



శలశలం

มองเป็นธรรมบรรณาการ
เนื่องใน
วันคุ้มครองโลก
ตรงกับวาระวันคล้ายวันเกิด
พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ
(หลวงพ่ออัมมชโย)
๒๒ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๔



คำนำ

ของบัณฑิตยสถาน
มอบให้ ในวาระสำคัญ
แต่คนสำคัญ

เชื่อเป็น “พลังใจ” ในการทำงานอันสำคัญ

เพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น

ตามรอยพระอริยะอันบริสุทธิ์ บริบูรณ์

ด้วยพรหมจรรย์







๑) ชีวิตที่ประเสริฐสุด

ชีวิตนักบวชเป็นชีวิตที่ประเสริฐที่สุด
เป็นชีวิตที่เอื้ออำนวยต่อการบรรลุธรรม
เพราะปลอดจากเครื่องกังวลต่างๆ ทางโลก
มีเวลาทำความเพียรมาก
ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี
มีหมู่คณะที่คิด พูด และทำเหมือนกัน
มีเป้าหมายที่จะไปนิพพานเหมือนกัน

๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๒

๒ สมบัติที่แท้จริง

สิ่งที่เป็นสมบัติของเราอย่างแท้จริง

มีเพียง ๒ สิ่ง คือ “ใจ” และ “ฐานที่ตั้งของใจ”

ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้

๔ อย่างนี้รวมเรียกว่า ใจ

ส่วน “ฐานที่ตั้งของใจ” คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

อันเป็นจุดเริ่มต้นที่ถูกต้อง

ที่จะนำเราเดินทางไปสู่เส้นทางสายกลางภายใน

เป็นทางที่พระอรียเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลาย

ใช้เดินทางไปสู่อายตนะนิพพาน

ทำให้เราเข้าถึงแหล่งแห่งปัญญาอันบริสุทธิ์

ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์

ทำให้เราเข้าใจแจ่มแจ้งในเรื่องราวของชีวิต

ในสรรพสัตว์ และสรรพสิ่งทั้งหลาย

๓ ชี วิ ต ส ม ณะ

พระพุทธองค์ทรงค้นพบและสรุปว่า
 ชีวิตสมณะนี้แหละ
 เป็นแบบอย่างของความพอดี
 ใช้บริขาร และปัจจัย ๔ เท่าที่จำเป็น
 มีใจตั้งมั่นอยู่ภายในองค์พระธรรมกาย
 ชัด ใส แจ่ม บริสุทธิ์ ว่างตลอดเวลา
 เมื่อเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว
 ไม่อยากได้
 ไม่แสวงหาสิ่งใดอีกแล้ว

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙

๔ พระที่สมบุรณ์

พระที่สมบุรณ์

ต้องเป็นพระทั้งภายนอกและภายใน

ภายนอกครองผ้ากาสาวพัสตร์

มีศีล ๒๒๗ ข้อ

ภายในมี “พระธรรมกาย”

ที่บริบูรณ์ด้วยอริศีล ศีลอันยิ่ง ศีลอันบริสุทธิ

หากเราเป็นพระทั้งภายนอก

และมีพระในกายอย่างนี้

จึงจะเรียกว่า “พระที่สมบุรณ์”

๕ ส ม ณ สั ญ ญา

เราเป็นพระ ก็ต้อง คิด พุท และทำแบบพระ

แม้จะอยู่ตามลำพังก็ตาม

เพื่อจะได้เคยชินจนติดเป็นนิสัย

แม้เราจะไม่ได้เอ่ยปากพูด

แต่อิริยาบถของเราก็เป็นภาษาท่าทาง

ที่สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้พบเห็น

เกิดความเลื่อมใสศรัทธาได้

เหมือนสามเณรนิโครธ

ที่พระเจ้าอโศกทอดพระเนตรเห็นทางช่องพระเกศ

แล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่

ในชีวิตของพระเจ้าอโศกได้

เพราะเลื่อมใสในสมณสัญญาของสามเณร

โดยที่สามเณรไม่ต้องพูดอะไรเลย

๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๙

๖ ผ้าเหลืองคลุมกาย

ตื่นจากจำวัด

เห็นผ้าเหลืองห่อคลุมกาย

วิญญานของความเป็นพระเป็นเณร

ก็สวมใส่อยู่ในกายในใจของเราตลอดเวลา

๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

๗ ความคิดที่ยิ่งใหญ่

ใครก็ตาม

ที่บวชเข้ามาครองผ้ากาสาวพัสตร์แล้ว

มีความคิดอยากจะเป็นพระเป็นเณรที่แท้จริง

หลงพ้อถือว่า...

เป็นความคิดที่ยิ่งใหญ่กว่าความคิด

ที่จะเป็นพระเจ้าจักรพรรดิที่ครองโลกเสียอีก

๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

๙ ผ้าเหลืองห่อ

เป็นนักบวชแล้ว...

แต่ยังมีการกระทำอย่างชาวโลก

พูดอย่างชาวโลก

คิดอย่างชาวโลก

อย่างนั้นเขาเรียกว่า...

เอาผ้าเหลืองมาห่อๆ เอาไว้

ยังไม่ได้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับผ้ากาสาพัสตร์

๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

๙ ท ห ร ะ ภี ก ษุ ห ่ ม

้วยของเรายังหนุ่มยังแน่น ยังแข็งแรงอยู่
 ้วยนี้...พระพุทธรเจ้าใช้คำว่า ทหระ ทหาร้วยหนุ่ม
 ้วยนี้เป็นกำลังสำคัญ
 จะศึกษาวิชาธรรมกายก็สะดวก
 สร้างบารมีก็ง่าย
 เพราะมีโรคน้อย
 พันธนาการของชีวิตก็ไม่มี
 เป็นโอกาสดี
 ที่เราจะได้ศึกษาธรรมปฏิบัติอย่างเต็มที่

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๘

๑๐ กลุ่มจนหมดเวลา

หลวงพ่อบอกยืนยันว่า
 ลึกไปแล้ว...อย่างมากที่สุดก็ไปมีเมีย
 ได้เมียแล้วก็มีลูก
 มีลูกก็ต้องเลี้ยงลูก
 ได้กลุ่มกับลูก
 ได้ดูหลาน แล้วก็เพลินกับหลาน
 สุดท้าย...
 กลุ่มจนหมดเวลาของชีวิต
 หมดไปอีกชาติหนึ่ง

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๘

๑๑ มโนปณิธาน

สิ่งที่สำคัญที่สุด ไม่ว่าจะอยู่ตรงไหนก็ตาม
 อย่างที่การปฏิบัติธรรม
 อย่าให้เป้าหมาย มโนปณิธานสูญหาย
 การที่พวกเราตัดสินใจเข้าวัด
 ก็เพราะต้องการเข้าถึงพระธรรมกาย
 และศึกษาวิชชาธรรมกาย
 เพราะฉะนั้น
 ให้ปฏิบัติธรรมควบคู่กันไปกับภารกิจที่ได้รับมอบหมาย
 โดยไม่ต้องคาดหวังว่า...จะต้องละเอียดเลิศเลอ
 เอาแค่ไม่หยابไปกว่าเดิมาก็พอแล้ว
 แต่ถ้าหากว่าละเอียดขึ้นไปกว่าเดิม
 ก็ให้ถือเป็นผลพลอยดีที่เราได้รับ
 จากการรักษาความละเอียดตลอดเวลา



