

అలె - అలె.. అలె !!!

౮











ต่อ...!!! ๒

**พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)**

ที่ปรึกษาภคิตติมศักดิ์ พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)  
พระภิกษุวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว)

ที่ปรึกษา พระครูใบฎีกาอำนวยการ มุนิสกุโก  
พระไชยยศ ยสวโธ  
พระมหาเสถียร สุวณฺณจิตฺต ป.ธ. ๙  
พระมหาประเสริฐกิจ สุเมโธ  
พระมหาวิริยะ ธมฺมสารี ป.ธ. ๙  
เมตตา สุวฑฺฒิตวํค์ วิชญา ไตรวิเชียร  
รัตนภรณ์ ชุณหรัศมี

บรรณาธิการบริหาร ขวัญจิตต์ จิตสินธุ  
เรียบเรียง จารุวรรณ วคินสกุล  
กองบรรณาธิการ พระวรัช คุณงกโร พระบัณฑิต ทิตตปญฺโญ  
พระจิรวาท จิรวชิโร  
ธยานี สุภาวิมล สุธิดา จินดาภิจนุกุล  
อรอนงค์ เกิดรักษ์ จินดา ช่วยเกิด  
สุพิชญา ศรีสกุล

ประสานงาน วลัยลักษณ์ มงคลกาวิล สุดปรารถนา จารุชาติ  
ปก เมตตา สุวฑฺฒิตวํค์ และ DM&S Advertising Co., Ltd  
รูปเล่ม สุภาฯ ศรีโสภิต  
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ๒๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖  
จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม  
ลิขสิทธิ์ มูลนิธิธรรมกาย อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐  
พิมพ์ที่ บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

**ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ  
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data**

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)  
จ่าย...แต่...ลึก !!! . - ปทุมธานี : มูลนิธิธรรมกาย, ๒๕๕๖. ๔๐๘ หน้า.  
๑. สมาริ. ๒. วิปัสสนา I. ชื่อเรื่อง



ที่ระลึกเนื่องในวโรกาส

ครบรอบ ๔๓ ปี วัดพระธรรมกาย

วันมาฆบูชามหาศมาคม

วันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๕๖









... อ้อ...!! ๒

พระเทพญาณมหามุณี  
(ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

รวมบทนำนั่งสมาธิ เล่มที่ ๒  
คนเราเกิดมาทำไม  
อะไรคือเป้าหมายชีวิต  
วิธีเข้าถึง “ความสุขที่แท้จริง”  
ที่ง่าย ตรง ลัด ประหยัดสุด ประโยชน์สูง  
ไม่มีพิษภัยใด ๆ และตรงต่อเป้าหมายชีวิตมากที่สุด



ความรู้้อะไรโลกขาดไปเธอรู้ไหม  
ธรรมกายเิ่งหายไปราวกับฝัน  
พญามารกลัวรู้ทันเลยขวางกัน  
ปิดเป็นชั้นชั้นชั้นชั้นนับชั้นไม่ถ้วนเลย

จนกระทั่งหลวงปู่ฯ ลงมาเกิด  
ทุ่มซีพเปิดหนทางด้วยหยุดนิ่งเฉย  
มารสะดุ้งทั้งภพรบกันเลย  
อย่างที่เคยรบกันมาเวลายานาน

เวลานี้ไม่มีใครแพ้ชนะ  
แต่ธรรมะต้องชนะเหมือนคำขาน  
แม้จะรบกันต่อไปชั่วกัปกาล  
ก็จะขอปราบมารจนสูญพันธุ์

ตะวันธรรม



# คำปรารภ

การนั่งสมาธิ หรือที่เราคุ้นเคยกับคำว่า “ปฏิบัติธรรม” เป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิต เป็นงานที่แท้จริง เกิดประโยชน์สุขทันทีที่เข้าถึง และเป็นสิ่งสำคัญที่ทำแทนกันไม่ได้

เราต้องให้ความสำคัญกับการทำสมาธิให้มาก ไม่แพ้การให้ความสำคัญกับการทำมาหากิน ทำมาค้าขาย ครอบครอง ศึกษาเล่าเรียน การเข้าสังคม ไม่ใช่ให้ความสำคัญกับสิ่งนอกตัว จนกระทั่งกล่าวว่า “ไม่มีเวลาว่าง สำหรับการทำสมาธิ” ซึ่งนั่นคืออันตรายสำหรับชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้คำว่า “แม้มีชีวิตอยู่ก็เหมือนตายแล้ว ไม่เกิดประโยชน์อันใด” อย่างนี้ได้ชื่อว่าประมาทในการดำเนินชีวิต เพราะความจริงคำว่า “ไม่มีเวลา” ไม่มีในโลก ขึ้นอยู่กับเราให้ความสำคัญต่อสิ่งไหน และเข้าใจสิ่งนั้นเพียงใด

ผู้ที่จะเป็นต้นบุญต้นแบบในการดำเนินชีวิตให้กับเราได้ ดีที่สุดก็คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทำอย่างไร เราก็

จะต้องทำอย่างนั้น พระองค์เป็นอย่างไรเราก็จะเป็นอย่างนั้น  
คือ ดับทุกข์ได้ พ้นจากกิเลสอาสวะได้ มีสุขในปัจจุบัน อย่างน้อยก็  
ปิดประตูอบาย เปิดประตูสวรรค์ เพราะฉะนั้นเรื่องการทำสมาธิ  
จึงสำคัญมาก

ส่วนวิธีการทำสมาธินั้นก็ไม่ยากอย่างที่เราคิดกันไปเอง  
เริ่มต้นต้องง่าย ง่ายแต่ลึกซึ้ง ของง่าย ๆ บางทีเราก็มองข้ามไป  
เหมือนหญ้าปากคอกที่เจริญงอกงามกว่าหญ้าที่อยู่ไกล ๆ แต่  
วัชกลับมองข้ามออกไปหากินที่อื่นด้วยความลำเค็ญ พออิ่มท้อง  
แล้วกลับมาเห็นหญ้าปากคอกเจริญงอกงามกว่า เพราะได้ปุ๋ยดี  
สมาธิก็เช่นเดียวกันเรากลับมองข้ามไป

หมดเวลาที่เราจะประมาทในการดำเนินชีวิต

หมดเวลาที่เราจะมีความทุกข์ทรมานของชีวิต

หมดเวลาแล้วสำหรับการใช้ชีวิตที่ไม่มีสาระแก่นสารเหมือน  
ต้นกล้วยที่ไร้แก่น



ความตายไม่มีนิมิตหมาย ตายเมื่อไร ที่ไหน ด้วยวิธีการใด  
เราไม่ทราบ เพราะฉะนั้นต้องให้โอกาสกับตัวเองในการทำสมาธิ  
และต้องด้วยวิธีที่ง่าย ตรง ลัด ประหยัดสุด ประโยชน์สูง

วันใดที่ใจเป็นหนึ่งเดียวกับกาย หยุดนิ่งอยู่ภายในได้  
วันนั้นคือวันสมปรารถนาในชีวิตของเรา ไม่มีอะไรจะยิ่งใหญ่  
ไปกว่านี้ แม้ความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ เราจะพบกับความ  
สุขอันมหัศจรรย์ ที่พูดไม่ออกบอกไม่ถูก แม้แต่ความสุขของ  
ความเป็นพระราชาก็ให้ไม่ได้ ลาภ ยศ สรรเสริญก็ให้ไม่ได้ คน  
สัตว์ สิ่งของ ก็ให้ไม่ได้

วันใดใจหยุดนิ่งที่กลางกายได้ วันนั้นคือวันสมปรารถนา  
ในชีวิตของเรา

จากบทสนทนาธรรม

# สารบัญ

## ความลับของชีวิต

คนเราเกิดมาทำไม.....	๑๗
ชีวิตเป็นของน้อย.....	๒๓
ในตัวเรามีองค์พระ.....	๓๕
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗.....	๔๓
หลักสูตรชีวิต.....	๕๙
ที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง.....	๖๗
มหัศจรรย์สมาธิ.....	๘๓
สติปัฏฐาน ๔.....	๙๙
มหาทศตะ.....	๑๑๕
จานกัฬา.....	๑๒๗
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมใด.....	๑๔๓
พระคุณของหลวงปู่ฯ พระผู้ปราบมาร.....	๑๖๑
ในห้องมีพระธรรมกาย.....	๑๗๓
จุดเล็กใสที่คล้ายเมล็ดโพธิ์เมล็ดไทร.....	๑๘๙
อริยมรรคมีองค์ ๘.....	๑๙๗
คำภาวนา สัมมา อะระหัง.....	๒๐๓
บุญพลังแห่งความสุขและความสำเร็จ.....	๒๐๙





## วิธีการปฏิบัติธรรม

ความละเอียดภายใน.....	๒๒๓
เริ่มต้นจากจุดที่ง่าย.....	๒๓๗
หยุดเป็นตัวสำเร็จ.....	๒๔๕
เห็นสิ่งใดฝึกให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งนั้น.....	๒๕๙
นิ่งแล้วต้องขยาย.....	๒๖๗
หยุดนิ่งได้แล้วฝึกขยายย่อ.....	๒๗๗
วิธีปฏิบัติธรรม.....	๒๘๓
อันดับแรกเพื่อตัวเราก่อน.....	๒๙๗
เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย.....	๓๐๙
ทำไมเด็กจึงเห็นธรรมะได้ง่าย.....	๓๒๑
การทำสมาธิไม่ยาก.....	๓๒๙
วิธีแก้กตัญญูย่นตา.....	๓๓๗
ยากพอสู้ง่ายพอดี.....	๓๔๕
สังเกตตัวเอง ทำไมนิ่งไม่ได้ผล.....	๓๕๓
ลูกไก่เจาะกระเปาะไข่.....	๓๖๑
ภาพนิมิตเลื่อนลอย.....	๓๖๙
อย่าท้อ.....	๓๗๓

## ชีวิตเริ่มต้น

แม้จะเดินทางมายาวนาน  
ทั้งทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ  
หรือไปไกลถึงดวงดาว  
ก็ยังไม่ได้ชื่อว่า “เดินทาง”

ชีวิตไม่ได้เริ่มต้นที่ตัวเลข  
ไม่ได้เริ่มต้นที่กาลเวลา  
ไม่ได้เริ่มต้นที่ระยะทาง  
ไม่ได้เริ่มต้นดังที่เข้าใจกัน

แต่วันใดที่หลับตาเบาเบา  
ผ่อนคลายทั้งกายใจอย่างสบาย  
นึกถึงดวงตะวันสว่างที่กลางกาย  
วันนั้นชีวิตได้เริ่มต้นเดินทางแล้ว

ที่จะไปสู่จุดหมายปลายทาง  
ซึ่งมีแต่ความสุขนิรันดร์

ตะวันธรรม



... ၅၀ - ၁၀၀ - ၂၀၀ !!!

ชีวิตในโลกหล้า  
เห็นทุกข์เป็นสุขพา  
ตั้งเหยื่อที่ล่อปลา  
แสบเผ็ดเดือดร้อนดิน

ลวงตา  
โคกสิ้น  
ติดเบ็ด  
กว่าได้เห็นธรรม

*ตะวันธรรม*



# คนเราเกิดมาทำไม

วันอาทิตย์ที่ ๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แนแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน ทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบาย ๆ

หลับตาของเราเบา ๆ ค่อยๆ หลับ พอสบาย ๆ คล้ายกับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับตาพร้อม ๆ พอสบาย ๆ แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ปล่อยใจ ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดปล่อยวาง คลายความผูกพันจาก คน สัตว์ สิ่งของ ธุระกิจการงาน บ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้

ให้ปลดปล่อยวาง คลายความผูกพันจากทุกสิ่ง โดยพิจารณาไปตามความเป็นจริงของสรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้หรือโลกอื่น เพราะสภาพความเป็นจริงนั้น ทุกสิ่งล้วนไปสู่จุดสลายทั้งสิ้น เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลายไป จะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ตึกรามบ้านช่อง ต้นหมากรากไม้ ภูเขา เลกาฯ แม้แต่โลกใบนี้ซึ่งเป็นที่รองรับของสรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย สักวันหนึ่งก็ต้องล่มสลายไปหมดด้วยกับพินาศ โลก ซึ่งเป็นที่รองรับของหมู่สัตว์ยังเป็นเช่นนี้ สรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลายก็ต้องเสื่อมสลายหายไป นี่คือความจริงแท้ของสรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นพระบรมศาสดาผู้มีอานุภาพมาก สมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะ ทรงอภิญญาพร้อมบริบูรณ์ พระองค์ก็ยังคงดับขันธปรินิพพาน เหลือแต่คำสอนที่เป็นสิ่งแทนพระองค์เท่านั้น พระปัจเจกพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง ไม่ได้สั่งสอนผู้ใด มีอานุภาพเหาะเหินเดินอากาศได้ยังต้องดับขันธปรินิพพาน พระอรหันตสาวกของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าปฏิบัติตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้บรรลุ มรรคผลนิพพานตามพระองค์ มีฤทธิ์ มีอานุภาพมากก็ยังคงดับขันธปรินิพพาน พระเจ้าจักรพรรดิผู้มีอานุภาพปกครองโลกทั้ง ๔ หรือทวีปทั้ง ๔ ทิศ รอบเขาพระสุเมรุ ซึ่งเป็นที่ตั้งของสวรรค์ชั้นจาตุมาหาวิภาวิกาและดาวดึงส์ก็ยังคงเสื่อมสลายจากโลกนี้ไป



พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร ผู้มุ่งไปสู่ที่สุดแห่งธรรม ท่านก็ยังคงต้องจากโลกนี้ไป คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ผู้เชี่ยวชาญในวิชาธรรมกายจนได้รับยกย่องจากพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ว่าเป็นหนึ่งไม่มีสอง ก็ยังจากโลกนี้ไป บรรพบุรุษของเราก็เช่นเดียวกันก็จากโลกนี้ไป ต่างก็ไม่ได้เอาอะไรไปได้ทั้งสิ้น นอกจากบุญและบาปที่ได้กระทำเอาไว้ตอนที่ยังมีชีวิตอยู่

นับประสาอะไรกับตัวของเราซึ่งยังไม่มีอานุภาพประดุจพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์ทั้งหลาย ทำไมจะไม่จากโลกนี้ไป เราก็ต้องจากไปโดยที่ ไม่ได้เอาวัตถุ สิ่งของอะไรไปเลย ลาภยศสรรเสริญอะไรก็ไม่ได้เอาไป มีแต่บุญและบาปที่เราได้กระทำเอาไว้ด้วยกายด้วยวาจาด้วยใจเท่านั้น ติดตัวไป

เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้อย่างจำกัด ทุกเพศทุกวัยมีเวลาแห่งชีวิตช่วงสั้น ๆ เพราะความตายไม่มีนิमितหมาย จะตายเมื่อไรเราไม่ทราบ แต่ที่ทราบคือ ทุกคนล้วนตายหมด

ฉะนั้น เราก็ต้องมาพิจารณาถึงวัตถุประสงค์ของการมาเป็นมนุษย์ว่า เราเกิดมาทำไม อะไรคือวัตถุประสงค์ของชีวิต ซึ่ง

ก็ได้ข้อสรุปตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า เกิดมาเพื่อ  
ทำพระนิพพานให้แจ้ง แสวงบุญ สร้างบารมี นี่คือวัตถุประสงค์  
หลักของชีวิต เราก็ต้องนำมาพิจารณา มาใคร่ครวญ จะได้มีสติ  
ปัญญา รู้จักสอนตัวเองว่า อะไรคืองานหลัก อะไรคืองานรอง  
เราจะพบว่า

การทำพระนิพพานให้แจ้ง แสวงบุญ สร้าง  
บารมีนั้นเป็นงานหลักของชีวิต ส่วนการทำ  
มาหากินเป็นเรื่องรองลงมา ความสนุกสนาน  
เพลิดเพลิน เพื่อผ่อนคลาย ก็เป็นเรื่องรองลงมา  
อีกตามลำดับ

เมื่อเราจับหลักของชีวิตได้อย่างนี้แล้ว วันเวลาที่เหลืออยู่  
ก่อนที่เราจะจากโลกนี้ไปก็ต้องสั่งสมบุญบารมีให้มาก ๆ เพื่อ  
ความสุขและความสำเร็จในชีวิตของตัวเองตั้งแต่เป็นปุถุชน  
จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ โดยเฉพาะเราจะมุ่งไปสู่ที่สุดแห่ง  
ธรรม เพราะฉะนั้นเป้าหมายหลักของเราก็ต้องสั่งสมบุญบารมี  
ให้มาก ๆ เพราะว่าเมื่อถึงวาระสุดท้าย บุญเท่านั้นจะเป็นที่พึ่ง  
ให้กับตัวเรา ที่จะนำเราไปสู่เทวโลก ไปสู่สวรรค์ชั้นดุสิต หรือที่  
เราคุ้นเคยว่า ดุสิตบุรี วงบุญพิเศษ เขตบรมโพธิสัตว์





บุญ เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องสั่งสมเอาไว้ด้วย  
ตัวของเราเอง จะทำแทนกันไม่ได้ คนอื่นทำได้อย่าง  
มากก็อุทิศบุญให้กับเราเมื่อเราละจากโลกนี้ไป และ  
เราต้องอยู่ในภูมิที่รับได้ ถ้าไปอยู่มหานรกบุญที่เข  
อุทิศไปให้ก็ยังรับไม่ได้ แปลว่าเราก็ต้องพึ่งตัวของเรา  
เอง อุตตา หิ อุตตโน นาโถ เอาตัวของเรานี้แหละ  
สั่งสมความดีด้วยตัวของเราเอง จนกระทั่งความดี  
บังเกิดขึ้นในตัว กลั่นเป็นบุญ เป็นกุศล เป็นบารมี  
เป็นดวงบุญใส ๆ นั้นแหละ จะทำให้ใจเรา่องใส  
คตินิमितสว่าง แล้วก็จากโลกนี้ไปสู่เทวโลกอย่าง  
สง่างาม

พระเทพญาณมหามุนี



เมื่อแสงสุริยเคลื่อนคล้อย  
ดาวเดือนระยิบไหว  
ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป  
กายเสื่อมทุกวันจ้

ลาไกล  
ส่องหล้า  
ปกติ  
อย่าได้มัวเพลิน

ตะวันธรรม



# ชีวิตเป็นของน้อย

วันอาทิตย์ที่ ๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๖

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

คราวนี้เรามานึกทบทวนคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ที่ตรัสไว้ว่า

## “ชีวิตเป็นของน้อย”

หมายถึง เรามีเวลาที่จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ด้วยกายมนุษย์  
หยาบจำกัด ไม่มากเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคนี้ เป็นยุคที่  
อายุมนุษย์ไหลลง เราอยู่ในช่วงอายุเฉลี่ยของมนุษย์ ๗๕ ปี จะเกิน  
ไปกว่านี้ก็ไม่มีที่ทาน ที่จะมีอายุยืนยาวไปถึง ๘๐, ๙๐ กระทั่ง  
๑๐๐ ปี หรือร่อยกว่าปี มีจำนวนไม่มาก แต่โดยเฉลี่ยแล้ว ๗๕ ปี  
และยังมีโรคภัยไข้เจ็บ มีมลภาวะเป็นพิษเกิดขึ้นจากคนเสื่อม  
ศีลธรรม หรือความเจริญของเทคโนโลยี ชีวิตมนุษย์ก็ยิ่งสั้นลง  
บางท่านก็อยู่ไม่ถึง ๗๕ ปี ด้วยซ้ำไป

ถ้าสมมติว่า ๗๕ ปี มาเทียบกับที่เรามีชีวิตอยู่เดี๋ยวนี้ ก็เหลือเวลาอีกเพียงไม่นานเท่าไร ถ้าเราอยู่ไปถึง ๗๕ ปี บางคนก็เหลือแค่ ๑ ปี บางคนก็หลายปี บางคนเป็น ๑๐ ปี บางคน ๒๐ ปี หรือมากกว่านั้น นี่หมายถึงในกรณีเหตุการณ์ปกติที่ไม่มีอุบัติเหตุ หรือโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน

สรุปง่าย ๆ ว่า ชีวิตเป็นของน้อย เราจะอยู่ถึงอายุขัยเฉลี่ยมนุษย์หรือเปล่าก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้นอย่าได้ประมาทในการดำรงชีวิต

เราจะต้องมาดูว่า เป้าหมายชีวิตที่เกิดมานั้น เกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง เมื่อทำพระนิพพานแจ้งแล้วก็ได้พ้นทุกข์ เพราะพื้นฐานชีวิตมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายก็คือความทุกข์ ทั้งทุกข์ประจำ และทุกข์จร

ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นทุกข์ ทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ประสบในสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก หรือปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นที่รัก มีความโศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ รำพึงรำพัน ถ้าสมัยใหม่ก็ เซ็ง เครียด เปื่อ กลุ้ม เป็นต้น

ทุกชีวิตไม่ว่าจะเป็นเศรษฐี ชนชั้นกลาง หรือชั้นล่าง ล้วนแต่มีทุกข์ประจำและทุกข์จรทั้งสิ้น เศรษฐีแม้มีทรัพย์มาก มีพวกพ้องบริวารมาก ๆ มีลาภยศสรรเสริญมากก็ตาม ก็ยัง



มีทุกข์ประจำสังขารอยู่ คือ ความแก่ ความชรา ความเจ็บ  
ไข้ได้ป่วย แม้กระทั่งความตาย หรือทุกข์จร คือ ความโศก  
เศร้า พิโรธำพัน ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก จะเป็น  
คนรัก ของรัก หรืออารมณ์ที่เป็นที่รักก็ตาม ก็ต้องเจอ ต้อง  
พลัดพราก หรือปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น มีทรัพย์มากอยาก  
จะให้ลูกมารับสมบัติ แต่ลูกไม่รักดีเกะกะเกเรก็เป็นทุกข์อีก  
เพราะฉะนั้นทุกชีวิตมีทุกข์ทั้งนั้น ตั้งแต่เศษฐิถึงยาจก วณิพก  
ถึงพระราชา โดยเฉพาะตัวของเรานี้แหละจะเห็นได้ชัดเจน

ดังนั้น เป้าหมายชีวิตจึงเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง  
เมื่อทำพระนิพพานให้แจ้งแล้ว ทุกข์ก็ดับไป ทุกข์ดับไปหมด  
เมื่อกิเลสมันสิ้น พอกิเลสดับไป ความเดือดเนื้อร้อนใจหมด  
ไป นิพพานก็แจ้ง มันแจ้งตอนดับกิเลสหมดแล้ว นี่คือเป้า  
หมายทุกชีวิต

เราเป็นผู้มีบุญ โชคดีที่เกิดมาในร่มเงาของพระพุทธศาสนา  
ที่อุดมไปด้วยความรู้อันบริสุทธิ์ที่แท้จริง ผู้ที่เป็นพระบรมศาสดา  
ของเราก็เป็นมนุษย์ ไม่ได้เป็นพระเจ้า เมื่อเป็นมนุษย์ก็  
จะเข้าใจชีวิตของมนุษย์ได้ดีกว่าคนอื่นที่ไม่ได้เป็นมนุษย์ แล้วก็  
สรุปเป้าหมายของชีวิตว่า เราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง  
วิธีการทำพระองค์ก็บอกหมดแล้ว จะไปนิพพานไปอย่างไรก็  
ทรงบอกเอาไว้ตั้งหลาย ๆ นัย

ในอริยสัจ ๔ ก็มีว่า ชีวิตเป็นทุกข์ เหตุเพราะความ

ทะยานอยาก อยากที่เจอไปด้วยความเพลิน คือเจอไปด้วย  
ความไม่รู้นั่นแหละ มันเพลิน ๆ เพลิน ๆ ไป อยากได้ อยากมี  
อยากเป็น ความรู้ยังไม่สมบูรณ์ มันก็เพลิน ๆ กันไป เพราะฉะนั้น  
ต้องหยุดความอยากที่เรียกว่า นิโรธ ความอยากเกิดขึ้นที่ใจ  
ก็หยุดที่ใจ หยุดอยากแล้วเดี๋ยวจะเข้าถึงมรรค จะเห็นหนทาง  
ที่จะไปสู่อายตนิพพาน หรือทำพระนิพพานให้แจ้ง

มรรคนี้เรียกว่า อริยมรรค จะเป็นดวงใส ๆ กลมรอบตัว  
เหมือนแก้วกายสิทธิ์ เหมือนดวงดาว ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์  
อย่างนั้นแหละ เห็นทางแล้ว เราก็หยุดไปเรื่อย ๆ มองไปใน  
ทางนั้น เดี๋ยวก็จะพบกายในกาย และก็เข้าถึงพระธรรมกาย  
ถึงพระรัตนตรัยในตัว พระรัตนตรัยนั้นจะขจัดกิเลสอาสวะให้  
หมดสิ้นไป พาเราไปสู่ฝั่งของอมตนิพพาน ทุกข์ สมุทัย นิโรธ  
มรรค ท่านก็สอน

หรือจะดูอีกนัยหนึ่ง นิพพิทา วิราคะ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ  
นิพพาน

นิพพิทา แปลว่า ต้องเบื่อหน่าย คือ เห็นทุกข์เห็นโทษ  
ของชีวิตที่อยู่ในวัฏสงสาร ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไรก็แล้วแต่  
มันไม่เข้าท่าทั้งนั้น เพราะมันยังอยู่ในกฎเกณฑ์ของ  
ไตรลักษณ์ มีการเปลี่ยนแปลง เดี่ยวขึ้น-เดี่ยวลง มีลาภ-  
เสื่อมลาภ มียศ-เสื่อมยศ มีคนสรรเสริญ-มีคนนินทา



มีสุข-มีทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นทั้งทุกข์ประจำสังขาร และทุกข์ที่  
จรมาอีก ของประจำก็แยกอยู่แล้ว ยังมีของจรมาเจอกันอีก เลย  
ยุ่งไปกันใหญ่

ท่านสอนให้มองให้เห็น แล้วให้เบื่อหน่ายชีวิตที่มันเป็น  
เป็นทุกข์ แต่ไม่ได้ให้คิดแบบโง่ ๆ ด้วยการฆ่าตัวตาย แต่ให้หา  
ทางออกด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยกำลังใจอันสูงส่ง คือต้องให้  
เบื่อหน่ายเสียก่อน ถ้ายังไม่เบื่อแล้วก็ยากที่จะไปพระนิพพาน  
ได้ ต้องเกิดความเบื่ออย่างแรงกล้าเสียก่อน

มองไปดูเถอะ ถ้ารู้สึกเบื่อชีวิตของเราที่ผ่านมาว่า มัน  
ไม่ได้สมหวังดังใจอะไรสักอย่าง สมมติว่าเป็นชาวประมง  
ไปทอดแห อยากรู้ปลาตันไปเจองูบ้าง ก้อนอิฐบ้าง ก้อนหิน  
บ้างติดร่างแหกันมา อยากรู้เจออย่างหนึ่งแต่ได้อีกอย่างหนึ่งอย่าง  
นี้ อยากรู้เจอคูในอุดมคติ ก็เจอขี้เมามาอยู่ข้าง ๆ บ้าง อยากรู้  
ได้พ่อบ้านเป็นคนดี กลับได้ผีการพนันมาอยู่ข้าง ๆ ตัวอีก มัน  
เยอะแยะไปหมด เพราะฉะนั้นดูแล้วชีวิตนี้น่าเบื่อ

พอเบื่อมันก็คลาย (วิราคะ) เราเบื่ออะไร เราก็จะคลาย  
คลายความรัก คลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น

พอคลายมันก็หลุด มันต้องเบื่อก่อน เบื่อแล้วก็คลาย  
พอคลายมันก็ปล่อย เรียกว่า วิมุตติ พอปล่อยได้ จิตมันก็  
บริสุทธิ์ในระดับหนึ่ง วิสุทธิ คือมันนิ่ง ๆ เฉย ๆ สันติ หยุตสนิทเลย

พอหยุดได้สนิทเดี๋ยวเห็นมรรคเกิดขึ้น สันติ หยุดในหยุดไปเรื่อย ๆ เดี่ยวก็ นิพพาน ดับทุกข์ร้อนได้

นิพพาน แปลว่า ดับทุกข์ ดับกิเลส ดับความร้อน ไม่ใช่ดับไปหมดทุกอย่าง ดับกิเลสสิ่งไม่ดี เหลือแต่สิ่งดี ๆ เหมือนทองคำถ้ามันมีแร่ธาตุอื่นเจือปน เขาก็แยกเอาแร่อื่นออกด้วยการทำรีไฟน์ (refine) ให้เหลือแต่ทองคำบริสุทธิ์ล้วน ๆ จึงจะเอามาใช้ทำอะไรได้ มันเกิดประโยชน์ มีคุณค่า หรือพลังงาน ปริมาณที่เขาใช้แร่ยูเรเนียม แต่เดิมมันก็เป็นธาตุผสมยังไม่บริสุทธิ์ ก็ทำการแยกให้เหลือแต่ธาตุบริสุทธิ์ล้วน ๆ จึงจะนำไปทำให้เกิดพลังงานได้ ใจของเราเช่นเดียวกัน มันมีธาตุที่ไม่บริสุทธิ์เจือปนผสมกันอยู่ คือ โลภะ โทสะ โมหะ (กิเลสอาสวะ) พอเราแยกออกไปด้วยหยุดกับนิ่ง ก็จะเหลือแต่วิภาคธาตุวิภาคธรรม คือธาตุธรรมที่สะอาดบริสุทธิ์ เป็นฝ่ายบุญล้วน ๆ บริสุทธิ์ล้วน ๆ สว่างไสว

เมื่อใจบริสุทธิ์ล้วน ๆ สะอาดล้วน ๆ สว่างไสว ก็มีพลังงานเต็มทีที่จะขยายความสุขมาสู่จิตใจเรา ระบบประสาทกล้ามเนื้อเรา ขยายไปสู่สิ่งแวดล้อมได้ ให้ทั้งความสุข ให้ทั้งความรอบรู้ ให้ทั้งความหลุดพ้น เป็นอิสระที่เป็นนิรันดร





ชีวิตที่มีน้อย เขามีเอาไว้ให้แสวงหาหนทาง  
พระนิพพาน บางคนไปรังเกียจพระนิพพานว่า  
ไปแล้วมันไม่สนุก นั่นเพราะเขายังไม่รู้จักพระ  
นิพพาน และยังไม่เห็นทุกข์โทษของชีวิตอย่าง  
แท้จริง เพราะไม่ได้มาพิจารณา อยู่กับทุกข์  
จนซาชิน เหมือนคนที่จมอยู่ในโคลนตมมานาน  
มันชิน มันซา แต่ผู้มีปัญญาเขาไม่คิดอย่างนั้น  
คิดว่าต้องปล่อย ต้องหลุด ต้องพ้น ต้องแสวงหา  
ทางหลุดพ้นให้ได้

มีอีกวิธีหนึ่งที่เห็นหนทางพระนิพพานแล้ว แต่ยังไม่ยินดี  
ในวิภูฏะ ก็มีวิธี คือเราเข้าถึงพระธรรมกาย เราก็ศึกษาวิชา  
ธรรมกายไปสิ แล้วมุ่งไปสู่ที่สุดแห่งธรรมนั้นแหละ ได้ถึงพระ  
ธรรมกายในตัวแล้ว ไปนรกก็ได้ ไปสวรรค์ก็ได้ ไปพระนิพพาน  
ก็ได้ แล้วเราก็มุ่งไปสู่ที่สุดแห่งธรรม คั่นต่อไปอีก ศึกษาต่อไป  
อีกว่า อะไรเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ทรมานของสรรพสัตว์และ  
สรรพสิ่งทั้งหลาย อะไรปกครองโอกาสโลก ชั้นธโลก สัตว์โลก  
อย่างนี้แม้ถึงพระนิพพาน แต่ก็ยังอยู่ในวิภูฏะได้ เพื่อแสวง  
ไปหาที่สุดแห่งธรรม ไปถึงที่สุดแห่งธรรมแล้วก็รู้วิภูฏะกันไป

เลย นี่สำหรับบางคนที่ยังไม่มีเจตินดีจะไปพระนิพพาน มันก็มีทางออก โน่นต้องไปที่สุดแห่งธรรมนั่นแหละ

เพราะฉะนั้น เมื่อชีวิตเป็นของน้อย เราจึงควรใช้ชีวิตให้คุณค่าและมีประสิทธิภาพที่สุด นอกเหนือจากการทำมาหากินแล้ว การผลิตเพลลินสนุกสนานเพื่อผ่อนคลายความทุกข์ ซึ่งจริง ๆ แล้วมันก็ไม่ใช่ความสุขนะ เพื่อผ่อนคลาย เพื่อพักผ่อนคลายที่ตึง ๆ เหมือนคนชักเย่อกันจะได้พักผ่อนแล้วก็หย่อนใจใจมันก็คลายจากความตึงเครียด พักผ่อนหย่อนใจอย่างนั้นนะ

นอกเหนือจากการทำมาหากินแล้ว พักผ่อนหย่อนใจด้วยความเพลิดเพลินแล้ว เราก็ควรจะมาแสวงหาสิ่งที่เป็นสาระแก่นสารของชีวิต นั่นก็คือการทำใจหยุดใจนิ่ง ไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ เพราะคิดพูดทำมาทั้งวันแล้ว มาตั้งหลายวัน หลายอาทิตย์ หลายเดือน หลายปี

ตลอดชีวิตที่ผ่านมาฉัน เราคิด เราพูด เราทำมาตั้งเยอะ มาลองไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ มาลองทำหยุดทำนิดนึง แล้วเราก็จะพบอารมณ์อันประณีตชนิดหนึ่งซึ่งแตกต่างจากที่เราเคยเจอเมื่อเราอยู่ในจุดที่ปลอดความคิด คำพูดและการกระทำ ใจจะหยุดนิ่ง จะขยาย ไม่คับแคบ



จะเบ่งบาน เบิกบาน มีความสุข กายเบาใจเบา เป็นอิสระ ไม่ยึดติดอะไรเลย แล้วก็มีแสงสว่าง เกิดขึ้น

