย์ปัจจุบันลูกพระธัมมา มาxonแก่น

๒๕๑



เจ้าภาพกองทุน

มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระมหาอภิวัด
คุณวาทิมา

มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระเรืองยศ ยสินโท
และครอบครัว

พระเทพญาณมหามุนี
บุชาธรรมโดย พระชาญวิทย์ วรวิฑูโช

พระสมุห์ยอดธง คุตตจิตโต

พระสมุห์สิริวิชญ์ ปุณณสิริโก

พระภิกษุ รุ่น ๒๒

พระภิกษุ รุ่น ๒๓

พระภิกษุ รุ่น ๒๔ we are one

พระกานต์ สิริพทโส

พระกิตติพงษ์ กิตติปิโย และครอบครัว

พระเกียรติวงษ์ ญาณกิตติโก

พระชนาธิป ชนาสโก

พระชนินทร ญาณธีโร

พระชัชวาล ทิตตมงคล และครอบครัวอุดมโชคมงคล

พระชัยยะพล ชยพล

พระชานนท์ อานนโท

พระฐพงศ์สรรค์ สุทธิปุณโณ

พระณรงค์ กิตติปาโล และครอบครัวอิติมาพงศ์

พระณรงค์เดช วีระเดช

พระณัฏฐพล กุลสิริโช สุนทธาร

พระณัฐพล กิตติคุณโณ
และครอบครัวสุวรรณปัทมศิริสุวรรณ

พระนัทธกร สุวนโณ

พระทรงพล คุณไชโย

พระธีระ อุดตทนโต

พระบุลย์สุข ปุณณสุโข

พระประติษฐ์ อริยุชโย

พระปริญพล ยุทธวิฑูโช และครอบครัว

พระพรหมสันต์ ขนติสนโต

พระไพฑูรณ์ อธิมุตโต

พระโพธิฐ สติมนโต

พระภาสุระ หนตมโน

พระมนุ สุวณณาโก

พระมหาภวัณ ฐมุตตโม และครอบครัว

พระมหาทวี อินทโชโต

พระมหาวิจิตร วรทโย

พระมหาศุภชัย สุขขโย

พระมหาอมร เทวธมโม

พระรุ่งโรจน์ อากาโรจโน

พระวีรชัย เดชงกุโร

พระวีรวิทย์ อุดมวีโร-พิศาล-วันเพ็ญ กนกนุเคราะห์

พระวีระ ธมมวีโร

พระวุฒิชัย ทิพพสุโข

พระศรีณย์ ภาพรรณโณ

พระศรายุทธ จนทปานิสมชโย

พระศักดิ์ชัย จารุขโย

พระศักดิ์ชัย โชติกุลโณ

พระศิริเดช เดชวโร

พระสำเนียง สุตปตโต และคณะญาติมิตร

พระสุภาษม สุขเขมโกพร้อมคณะญาติมิตร

พระสุมิตร สหสุโข

พระสุรัตน์ กิตติรัตนโน

พระสุรติ ญาณวโร และครอบครัว

พระสุวิทย์ อากาโร และครอบครัว

พระสุวิยา พลณชโย และครอบครัวคนกลาง

พระเสวียน ฌานสุโข

พระเหมจรรย์ วรจโก

พระอนิรุทธิ์ ปุณณสิทโธ

พระอนุชา อภิชาติ

พระอนุชา อิทธิพทโส

พระอริยุทธ ฐิตคนโส



พระอาจารย์ พระพี่เลี้ยงสามแดนเตรียม DCI ทุกรูป

พระอำนาจ วีรธมโม

พระอัครเรศ กิตติสกลโร

สามเณรไชยวัฒน์ อุปฐาก และครอบครัว

สามเณรเตรียม DCI ทุกรูป และคณะญาติมิตร