๑๒ สิ่ง ที่ ฟุ้ง เว้น . . . สิ่ง ที่ ฟุ้ง เพิ่ม

สิ่งใด...ที่เป็นข้าศึก

ต่อการเข้าถึงวิชาธรรมกาย

ก็ฟุ้งละเว้นสิ่งนั้น

สิ่งใด...เป็นเครื่องส่งเสริม

ต่อการศึกษาวิชาธรรมกาย

เราก็ทำสิ่งนั้นให้เพิ่มพูนทับทวียิ่งๆ ขึ้นไป

๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

๑๓ กตเวทী

สิ่งที่โยมพ่อโยมแม่

ปรารถนาอย่างแท้จริง คือ บุญกุศล

อันเกิดขึ้นจากการที่ลูกพระลูกเณร

ได้มาบวชในบวรพระพุทธศาสนา

เพราะบุญกุศลนี้เอง

ที่จะส่งผลให้ท่านมีความสุข

ไปทุกภพทุกชาติ กระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม

เพราะฉะนั้น

สิ่งที่เราจะตอบแทนพระคุณท่านได้ ก็คือ

พระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

และบุญกุศลที่เราตั้งใจฝึกฝนตนเองในเพศสมณะ

นี่คือข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง

ระหว่างลูกพระลูกเณรต่อบุพการี

๑๔ คิดอย่างนักสร้างบารมี

สมัยหลวงพ่อเรียนธรรมะใหม่ๆ
 จะมีความรู้สึกไม่ยากให้ทุกวินาที
 ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์
 อยากสร้างบุญบารมีให้เพิ่มขึ้นทุกวัน
 อยากให้ธรรมะก้าวหน้า
 หลวงพ่อคิดอย่างนี้ทุกวัน
 คิดแล้วมีความสุข
 มีปีติ มีความเบิกบานใจ
 ลุกๆ คิดอย่างนี้ลืจ๊ะ
 แล้วจะมีความสุข
 มีกำลังใจเข้มแข็ง เบิกบาน

๑๕ สิ่ง ที่สำคัญที่สุด

การเจริญสมาธิภาวนา

เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต

ถือได้ว่าเป็นทั้งหมดของชีวิตเลยทีเดียว

เป็นสิ่งที่จะทำให้เราบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิต

คือ อายตนะนิพพาน

๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

๑๖ จ ริ ง จั ง แ ก้ ไ ห น

การปฏิบัติธรรม...ถือเป็นชีวิตจิตใจของนักบวช
 เราจะต้องยึดเรื่องนี้เป็นหลัก เรื่องอื่นเป็นเรื่องรอง
 แม้ว่า...จะมีภารกิจอันใดก็ตาม
 ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน
 เราจะต้องฝึกฝนใจ...ให้หยุดให้นิ่งอยู่ภายใน
 ฝึกวางใจที่ศูนย์กลางกายให้เป็น
 ฝึกบ่อยๆ เข้า ก็จะทำให้เกิดความคุ้นเคย
 แล้วก็หยุดนิ่งอยู่ภายใน
 ที่เคยยาก...ก็จะง่าย
 ที่เคยมืด...ก็จะสว่าง
 ที่เคยฟุ้ง...ก็จะเป็นสมาธิ
 ที่เคยมีทุกข์...ก็มีสุข
 ที่เคยอึดอัด...ก็จะเบิกบาน
 ขึ้นอยู่กับว่า...เราเอาจริงเอาจังแค่ไหน

๑๗ ตลอดเวลา

วัตถุประสงค์ของหลวงพ่อก
 ต้องการให้ลูกทุกคนเข้าถึงธรรมกาย
 ดังนั้นให้ร่วมมือกับหลวงพ่อก
 พยายามหมั่นตริก...นึก...คิด
 ที่ศูนย์กลางกายอย่างสบายๆ ตลอดเวลา
 แม้นอกกรอบ...เราควรระครองใจ
 ให้คลอเคลียนิ้วเนียบอยู่ที่ศูนย์กลางกาย
 กระทั่งคั่นติดอยู่ตรงนั้น
 เมื่อเราปฏิบัติธรรมในกรอบ
 ใจจะรวมเร็ว
 ไม่ต้องเสียเวลาปรับใจ
 เพราะเราปรับตลอดเวลาอยู่แล้ว

๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๒

๑๘ หน้า ที่

หน้าที่แท้จริงของพระ

คือ การปฏิบัติธรรม

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

๑๙ ภารกิจที่รอการพิสูจน์

เราได้ยินได้ฟัง

คำว่า “ธรรมกาย” กันบ่อย

แต่เรายังไม่รู้จักเลยว่า...

ธรรมกายเป็นอย่างไร

มีลักษณะอย่างไร

ยังไม่ได้พบ

ไม่ได้เห็นด้วยตัวของเราเอง

เป็นแต่เพียงได้ยินได้ฟังเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ภารกิจนี้ยังมีอยู่

เป็นสิ่งที่รอการพิสูจน์ด้วยตัวของเราเอง

เป็นปัจจุัตตัง คือ รู้ได้เฉพาะตน

ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

๒๐ จ ร ิ ง แ ค้ ไ ห น

เป็นเรื่องแปลก...สิ่งที่ดีอยู่ใกล้
 แต่การแสวงหามักทำกันอย่างไม่เต็มທີ່เต็มกำลัง
 เรามักจะใช้เวลาให้หมดไปกับเรื่องราวที่ไม่เป็นสาระ
 ให้ลั้ล้งเกตตัวเราเองว่า...
 ใจของเราที่จะมุ่งอยู่ตรงจุด
 ที่จะเดินทางไปสู่อายตนะนิพพาน
 เราทำได้มากน้อยแค่ไหน...
 ส่วนใหญ่แล้วมักจะหลุด..ไม่ค่อยต่อเนื่อง
 ประสบการณ์ภายในจะเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า...
 เราได้ให้ความเอาใจใส่
 กับศูนย์กลางกายจริงแค่ไหน

๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๙

๒๑. เข้าสู่อายธรรมกาย

นก...เข้าฝูงนก

เนื้อ...เข้าฝูงเนื้อ

ผู้ที่เข้าถึงธรรมกาย

ก็อยู่ในหมู่ของธรรมกาย

นี่เป็นเครื่องหมายแสดงว่า

เราเป็นผู้มีบุญที่สั่งสมมาอย่างดีแล้ว

จะต้องเข้าถึงพระธรรมกายอย่างแน่นอน

๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๑

๒๒ ทำ ให้ ฎ ก ห ล ก วิ ช ช า

บุญเรามีมากพอ
 ที่จะเข้าถึงพระธรรมกาย
 เข้าถึงวิชาธรรมกาย
 ในเดี๋ยวนี้ ในชาตินี้
 ไม่ใช่ชาติหน้าหรือชาติถัดๆ ไป
 เมื่อเรารู้ตัวว่ามีบุญมากขนาดนี้
 เหลือเพียงอย่างเดียว
 เราต้องลงมือปฏิบัติให้จริงจัง
 อย่าสนใจไปที่อื่น
 ทำให้ฎกหลักวิชา
 เป็นต้องเข้าถึงกันทุกคน

๒๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๓



๒๓ ข อ ง จ ร ิ ง คู่ ค น จ ร ิ ง

มรรคผลนิพพานมีอยู่ในตัวของเรา

วิธีการเข้าถึง

ผู้สอน ผู้ชี้แนะแนวทางก็มีอยู่

ดังนั้นความสำเร็จจึงขึ้นอยู่กับตัวเราว่า

มีความเพียรมากน้อยแค่ไหน

เอาจริงแค่ไหน

เพราะของจริงต้องคู่กับคนจริง

๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๑

๒๔ เป้าหมายสูงสุด

ธรรมกาย

เป็นหลักของพระพุทธศาสนา

เป็นหลักของชีวิต

มนุษย์ผู้เข้าถึงธรรมกาย

ผู้นั้นยอมได้ชื่อว่า

เข้าถึงเป้าหมายอันสูงสุดของชีวิต

๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

๒๕ ตายฟรี

เกิดมาเป็นมนุษย์
แต่ไม่ใช้กายมนุษย์
ให้เป็นไปเพื่อการปฏิบัติธรรม
เพื่อการเข้าถึงธรรม
...เกิดมาชาตินี้ก็ตายฟรี

๒๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓

๒๖ แก่นพุทธศาสนา

ธรรมกาย...เป็นเนื้อหนังของพระพุทธรศาสนา
 เป็นสิ่งสำคัญที่สุด
 ที่เราจะต้องศึกษาค้นคว้าเข้าไปให้ถึง
 เป็นของเก่าดั้งเดิมของพระพุทธรศาสนา
 แต่นำมาเป่าฝุ่นใหม่
 ไม่ใช่เป็นของใหม่หรือลัทธิใหม่
 เป็นเพราะละเลยการศึกษาการปฏิบัติมานาน
 จึงได้เลือนหายไป