ในกลางความสว่าง เราจะได้เห็นสิ่งที่เป็นไปตามความจริง ซึ่งมีอยู่ดั้งเดิมแต่เราไม่เคยเห็นมาก่อน ทั้ง ๆ ที่มีอยู่ จะได้เห็นสิ่งที่มีอยู่นั้นเมื่อแสงสว่างแห่งความบริสุทธิ์ของจิต ที่เกิดจากการไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ คือหยุดกับนิ่งนั้นแหละ จะเห็นดวงใส ๆ กายใส ๆ จะเห็นกายในกาย เห็นชีวิตที่มีหลาย ๆ ระดับ ที่ประณีตขึ้นไปเรื่อย ๆ

จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกาย เข้าถึงพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังขรัตนะ จะมีความสุข สดชื่น กว้างขวางอย่างไม่มีขอบเขต คือตัดเส้นรอบวงของความสุขนั้นออกไปสู่ทะเลแห่งความสุขที่แท้จริง ที่ไม่มีขอบเขต และทะเลแห่งความรู้อันบริสุทธิ์ ที่ไม่มีขอบเขต รู้เห็นไปตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นความจริงของชีวิตของเราของสรรพสิ่งสรรพสัตว์ทั้งหลาย เราจะเข้าไปถึงความรู้ชนิดนี้

ถ้าเข้าถึงความรู้อย่างนี้ได้ เกิดมาชาตินี้สมหวัง มีชีวิตเพียงน้อยด้วยกายมนุษย์นี้ก็สมหวังตั้งใจ ได้ศึกษาเรียนรู้ความรู้ภายในที่ยิ่งใหญ่ที่ไม่มีอะไรมาเสมอเหมือน ทั้งความรู้ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อุบัติมาให้ภิกษุทั้งหลายได้ฟัง โดยหยิบ

ใบไม้ในป่าประดู่ลายมาไว้ในกำมือ และพระองค์ก็เปรียบเทียบให้ดู โดยตั้งคำถามถามภิกษุว่า

“ใบไม้ในกำมือ กับใบไม้ในป่าประดู่ลายที่ตรงไหนมีมากกว่ากัน”

ภิกษุทั้งหลายก็ตอบว่า

“ใบไม้ในป่านั้นมีมากกว่าพระเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ตรัสว่า

“สิ่งที่เราได้นำมาสอนนั้น แคใบไม้ในกำมือเท่านั้น ใบไม้ในป่าอีกเยอะแยะ เราได้ไปศึกษาเรียนรู้มาแล้วด้วยสัมพัฏฐญาณของเราก็ไม่มีขอบเขตนี้ แต่เรานำมาสอนเธอแค่กำมือสอนแค่ทำให้เธอหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะเท่านั้น”

เมื่อใจเราหยุดสนิทเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว เราจะมีโอกาสได้ศึกษาความรู้ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอุปมาเอาไว้ทั้งในกำมือและในป่าใหญ่ ยิ่งรู้ก็ยิ่งบริสุทธิ์ ยิ่งรู้ก็ยิ่ง



มีความสุข ยิ่งรู้จักจิตใจยิ่งขยาย ยิ่งกว้างขวาง  
ไม่คับแคบ ไม่เห็นแก่ตัว แต่จะรักตัวเองยิ่งขึ้น  
และรักเพื่อนมนุษย์สรรพสัตว์ทั้งหลายยิ่งขึ้น  
ความแตกแยกและความแตกต่างจะไม่เกิดขึ้น  
ในจิตใจของผู้ที่เข้าถึง

พระเทพญาณมหามุนี



จริง พระอริยเจ้า  
อย่าง ยิ่งกว่าทุกสิ่ง  
ตั้ง ต้นแต่หยุดนิ่ง  
ใจ หยุดสนิทแล้ว

ดีจริง  
แน่แท้  
ตรงศูนย์ กลางกาย  
จึงได้ของจริง

ตะวันธรรม



# ในตัวเรามีองค์พระ

วันอาทิตย์ที่ ๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

ให้ทุกคนรวมใจมาหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้นนำมาขึงให้ตึง จากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หรือจำง่าย ๆ ว่า อยู่ในบริเวณกลางท้อง ในระดับที่เรามั่นใจว่า เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้แหละเรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นที่เกิด ที่ดับ  
ที่หลับ ที่ตื่นของตัวเรา มาเกิด ไปเกิด หลับตรงนี้  
ตื่นตรงนี้ อีกทั้งที่สำคัญคือเป็นต้นทางไปสู่  
อายตนะนิพพาน ตำแหน่งนี้เป็นตำแหน่งที่สำคัญ  
ที่สุดในโลกในชีวิตของเรา การเกิดมาแต่ละครั้ง  
ถ้ายังไม่รู้จักตำแหน่งที่ตั้งของใจตรงนี้ ก็จะไม่หลุด  
พ้นจากความทุกข์ทรมานของชีวิตไม่ได้

เพราะฉะนั้น ตำแหน่งที่ตั้งของใจตรงนี้จึงเป็นตำแหน่งที่  
สำคัญที่ทุกคนจะต้องเอาใจใส่ จะต้องเอาใจมาตั้งไว้ตรงนี้ มา  
วางตรงนี้ มาหยุดอยู่ที่ตรงนี้ให้ได้

โดยให้กำหนดบริกรรมนิมิตขึ้นมาในใจ เป็นเครื่องหมาย  
ว่า ตรงนี้คือฐานที่ ๗ เอาใจมาอยู่ตรงนี้ อย่าไปอยู่ที่อื่น อยู่ที่  
อื่นไม่เกิดประโยชน์อันใด มีแต่จะนำความทุกข์เข้ามาเผาผลาญ  
จิตใจของเรา

กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นเพชรสักเม็ดหนึ่งที่ใสบริสุทธิ์ กลม  
รอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ ขนาดไหนก็ได้ ให้ใสบริสุทธิ์  
ประดุจเพชรที่ปราศจากมลทิน ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว สว่าง  
เหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน แต่ว่าใสเย็นเหมือนแสงจันทร์  
ในคืนวันเพ็ญ คือ ไม่จืดตา ไม่แสบตา





ให้ตริกนิกถึงดวงใส เอาใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ พร้อมกับ  
กับประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยบริกรรมภาวนาในใจเบา ๆ ว่า  
สัมมา อะระหัง ให้เสียงคำภาวนาดังออกมาจากในกลางท้องของ  
เรา เหมือนมาจากแหล่งแห่งความบริสุทธิ์ แหล่งแห่งอานุภาพ  
อันไม่มีประมาณ พร้อมกับตริกนิกถึงดวงใส เอาใจหยุดอยู่ใน  
กลางดวงใส ๆ ประคองใจอย่างนี้ไปจนกว่าใจจะหยุดนิ่ง

เมื่อใจหยุดนิ่ง จะทิ้งคำภาวนาไปเอง คือหมดความจำเป็น  
แล้ว เหมือนเรือที่ส่งเราถึงฝั่งแล้ว เราก็ตีเรือต่อไปโดยไม่ต้อง  
แบกเรือไปด้วย เราจะมีอาการคล้าย ๆ ไม่อยากจะภาวนาต่อ  
ไป หรือคำภาวนานั้นเลื่อนไป ถ้าเกิดอาการอย่างนี้เราก็ไม่ต้อง  
ภาวนาต่อไป เพราะคำภาวนานั้นส่งเราถึงฝั่งแห่งการหยุดนิ่ง  
แล้วในระดับหนึ่ง หลังจากนั้นเราก็นิ่งอย่างเดียว ให้ใจหยุดใน  
หยุด นิ่งในนิ่งลงไป อย่างสบาย ๆ

## รสแห่งธรรม

พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)  
ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย พระผู้ปราบมาร ท่านได้กล่าวเอาไว้  
ว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระ  
อรหันต์” คือ ทำให้เราหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะไปเป็นพระ  
อรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าได้ เพราะหยุดกับนิ่งอย่างเดียว ไม่  
ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้

เมื่อ “สัมมา อะระหัง” ส่งถึงฝั่งแห่งการหยุดนิ่งแล้ว เราก็หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ใจเย็น ๆ นิ่งอย่างเดียว พอถูกส่วนคือได้จังหวะของมัน ก็จะตกศูนย์วูบลงไป เหมือนตกสูญญากาศอย่างนั้น

พอตกศูนย์ถึงจุดอิมมิตัวแล้วก็มีดวงใส ๆ ปรากฏเกิดขึ้นมา แตกต่างจากดวงที่เรากำหนดเป็นบริกรรมนิมิต ที่เป็นแลนด์มาร์กของใจเรา จะเป็นดวงใส ๆ

อย่างเล็กก็ขนาดดวงดาวในอากาศ

อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ

อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน หรือใหญ่กว่านั้นจะลอยขึ้นมา

ดวงใส ๆ นั้นจะมาพร้อมกับความสุขอันยิ่งใหญ่ที่เราไม่เคยเจอมาก่อนเลย มาพร้อมกับความบริสุทธิ์ที่ทำให้เรามีความรู้สึกว่าเราบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น เกลี้ยงเกลาชื่น ใจมันจะใส ๆ มาพร้อมกับดวงปัญญา คือการเข้าใจในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องและดีงาม เข้าใจเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตได้ มาทั้งความรักและปรารถนาดี



ต่อสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายอย่างแท้จริง โดยไม่ปรารถนาสิ่งใด มาพร้อมกับความรู้สึกรที่ยิ่งใหญ่ เป็นตัวของเราเอง เป็นอิสระจากเครื่องพันธนาการของชีวิต

ความรู้สึกอย่างนี้เราจะไม่เคยเป็นมาก่อนในชีวิต ตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งมาพบดวงใจ ๆ นี้ มันเป็นความรู้สึกที่ทำให้เราเกิดความพึงพอใจกับสิ่งนี้มาก เพราะว่าให้ความสมปรารถนา ความสมหวังของชีวิต ที่เราปรารถนาความสุখনั้นได้อย่างเต็มอิมทีเดียว จนไม่ปรารถนาสิ่งใดอีก

ความรู้สึกที่เป็นตัวของตัวเองนี้ เป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ แม้อยู่ตามลำพังก็เป็นสุขได้ แม้ว่าจะไม่มีวัตถุอะไรต่าง ๆ ที่ชาวโลกเขาแสวงหากัน แค่เพียงดำรงชีวิตอยู่ได้ก็มีความสุขได้ด้วยตัวของตัวเอง เป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ มีความปีติภาคภูมิใจ อิมอกอิมใจอย่างพูดไม่ออกบอกไม่ถูกทีเดียว

ดวงนี้แหละ พระเดชพระคุณหลวงปู่ ท่านเรียกว่า ดวงปฐมมรรค หรือ ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นความบริสุทธิ์ เบื้องต้นของใจเรา เป็นต้นทางไปสู่อายตตนิพพาน แล้วก็ เป็นเครื่องยืนยันว่าเราจะต้องไปถึงอายตตนิพพานอย่างแน่นอน เมื่อธรรมดวงนี้ปรากฏเกิดขึ้น

## ในดวงธรรมมีตถาคต

เมื่อใดเห็นธรรมดวงนี้ไม่ซ้าก็จะเห็นพระตถาคต พระตถาคตคือพระธรรมกาย ซึ่งอยู่ภายในตัวของเราเอง และภายในตัวของมนุษย์ทุก ๆ คนในโลก แต่เขาไม่รู้ว่ามียู่

คำว่า “พระตถาคตเจ้า” จะใช้เมื่อพระบรมโพธิสัตว์หรืออดีตเจ้าชายสิทธัตถะออกบวชและได้บรรลุธรรม ได้เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับพระธรรมกายในตัวนั้นแหละจึงจะใช้คำว่า พระตถาคตเจ้า

พระตถาคตเจ้านี้ก็มีอยู่ในตัวของเราและในตัวของคนในโลก แต่ต้องเห็นธรรมดวงแรกนี้ก่อน ที่เรียกว่า “ปฐมมรรค” เป็นดวงธรรมใสบริสุทธิ์ที่บังเกิดขึ้นในกลางกาย เห็นธรรมเมื่อใดก็จะเห็นพระตถาคตเจ้า คือพระธรรมกายในไม่ซ้า

เมื่อใจหยุดนิ่งอยู่ในกลางดวงธรรมนี้ หยุดนิ่งไปตามลำดับ อย่างเดียวก็จะเห็นไปเอง คือหยุดอย่างเดียว มีหน้าที่ดูอย่างเดียว เหมือนเรานั่งรถไฟ ดูวิวทัศน์ไป ดูอย่างเดียว วิวทัศน์นั้นมียอยู่แล้ว ดูไปก็เรียนรู้ไป เข้าใจไป จนกระทั่งถึงจุดหมายปลายทาง นี่ก็เช่นเดียวกัน ให้ดูอย่างเดียว การดูอย่างเดียวก็นับเป็นการ



ทำใจให้หยุดนิ่งนั่นเอง เพราะฉะนั้นหยุดนิ่งอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ  
จนกระทั่งถึงจุดหมายปลายทาง

พระเทพญาณมหามุนี



อยู่ที่แคบแต่กว้าง  
อยู่ที่กว้างกลับแคบไซร์  
เรื่องทั้งหมดอยู่ที่ใจ  
หยุดอยู่ฐานเจ็ดแล้ว

กว่าใด  
แปลกแท้  
ไซ่สิ่ง ไตนา  
หลุดไว้พรมแดน

ตะวันธรรม



# ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

วันอาทิตย์ที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ  
คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับ  
มือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วาง  
ไว้บนหน้าตักพอสมควร ๆ

หลับตาของเราเบา ๆ หลับแค่ค่อนข้าง ออย่าถึงกับปิด  
สนิทนะพอสมควร ๆ คล้าย ๆ กับตอนที่เราใกล้จะหลับ อย่า  
ไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน แซ่มซีน ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดปล่อย วาง ทำใจให้ว่าง ๆ แล้วก็มาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่โล่ง ๆ ว่าง ๆ เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง กลวงภายใน คล้าย ๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใส ๆ

## ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

คราวนี้เรามาทำความรู้จักฐานที่ ๗ ของเราภายใน

**ฐานที่ ๗** เป็นฐานที่ตั้งดั้งเดิมของใจเรา เป็นที่อยู่ของใจที่ถูกต้อง ถ้าใจเราอยู่ตรงนี้ จะมีแต่ความผาสุก สงบ เบิกบาน แซ่มซีน แต่ว่าใจเราเตลิดเปิดเปิงออกไป เพราะมีสิ่งที่มาดึงใจเรา ออกจากที่ตั้งดั้งเดิมตรงนี้ ให้ไปติดในเรื่องราวภายนอก ทำให้เราไม่ได้พบความสุขที่แท้จริง แม้เราปรารถนา

บางครั้งเรารู้สึกอยากอยู่เงียบ ๆ เพราะเราเบื่อสิ่งแวดล้อม เบื่อภารกิจประจำวันที่จำเจซ้ำซาก หรือบางทีมันก็เบื่ออย่างไม่มีสาเหตุ เราอยากไปอยู่ในที่ไกล ๆ ที่ไหนสักแห่งที่เงียบ ๆ แต่เราก็ไม่รู้ว่ามีมันอยู่ที่ไหน บางคนถึงกับเข้าใจว่า มันคงอยู่ต่างประเทศ ถ้าได้ออกนอกบ้าน ออกนอกประเทศ ไปต่างประเทศ





ที่ไกล ๆ เราคงจะเจอที่เงียบ ๆ ที่ทำให้ใจเราสงบสุข แต่พอเรา  
ไปแล้ว เราก็ไม่เจอนะ ได้แต่ความเหนื่อยกลับมา

จริง ๆ แล้ว ความสงบสุขที่เราแสวงหา หรือ  
ที่เงียบ ๆ ที่แตกต่างจากชีวิตประจำวัน ที่เรา  
จำเจอยู่กับการงาน กับผู้คน กับสัตว์ สิ่งของ  
ต่าง ๆ เหล่านั้น มันอยู่ตรงศูนย์กลางฐาน  
ที่ ๗ ตรงนี้เอง แค่ว่าหลับตาเบา ๆ ทำใจให้  
เบิกบาน สบาย แล้วให้เรารู้ว่าฐานที่ ๗ อยู่ที่  
ตรงไหน เราก็จะพบในสิ่งที่เราต้องการ

ฐานที่ ๗ นั้นอยู่ในกลางห้องของเรา ในระดับที่เหนือ  
จากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ฐานที่ ๗ นี้ เราเห็นได้ แต่จะเห็นได้ต่อ  
เมื่อใจมันหยุด ไม่ไปไหนแล้ว หยุดนิ่งได้สนิทติดตรงกลางห้อง  
เหมือนเอากาวชั้นดีมาทาใจติดตรึงเอาไว้ตรงนั้น นั่นแหละถึง  
จะเห็น เห็นชัดเหมือนเราลืมตาเห็นวัตถุภายนอกอย่างนั้นนะ  
แต่ถ้าใจไม่หยุด ก็ไม่เห็น

อย่างไรก็ตาม เราก็ต้องศึกษาเอาไว้ว่า ฐานที่ ๗ อยู่ใน  
กลางห้อง เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติว่า เรามีเส้น  
ด้าย ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึง เส้นหนึ่งขึงจากสะดือทะลุไปด้าน

หลัง อีกเส้นหนึ่งซึ่งจากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย

ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ให้เอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วก็ไปตั้งตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพราะฉะนั้นต่อไปถ้าหลวงพ่อบูพุตถึงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หรือไปได้ยินที่ไหนก็ตาม ก็หมายเอาตรงนี้นะ

## ความสำคัญของฐานที่ ๗

พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านค้นพบว่า ฐานที่ ๗ เป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น เกิด ดับ หลับ ตื่นตรงนี้

เวลาเกิด เริ่มต้นจากบิดามารดา โดยเริ่มต้นจากฐานที่ ๑ (ปากช่องจมูก) ของบิดา ไหลเรื่อยไป ฐานที่ ๒ (ที่หัวใจ) ฐานที่ ๓ (กลางกึ่งศีรษะ ในระดับหัวใจของเรา) ฐานที่ ๔ (เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำลัก) ฐานที่ ๕ (ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก) ฐานที่ ๖ (ตรงจุดเส้นด้ายตัดกัน) แล้วก็มาอยู่ที่ฐาน ๗ ของบิดา คือ เราเป็นกายละเอียด ไม่ว่าจะมาจากภพภูมิไหนก็แล้วแต่ เมื่อได้จังหวะที่ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์ก็ต้องเข้าทางนั้นโดยผ่านมาจากบิดาก่อน แล้วก็ถึงจุดเข้าหา



มารดา มันจะเป็นอัตโนมัติเลย ถ้าเราตั้งอยู่ในกลางบิดาก็จะต้องดูเข้าไปหากันเพื่อที่จะถ่ายทอดประกอบธาตุกรรมส่วนหยาบ แล้วกายละเอียดเราจะได้อาศัยเมื่อประกอบธาตุกรรมส่วนหยาบได้ถูกส่วน เราก็จะหลุดจากฐานที่ ๗ ไปตามฐานต่าง ๆ ออกมาฐานที่ ๑ แล้วเข้าปากช่องจุมุกของมารดา มาอยู่ฐานที่ ๗ นี่จำคร่าว ๆ อย่างนี้ก่อน

แล้วก็หล่อเลี้ยงด้วยธาตุหยาบของมารดา ใจของเรากับมารดาจะเป็นอันเดียวกันเลยตรงฐานที่ ๗ เพราะฉะนั้นมาเกิดก็มาเกิดตรงนี้

ทีนี้สิ่งที่น่าศึกษาต่อไป ซึ่งเราจะต้องใช้ นั่นคือ ตายก็ต้องตายตรงนี้ ตรงฐานที่ ๗

ไม่ว่าจะตายแบบไหนก็ตาม จะตายด้วยอุบัติเหตุ หรือเจ็บไข้ได้ป่วยตาย จะต้องเริ่มตรงฐานที่ ๗ เพราะฉะนั้นฐานที่ ๗ จึงเป็นตำแหน่งที่สำคัญมาก เพราะเกี่ยวกับชีวิตของเรา เป็นสิ่งที่เราจะต้องเจอ แล้วตอนนั้นใครจะมาช่วยอะไรเราไม่ได้ ใครจะมาทำให้เราเป็นในสิ่งที่เราอยากจะเป็นนั้นไม่ได้ เราต้องทำเอง แต่เราศึกษา เราเรียนรู้ เราฝึกฝนได้

หลักวิชชามีอยู่ว่า

**ใจใสไปสวรรค์ ใจหมองไปนรก**

เราจะต้องฝึกใจให้ใส ๆ เอาไว้ที่ฐานที่ ๗ อยู่เรื่อย ๆ  
อย่าให้ใจขุ่นมัว ให้ใจดี อารมณ์ดี เป็นกุศลธรรม

ใจต้องเป็นกุศลธรรม ถึงจะเรียกว่าใจดี อารมณ์ดี ไม่ใช่  
เราไปดูเขาเล่นตลกแล้วเราหัวเราะขำ ๆ จะกลายเป็นคนอารมณ์ดี  
อย่างนั้นไม่ใช่เนะ นั่นแค่คลายความเครียด แต่อารมณ์ยังไม่ดี

อารมณ์จะดีอยู่ที่ใจมีกุศลธรรม ง่าย ๆ คือ “มีบุญ” ได้  
สั่งสมบุญ ด้วยทาน ศีล ภาวนา จนกระทั่งเห็นความใสของใจ  
คำว่า “เห็น” ในที่นี้ ก็เหมือนเราลืมตาเห็นวัตถุภายนอก เห็นคน  
สัตว์ สิ่งของ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ต้นหมากกรากไม้  
ภูเขาเลากาอย่างนั้นนะ ต้องเห็นความใสของใจที่บริสุทธิ์ มัน  
จะเป็นดวงใส ๆ อยู่ที่ฐานที่ ๗

เวลาเราตายก็จะเริ่มตรงนี้ คือ เริ่มออกจากฐานที่ ๗ ไป  
๖, ๕, ๔, ๓, ๒, ๑ จะตายอย่างกะทันหัน หรือจะตายด้วยวิธี  
ไหนก็แล้วแต่ ถ้ากะทันหันก็หลุดไปเร็ว แต่หากเจ็บไข้ได้ป่วยก็  
จะค่อยเป็นค่อยไป

เพราะฉะนั้น ที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น ก็ต้องเริ่มที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

และนอกจากนี้ ถ้าจะไปพระนิพพาน ก็ต้องเริ่มตรงนี้  
เหมือนกัน ถ้าจะไปเกิดก็เดินนอกออกไป คือ เดินไปตามฐาน



๗, ๖, ๕, ๔, ๓, ๒, ๑ กายละเอียดออกไปทางปากช่องจมูก ตามปกติของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

ทีนี้ถ้าไม่อยากจะมาเกิดอีกแล้ว เพราะเห็นโทษภัย ในวัฏสงสาร เห็นจนเบื่อหน่ายสุดขีด ไม่ใช่เบื่อ ๆ อยาก ๆ เบื่อแล้ว หหมดความจำเป็นแล้วในภพสาม เป็นอะไรมาเกือบ หหมดทุกอย่างแล้ว เป็นคนเคยรวย หรือรวยจนเคย เราก็เป็น มาแล้ว

ชีวิตก็มีแต่ขึ้น ๆ ลง ๆ ชาติไหนไม่ประมาท ไม่ตระหนี่ สักสมบุญกุศลเอาไว้ ชาติถัดมาชีวิตก็สูงส่ง ถ้าชาติไหนเกิด บุญเก่าส่งผลให้มาประสบความสำเร็จในชีวิต ในธุรกิจการงาน เพราะตัวอริชฐานไว้ขอให้รวยอย่างเดียว พอเกิดมารวย ทำ อะไรก็สำเร็จทุกอย่าง จนกระทั่งเกิดความมั่นใจในตัวเองเกินไป มีความคิดว่า ที่เรารวยก็เพราะว่าขยันหมั่นเพียร ประหยัด อดออม อดทน มีกำลังใจ สติปัญญา มีความรอบรู้เรื่องธุรกิจ การงาน จึงประสบความสำเร็จขึ้นมา ก็นี่ถือว่าเป็นเพราะความสามารถของเรา เลยไม่เชื่อเรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องภพชาติ การ เวียนว่ายตายเกิด

พอไม่เชื่อก็ดำเนินชีวิตด้วยความประมาท ทะเลาะใจ ประหยัด เสียจนเคย จนกลายเป็นความตระหนี่ แม้การสร้างบุญก็ตระหนี่ หวงแหนทรัพย์ เพราะคุ้นเคยกับการลงทุน ทรัพย์ได้มานั้นต้อง

เปลี่ยนไปเป็นเม็ดเงินที่แปรกลับมา ๑ เม็ดเงินไป ต้อง ๑๐๐ เม็ดเงินมา มันก็จะคุ้มเคยกับสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดเวลาของชีวิต

พอเกิดมาอีกชาติหนึ่ง ความเป็นอยู่มันไม่เหมือนเดิมแล้ว เกิดใหม่ก็ลืมสิ่งเก่า ๆ ไปหมด เหมือนเรารับประทานอาหาร เมื่อวาน วันนี้เรายังลืมว่าทานอะไรอร่อยอย่างไร รสชาติเป็นอย่างไร พอมันลืม ชีวิตก็ทุกข์ระทม กลายเป็นคนเศวรวัย หรือประมาท พลาดพลังก็ไปอบาย

เมื่อเห็นชีวิตขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างนี้ เกิดความเบื่อหน่าย อย่างแรงกล้า อยากจะพ้นทุกข์ พ้นจากภพสาม พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด อยากไปนิพพาน ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีแต่เอกนัตบรมสุข สุขอย่างยิ่ง อย่างเดียว เมื่อคิดอย่างนี้แล้วก็ต้องแสวงหาหนทาง ซึ่งบทสรุปก็คือ ต้องเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ โดยเดินในเข้าไป เข้ากลางไปเรื่อย ๆ

ทีนี้จะเข้ากลางได้ก็ต้องเห็นกลาง ถ้าชีวิตแบบธรรมดา มันไม่ได้เห็นกลาง มันไปตามฐาน แต่ว่าผู้ที่จะไปนิพพานต้องเห็นกลาง ต้องเข้ากลางของกลางไปเรื่อย ๆ ต้องเดินในเส้นทางมัชฌิมาปฏิปทา หนทางสายกลางภายใน ทางแห่งความบริสุทธิ์ หมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลาย เป็นเส้นทางของพระอริยเจ้าที่เรียกว่า อริยมรรค



อริยมรรค หนทางของพระอริยเจ้าจะเริ่มต้นตรงฐานที่ ๗ โดยการวางใจหยุดนิ่งเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ ไม่ใช่อย่างลำบาก ๆ แค่วางใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไมที่กลางกาย จะนึกเป็นภาพให้เป็นหลักยึดของใจในเบื้องต้นก่อนก็ได้ เพื่อให้ใจไม่ไปคิดเรื่องอื่น เป็นภาพองค์พระบ้าง ดวงแก้วบ้าง เป็นเพชร เป็นพลอย ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ของใส ๆ ของสูง ๆ สูงทั้งมูลค่า สูงทั้งคุณค่า และสูงทั้งที่สูง อย่างดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว เป็นต้น ไว้ในกลางกายฐานที่ ๗ ก็ได้ วิธีนี้เหมาะสำหรับคนช่างฟุ้ง ฟุ้งฝัน หรือคุ้นเคยกับการนึกคิด ก็ต้องแปรมาให้นึกภาพสิ่งเหล่านี้แทนภาพธุรกิจการงาน คน สัตว์ สิ่งของ

หรือบางคนสามารถปล่อยวางอารมณ์ได้ แล้วก็เป็นคนมีอัธยาศัย ถ้านึกเป็นภาพแล้วอดกดลูกนัยน์ตาลงไปดูในกลางห้องไม่ได้ อดที่จะเค้นภาพให้ทะลักมาในกลางห้องไม่ได้ เป็นเหตุให้ปวดศีรษะ บางคนก็ขี้สงสัยว่า ที่เห็นขึ้นมาเพราะเรานึกไปเองมั้ง ถ้าเป็นคนประเภทอย่างนี้ ก็ไม่ต้องนึกเป็นภาพให้วางใจนิ่งเฉย ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม แค่ทำความรู้สึกว่า ใจอยู่ในกลางห้อง ในระดับเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ไม่ต้องกังวลเลยว่า ฐานที่ ๗ หรือไม่ โดยที่กักเอาเลยว่า กลางห้องก็ใช่แล้ว ตรงนั้นแหละ ทำเป็นสาวมั่น หนูมมั่น มั่นใจว่า ใช่เลย ใช่แล้ว แล้วก็วางใจนิ่งเฉย ๆ อย่างนั้น

จะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง ไป  
ด้วยก็ได้ ประคองใจไป ภาวนาไป แต่ไม่ใช่ท่องนะ ภาวนาใน  
ใจคล้าย ๆ เป็นเสียงเพลงที่เราคุ้นเคยที่ดังขึ้นมาเองอย่างนั้น  
หรือบทสวดมนต์ที่เราชอบ อย่างเช่น องค์ใดพระสัมพุทธฯ  
อย่างนั้น ให้เสียงเหมือนเป็นเสียงสำนึกละเอียดมาจากที่ลึก ๆ  
ไกล ๆ ภายในกลางห้องของเรา นี่ถ้าเราจะภาวนา สัมมา อะระหัง  
ประคองใจ ต้องทำอย่างนั้นะ

เราภาวนาไปจนกว่าไม่อยากจะภาวนาต่อไป ถ้าเมื่อไรเกิด  
ความรู้สึกไม่อยากจะภาวนาต่อไป อยากวางใจเฉย ๆ อยาก  
อยู่นิ่ง ๆ เงียบ ๆ โดยไม่มีเสียงอะไรเลย และก็ไม่มีความคิด  
อื่นใดอย่างนี้ก็ได้ จะนึกแล้วนิ่งก็ได้ จะนิ่งโดยไม่ต้องนึกก็ได้  
ได้ทั้งสองวิธีนะ วัตถุประสงค์ต้องการให้ใจหยุดนิ่งตรงฐานที่ ๗  
กลางห้องนี้แหละ หยุดเป็นตัวสำเร็จ ที่จะทำให้เราเข้าถึงความ  
สุขที่แท้จริง

ความสงบจะสงบจากกายวิเวก จิตวิเวก และอุปติ  
วิเวก สงบกาย อยากอยู่นิ่ง ๆ ก็หลับตาเสีย มันก็ไม่เห็น  
อะไรแล้ว อยากจะให้จิตวิเวกก็อย่าไปคิดเรื่องอะไร ทำนิ่งเฉย ๆ  
เดี่ยวอุปติวิเวกก็จะเกิดขึ้นมาเอง

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ คือสถานที่ที่เราจะต้องไป  
มีระยะทางแค่ศอกเดียว จากปากช่องจมูกถึงศูนย์กลางกาย  
ฐานที่ ๗ ไม่ต้องเสียเงินเสียทอง เสียค่าพาสปอร์ต วิชา





ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า แค่หลับตาเบา ๆ ทำใจให้สบาย ให้หยุด ให้นิ่ง เดียวก็จะเข้าไปถึงดวงธรรมภายใน ซึ่งเป็นดวงธรรมที่สุกใส ใสเหมือนกับเพชรหรือยิ่งกว่านั้น

เบื้องต้นอาจจะใสเหมือนน้ำ เหมือนกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้า หรือเหมือนเพชรที่เจียรระโนแล้ว ลักษณะทรงกลม มีความใส นุ่มเนียนตา ละมุนละไม เกิดขึ้นมาตรงกลาง เป็นดวงใส ๆ ยิ่งเรานิ่งก็ยิ่งใส ใสในใส ใสในใส ใสมาก นั่นแหละคือจุดเริ่มต้นที่จะไปสู่อายุตนิพพาน

ความสุขจะพรั่งพรูออกมา เป็นความสุขที่แท้จริง ที่แตกต่างจากที่เราเคยเข้าใจว่าเป็นความสุข และเราจะพ้นจากความกังวลใจว่า ชีวิตนี้เราเคยกังวลว่า เราจะต้องพึ่งคนโน้นคนนี้ เพื่อให้เราหายเหงาในชีวิต ความคิดต่าง ๆ เหล่านี้จะหมดไปเลย

เพราะที่พึ่ง ที่เราเข้าใจว่า คนนั้นคนนี้จะเป็นที่พึ่งแก่เรา ไม่ว่าจะหนุ่ม จะสาว แก่เด邁่า ชรา มีทรัพย์มาก ทรัพย์น้อยก็ตาม ในที่สุดก็เหลวทั้งนั้น พึ่งไม่ได้ เพราะมันมีไซด์เอฟเฟ็ค (side effect) มีผลข้างเคียง เนื่องจากมนุษย์เป็นที่รวมของปัญหา อยู่ในตัว มันจะสำแดงออก หรือไม่สำแดงออก เท่านั้น มันมีระเบิดเวลาอยู่ในตัวทุกคนในโลก ถ้า

หวังไปพึ่งมนุษย์ที่มีระเบิดเวลาอยู่ในตัว ตอนที่ยังไม่ระเบิด ก็ดูอารมณ์ดี พอระเบิดตูมมาอารมณ์เสียเข้า ความเครียดก็ระบด ระบดมาถึงเราผู้ อยู่ใกล้ชิดที่สุดกับเขา อย่างนี้มันก็กลุ้มนะ

แสดงว่าสิ่งนั้นก็ไม่ใช่ที่พึ่ง ที่เราคิดว่าจะช่วยให้หายเหงา มันหายเหงาใจ แต่มันกวนใจตลอด ทำให้ใจเราชุ่น แล้วก็กลุ้ม เวลาเจอสังคมภายนอก ก็ต้องหน้าชื่นอกตรม ต้องยิ้มแยมแจ่มใส เพราะพูดเล่าให้ใครฟังไม่ได้ เดี่ยวเขาสมน้ำหน้าเอา จะเอาไฟในออกไฟนอกเข้าก็ผิดหลักวิชา ก็ต้องอดทน ทนกลุ้มกันไปอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น นั่นก็ไม่ใช่ที่พึ่งอันเกษม ไม่ใช่ที่พึ่งอันประเสริฐ เพราะมันมีระเบิดเวลาอยู่ในตัว มีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ในตัวเขา ของมนุษย์ของสัตว์ทั้งหลาย พอถึงเวลา ก็ระเบิดตูมขึ้นมา