สามเณรไพรัช นาสาธร และครอบครัว

สามเณรภาณุวัฒน์ ภัคทีสุวรรณ และครอบครัว

สามเณรมณฑล ชาติหา และครอบครัว

สามเณรเอกสิน แจ่มเนียม
และคุณกนกรัตน์ แจ่มเนียม

กลุ่มบุญบรรเจิด

กลุ่มประภายธรรมจุดออร่าแห่งร้อน

กองทุนสนับสนุนกิจกรรมชมรมพุทธฯ ระดับอุดมศึกษา
ทั่วประเทศ

ครอบครัวภูวเศรษฐ

ครอบครัวอัศวมงคลฐากูร

รศ.ดร.จิรันตร-ฉันทนา-ค.ช.ว.วิทธิ์ ยูวะเนียม

อาจารย์เพิ่มพูน-แม่เต๊ะ

คุณกรกมล พรหมพิมพ์ และร้านแว่นตาเบงค์ออฟติค

คุณกรรณิกา วัชรนิติธรรม และครอบครัว

คุณกรงศรี-ภาคินี ยูวะเนียม

คุณกฤษณา สัจจินานนท์

คุณกัญญ์กรรัตน์ ศรีอ่อนสกุล

คุณกิจโสภณ จันทร์ดีศรี และญาติมิตร

คุณกิมเล้ง แซ่ตัน, คุณอรินทรรพร คุณการกวิน

คุณกัมพวัน แซ่อู่

คุณกุลมาส แสงพันธ์

คุณจริ-ถาวร-จิตภา-เนตรนภา แป้นปรุง

คุณจันทา-ทองใบ วันดี

คุณจันทนา-ประดัย-สุวิทย์ เล็กมาก

คุณจันทน์ ยี่งยาว-สุดธิดา เทพพานิช

คุณจิตติมา-คุณกิตติศักดิ์ รัตยาภา

คุณจิวิสา งามแขวง และครอบครัว

คุณจุฑามาศ ทองเชื้อบุญมา

คุณเฉลิมเกียรติ โสตา

คุณอัครสุรางค์ สวัสดิมงคล

คุณชนุดม แซ่ลิ้ม-พิมพ์จุฬา อัครนพนันท์

คุณชล-ละหม่าย พันธุ์พงษ์ และคณะญาติมิตร

คุณชำนัญ ศิริคุรุรัตน์ และครอบครัว

คุณชูชาติ-มาลัย ไกรเดช

คุณณรงค์กร-กฤษฎากุล-กบิลพัฒน์-คุณาภัส
อัครนพนันท์

คุณณัฐนันท์ โพธิ์, นางสาวดาวัน โพธิ์

คุณณัฐสวัญ งามแขวง

คุณดวงใจ เจริญโพธิ์

คุณศศิวิภา โครตพัฒน์ และครอบครัว

คุณเดชอนันต์ นามวงศ์ และครอบครัว

คุณทวี-สำลี สุขเกษม

คุณทวี-คุณปัญญารัตน์ เต็มฤกษ์ขจร

คุณทวีชัย-คุณสิริมน ชัยสุวรรณ

คุณเทพมงคล ดันทิพย์

คุณธนัทพร เกษราพงศ์ และครอบครัว

คุณธรรมฤทธิ์ อ่อนนาค และครอบครัว

คุณธรรมาทิพย์ จิตโสภณ

คุณธัญญามาศ มากขุนทด และครอบครัว

คุณธิดารัตน์-พัฒนพงษ์ บุญรักษา และครอบครัว

คุณน้อม-ละออ ใจดี

คุณณกุล จุลนิตวิธวงศ์ และครอบครัว

คุณนิมิตร-วิไล กฤษณะ-วนิดา อุ่นจิตติกุล

คุณบงกช ฉายากุล

คุณบุญเพิ่ม ดีชาโมณี

คุณบุญเสริม-คุณอรุณี ชินพิพัฒน์

คุณบัวพันธ์-แสง-ธนัย-อัมพร-ธีราพร บุญเนา
และญาติพี่น้อง

๒๕๓



คุณปรีชา-พอใจ-ศิริภัส-ปพิชญา ชัยชนสกุล