แต่สังฆธรรม...ก็คือสังฆธรรม
 เป็นของจริงที่อยู่ภายใน
 ที่เราสามารถศึกษาได้
 ค้นคว้าได้ สัมผัสได้ เข้าถึงได้
 ด้วยกำลังแห่งความเพียรของเราในชีวิตนี้

๒๗ แก่นสารของชีวิต

จงใช้เวลาทุกอนุวินาทีให้คุ้มค่า
 โดยอาศัยกายที่เป็น...
 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่แหละ
 แสวงหาสิ่งที่เป็นสาระแก่นสารของชีวิต
 คือ “ธรรมกาย”
 ที่มีคุณสมบัติตรงข้าม คือ
 เป็นนิจจัง เป็นสุขัง เป็นอัตตา
 เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้
 เป็นแหล่งกำเนิดของความสุขล้วนๆ
 และไม่มีการเปลี่ยนแปลง
 เป็นตัวตนที่แท้จริง เป็นอิสระ
 หลุดพ้นจากการบังคับบัญชาของพญามาร

๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓

๒๘ เปลี่ยนใจได้

หยุดนิ่งอย่างเดียว
จะเปลี่ยนจากผู้ไม่รู้
เป็นผู้รู้ได้
เปลี่ยนจากคนโง่
ให้เป็นคนฉลาดได้

๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

๒๙ ความรู้ที่แตกต่างกัน

ความรู้ที่เกิดจากกรรมกาย...

เป็นความรู้ที่นำรู้

ยิ่งรู้...ยิ่งบริสุทธิ์

ยิ่งรู้...ยิ่งสว่าง

ยิ่งรู้...ยิ่งเป็นผู้ตื่น

ยิ่งรู้...ยิ่งเบิกบาน

ยิ่งรู้...ยิ่งสนุก

ยิ่งรู้...ยิ่งเพลิดเพลิน

ยิ่งรู้...ยิ่งมีกำลังใจ

ซึ่งแตกต่างจากความรู้ทางโลก

ยิ่งรู้ยิ่งวน ยิ่งรู้ยิ่งมืด ยิ่งรู้ยิ่งลับสน

๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๒

๓๐ หากเลือกได้

ถ้าหลวงพ่เลือกได้...

หลวงพ่อยากกลับไป

มีชีวิตที่อยู่ในวัยแข็งแรง

แล้วก็ตั้งหน้าตั้งตา

ประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างเดียว

เพื่อศึกษาค้นคว้าวิชาธรรมกาย

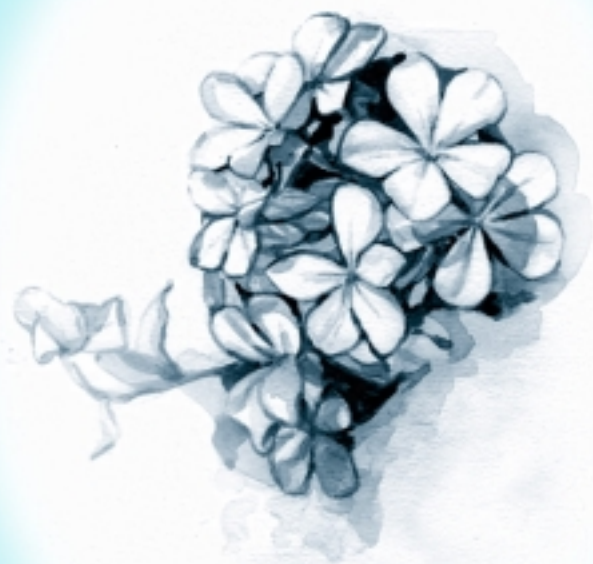
ที่เรายังไม่รู้ไม่เห็นอีกมากมาย

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๙

๓๑ คน คัก ดี สิ ทธี

เมื่อเราเข้าถึงพระธรรมกายภายใน
 ตัวเราก็เป็นเหมือนพระสฤป พระเจดีย์
 เป็นที่สถิตของพระรัตนตรัยอันคักดีสิทธี
 เมื่อสิ่งคักดีสิทธีสถิตอยู่ที่ศูนย์กลางกายของเรา
 ตัวเราก็จะคักดีสิทธีไปด้วย
 ความคิด คำพูด การกระทำก็คักดีสิทธี
 เมื่อเขากราบไหว้เรา
 ก็หมายถึงกราบไหว้ไปถึงพระรัตนตรัย
 ทั้งภายนอกและภายใน

๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๑



๓๒ ตา ม ร อ ย เ ท้ า พ ่อ

ให้ทำความบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ
 ตามพระธรรมวินัยให้ครบถ้วนบริบูรณ์
 ทำตามแบบแผนที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติ
 พระองค์ทรงปฏิบัติอย่างไร
 เราก็ปฏิบัติอย่างนั้น
 พระองค์เป็นอย่างไร
 เราก็จะเป็นอย่างนั้น
 พระองค์ทรงหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะได้
 เราก็หลุดพ้นได้
 เพราะฉะนั้นข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ
 ที่มีในพระธรรมวินัย
 ต่างเป็นไปเพื่อนำเราไปสู่อายตนิพพานทั้งสิ้น

๓๓ ความบริสุทธิ์

ทุกครั้งที่เรานั่งขัดสมาธิคู้บัลลังก์
ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น

ใจหยุดนิ่งอยู่ในศูนย์กลางกาย

ตอนนั้นจิตเราจะเริ่มบริสุทธิ์

ความบริสุทธิ์เกิดขึ้นเมื่อใจหยุด

แม้ว่าเราจะปรารถนาเพียงใดก็ตามว่า

ขอให้ข้าพเจ้า...

มีความบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ

ก็ได้แต่ขอถึงความบริสุทธิ์เท่านั้น

ส่วนความบริสุทธิ์จะเกิดขึ้น

เมื่อใจหยุดนิ่งอยู่ใน

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เท่านั้น

๓๔ สิ่ง ที่ โลก ฆา ด แคล น

สิ่ง ที่ มหา เศรษฐี และ ผู้ มี อำนาจ ใน โลก ฆา ด แคล น...

คือ ความ สุข และ ความ รู้ แจ่ม เห็น จริง ใน ชีวิต

เรา มา ถึง จุด ตรง นี้ แล้ว

ถ้า หาก หมั่น ศึกษ

หมั่น ฝึก ฝน อบรม

หล่อ หลอม ตน เอง ตลอด เวลา

เดี๋ยว เรา ก็ ไป ถึง จุด ตรง นั้น ได้ อย่าง อัศจรรย์

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๙

๓๕ แ ค่ ท า ง ผ่ า น

“โลก” เป็นเพียงทางผ่าน

สำหรับผู้มีบุญ มีบารมี มีปัญญา

ใช้อาศัยสร้างบารมี

สั่งสมบารมีให้เพิ่มพูนมากขึ้น

เพื่อมุ่งตรงต่อหนทางของพระนิพพานเท่านั้น

๒๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

๓๖ สุข ที่ ยอด เยี่ยม

ความสุข...

ที่เกิดจากการเข้าถึงธรรม

ความสุข...

ที่เกิดจากใจหยุดใจนิ่ง

เป็นความสุขที่ยอดเยี่ยมกว่าความสุขทั้งหลาย

๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

๓๗ บ ร ม สຸ ข

ความสุขที่แท้จริง

อยู่ภายในกลางกายของเรา

ตรงตำแหน่งฐานที่ ๗ ของพระธรรมกาย

เป็นที่พรั่งพรูของความสุขทั้งหลาย

เป็นแหล่งกำเนิดของความสุขทั้งมวล

ถ้าเราอยากเข้าถึงบรมสุขภายในชีวิตนี้

เราจะต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งทุกวัน

ฝึกฝนไปเรื่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ

สมาธิก็จะค่อยๆ สะสมไปที่ละเล็กทีละน้อย

แล้วในที่สุดเราก็จะพบความสุขที่แท้จริง

ด้วยกำลังแห่งความเพียรของเรา

๓๘ สร้างโลกสวยด้วยใจเรา

ไม่มีวิธีการใดเลย

ที่จะขจัดความคิดเบียดเบียนของมนุษย์

ขจัดความเห็นแก่ตัว

ความทะเลาะเบาะแว้ง

ความเห็นผิด หรือทิฏฐิมานะ

ให้หมดไปได้...