อย่าว่าแต่มนุษย์เลย แม้แต่สัตว์เลี้ยง เช่น สุนัขบางตัวเลี้ยงไว้อย่างดี น่ารัก ไม่ดุ อยู่ ๆ ก็กัดเจ้าของ เอาอาหารอย่างดีไปเลี้ยง พาไปตกแต่งร่างกาย ไปทำสปาสุนัขบ้าง แมวบ้าง มันยังกัดเอาอย่างนั้นนะ นั่นไม่ใช่เครื่องแก้เหงา



แต่สิ่งที่จะเป็นที่พึงภายใน ดวงใจ ๆ ในตัวนี้แหละ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราคาดไม่ถึง นึกไม่ถึง แล้วไม่เคยเฉลียวใจเลยว่า สิ่งนี้จะเป็นที่พึงที่ระลึกของเราได้

จากดวงธรรมนี้จะนำให้เราเข้าไปถึงกายภายใน แล้วก็ไปถึงพระธรรมกาย ซึ่งเป็นพระรัตนตรัยในตัว พระรัตนตรัยในตัวนี้แหละ เป็นที่พึงที่แท้จริงของเรา พอไปถึงตรงนั้นแล้วจะมีความสุข สดชื่น เบิกบาน อบอุน มั่นใจ ปลอดภัย ไร้กังวล ใจจะสบาย สบาย นิ่ง นอน ยืน เดินก็เป็นสุข

เหมือนพระมหากษัตริย์ เมื่อท่านเข้าถึงแล้ว ถึงกับเปล่งอุทานในทุกหนทุกแห่งว่า สุขจังเลย สุขจริงหนอ ทั้ง ๆ ที่ท่านเคยเป็นพระราชามาก่อนบวช แสดงว่าราชสมบัตินั้นไม่ได้ให้ความเต็มเปี่ยมของชีวิตเลย ไม่ให้ความสมบูรณ์พร้อมของชีวิต แม้อุดมไปด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ พรั่งพร้อมด้วยอำนาจวาสนา ข้าทาสบริวาร แต่ก็ไม่ได้มีความสุข เพราะสิ่งเหล่านั้น อำนาจวาสนา หน้าที่การงาน ทรัพย์ บริวาร เขามีเอาไว้ให้ใช้แก้ปัญหา ส่วนรวมของคนทั้งเมือง ซึ่งล้วนแต่มีปัญหาทุกคน

การแก้ปัญหามันสร้างแรงกดดันให้กับผู้ที่แก้ปัญหา เพราะฉะนั้นสมัยเป็นพระราชาท่านถึงกลุ่ม แต่ว่าเมื่อมาเป็นนักบวช ปฏิบัติเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว จึงรำพึงออกมาในทุกสถานที่ว่า สุขจังเลย สุขจริงหนอ นี่เป็นอย่างนั้นนะลูกนะ

วันนี้วันพระต้องละนิวรรณ์ จะเป็นพระ เป็นเณร เป็นโยม  
อุบาสก อุบาสิกา สาธุชน คนทั่วโลก ต้องละนิวรรณ์ ละกาม  
ฉันทะ ตริกในเรื่องเพศบ้าง เรื่องสตางค์บ้าง สตรี สตางค์  
บุรุษ เรื่องความขุ่นมัว ความโกรธ ความขัดเคือง ความฟุ้ง ความ  
สงสัย ความง่วง

วันนี้เลิกง่วงสักวันนะ อย่างมานั่งหลับสัปหงก ละนิวรรณ์  
เสีย ความท้อใจ หดหู่ใจ เศร้า ซึม เศ็ง เครียด เบื่อ กลุ่ม วันนี้  
เลิกกันไปวันหนึ่ง เพราะวันนี้เป็นวันพระต้องละนิวรรณ์ จำง่าย ๆ  
ก็คือ ทำใจให้ใส ๆ ให้หยุด ให้นิ่งนะ

เข้านี้อากาศกำลังสดชื่น เบิกบาน เป็นใจให้ลูกทุกคน ผู้มี  
บุญทั่วโลก จะได้เข้าถึงพระรัตนตรัย เพราะฉะนั้นต่อจากนี้ไป  
ให้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ฝึกใจให้หยุด ให้นิ่ง นุ่ม ๆ  
ละมุนละไม อย่างสบาย ๆ ที่กลางกายนะ ให้ลูกทุกคนสมหวัง  
ตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุก ๆ คน ต่างคนต่างนั่ง  
กันไปเงียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี





หยุด เป็นตัวสำเร็จให้ จำไว้  
หยุด นิ่งดิ่งภายใน กายแก้ว  
หยุด ในหยุดต่อไป เรื่อยเรื่อย  
หยุด อย่างนี้คลาดแคล้ว บ่วงเร็วพญามาร

ตะวันธรรม



# หลักสูตรชีวิต

วันอาทิตย์ที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๑

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเราให้มีความรู้สึก  
ว่าสบาย ทำใจให้เบิกบาน แชน้ำมัน ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส  
ไร้กังวลในทุกอย่างไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย วาง ทำใจ  
ให้ว่าง ๆ

# นึกถึงบุญที่ทำผ่านมา

แล้วก็นึกถึงบุญทุกบุญที่เราทำผ่านมาให้ติดเป็นนิสัยเลย บุญบารมีความดีที่เราทำผ่านมาตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เราสร้างบุญบารมีความดีเรื่อยมาเลยในทุก ๆ บุญ ทุก ๆ บารมี ทุก ๆ ความดี มารวมเป็นดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ใน ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างสบาย ๆ

ดวงบุญนั้นกลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วใสบริสุทธิ์ เหมือนเพชรที่เจียรระไนแล้วไม่มีตำหนิเลย หรือใดยิ่งกว่านี้ ไส้เกินไส้เกินความใสใด ๆ ทั้งสิ้น ที่เราเคยเห็นในโลก แล้วก็สว่างยิ่งกว่าดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน แต่จะไม่แสบตา ไม่เคืองตา ไม่จ้ำจาดคล้าย ๆ กับเรามองดูพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ จะเป็นแสงที่ใส่เย็น สบาย ฝึกให้ติดเป็นนิสัยเลยนะ เพราะเราจะต้องใช้ดวงบุญนี้ไปจนกว่าจะถึงวาระสุดท้ายของชีวิต เราจะไปนึกในตอนนั้น เดียวมันจะไม่ทันกัน

ต้องหมั่นฝึก หมั่นนึก หมั่นคิดถึงบุญที่เราได้ทำผ่านมา จนถึงปัจจุบันชาติที่ล่าสุด มารวมเป็นดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ใน กลางกาย เพราะที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นั้น เป็นที่มาเกิด ไปเกิด ที่หลับ ที่ตื่น ไปสู่อายตนะนิพพาน ดังที่เราได้ศึกษาเรียนรู้ กันมาแล้ว





# หลักสูตรชีวิตก่อนเดินทางไปสู่ปรโลก

ตอนนี้เรามาเกิดแล้ว สังสมบุญเอาไว้แล้ว แต่ตอนจะไปเกิด ก็ต้องทำให้เป็น ถ้าทำไม่เป็น ไม่รู้หลักวิชา อันตราย

มีผู้มีบุญหลายท่านทีเดียว ไม่ว่าจะป็นชนระดับไหนก็ตาม ชนชั้นล่าง ชั้นกลาง ชั้นสูง ถ้าไม่เคยหมั่นนึกถึงบุญ หรือไม่รู้จักหลักสูตรของชีวิตก่อนเดินทางไปสู่ปรโลกว่า

**ใจใสไปดี ใจหมองไปไม่ดี** (ไปอบาย) ถ้าไม่รู้ตรงนี้ก็ จะทำไม่เป็น

**ใจใส** คือ การนึกถึงความดีที่เราทำ

**ใจหมอง** เพราะนึกถึงสิ่งที่เราดำเนินชีวิตผิดพลาดที่เรา ทำไม่ดีในอดีตมาฉายให้เห็น ไม่ว่าจะเรามีความรู้หรือไม่ มีก็ตาม

ถ้าไม่รู้หลักสูตรของชีวิตก่อนเดินทางไปสู่ ปรโลก จะทำไม่เป็น ยิ่งโดยเฉพาะช่วงสุดท้าย ของชีวิต มันมีโรคภัยไข้เจ็บ บางคนก็ทุกข์ทรมาน มาก บางคนก็ปานกลาง บางคนก็น้อย ไม่เหมือนกัน แต่จะทุกข์ทรมานน้อย มาก ปานกลาง หรือ ะไรก็แล้วแต่ ก็ต้องรู้จักหลักวิชา ถ้าไม่รู้ก็ทำ ไม่เป็น ถ้าทำไม่เป็นอันตราย

อันตรายอย่างไร ...แม้ตั้งสมบุญมามาก ถ้าเราไม่หมั่นนึก เพราะไม่เข้าใจ ตอนตายใหม่ ๆ เมื่อความทุกข์เวทนาครอบงำ ใจก็จะพัวพันอยู่กับความทุกข์ ความเจ็บป่วย ตอนนั้นมันจะขาดสติ เวลากายละเอียดหลุดไปจากกายหยาบ ก็จะอยู่ที่บ้าน บ้าง หรือนึกถึงใครก็จะไปตรงนั้น วนเวียนอยู่ ๗ วัน แล้วก็จะมีเจ้าหน้าที่จากยมโลกมาพาไปตามกำลังแห่งวิบากกรรมที่เรา ทำเอาไว้

ตรงนี้แหละสิ่งที่เราทำเป็นอาชิตถ์ก็จะได้ช่องก่อน ถ้าตีมี เหล้าสุบบุหรีเป็นอาชิตถกรรม เจ้าหน้าที่เขาจะพาไปในยมโลก ของมหานรกขุม ๕ ก่อน อันนี้ในกรณีที่ว่าเราทำบุญกับบาป ควบคู่กันไป โดยไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร หรือทำบุญก็ทำไปอย่าง นั้นเอง หรือทำไปตามหน้าที่บ้าง หรือนาน ๆ ก็จะมีศรัทธาสัก ทีหนึ่ง หรือทำบุญสงเคราะห์โลกเป็นส่วนใหญ่ ตายใหม่ ๆ ก็ จะไปอย่างนี้

ทีนี้เวลาไปนี่ มันไปด้วยลักษณะที่ไม่มีเสื้อผ้า มีแต่เครื่อง พันธนาการ และถูกควบคุมตัวไป ตอนนั้นก็ตลกอกตลกใจ ออกสั้น ขวัญแขวน ถูกนำตัวมาอยู่ที่หน้าลานพิพากษา ตรงนั้นมีสิ่ง แวดล้อมที่เห็นแล้วน่าสยอง น่าสะพรึงกลัว ใจยิ่งหมอง หดหู่ หนักเข้าไปอีก

พอถึงคราวประกาศชื่อ ตัวก็เดินตามเขาไปในสภาพที่ เปลือยเปล่า มีคนคุม มีเครื่องพันธนาการ ไปหวาดเสียวอีก



ไปนั่งอยู่ตรงหน้าบัลลังก์ ถ้าโชคดีเขาฉายเรื่องบุญมาให้ดูก่อน พอระลึกได้เป็นภาพขึ้นมา บุญถึงจะส่งผลนำเราหลุดออกมา ก่อน จึงจะมารับบุญที่เขาอุทิศไปให้ ซึ่งมันมีที่เก็บอยู่ ที่ว่าบุญไปคอยอยู่ที่ยมโลก แล้วถึงจะมีขั้นตอนกันออกมา

กว่าจะหลุดออกมาจากตรงนั้นได้ เพราะบุญส่งผลในภายหลัง มันก็อกสันขวัญแขวน กว่าจะเดินทางไปสู่เทวโลกตามกำลังแห่งบุญ ก็ต้องผ่านขั้นตอนตรงนั้นก่อน ซึ่งเราไม่ควรจะเป็นอย่างนั้น

จะเห็นว่านรกสวรรค์นี่ มันเกี่ยวข้องกับตัวเรา ไม่ใช่เรื่องไกลตัว จนละเลยไม่ศึกษา แล้วก็ไม่ใช่เรื่องใกล้ตัว มาศึกษาบ้าง แต่มันเกี่ยวกับตัว ต้องศึกษา เพราะฉะนั้น หมั่นนึกถึงบุญเอาไว้ทุกวัน ให้สม่ำเสมอจนติดเป็นนิสัย จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับลูกทุก ๆ คน เพราะมันเกี่ยวข้องกับตัวของเรา

ดังนั้นในตอนนี้ก็ต้องนึกถึงบุญให้เห็นเป็นดวงใส ๆ แม้ยังไม่ชัด ก็ให้มีความรู้สึกว่ามีอยู่ไปก่อนว่า เป็นดวงกลม ๆ ใส ๆ เหมือนกับเพชร เหมือนกระจก หรือเหมือนน้ำแข็งใส ๆ ซึ่งเรานึกง่าย เพราะเป็นสิ่งที่เราคุ่นเคยกับการนึกรู้เห็น นึกง่าย ๆ อย่างนั้นไปก่อนไม่ชัดเจนก็ไม่ใช่ไร ให้คุ่นเคย นึกบ่อย ๆ มันก็คุ่นเคย แล้วก็จะชัดเจนขึ้นมาเอง จากการนึกเห็นก็จะเห็นได้จริง ๆ ในภายหลัง เมื่อใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน

นี่คือสิ่งที่ลูกทุกคนต้องฝึกฝนด้วยตนเอง เพราะทำแทนกันไม่ได้ เราต้องหายใจเอง เราต้องรับประทานเอง ปฏิบัติธรรมะก็ต้องปฏิบัติเอง นึกถึงดวงบุญก็ต้องนึกเอง จนกระทั่งคุ้นเคยแล้วก็ชินติดเป็นอุปนิสัย กระทั่งกลายเป็นขั้นธันดาน ติดอยู่กับตัวเราเป็นอัตโนมัติ เหมือนเราอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน หรือเหมือนลมหายใจเข้าออกที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องมีใครมาตักเตือนเรา

ตอนนี้ก็ให้ตามระลึกนึกถึงบุญ โดยนึกเป็นภาพรวมไปก่อนว่า บุญทั้งหมดมารวมเป็นดวงอย่างนี้ หรือจะเริ่มต้นจากบุญที่เรานึกได้ง่าย ประทับใจในบุญใดก่อน ที่นึกทีไรแล้วปลื้มทุกที นึกถึงบุญนั้น หรือการกระทำที่ประทับใจนั้นก่อน พอความปลื้มเกิดขึ้น มันก็จะไปดึงดูดบุญอื่น ๆ ทุก ๆ บุญที่เราระลึกไม่ได้ให้มารวมเป็นดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ในกลางกาย ซึ่งจะเป็นหลักยึดของใจเรา

เมื่อใจมีความปลื้มปีติในบุญในความดีที่เราทำ ความสงบกายสงบใจก็จะเกิดขึ้นเอง ซึ่งจะนำมาซึ่งการหยุดนิ่ง ใจก็จะหยุดนิ่งอยู่ภายใน ก็จะหยุดไปเรื่อย ๆ อยู่กับเนื้อกับตัวในตำแหน่งที่ถูกต้อง ตำแหน่งที่เป็นแหล่งแห่งความบริสุทธิ์ ความสุข ความสำเร็จในชีวิต ความรอบรู้ในเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต เป็นต้น



ตอนนี้เราก็นึกถึงดวงบุญอย่างสบาย ๆ คล้าย ๆ กับ  
เรานึกถึงสิ่งที่เราชอบ นึกเพลิน ๆ เมื่อใจเราเพลิดเพลิน  
อยู่ในบุญใจก็จะใส ๆ และยิ่งเราประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา  
สัมมา อะระหัง ไปด้วย ใจก็จะยิ่งอยู่กับเนื้อกับตัว ยิ่งหยุด  
ยิ่งนิ่ง อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ไปเอง ต่างคนต่างประคอง  
ประคองใจกันไปนิ่ง ๆ ให้ใจใส ๆ ใจสบาย

พระเทพญาณมหามุนี



ดาวทิ้งฟ้ามาอยู่ในอู่กาย  
ซ้อนเรียงรายกลายเป็นหนทางขาว  
อริยะผุดผ่านเส้นทางดาว  
ตั้งแต่เข้ายันค้ำจ้ำชื่นใจ

ตะวันธรรม



# สิ่งที่ระลึกที่แท้จริง

วันอาทิตย์ที่ ๒๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ตอนดับ คือ ตอนตาย จะมาเริ่มต้นตายตรงฐานที่ ๗  
เมื่อถึงคราวหมดอายุขัยหรือหมดบุญ ซึ่งมีหลักวิชาอยู่ว่า

ถ้าจิตผ่องใส ไม่เศร้าหมอง สுகติเป็นที่ไป

ถ้าจิตเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส ทุกติเป็นที่ไป

นี่คือหลักวิชาความรู้ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบมา

เมื่อเราทุกคนต้องตาย เราจึงจำเป็นต้องศึกษาเอาไว้ เพราะว่ายตายแล้วไม่ได้สูญหายไปแค่ที่เราเห็นภาพที่เซ็งตะโกน หรือในสุสาน ในป่าช้าที่เขาประชุมเพลิงกัน ไม่ใช่แค่นั้น แต่ยังมีชีวิตหลังความตายอีก ซึ่งจะเริ่มต้นตรงฐานที่ ๗

ถ้าตายไม่เป็นอันตราย เพราะเมื่อชีวิตไปอยู่ปรโลก สุขทุกข์ในปรโลกนั้นยาวนานเหลือเกิน มากกว่าชีวิตตอนที่ เป็นมนุษย์ ถ้าสุขก็สุขนาน เป็นหมื่น เป็นแสน เป็นล้านปี เป็น หลาย ๆ ล้านปี และถ้าทุกข์ก็ทุกข์นานในทำนองเดียวกัน แต่ ทุกข์จะนานกว่าความสุข อย่างเช่น อายุขัยของสวรรค์ชั้นที่ ๑ เท่ากับแค่ ๑ วัน ๑ คืนของนรกขุมที่ ๑ นี่มันเป็นอย่างนี้ เรา จึงจำเป็นต้องศึกษาเอาไว้ แล้วก็ต้องจำ แล้วก็ต้องทำให้ได้

ที่นี้ความใส่ใจกับหมอง มันอยู่ที่ใจของเรา กับการกระทำ ที่เราทำผ่านมามากมายยังแข็งแรงอยู่ ถ้าทำบุญใจก็ใส ทำบาปใจ ก็หมอง

บุญที่เกิดจากการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น จะเป็นเหตุให้ใจใส เวลาใจใส ถ้าใสเต็มส่วนเต็มที่จะเห็นเป็น ดวงใส ๆ ปรากฏเกิดขึ้นในกลางกายของเรา ใสเหมือนเพชร เหมือนน้ำ เหมือนกระจก หรือยิ่งกว่านั้น มันใสเกินใส ถ้าเห็น อย่างนี้มันใจได้ว่าปิดประตูอบายไปสวรรค์ได้อย่างแน่นอน

หรือใสในอีกระดับหนึ่งคือ รู้ลึกปลื้มในกุศลธรรมความดี





ที่เราทำผ่านมา ก็จะมีภาพกรทำความดีมาปรากฏให้เห็นตรงนี้ ซึ่งจะนำความปิติและภาคภูมิใจมาให้

คำว่า “ตรงนี้” ไม่ใช่ว่ามีพื้นที่แคบ ๆ แค่ว่าในบริเวณห้องนะ คือเห็น ณ ตรงนี้ แต่เวลาเห็น เราจะเห็นเป็นเรื่องเป็นราว มันกว้างเหมือนชีวิตจริงที่ปรากฏเกิดขึ้นอย่างนั้น เขาเรียกว่า “กรรมนิमित” และหลังจากนั้นก็จะเป็น “คติ” คือ หนทางที่จะไป

พอเห็นภาพของการกระทำก็จะเห็นหนทางที่จะไป แล้วเวลาไปก็จะเริ่มจากฐานที่ ๗ ไปฐานที่ ๖ (กลางห้อง) ไปฐานที่ ๕ (ปากช่องคอกเหนือลูกกระเดือก) ฐานที่ ๔ (เพดานปากที่อาหารล้าลึก) ฐานที่ ๓ (กลางกั๊กศิรชะระดับเดียวกับหัวตา) ฐานที่ ๒ (ที่หัวตา หึงซ้าย ชายขวา) ฐานที่ ๑ (ปากช่องจุมก หึงซ้าย ชายขวา) แล้วก็ออกไปเกิดกันใหม่ ไปเกิดเป็นอะไรนั้นอีกเรื่องหนึ่ง แต่จะเริ่มต้นตรงนี้แหละ

เพราะฉะนั้น ความใส่ใจสำคัญนะ ต้องทำให้มี ให้เป็นขึ้นมา

หรืออยากจะไปนิพพาน ก็ต้องเริ่มต้นตรงนี้ ต่างแต่ว่าต้องเดินเข้าไปสู่ภายในเรื่อย ๆ ใจของเราที่แวบไปแวบมาจะต้องมาหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งแต่เดิมเราไม่เห็นอะไรเลย พอหนึ่งถูกส่วน มันจะโล่ง ว่าง โปร่ง เบา สบาย ตัวจะขยายออกไป แล้วใจก็จะตกศูนย์วูบลงไป มีดวงใส ๆ ลอยขึ้นมาอยู่กลาง

ท้อง เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ดวงจะกลม ๆ เหมือนดวง  
แก้วที่เจียรระโนแล้ว

อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ  
อย่างกลางขนาดพระจันทร์วันเพ็ญ  
อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน หรือใหญ่กว่านั้น  
ตามกำลังบารมี

หรือโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ กลมใสบริสุทธิ์ปรากฏ  
เกิดขึ้นในกลางกาย แล้วใจก็จะอยู่ตรงนั้น หยุดนิ่งเป็นอัปนา  
สมาธิ ไม่เขยื้อน ไม่ไปไหนเลย คือ มันแนบแน่น นิ่งแน่น แล้ว  
ดวงจะขยายออกไป มีดวงใหม่เกิดขึ้นที่ละดวง ทีละดวง มี ๖  
ดวง กลมเหมือนกัน แต่ว่าใสบริสุทธิ์ต่างกัน

ดวงแรกพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ เรียกว่า **ดวงธัมมา**  
**นุปัสสนาสติปัญญา** หรือ**ดวงปฐมมรรค** และดวงที่ซ้อนกันอยู่  
ภายในถัดไป คือดวงก่อนจะขยายแล้วจุดกึ่งกลางของดวงนั้น  
จะขยายมาเป็นดวงถัดไป ท่านเรียกว่า **ดวงศีล**

ในกลางดวงศีลมี **ดวงสมาธิ**

ในกลางดวงสมาธิมี **ดวงปัญญา**

ในกลางดวงปัญญามี **ดวงวิมุตติ**

ในกลางดวงวิมุตติมี **ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ** จะผุดจาก  
กลางดวงนั้นแหละ จุดเล็ก ๆ กลางดวงขยายมาเป็นดวง



ในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ดวงที่ ๖ จุดตรงกลางแทนที่จะขยายเป็นดวงกลับเป็น **กายมนุษย์ละเอียด** ปรากฏเกิดขึ้นหน้าตาเหมือนตัวเราเลย ท่านหญิงก็เหมือนท่านหญิง ท่านชายก็เหมือนท่านชาย นั่งขัดสมาธิเจริญสมาธิภาวนา กายตรงไม่นั่งหลังอ สง่างามกว่ากายหยาบ แล้วก็ดูสติใสกว่า

เบื้องต้นก็จะเป็นกายเล็ก ๆ ต่อไปก็ขยายเต็มส่วนก็เหมือนตัวเราอย่างนั้นแหละ แต่สติใสกว่า กายนี้เรียกว่า กายมนุษย์ละเอียด ที่เรียกกายมนุษย์ละเอียดก็เพราะเหมือนกายมนุษย์หยาบ แต่ว่าละเอียดเหมือนเราสองกระจก กายในกระจกจะละเอียดกว่ากายที่ยืนหน้ากระจก

อีกนัยหนึ่ง เขาเรียกว่า กายฝัน หรือกายไปเกิดมาเกิด เวลาเรานอนหลับ กายนี้ออกไปทำหน้าที่ฝัน ฝันเรื่องราวอะไรต่าง ๆ เยอะแยะ ฝันบางทีก็เข้าเรื่อง บางทีก็ไม่เข้าเรื่อง บางทีก็จำได้ บางทีก็จำไม่ได้ บางทีก็เป็นเรื่องกุศล บางทีก็เป็นอกุศล บางทีเป็นกลาง ๆ ซึ่งก็จะมีโปรแกรมเมอร์ดีไซน์ ความฝัน ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าศึกษาไปอีก ถ้ามีเวลานะ

กายละเอียดนี้แหละ จะออกไปทำหน้าที่ฝัน จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง พอตื่นขึ้นมาก็มาอยู่ตรงนี้ แต่ถ้ากายหยาบทำสมาธิ มันก็จะเนื่องไปถึงกายฝัน กายฝันก็จะทำสมาธิ เพราะฉะนั้นหลับแล้วก็จะไม่ค่อยฝัน จะอยู่ตรงนี้ตลอด แต่ถ้าหากว่าคนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิจนติดเข้าไปข้างในก็จะฝันไปเรื่อยเปื่อย

แล้วถัดจากกายนี้ไปก็จะเห็นในทำนองเดียวกัน ใน  
กลางกายของกายมนุษย์ละเอียด เมื่อกายขยายออกไป ก็จะเข้า  
ถึงดวงธรรมอีกชุดหนึ่ง มี ๖ ดวง ในทำนองเดียวกัน ผุดซ้อน ๆ  
กันขึ้นมาในกลางนั้น จะเป็นทำนองอย่างนี้เรื่อยไป ก็จะไปถึง  
กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กระทั่งถึงกายธรรม

ดวงธรรม ๖ ดวง จะเป็นเครื่องกลั่นใจเราให้ใส และเป็น  
สิ่งที่เชื่อมโยงให้ไปถึงแต่ละกาย กายที่สำคัญ คือ กายธรรม

## พุทธรัตนะ

กายธรรมนั้นคือ พุทธรัตนะ

รัตนะ แปลว่า แก้ว, หินที่มีค่าที่ใสบริสุทธิ์เหมือนเพชร  
เหมือนพลอยอย่างนั้น แต่ยิ่งกว่านั้น

พุทธะ แปลว่า ผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในสรรพสัตว์  
และสรรพสิ่งทั้งหลาย

**พุทธรัตนะ** จึงแปลว่า กายของผู้รู้ ที่ใสเป็นแก้ว เป็นเพชร  
หรือยิ่งกว่านั้น

พุทธรัตนะ กายนี้สำคัญมาก เพราะเป็นกายที่เห็นทั้ง  
สิ่งที่อยู่ในภพ ๓ และสิ่งที่ออกไปนอกภพ ๓ ด้วยธรรมจักขุ  
และด้วยญาณทัสสนะ เห็นได้ด้วยธรรมจักขุ รู้แจ้งด้วยญาณ  
ทัสสนะ



ธรรมจักขุที่เห็นนั้น เห็นได้วิเศษ แจ่มแจ้ง และแตกต่างจากการเห็นด้วยตาของมนุษย์ ของเทวดา ของพรหม ของอรูปพรหม

การเห็นได้วิเศษ ได้แจ่มแจ้งและแตกต่างจากกายดังกล่าวนั้นแหละ เรียกว่า **วิปัสสนา** เพราะฉะนั้นการเห็นอย่างวิเศษ อย่างแจ่มแจ้ง และแตกต่างนั้น เขาจะใช้ต่อเมื่อเข้าถึงพระธรรมกาย ถ้าไม่ถึงพระธรรมกาย ถ้าใช้คำนี้ก็แค่ขอยืมใช้ แต่ว่ายังไม่ได้ใช้จริง เพราะว่ายังไม่ได้เข้าถึงคุณสมบัติดังกล่าวเลย ซึ่งมีอยู่ในพระธรรมกาย

พระธรรมกายนี้แหละ คือ สรรณะ ที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงของเรา มีอานุภาพมาก ไม่มีประมาณ กายกึ่งดวงามเพราะประกอบด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ พร้อมด้วยอนุพยัญชนะ อย่างน้อยก็ ๘๐ ประการ และมีพระคุณมากมาย จนกระทั่งท่านผู้รู้ทั้งหลายไม่อาจพรรณนาคุณได้หมด แม้มีเป็นล้านปาก พรรณนาโดยไม่ซ้ำกันเลย พูดไม่ขาดปาก ไม่หยุดเลยเป็นกัปปี ก็ยังไม่หมดสิ้นคุณของพระธรรมกาย

พระธรรมกายนี้ (กายพุทธรัตนะ) จึงเป็นกายที่สำคัญที่สุด

## ธรรมรัตนะ

ในกลางกายพุทธรัตนะจะมี **ธรรมรัตนะ** มีหน้าที่ทรงรักษากายพุทธรัตนะเอาไว้ เป็นแหล่งกำเนิดแห่งความรู้ เป็น

คลังแห่งความรู้ที่แท้จริง เป็นความรู้ที่จะทำให้เราพ้นจากทุกข์  
ทั้งปวง อยู่ภายในกายนี้

## สังฆรัตนะ

ในกลางธรรมรัตนจะมี **สังฆรัตนะ** มีหน้าที่ทรงจำรักษา  
ความรู้ในไว้อีกทีหนึ่ง คือมีแหล่งของความรู้คือ ธรรมรัตนะ และ  
ก็มีผู้รักษาความรู้ คือสังฆรัตนะ จะซ้อนอยู่ในกลางธรรมรัตนะ

ทั้งสามอย่างนี้ (พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ) ต้อง  
ไปพร้อม ๆ กัน เหมือนเพชรที่มีสี มีแวว มีความใสรวมอยู่ใน  
เพชรเม็ดเดียวกัน พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ก็รวม  
อยู่ในคำว่า สรรณะที่พึ่งที่ระลึก อย่างเดียว นี่คือน้ำที่อยู่ในตัว  
ของเรา ที่เราจะต้องเข้าถึงให้ได้ ให้ไปรู้จักท่านว่า นี่คือน้ำที่พึ่งที่  
ระลึกที่แท้จริงนะ สิ่งอื่นไม่ใช่

เข้าถึงแล้วจะอบอุ่นใจ ปลอดภัย มีความสุขที่แท้จริง ที่ไม่มี  
ขอบเขต มีความรู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในข้อสงสัยทั้งหลาย  
คือจะไปทำลายความสงสัยทั้งหลายที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไป  
ความไม่รู้อันใดที่บังเกิดขึ้นในจิตใจจะหมดไป จะแปรเปลี่ยนมา  
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว คือ รู้แล้ว เห็นแล้ว ตื่นแล้วจาก  
โลกมายา จากความหลับใหลเพราะกิเลสอาสวะ

คนหลับนี้มันไม่รู้เรื่องรู้ราว ควบคุมตัวเองไม่ได้ ไม่เป็น



อิสระ แต่ถ้าตื่นตัวตื่นตาตื่นใจแล้วมันเป็นอิสระ เพราะฉะนั้น  
ใจก็จะเบิกบาน คือมีอาการขยายออกไป ไม่คับแคบ เหมือน  
ดอกบัวที่เบ่งบานยามต้องแสงอาทิตย์อุทัยอย่างนั้น แต่ดอกบัว  
บานยังมีขอบเขตจำกัด แต่ความเบิกบานของใจนี้มันไร้ขอบเขต

ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว รวมประชุมอยู่ใน พุทธรัตนะ  
ธรรมรัตนะ สังขรัตนะ สามอย่างนี้เป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง มี  
อยู่ในตัวของเราและของมวลมนุษยชาติ โดยไม่จำกัดเชื้อชาติ  
ศาสนา และเผ่าพันธุ์

พูดง่าย ๆ ว่า ที่ไหนมีมนุษย์ ที่นั่นมี พุทธรัตนะ ธรรม  
รัตนะ สังขรัตนะ แต่ว่าเขาจะรู้หรือไม่รู้เท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น  
มีมนุษย์ที่ไหนก็มีที่นั่น แต่ถ้าหากยังเข้าไม่ถึง มีก็เหมือนไม่มี  
เหมือนน้ำที่อยู่ใต้ดิน ถ้าเจาะไปไม่ถึงก็เอาน้ำมาใช้ไม่ได้ รัตนะ  
ทั้งสามแม้อยู่ในตัวเรา ถ้าเราไม่ทำความเพียรให้ถูกหลักวิชชา  
ก็เข้าถึงไม่ได้ เพราะฉะนั้นต้องมีความเพียรแล้วก็เข้าถึงให้ได้

ถ้าเข้าถึงได้แล้วเราก็มีหลักของชีวิต จับหลักของชีวิตได้แล้ว  
จะมีความสุขในทุกหนทุกแห่ง เมื่อเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว  
เห็นชัดใสแจ่มตลอดเวลา จะหลับตาสีมตาก็ยังเห็นชัดใสแจ่ม ถ้า  
ได้อย่างนี้แล้วจะไปอยู่ที่ไหนก็ได้ในโลก ตั้งแต่เกาะกลางทะเล  
ไล่เรื่อยมาถึงชายทะเล ชายหาด ทุ่งราบ เขิงเขา เนินเขา ภูเขา

ยอดดอย แม้ออกไปอยู่นอกโลก ไปที่ไหนก็มีความสุข เพราะ  
ว่าเข้าไปถึงแหล่งแห่งความสุข ความบริสุทธิ์ ความรู้แจ้งภายใน  
และเป็นแหล่งกำเนิดสิ่งที่ถูกต้องดีงาม

ถ้าเข้าถึงพระรัตนตรัยได้ อยู่ตรงไหนก็ได้  
มีความสุขทุกหนทุกแห่ง ถ้ายังเข้าไม่ถึงอยู่ตรง  
ไหนก็ไม่ค่อยได้ มันอยู่แบบซังกะตาย จะเป็น  
พระ เป็นเณร เป็นเณร เป็นชี อุบาสก อุบาสิกา  
ฆราวาส ไม่ว่าชาติไหน ภาษาไหน อยู่ตรงไหน  
ก็ลำเค็ญ มีชีวิตแบบหน้าขึ้นอกตรม ต้องหาเรื่อง  
เพลีน ๆ อยู่กันไปวัน ๆ หนึ่ง เพื่อให้หมดเวลา  
ของชีวิต และจากโลกนี้ไปอย่างเฉาชีวิต อย่าง  
ผู้ไม่รู้ อย่างมีดมนอนธการ