คุณประกายมาศ หงษ์วิเศษ

คุณประไพ กระเวน และคุณสุนันท์ ตั้งเดริยมจิตมัน

คุณประเสริฐ เอี่ยมแสง และครอบครัว

คุณปัทมา เหมือนอัน

คุณผ่องฉวี-เจษฎา-ด.ช.มาโนชวิษฐ์-
ด.ญ.ปอุญญา ศรีวิเศษ

คุณพงศ์พันธุ์-บุษย์มนตร์ ศุภเวชพงศ์ พร้อมครอบครัว

คุณพิศตะวัน นิลกาญจน์

คุณพรทิพย์ โชคชัยเจริญสิน

คุณพรเทพ เวชวิศิษฐ์กำจร และครอบครัว

คุณพ่อเขียว คุณแม่โบ, คุณเพ็ญจันทร์ นางงาม

คุณพ่อสนธิ์ อุดมธนะสมบัติ, คุณรุ่งอรุณ ใจหลัก

คุณพ่อสมเดช คุณแม่แปรง นมยวง

คุณพิศมัย พุฒิ

คุณไพรัตน์-เจษฎาพร-ธีร์-พุฒิดา ประทีปสถาพรกุล

คุณไพศาล-สุภาณีย์ วันดี

คุณไพศาล-วรรณ-อรพรรณ--สุนทร-
อรเพ็ญ สุชาติกุลวิทย์

คุณภัทรานิษฐ์ ลีมหองมาติ

คุณภาณุศา บุญทักษ์

คุณมหัทธนา คำมาก และครอบครัวเค้าม่า

คุณมหัทธิน พันธ์ทอง และครอบครัว

คุณมะลิ พ่วงพลับ

คุณมานพ-กัลยาณี-เสกสินท์-ธนดล เคียรอินทร์

คุณมานะ วัฒนธนากร

คุณแม่ก้อย-หยอง แซ่ลิ้ม

คุณยุคลธร เดชะวนากร

คุณผู้-คุณนภาภาศ ดวงพรรณชล

คุณรชา ลีเมศิลา

คุณรณณียา เรียบญไพโรจน์

คุณรวีวรรณ อวีสดาพร

คุณรวีวรรณ ปัญญาบุญ

คุณรัชชี่-สุชิน-พัชรินทร์ ภู่อึ้ง, คำ นันตะสี

คุณรัตนา แก้วเรือง

คุณรัตนา-ประกาศรี-พินภา

คุณราชาวดี เขียวจันทร์แสง

คุณรุ่งอรุณ หนูเข็ม

คุณรุ่งทิพย์ ดีศรี และครอบครัว

คุณวรพงษ์-คุณแม่มาลี ขวัญไทรโรจน์ และคณะญาติมิตร

คุณวรรณภา ภักธนุรักษ์ และคณะญาติมิตร

คุณวัฒนา-อะฮ้อน เทียนสวัสดิ์ และครอบครัว

คุณวัฒนาพร ปรียมะสินทร์

คุณวันชัย กิตติวรศาสน์ และญาติมิตร

คุณวาริน-รัชดา-เอกาส ปราณิตพลกรัง

คุณวีระ จุฬารัตน์

คุณวุฒิชัย-รัชฎา-ญาดา-เชมิกา วรรณภิญโญชีพ

คุณศรัญญา-ประกอบ-ด.ญ.กฤติยา-ด.ญ.กชกร มุสิกพงษ์

คุณศรภาณี-คุณพัชรินทร์-คุณศิริพัฒน์ ยิ้มละม้าย

คุณศิริขวัญ แวนนิธานนท์

คุณศิริศักดิ์ พิษชาโชติรัตน์

คุณศลิษา มธุรพจนางกูร

คุณศุภชัย สุขเจริญ

คุณศุภรัฏฐา วิวัฒนสรานุภมย์ และครอบครัว

คุณสงค์-ลา พันธพงษ์ และคณะญาติมิตร

คุณสมทรง-คุณละม่อม พรมโณภาส

คุณสมพร สัจจินานนท์

คุณสมสุดา-คุณสุรเกียรติ์ ศรีวงษา

คุณสัณชัย สายทอง

คุณสุวิภา-อังคณา หนูรามัญ

คุณสุทธินันท์ เกียรติเจริญศิริ