ดีเท่ากับการปฏิบัติธรรม

ให้เข้าถึงพระธรรมกายในตัวของเรา

๑๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๓

๓๙ ใจ ไร้ กัง ว ล

สภาพใจที่จะไปถึงที่สุดแห่งธรรม
 จะต้องเป็นสภาพใจที่ไร้กังวล
 ไม่ติดในคน สัตว์ สิ่งของ
 เยือกเย็นเป็นนิจ
 สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใสตลอดกาล
 ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด
 นี้เป็นจิตใจสำหรับผู้ที่จะเดินทาง
 ไปถึงที่สุดแห่งธรรม

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙

๔๐ ใจ ที่ เหมาะ สม

ช่วงไหนที่เราารู้สึกไม่ต้องการอะไร
 มีเพียงอาสนะหนึ่งผืน
 ที่นั่งแคบๆ ไม่เกินหนึ่งตารางเมตร
 ที่นอนไม่เกินสองตารางเมตร
 อาหารแค่ประทังชีวิต...รสชาติไม่คำนึงถึง
 ไม่รู้สึกยินดียินร้ายอะไร
 มีเรื่องมากกระทบ ก็ไม่กระทบ
 ใครจะกระทบทุ้มกระทบแตกแค่นั้น
 ก็ไม่กระทบกระทบ
 ใจนิ่งเฉย รู้สึกสดชื่นตลอดเวลา
 นั่นละ คือ สภาวะใจที่เหมาะสม
 ที่จะไปที่สุดแห่งธรรม



๔๑ ความสำเร็จ

ทันทีที่เรานั่งขัดสมาธิคู้บัลลังก์
 ดำรงสติให้มั่น
 ทำใจให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย
 แม้ว่าเราจะหลับบ้าง ตื่นบ้าง
 ฟุ้งบ้าง ไม่ฟุ้งบ้าง
 เท่ากับเรากำลังความสำเร็จ
 ในการเข้าถึงธรรมไว้อ่านเปอร์เซ็นต์

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

๔๒ ๕ คำ สำคัญ

มีคำอยู่ ๕ คำ

ที่ลูกทุกคนต้องจดจำเอาไว้

แม้ว่าจะได้ยินบ่อยๆ แต่ก็ไม่ควรลืม

เป็นถ้อยคำศักดิ์สิทธิ์

ที่จะนำลูกทุกคนไปสู่ความสมปรารถนา

๕ คำ นั้นคือ...“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

เป็นถ้อยคำที่มีคุณค่ามหาศาล

ที่หลวงพ่อดำปากน้ำได้มอบไว้ให้แก่โลก

๕ คำนี้...ให้ติดอยู่ในกลางใจของลูกทุกคน

พยายามศึกษา ฟังฝน อบรม

ให้ได้บรรลุวัตถุประสงค์ของ ๕ คำนี้

๔๓ หยุ ด เ ป็ น ตั ว ล ำ เ ร ็ จ

ธรรมะเป็นของลึกซึ้ง แต่เข้าถึงง่าย

ด้วยวิธีการทำใจให้ง่ายๆ

ถ้าทำให้ยาก...มันก็ยาก

ถ้าทำง่ายๆ...มันก็ง่าย

วิธีการ คือ ไม่ต้องทำอะไรเลย

แค่หยุดนิ่งตรงกลางองค์พระ

เบาๆ นิ่งๆ เฉยๆ เดี่ยวก็ดูตวบไป

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

หยุดนิ่งเฉยๆ...

“หยุดเป็นตัวสำเร็จ” นั่นเอง

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๙

๔๔

ถูกทาง . . .
 ถูกต้อง . . .
 ถูกส่วน . . .

การจะเข้าถึงธรรมกายได้นั้น
 ต้องวางใจให้ถูกทาง
 คือ ทรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
 ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง
 เมื่อถูกส่วน ดวงปฐมมรรคจะเกิดขึ้น
 เห็นจุดเบื่องตันที่จะเข้าถึงธรรมกาย
 พอถูกทาง...ถูกต้อง...ถูกส่วน
 ไม่ช้าก็จะถึงที่หมาย คือ
 เข้าถึงธรรมกายได้

๔๕ เก็บเกี่ยวความสุข

นั่งสมาธิ...

ให้เข้าถึงความสุขของสมาธิทุกรอบ

สิ่งนี้จะจูงใจเราให้อยากนั่งธรรมะ

ในครั้งต่อไป

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙

๕๖ ง่ าย ส บ าย

การปฏิบัติธรรม

เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายนั้น

ต้องง่ ายๆ สบายๆ

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๗

๔๗ สุต ร สำ ร ะ เ ร็ จ

มีอะไรให้ดูที่ศูนย์กลางกาย
 ก็ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ
 โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น
 ให้ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น
 นี่คือ...สูตรสำเร็จ...
 ที่จะทำให้เราเข้าถึงพระธรรมกาย

๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

๔๘ เคนรี่ อังวัตต์

การประคองใจตลอดเวลา...

เป็นเครื่องวัดว่า

เรารักธรรมชาติจริงแค่ไหน

อยากเข้าถึงจริงแค่ไหน

ถ้าหากว่า...

เราปล่อยให้ใจให้คิดฟุ้งซ่าน

ไปในเรื่องอื่นๆ ที่ไม่เกิดประโยชน์

ก็แสดงว่า...

เรายังรักไม่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

ผลที่เกิดขึ้นก็ไม่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เช่นเดียวกัน

๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๒

๔๙ หวง แหน น

ต้องให้ความสำคัญกับศูนย์กลางกาย

หวงแหนไว้ให้ดี

เหมือนเราหวงแหนลมหายใจเข้าออก

เราหวงแหนลมหายใจเข้าออกเพียงใด

ก็หวงแหนศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพียงนั้น

๒๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓



๕๐ ค ล ็ อ ย ต า ม ใจ

การปฏิบัติธรรมในแต่ละวันไม่เหมือนกัน
 บางวันอยากภาวนา บางวันไม่อยากภาวนา
 บางวันอยากนี่กนิมิต บางวันไม่อยากนี่กนิมิต

ความรู้สึกภายในใจของเราเป็นอย่างไร
 ก็ให้อนุเคราะห์ปล่อยตามความรู้สึกนึกคิด
 ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาตินั้นไป

เพราะวิธีการเข้าถึงพระธรรมกายเป็นวิธีง่ายๆ

ถ้าเรารู้จักธรรมชาติของใจ
 ใจเราชอบที่สบาย ชอบที่เย็น
 ไม่อึดอัด ไม่คับแคบ ไม่ฝืนความรู้สึก
 เราก็ทำไปตามธรรมชาติของใจ
 หลักร่างๆ ก็มีเพียงแค่นี้

ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

๕๑ อ ย า กั ง ว ล

เมื่อเราปฏิบัติธรรม

อย่ากังวลว่า...ประสบการณ์ภายใน

จะดีขึ้น คงที่ หรือหายบลง

ไม่คาดหวังว่า...อะไรจะเกิดขึ้น

ทำหน้าที่แค่ หยุด นิ่ง เฉย อย่างมีความสุข

ไม่คิดว่า...

ใจหยุดขนาดนี้แล้ว

น่าจะมีประสบการณ์ใหม่ๆ มาให้ดู

ไม่เปลี่ยนก็ไม่เปลี่ยน

เปลี่ยนก็เปลี่ยน

เฉยตลอด รักษาใจให้เป็นปกติ

อย่างนี้จะศึกษาวิชาธรรมกายได้ดี

๕๒ ธรรมะต้องสบาย

อาการตั้งเวลานั่งธรรมะ

เป็นอาการที่ฟ้องว่า...