ดังนั้น พระรัตนตรัยจึงเป็นสิ่งที่เราจะต้องให้ความสำคัญ  
เป็นอันดับหนึ่ง การทำมาหากินแม้มีความจำเป็นเพื่อดำรง  
ชีพก็ตาม แต่เรามีชีวิตอยู่ก็เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ซึ่ง  
พระนิพพานจะแจ้งได้ก็ต้องแจ้งด้วยรัตนะทั้งสาม

ถ้าไม่มีพระรัตนตรัยมันแจ้งไม่ได้ จะเอากล่องส่องทาง  
ไกลไปดูนิพพาน มันดูไม่ได้ ยวดยานพาหนะอันใดก็ไปไม่ถึง





เพราะว่าเป็นของละเอียด ของลึกซึ้ง จะเข้าถึงได้ก็ต้องสิ่งที่ละเอียดพอ ๆ กัน ซึ่งมีเพียงประการเดียวคือพระรัตนตรัยในตัว

พุทธรัตนะนั้นแหละเป็นหลัก ที่ประกอบไปด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ พร้อมด้วยอนุพยัญชนะ ๘๐ ประการ เป็นอย่างน้อย เกตุดอกบัวตูมเหมือนดอกบัวสัตตบงกชที่ไม่ใหญ่ไม่เล็ก ตั้งอยู่บนจอมกระหม่อม ที่เราเข้าใจผิดว่าเป็นมวยผม แต่จริง ๆ แล้วเป็นลักษณะพิเศษของท่าน เฉพาะผู้มีบุญเต็มเปี่ยมแล้ว ตั้งอยู่บนจอมกระหม่อมบนพระเศียรที่มีเส้นพระศก หรือเส้นผมขดเวียนเป็นทักษิณาวรรตหมุนขวาตามเข็มนาฬิกา เรียงรายอย่างเป็นระเบียบ นี่คือกายธรรม แต่ลักษณะมหาบุรุษจะไม่มีเกตุดอกบัวตูม แต่ถ้าพระธรรมกายก็เพิ่มดอกบัวตูมอยู่บนพระเศียร ซึ่งเป็นสัญลักษณ์แห่งการตรัสรู้ธรรม เป็นกายของผู้รู้จะแตกต่างกันออกไป กายนี้อยู่ในกลางตัวกลางท้องของเรา จะต้องปฏิบัติให้เข้าถึงให้ได้ จึงจะเอาตัวรอดได้

เมื่อเราจำเป็นจะต้องดำรงชีพ เราก็ต้องทำมาหากิน แต่เรามีชีวิตอยู่เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ดังนั้นเศรษฐกิจกับจิตใจก็ต้องไปด้วยกัน จะเอาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ มันเกี่ยวคู่กัน ฟังพาอาศัยซึ่งกันและกัน เหมือนคนกับเงาอย่างนั้น ต้องไปด้วยกัน

เมื่อเราเข้าถึงได้แล้วก็แน่ใจได้ว่า เราจะมีความสุขทั้งใน

ปัจจุบัน ทั้งในปรโลกที่เราละโลกไปแล้ว จะไปเลือกอยู่ภพภูมิไหนก็ได้ เพราะเรามีพระธรรมกายปรากฏชัดใสแจ่มอยู่ในกลางกาย เลือกเอาเลยจะไปสวรรค์ชั้นไหนได้ทั้งนั้น

เหมือนท่านธัมมิกะอุบาสก เมื่อท่านเป็นพระอริยบุคคล มีพระรัตนตรัยปรากฏชัดใสแจ่มเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับพระรัตนตรัย ชาวสวรรค์ทั้ง ๖ ชั้น ยังต้องมาอัญเชิญ อยากได้ท่านไปเป็นสหาย ไปเป็นพวกเป็นพ้อง เพราะหากบุคคลที่ได้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวไปอยู่สวรรค์ชั้นไหน ชั้นนั้นได้ชื่อว่าเป็นมงคล มีสิ่งอันประเสริฐ ที่เลิศ บังเกิดขึ้นแล้ว จึงมาอัญเชิญให้ท่านเลือกเอาว่า จะไปอยู่ในภพภูมิไหน เลือกเกิดได้

เมื่อเรามีพระรัตนตรัยในตัว มีอานุภาพมาก จะไปเกิดในภพภูมิไหนก็ได้ ในระหว่างที่พักกลางทางก่อนไปพระนิพพาน แต่สำหรับพวกเรานั้นเรามุ่งไปสู่ที่สุดแห่งธรรม เพราะฉะนั้นที่ของเราจะพักกลางทางคือสวรรค์ชั้นดุสิต ที่เราเรียกกันว่า ดุสิตบุรี วงบุญพิเศษ เขตบรมโพธิสัตว์

เราต้องให้ได้เข้าถึงพระรัตนตรัยกันเสียก่อน ส่วนจะไปไหนก็ไปเถอะ ให้มีหลักของชีวิตอย่างนี้แล้วมันจะไม่เป่ เพราะ



ว่าเมื่อเราไปอยู่ที่ไหน เราจะต้องไปเจอสิ่งแวดล้อมใหม่ มีคน  
สัตว์ สิ่งของใหม่ ๆ สังคมใหม่ ถ้าหากไม่มีหลักของชีวิต เดี่ยว  
เราก็จะไปยึดหลักว่า เข้าเมืองตาหลิ่วก็หลิ่วตาตาม คือเขาหลิ่ว  
เราก็หลิ่วไปกับเขาด้วย คือเขาพิการ เราก็พิการตาม หรือเข้า  
เมืองตาบอดก็ต้องควักลูกนัยน์ตาทิ้งตาม อะไรอย่างนั้น ซึ่ง  
มันไม่ถูก ถ้าเข้าเมืองตาหลิ่ว เราต้องตาดี แล้วก็ควรชวนคนที่  
เขาหลิ่วตานะ ให้ดีตามเราด้วย

ทีนี้จะเป็นอย่างนั้นได้ เราก็ต้องมีหลักของชีวิต คือต้องมี  
พระรัตนตรัยปรากฏอยู่ภายในตัวของเรา จะไปทำมาหากินต่าง  
แดนก็ดี จะไปเรียนหนังสือก็ดี ก็จะต้องมีพระรัตนตรัยภายใน  
เป็นหลักก่อน ให้เข้าถึงกันเสียก่อน ให้เห็นพระชัดใสแจ่มอยู่  
ภายใน ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว ไปเถอะ ทุกหนทุกแห่ง จะอยู่ในน้ำ  
บนบก ในอากาศ ไปได้ทั้งนั้น

อยู่อย่างผู้มีหลัก ถ้าอายุมากขึ้น เขาก็เรียกว่า ผู้หลักผู้ใหญ่  
มีทั้งหลักด้วยและเป็นผู้ใหญ่ตามกาลเวลาด้วย เป็นทั้งผู้หลัก  
ผู้ใหญ่ เป็นที่พึ่งกับตัวเองได้ และเป็นที่พึ่งกับผู้ที่ใกล้ชิดได้  
ต่อเราและโลกได้

เราจะต้องปฏิบัติให้เข้าถึงพระรัตนตรัยให้ได้ ซึ่งวิธีเข้าถึงพระรัตนตรัยก็มีเพียงประการเดียวคือ ใจหยุดนิ่งเฉย ๆ ให้นิ่งอย่างเดียว ไม่ต้องทำอะไร ที่นอกเหนือจากนี้ อย่าให้มีความคิดขึ้นมาในใจ ทำเหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มีมันสมอง ไม่ต้องคิด ไม่ต้องพูด ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น หยุดนิ่งเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ เดี่ยวใจก็จะค่อย ๆ ละเอียดลงไป ถึงระดับหนึ่งที่เราจะเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว ซึ่งเป็นของละเอียดเท่ากับความละเอียดของใจเรา หลักวิชามีเพียงแค่นี้ อย่าไปทำให้ผิดหลักวิชานะ มันจะช้า

ฝึกใจให้หยุดนิ่ง ๆ โดยจะนึกเป็นภาพหรือไม่นึกเป็นภาพก็ได้ นิ่งเฉย ๆ จะประคองใจด้วยคำภาวนา สัมมา อะระหัง ไปด้วยก็ได้ หรือไม่อยากจะภาวนา อยาคนิ่งเฉย ๆ ก็ได้ หยุดนิ่งนั้นแหละเป็นตัวสำเร็จ ให้ได้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ต้องหยุดให้ได้นะ



ผู้ที่หยุดได้ มนุษย์เทวดาเขากราบไหว้ เขาสรรเสริญผู้ที่  
หยุดได้แล้ว

เขานี้อากาศกำลังสดชื่น เหมาะสมต่อการประพฤติ  
ปฏิบัติธรรม ให้ลูกทุกคนตั้งใจปฏิบัติธรรมกันให้ดี เขานี้ให้ลูก  
ทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุก ๆ คน  
ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี



น้ำค้างหยาดหยดย้อย  
สุรย์ส่องพร่างพรายตา  
พิสุทธิ์ดุจจรรมา  
อยู่ที่งกลางกายแล้ว

ปลายหญ้า  
ตั้งแก้ว  
ลอยเด่น  
ช่วงแพ้วมณีใส

*ตะวันธรรม*



# มหัศจรรย์สมาธิ

วันอาทิตย์ที่ ๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วมุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสมควร ๆ

หลังตาของเราเบา ๆ ค่อนลูกพอสมควร ๆ ไม่ถึงกับปิดสนิท คล้ายกับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลังตาพริ้ม ๆ ในระดับขนตาชนกันพริ้ม ๆ นั่งหน้ายิ้ม ๆ สบาย ๆ

แล้วก็ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ทั้งเนื้อทั้งตัวให้มีความรู้สึกว่าการผ่อนคลายจริง ๆ ตั้งแต่กล้ามเนื้อบนใบหน้า ศีรษะ ลำคอ ฝ่ามือ แขนทั้งสองถึงปลายนิ้วมือให้ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อบริเวณลำตัว ขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้า ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี กะคะเนว่าเลือดลมในตัวเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวด ไม่เมื่อย ไม่ตึง ไม่เกร็ง

ต้องผ่อนคลายนะ ตรงนี้สำคัญ  
หลับตาให้เป็น แล้วก็ผ่อนคลาย  
เริ่มต้นต้องทำให้ถูกต้องนะ

แล้วก็ทำให้ใจให้ใส ๆ ให้บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ปล่อย วาง ทั้งทุกอย่าง ปล่อยให้วางทุกอย่าง แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจาง่าย ๆ ว่าอยู่ในบริเวณกลางท้อง

จาง่าย ๆ ให้รวมใจของเราไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงที่เรามั่นใจว่าตรงนี้คือศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เอาใจไปหยุดนิ่ง ๆ อยู่ที่ตรงนั้น คือเอาความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน หรือจาง่าย ๆ ว่า เอาความรู้สึกทั้งหมดไปรวมอยู่ที่ตรงนั้น อย่างสบาย ๆ





แล้วก็กำหนดกิจกรรมนิมิตขึ้นมาในใจ เป็นภาพทางใจ นึกถึงเพชรสักเม็ด หรือก้อนน้ำแข็งใส ๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว แต่ว่าใสบริสุทธิ์ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย โตขนาดไหนก็ได้ อย่างน้อยโตเท่ากับแก้วตาของเรานะ หรือขนาดดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวที่เรามองขึ้นไปบนท้องฟ้าในตอนกลางคืนขนาดไหนละ ก็นึกเอาขนาดนั้นขนาดที่เราชอบ แต่ต้องกลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว แล้วก็ใสเย็น ใสอย่างน้อยก็เหมือนน้ำใส ๆ หรือเหมือนกระจกใส ๆ ถ้ายิ่งใสเหมือนกับเพชรได้ยิ่งดี

กำหนดเป็นกิจกรรมนิมิตเป็นภาพทางใจ เป็นที่ยึดที่เกาะของใจเรา ใจจะได้ไม่ไปคิดเรื่องอื่นให้นึกอย่างสบาย ๆ คล้าย ๆ กับเรานึกถึงสิ่งที่เราชอบ ที่เราคุ่นเคย นึกง่าย ๆ สบาย ๆ พร้อมกับประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยกรรมภาวนาในใจเบา ๆ

โดยให้เสียงของคำภาวนาเป็นเสียงที่ละเอียดอ่อน ดังออกมาจากในกลางท้องของเรา คล้าย ๆ เป็นเสียงที่ออกมาจากแหล่งแห่งความสุข แหล่งแห่งความบริสุทธิ์ แหล่งแห่งอำนาจอันไม่มีประมาณ เพื่อขจัดความไม่บริสุทธิ์ที่เป็นมลทินของใจเราให้ใสสว่างและก็เยือกเย็น เรภาวนาว่า สัมมา อะระหัง

จะภาวนาก็ครั้งก็ได้ แต่ทุกครั้งที่ภาวนา สัมมา อะระหังเราก็จะต้องไม่ลืมตรึมนึกถึงดวงใส เอาใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ ของกิจกรรมนิมิตนั้น จนกว่าใจจะหยุดนิ่งจนทิ้งคำภาวนาไปเอง หรือเกิดความรู้สึกว่าจะไม่อยากจะภาวนาอีกต่อไป อยาก

หยุดใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ ที่กลางดวงใจ ๆ อย่างเดียว

ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ เราก็ไม่ต้องภาวนา สัมมา อะระหัง อีก แต่ว่าเมื่อใดใจเริ่มหลุดคิดฟุ้งไปเรื่องอื่น เราจึงย้อนกลับมา ภาวนาใหม่ ประคับประคองใจกันไปอย่างนี้จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง

## มหัศจรรย์สมาธิ

วัตถุประสงค์ที่เราต้องเจริญสมาธิภาวนา ก็เพื่อต้องการ กลั่นกายวาจาใจของเราให้ใสบริสุทธิ์ ให้หยุดนิ่ง ไม่ให้วิ่งไปตาม ความทะยานอยากแบบโลก ๆ อย่างที่ผ่าน ๆ มา

ใจจะบริสุทธิ์อย่างสมบูรณ์ ที่นอกเหนือจากความรู้สึกว่า บริสุทธิ์ จะต้องเห็นความบริสุทธิ์เป็นดวงใส ๆ จะเกิดขึ้นได้มี เพียงประการเดียว คือ ต้องเจริญสมาธิภาวนาจนใจหยุดนิ่ง เรา เจริญสมาธิภาวนาอย่างน้อยก็เพื่ออย่างนี้

ในลำดับถัดไป ความบริสุทธิ์นี้จะทำให้เราเข้าถึงความสุข ที่แท้จริงภายใน ซึ่งเป็นความสุขที่แตกต่างจากที่เราเคยเจอ เป็น ความสุขที่เราไม่อาจจะบรรยายได้ว่ามันเหมือนกับอะไร เพราะ เป็นความสุขที่จะหาภาษาใด ๆ ในโลก แม้เอามารวมกันหลาย พันหลายหมื่นภาษา ก็ไม่อาจจะบรรยายได้

ความสุขและความบริสุทธิ์นี้เป็นสุดยอดแห่งความปรารถนา ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่เฉพาะมนุษย์เท่านั้นที่อยากเจอ



ความสุขอย่างนี้ โดยเฉพาะมนุษย์เกิดมานี้สิ่งที่ปรารถนาก็คือ  
ความสุข

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า

สุขะกามานิ ภูตานิ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง  
สิ่งที่เป็นยอดปรารถนา คือความสุข

ตลอดชีวิตที่ผ่านมา เราแสวงหาความสุขไปตามรสนิยม  
ไปตามความเข้าใจของเรา หรือเห็นคนอื่นเขาทำอย่างไร เราก็  
ทำอย่างนั้น เพราะเข้าใจว่าสิ่งนี้คือความสุข

เช่น ถ้าคิดว่าความสุขอยู่ที่คน ก็จะไปหาคน ความสุข  
อยู่ที่สิ่งของ ก็จะไปหาสิ่งของ ความสุขอยู่ที่สัตว์ ก็ไปหาสัตว์  
ความสุขอยู่ที่ธรรมชาติ ก็จะไปหาธรรมชาติ ถ้าเข้าใจว่า  
ความสุขอยู่ที่น้ำเมา ก็จะไปหาน้ำเมา ถ้าเข้าใจว่าความสุขอยู่  
ที่สิ่งเสพติด ก็จะไปหาสิ่งนั้น คิดว่าอยู่ที่การพนันก็จะไปหาที่  
การพนัน ก็วิ่งไปตามความเข้าใจ ตามรสนิยม แต่ไปแล้วก็ไม่เคย  
เจอเลย เจอแต่ความเพลิดน ๆ กับเพลียไม่ได้เกิดประโยชน์อันใด

แต่เมื่อใดที่เราเจริญสมาธิภาวนา กระทั่งใจหยุดนิ่งจน  
เห็นความบริสุทธิ์ปรากฏเกิดขึ้น เราจึงจะรู้จักความสุข เพราะ  
ฉะนั้น เจริญสมาธิภาวนาก็เพื่อให้เข้าถึงความสุขและความ  
บริสุทธิ์

นอกจากนั้น เรายังเข้าถึงความสว่างของชีวิต ซึ่งเป็นแสงสว่างจริง ๆ ไม่ใช่แค่เป็นการอุปมาของคำว่า “แสงสว่างส่องทางชีวิต” เราจะเริ่มรู้จักชีวิตอีกหลาย ๆ ระดับที่ซับซ้อนอยู่ภายในตัวของเรา จากการที่เราเจริญสมาธิภาวนาจนใจหยุดนิ่ง เมื่อแสงสว่างภายในบังเกิดขึ้น ซึ่งมีจุดเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นความสว่างภายในที่เนียนตาละมุนใจ ไม่แสบตา ไม่จ้ำตา ที่สว่างกว่าแสงสว่างภายนอก สว่างยิ่งกว่าดวงอาทิตย์ ยามเที่ยงวัน สว่างกว่าดวงจันทร์ หรือดวงดาวบนท้องฟ้า สว่างกว่าแสงที่มนุษย์ประดิษฐ์

ความสว่างที่มาพร้อมกับความสุขและความบริสุทธิ์ จะเปิดเผยความลับของชีวิต ซึ่งเราไม่เคยรู้มาก่อนเลย เมื่อเรามองผ่านแสงสว่างนั้น เราจะพบชีวิตอีกหลายระดับอยู่ภายใน

เช่น พบตัวของเราเองอยู่ในตัวของเราเอง ซึ่งเราไม่เคยคิดมาก่อน ไม่เคยรู้จักมาก่อนเลย เห็นแต่ตัวเราเองอยู่ในกระจกที่เราส่องเงาหน้า หรือเห็นตอนที่เรานอนหลับแล้วฝันไปว่าตัวของเราออกไปทำหน้าที่ฝันไปเจอสิ่งนั้นสิ่งนี้ จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง จำได้บ้าง จำไม่ได้บ้าง

แต่พอเราเจริญสมาธิภาวนาใจหยุดนิ่ง แสงสว่างเกิดขึ้นภายในเจ็ดจ้ำ เมื่อใจหลุดพ้นจากความรู้สึกที่เป็นตัวตน ไม่มีร่างกายของเรา เราจะพบอีกชีวิตหนึ่งซึ่งเป็นตัวของเราเอง หน้าตาเหมือนตัวเรา แต่อยู่ในอิริยาบถนั่งสมาธิ จึงเป็นสิ่ง



อัศจรรย์ที่เกิดขึ้นกับเรา อย่างที่เราไม่รู้จักรมาก่อนว่า ทำไมเราเห็นตัวเองได้ทั้ง ๆ ที่เราหลับตาเจริญสมาธิภาวนา เห็นตัวเองที่สดใสกว่ากายข้างนอก เป็นความรู้ใหม่ที่เรารู้จัก ที่เรามีประสบการณ์ภายใน กายนี้เขาเรียกว่า **“กายมนุษย์ละเอียดหรือกายฝัน”**

เวลาตาย กายนี้จะหลุดออกไปจากกายมนุษย์หยาบผ่านตามฐานต่าง ๆ จนกระทั่งออกไปจากฐานที่ ๗ ออกไปที่ปากช่องจมูก แต่เวลาเรายังมีชีวิตอยู่จะปรากฏให้เห็นตอนเราหลับแล้วฝันไป นี่ก็เป็นผลจากการเจริญสมาธิภาวนาที่ทำให้เรามีความรู้เพิ่มขึ้น ความลับของชีวิตได้ถูกทำลายออกไปในระดับหนึ่ง

เมื่อใจของเราหยุดนิ่งสนิทอยู่ในกลางของกายมนุษย์ละเอียด จนกระทั่งเราเป็นกายมนุษย์ละเอียด มีความรู้สึกเป็นกายมนุษย์ละเอียด เหมือนที่เรามีความรู้สึกเป็นกายมนุษย์หยาบอย่างนั้นแหละ ความรู้ก็จะเกิดขึ้นอีกระดับหนึ่ง

แต่เดิมเราเข้าใจว่า กายมนุษย์หยาบนี้เป็นตัวเรา เป็นของของเรา แต่เมื่อเรามาถึงกายมนุษย์ละเอียดภายใน เราได้ความรู้เพิ่มเติมว่า กายภายนอกแค่เป็นประดุกบ้านเรือน เหมือนเป็นเรือนของใจ เป็นเรือนให้กายมนุษย์ละเอียดอาศัยชั่วคราว เมื่อหมดอายุขัยก็ต้องแตกสลาย

หายไป เพราะฉะนั้นความผูกพันในกายมนุษย์  
หยาบ หรือสิ่งที่เนื่องด้วยกายมนุษย์หยาบก็จะ  
ค่อย ๆ บรรเทาลงไปเรื่อย ๆ เพราะความเข้าใจ  
ของเรามีเพิ่มขึ้น ความเข้าใจนี้แหละเขาเรียก  
ว่า “ปัญญา” แต่เป็นปัญญาที่สูงกว่าปกติ สูง  
กว่ามนุษย์ทั่วไป

เพราะฉะนั้น **สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา** แต่ปัญญา  
ในที่นี้เป็นปัญญาที่เกิดจากการเห็นแจ้ง เห็นว่าตัวเราอยู่ในตัว  
ของเรา

และถ้าหากเรานำใจของกายมนุษย์ละเอียดหยุดนิ่งต่อไป  
อีกในกลางกาย ความลับของชีวิตก็ถูกทำลายไปเรื่อย ๆ สิ่งที  
บดบังก็ถูกทำลายให้ล่มสลายไป ความสว่างก็เกิดขึ้น การเห็น  
แจ้งก็เพิ่มขึ้น กว้างขึ้น ความรู้แจ้งก็กว้างขึ้นไปตามการเห็น เห็น  
ถึงไหนก็รู้ถึงนั้น จนกระทั่งเข้าไปถึงกายที่สำคัญคือกายองค์พระ  
มืองค์พระผุดผ่านเกิดขึ้นมาในกลางกาย

สำหรับอุบาสิกาแก้วหน่ออ่อน ก็คงจะได้ยินประสบการณ์  
ของเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ที่เข้ามาอบรมในรุ่นนี้ ตามศูนย์  
ตามไซต์ต่าง ๆ ที่เขามีประสบการณ์ภายในว่า เห็นองค์พระ



ผุดผ่านขึ้น หลาย ๆ ท่านก็เปิดเผยในประสบการณ์ที่เล่าสู่กัน ฟังว่าไม่เคยคิดว่าจะมีสิ่งนี้มาก่อน อีกทั้งไม่เคยเชื่อและก็ไม่เคยลงมือปฏิบัติ แต่บัดนี้ได้ทำลายความสงสัยนั้นไปแล้วด้วย ตัวของตัวเองเมื่อใจหยุดนิ่ง เพราะเป็นสิ่งที่ผ่านความไม่เชื่อมาก่อน แล้วจึงลงมือปฏิบัติโดยที่ไม่รู้อะไรเลย แค่อยุ่เฉย ๆ ไม่ได้ทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ แค่อุ่สงบแล้วเกิดความสุขภายในเท่านั้น

แต่แล้วก็เกิดปรากฏการณ์ที่บุญเก่าได้ช่อง ส่งผลทำให้ใจหยุดนิ่งเข้าถึงดวงธรรมภายใน และก็เห็นองค์พระภายในปรากฏเกิดขึ้นเป็นองค์พระแก้วที่ใสบริสุทธิ์ ใสเหมือนน้ำแข็งบ้าง ใสเหมือนกระจกเงาบ้าง ใสเหมือนกับเพชรบ้าง และก็ใสเกินใส่เกินความใส่ใด ๆ ในโลก ใส่ที่ทะลุได้และก็มีแสงสว่างที่เนียนตา ละมุนใจ

อีกทั้งรูปร่างขององค์พระก็แตกต่างจากพระพุทธรูปที่เคยเห็น เคยเจอ มีเกตุดอกบัวตูมตั้งอยู่บนจอมกระหม่อม ซึ่งมีเส้นพระศกหรือเส้นผมขดเวียนเป็นทักษิณาวรรต หมุนขวาตามเข็มนาฬิกาเรียงรายอย่างสวยงามบนพระเศียรท่าน ที่ตั้งอยู่บนพระวรกายที่งดงามแตกต่างจากพระพุทธรูปภายนอกที่เคยเห็น เคยกราบไหว้บูชา

ตรงนี้แหละ เราจะเริ่มเข้าใจเพิ่มขึ้นว่า ทำไมปุ๋ยตายาย หรือบรรพบุรุษของเราที่เป็นชาวพุทธต้องสร้างพุทธปฏิมากร หรือพระพุทธรูปเอาไว้เป็นที่เคารพกราบไหว้บูชา เป็นเครื่องระลึกนึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความเข้าใจนี้จะเพิ่มขึ้นว่า ที่เขาส่งสร้างพระพุทธรูปขึ้นมาก็เพราะเขาถอดแบบออกมาจาก ภายในนี้แหละ แต่ก็มีข้อสงสัยว่า พระพุทธรูปที่เขาสร้างกัน ภายนอกกับภายในนี้มันแตกต่างกันราวฟ้ากับดิน ต่างตรงที่ ความสวยงาม ความใส ความสว่าง และก็ความรู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้ง ทั้งนี้ก็เป็นเพราะช่างยังเข้าไม่ถึง แต่ก็สืบทอดความคิด สืบสานกันมาเป็นวัฒนธรรมของการสร้างพุทธปฏิมากร เพื่อระลึกนึกถึงพระพุทธรูปเจ้าซึ่งก็เป็นสิ่งที่ดี

แล้วก็จะเข้าใจเพิ่มขึ้นว่า เขาสร้างขึ้นเพื่อให้รู้ว่าในตัวของเรานี้มีพระธรรมกายซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงของเรา สิ่งอื่นไม่ใช่สรณะ เมื่อเข้าถึงแล้วอบอุ่น ปลอดภัย มีความสุข สุขกายสบายใจในทุกหนทุกแห่ง แม้อยู่ตามลำพัง แม้สังขารจะเจ็บ จะป่วย แม้จะอยู่ในที่คับขันเกิดวิกฤติของชีวิตก็ไม่หวั่นไหว ใจจะอยู่เหนือความรู้สึกสะดุ้งพรั่นพรึงหวาดหวั่น หรือหวาดกลัวแบบมนุษย์ทั่ว ๆ ไป

แล้วก็จะเข้าใจคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพิ่มขึ้น ที่พระองค์เคยตรัสกับพระวิกกलिในทำนองว่า “วิกกलिเธอจะมัวมาดูร่างกายของพระตถาคตที่เปื่อยเน่านี้ทำไม แม้ประกอบไปด้วย





ลักษณะมหาบุรุษงามยิ่งกว่าเทวดา พรหมหรืออรูปพรหม แต่  
ก็มีการเปื้อยเนาเป็นธรรมดา เหมือนสังขารร่างกายของมนุษย์  
ทั่ว ๆ ไป” ท่านบอกอย่ามองตรงนี้ “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็น  
พระตถาคตตัวจริง” เพราะพระตถาคตคือธรรมกาย ธรรมกาย  
คือพระตถาคตเจ้า ท่านกล่าวไว้ให้พระวัคคิผู้ที่ติดใจหลงใหลใน  
รูปกายหยาบลักษณะมหาบุรุษของพระองค์ได้ทราบ

ก็แปลว่า พระองค์ตรัสในสิ่งที่ลึกซึ้งถึงความเป็นพระพุทธรเจ้า  
จริง ๆ นั้น คือพระธรรมกายในตัวของพระองค์เอง ไม่ใช่กาย  
หยาบภายนอก เพราะกายหยาบภายนอกพระองค์ได้มาตั้งแต่  
ประสูติ ประสูติมาก็ได้ลักษณะมหาบุรุษแล้ว ในระดับอภิสิตตาส  
ฤทธิที่เขาเคารพนับถือกันทั้งแผ่นดินของกรุงกบิลพัสดุ์ สามารถ  
เหาะเหินเดินอากาศได้ ยิ่งมากرابไหว้ตอนที่ท่านยังเป็นทารก  
อยู่ ก็แปลว่าลักษณะภายนอกไม่ใช่พระพุทธรเจ้า แต่ความเป็น  
พระพุทธรเจ้าอยู่ภายใน คือ พระธรรมกาย

และเนื่องจากพระองค์ได้เข้าถึงพระธรรมกายในตัวแล้ว  
ก็ไม่เก็บความรู้ไว้เฉพาะพระองค์ท่าน ได้ถ่ายทอดให้กับ  
ผู้มีบุญทั้งหลายทั้งมนุษย์และเทวดาได้ตามและก็ได้บรรลุ  
ตามพระองค์ ด้วยพระมหากุณานี้มนุษย์และเทวดาทั้งหลาย  
จึงเคารพกราบไหว้บูชาทั้งกายหยาบและกายธรรมของท่าน ใน  
ฐานะเป็นพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธรเจ้า เป็นพระบรมครูที่  
ถ่ายทอดความรู้อันบริสุทธิ์นี้ให้กับทุก ๆ คน โดยไม่จำกัดเชื้อ

ชาติ ศาสนาและเผ่าพันธุ์ เพราะในสมัยพุทธกาลก็มีความเชื่อ  
ที่หลากหลายเช่นเดียวกับในยุคนี้แหละ ใครมีบุญได้ยินได้ฟัง  
ท่าน ได้ปฏิบัติตามคำสอนท่าน ก็จะบรรลุนิพพานเช่นเดียวกับท่าน  
เพราะฉะนั้นก็มีพยานในการตรัสรู้ธรรมเกิดขึ้นมากมาย

ลูก ๆ ทุกคนเป็นผู้มีบุญที่ให้โอกาสตัวเองปฏิบัติธรรม  
เจริญสมาธิภาวนาเพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย นี่คือช่วงจังหวะชีวิต  
ที่ดีที่สุด แม้เวลาจะเหลืออยู่อีกเพียง ๑ วัน ๑ คืนเท่านั้นก็ตาม  
จะต้องประกอบความเพียรให้ล้นเกล้า เพราะวาบุญเก่าของเรา  
มีมากเพียงพอแล้ว เหลือแต่การประกอบความเพียรและทำให้  
ถูกหลักวิชชาเท่านั้น คือ ง่าย ๆ สบาย ๆ และกึ่งใจเย็น ๆ หยุด  
ใจนิ่งอย่างเดียวก็นิพพานได้ ประสงค์เข้าถึงพระธรรมกายใน  
ตัวได้

เพราะฉะนั้น เวลาที่เหลืออยู่นี้ ทำวันนี้ให้ดีที่สุดด้วยการ  
เจริญสมาธิภาวนา ให้กายวาจาใจของเราสะอาดบริสุทธิ์ที่สุด  
ด้วยการหยุดนิ่งอย่างเบา ๆ สบาย ๆ ใจเย็น ๆ ประคับประคอง  
ใจไปเรื่อย ๆ ด้วยบริกรรมภาวนาในใจเบา ๆ ว่า สัมมา อะระหัง  
ตริกีนิจังดวงใส หยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ

ส่วนผู้ที่ได้ดวงใส ๆ แล้ว และเข้าถึงองค์พระภายในแล้ว ก็  
หยุดใจต่อไปอีก หยุดอยู่ในกลางดวงใส ในกลางองค์พระใส หรือ  
หยุดในกลางกายตัวเองที่เราเห็นอยู่นั้น อย่างเบา ๆ สบาย ๆ



เรื่อย ๆ ไป ทำซ้ำ ๆ ทำให้ชำนาญ ให้ติดเป็นจริตอุปนิสัย ให้  
ชำนาญทั้งหลับตาก็เห็น ลืมตาก็ต้องให้เห็น นั่ง นอน ยืน เดิน  
ก็ต้องให้เห็นชัดใสแจ่มกระจ่าง นั่นแหละจะเป็นที่พึงที่ระลึก  
ที่แท้จริงของลูกทุก ๆ คน

แล้วก็ได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้อวิชชาของพระสัมมาสัมพุทธ  
เจ้าเพิ่มขึ้นได้ ถ้าลูกปรารถนา เขาเรียกว่า **“วิชาธรรมกาย”**  
ตั้งแต่วิชา ๓ วิชา ๘ ประการ อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น เป็นต้น  
จะศึกษาได้ต่อเมื่อเข้าถึงพระธรรมกายในตัว เพราะว่าเป็นวิชา  
ของพระธรรมกายที่จะต้องศึกษาด้วยพระธรรมกาย สั่งสอนด้วย  
พระธรรมกาย เรียนได้เฉพาะพระธรรมกายในตัวเท่านั้น กาย  
อื่นเรียนไม่ได้