คุณสุน-รจิต-ปลื้ม พงษ์พิศาล

คุณสุนทร-คุณสมปอง อินทรหะ



คุณสุนันท์ ตั้งเตรียมจิตมั่น และญาติมิตร

คุณสุนันทา จุฬาคินนท์ และครอบครัว

คุณสุนีย์-วรดา-วรเกตุ ตั้งสืบทูล

คุณสุบุษบา ชัยสุวรรณ

คุณสุภาณี ไธทองคำ

คุณสุภาวดี คชารัตน์

คุณสุปิยา สมนึก สุดา เริ่มฤกษ์, กอบกัลยา นิรินธน์
พภประดิษฐ์

คุณสุภาวดี-สุสติ ศรีใส, ฤทัยรัตน์ โชโต

คุณสุรัชย์ อรรถกลกิจ

คุณสุริย์ลักษณ์ วัฒนญาณนันท์

คุณสุนัยพงศ์-คุณสมปอง พรหมวิชัย

คุณหมื่น เอี่ยมเก็บ

คุณอรรถรัตน์ ดาวประสงค์ และครอบครัว

คุณอรดี ตันไชยศรีนคร

คุณอังคณา เกิดลามมาก และครอบครัว

คุณอัญชลี ตรินเตร

คุณอุตร-สำออย สายทอง

คุณอัญชลี จันเมธากุลวัฒน์

คุณอาม่าคาเฮียง แซ่อึ้ง

คุณอุดม-จินตนา วิชัย-บาร์มี-เชิญบุญ
สุวรรณสินพันธุ์

คุณอุบลทิพย์ สุพรรณานนท์ และครอบครัว

คุณอุไร-คุณเพ็ญเพ็ญ เพาะบุญ

ชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
ศูนย์หัวหิน

ชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ธัญบุรี

ชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาเขตกำแพงแสน

ชมรมพุทธศิลป์ คณะวิศวกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชมรมพุทธฯ ทั่วประเทศ

ชมรมสมาธิและศีลธรรม มหาวิทยาลัยขอนแก่น

น.ต.ประกิจ หงษ์วิเศษ

น.ต.เป็นธรรม ปัทมจินาลัย

น.ต.สมคิด ลามมาก

บุคลากร รุ่น 22 22 Unity

พ.ต.ต.เกียรติศักดิ์ มีตรประสาธา

พ.ต.ต.ทองศักดิ์ พิษณุวิชาธรรม

พ.ต.ต.ประภากร กิ่งทัพหลวง

พ.ต.ต.พิรพัทธ บุญพุทธ

พ.ต.ต.สุริยา เสนานุรักษ์

พ.ต.วัฒนา จำชาติ

ศิษย์เก่า-ศิษย์ปัจจุบัน ชมรมพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

โครงการบัณฑิตแก้ว

อาศรมอุบาสิกา

๒๕๕



กราบอนุโมทนาบุญทุกท่าน
ผู้ที่มีส่วนสำคัญยิ่งทำให้หนังสือ
ง่ายที่สุดถึงจุดหมาย ๑

เสรีจบริบูรณ์

พุทธบุตรชุดปฏิบัติธรรมกลุ่มธรรมชัยโยธิน

พระชัยยง อตถชโย

พระมหานัฐชัย วรกุลโล

พระภรต ฌานชโย

พระมหานัฐพล ปณฺญาชโย

พระนรินทร์ สุภาโส

พระศุภกรณ์ สุภรตโน

พระดำรงเกียรติ ถิรโสทธิโก

พระวีรวิทย์ อุตตมวีโร

พระณัฐวุฒิ อธิวุฒไ

กองพุทธศิลป์

ทีมงานกองการ์ตูน

Team Meditation@072.happy