เราตั้งใจมากเกินไป

ทำไม่ถูกวิธี

แต่ถ้ารู้สึกชอบ เพลิน สนุก

นั่นแสดงว่า...ทำถูกวิธี

จำไว้ว่า...

ตลอดเส้นทางสายกลาง

ตั้งแต่จุดเริ่มต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลาย

ต้องสบายตลอดเส้นทาง

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๘

๕๓ งานทางใจ

การปฏิบัติธรรมเป็นงานทางใจ

ไม่ต้องใช้แรงแบกหาม

เราสามารถทำควบคู่ไปกับภารกิจอื่นๆ ได้

เหมือนการหายใจกับการรับประทานอาหาร
ที่ทำไปพร้อมๆ กันได้

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

๕๕ ค ว บ กู ่ กั น

การปฏิบัติธรรม...

ต้องทำตลอดเวลาควบคู่กับการทำงาน

ทำอย่างนี้จะเป็นผลให้จิตใจเราสะอาดบริสุทธิ์

เข้มแข็ง มีความสุข

สามารถสอนตนเองได้

และบรรลุวัตถุประสงค์ของการบวช

เพราะฉะนั้น อย่าขาดการปฏิบัติธรรม

อย่ามีข้อแม้ ข้ออ้าง และเงื่อนไขใดใดทั้งสิ้น

๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๘

๕๕ ไม่ มี อุป ส ร ร ค

ถึงจะเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า

จะเจ็บป่วยไข้

จะมีภารกิจอันใดก็ตาม

จะต้องปฏิบัติธรรมให้เต็มที่

อย่าให้สิ่งเหล่านั้นมาเป็นอุปสรรค

หรือเป็นข้ออ้างในการประพฤติปฏิบัติธรรม

๕๖ สองประสาน

อย่าห่อถอยต่อการสร้างบารมี

อย่าเพ็งเบือหน่าย

เหนื่อยนัก

เราก็พัก

หายเหนื่อย

เราก็ลุยงานกันต่อ

อย่างไรก็ตาม...

แม้เราจะมึนงานหยาบ

ก็อย่าให้สูญเสียงานละเอียด

คือ การปฏิบัติธรรม

ให้ทำทั้งสองอย่างควบคู่กันไป

๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

๕๗ ชีวิต ๒๐๐ %

ทางโลกจะให้ถึงที่หมายก็ต้องไปให้เร็ว

แต่ทางธรรม ต้องหยุดนิ่ง

วิธีที่ทั้งสองทางประสานกันได้ คือ...

ข้างนอกเคลื่อนไหว...ข้างในหยุดนิ่ง

ใจของเราต้องมีหลักว่า...

ไปไหนก็ตามให้เห็นองค์พระ ชัด ใส สว่างอยู่ภายใน

จะคิด จะพูด จะทำงาน

จะคุย จะเขียน จะทำอะไรก็แล้วแต่

องค์พระยังใสแจ๋วอยู่ตลอดเวลา

อย่างนี้เรียกว่า...

สองประสานงานสำเร็จ

เป็นชีวิตระดับ ๒๐๐ %

๕๘ ตลอดเวลา

การปฏิบัติธรรม

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำให้ได้ตลอดเวลา

และต้องทำไม่ให้ขาดเลยแม้เพียงวันเดียว

เหมือนหลวงพ่อดปากน้ำ

หมั่นระลึกถึงข้อวัตรปฏิบัติ

เป้าหมาย และอุดมการณ์ของท่าน

ตลอดชีวิตของท่านไม่เคยเพเลียงพล้ำต่อข้าศึกเลย

เมื่อนึกถึงท่านแล้ว

เราจะมีกำลังใจในการปฏิบัติธรรม

๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๙



๕๙ ทุก วัน เวลา

ปฏิบัติธรรมให้ได้ทุกวัน

ทำอย่างสม่ำเสมอ

อย่าให้ขาดแม้แต่เพียงวันเดียว

หากขาดแม้แต่เพียงวันเดียว

มีผลต่อการเข้าถึงธรรมอย่างมาก

๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๑

๖๐ ส ม ำ เ ส ม อ

ความสมำเสมอ

เป็นหัวใจของการเข้าถึงธรรม

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๙

๖๑ สวดมนต์

การสวดมนต์ไหว้พระ
จะช่วยกลั่นกรองจิตใจของเรา
ให้หยุดนิ่งได้ง่าย
เข้าถึงธรรมก็ง่าย

๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๘

๖๒ ถ้อยคำประเสริฐ

ถ้อยคำใด...เป็นปรักษ์ต่อการหยุดนิ่ง
 พุดแล้วเขาสูญเสียความสงบใจ
 สูญเสียกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติธรรม
 ฟังละเว้นคำพูดนั้น

ถ้อยคำใด...พุดแล้วทำให้ใจสงบ ตั้งมั่น
 เกิดกำลังใจในการสร้างความดี
 ในการประพฤติปฏิบัติธรรม
 ฟังพุดถ้อยคำนั้น

คำพูดนั้น...เป็นคำพูดอันประเสริฐ
 พุดแล้วจะเป็นที่รัก เคารพ เลื่อมใส
 เป็นที่เชื่อถือ และไว้วางใจ
 จะมีความสุข เข้าถึงวิชาได้ง่าย
 รู้แจ้งเห็นจริงได้สะดวก

๖๓ ให้โอกาสตนเอง

ลูกทุกคน...เป็นผู้มีบุญที่ได้สั่งสมมาอย่างดี
จึงได้รู้วิธีที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

กายธรรมนี้แหละ

เป็นหลักของพระพุทธรศาสนา

เป็นสิ่งที่อยู่ในตัวของเรา

เกิดมาแล้ว ถ้ายังไม่รู้จัก ยังเข้าไม่ถึงธรรมกาย

เกิดมาชาตินี้ เสียเวลา...เสียชาติเกิดไปหนึ่งชาติ

เมื่อเราเป็นผู้มีบุญ

เกิดมาพบหนทางที่จะเข้าถึงธรรมกายในตัว

ซึ่งมุ่งไปสู่อายตนะนิพพานแล้ว

ก็ควรจะชวนชวหาเวลา

ให้โอกาสแก่ตัวของเรา

ปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงธรรมกายให้ได้

๑ พุทธจิตถายน พ.ศ. ๒๕๓๙

๖๔ คุณยายเป็นแบบอย่าง

รู้ตัวกันหรือเปล่าว่า...เรามีบุญเยอะ
 เมื่อใดที่เราเข้าถึงธรรมกาย
 เราจะรู้แจ้งเห็นแจ้งด้วยตัวของเราเอง
 เพราะฉะนั้นต่อจากนี้เป็นต้นไป
 ให้ตั้งใจสร้างบารมีให้เต็มที่
 อย่าหงุดหงิด งอแง ท้อแท้ เบื่อหน่าย
 ให้ดูคุณยายเป็นแบบอย่าง
 ท่านสร้างบารมีมิได้หยุดหย่อน ไม่ท้อถอย
 จนกระทั่งร่างกายเสื่อมไม่ไหว
 แต่ท่านอยู่ในภาวะที่ชนะแล้ว
 ร่างกายเป็นเหมือนอ้อยควั่น
 ที่บีบเอาความหวานออก เหลือแต่ชาน ชานก็ทิ้งไป
 ร่างกายเมื่อใช้ประโยชน์เต็มที่แล้ว ก็ทิ้งไป
 แยกเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ

ดูตัวอย่างยาย
เอาท่านเป็นต้นแบบต้นบุญ
ท่านทำอะไร
เราทำอย่างนั้น
เดินตามรอยเท้าท่านไป
ถ้าทำได้แบบนี้
เดี๋ยวเราจะเป็นอย่างยาย

๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓

๖๕ คำ ำ พู ด

ปกติของพระอรหันต์...