ถ้าเราเข้าถึงท่านเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับท่าน นั่นแหละ  
เวลาที่จะศึกษาเรียนรู้อวิชชาธรรมกายได้บังเกิดขึ้นแล้ว ภพชาติ  
ทั้งหลายจะอยู่ในสายตาของเรา เหมือนเราลืมตาของกายมนุษย์  
หยาบเห็นต้นหมากกรากไม้ ภูเขาเลากา ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์  
ดวงดาว อย่างนั้นแหละ มันจะอยู่ในสายตา แต่เป็นสายตาของ  
พระธรรมกาย เขาเรียกว่า **“ธรรมจักขุ”** คือ ดวงตาธรรมของ  
พระธรรมกายที่มีความเห็นแจ้งที่แตกต่างจากการเห็นทั่ว ๆ ไป  
แตกต่างจากการเห็นด้วยตามนุษย์ แตกต่างจากการเห็นด้วยตา  
ของเทวดา แตกต่างจากการเห็นด้วยตาของกายรูปพรหม หรือ

แตกต่างจากการเห็นของอรุปรพรมทั้งหลาย

เห็นแตกต่างอย่างนี้ภาษาธรรมะเรียกว่า “วิปัสสนา” เป็นการเห็นที่วิเศษ แจ่มแจ้ง และแตกต่างจากการเห็นทั่ว ๆ ไป เพราะเห็นด้วยพระธรรมกายนั้น จะเห็นไปทุกทิศทุกทาง ณ จุดเดียวกัน ตำแหน่งเดียวกัน

วันที่ลูกทุกคนได้เข้าถึงพระธรรมกาย ได้ศึกษาวิชชาธรรมกาย ได้ใช้ศูนย์กลางกาย ร่วมกัน ตำแหน่งเดียวกัน ความรู้ ความเข้าใจ การเห็นแจ้ง ก็จะทำให้เห็นเหมือนกัน รู้แจ้งเหมือนกัน เมื่อเห็นแจ้งเหมือนกัน รู้แจ้งเหมือนกัน ก็จะคิด เหมือนกัน พูดเหมือนกัน ทำเหมือนกัน เมื่อคิด เหมือนกัน พูดเหมือนกัน ทำเหมือนกัน สิ่งดี ๆ ก็จะบังเกิดขึ้นกับโลกใบนี้ อย่างอัศจรรย์

เข้านี้อากาศกำลังสดชื่นแจ่มใสเย็นสบาย ให้ลูกทุกคน ผู้มีบุญประกอบความเพียรให้ลูกหลักวิชาเรื่อยไป ขอให้



ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุกคน  
ต่างคนต่างนั่งกันไปเจียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี



ที่ ปลายทางนั้นนั้น  
สุด แผลงอยู่ภายใน  
แห่ง กลางของกลางใต้  
ธรรม จักชี้แก่ผู้

ไม่ไกล  
สุดรู้  
นั้นแหละ  
ถึงแล้วกายธรรม

ตะวันธรรม



# สติปัญญาฐาน ๔

วันอาทิตย์ที่ ๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗  
วันอาทิตย์ที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๗

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...คราวนี้เรามาทบทวนทางเดินของใจสักนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นทาง  
ไปเกิดมาเกิดของสัตว์โลกทุก ๆ คน รวมทั้งตัวเราด้วย พระ  
เดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบ  
วิชชาธรรมกาย ท่านได้สอนเอาไว้ว่า มีทั้งหมด ๗ ฐานที่ตั้ง  
ซึ่งอันนี้เราศึกษาไว้ให้รู้จักเท่านั้นนะ ซึ่งทั้ง ๗ ฐานมีความ  
สำคัญทั้งนั้น คือ

**ฐานที่ ๑** ปากช่องจมูก ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชาย  
อยู่ข้างขวา

**ฐานที่ ๒** เพลาตา ตรงหัวตาที่น้ำตาไหล หญิงซ้าย  
ชายขวา

**ฐานที่ ๓** กลางกึ่งศีรษะ ในระดับเดียวกับหัวตาของเรา

**ฐานที่ ๔** เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำคัญ

**ฐานที่ ๕** ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก

**ฐานที่ ๖** กลางท้องในระดับเดียวกับสะดือของเราโดย  
สมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ดึงจากสะดือ  
ทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายเส้นหนึ่ง  
ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับ  
ปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่า ฐานที่ ๖ ถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้  
เป็นกายมนุษย์หยาบ ไสบริสุทธิ โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่  
ธรรมดวงนี้สำคัญมาก ถ้าหากว่าฟองไข่ ไม่เศร้าหมอง ชีวิตก็  
จะรุ่งเรือง ถ้าเศร้าหมอง ไม่ฟ่องใส ชีวิตก็ร่วงโรย ถ้าธรรมดวง  
นี้ดับ ชีวิตของเราก็ดับไปด้วย

**ฐานที่ ๗** อยู่เหนือฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติ  
เอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน และนำไปทาบตรงจุดตัดของ  
เส้นด้ายทั้งสองสูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกาย  
ฐานที่ ๗





ฐานที่ ๗ นี้สำคัญมาก เพราะเป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น

ถ้าจะไปเกิดก็ต้องไปตามฐานต่าง ๆ เริ่มต้นจากฐานที่ ๗ ไป ๖, ๕, ๔, ๓, ๒, ๑ แล้วก็ไปเกิดใหม่ ถ้าจะไม่เกิดจะต้องเดินเข้าไปข้างในโดยเริ่มต้นที่ฐานที่ ๗ เช่นเดียวกัน โดยเอาใจมาหยุดนิ่งทำความรู้สึกที่ตรงนี้ที่เดียว พอถูกส่วนจะตกศูนย์ไปฐานที่ ๖ แล้วจะไปยกเอาดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบลอยขึ้นมาที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

เป็นดวงใส ๆ โดดเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ บางทีก็เล็กกว่านี้ บางทีก็เท่านี้ บางทีก็ใหญ่กว่านี้ แล้วแต่กำลังบุญบารมีของแต่ละคน แต่เราจำตอตอนนี้คร่าว ๆ ว่า โดดเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ จะกลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ ไสบริสุทธ์ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย มีแสงอยู่ในตัว บางทีก็ใสเหมือนน้ำใส ๆ บ้าง บางทีก็ใสเหมือนกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้าบ้าง บางทีก็ใสเหมือนเพชร หรือยิ่งกว่านั้น

ธรรมดวงนี้จะมาพร้อมกับความสุขภายใน ซึ่งเป็นอิสระกว้างขวาง เป็นความสุขที่ละเอียดอ่อน ประณีต นุ่มนวล ละมุนละไม แตกต่างจากความสุขที่เราเคยเจอและหลงเข้าใจว่าเป็นความสุขที่แท้จริง ที่จริงมันเป็นความเพลินกับสิ่งใหม่ ๆ เมื่อหายเห่อจากสิ่งเก่าแล้วก็จะเพลินกับสิ่งใหม่ ๆ ที่ไร้สาระ โดยไม่รู้จักเพียงพอนี้แหละ อยากรู้ได้ อยากรู้มี อยากรู้เป็น

ธรรมดวงนี้พระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย ท่านเรียกว่า ดวงธัมมา นุสฺสนาสติปฏิฐาน หรือบางครั้งก็เรียกว่า ดวงปฐมมรรค คือ หนทางเบื้องต้นที่จะไปสู่อายตนะนิพพาน เราจะปฏิบัติธรรมแบบ ไหนก็ตาม ถ้าใจยังไม่หยุด ไม่นิ่ง ก็จะไม่เข้าถึงธรรมดวงนี้

ถ้ายังไม่ถึงธรรมดวงนี้ก็ไปนิพพานไม่ได้ ธรรมดวงนี้จึง เป็นประดุจประตูไปสู่พระนิพพาน จะเป็นดวงใด ๆ ใจจะนิ่ง ตั้งมั่น นุ่มนวล ควรแก่การงาน ละเอียดอ่อน ประณีต จะหยุด นิ่งอย่างนี้เข้าไปเรื่อย ๆ แล้วก็จะเข้าไปถึงดวงธรรมต่าง ๆ ที่ อยู่ภายในตามสติปฏิฐาน ๔ ที่ให้ตามเห็นภายในกาย เวทนา ในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ทั้ง ๔ อย่างจะประจุมรรวม กันอยู่ที่เดียวกัน แต่ว่าแยกส่วนกัน กายส่วนกาย เวทนาส่วน เวทนา จิตส่วนจิต ธรรมส่วนธรรม

กายก็จะมีกายต่าง ๆ ซ้อนกันอยู่ภายใน มีกายมนุษย์ ละเอียดที่หน้าตาเหมือนตัวเรา ท่านหญิงเหมือนท่านหญิง ท่านชายเหมือนท่านชาย ทุก ๆ กายจะนั่งสมาธิ ขาขวาทับ ขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก ฝ่ามือจะตั้งชิดตัวสัมผัสกายนิคหนึ่ง กายตรง ทุกกาย



แล้วจะมีกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์หยาบ-ละเอียด กายรูปพรหมหยาบ-ละเอียด กายอรูปพรหมหยาบ-ละเอียด กายธรรมโคตรภูหยาบ-ละเอียด กายธรรมพระโสดาบันหยาบ-ละเอียด กายธรรมพระสกิทาคามีหรือพระสกิทาคามีหยาบ-ละเอียด กายธรรมพระอนาคามีหยาบ-ละเอียด แล้วก็กายธรรมพระอรหัตหยาบ-ละเอียด ทั้งหมด ๑๘ กาย รวมทั้งกายมนุษย์หยาบที่เรา นั่งเข้าที่นี้

แบ่งกายออกเป็น ๒ ภาค คือ

๑. กายที่ติดอยู่ในไตรลักษณ์
๒. กายที่พ้นไตรลักษณ์

**กายที่ติดอยู่ในไตรลักษณ์** ตั้งแต่ กายมนุษย์หยาบ-ละเอียด กายทิพย์หยาบ-ละเอียด กายพรหมหยาบ-ละเอียด กายอรูปพรหมหยาบ-ละเอียด

**กายที่พ้นจากไตรลักษณ์** ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูขึ้นไป คือ กายธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสดาบัน กายธรรมพระสกิทาคามี กายธรรมพระอนาคามี และกายธรรมพระอรหัตมีทั้งหยาบทั้งละเอียด

กายที่เป็นเป้าหมาย คือ กายธรรมอรหัตตผล หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ทุกกายจึงเป็นเหมือนรถหลาย ๆ ผลัดที่ส่งต่อ ๆ กันไป จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง ท่านได้ตาม

เห็นภายในกายอย่างนี้แหละ คือมองไปเรื่อย ๆ เห็นภายในก็ดู  
ไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่คิดอะไรทั้งสิ้น ดูไปเห็นไป  
และไปให้ถึงกายสุดท้าย เมื่อใจนิ่งสนิท มันจะถอดออกเป็น  
ชั้น ๆ เหมือนเราดึงดาบออกจากฝักดาบ ดึงไล่หญ้าปล้องออก  
จากกัน ถอดเป็นชั้น ๆ อย่างนั้น

กายที่ละเอียดกว่าจะซ่อนอยู่ในกายที่หยาบกว่า ทุกกาย  
จะสุกใสโตใหญ่ขึ้นไปเรื่อย ๆ และกายที่จะพาเราไปสู่ฝั่ง  
พระนิพพานได้คือ กายธรรม นับตั้งแต่กายธรรมโคตรภูขึ้น  
ไป กายธรรมโคตรภูขึ้นไปจะไปได้ชั่วคราว แต่ถ้ากายธรรม  
อรหัตตผลไปได้ถาวร มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ก็จะเป็น  
ชั้น ๆ กันเข้าไปอย่างนี้

กายธรรม คือกายที่สำคัญมาก เพราะประกอบด้วยธรรม  
จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง

จักขุ อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะ  
ปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

มีธรรมจักขุ คือ เห็นได้รอบทิศในเวลาเดียวกัน ซ้าย ขวา  
หน้า หลัง ล่าง บน อดีต ปัจจุบัน อนาคต แล้วแต่จะโน้มไป  
อย่างไร แต่เห็นได้ในเวลาเดียวกัน มีญาณทัสสนะ ตั้งแต่กาย  
ธรรมเป็นต้นไปจะมีญาณทัสสนะเกิด ต่ำจากกายธรรมโคตรภู  
ลงมา รู้ได้ด้วยวิญญูญาณ คือ รู้แจ้งด้วยวิญญูญาณ



กายธรรมนี้จึงสำคัญมาก มีลักษณะเหมือนกันทุกกายเลย ทั้งกายธรรมโคตรภู ไสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหัตต์ จะมีลักษณะเหมือนกัน คือประกอบไปด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ เกตุดอกบัวตูม ไสเกินไสงามไม่มีที่ติ แต่ขนาดจะแตกต่างกัน

กายธรรมโคตรภู ใหญ่ที่สุดก็น้อยกว่า ๕ วา เล็ก ไม่มีประมาณ

กายธรรมพระใสดาบัน หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา

กายธรรมพระสกิทาคามี หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา

กายธรรมพระอนาคามี หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา

กายธรรมพระอรหัตต์ หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา

กายจะโตใหญ่ขึ้นไปเรื่อย ๆ ของใหญ่จะซ้อนอยู่ในของเล็กอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ตามเห็นกายในกายก็คือ ตามเห็นกันไปอย่างนี้

ในกลางกายก็มีเวทนา เวทนาในที่นี้ไม่ได้แปลว่า สงสาร แต่เวทนาตัวนี้คือ การเสวยอารมณ์ อารมณ์สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ แต่กายยิ่งโตใหญ่ ยิ่งละเอียด จะมีแต่สุขล้วน ๆ เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น จิตในจิตก็อยู่ในกลางกายนั้นแหละ ธรรมในธรรม อยู่ในที่เดียวกัน แต่คนละส่วน แยกส่วนกันไป

ทั้งหมดนี้จะต้องเริ่มต้นที่ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก่อน แล้วแต่ละกายก็จะถูกเชื่อมด้วยดวง ๖ ดวง คือ ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ๖ ดวงนี้จะซ้อนกันเข้าไปสู่ภายใน ชุดละ ๖ ดวง เชื่อมกายแต่ละกาย แล้วก็กลั่นใจเราให้บริสุทธิ์ละเอียด จนกระทั่งอายตนะหรือความละเอียดเท่ากันก็จะดึงดูดเข้าหากัน

นี่คือภาคทฤษฎีหรือภาคปริยัติ ที่เราจะต้องศึกษาทำความเข้าใจให้ดี แต่ในแง่ของการปฏิบัติมันอยู่ที่หยุดกับนิ่งอย่างเดียวตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ หมายความว่าไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ นอกจากหยุดนิ่งเฉย ๆ เรื่อยไป นิ่งอย่างเดียว ให้ตั้งมั่น ไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลนเลย

### นิ่งแล้วถึงจะสว่าง สว่างแล้วถึงจะเห็น

เพราะฉะนั้น ให้ทำหยุดกับนิ่งอย่างเดียว อย่าทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้

คำว่า “หยุด” นี้ถอดออกมาจากพระโอษฐ์ของพระบรมศาสดา ที่ตรัสกับองคุลิมาล เมื่อองคุลิมาลถือดาบไล่จะไปตัดนิ้วของท่านแต่ก็ทำท่านไม่ได้ พอจะไล่ทันท่านก็วิ่งออกไปจนกระทั่งไม่ทัน ทั้ง ๆ ที่เดินธรรมดาอย่างนั้น กระทั่งองคุลิมาลเหนื่อย แล้วร้องบอกว่า “สมณะหยุด สมณะหยุด”



พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “สมณะหยุดแล้ว”

คำว่า “หยุด” นี้ลึกซึ้ง ไม่ได้หมายถึงอาการที่เราหยุดยืนอยู่กับที่ หรือเฉพาหยุดทำบาปทั้งปวง แต่หมายถึง หยุดใจภายในหนึ่ง ๆ นี้ด้วย จนกระทั่งหยุดในหยุดเข้าไปตามลำดับ

หยุดเคลื่อนไหว

หยุดทำบาป

หยุดใจนิ่งไม่เขยื้อนที่กลางกาย

หยุดในหยุดเข้าไปเรื่อย ๆ

คือทำอย่างเดิม เฉย ๆ หยุดเรื่อยไป นี่ลึกซึ้งอย่างนี้คำว่าหยุด

ไม่ใช่มีความหมายแค่ว่า หยุดกาย หรือหยุดทำบาปทั้งปวงแค่นั้น แต่หยุดอย่างนี้ด้วย

เพราะฉะนั้น หยุดจึงเป็นตัวสำเร็จที่จะทำให้เราเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัวของเราดังกล่าว คือ กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต แล้วก็ธรรมในธรรม หยุดนี้แหละสำคัญมาก ๆ

ทีนี้หยุดแรกนี่มันยากสักชนิดหนึ่ง แต่ยากไม่มาก ง่ายพอดี ๆ ยากพอสู้ ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนให้เรามีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงหนึ่ง ชั่วโมงกลาง

มาก ๆ เหมือนนักบินมีชั่วโมงบินเยอะ ๆ เราก็ต้องฝึกวางใจเบา ๆ ในทุกอิริยาบถให้ใจคุ้นเคยกับกลางห้อง กับฐานที่ ๗ ให้มากที่สุด แต่อย่าไปกังวลกับฐานที่ ๗ มากเกินไป

เมื่อเราเริ่มต้นฝึกใหม่ ๆ อย่างช้า ๆ ไปค้นหาฐานที่ ๗ หรือกังวลกลัวว่าจะไม่ตรงฐานที่ ๗ เป๊ะ ซึ่งแน่นอน เมื่อเราฝึกฝนใหม่ ๆ ก็อาจจะตรงบ้าง ไม่ตรงบ้าง ก็ช่างมัน ให้เราทำความรู้สึกว่า อยู่ในกลางห้องแค่นี้พอ และหลังจากนั้นเราจะนึกเป็นภาพหรือจะไม่นึกเป็นภาพก็ได้ แล้วแต่อัธยาศัยของเรา

## วิธีนึกเป็นภาพ

หากเป็นคนช่างฝัน ชอบคิดโน่น คิดนี่ ก็ควรจะนึกเป็นภาพ ภาพที่ควรนึกคือ องค์พระ ดวงแก้วใส ๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ เป็นต้น ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของพระรัตนตรัย เป็นวัตถุนันต์ อัมประเสริฐ ที่จะทำให้ใจเราสูงส่ง หรือจะเป็นดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว หรือเพชรสักเม็ดใส ๆ กลม ๆ

ให้เราเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง นึกไว้ในกลางห้อง ให้เป็นเครื่องหมายว่าบริเวณนี้คือ ฐานที่ ๗ เป็นที่ยึดที่เกาะของ





ใจเรา เหมือนหลักที่เราปักเอาไว้ ใจเหมือนม้าพยศ แต่เราผูกม้าไว้กับหลักด้วยเชือกคือ สติ มันจะพยศแค่ไหน พอมันเหนื่อยเดี๋ยวมันก็หมอบอยู่ตรงหลักนั้นแหละ

ภาพในตัวก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราชอบคิดโน่นคิดนี่ เราก็เปลี่ยนเรื่องคิดเสียใหม่ มาเป็นเรื่ององค์พระ เรื่องดวงใส ๆ พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ มหาปฐุนียาจารย์ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวในอากาศ หรือเพชรสักเม็ด เลือกละเอียดอย่างใดอย่างหนึ่งนะ เอาอย่างเดียว อย่าสับสน โดยทดสอบดูว่า ใจเราชอบอย่างไร นึกแล้วสบาย แล้วก็ต้องนึกอย่างสบาย ๆ อย่าไปบีบคั้นภาพ มันจะทำให้ปวดลูกนัยน์ตา มีนศิระะ อย่างนี้ผิดหลักวิชา

ต้องเป็นภาพที่เรานึกแล้วสบายใจ องค์พระจะเอาองค์ไหนก็ได้ที่เราคุ้นเคย มีความเคารพ มีความเลื่อมใส จะเป็นพระเครื่อง หรือพระพุทธรูป พระบูชาอะไรก็เอา สร้างด้วยวัตถุอะไรก็ได้ แต่ถ้าเป็นพระแก้วใส ๆ ได้จะดี ใจจะได้ใส นี่กรณีที่ชอบนึกถึงพระนะ

หรือใครถนัดนึกถึงดวง เราก็นึกถึงดวงใส ๆ กลม ๆ เหมือนดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวอย่างนี้ก็ได้ นึกเท่าที่เรานึกได้ ชัดแค่ไหนก็แค่นั้น อย่าพยายามไปบีบไปคั้นให้มันชัด เพราะเราต้องการแค่เป็นหลักที่ยึดที่เกาะของใจเรา ไม่ให้ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น ให้มาคิดเรื่องนี้เรื่องเดียว

แล้วก็ประคองภาวนาในใจไปเรื่อย ๆ ให้เสียงภาวนาดัง  
ออกมาจากในกลางห้อง อย่างสบาย ๆ

## วิธีหยุดนิ่งเฉย ๆ โดยไม่นึกภาพ

ถ้านึกเป็นภาพแล้วมันอดจะกดลูกนัยน์ตาลงไปดูในห้อง  
ไม่ได้ แล้วก็ปวดลูกนัยน์ตาทุกที มันมัน มันซีม มันศิระชะ เลย  
พลอยทำให้เบื่อ นั่งแล้วพอนึกไม่ออกก็ยั้งบิบบิ้น ยั้งเค้นก็ยั้ง  
ปวดหัวตัวร้อน ถ้าเป็นอย่างนี้ไม่ต้องนึกเป็นภาพเลย วางใจนิ่ง ๆ  
อย่างเดียว นิ่งอย่างสบาย ๆ

และเหมาะสำหรับคนที่ช่างสงสัย ชอบสงสัย เวลาที่ใจ  
นิ่งแล้วดวงมุขขึ้นมาก็ดี หรือองค์พระมุขขึ้นมาก็ดี มักจะมีความ  
คิดว่า เอ๊ะ! คิดไปเองหรือเปล่า หรือเห็นจริง ก็วนไปวนมาอยู่  
แค่นี้ ซึ่งไม่รู้จะคิดไปทำไม มีหน้าที่ให้ดูเฉย ๆ ก็ไม่ดู ก็ชอบ  
ไปใช้ความคิด

ถ้าอย่างนี้แล้วก็ให้นิ่งเฉย ๆ ทำความรู้สึกว่า ใจอยู่ใน  
กลางห้อง ภาวนา สัมมา อะระหัง เรื่อยไปเลย จะกี่ครั้งก็ได้  
จนกว่าใจจะหยุดนิ่งเฉย ๆ ถ้าถูกส่วนแล้วมันจะทิ้งคำภาวนาไป  
หรือมีความรู้สึกไม่อยากจะภาวนาต่อ ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้  
ก็ไม่ต้องหวนกลับมาภาวนาใหม่ ให้นิ่งอย่างเดียวนะ



ไม่ว่าจะนั่งแบบไหน จะนึกเป็นภาพ หรือไม่นึกเป็นภาพ ก็ตาม เมื่อใจนิ่งถูกส่วนแล้ว มันจะปล่อยทั้งสองวิธี ภาพก็ปล่อยไป แล้วใจก็จะตกศูนย์วูบลงไป สิ่งที่เราสมมติเบื้องต้นก็หายไป สิ่งที่เป็นจริงก็จะปรากฏเกิดขึ้นมาเป็นดวงใส ๆ

นี่คือสิ่งที่เราจะต้องศึกษาให้เข้าใจ ฝึกฝนจนชำนาญ ต้องทำบ่อย ๆ เนือง ๆ ทำครั้งสองครั้งแล้วจะให้ได้ผล มันไม่ได้หรอก

แล้วเมื่อไรจะได้เห็นสักที ?

นานไหมกว่าจะได้เห็น ?

มันก็แล้วแต่เรา เราอยากได้เร็ว มันก็เห็นเร็ว

อยากได้ช้า มันก็เห็นช้า แล้วแต่เรา

แล้วแต่เราคืออย่างไร คือใจหยุดเมื่อไร มันก็ตกศูนย์ไป เมื่อนั้น สว่างเมื่อนั้น เห็นเมื่อนั้น ใจยังไม่หยุด มันก็ช้า เพราะฉะนั้นก็ขึ้นอยู่กับกาฝึกฝน ให้เรามีสติ สบาย สม่่าเสมอ ทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน นึกบ่อย ๆ

ใจเรานึกได้ที่ละอย่าง เราเอาอะไรมาใส่ในใจแล้วคิดบ่อย ๆ ช้า ๆ สิ่งนั้นก็คล่องขึ้น ง่ายขึ้น นึกถึงพระก็เห็นพระ นึกถึงผี ก็เห็นผี นึกถึงคนก็เห็นคน นึกถึงสัตว์ก็เห็นสัตว์ นึกถึงสิ่งของ ก็เห็นสิ่งของ ต้นหมากรากไม้ ภูเขาเลากา นึกอะไรก็เห็น

อย่างนั้น ได้ทีละอย่าง ถ้าเรานึกถึงแต่พระ พระ พระ หรือดวง  
ไส ๗ ไปเรื่อย ๗ สม่าเสมอ อย่างนี้ก็หยุดได้เร็ว เข้าถึงได้เร็ว

แล้วเวลาเล็กน้อยอย่าเพิ่งลุดจากที่ ให้มันสังเกตดูว่า วัน  
นี้เราทำถูกหลักวิชาไหม ตึงเกินไปไหม ตึงใจมากเกินไปไหม  
ย่อหย่อนเกินไปหรือเปล่า เราก็ปรับเอานะ ต้องปรับไปเรื่อย  
ปรับปรุงใจของเราไปตลอดเวลา ฝึกฝนกันไปเรื่อย ๆ

## ทุกคนจะเข้าถึงได้ด้วยคามเพียรและทำอย่างถูกหลัก วิชา

คนที่ทำไม่ได้ คือ คนตาย คนบ้า และคนที่ไม่ได้ทำ คนดี ๆ  
อย่างเราซึ่งเข้าใจเป้าหมายชีวิต ถ้าตั้งใจทำกันจริง ๆ แล้วก็ต้องได้  
ถ้าคนอย่างเราไม่ได้ แล้วใครในโลกจะได้ เพราะเราเป็นผู้มี  
บุญที่สั่งสมกันมาอย่างดีแล้ว จึงมาได้ยินได้ฟัง มีกุศลศรัทธา  
ได้มาปฏิบัติ ถ้าทำถูกหลักวิชา ขยัน มีสติ สบาย สม่าเสมอ  
มันสังเกต ก็จะสมหวังกันอย่างแน่นอน

อย่าได้ลดละความเพียร อย่าได้ท้อถอย อย่าได้เบื่อหน่าย  
เพราะนี่คืองานที่แท้จริงของเรา เป็นกรณียกิจ เป็นกิจที่จะต้อง  
ทำให้ถูกวัตถุประสงค์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์



เมื่อเข้าใจอย่างนี้ดีแล้ว ต่อจากนี้ไปเราก็ฝึกฝนอบรมใจ  
ของเราไป เลือกลงเอา ๒ วิธี จะนึกเป็นภาพหรือไม่นึกเป็นภาพ  
ก็ได้ ทำกันไปอย่างนี้นะ

เข้านี้อากาศกำลังสดชื่น เป็นใจให้ลูกทุกคนได้ปฏิบัติธรรม  
ขอให้ลูกทุกคนได้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว สมหวังตั้งใจ  
อย่างที่ได้ตั้งใจเอาไว้ด้วยดีกันทุกคน ต่างคนต่างนั่งกัน  
ไปเงียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหาสุณี



แสง ธรรมสว่างล้ำ      แสงไหน  
แสง ส่องออกไปไกล      ไใหญ่กว้าง  
แสง ส่องภาพภูมิไต่      เห็นหมด  
แสง นี้แหละจักล้าง      มีดพันมนตรีมาร

ตะวันธรรม



# มหาทศตะ

วันอาทิตย์ที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ทำใจให้เบิกบาน แหม่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส แล้วก็หยุดใจไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

แล้วก็ตริกนึกถึงดวงใส หยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ หรือตริกนึกถึงพระแก้วใส ๆ หยุดอยู่ในกลางพระแก้วใส ๆ อย่างไม่ได้ออย่างหนึ่งนะ พร้อมกับประคองใจให้หยุดนิ่ง ด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง อย่างสบาย ๆ

ทำให้ใจให้เบิกบาน แซ่มชื่น แล้วก็อย่าไปสนใจอากาศจะ  
อบอ้าวอย่างไร ที่นั่งจะไม่นุ่มก็อย่าไปสนใจ

เราจะต้องฝึกหยุดใจให้ได้ในทุกสภาวะอากาศ ทุกสถานที่  
เพราะการหยุดใจนำมาซึ่งความบริสุทธิ์ผ่องใสของใจทำให้เรา  
เข้าถึงความสุขที่แท้จริง และเป็นทางมาแห่งบุญของเราด้วย  
บุญที่เกิดจากการหยุดใจนี้จะไปถึงคุณทุก ๆ บุญที่เราทำผ่านมา  
ให้มาบังเกิดขึ้นภายในตัวเรา บุญเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและ  
ความสำเร็จในชีวิตของเราในทุก ๆ ระดับ มีบุญมากอุปสรรคก็  
น้อย มีบุญน้อยอุปสรรคก็มาก ทุกอย่างขึ้นอยู่กับบุญและบาป  
เท่านั้น จับหลักตรงนี้เอาไว้ให้ได้

ตอนนี้เราก็ประคองใจให้หยุดนิ่ง ให้เข้าถึงดวงธรรมภายใน  
ให้ได้ ถ้ายังเข้าไม่ถึง ชีวิตยังไม่สมบูรณ์ ยังไม่ปลอดภัยอย่าง  
แท้จริง เราจะต้องมีหลักยึดของใจไว้ตลอดเวลา **ภายนอก**  
**เคลื่อนไหว ภายในหยุดนิ่ง** ข้างนอกแม้เคลื่อนไหวอย่างไร  
ก็ตาม ข้างในต้องหยุดนิ่ง กิจกรรมในโลกมนุษย์ส่วนใหญ่มักจะ  
เคลื่อนไหว แต่ใจเราก็อย่าให้ไหวตาม อย่างนี้ชีวิตจึงจะสมบูรณ์  
ความทุกข์จะได้ไม่ครอบงำใจเรา แม้ทุกข์มากเราก็จะทุกข์น้อย  
กว่าคนอื่นเขา ทุกข์น้อยก็จะมีทุกข์

การปฏิบัติธรรม จะต้องทำให้ได้ทุกวัน อย่างไม่ขาดเลย  
แม้แต่เพียงวันเดียว ไม่ว่าเราจะเจ็บป่วยไข้ เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า  
ก็ตาม อย่าให้สิ่งเหล่านี้มาเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม





การปฏิบัติธรรม คือ ภารกิจ กิจที่ควรกระทำ หรือต้องทำ เป็นงานที่แท้จริงของชีวิตที่เราเกิด มาเป็นมนุษย์ นอกนั้นเป็นงานรองลงมา ถ้าเรา มัวแต่ทำมาหากินอย่างเดียว แม้มีทรัพย์เป็น แสนล้านก็จะไม่ได้พบกับความสุขที่แท้จริงเลย มีแต่ความสุขหลอก ๆ ที่มีคนมาพะเน้าพะนอ หรือเรามีวัตถุสนองความต้องการของใจได้บ้าง แต่มันก็ไม่สมบูรณ์ การปฏิบัติธรรมนี้ แม้ทรัพย์ ภายนอกจะน้อย แต่ชีวิตของเราจะเต็มเปี่ยม ไม่ได้ซื้อว่าเป็นคนยากจนเลย

เหมือนขอทานคนหนึ่งในสมัยพุทธกาลเรียกว่า มหาทุดตะ (สุปปพุทธกฐลฺลี) ท่านได้ฟังธรรมจากพระบรมศาสดา แล้วก็ได้รับบรรล ุธรรมเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ชีวิตก็เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น มีความสุข มีความเบิกบาน ที่มีพระรัตนตรัยปรากฏในกลางกาย

ความรู้สึกว่า เราขาดแคลนหรือยากจนมันหมดไป เหมือน เรามีทรัพย์มากมายมหาศาลกว่าเศรษฐีคนใดในเมืองหรือใน โลก มันอึดอ้อมอิมใจมาก มีความเบิกบานมาก ความรู้สึกน้อย เนื้อต่ำใจ คับแค้นใจก็หมดสิ้นจากใจ ไม่มีความรู้สึกขินิดนั้น จน กระทั่งเรื่องนี้ไปถึงท้าวสักกเทวราช หรือพระอินทร์ผู้ปกครอง

ภพดาวดิงส์ เพราะอาสนะที่เคยนุ่มนวลกลับแข็งกระด้าง ท่านก็เลยสอดส่องทิพยจักขุลงมาในเมืองมนุษย์

เมื่อทราบว่ ต้นเหตุเกิดขึ้นเพราะมหาทศตะได้พ้นจากภาวะความรู้สึกว่ายากจน แม้ขาดแคลนโลกียทรัพย์ แต่กลับมีความรู้สึกว่าร่ำรวยและรู้สึกว่ายิ่งใหญ่ เบิกบาน ก็อยากจะไปทดสอบดู ถึงกับต้องลงมาจากสวรรค์ชั้นดาวดิงส์ ทั้ง ๆ ที่ไม่อยากจะมา เพราะในเมืองมนุษย์เป็นสถานที่ที่ไม่เป็นที่บันเทิงของชาวสวรรค์ชั้นดาวดิงส์ เพราะกลิ่นกายของมนุษย์มันเหม็นเหมือนเอาสุนัขเน่ามาผูกคอ แต่ก็สามารถดึงดูดให้พระอินทร์ผู้ปกครองเทวดาทั้งหลายลงมาเพื่อทดสอบดู

มาเห็นหน้าตามหาทศตะดูเบิกบาน ดูไม่ออกเลยว่าเป็นขอทาน หรือเป็นคนยากจนที่สุดในเมือง แต่ก็อยากจะทดลองดูว่า โดยปกติขอทานทั่วไปจะปรารณาทรัพย์ ถ้าให้ทรัพย์แค่ปริมาณมากกว่าที่ขอทานเคยได้รับ ก็จะสร้างความเบิกบานใจแก่ขอทานเป็นอย่างยิ่ง แต่วันนี้จะทดลองให้ทรัพย์มากกว่านั้น จึงได้กล่าวกับมหาทศตะผู้ได้บรรลุพระธรรมกายภายใน เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวเองว่า “ขอเพียงท่านมหาทศตะกล่าวว่า พระรัตนตรัยไม่มีจริงและไม่ดีจริง อยากจะได้ทรัพย์อะไร เราจะหามาให้”