จะพูดแต่เรื่องจริง และมีประโยชน์เท่านั้น

สิ่งใดไม่จริง และไม่มีประโยชน์

ท่านก็ไม่พูด

๓ พุทธจิตายน พ.ศ. ๒๕๓๘

๖๖ ใจ หนึ่ง เป็น ป ก ติ

หลวงพ่อลังเกตคุณยาย
ใจท่าน “หนึ่ง” เป็นปกติ
ท่านจึงปฏิบัติธรรมได้ดี
จนกระทั่งหลวงพ่อดูปากน้ำ
ท่านชื่นชมยกย่องคุณยายว่า
“เป็นหนึ่งในไม่มีสอง”

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙



๖๗ ดอกไม้บาน

เรายังอยู่ในวัยแข็งแรง
 ความชรายังไม่ปรากฏ
 มีแต่ความสดใส เหมือนดอกไม้บาน
 ใช้วัยนี้ให้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างบารมี
 ภารกิจอันใดที่ได้รับมอบหมาย
 ทำให้เต็มกำลัง อย่าไปท้อแท้ อย่าไปเถลไถล
 ใช้เวลาทุกวินาที
 ให้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างบารมี
 สิ่งที่มามอบหมายไว้ให้นั้น...
 ล้วนเป็นบารมี เป็นสมบัติใหญ่
 ที่จะติดตามเราไปทุกภพทุกชาติ

๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๔

๖๘ กิจวัตรกิจกรรม

กิจวัตรกิจกรรมต่างๆ
 ที่หลวงปู่ได้มอบหมายให้ทำนั้น
 ล้วนเป็นทางมาแห่งบุญ
 ที่คอยเกื้อกูล สนับสนุน
 ให้เราได้เข้าถึงวิชาธรรมกาย
 เพราะฉะนั้น...
 อย่าหลีกเลี่ยง
 ที่จะทำกิจวัตรกิจกรรมเหล่านั้น
 ให้เราทำกิจวัตร กิจกรรม
 ควบคู่ไปกับการปฏิบัติธรรม

๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

๖๙ ฉลาดคิด ฉลาดทำ

กิจกรรมทุกอย่างในวัด
ล้วนเป็นทางมาแห่งบุญกุศลทั้งนั้น
แล้วแต่ใครฉลาด ก็หาบุญเก็บบุญกันไป

อย่าคิดว่า...ทำไมงานเราหนักกว่าคนอื่น
แต่ให้คิดว่า...สิ่งที่เราได้รับมอบหมายนั้น
จะเป็นบุญ เป็นสมบัติติดตัวเราไป

เพราะฉะนั้น...

มีโอกาที่จะหยิบฉวยอะไรได้ในกิจการงานสงฆ์

หรืองานส่วนรวมให้ช่วยกันทำเถิด

สิ่งเหล่านั้นล้วนเป็นบุญกุศล

ที่ทำให้บารมีของเราเต็มเปี่ยมยิ่งขึ้น

อย่าลืมนะ...

เราเกิดมาสร้างบารมีนะลูกนะ

๗๐ สร้างบุญมาก ๆ

หลวงพ่อตอคนนี้อายุ ๕๒ ปีแล้ว

ยังมีความรู้ลึกกว่า...

เหมือนสร้างบุญได้นิดเดียว

ดูบุญในตัวแค่นี้...

ยังไม่พอ

ยังไปถึงที่สุดไม่ได้

เราต้องเอาบุญให้มากกว่านี้

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๘

๗๑ บุญ หล่ น ทั บ

คำว่า “บุญหล่นทับ” ไม่เคยมี
 มีแต่บุญบารมีจะเกิดขึ้น
 เราต้องสร้าง
 ต้องแลกด้วยความทุกข์ยากลำบาก
 ต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจทำไป
 เหมือนพระบรมโพธิสัตว์
 ต้องสละชีวิต เลือดเนื้อ ทรัพย์
 สละทุกสิ่งทุกอย่าง
 ทุ่มเทลงไป...จึงได้บุญบารมีนั้นมา

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

๗๒ สุขภาพ

รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
 เรายังต้องอาศัยสังขารนี้ในการสร้างบารมี
 ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน
 จะทำให้เลือดลมเดินได้สะดวก
 สุขภาพแข็งแรง จะได้ประหยัดค่ายา
 และไม่เสียเวลาไปหาหมอ

หากร่างกายเราอ่อนแอ
 จิตใจเราก็อ่อนไหว
 แล้วจะไม่ทนต่อการกระทบกระทั่ง
 สุดท้ายก็ออกนอกเส้นทางการสร้างบารมี
 จะเสียเวลาที่อุตสาหกรรมออกจากบ้าน
 เข้าวัดมาร่วมสร้างบารมี

๗๓ อ อ ก ก ำ ล ำ ง ก ำ ย

การออกกำลังกาย

คือ การทำให้ร่างกายสดชื่น

กระปรี้กระเปร่า

การไม่ออกกำลังกาย

คือ การทำร้ายตัวเอง

๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

๗๔ ดู แล กั น

เตรียมร่างกายให้แข็งแรง

อย่าให้เจ็บ

อย่าให้ป่วย

อย่าให้ช้ำ

จะได้ปฏิบัติหน้าที่ได้สะดวก

เราต้องดูแลตนเอง

และดูแลซึ่งกันและกันให้ดี

๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๙

๗๕ ป ร ร ถ น า ดี ต่ อ กั น

หากลูกทุกคน...

มีความรักความปรารถนาดีซึ่งกันและกันแล้ว

บรรยากาศแห่งการประพฤติธรรม

บรรยากาศแห่งการสร้างบารมี..

ก็จะเกิดขึ้น

ถึงแม้ว่า...

เราจะมีภารกิจที่หนักหนาเพียงใดก็ตาม

หนักหนาแต่ก็ไม่ถึงกับสาหัส

เหนื่อย...แต่มีความสุข

๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๒



๗๖ ลอยบาปออกจากใจ

การลอยกระทงของเรา
 แตกต่างจากที่เขาลอยกัน
 เพราะกระทงของเราที่ลอยนี้
 มีวัตถุประสงค์ให้ลอยบาป
 ลอยสิ่งที่ไม่ดีออกจากใจ
 สิ่งที่ทำให้ชุ่นข้องหมองใจซึ่งกันและกัน
 ให้หมดสิ้นไป
 ให้คงไว้แต่สิ่งดีๆ
 มีความรัก
 ความสามัคคี
 มีเป้าหมาย
 มโนปณิธาน
 และอุดมการณ์ร่วมกัน

๒๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๙ : วันลอยกระทง

๗๗ ขอบคุณ ลักนิค

เมื่อเราได้รับคำแนะนำตักเตือน

สิ่งที่เราควรทำอย่างยิ่งคือ...

กล่าวคำ “ขอบคุณ”

๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๒

๗๘ เหมื่อน รุ่ น บุก เบิก

ให้ลูกทุกคน

ทุ่มเทชีวิตจิตใจ

ทรหดอดทนมากๆ

ให้เหมื่อน รุ่ น บุก เบิก ที่สร้างวัด

ในหัวใจเขาไม่คิดเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เลย

คิดแต่เรื่องงานเป็นหลัก

คิดอย่างเดียวว่า...

ทำอย่างไรจึงจะสร้างวัดได้สำเร็จ

สมัยนั้นทำงานกันลืมนวันลืมนคืน

ไม่มีใครสำรวย

มีแต่สมบุกสมบัน

ว่าอย่างไรว่าตามกัน

และให้อภัยในถ้อยคำที่ไม่เจตนาของเพื่อนร่วมงาน

เมื่อหลวงพ่อดัดสิ้นใจทำงานอะไรแล้ว
ก็ลุยกันไป...ทำกันไป
มุ่งผลสำเร็จของงานเป็นหลัก
และเมื่อเกิดความผิดพลาด
ก็ไม่โทษกัน
มีแต่ช่วยกันแก้ไข
ไม่มีใครแก้ตัว

๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

๗๙ เป้าหมายเป็นหลัก

เรามักจะ...ตั้งใจในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

เรื่องปลีกย่อยกัน

อย่าไปสนใจการกระทบกระทั่งและอุปสรรค

แต่ให้ยึดเป้าหมายเป็นหลัก

ให้คิดว่า...