มหาทุคตะถามกลับไปว่า “ท่านเป็นใคร ทำไมถึงมาพูดอย่างนี้กับเราผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย ใจเราไม่ได้งอนแง่นคลอนแคลนในพระรัตนตรัยเลย เพราะเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระรัตนตรัย เราหายสงสัยแล้วในการที่ว่า พระรัตนตรัยมีจริงหรือ ดีจริงไหม เพราะเราเป็นตัวพระรัตนตรัยเอง รู้ว่ามีจริง แล้วก็ดีจริง ๆ”

พระอินทร์เห็นว่าหลบไม่พ้น จึงบอกว่า “เราคือท้าวสักกเทวราช”

มหาทุคตะกล่าวว่า “ท่านก็เป็นถึงพระราชาแห่งเทวดา ก็รู้อยู่ ทำไมมาถามอย่างนี้ ให้ออกไปไกล ๆ” ในที่สุดพระอินทร์ก็เสด็จกลับดาวดึงส์ไปด้วยความปลื้มปีติ เพราะว่าได้รับคำตอบจากผู้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ยินยอมอย่างองอาจ มีปีติและก็เบิกบาน

## ความพร้อมไม่มีในโลก

การเข้าถึงพระรัตนตรัยนี้เป็นกรณีศึกษา เป็นงานที่แท้จริงของเราที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เมื่อชีวิตเราจำเป็นจะต้องดำรงอยู่ด้วยปัจจัย ๔ ซึ่งจะต้องได้มาจากการทำมาหากิน เราก็อย่ามัวไปทำมาหากินอย่างเดียว ควรทำทั้งสองภารกิจกับจิตใจให้ควบคู่กันไป ชีวิตจึงจะสมบูรณ์

ถ้าหากเราจะรอคอยให้ชีวิตมีความพร้อม จะต้องรวยก่อน ต้องว่างก่อน ต้องปลดกังวล เสียก่อนแล้วค่อยทำ บางทีความตายก็มาพราก เราไปเสียก่อน เราไม่มีโอกาสจะอยู่ถึงวันที่เรา พร้อม แล้วความพร้อมอย่างนั้นมันเป็นความ ฟุ้งฝัน บางคนก็ได้มาจริง บางคนก็ไม่ได้ แต่ส่วน ใหญ่แล้วก็จะไม่ได้อย่างที่ตัวหวังเอาไว้ เพราะ ฉะนั้นเราจะต้องพร้อมเสมอในการที่จะทำสอง อย่างควบคู่กันไป

วันใดที่เราได้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว วันนั้นจะเป็นวัน มหาปิติ จะมีความสุขที่ยิ่งใหญ่ และการเปลี่ยนแปลงชีวิตของ เราไปสู่ภาวะของผู้รู้ บัณฑิต นักปราชญ์ ที่จะดำเนินชีวิตได้ อย่างถูกต้อง เป็นแสงสว่างให้กับทุก ๆ คนที่เข้าใกล้

ดังนั้นให้ลูกทุกคนตั้งใจปฏิบัติธรรมทุกวันเลย อย่าไปคำนึง ถึงเรื่องดิน อากาศ ฟ้า ความพร้อม ความปลดปล่อยจาก เครื่องพันธนาการของชีวิต หรือจะไปคอยตอนแก่อะไรอย่างนี้

การทำสมาธิตอนแก่มันสู้ทำตอนมีเรี่ยวมีแรงไม่ได้ เพราะ มนุษย์มีข้อจำกัด ตอนเราสูงอายุ เรามีความพร้อมเรื่องทรัพย์ เป็นอิสระทางการเงิน แต่ว่าไม่เป็นอิสระจากโรคภัยไข้เจ็บ และ



ความอ่อนแอของร่างกาย เพราะสังขารมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

การปฏิบัติธรรมก็ต้องอาศัยความแข็งแรงของร่างกายด้วย ถ้าร่างกายไม่มีความพร้อมจะปฏิบัติธรรมให้ดีเยี่ยมนั้น ไม่ใช่จะง่าย จะมีผู้เฒ่าบางท่านเท่านั้นที่สมหวังจากการปฏิบัติธรรมในบั้นปลายของชีวิต แต่ส่วนใหญ่แล้วก็จะไม่ประสบความสำเร็จ เพราะข้อจำกัดของมนุษย์ ที่สังขารมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

ดีที่สุดก็คือในวัยที่เรายังแข็งแรงอยู่ แม้จะยังไม่เป็นอิสระทางการเงิน หรือความปรารถนาของเราก็ตาม แต่ความแข็งแรงนี้เป็นลาภอันประเสริฐสำหรับชีวิตของผู้รู้ เมื่อทราบว่าเกิดมาเพื่อวัตถุประสงค์อะไร ก็จะอาศัยความแข็งแรงประกอบกรณียกิจที่เป็นงานที่แท้จริงของชีวิตในทุก ๆ ภาวะชาติที่เกิดขึ้นเป็นมนุษย์คือการปฏิบัติธรรม ฝึกใจของเราให้หยุดนิ่ง

## เราไม่ได้ แล้วใครจะได้

ลูกทุกคนเป็นผู้มีบุญ ได้มาถึงจุดที่เรามีความพร้อมที่จะปฏิบัติธรรม

เรามีบุญ ที่รู้ว่าพระรัตนตรัยมีอยู่ในตัวของเราจริง ๆ เป็นของดีจริง เราสามารถเข้าถึงได้ด้วยความเพียร และการทำถูกหลักวิชา

ลูกมีบุญ ที่รู้ว่าเราจะเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพื่อที่จะเข้าไปถึงพระรัตนตรัยในตัว

มีบุญ ที่รู้ในฮาว (know-how) **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** ความรู้วิธีการว่า ทำอย่างไรจึงจะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

มีบุญทุกอย่าง แม้ติดขัดปัญหาอะไรก็ยังมีครูบาอาจารย์ คอยเป็นกัลยาณมิตรให้ คอยตอบคำถามที่เป็นข้อสงสัยในการปฏิบัติธรรมของเรา

ในยามที่เราท้อใจที่ปฏิบัติธรรมไม่ได้ผลทันตาเห็น ก็ยังมีกัลยาณมิตรคอยปลุกประโลมใจ ให้กำลังใจที่จะให้เรามีความเพียรในการปฏิบัติต่อ

เรามีเพื่อนสหธรรมิกเป็นจำนวนมาก ที่มีใจแน่วแน่อยากจะเข้าถึงธรรมะในตัว มีหลายท่านที่มีประสบการณ์ภายในเป็นเครื่องยืนยันว่า พระรัตนตรัยนั้นมิได้อยู่ภายในตัวของมนุษย์จริง ๆ ซึ่งเพื่อนสหธรรมิกหรือพี่น้องวงธรรมะของเรานี้แหละ ก็จะเป็นกำลังใจให้กับเรา

เพราะฉะนั้น ลูกทุกคน จะพูดไม่ได้ หรือไม่ควรแม้แต่จะคิดว่า เรามีบุญน้อย มีวาสนาน้อย คงจะปฏิบัติเข้าถึงได้ยาก เราไม่ควรจะคิดอย่างนี้เลย



ถ้าบุญน้อยเราจะไม่ได้ยินได้ฟังหรือมาอยู่ในหมู่คณะที่เขาปฏิบัติธรรมจนมีประสบการณ์ภายในเป็นเครื่องยืนยันว่าสิ่งดี ๆ นี้มีอยู่จริง ๆ ในตัวของเรา แล้วพี่น้องวงธรรมะของเรานั้นไม่ใช่มาจากครอบครัวของชาวพุทธอย่างเดียว ที่มาจากรอบครัวที่ไม่ใช่ชาวพุทธก็มี ที่เป็นกลาง ๆ ไม่มีศาสนาก็มี แล้วก็ลงมือปฏิบัติอย่างที่ลูกทุกคนปฏิบัตินี้แหละ แล้วก็เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

ความเชื่อแม้แตกต่างกันภายนอก จากการได้ยิน ได้ฟัง ได้รับการอบรมสั่งสอนมา ไม่ได้เป็นอุปสรรคในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว เพราะสังขารก็คือสังขาร ความจริงก็คือความจริง ความเชื่อก็คือความเชื่อ

นี่ก็เป็นเครื่องยืนยันว่า ลูกทุกคนมีบุญเพียงพอที่จะเข้าถึง ถ้ามีความเพียรและทำให้ถูกหลักวิชชาให้มีสติ สบาย สม่าเสมอ หมั่นสังเกต แล้วก็สมัครใจที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้ มีเพียงอย่างนี้แค่นี้เท่านั้น ลูกทุกคนก็ต้องสมหวังกันอย่างแน่นอน

เลิกคิดได้แล้วว่า เรามีบุญน้อย วาสนาน้อย หรือว่ามรรคผลนิพพาน หรือการบรรลุ

ธรรมาภิสมัยนั้นมันหมดสมัยไปแล้ว นั่นมันคำกล่าวของคนเกียจคร้านที่ไม่มีความเพียร หรือผู้ที่อยู่ในวงเหล้าขี้เมาต่าง ๆ หรือผู้ที่เพลิดเพลิดในโลก ไม่มีความรู้จริง ก็พูดคุยกันไปอย่างนั้น แต่ธรรมาภิสมัย หรือมรรคผลนิพพาน หรือพระรัตนตรัยในตัว ไม่ได้เป็นอย่างนั้น สิ่งนี้ยังมีอยู่ รอคอยการเข้าถึงเท่านั้น เพราะฉะนั้นความเพียรและการปฏิบัติอย่างถูกต้องหลักวิชาจึงจะทำให้สมปรารถนาได้

ถ้าถูกหยุดใจได้ จนกระทั่งเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว จนหายสงสัยแล้วว่า มีจริงและดีจริง อย่างนี้จะไปอยู่ที่ไหนก็ได้ในโลก จะอยู่ในป่า ป่านั้นก็ร่มรื่น จะอยู่ในภูเขา ภูเขานั้นก็ร่มรื่น จะอยู่ในถ้ำ ถ้ำนั้นก็ร่มรื่น ถ้าถูกเขาไปปล่อยที่เกาะ เกาะนั้นก็ร่มรื่น อยู่บนเรือเดินสมุทร เรือนั้นก็ร่มรื่น จะอยู่บ้านไหน บ้านนั้นก็ร่มรื่น จะไปสู่ตระกูลอื่น ตระกูลอื่นก็รุ่งเรือง

เพราะฉะนั้น การเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวจึงเป็นหลักของชีวิต ฝึกกันได้ ทำกันได้สมมาเสมอ สมควรใจที่จะเข้าถึง มีสติคู่กับสบาย สมมาเสมอ และก็ไม่มันส์สังเกต ทำอย่างนี้ แค่นี้





เท่านั้น ลูกก็จะสมปรารถนาอย่างแน่นอน สม่ครใจ สติ สบาย  
สมาเสมอ สังเกต ก็จะสมปรารถนา

พระเทพญาณมหามุนี



คุณพุทธเจ้าครอบฟ้า  
โตเล่าจักเปรียบปาน  
แนะทางสู่นฤพาน  
ตริกเอกายนมรรคไว้

จักรวาล  
เทียบได้  
บรมสุข  
แน่แท้เกษมศานต์

*ตะวันธรรม*



# ฌานกีฬา

วันอาทิตย์ที่ ๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ทำใจให้เบิกบาน แหม่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส หยุดใจไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ในกลางท้องของเรา เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หยุดใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม อย่างสบาย ๆ

ตรึกนึกถึงดวงใส หยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ หรือตรึกนึกถึงพระแก้วใส ๆ หยุดอยู่ในกลางองค์พระใส ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่าง ใจของเราจะได้กลับมาสู่ที่ตั้งดั้งเดิมให้หยุดนิ่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ผึกให้ติดเป็นนิสัย ให้มีความคุ้นกับศูนย์กลางกาย ซึ่งเป็นที่สิงสถิตของพระรัตนตรัย พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ แล้วก็สังฆรัตนะ อยู่ภายในตัวของเรา

**พุทธรัตนะ** คือ พระธรรมกายใส ๆ

**ธรรมรัตนะ** เป็นดวงธรรมใส ๆ กลมรอบตัวอยู่  
ในกลางพุทธรัตนะ

**สังฆรัตนะ** เป็นพระธรรมกายที่ละเอียดลงไปอีก  
ระดับหนึ่ง อยู่ในกลางธรรมรัตนะ

สามอย่างนี้ เป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงของพวกเรา สิ่งอื่น  
ไม่ใช่ เรามาเกิดในแต่ละภพชาติก็เพื่อวัตถุประสงค์นี้ ต้องเข้าไป  
ถึงพระรัตนตรัยให้ได้ พระรัตนตรัยจะได้เป็นเกราะกำบังภัย  
ให้เราได้ เพราะชีวิตในสังสารวัฏ ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไรล้วนมี  
ทุกข์มีภัยทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นเราก็ต้องมีที่พึ่งของเรา ต้องหาที่  
พึ่ง ต้องรู้จักที่พึ่งที่แท้จริงว่ามีเพียงเท่านั้น นอกนั้นไม่ใช่

พระรัตนตรัยเป็นแหล่งแห่งบุญ แหล่งแห่งความบริสุทธิ์  
แหล่งแห่งความรู้แจ้งที่แท้จริง และแหล่งแห่งอนุภาพอันไม่มี  
ประมาณ เพราะฉะนั้นเราอย่าไปแสวงหาสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย  
ให้มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ภัยต่าง ๆ เกิดขึ้นกับเราได้ตลอด  
เวลา ช่วงไหนบุญเราหย่อน ภัยมันก็เยอะ ถ้าบุญเราเยอะ  
ภัยมันก็หย่อน นี่เป็นหลักวิชาของชีวิต การมีพระรัตนตรัย  
เป็นที่พึ่งจะทำให้เรารู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย หนักก็เป็นเบา  
เบา ก็หาย ถ้าตายก็ไปดี เข้าถึงก็มีความสุขทันที เป็นความสุข  
ที่ยิ่งใหญ่ไม่มีประมาณ



## ค่อย ๆ ฝึกไป

เราต้องใช้เวลาในการทำใจหยุดใจนิ่ง ควบคู่กับภารกิจประจำวัน ต้องทำให้สม่ำเสมอ อย่าทำ ๆ หยุด ๆ อย่างนั้น ผลมันจะเกิดช้า ให้หมั่นทำสม่ำเสมอทุกวัน แม้ว่าเมื่อเวลาเรานั่งอาจจะฟุ้งบ้าง มีดบ้าง เมื่อยบ้าง ก็อย่าไปท้อ ให้ทำต่อไปเรื่อย ๆ

ความมีดีในใจ มันไม่มีตลอดเวลา เหมือนความมีดีภายนอกก็เช่นเดียวกัน ก็มีอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วก็จะสว่าง ความมีดีในเวลาเราหลับตาแล้วมีดี มันก็ชั่วคราว ถ้าเรามีความเพียรและทำถูกหลักวิชาไม่ช้าความมีดีนั้นก็ค่อย ๆ เจือจางลงไปเรื่อย ๆ แล้วก็ล้มสลายหายไปเป็นที่สุด

ดังนั้น การทำความเพียรให้ถูกหลักวิชาจึงมีความสำคัญมาก ต้องให้สม่ำเสมอ อย่าให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว ไม่ว่าจะเจ็บ จะป่วย จะไข้ จะเป็นอะไรก็แล้วแต่ให้ฝึกใจหยุดนิ่งเอาไว้เรื่อย ๆ บางช่วงเราไม่สบาย เรานั่งไม่ไหว เราก็นอนทำ แต่ถ้าแข็งแรงเราก็ควรจะนั่ง นั่งฝึกไปเรื่อย ๆ ฝึกไป หยุดไป นิ่งไป ให้ใจคุ้นกับศูนย์กลางกาย

## เรามีบุญมาก

พวกเรามีบุญมาก ที่มาอยู่ในยุคที่มีการฟื้นฟูวิชาธรรมกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง จากการสละ

ชีวิตของพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้ค้นพบวิชาธรรมกายหวนคืนมาอีกครั้งหนึ่ง

เรามีบุญมาก ที่ได้ยินเรื่องวิชาธรรมกาย หรือเรื่องพระธรรมกายมีอยู่ในตัวของเรา เป็นที่ฟังที่ระลึกที่แท้จริง เป็นตัวพระรัตนตรัย

เรามีบุญมาก ที่รู้ว่าท่านสถิตอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ และยิ่งไปกว่านั้น

เรามีบุญมาก ที่รู้หลักวิชาที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวว่า ต้องทำใจให้หยุดนิ่งอยู่ภายใน นิ่งอย่างสบาย

**“หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์”**

ซึ่งหลักวิชาตรงนี้ ตั้งแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าดับขันธปรินิพพานไปแล้ว ก่อนการบังเกิดขึ้นของพระเดชพระคุณหลวงปู่ ก็ยังไม่เคยเห็นมีใครมาสอน

คำว่า **“สมณะหยุด”** มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก คำว่า **“ธรรมกาย”** ก็มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก แต่ผู้ที่จะอธิบายขยายความให้เข้าใจได้ง่าย และสามารถนำมาปฏิบัติได้นั้นก็ยังไม่ มี จนกระทั่งการมาเกิดขึ้นของพระเดชพระคุณหลวงปู่ของเรา เพราะฉะนั้นเรามีบุญมากที่ได้มาอยู่ในยุคนี้ ทุกอย่างเตรียมพร้อมเอาไว้ให้สำหรับเรา เหลือแต่ความเพียรแล้วก็ทำให้



ถูกหลักวิชา ถ้าเราเห็นคุณค่า สม่ครใจที่จะเข้าถึง แล้วก็ให้มี  
สติ สบาย สม่่าเสมอ หมั่นสังเกต เดียวเราก้สมปรารถนา

## ภัยเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา อย่าประมาท

ภัยของชีวิตไม่มีนิมิตหมาย ใครเลยจะคิดว่า ชายทะเล  
ซึ่งเป็นสถานที่ท่องเที่ยว สวยสดงดงาม อยู่บริเวณนั้นเป็นร้อย  
เป็นพันปี มันก็ยังคงความสวยงามอยู่อย่างนั้น ไม่ได้มีอะไรเกิด  
ขึ้น แต่จู่ ๆ ก็เกิดสึนามิขึ้นมาอย่างไม่มีปี่มีขลุ่ย แล้วนำความ  
พลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักให้บังเกิดขึ้น ทำให้เกิดความโศก  
เศร้า เสียใจ คับแค้นใจ พร่ำพิไรรำพัน นี่ก็เป็นเครื่องสอนเรา  
ให้รู้ว่า ในวิภวณะนี้มีภัยอยู่ตลอดเวลา มันจะเกิดขึ้นเมื่อไร เรา  
ไม่รู้ เราเห็นแต่ว่าเกิดขึ้นกับคนอื่น มีทุกวัน แต่กับเราไม่ เราไม่รู้  
เพราะฉะนั้นเพื่อความไม่ประมาท ต้องหมั่นปฏิบัติธรรมให้เข้า  
ถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้

อย่าเกียจคร้านในการทำความเพียร จะต้องมัสักวันหนึ่ง  
ที่เราหมดเรี่ยวแรงนอนอยู่บนเตียงคนป่วย ขยับเนื้อขยับตัว  
ไม่ได้ เหมือนบรูษผู้มีกำลังสิบคนจับเราเอาไว้ ถึงตอนนั้นเรา  
ต้องการที่พึ่ง เพราะตอนนั้นเรามีความทุกข์ทั้งกายใจ แต่หาก  
เราไม่เตรียมตัวก่อนล่วงหน้า ถ้าจะไปเรียกร้องหาในตอนนั้น  
มันก็สายเกินไป ดังนั้นต้องหมั่นปฏิบัติธรรมทุกวัน และในวัน  
อาทิตย์เราก้มาชุมนุมกัน มาฝึกใจให้หยุดนิ่ง ให้ใจใส ๆ

# อานิสงส์การหยุดใจ

การฝึกใจหยุดนิ่งก็เป็นบุญอย่างหนึ่งของเรา เป็นทางมาแห่งบุญ ถ้าใจเราหยุดนิ่งได้สนิท แสงสว่างเกิดขึ้นแวบหนึ่ง เป็นความสว่างภายในเมื่อใจพ้นจากนิรณันท์ เหมือนพระจันทร์พ้นจากหมู่เมฆ บุญที่เกิดขึ้นในช่วงความสว่างของใจเพียงแค่วาบเดียว พระเดชพระคุณหลวงปู่ กล่าวเอาไว้ว่า มีอานิสงส์มากกว่าสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญเสียอีก

เราก็ลองคิดว่า โบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ถาวรวัตถุเหล่านั้นจะต้องใช้ทรัพย์แค่ไหน ต้องใช้กำลังใจในการตัดความตระหนี่หรือความเสียดายทรัพย์มากขนาดไหน ต้องใช้วันเวลาในการก่อสร้างนานแค่ไหน จะต้องแก้ปัญหาและแรงกดดันทุกอย่างให้หมดไปจนกว่าจะสร้างเสร็จเรียบร้อยและใช้ประโยชน์ได้ แม้อย่างนี้ก็ยังได้อานิสงส์น้อยกว่าใจหยุดแค่เพียงแวบหนึ่งแล้วความสว่างเกิดขึ้น

ที่อานิสงส์มากกว่านั้นเป็นเพราะว่า การสร้างถาวรวัตถุเหล่านั้นยังเป็นกามาวจร คือ ยังส่งผลให้เราอยู่ในภพแห่งกาม แต่ความสว่างที่เกิดขึ้นภายในเป็นต้นทางของมรรคผลนิพพาน เป็นทางหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ จิตมีความบริสุทธิ์ มีความสว่างมากกว่า แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่ต้องทำทานวัตถุนะ เพราะบุญส่งผลกันคนละอย่าง





แต่ถ้าพูดถึงความมากกว่ากันแล้ว ความสว่างที่เกิดขึ้นจากใจหยุดนี้ จะมีอันสงส์มากกว่า แล้วหยุดประเดี๋ยวเดียว ความสว่างเกิดขึ้น และไม่ใช่ว่าสว่างอย่างเดียว แต่มาพร้อมกับความสุขที่แท้จริงที่เราไม่อาจจะแสวงหาได้จากที่ใดหรือจากวัตถุใดเลย เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ ที่จะได้จากการทำใจหยุดนิ่งอย่างเดียว ด้วยตัวของเราเอง ทำแทนกันไม่ได้ และความสว่างนั้นก็เริ่มต้นทางในการที่จะศึกษาความรู้ภายใน จะต้องผ่านภายในตัวของเราเพื่อไปสู่โลกกว้างอันยิ่งใหญ่ ไปสู่ความรู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต เรื่องกฎแห่งกรรม ภพภูมิต่าง ๆ ในปรโลก ชีวิตใหม่หลังจากตายแล้ว

ยังมีสรรพสัตว์ทั้งหลายอีกมากมายที่อยู่ตามภพภูมิต่าง ๆ นอกเหนือจากที่เราเห็นด้วยตาเห็นว่า มีมนุษย์ มีสัตว์เดรัจฉานเท่านั้น แต่ยังมีในภพภูมิอื่น ๆ อีกมากมาย ทั้งในอบาย ทั้งในสุคติโลกสวรรค์ หรือภพภูมิที่เกินไปกว่านั้น พรหม อรูปพรหม กระทั่งนอกภพ ๓ ไป สูงที่สุดก็เป็นอายตตนิพพาน ล่างสุดก็เป็นโลกันตนรก

ทั้งหมดนี้เป็นความรู้ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ไปรู้ไปเห็นแล้วนำมาสั่งสอน และก็มีบันทึกเก็บเอาไว้ในพระไตรปิฎก สิ่งเหล่านี้เราสามารถศึกษาได้จากคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปฏิบัติเข้าถึงได้ แล้วก็ไปรู้เห็นอย่างที่เราได้เห็น เป็นพยานในการตรัสรู้ธรรมของท่าน เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญ ต้องหมั่นปฏิบัติกันทุกวัน อย่าทำ

## อย่าท้อ

วันนี้มีดี ไม่ได้แปลว่าพรุ่งนี้จะมิดตลอด ดังนั้นก็หมั่นฝึกไป หยุดไป แล้วก็สังเกตไป เราทำถูกหลักวิชาใหม่ ตั้งใจเกินไปหรือเปล่า หรือว่าย่อหย่อน ปล่อยใจให้ฟุ้งฝันไปเรื่อยเปื่อย

ทุกอย่างมันอยู่ที่เรา ในการปรับให้เข้าไปอยู่ในเส้นทางสายกลาง เส้นทางแห่งความพอดี เราสังเกตได้ เราสามารถทำได้ ฝึกได้ แล้วก็ให้ต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน ตริกนิกถึงดวงใส หยุดอยู่กลางดวงใส หรือตริกนิกถึงองค์พระใส ๆ หยุดอยู่ในกลางองค์พระใส ๆ

## อย่าสงสัย

เมื่อถูกส่วนแล้ว มีอะไรให้ดู เราก็ดูไป ไม่ต้องสงสัย หรือคิดว่าสิ่งที่เราเห็นขึ้นมาเราคิดไปเอง หรือว่าเป็นของจริงอะไร มักมีหลาย ๆ ท่านคิดอย่างนี้ ซึ่งจะทำให้ใจถอนออกมาหยาบ เพราะการที่เราเห็นภาพเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็สภาพอะไร ก็เป็นสัญญาณว่าเราทำถูกต้องระดับหนึ่งแล้ว ใจหยุดในระดับสมาธิอ่อน ๆ ที่เขาเรียกว่า ขณิกสมาธิ ภาพพระเริ่มปรากฏ ซึ่งมันก็เป็นเหมือนภาพทิวทัศน์ ที่เวลาเรานั่งรถไปก็จะเห็นสองข้างทาง ข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง จะเป็นภาพนิมิตเลือนลอย หรือภาพอะไรก็แล้วแต่ ให้เราดูเฉย ๆ เหมือนเราดูทิวทัศน์ โดยปราศจากความคิด เดี่ยวสิ่งเหล่านั้นก็จะค่อย ๆ นำใจเราเข้าไปสู่ภายใน



ถ้าเรามองเฉย ๆ มองไป ดูไป ภาพนั้นก็เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ถ้าเราเฉย แต่เราไม่เฉย ยึดมั่นถือมั่นว่ามั่นเป็นจริงเป็นจัง มั่นก็จะหยุดอยู่แค่นั้น แต่ถ้าเราเฉย ๆ ไม่ผูกพัน ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดูไปเรื่อย ๆ เดี่ยวภาพเหล่านั้นก็ค่อย ๆ แปรเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ เปลี่ยนไปจนกระทั่งจะไปหยุดอยู่ตรงดวงใส ๆ กลมรอบตัว

อย่างเล็กก็ขนาดดวงดาวในอากาศ

อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ

อย่างใหญ่ก็ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน

นั่นแหละปฐมมรรค หนทางเบื้องต้นที่จะไปสู่อายตตนิพพาน เป็นต้นทางของพระนิพพาน ถ้าได้เข้าถึง ณ ตรงนี้ ก็เป็นเครื่องยืนยันว่า เราต้องไปถึงอายตตนิพพานแน่นอน อย่างน้อยก็เห็นกายในกาย แล้วก็เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว เพราะฉะนั้นภาพอะไรเกิดขึ้น เราก็ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

หรือบางท่านนึกนิมิตองค์พระแทนดวงใส ๆ ภาพองค์พระที่เห็นใหม่ ๆ ก็จะเป็นภาพองค์พระที่เราคุ้นเคย ที่ทำด้วยวัสดุต่าง ๆ ยังไม่มีความใกล้เคียงกับลักษณะมหาบุรุษ สวยแต่ว่ายังไม่ถึงที่สุด หรือคล้าย ๆ ที่เราเคยเห็น

เห็นในระดับนี้ เราก็ไม่ต้องนึกว่า เอ๊ะ! นี่เราคิดไปเอง หรือ

เราเห็น ใช่หรือไม่ใช่ ถ้าใช่ ความรู้สึกที่มีคำถามจะไม่มี เมื่อเรา  
ดูองค์พระที่ลักษณะยังไม่สมบูรณ์ ดูไปเรื่อย ๆ เดียวท่านก็จะ  
เปลี่ยนแปลงไปเอง ไปถึงจุดแห่งความสมบูรณ์ เราก็หยุดนิ่ง  
แล้วภาพนั้นจะปรากฏเกิดขึ้น พร้อมกับความสงสัยที่จะหายไป

เมื่อเราเข้าถึงพระธรรมกายจริง ๆ ความ  
สงสัยมันจะหมดไปว่า คิดไปเองหรือเห็นจริง ๆ  
แต่ถ้ายังมีความคิดอยู่ ก็เป็นเครื่องวัดว่า เรา  
กำลังเดินทางเข้าไปสู่ภายใน เพราะฉะนั้นเรา  
ก็ดูไปเฉย ๆ ดูไปอย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิด  
อะไรทั้งสิ้น ดูไปเรื่อย ๆ

เราจะเห็นว่าการปฏิบัติธรรมนี้ ถ้ารู้หลักวิชาแล้วก็ไม่ได้  
ยากมาก มันเหมือนเส้นผมบังภูเขา พอเราเขียนเส้นผมออกก็จะ  
เห็นภูเขา นี่ก็เหมือนกัน เมื่อเราเขียนความไม่รู้ออกไป ก็จะเห็น  
สิ่งเหล่านี้ขึ้นมา

แล้วภาพทางใจเวลาเห็น มันจะค่อย ๆ ชัด มันยังชัดไม่  
มาก เพราะฉะนั้นเราจะไปเร่งแค่นั้น จะให้มันชัดตั้งใจ มันทำ  
ไม่ได้ เหมือนลูกไก่ในกระเปาะไข่ ถ้าไม่ถึงเวลามันก็ไม่เจาะ  
กระเปาะไข่ออกมาเป็นลูกเจี๊ยบ ต้องถึงกำหนดเวลาของมัน  
เพราะฉะนั้นเราก็ดูไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ เท่าที่มีมาให้ดู

มีมิติให้ดู เราก็ดูมิติ มีภาพคู่ม ๆ คำ ๆ ให้ดู เราก็ดูไป ดู



ไปอย่างสบาย ๆ การที่ดูสบาย ๆ เฉย ๆ นั้นแหละใจจะหยุด จะนิ่งเอง ใจจะค่อย ๆ นิ่งนุ่ม มีความสุข สบายกาย สบายใจ ไม่ปวด ไม่เมื่อย ไม่มีด ก็ดูไปเรื่อย ๆ แล้วมันก็จะค่อย ๆ ชัด ขึ้น จะชัดขึ้นมาแค่ไหนเราก็ดูเฉย ๆ อย่าไปลุ้น ไปเร่ง ไปเพ่ง ไปจ้อง ดูเฉย ๆ หยุดอย่างเดียว ยิ่งเรานิ่งมาก ภาพก็จะยิ่งชัด มาก

ยิ่งหยุดยิ่งนิ่งก็ยิ่งชัดมากขึ้น ๆ จนกระทั่งเราเห็นชัดเท่ากับ เราลืมตาเห็นวัตถุภายนอก จะเห็นชัดเหมือนกันเลย แต่จะ แตกต่างจากตาเนื้ออีกต่อนที่เมื่อเรายิ่งหยุดยิ่งนิ่ง หยุดในหยุด นิ่งในนิ่งเข้าไปอีก มันจะชัดกว่าเราลืมตาเห็น เหมือนเรามีก้อง ขยายดูความละเอียดบางสิ่งให้เห็น เช่น เห็นดวงธรรม เห็นกาย มนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายพรหม กายอรุรูปพรหม กายธรรม ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง ก็จะมีชัด ยิ่งใส ใสเกินใส เกินความใสใด ๆ ใน โลก ที่สุดแห่งความใสที่เราเคยคุ้นกับเพชรอย่างนั้น เพชรต้อง แสงที่ไม่มีตำหนิ แต่นี่มันกว่านั้น มันไม่ใช่เพชรต้องแสง แต่ เป็นสิ่งที่มีแสงอยู่ในตัว เหมือนเป็นแหล่งกำเนิดของแสงแห่ง ความบริสุทธิ์ เมื่อใจหยุดนิ่งสงบจากกาม จากบาปอกุศลธรรม ละวิตก วิจารณ์ มีปีติ มีสุข มีความเป็นหนึ่ง อารมณ์เดียว อารมณ์ดี อารมณ์สบาย มันจะชัดยิ่งกว่าลืมตาเห็น

## ฌานกีฬา กีฬาของผู้รู้

ตอนนี้จะสนุกแล้วละ เราจะฝึกขยายก็ขยาย ฝึกให้ย่อยก็

ย่อได้ที่เราเรียกว่า “**ปฏิกาคณิมิต**” แล้วก็จะมีความสุข สนุก แบบบุญบันเทิง จะมีกีฬาที่เกิดขึ้น เขาเรียกว่า ฉานกีฬา กีฬา สำหรับผู้มีฉาน ผู้ที่ใจหยุดใจนิ่ง คือยิ่งเรามองไปเรื่อย มันก็จะดึง เข้าไปข้างใน ดวงธรรมก็ขยาย จากดวงแรกเห็นดวงถัดไป ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ จะผุดซ้อน ๆ กัน แต่ละดวงนั้นกลมเหมือนกัน แต่สว่าง ไม่เหมือนกัน และรสชาติก็ไม่เหมือนกัน

ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็มีรสชาติ อย่างหนึ่ง ดวงศีลก็มีรสชาติอีกอย่างหนึ่ง ดวงสมาธิก็มีรสชาติอีกอย่างหนึ่ง ดวงปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ต่างก็มีรสชาติที่แตกต่างกันไป เหมือนปีนโตที่มีเถาหลาย ๆ ชั้น ชั้นแรกว่า อร่อยแล้ว ชั้นถัดไปก็อร่อยเพิ่มขึ้น ดวงธรรมทั้ง ๖ ก็จะเป็นอย่างนั้นแหละ จะมีความสุขอร่อยทาง ใจที่เบิกบาน มีความสุข มีรสชาติที่แตกต่างกันไป เรื่อย ๆ กระทั่งเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด เราจะ ยิ่งมีปีติ มีความสุข เบิกบาน แต่ใจไม่กระเพื่อม

เมื่อหยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ มีกายเกิดขึ้น ตรงกลางของดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เป็นตัวเราเองที่ค่อย ๆ



โตขึ้นมา จากตัวเล็ก ๆ เท่ากับปลายเข็ม เล็กเท่ามด แต่เราเห็นชัดได้ไม่ว่าใครภายนอกจะสายตาสั้น สายตายาว หรือสายตาคมองไม่เห็นอะไรก็ตาม แต่เมื่อใจหยุดนิ่งตรงนี้แล้ว มันจะเลยขอบเขตสายตามนุษย์ไป เพราะเป็นตาข้างในที่ทำให้เราเห็น แม้กายนั้นจะเล็กเหมือนมด ก็เห็นครบทุกส่วนของร่างกายที่นิ่งชัดสมาธิเจริญสมาธิภาวนาอยู่บนแผ่นดิน และยิ่งโตขยายใหญ่ขึ้นมาก็ยิ่งเห็นชัด เป็นตัวเราที่อยู่ในวัยเจริญ ดูสวยสดงดงามมากกว่าเราส่องกระจกดูตัวเรา หรือดูภาพถ่ายในอดีต เพราะว่าภาพที่เกิดขึ้นนี้มันมีชีวิตชีวา แต่น่าอัศจรรย์ว่า เราเข้าไปนั่งอยู่ในตัวเราได้อย่างไร และเป็นเราที่สดใสมากกว่ากายภายนอก

แม้สงบนิ่งอยู่ภายใน แต่ก็รู้ว่ามีชีวิตจิตใจเหมือนเรา นี่ก็เป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์ อย่างเราดูหุ่นประติมากรรมอะไรต่าง ๆ มันนิ่ง แต่มันไม่มีชีวิตจิตใจ แต่นิ่งแล้วเราก็รู้ได้ว่ามีชีวิตจิตใจ แต่ก็ไม่ได้แปลว่าเขาทำอะไรไม่ได้ เขาทำได้ทั้งนั้น แต่ทำแบบกายมนุษย์ละเอียดที่แวบไปแวบมาในภพภูมิของกายมนุษย์ละเอียดที่ไปได้เร็วแตกต่างจากกายหยาบของเรามันหนัก จะไปไหนมันต้องตะเกียกตะกายไป ต้องขึ้นรถ ลงเรือ ขึ้นเครื่อง แต่ถ้ากายมนุษย์ละเอียดจะแวบไปได้ เพราะฉะนั้นกายมนุษย์ละเอียดของบางคนทีละโลกไปแล้ว ถ้าบุญน้อยก็ต้องตะเกียกตะกายไป ถ้าบุญมาก มันก็แวบไปถึงไหนก็ได้

จะมีสิ่งอัศจรรย์อย่างนี้เกิดขึ้นภายในเรา เป็นฌานกีฬา กีฬาสำหรับผู้มีฌาน กีฬาของผู้รู้ กีฬาของอริยชนผู้ประเสริฐ

ซึ่งแตกต่างจากกีฬาของผู้ไม่รู้ ที่มีความหายนะเจือปนอยู่ในนั้น นอกจากเหน็ดเหนื่อย ทุกข์ทรมาน ยังมีการพนันอีก มีการทะเลาะเบาะแว้ง มีการกระทบกระทั่ง การพลัดพราก โศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ พร่ำพิโรธรำพัน การผูกเวรกันข้ามชาติ การต้องโทษทัณฑ์ทรมาน ติดคุกติดตะราง กระทั่งไปอบายภูมิ

กีฬาของผู้ไม่รู้ก็จะเป็นอย่างนี้ มันถูกความหายนะเข้าไปครอบ แต่กีฬาของผู้รู้ ฆานกีฬา อริยกีฬา มันมีแต่บุญบันเทิง มีความสุข มีปีติ เมื่อเราเข้าไปถึงกายต่าง ๆ เหล่านั้น กาย มนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายพรหม กายอรุปรพรม กระทั่งถึงกายธรรม กายธรรมในกายธรรม แล้วก็มีอะไรที่น่าศึกษา อีกเยอะแยะ สนุกสนาน

นี่คือสิ่งที่จะเป็นรางวัลสำหรับเรา ถ้าเราขยันนั่ง มีความเพียร แล้วก็ทำถูกหลักวิชา อีกทั้งเป็นกรณียกิจ คือ เป็นงานที่แท้จริงของเรา เป็นกิจที่ควรกระทำ ถ้าเราทำได้อย่างนี้ อยู่ตามลำพังก็ไม่เหงา แต่ที่นั่นอยู่บนอาสนะเดียว มีผ้าอาสนะรอง เราหลับตาทำสมาธิ ขัดสมาธิคู้บัลลังก์ ดำรงสติมั่น ถ้าหยุดนิ่ง ก็แสวงหาความสุขและความรอบรู้ได้ ความบันเทิงต่าง ๆ ก็บังเกิดขึ้น และก็เห็นเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตในสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายที่แตกต่างจากความบันเทิงของโลกมายา ของผู้ที่ยังหลับอยู่ ลืมตาแต่ว่ายังหลับอยู่





มันจะต่างจากความบันเทิงของผู้ที่หลับ ความบันเทิงของผู้ที่ตื่นนั้นอุดมไปด้วยความรู้ ความหลุดพ้นจากสิ่งไม่ดีทั้งหลาย แล้วก็เป็นทางมาแห่งบุญ กิฬาของผู้รู้จะทำให้เกิดการพักผ่อน ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ ในระดับที่ลึกกว่าปกติ ที่จะขยายไปสู่ระบบประสาทกล้ามเนื้อ ให้เกิดการตื่นตัว แล้วก็มีชีวิตชีวา ไม่เหน็ด ไม่เหนื่อย ไม่เมื่อยล้า เบิกบาน หัวใจก็จะขยาย ไม่คับแคบ ไม่เห็นแก่ตัว แต่จะขยายไปครอบคลุมสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย ซึ่งแตกต่างจากภายนอก บันเทิงแบบผู้หลับ คือ กิฬาของผู้หลับนั้น มันมีแต่ความเหนื่อยเมื่อยล้า มีความหายนะครอบงำดังกล่าวอย่างนั้น

จึงเป็นสิ่งที่เราควรจะให้โอกาสตัวเราเอง มาศึกษามาฝึกฝนใจให้หยุดให้นิ่ง เพราะของเหล่านี้อยู่ในตัวของเราแท้ ๆ แต่เราเข้าไม่ถึงมันก็เป็นเรื่องที่แปลก และน่าเสียดาย ฉะนั้นลูกทุกคนก็ต้องหมั่นฝึกให้ดีนะ

พระเทพญาณมหามุนี



จงก้าวตามพ่อชี่  
เส้นทางพระสัมมา  
หยุดอยู่กึ่งกายา  
พบโลกุตตรธรรมแท้

มัชฌิมา  
พุทธเจ้า  
ทุกเมื่อ  
หลุดพ้นสังสาร

ตะวันธรรม



# พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสรู้ธรรมได้

วันศุกร์ที่ ๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน  
ทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวา  
ทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วาง  
ไว้บนหน้าตักพอสมควร ๆ หลังตาของเราเบา ๆ พริ้ม ๆ พอ  
สบาย ๆ คล้ายกับตอนที่เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา  
อย่างดลูกนัยน์ตานะ

แล้วก็ทำให้ใจของเราให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ปล่อยใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดปล่อย วาง ทำใจให้ว่าง ๆ คลายความผูกพันจากทุกสิ่ง ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องของคนสัตว์สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ให้คลายความผูกพันทั้งหมด ใจของเราจะได้เกลี้ยง ๆ เหมาะสมที่จะได้เป็น ภาชนะรองรับพระรัตนตรัยนะ

คราวนี้เราก็รวมใจมาหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้อง ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่งให้ดึง จากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่นของเรา

## ฐานที่ ๗ ที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น

**ที่เกิด** คือเป็นที่มาเกิดของเรา เวลาที่จะมาเกิดเป็นกายมนุษย์หยาบ เราก็จะเป็นกายละเอียดมาก่อน กายละเอียดที่มาจากภพภูมิต่าง ๆ ก็จะเข้าทางปากช่องจุมุกของบิดา ท่านหญิงข้างซ้าย ท่านชายข้างขวา แล้วก็เลื่อนไปอยู่ที่หัวตาตรงที่น้ำตาไหล ซึ่งเป็นฐานที่ ๒ แล้วก็เลื่อนมาที่กลางกั๊กศีรษะ ฐานที่ ๓

มาที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำคัญ ส่วนที่ ๔ แล้วก็ไปปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก ส่วนที่ ๕ แล้วก็เคลื่อนไปหยุดอยู่กลางท้องระดับเดียวกับสะดือ เรียกว่า ส่วนที่ ๖ แล้วก็จะมาหยุดถอยหลังขึ้นมาอยู่ที่ส่วนที่ ๗ ของบิดา แล้วก็จะบังคับคือทำให้บิดามีความรู้สึกคิดถึงมารดาเพื่อจะดึงดูดเข้าหากันเพื่อประกอบธาตุกรรมส่วนหยาบห่อหุ้มกายละเอียดของเรา

เมื่อประกอบธาตุกรรมถูกส่วนระหว่างบิดากับมารดาแล้ว กายละเอียดของเราจะเคลื่อนออกจากส่วนที่ ๗ ของบิดาไป ๖, ๕, ๔, ๓, ๒, ๑ ออกทางปากช่องจมูkbิดาเข้าทางปากช่องจมูkbของมารดาไปตามฐานต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วก็ไปหยุดอยู่ที่ส่วนที่ ๗ ของมารดาตรงที่ธาตุกรรมส่วนหยาบของบิดาที่แบ่งไปผสมกับส่วนหยาบของมารดาแล้วก็ไปอยู่ตรงนั้น

แล้วต่อจากนี้ก็เป็นเรื่องของมารดาที่จะหล่อเลี้ยงกายละเอียดที่หุ้มด้วยธาตุกรรมส่วนหยาบให้เจริญวัยขึ้นมาเป็นก้อนเนื้อเล็ก ๆ กระทั่งเติบโตมาเป็นกายมนุษย์หยาบของเราสู่กรรมมารดา ถึงเวลาก็เคลื่อนออกมาสร้างบารมีด้วยกายมนุษย์หยาบ นี่แหละที่เรียกว่า มาเกิด

**ที่ดับ** เมื่อเป็นตัวเป็นตนเป็นกายมนุษย์หยาบแล้ว เวลาเราจะไปเกิดใหม่หรือตาย ใจเราก็จะอยู่นิ่งที่ส่วนที่ ๗ ภาพกรรมนิมิตก็จะมาฉายให้เห็น สรุบบทเรียนชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่เกิดกระทั่งถึงวันสุดท้ายของชีวิตว่า เราทำความดี ความชั่ว หรือไม่ได้ไม่ชั่วอะไร

มาบ้าง กระแสอะไรแรงฟังใจมันก็จะมาฉายให้เห็นเป็นภาพยนตร์ ส่วนตัว ซึ่งเราจะเห็นด้วยตัวเอง แต่ไม่ได้เป็นแบบเราชะงัก มองเข้าไปในกลางห้อง จะเห็นเป็นเรื่องเป็นราวเหมือนเราอยู่ในเหตุการณ์นั้น

ถ้าเป็นภาพที่ดี เพราะเราทำความดีเป็นกุศลกรรม ก็จะทำให้ใจเบิกบาน คตินิมิตก็จะสว่าง เราก็จะเคลื่อนย้ายจากกายมนุษย์หายไปด้วยความปลื้มปิติเบิกบาน ออกไปแบบผู้มีชัยชนะ เหมือนพระราชที่รบชนะศึก รวบรวมแคว้นที่ชนะได้แล้วออกจากแคว้นแคว้นนั้นด้วยความเบิกบาน แล้วก็เคลื่อนย้ายจากฐานที่ ๗ ไป ๖, ๕, ๔, ๓, ๒, ๑ เป็นกายละเอียดออกไปเกิดใหม่ เพราะฉะนั้นที่เกิดที่ดับก็อยู่ที่ฐานที่ ๗

**ที่หลับ** คือ เวลาเราหลับทุกคืน ใจของเราจะมาอยู่ที่ฐานที่ ๗ ตรงนี้ แล้วกายละเอียดก็ออกไปทำหน้าที่ฝัน จำได้บ้างไม่ได้บ้างก็มารายงานกายเนื้อตอนตื่น ถ้าหลับแบบมีสติก็จะไม่ฝัน ถ้าขาดสติก็จะฝันเป็นตุเป็นตะ บางทีก็เป็นเรื่องเป็นราวแล้วแต่ว่าจะเป็นความฝันประเภทไหน

**ที่ตื่น** ก็ตื่นตรงนี้

เกิด ดับ หลับ ตื่น เริ่มต้นตรงฐานที่ ๗ ตรงนี้



## ฐานที่ ๗ ทางสู่อายตนะพระนิพพาน

สำคัญยิ่งไปกว่านั้นฐานที่ ๗ ยังเป็นจุดเริ่มต้นไปสู่อายตนะนิพพาน ถ้าไม่ต้องการมาเกิดอีก แต่ต้องเดินตรงข้ามกัน คือเข้ากลางดิ่งเข้าไปสู่ภายในเรื่อย ๆ โดยมีจุดเริ่มต้นตรงฐานที่ ๗ ที่เดียวกันเลย และเป็นที่นี่ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตอนเป็นบรมโพธิสัตว์ เมื่อครั้งจะตรัสรู้ธรรมบรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อท่านคลายความผูกพันจากทุกสิ่งทั้งทรัพย์สิน อวัยวะ ชีวิต ไม่อาลัยอาวรณ์ ไม่ผูกพันแล้ว ใจจะมหาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ที่ตรงนี้ นิ่งอย่างเดียวไม่เขยื้อนเลย พอถูกส่วนเข้าใจก็จะตกศูนย์วูบลงไป เหมือนตกสุญญากาศ วิดลงไปแล้วก็มีดวงธรรมลอยขึ้นมา

อย่างเล็กก็ขนาดดวงดาวในอากาศ เห็นชัดใสแจ่ม เหมือนเราเห็นดวงดาวบนท้องฟ้าในยามราตรี แต่เห็นดวงดาวตอนกลางคืนที่เราลืมหาดูนั้น มันไม่ได้มาพร้อมกับความสุขและความบริสุทธิ์ แต่ว่าจุดเล็กใสเหมือนดวงดาวที่เกิดขึ้นด้วยใจหยุดนิ่งนี้มาพร้อมกับความสุขที่ไม่เคยเจอมาก่อน เป็นความบริสุทธิ์ของใจที่เกลี้ยงเกลา จนรู้สึกรว่าเราบริสุทธิ์ มันจะบังเกิดขึ้นพร้อมกับความพึงพอใจ กายก็สบาย ใจก็สบาย เบิกบาน

อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ก็ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน หรือใหญ่กว่านั้น หรือโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ประมานนั้น จะใสบริสุทธิ์ประดุจเพชรลูกที่เจียรไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย หรืออย่างน้อยก็ใสเหมือนน้ำแข็งใส ๆ ใสเหมือนกระจกคันฉ่องที่ส่องเงาหน้า ใสเกินใส แล้วก็จะสว่างมากเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน หรือยิ่งกว่านั้น ใสสว่างแต่ไม่เคืองตา ไม่แสบตา เป็นแสงที่ละมุนใจ มองแล้วมองอีกก็สบาย มีความสุข แล้วใจจะนิ่งอยู่ตรงนั้น ไม่เขยื้อนไปไหนเลย

ใจของพระบรมโพธิสัตว์ก็จะเป็นอย่างนี้ นิ่งอยู่กลางดวงใส ๆ ดวงใสดวงนี้คือจุดเริ่มต้นที่จะไปสู่อายตตนิพพาน ที่จะหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย ในเส้นทางสายกลางภายใน

เป็นเส้นทางแห่งความบริสุทธิ์ที่เรียกว่า **วิสุทธิมรรค**  
เส้นทางแห่งความหลุดพ้นที่เรียกว่า **วิมุตติมรรค**  
เส้นทางของพระอริยเจ้าที่เรียกว่า **อริยมรรค**

ใจของท่านจะหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ นิ่งอย่างเดียวเลย มีความสุข ใจจะอยู่เย็นเป็นสุข นิ่งจนถูกส่วน ดวงนั้นก็ขยาย

ดวงนี้พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านเรียกว่า **ดวงปฐมมรรค** แปลว่า **จุดเริ่มต้นที่จะไปสู่อายตตนิพพาน** เพราะฉะนั้นมรรคผลนิพพานนี้อยู่ภายในตัวของเราเอง แต่เราไม่รู้ว่ามี เราจึงพูดกันไปเรื่อยเปื่อยว่า พันยุคพันสมัยในการบรรลุ





มรรคผลนิพพาน จริง ๆ แล้วไม่เกี่ยวกับบุคคลมัธยมเลย เพราะมัน อยู่ในตัวของเรา ขึ้นอยู่กับขยันหรือขี้เกียจและทำถูกหลักวิชา ใหม

ใจของพระบรมโพธิสัตว์ก็จะนั่งอยู่กลางดวงปฐมมรรค ใน เส้นทางเอกสายเดียว ที่เรียกว่า เอกายนมรรค เป็นเส้นทาง เดียวเท่านั้นที่จะไปสู่อายตนิพพาน ไม่มีเส้นอื่น ถ้าเป็นดวง ธรรมเขาเรียกว่า **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็นความ บริสุทธิ์เบื้องต้น ที่จะส่งต่อให้เราไปถึงความบริสุทธิ์ถัด ๆ ไป เรื่อย ๆ จนถึงปลายทาง

พระบรมโพธิสัตว์ทั้งหลายก็จะนั่งอย่างนี้เรื่อยไปเลย แล้ว ก็จะเห็นดวงใส ๆ ในกลางดวงใสของปฐมมรรค ก็จะเข้าถึงอีก ดวงหนึ่ง ซึ่งจะขยายมาจากจุดเล็ก ๆ ตรงกลางดวงปฐมมรรค ออกมาเป็นอีกดวงหนึ่ง อีกมิติหนึ่ง อีกความละเอียดหนึ่ง ที่ เรียกว่า **ดวงศีล** กลมเหมือนกัน แต่ใสสว่างบริสุทธิ์กว่า ความ สุขมากกว่า ความชัดใสสว่างก็มากกว่าเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ก็จะ ไปในทำนองอย่างนี้ ท่านก็หยุดนิ่งต่อไป

ในกลางดวงศีล ก็จะเข้าถึง **ดวงสมาธิ**

หยุดอยู่ในกลางดวงสมาธิ ก็จะเข้าถึง **ดวงปัญญา**

หยุดอยู่ในกลางดวงปัญญา ก็จะเข้าถึง **ดวงวิมุตติ**

หยุดอยู่ในกลางดวงวิมุตติ ก็จะเข้าถึง **ดวงวิมุตติญาณ**

**ทัสสนะ**

ทั้งหมดนี้ ๖ ดวง (ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ) จะซ้อนกันอยู่ภายใน ต่างมิติ ต่างความละเอียด ต่างความบริสุทธิ์ และความสุข จะเข้าถึงได้ด้วยการหยุดนิ่ง ไม่ต้องทำอะไรเลย

ชุดหนึ่งมี ๖ ดวง จะเป็นเครื่องกลั่นใจเราให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น แล้วก็จะเชื่อมเข้าไปถึงกายละเอียดภายใน ซึ่งเป็นภายใน กายภายในตัวของเรา

กายแรกที่เราเข้าถึง คือ **กายมนุษย์ละเอียด** มีลักษณะ เหมือนกับตัวเรา ต่างแต่ว่าเป็นนุ่มเป็นสาวกว่า อยู่ในวัยเจริญวัยสดใส นั่งสมาธิสงบนิ่งอยู่ภายใน เป็นกายที่มีชีวิตเหมือนตัวเราอย่างนี้ แต่ว่าเป็นชีวิตที่สูงส่งกว่า ละเอียดประณีตกว่า สดใส บริสุทธิ์

เมื่อเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียดเราจะเกิดความรู้แจ้งขึ้นมาว่า แต่เดิมเราเข้าใจว่า มีแต่กายมนุษย์หยาบที่เป็นตัวของเรา แต่พอเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด เรารู้แล้วว่ามันไม่ใช่อย่างที่เราเคยคิด กายมนุษย์หยาบเป็นประจวบบ้านเรือนที่อยู่อาศัยของกายมนุษย์ละเอียดอีกชีวิตหนึ่งที่อยู่ภายใน ส่วนกายหยาบข้างนอกเป็นแค่เปลือก เมื่อมาถึงตรงนี้ ความรู้สึกผูกพันในกายหยาบจะลดลงไป คือรู้ว่าเป็นแค่กายอาศัยไว้สำหรับการสร้างบารมีเท่านั้น หรือเอาไว้สำหรับที่จะเดินทางเข้าไปสู่ภายในเท่านั้น ความรู้สึกเราก็จะแตกต่างไปจากเดิม



ใจของเราก็จะสงบนิ่งอยู่ภายในกายมนุษย์ละเอียด พอถูกส่วนก็จะเคลื่อนเข้าไปตรงฐานที่ ๗ ของกายมนุษย์ละเอียด ในทำนองเดียวกัน ก็จะได้เห็นดวงธรรมอีก ๑ ชุด ๖ ดวงดังกล่าว ซ่อนอยู่ภายใน เป็นชั้น ๆ เข้าไป ความสุข ความบริสุทธิ์ก็เพิ่มขึ้น ก็จะเข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ก็จะเข้าถึงกายทิพย์หยาบ

**กายทิพย์หยาบ** จะมีลักษณะแตกต่างจากกายมนุษย์ละเอียด เป็นกายสำหรับเทวโลก ถ้าจะไปอยู่สวรรค์ก็ต้องกายนี้ กายอื่นอยู่ไม่ได้ กายมนุษย์ละเอียดอยู่ไม่ได้ กายมนุษย์ละเอียดแค่หลุดออกจากกายหยาบ พอไปเกิดใหม่เป็นชาวสวรรค์กายนั้นจะดับไปเกิดใหม่เป็นกายทิพย์ส่งกันต่อ ๆ อย่างนี้ อย่างรวดเร็ว

กายทิพย์จะมีเครื่องประดับเหมือนสังคมาภรณ์ของเทวโลก อยู่ในอิริยาบถนั่งสมาธิเหมือนกัน สงบนิ่ง สวยงาม สดใส สว่างไสวกว่ากายมนุษย์ละเอียด และในกลางกายทิพย์หยาบก็จะมีกายละเอียดของกายทิพย์ เขาเรียก **กายทิพย์ละเอียด** เหมือนกายมนุษย์หยาบก็มีกายละเอียดของกายมนุษย์หยาบที่เรียกว่า กายมนุษย์ละเอียด ซ่อนอยู่ภายใน ก็จะเป็นชั้น ๆ อย่างนี้

ในกลางกายทิพย์ละเอียดก็จะเข้าถึง **กายรูปพรหมหยาบ** กายนี้เป็นกายที่เอาไปใช้มีชีวิตอยู่ในพรหมโลก ในรูปภพ กายอื่นอยู่ไม่ได้ ต้องกายนี้ ถ้าได้รูปฌานสมาบัติก็จะมาอยู่พรหมโลกด้วยกายนี้ เป็นกายที่สวยงามยิ่งกว่ากายทิพย์หยาบ-ละเอียด นั่นอีก อยู่ในอิริยาบถนั่งสมาธิ สวยงามทั้งลักษณะ คือ รูป

สมบัติ ทรัพย์สมบัติ คือเครื่องประดับ แล้วก็คุณสมบัติ ดวง  
ปัญญา ความรอบรู้อะไรต่าง ๆ เพิ่มขึ้น คือมีสมบัติเพิ่มขึ้น ทั้ง  
รูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ และจะมีกายละเอียดของ  
กายรูปพรหมหยาบ คือ **กายรูปพรหมละเอียด** เช่นเดียวกับ  
กายมนุษย์ กายทิพย์

ถ้าใจมาถึงมันจะนิ่งแน่นหนักเข้าไปอีก พอถูกส่วนก็ผ่านดวง  
ธรรมดั่งกล่าวอีก ๑ ชุด ๖ ดวง ก็จะเข้าไปถึง **กายรูปพรหม  
หยาบ** กายนี้เป็นกายที่เหมาะสมกับอรูปภพ ซึ่งเป็นที่สุดของ  
ภพ ๓ กายอื่นไปอยู่ไม่ได้

อรูปพรหม แปลว่า ไม่ใช่กายรูปพรหม ไม่ใช่แปลว่า พรหม  
ไม่มีรูป เหมือน อมนุษย์ ไม่ได้แปลว่า ไม่มีมนุษย์ แต่แปลว่า  
ไม่ใช่มนุษย์ อรูปพรหมก็แปลว่า ไม่ใช่กายรูปพรหม และกาย  
อรูปพรหมที่อยู่อรูปภพก็มีกายละเอียด คือ **กายรูปพรหม  
ละเอียด** อีกชั้นหนึ่ง

กายในกายเหล่านี้ จะซ้อน ๆ กันอยู่ภายใน ที่พระพุทธเจ้า  
ทรงสอนให้ตามเห็นกายในกาย ก็หมายถึงกายประเภทอย่างนี้  
แหละที่อยู่ในตัว

เมื่อบรมโพธิสัตว์ทุกพระองค์มาถึงตรงนี้ก็หยุดนิ่งต่อไป ไป  
ถึงกายที่สำคัญ คือ กายธรรม กายนี้อยู่ในภพ ๓ ไม่ได้ เนื่องจาก  
บริสุทธิ์กว่า เป็นกายนอกภพ ๓ คือ กายทั้งกายบริสุทธิ์หมด



เลย เป็นธรรมล้วน ๆ เป็นความบริสุทธิ์ล้วน ๆ ถูกต้องดั่งม  
ล้วน ๆ ดงามยิ่งกว่ากายที่ผ่าน ๆ มา เพราะประกอบไปด้วย  
ลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ มีเกตุดอกบัวตูม คือ  
ตั้งแต่กายอรูปรพรมลงไปถึงกายมนุษย์หยาบ ยังไม่มีลักษณะ  
มหาบุรุษบริบูรณ์ขนาดนี้

กายธรรมนี้จะเรียบง่าย ไม่มีเครื่องประดับ เพราะเลยความ  
รู้สึกผูกพันกับทิพยสมบัติแล้ว พ้นไปแล้ว อยู่ครึ่งทางระหว่าง  
ความเป็นปุถุชนกับความเป็นพระอริยเจ้า เรียกว่า โคตรภูบุคคล  
กายธรรมนี้จึงชื่อว่า **กายธรรมโคตรภู** คือครอบคลุมภายในภพ  
๓ ทั้งหมด มีเกตุดอกบัวตูม ลักษณะคล้าย ๆ ดอกบัวสัตตบงกช  
ไม่ใหญ่ไม่เล็ก ขนาดกำลังพอดี ๆ ตั้งอยู่บนจอมกระหม่อม บน  
พระเศียรที่มีเส้นพระศกหรือเส้นผมขดเวียนเป็นทักษิณาวรรต  
ตามเข็มนาฬิกา เรียงรายอย่างเป็นระเบียบ นิ่งขัดสมาธิสงบ  
นิ่ง สวยงามมาก มีรัศมีสว่างไสว กายจะใสเกินใส ใสกว่ารัตนะ  
ใด ๆ ทั้งในโลกนี้ โลกอื่น และยิ่งกว่าในเทวโลก รัตนะที่มีอยู่ใน  
ในเทวโลก พรหม หรืออรูปรพรม ในภพทั้ง ๓ ไม่อาจสวยงาม  
หรือสูงส่งเสมอเหมือนรัตนะของกายนี้

รัตนะ แปลว่า แก้ว เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความปลื้มปิติ สุขใจ  
พึงพอใจสูงสุด เป็นของใส ๆ แต่รัตนะในที่นี้ คือ พุทธรัตนะ ยิ่ง  
กว่านั้นอีก กายของท่านจะใสบริสุทธิ์เกินความใสใด ๆ ในภพ  
ทั้ง ๓ มีรัศมีสว่างมากด้วยตัวของตัวเอง อยู่ในที่มีดกสว่าง ที่

แจ้ก็สว่าง สว่างกลบรัศมีของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว  
กลบหมด

แล้วยังเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้วด้วยกายธรรมที่เข้าถึงนี้  
แหละ เพราะท่านมีธรรมจักขุ มีดวงตาที่เห็นแตกต่างจากดวงตา  
ของอรูปพรหม รูปพรหม กายทิพย์หรือมนุษย์ที่อยู่ในภพ ๓  
เพราะท่านเห็นได้รอบตัว โดยไม่ต้องเหลียว อยู่ในที่เดียวกัน  
แต่เห็นไปทุกทิศทุกทาง เห็นในอดีตก็ได้ ปัจจุบันก็ได้ อนาคต  
ก็ได้ ให้อดีตปัจจุบันอนาคตมาอยู่ ณ จุดเดียวกันก็ได้ รอบตัว  
เลย ที่เราคงได้ยินคำว่า สมันตจักขุ ปัญญาจักขุ และทิพยจักขุ

ธรรมจักขุนี้ครอบคลุมการเห็นเหล่านั้นทั้งหมด การเห็น  
ของท่านนอกจากแตกต่างแล้วยังเป็นการเห็นที่วิเศษจริง ๆ  
เพราะทำให้เราเข้าใจเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ทำให้เกิด  
การเปลี่ยนแปลงชีวิตใหม่ เพราะเรามองเห็นชีวิตที่ผ่านมาที่เรา  
ลืมไปแล้วได้ และก็เรื่องราวที่เราประกอบเหตุปัจจุบันจะเป็นผล  
ในอนาคตได้ และก็รู้เรื่องราวเกี่ยวกับฉากหลังพญามาร ก็เลส  
อาสวะ อะไรต่าง ๆ เหล่านั้นได้

ธรรมจักขุนี้เป็นการเห็นที่วิเศษ ที่แจ่มแจ้ง เหมือนดิ่งของ  
ที่อยู่ในที่มืดที่เราก็ไม่รู้ว่าเป็นอะไรมาสู่กลางแจ้ง ให้โดนแสง คือ  
เห็นได้ชัดเจนแจ่มแจ้งทางตลอด แตกต่างจากการเห็นที่ผ่าน ๆ  
มาดังกล่าวแล้ว จึงมีอยู่คำหนึ่งที่เขาใช้แล้วเราก็คุ้นเคย คือ คำ  
ว่า **วิปัสสนา**



วิ แปลว่า วิเศษ แจ่ม ต่าง  
ปีสสนา แปลว่า การเห็น

การเห็นที่วิเศษ แจ่มแจ๋ง แตกต่าง รวมแล้วเรียกว่า **วิปีสสนา** จะเริ่มต้นเมื่อเข้าถึงกายธรรมนี้เป็นเบื้องต้นนี้แหละ เข้าถึงกายธรรมโคตรภูที่มีจักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง อย่างที่เรา สวดในธรรมจักร **จักขุ อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติฯ**

เพราะฉะนั้น จึงเป็นผู้ตื่นจากความฝัน ประดุจโลกมายา ของชีวิตในสังสารวัฏ และก็ตื่นตัวด้วย คือ มีชีวิตชีวา เบิกบาน มีความสุขด้วยตัวของตัวเอง เป็นอิสรภาพ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่มาก มีความสุข เบิกบาน แม้จะอยู่ในภูเขา ในถ้ำ ห้วย หนอง คลอง บึง ลอมฟาง เรือนว่าง โคนไม้ ที่แจ๋ง ไปตามลำพัง ก็มีความสุข นี่คือกายธรรมโคตรภู เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว และก็เป็นตัวพระรัตนตรัยด้วย

กายธรรมนี้คือ **พุทธรัตนะ** พุทธรัตนะจะตั้งอยู่ได้ก็ต้องมี **ธรรมรัตนะ** ทรงรักษาเอาไว้ แล้วก็ยังคงแห่งความรู้ คลังแห่งปริยัติจึงเรียกว่า **ธรรมรัตนะ** ความรู้จะออกมาจากตรงนี้จะป็นดวงใส ๆ กลมรอบตัวอยู่ในกลางพุทธรัตนะ

ในกลางกายธรรมโคตรภูก็จะมีกายละเอียดเหมือนกายที่ผ่าน ๆ มา เขาเรียกว่า **กายธรรมโคตรภูละเอียด** เป็นประดุจ

**สังฆรัตนะ** ที่รักษาอยู่ เพราะว่าอยู่ตรงกลางธรรมรัตนะ คือเข้ากลางดวงธรรมรัตนะจะเห็นสังฆรัตนะ เป็นกายละเอียดของธรรมกายโคตรภูจะรักษาธรรมรัตนะเอาไว้ เหมือนพระสงฆ์ทรงจำคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รักษาพระธรรมเอาไว้ แล้วพระธรรมก็เป็นตัวแทนเป็นความรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แยกออกจากกันไม่ได้ แม้มีชื่อเรียกแตกต่างกัน ทำกันคนละภารกิจ แต่จะรวมประชุมเป็นหนึ่งเดียว เหมือนเพชรที่มีทั้งสี ทั้งแวว ทั้งความใส สีของเพชร แววของเพชร ความใสของเพชร รวมประชุมอยู่ในเพชรเม็ดเดียวกัน แยกออกจากกันไม่ได้ พระรัตนตรัยก็เป็นอย่างนี้

พระบรมโพธิสัตว์ก็จะเข้าถึงกายธรรมอย่างนี้ แล้วก็จะถอดออกเป็นชั้น ๆ เข้าไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้า ตั้งแต่ความเป็นพระโสดาบัน ความเป็นพระสกิทาคามี ความเป็นพระอนาคามี ความเป็นพระอรหันต์ ซึ่งจะมีลักษณะเหมือนกัน ต่างแตขนาด