ทำอย่างไรงานจึงจะสำเร็จ

ลุยงานอย่างเดียว

ให้ทุ่มเทชีวิตจิตใจ

เหมือนรุ่นแรกๆ ที่สร้างวัด

แล้วความสำเร็จก็จะเกิดขึ้น

๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

๙๐ ตั้ง แก้ว สาร พัด นึก

แม้เราจะประจําฝ่ายใดก็ตาม
 ก็ให้ทำหน้าที่สองอย่าง
 ทั้งรักและรับไปพร้อมๆ กัน
 ฝ่ายรับก็ไม่รับอย่างเดียว
 ให้ทำหน้าที่ฝ่ายรุกด้วย

ส่วนฝ่ายรุกก็ไม่รุกอย่างเดียว
 ให้ทำหน้าที่ฝ่ายรับด้วย
 ทำทั้งสองอย่างควบคู่กันไป
 ให้เราเป็นตั้งแก้วสารพัดนึก
 ที่สามารถเนรมิตอะไรก็ได้
 และให้คิดว่า...

นั่นคือทางมาแห่งบารมีของเรา

๘๑ ยิงกว่ามืออาชีพ

ในการทำงาน...

จงฝึกฝนให้ชำนาญ

ให้ดีที่สุดในโลก

ให้เป็นยิงกว่ามืออาชีพ

ความชำนาญแค่มืออาชีพยังไม่เพียงพอ

มืออาชีพทุกสาขาอาชีพทั่วโลก

สร้างงานขึ้นมา

ก็ไม่ช่วยให้สันติสุขเกิดขึ้นแก่โลกได้

แต่พวกเราต้องเป็นให้ยิงกว่ามืออาชีพ

จึงจะสามารถสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่โลก

และสามารถเผยแผ่วิชชาธรรมกาย

ออกไปทั่วโลกได้

๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

๘๒ ใจ ส ด ชี น

รักษาใจให้สดชื่นเสมอ
 ในทุกสถานการณ์
 ระวังรักษาใจ...อย่าให้ใจชอกช้ำ
 ให้เราอยู่ในทุกหน่วยงานอย่างมีความสุข
 แม้บางครั้ง...
 จะได้รับคำสั่งที่ไม่เป็นธรรม
 ซึ่งอาจจะเกิดจาก
 การที่คนเรายังไม่หมดกิเลส
 จากระดับภูมิปัญญาที่ไม่เท่ากัน
 หรือจากความรู้ไม่รอบของผู้ร่วมงาน
 ก็อย่าเสียเวลาอึดอัด
 หรือหมดกำลังใจ

๘๓ จั น ท์ พื ้ น ้ อ ง

อยู่ด้วยกันต้องรักใคร่กลมเกลียว

สมัครสมานสามัคคี เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

มีอะไรเราก็แบ่งปันกัน...

มีอาหาร...ก็แบ่งปันอาหาร

มีน้ำ...ก็แบ่งปันน้ำ

มีปัจจัย ๔ อันควรแก่สมณะบริโภค...เราก็แบ่งปัน

ใครประสบทุกข์ได้ยาก...

เราก็ปรึกษาหารือช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

และในยามใดที่เพื่อนสหธรรมิก...เกิดท้อแท้...ท้อถอย

เราก็ปลอบขวัญ ให้ความอบอุ่นใจ

เป็นกำลังใจให้แก่กัน

อย่างนี้เราก็จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙



๙๔ วั ย ที่ ดี ที่ สุ ด

พวกเรายังอยู่ในวัยที่สดชื่น แข็งแรง
อยู่ในวัยที่ดีที่สุด

หลวมฟ่ออยากให้ลูกๆ
ใช้วัยนี้ให้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างบารมี
ให้เต็มกำลัง

อย่ามีข้อแม้

ข้ออ้าง

และเงื่อนไขใดใดทั้งสิ้น

๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

๙๕ อ ย า ท ้อ

ถ้าท้อ... ต้องใช้ปัญญา
 ชับไล่ความท้อให้ถอยออกไป
 เราจะท้อไปทำไม
 ไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย
 สู้สร้างความคิดไปดีกว่า
 สร้างในระดับไหนก็ได้
 แต่ขอให้ เป็นความคิด
 ทำความดีเรื่อยไป อย่าท้อ

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙

๙๖ ไม่มีอะไรสูง

ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน จะทำอะไร
 ล้วนมีอุปสรรคทั้งนั้น เหมือนการขึ้นภูเขา
 แต่เชื่อใหม่ว่า...
 ภูเขาสูงไม่เกินเขาของเรา
 อยากจะรู้ว่าเขาของเราสูงแค่ไหน
 ให้เดินไปให้ถึงยอดเขา
 แล้วจะรู้ว่า...
 ภูเขานั้นอยู่ใต้เขาของเรา
 อุปสรรคมีไว้ให้ข้าม
 ภูเขาสูงๆ เขาข้ามมาด้วยเขาที่สูงแค่ศอกเดียวเท่านั้น
 เพราะฉะนั้น...
 ไม่มีอะไรที่จะสู้ความตั้งใจจริงของเราได้

๘๗ คุณค่านิรันดร์

ทำความดีสักครั้งหนึ่ง
 อย่างหุ่มเหชีวิตจิตใจ
 เอาชีวิตเป็นเดิมพัน
 แล้วเราจะนำไปใช้ได้อีกหลายครั้ง
 แม้กระทั่งบนเตียงผู้ป่วย

๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

๙๙ ที่ ตั้ง แห่ง ศ ร ี ท ธ า

ระวัง...คำพูด การกระทำ ในทุกอิริยาบถให้ดี
 เพราะเราตกเป็นเป้าสายตาของทุกคนที่มาวัด
 กิริยาต่างๆ ไม่ว่าจะ ยืน เดิน นั่ง
 ขบฉัน รับประทานอาหาร ให้ทุกคนประทับใจ

เหมือนเห็นเทพบุตร เทพธิดา

เห็นสาวกของพระบรมศาสดา

เป็นเนื้อนาบุญ เป็นอายุพระศาสนา

เห็นแล้วปลื้มปีติ เกิดกำลังใจในการสร้างความดี

เมื่อเราทำสิ่งที่ดี พูดสิ่งที่ดี

ยิ้มแย้มแจ่มใส ทุกคนจะรับภาพที่ดี

เก็บความรู้สึกที่ดีกลับไปบ้าน ไปพูดกันต่อ

สิ่งนี้จะมีผลดีต่อการขยายงานพระศาสนาต่อไปในอนาคต

๘๙ ผู้ไม่หวาดหวั่น

ศาสตร์ทุกศาสตร์ที่เรียนมาในโลกนี้

ช่วยอะไรเราไม่ได้เลย

แม้ยามที่เราอยู่บนเตียงผู้ป่วย

แต่บุญบารมีที่สั่งสม

โดยไม่มีข้อแม้ ข้ออ้าง และเงื่อนไข

สามารถช่วยเราได้

แม้ถอดกายไปในตอนนี้

ก็ไม่หวาดหวั่นต่อมรณภัย

เพราะเรารู้ว่า...

มีกายใหม่ที่สวยงาม

มีสถานที่ที่งดงามรอเราอยู่

๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

๙๐ ช่วยกันประหยัด

วัดของเราอยู่ได้ด้วยศรัทธาของสาธุชน

เงินทุกบาททุกสตางค์

ต่างหามาได้ด้วยความยากลำบาก

ท่านเหล่านั้นอยากได้บุญใหญ่

จึงบริจาคทรัพย์ไว้กับพระศาสนา

เพราะฉะนั้น...

ต้องช่วยกันประหยัด

ประหยัดน้ำ ไฟ โทรศัพท์

หรือแม้แต่ลดเหน็บกระดาษ กระดาษทิชชู

หรืออะไรต่างๆ ที่เราจำเป็นต้องใช้

ก็ให้ช่วยกันประหยัด และอดออม

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

๙๑ เดินทางไกล

เมื่อเดินทางไกล

ใ้พี่น้องอาราธนาพระพุทธรเจ้าทั้งหลาย

ใ้ปกป้องรักษาพวกเราทุกคน

ใ้ปลอดภัยในการเดินทางไปในทุกสถานที่

ไม่ว่าจะไปที่ไหน

ก็ใ้ใ้ได้รับการต้อนรับด้วยดี

เหมือนเห็นพระผู้มีบุญมาโปรด

หรือเหมือนกษัตริย์

เห็นแก้วจักรพรรดิลอยลงมาจากท้องฟ้า

๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๙

๙๒ ทานบารมี

หลวงพ่อดีดปากน้ำฯ มักย้ำเสมอว่า
“บารมีอะไรก็ทำไปเถอะ แต่อย่าขาดทานบารมี”

เพราะว่า...ทานบารมีจะส่งผลให้เรา
มีเสบียงติดตัวไปในภพเบื้องหน้า
การจะไปสู่ที่สุดแห่งธรรมก็เหมือนการเดินทางไกล
ไม่ใช่ลู่ๆ ปูบับ เราจะเดินทางไปถึงที่หมายได้
ต้องสร้างบารมีกันมา

และไม่ใช้สร้างกันเพียงแค่ชาติเดียว
แต่สร้างกันมาหลายๆ ชาติทีเดียว

เพราะฉะนั้น...หากเรามีเสบียง
การสร้างบารมีของเราก็จะสะดวก
และไปถึงที่หมายได้โดยปลอดภัย



๙๓ บุญใหญ่

บุญฉลองมหาธรรมกายเจดีย์เป็นบุญใหญ่
 ที่จะนำเราให้หลุดพ้น
 จากบ่วงจากทาสของพญามาร
 จะทำให้เราเข้าถึงสมบัติจักรพรรดิอันยิ่งใหญ่
 ที่จะเป็นเสบียงหล่อเลี้ยง
 ให้เราได้สร้างบารมีอื่นๆ
 ให้ครบถ้วนบริบูรณ์
 จนกระทั่งหลุดพ้นจากพญามารได้

๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓

๑๔ สมบัติจักรพรรดิ

ผู้ที่จะได้สมบัติจักรพรรดิตักไม่พร่อง

จะต้องเป็นผู้ที่มีหัวใจเช่นเดียวกับพระเจ้าจักรพรรดิ

พระเจ้าจักรพรรดิมีใจที่ปราศจากความตระหนี่

ไม่หวงแหนทรัพย์

ไม่เสียดายทรัพย์

ไม่กลัวว่าจะหมดเปลือง

ไม่กังวลว่าจะมีกินหรือไม่มีกิน

พระองค์มีใจประกอบด้วยดวงปัญญา

มองการณ์ไกลไปถึงภพเบื้องหน้า

๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๓

๙๕ ภาษาสวรรค์

ถ้าเราเรียนธรรมะ

ประดุจนั่งต่อเฉพะพระพักตร์ของพระบรมศาสดา

เราจะศึกษาปริยัติธรรมด้วยความเคารพ

จะเรียนด้วยความสุขจริงๆ

เพราะ...กว่าจะค้นพบ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นดี

กว่าจะมาเป็นคำสอนอันประเสริฐได้

พระพุทธเจ้าต้องทรงสร้างบารมียาวนานทีเดียว

เราแค่คว่ำมาเรียน

ธรรมะ...เป็นความรู้อันสูงสุด

เป็นความรู้อันบริสุทธิ์...ที่ไม่มีความรู้ใดเสมอเหมือน

เป็นความรู้ที่ทำให้ชีวิตสมบูรณ์

เพราะฉะนั้น...

ควรศึกษาด้วยความปีติปราโมทย์ใจ สุขใจ

ภาคภูมิใจว่า...มีบุญเกำหนุนนำ

ให้ได้มาเป็นนักศึกษภาษาบาลี

๑๖ เหนื่อยไหม

หลวงพ่อ...

จะไม่ถามลูกทุกคนว่า...เหนื่อยไหม

เพราะถามไป...ก็รู้ว่าได้คำตอบอย่างไร

เอาเป็นว่า...การทำงาน คือ การพักผ่อน

เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้ไม่นาน

ไม่ควรปล่อยเวลาให้ผ่านไปฟรีๆ แก่ไปฟรีๆ

แต่ให้ทุ่มเทชีวิตจิตใจสร้างบารมีให้เต็มที่

ให้ทุกวินาทีผ่านไปพร้อมกับบุญบารมีที่เพิ่มขึ้น

๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

๙๗ ทำวันนี้ให้ดี

ใช้วันเวลาแห่งชีวิตให้เป็นประโยชน์

วันนี้เป็นวันของเรา

แต่วันพรุ่งนี้ยังไม่แน่

เพราะฉะนั้น...ทำสิ่งที่ดีที่สุดในวันนี้

ให้เป็นพระ เป็นเณร

เป็นอุบาสก อุบาสิกาที่สมบูรณ์

โดยคิดว่า...หากวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต

เราจะเตรียมตัวเตรียมใจอย่างไร

ที่จะไปสู่ปรโลก

คิดอย่างนี้แล้วจะทำให้เราไม่ประมาท

และจะมีกำลังใจในการสร้างความดี

๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

๑๘ นักรบต้องเข้มแข็ง

ขอให้ลูกทุกคนตั้งใจฝึกฝนอบรมตนต่อไป
 อย่ากลัวความทุกข์ยากลำบาก
 ให้เอาชนะสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคให้ได้
 ด้วยอำนาจจิตที่เข้มแข็งของเรา
 ด้วยเป้าหมาย ปณิธาน และอุดมการณ์อันสูงส่ง
 สิ่งใดก็ตามที่จะทำให้เรา
 ห้วนไหว หั่นเห
 ออกนอกเส้นทางที่จะไปสู่ที่สุดแห่งธรรม
 จงเอาชนะมันให้ได้นะลูกนะ
 อุปสรรคทั้งหลายไม่เหลือบ่ากว่าแรง
 ที่ลูกทุกคนจะเอาชนะได้
 ไม่ช้าลูกทุกคนก็จะเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็ง
 ที่ผู้รู้ทั้งหลายปลื้มปิติยินดี

๙๙ ผี ก ต น

เราจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ไม่นาน
 เวลาเหลือน้อยเต็มที
 ให้ลูกทุกคน....
 ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง
 ต่อการฝึกฝนอบรมตัวของเรา
 ให้มีความพร้อม
 ที่จะเป็นนักรบกองทัพธรรม

๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๘

๑๐๐ อย่าทิ้งกอล์ฟธรรม

ให้ดีใจเถิดว่า...

ลูกเป็นคนมีบุญมาก

อย่าทิ้งบุญ อย่าทิ้งกอล์ฟธรรมไป

เดี๋ยวบุญก็หกหมด...

น่าเสียดาย...จะตามไม่ทันหมู่คณะ

ควรจะดีอกดีใจที่ได้มาอยู่ในเส้นทางนี้

แทนที่จะเบียดหนาย ท้อแท้ ท้อถอย

ในการทำภารกิจ

หรือนึกถึงแต่ความสะดวกสบาย

ความเพลิดเพลिनต่างๆ

เราต้องหมั่นนึกถึงเรื่องจริงของชีวิต

ตรงนี้สำคัญนัก

๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๓



คัดย่อจากโอบาทพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อดัมมชโย)

ที่ปรึกษา พระมหาสุวิทย์ วิชูเชสโก ป.ธ. ๙

พระอุทม์ สุวสุตฺตโก

พระสมศักดิ์ จันทสิโล

กองบรรณาธิการ กองวิชาการ สถาบันพัฒนาบุคลากร

รูปเล่ม พระอุทม์ สุวสุตฺตโก

ปก พระไชยยศ ยสวโร (พุทธศิลป์)

ภาพวาด พระศิริพงษ์ สิริวโร (พุทธศิลป์)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ๕,๐๐๐ เล่ม

ISBN 974-88322-3-6

ลิขสิทธิ์ มูลนิธิธรรมกาย

ต.คลองสาม อ.คลองหลวง

จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