กายธรรมพระโสดาบัน หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา

กายธรรมพระสกิทาคามี หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา

กายธรรมพระอนาคามี หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา

กายธรรมพระอรหันต์ตผล หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา





ทั้งหมดมีหยาบ มีละเอียด กายธรรมส่วนหยาบก็เรียกว่า มรรค เช่น ไสदाปัติมรรค ถ้ากายธรรมส่วนละเอียดก็เป็นผล ที่เรียกว่า ไสदाปัติผล เพราะฉะนั้นมรรคผลนิพพานอยู่ในตัว ของเรานี้แหละ

พระบรมโพธิสัตว์ได้บรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยการหยุดนิ่งอย่างเดียว ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ เมื่อบรรลุแล้วท่านก็นำมา ถ่ายทอดให้กับมนุษย์และเทวดาผู้มีบุญทั้งหลายที่ทำตามพระ องค์ เพราะพระองค์เห็นว่า มนุษย์ เทวดา สรรพสัตว์ทั้งหลาย ก็มีเช่นเดียวกับพระองค์ แต่ไม่รู้ว่ามีตัวเองมี และไม่มีความรู้ว่า ตัวเองยังไม่รู้เลย เนื่องจากถูกอวิชชาบดบังเอาไว้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงถ่ายทอดสั่งสอน ตั้งแต่บรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เรื่อยมาเลย ๔๕ พรรษา จนกระทั่งดับขันธปรินิพพานเป็นคำ สอนแบบเดียวกันทุกพระองค์นับอสงไขยพระองค์ไม่ถ้วน ก็จะ สอนอย่างนี้

เพราะฉะนั้น ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จึงมีความสำคัญมาก ที่ถูกทุกคนต้องทำความรู้จักแล้วก็เอาใจใส่ เอาใจของเรามาใส่ ตรงนี้ มาหยุดมานิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพื่อที่เราจะได้ เดินตามรอยพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านบรรลุมรรคผลนิพพาน อย่างไร เราก็จะบรรลุมรรคผลนิพพานอย่างนั้น

## พระคุณของหลวงปู่ฯ

ความรู้ี้คือคำสอนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถูกบันทึกไว้ในพระไตรปิฎก แต่ว่ายากต่อการนำมาปฏิบัติ จนกระทั่งมีการบังเกิดขึ้นของพระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร ที่เมื่อ ๙๐ กว่าปีที่แล้ว ท่านสละชีวิตในกลางพรรษา ๑๒ ที่โบสถ์ วัดโบสถ์บน บางคูเวียง ดังที่เราได้ทราบประวัติมาแล้ว ท่านได้สละชีวิต ทั้งทรัพย์ อวัยวะ ชีวิต เช่นเดียวกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ แล้วในที่สุดก็ได้บรรลุธรรมตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นพยานแห่งการตรัสรู้ธรรม ยืนยันว่าที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมและสั่งสอนมานั้นถูกต้อง เป็นจริง และดีงาม เข้าถึงได้จริงในยุคนี้นี้ ไม่พ้นกาลสมัย

เมื่อพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านได้บรรลุธรรมแล้ว ท่านก็ไม่หลงแหวนความรู้ี้ได้นำมาถ่ายทอดแล้วก็สรุปบทเรียนมาเป็นวิธีการ ในการที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานตามรอยพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นว่าทำเพียงประการเดียวคือ หยุดนึ่ง ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ หยุดนึ่งแหละจะเป็นตัวสำเร็จ เมื่อใจอยู่ในตำแหน่งแห่งความสำเร็จ ใจก็จะเป็นธาตุสำเร็จ ให้เราได้บรรลุมรรคผลนิพพานอย่างนี้



เพราะฉะนั้น เวลาที่เหลืออยู่ ให้ลูกทุกคนนึกถึงพระเดช  
พระคุณหลวงปู่ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างเบา ๆ สบาย ๆ  
ให้ใจใส ๆ นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ เป็นอารมณ์ทั้งวัน  
เลย ให้นึกถึงท่านด้วยความเลื่อมใส ระลึคนึกถึงพระคุณท่าน  
ที่สอนวิธีการให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ถึงที่พึ่งที่ระลึก  
ภายใน อย่าให้เพลินไปคิดเรื่องอื่น ประคองใจกันไปอย่างนั้นะ

พระเทพญาณมหามุนี



นักรบต้องหมั่นซ้อม      ทุกวัน  
ถึงจักเข้าโรมรัน      ศึกษา  
สมรภูมิมนุษย์นั้น      เหมือนเด็ก  
รบใหญ่ในกลางไซรั      ล่วงพันปริยาย

ตะวันธรรม



# พระคุณของ หลวงปู่ฯ พระผู้ปราบมาร

วันอาทิตย์ที่ ๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายเรา ทั้งเนื้อทั้งตัวให้มีความรู้สึกว่างสบาย แล้วก็ทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง รวมใจไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ให้นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย อยู่ในกลางท้องของเรา ถ้าใครใจยังไม่ละเอียดก็นึกว่ามีท่านอยู่ อารธนาให้ท่านอยู่กลางกายของเรา แม้จะนึกเห็นไม่ชัดก็

ไม่เป็นไร ให้นึกอย่างเบา ๆ สบาย ๆ ว่า ท่านอยู่ในกลางกาย  
ของเรา หรือเราอยู่ในกลางกายของท่านอย่างเบา ๆ สบาย ๆ  
จนกระทั่งถูกส่วนก็จะเห็นท่านชัดใสสว่างขึ้นมาเอง นึกถึงท่าน  
ให้ต่อเนื่อง อย่าให้เพลินนะ

นึกถึงว่า ท่านเป็นบุคคลพิเศษ บุคคลผู้เลิศ ที่หาใครมา  
เสมอเหมือนในยุคนี้นี้ได้ยาก โดยนึกทบทวนประวัติชีวิตของท่าน  
ในชาตินี้ ที่เราเคยศึกษาเรียนรู้มาแล้วก็พอที่จะเข้าใจท่านได้  
ใจเราจะได้เกิดความปีติเลื่อมใสในข้อวัตรปฏิบัติและมโนปณิธาน  
ของท่าน ใจที่เลื่อมใสนี้แหละ จะทำให้ใจหยุดนิ่งและเข้าถึงท่าน  
ได้ แต่ถ้าใจเรานิ่งแล้ว เราก็ไม่ต้องไปนึกถึงเรื่องราวเหล่านั้น  
ให้หนึ่งอย่างเดียวอยู่ภายใน แต่ถ้าใจยังไม่นิ่ง ก็ต้องให้ใจผูกพัน  
เกี่ยวกับเรื่องราวของท่าน จะทำให้ความฟุ้งของใจเราหายไป  
จะนึกถึงท่านได้ง่าย

พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านมีความนึกคิดที่แตกต่างจาก  
คนวัยเดียวกัน อายุ ๑๙ ปี ก็คิดจะออกบวช เพราะพิจารณา  
เห็นความไม่มีสาระแก่นสารของชีวิตที่ผ่านมาของบรรพบุรุษ  
ที่แสวงหาทรัพย์มาด้วยความยากลำบาก ครอบครองแล้วก็  
ชื่นชมทรัพย์ที่ได้มาเพียงช่วงสั้น ๆ แล้วก็จากโลกนี้ไปโดยไม่  
ได้อาทรัพย์ที่แสวงหามาได้นั้นติดตัวไปได้เลย ต่างก็ทิ้งเอาไว้  
จนกระทั่งตกทอดมาถึงท่าน



ท่านก็คิดต่อไปว่า ท่านไม่อยากจะมีชีวิตเช่นเดียวกับ บรรพบุรุษที่ผ่านมาอย่างนั้น แต่อยากจะมีชีวิตที่ประเสริฐ และสูงส่งกว่านั้น เพราะชีวิตที่เกิดมาชาติหนึ่งควรจะทำให้ เกิดประโยชน์ให้บรรลุมรรคผลได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แล้วท่านก็พิจารณาเห็นว่า การออกบวชเท่านั้นจะทำให้บรรลุมรรคผลได้

เมื่อท่านเห็นชีวิตของบรรพบุรุษแล้ว ก็มาคิดถึงบุคคลที่ท่าน ควรจะเดินตาม ก็ได้มาทบทวนพุทธประวัติว่า ขนาดพระองค์ เป็นถึงองค์รัชทายาทของกรุงกบิลพัสดุ์ พรั่งพร้อมด้วยสมบัติ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์พึงปรารถนา แต่ก็เห็นทุกข์โทษภัยของ กามสุขนั้น ยังสละทิ้งสิ่งเหล่านั้นโดยไม่อาลัยอาวรณ์ แล้วก็ แสวงหาชีวิตใหม่ที่ดีกว่าด้วยการออกบวช แล้วในที่สุดก็บรรลุ อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บรรลุ จุดหมายของชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้เรียนวิชาชีวิต จนจบหลักสูตรแล้ว เจนจบในชีวิต ท่านก็อยากจะเป็นอย่าง พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้ตั้งสัตยาธิษฐานว่าจะออกบวชเมื่อ อายุ ๑๙ ปี

นี่คือสิ่งที่เราจะต้องทบทวน เมื่อใจเรายังฟุ้งอยู่ ยังไม่นิ่ง และยังไม่ถึงภาพท่านได้ไม่เต็มที และเมื่อออกบวชแล้วตอน อายุ ๒๒ ปี ก็ตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรม ตั้งแต่บวชวันหนึ่ง รุ่งขึ้น อีกวันหนึ่งก็บำเพ็ญสมณธรรมเรื่อยมาจนตลอดชีวิต

๑๑ พรรษา ผ่านไปด้วยการแสวงหาหนทางแห่งการ  
ตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จากครูบาอาจารย์ต่าง ๆ  
แต่ก็ยังไม่ได้รับคำตอบที่ทำให้มั่นใจในการปฏิบัติธรรม

ในที่สุดกลางพรรษาที่ ๑๒ ท่านก็แสวงหาหนทางด้วย  
ตัวเอง กระทั่งสละชีวิตซึ่งเป็นสิ่งที่สละได้ยาก โดยยังไม่รู้วิธีทาง  
ที่จะบรรลุมรรคผลประสงคฺ์ของมโนปณิธานที่ตั้งใจ แต่ก็ยังกล้า  
ตัดสินใจสละชีวิตทำความเพียร ที่โบสถ์วัดโบสถ์บน บางคูเวียง  
จังหวัดนนทบุรี ดังที่เราได้ทราบประวัติ

แล้วในที่สุด เมื่อท่านปล่อยวางทุกสิ่ง ชีวิต อวัยวะ ทรัพย์  
คน สัตว์ สิ่งของ ใจก็หยุดนิ่งถูกส่วน ในที่สุดก็ได้บรรลุพระ  
ธรรมกาย เป็นพยานในการตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
เพราะสิ่งที่ท่านบรรลุไปตรงกับคำสอนที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกที่  
ท่านศึกษาจนเชี่ยวชาญแล้ว แล้วก็มาพบคำตอบด้วยการปฏิบัติ  
และประสบการณ์ภายใน

เมื่อบรรลุแล้ว ท่านก็ไม่ได้หวังแทนทรัพย์ที่ท่านได้บรรลุ  
คืออริยทรัพย์ภายใน ไม่หวังแทนวิชา แถมยังตรวจตราดูว่า  
จะมีใครบรรลุธรรมตามท่านได้บ้าง ในพรรษาเดียวกันนั้น พอ  
ออกพรรษาก็ไปตามที่ได้เห็น และก็เป็นอย่างที่เห็นอย่างนั้น  
ที่วัดบางปลา และชีวิตท่านก็ดำเนินเรื่อยมา ทั้งศึกษา ฝึกฝน  
และก็สั่งสอนผู้อื่นไปด้วย เป็นทั้งนักเรียนและเป็นทั้งครูผู้ให้  
แสงสว่างไปด้วย





กระทั่งมาเป็นเจ้าอาวาส วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านค้นคว้าด้วยการหยุดนิ่งดึงเข้าไปสู่ภายใน ในที่สุดก็รู้เรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของกับพญามารว่า เป็นต้นเหตุแห่งเหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้น ทั้งตัวเองและผู้อื่นรวมถึงสรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย และค้นพบว่า มีทางเดียวเท่านั้นที่จะปลดปล่อยตัวเองและสรรพสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากความเป็นชเลย คือต้องปราบมารไปให้ถึงตัวจริง ถึงต้นเหตุที่เป็นผู้ต้นคิดในการประกอบเหตุต่าง ๆ และก็มีผลบังเกิดขึ้นมาสู่ภพภูมิที่หยาบทั้งในโลกนี้และโลกอื่นทั้งหมด และก็ได้อุทิศเรียนรู้ ค้นคว้า สู้รบปรบมือกับพญามาร จนตลอดชีวิตของท่าน

ทั้งสู้กับพญามารซึ่งเป็นงานหลัก รองลงมาก็คือเทศนาสั่งสอนให้คนบรรลุธรรมตาม ถัดลงมาอีกก็ช่วยทุกข์มนุษย์และก็สรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลายจนหมดอายุขัย กระทั่งความรู้ันั้นตกทอดมาถึงพวกเรา ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมาก เราก็ได้อาศัยความรู้ของท่าน ทำตามท่าน ความสุข ความสงบ ความบริสุทธิ์ ความสมหวังในชีวิตก็ค่อย ๆ ททยอยเกิดขึ้น ทำให้เข้าใจเรื่องบุญบาปกฎแห่งการกระทำ การสร้างบารมี

แล้วก็กลายเป็นจุดเปลี่ยนแปลงของชีวิตเรา ไปสู่เป้าหมายเดียวกันกับท่าน ซึ่งเป็นเป้าหมายอันสูงสุดที่มีเฉพาะธาตุธรรมพิเศษเท่านั้นจึงจะมีความรู้สึกนึกคิดอย่างนี้ นอกนั้นก็จะเป็นสิ่งสุดท้ายที่นิพพานถอดกาย ก่อนหน้านั้นก็นิพพานไม่ถอดกาย แต่

เป้าหมายสุดท้ายนี้ก็จะมีความเฉพาะธาตุธรรมพิเศษจึงจะได้ศึกษา  
เรียนรู้ตรงนี้

การที่ได้ยินได้ฟัง ได้ศึกษา ได้เรียนรู้ จนกระทั่งถึงจุดที่เรา  
เปลี่ยนแปลงชีวิต และตั้งมโนปณิธานไปสู่ที่สุดแห่งธรรมนั้นเป็นสิ่ง  
ที่ยิ่งใหญ่มาก ทั้งหมดนี้คือพระคุณของพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ  
ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย ซึ่งเราก็จะต้องตอบแทนพระคุณท่าน  
หรือประกาศเกียรติคุณของท่าน นอกเหนือจากธรรมปฏิบัติ  
หรือการชักชวนแนะนำให้คนปฏิบัติธรรม รวมทั้งทำความดี

ส่วนหนึ่งก็คือการหล่อรูปเหมือนท่านด้วยทองคำ ถ้านึก  
ได้อย่างนี้เราก็จะปลื้มปิติใจว่า เรามีส่วนสำคัญในการประกาศ  
คุณของท่าน เทิดพระคุณท่าน พอใจปีติสุข การระลึกนึกถึง  
ภาพท่านในกลางกายมันก็ง่าย

การระลึกนึกถึงภาพท่านอยู่กลางกายเรา  
เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ เพราะจะนำไปให้ใจเราไปหยุด  
นิ่งในตำแหน่งที่ถูกต้อง มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
พระอรหันต์ทุกพระองค์ พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ  
ท่านหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ เมื่อเราไปหยุด ณ จุด  
เดียวกันกับที่ท่านหยุด และผู้รู้ทั้งหลายท่าน  
หยุด ถือเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ถือเป็นความสำเร็จ



ในชีวิตอันสูงส่งยิ่งกว่าการที่เราได้รับลาภ ยศ  
สรรเสริญ อะไรต่าง ๆ เหล่านี้มากมายนัก

เมื่อเราไปอยู่ในตำแหน่งเดียวกันกับท่าน เราก็จะรู้จักท่าน  
เพิ่มขึ้น จะซาบซึ้งถึงพระคุณท่านมากเข้า เมื่อเข้าใจท่านเพิ่มขึ้น  
จากการหยุดนิ่ง และเข้าใจคำว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** ซึ่งจะไป  
เชื่อมโยงกับคำสอนพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า ใจเป็นธาตุสำเร็จ  
ทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ มีใจถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ อย่างนี้เป็นต้น

แต่ก็ไม่มีใครมาอธิบายให้ฟังว่า **“ใจ”** มีลักษณะอย่างไร  
และอยู่ที่ตรงไหนถึงจะสำเร็จ มีแต่พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ นี้  
แหละอธิบายว่า

**“ใจ”** ประกอบไปด้วยความเห็น ความจำ ความคิด ความ  
รู้ ๔ อย่างนี้ รวมหยุดเป็นจุดเดียวเรียกว่า ใจ มีลักษณะเป็นดวง  
และต้องอยู่ในตำแหน่งแห่งความสำเร็จ คือ ศูนย์กลางกายฐาน  
ที่ ๗ และใจจะสำเร็จได้ก็ต้องหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ อย่างนี้ จึงจะ  
ไปเชื่อมโยงกันได้ ความเข้าใจในคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธ  
เจ้า และพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ก็จะขยายเพิ่มขึ้น

ตรงนี้จะสร้าง **ฉันทะ** ความรัก ความสมัครใจที่เราจะ  
ปฏิบัติธรรม ที่จะฝึกหยุดฝึกนิ่งให้เข้าไปสู่ภายในเพิ่มขึ้นด้วยตัว  
ของเราเอง เราจะเอาชนะความรู้สึกว่า ต้องฝึก ต้องพยายาม

ทำสมาธิ พยายามนำใจกลับมาหยุดนิ่ง เราได้ข้ามภูเขาแห่งอุปสรรคเหล่านี้ไปแล้ว

เมื่อฉันทะเกิดขึ้น **วิริยะ** ก็จะตามมา จะทำความเพียรตลอดทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน จะมี **จิตตะ** ใจจะจดจ่อที่กลางกาย ในทุก ๆ กิจวัตรกิจกรรม ตั้งแต่อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ทำมาหากิน ทำมาค้าขาย เรียนหนังสือ กระทั่งเข้าห้องนอน ใจก็จะจดจ่ออยู่ที่ตรงนี้

พอจิตตะเกิดขึ้น ความเอาใจใส่ที่จะทำให้สมปรารถนา ให้ประสบความสำเร็จในการนำใจกลับมาหยุดนิ่งตรงนี้ ก็ทำให้เรามีอริยาศัยเป็นคนช่างสังเกต (**วิมังสา**) เพื่อที่จะจับจุดให้ได้ว่า ควรจะวางใจอย่างไรจึงจะพอเหมาะพอดีสำหรับตัวเรา เราจะรู้วิธีวางใจว่า ต้องนึกอย่างนี้ คิดอย่างนี้ แต่ใจเบา ๆ อย่างนี้ จะต้องขยับเนื้อขยับตัวอย่างนี้แล้วจึงจะถูกส่วน

ถ้าเราวางใจเป็น จะทำให้เห็นภพภายในใน คือว่าเราประสบความสำเร็จอย่างสูงส่งในชีวิต เพราะเมื่อเราวางใจเป็นแล้ว เราอยู่ที่ไหนก็ได้ในโลก ในทุก ๆ สถานการณ์ ไม่ว่าสถานการณ์ของโลกจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม เราจะอยู่เหนือสิ่งแวดล่อมนั้น สิ่งแวดล่อมนั้นไม่มีอิทธิพลทำให้ใจเราหวั่นไหว งอนแง่น คลอนแคลน เพราะเรารู้วิธีวางใจด้วยตัวของเราเอง



ตรงนี้จะทำให้เราประสบความสำเร็จ คือใจหยุดนิ่งได้ หยุดจึงเป็นตัวสำเร็จ และจะเข้าใจเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

ความซาบซึ้งในพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ก็มากขึ้น จนถึงระดับว่า การนำเอาทองคำมาหล่อพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ เป็นเรื่องเล็กน้อย ถ้าเรามีโคตรเพชรที่ใหญ่ ๆ เราก็อยากจะนำมาแกะ อยากจะนำสิ่งที่มีมูลค่าและคุณค่าสูง ๆ มาบรรจงแกะสลักบุคคลที่มีคุณค่าอันสูงส่งที่ไม่มีประมาณอย่างนี้ ความรู้สึกเราจะยิ่งใหญ่นั่นจริง ๆ เราจะเข้าใจคำนี้มากขึ้นด้วยตัวของเราเอง

เพราะฉะนั้น การจับจุดได้ หรือรู้วิธีวางใจของเราเอง เหมือนเป็นอาวุธคู่กายเรา เรารู้ เราชำนาญ รู้วิธีการว่า ของเรามันจะแตกต่างจากคนอื่น ของเราจะต้องคิดอย่างนี้ นึกอย่างนี้ วางใจอย่างนี้จึงจะพอดี แล้วกายก็ขยาย ใจก็ขยาย เข้าถึงความสุขได้ อยู่ได้ทุกหนทุกแห่งตั้งแต่ท้องทะเล ถึงยอดเขา ถึงในอวกาศ ในโลกนี้ และโลกอื่น เมื่อเรารู้จักวิธีวางใจเป็นด้วยตัวของเราเอง นี่แหละเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ มันก็จะเกี่ยวข้องเกี่ยวโยงกันมาตามลำดับอย่างนี้

ดังนั้น ท่านจึงเป็นบุคคลอันประเสริฐสูงส่งมาก การยกย่องสรรเสริญท่านนั้นไม่ได้เกินความเป็นจริงเลย และจริง ๆ แล้ว

เรายังไปไม่ถึงความเป็นจริงของท่านด้วยซ้ำไป แค่มาดึงคำว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** ซึ่งเป็นจุดเบ้าตันของการเข้าไปสู่ความเป็นจริงของท่าน ซึ่งอยู่ลึกมาก ๆ เพราะว่าพระผู้ปราบมารนั้น ลึกมาก ๆ ทีเดียวน ถ้าไม่ลึกซึ่งมาก ๆ ก็ไปปราบมารสู้กับพญามารไม่ได้ เพราะฉะนั้นปากประตูที่จะนำไปถึงท่านได้คือ หยุดเป็นตัวสำเร็จ ถ้าเราจับจุดได้ รู้วิธีการที่จะวางใจได้ ก็เป็นเรื่องที่เราจะต้องศึกษา ฝึกฝน อบรมตัวของเราเอง ทุกวัน ทุกคืน ทุกเวลาอย่างสม่ำเสมอเลย

การระลึกนึกถึงภาพท่านบ่อย ๆ จะนำไปถึงจุดตรงนี้เอง มีหลายท่านมาแล้วให้ฟังว่า ในเทศกาลนี้ ก่อนช่วงจะหล່รูปเหมือนของท่าน หลวงพ่อได้นำให้ตรึกระลึกนึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ทุกวัน ทั้งวัน แล้วก็นำไปสู่จุดเล็กใจ ๆ ที่ครอบคลุมความรู้ต่าง ๆ เหล่านั้นไว้ ได้กันเป็นจำนวนมาก และก็มีความสุขมาก แม้ว่ายังไม่ไกลกว่านั้น แต่ก็มี ความพึงพอใจ มีความรู้สึกว่าการเสียเวลานี้ ไม่ได้คิด เพราะสิ่งที่ได้รับมันยิ่งใหญ่กว่านั้นมาก

บางคนเป็นสิบปี สิบกว่าปีกว่าจะมาถึงจุดนี้ และก็ไม่คิดว่าจุดเล็กใจ ๆ นี้จะให้ความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่อย่างที่ไม่เคยเจอมาก่อน อีกทั้งมันอยู่ในตัว อยู่ในกลางกายของเราเอง ทั้งใส ทั้งสว่าง นั่ง นอน ยืน เดิน ก็เป็นสุขอยู่ภายใน กระทั่งเห็นดวงใส เห็น



ดวงในดวงใส ๆ เห็นกายในกายใส ๆ เห็นองค์พระใส ๆ เห็นองค์พระในองค์พระใส ๆ ก็ค่อย ๆ เดินทางเข้าไปสู่ภายในเรื่อย ๆ

ความรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ก็เพิ่มขึ้นเป็นทับทวีคูณขึ้นไปเรื่อย ๆ คือมีความรู้สึกที่ว่า เราจะยกย่องเทิดทูนหรือประกาศเกียรติคุณของผู้ที่บอกถ้อยคำอันประเสริฐว่า ในตัวมีพระธรรมกาย ซึ่งเป็นกายตรัสรู้ธรรมของเราเอง เป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง เราสามารถเข้าถึงได้ด้วยวิธีการหยุดกับนิ่ง เราจะมีความรู้สึกเทิดพระคุณท่าน

ดังนั้น ต่อจากนี้ไปก็ให้ประดับประดาใจกันไปนึ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี



พระธรรมกายนั้นไซ้  
ตนที่เที่ยงจริงนา  
มนุษย์เสาะแสวงหา  
ถูกที่กลางกายแล้

อิตตา  
ของแท้  
ห่อนหยุด  
จักได้พบเจอ

ตะวันธรรม





# ในห้องมีพระธรรมกาย

วันศุกร์ที่ ๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๒

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ให้ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางห้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

หรือจำง่าย ๆ ว่า อยู่ในบริเวณกลางห้อง ในระดับที่เรา มั่นใจว่า เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่าฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นตำแหน่งที่สำคัญของใจเรา เป็นตำแหน่งที่ถูกต้องตั้งาม ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย หลังจากที่ใจของท่านทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง ใจของท่านจะมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้

ที่ทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง เพราะท่านเห็นภัยในสังสารวัฏ ภัยจากการเวียนว่ายตายเกิดที่นับครั้งไม่ถ้วนในภพสาม คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ภัยที่เกิดจากความไม่รู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ไม่รู้ว่าตัวเองก็ยังไม่รู้อะไรเลย หรือแม้รู้ว่าตัวเองไม่รู้ แต่ก็ยังไม่รู้ว่าจะไปศึกษาที่ไหนกับใคร เพราะฉะนั้นมันเป็นภัยในสังสารวัฏ

ชีวิตในสังสารวัฏล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม กฎแห่งการกระทำของเราทางกาย ทางวาจา ทางใจ ความคิด คำพูด การกระทำต่าง ๆ โดยที่เราไม่รู้เรื่องเลยว่ามีกฎนี้บังคับบัญชาอยู่ แล้วยังมีกฎของไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ความไม่เป็นตัวตนของตัวเอง และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ อีกมากมายที่มนุษย์สมมติขึ้นมา เป็นกฎหมายบ้าง กฎโน่นกฎนี้สารพัดไปหมด และก็อยู่ภายใต้กฎดังกล่าว อะไรนิดอะไรหน่อยก็ล้วนมีผลทั้งสิ้น ถ้ามีกิเลสก็มีการสร้างกรรม พอสร้างกรรมก็มีวิบาก มีผลของการกระทำ ไม่ว่าจะกรรมดีหรือชั่วก็จะมีภพรองรับ ทั้งทุกข์และสุขก็เวียนว่ายตายเกิดซ้ำ ๆ ซาก ๆ อย่างนี้ เพราะฉะนั้นชีวิตในสังสารวัฏจึงเป็นทุกข์ เพราะความไม่รู้นี่แหละ

ช่วงใดที่มากเกิดเป็นมนุษย์ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ก็คิดแต่จะละชั่ว ทำความดี ทำใจให้ใส สังสมบุญกุศลกันไป



ชีวิตก็สูงส่ง ละโลกแล้วไปเกิดในเทวโลกสุคติโลกสวรรค์ ช่วงใด  
ประมาทในการดำเนินชีวิตจะด้วยความไม่รู้หรือเพราะอะไร  
ก็แล้วแต่ ชีวิตก็จะตกต่ำพลัดไปในอบาย ในมหานรก อสุสทนรก  
ยมโลก เปเรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน

ชีวิตก็เป็นอย่างนี้ เวียนตายเวียนเกิดนับครั้งไม่ถ้วน ไม่ว่าจะ  
เป็นชนชั้นล่าง ชั้นกลาง ชั้นสูง ล้วนมีทุกข์ทั้งสิ้น ชนชั้นล่าง  
ก็ทุกข์แบบชนชั้นล่าง ชนชั้นกลางก็ทุกข์แบบชนชั้นกลาง ชนชั้น  
สูงก็ทุกข์แบบชนชั้นสูง มีทุกข์ประจำตัวกับทุกข์ที่จรมา เช่น  
การพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ปราบณา  
สิ่งใดไม่ได้ดังใจ ทุกข์จากความแก่ ความเจ็บ ความตาย สารพัด  
ทำให้โศกเศร้าเสียใจ คับแค้นใจ พร่ำพิไรรำพัน

เพราะฉะนั้น ท่านจึงเห็นภัยในวัฏสงสาร ก็แสวงหาทาง  
หลุดพ้น และในที่สุดก็มาพบตอนที่ท่านทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวาง  
ทุกสิ่ง แล้วใจก็จะมาหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐาน  
ที่ ๗ ที่กลางท้องเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตำแหน่งตรงนี้จึง  
เป็นตำแหน่งที่สำคัญ เป็นที่หยุดใจของเรา และของทุก ๆ คน  
เพราะเป็นต้นทางที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานไปสู่ความหลุด  
พ้นจากกิเลสอาสวะ ซึ่งเป็นสาเหตุความทุกข์ทรมานของชีวิต

ใจท่านจะมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้แหละ หยุดนิ่งกระทั่งถูกส่วน  
ก็ตกศูนย์เข้าถึงดวงธรรมภายใน ลอยขึ้นมาเป็นดวงใส ๆ

อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ

อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ

อย่างใหญ่ก็ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน

ไสบริสุทธิประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิ  
เลย ดวงนี้เรียกว่า **ดวงปฐมมรรค หรือดวงธัมมานุปัสสนา  
สติปัญญาฐาน** เป็นความบริสุทธิ์เบื้องต้นที่เห็นได้ สัมผัสได้ เข้า  
ถึงได้ ที่มาพร้อมกับความสุข ความบริสุทธิ์อันยิ่งใหญ่ที่ไม่  
เคยเจอมาก่อน เป็นความสุขที่ลาภยศสรรเสริญสุขให้ไม่ได้  
ความพร้อมด้วยกามสุขให้ไม่ได้ ในเบญจกามคุณ รูป เสียง  
กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ให้ไม่ได้ เป็นความสุขที่เป็นอิสระ  
กว้างขวาง ปราบกฎเกิดขึ้น

แล้วก็เห็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัว เห็นไปตามลำดับ คือ มรรคผล  
นิพพาน มีอยู่แล้วในตัว แต่ไม่รู้ว่ามียอยู่ และไม่เฉลียวใจว่ามี อีก  
ทั้งไม่ทราบวิธีที่จะเข้าไปถึง ได้เห็นสิ่งเหล่านี้ เป็นชีวิตที่ซ่อนเร้น  
อยู่ภายใน เป็นชั้น ๆ เข้าไป ซ้อน ๆ กันอยู่ เห็นกายในกาย เช่น

กายมนุษย์ละเอียด ซ้อนอยู่ในกลาง กายมนุษย์หยาบ

กายทิพย์ ซ้อนอยู่ในกลาง กายมนุษย์ละเอียด

กายรูปพรหม ซ้อนอยู่ในกลาง กายทิพย์



กายอรูปรพรม ชั้นอยู่ในกลาง กายอรูปรพรม

กายธรรมโคตรภู ชั้นอยู่ในกลาง กายอรูปรพรม

กายธรรมพระใสดาบัน ชั้นอยู่ในกลาง กายธรรมโคตรภู

กายธรรมพระสภิกาคามี ชั้นอยู่ในกลาง กายธรรมพระใสดาบัน

กายธรรมพระอนาคามี ชั้นอยู่ในกลาง กายธรรมพระสภิกาคามี

กายธรรมพระอรหัต ชั้นอยู่ในกลาง กายธรรมพระอนาคามี

จะมีกายชั้น ๆ กันอยู่อย่างนี้ นับตั้งแต่กายมนุษย์หยาบเรื่อยไปถึงกายสุดท้ายมีทั้งหมด ๑๘ กาย จะชั้นเป็นคู่ ๆ คือมีกายหยาบ-กายละเอียดของกายนั้น เป็นคู่ ๆ ชั้น ๆ กันอยู่โตใหญ่หนักขึ้นไปเรื่อย ๆ บริสุทธิ์มากขึ้นไปเรื่อย ๆ แต่ละกายก็จะเชื่อมโยงด้วยดวงธรรม ๑ ชุด ๖ ดวง คือ ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัญญา ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วข้างใน ไม่ได้ไปปรุงแต่ง แต่ว่ามีมนุษย์ไม่ทราบว่ามีอยู่

ทั้งหมดนี้จะชั้น ๆ กันอยู่ภายใน เป็นชั้น ๆ กันเข้าไป สิ่งที่บริสุทธิ์กว่าจะชั้นอยู่ในสิ่งที่บริสุทธิ์น้อยกว่า กายที่โตใหญ่กว่าจะชั้นอยู่ในกลางกายที่เล็กกว่า ของใหญ่อยู่ในของเล็กได้เพราะละเอียดกว่ากัน บริสุทธิ์กว่ากัน

คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ มุ่งเน้นเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ คือให้ขจัดสิ่งที่เป็นมลทินของใจ สิ่งแปลกปลอมเข้ามาเป็นต้นเหตุให้ไม่พบกับความสุขมีแต่ความทุกข์ทรมานของชีวิต ทำให้ไม่เป็นอิสระ ต้องเป็นบ่าวเป็นทาสของเขา เป็นบ่าวเป็นทาสของกิเลสของอาสวะ

พระองค์จะสอนให้ชำระกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์เข้าไปถึงสิ่งที่บริสุทธิ์เพิ่มขึ้นจนบริสุทธิ์ที่สุด คือ กายธรรมอรหัตต์ หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ด้วยวิธีการที่ง่าย ตรง ลัด ประหยัดสุด ประโยชน์สูง คือ นำใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ถ้าใครหยุดได้ก็เข้าถึงได้ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์เชื้อชาติ ศาสนา หรือเผ่าพันธุ์ใดก็ตาม ถ้าใจหยุดนิ่งอยู่ที่ฐานที่ ๗ ตรงนี้ ก็เข้าถึงได้กันทุกคน ไม่มีเว้นเลย นี่เป็นสังฆธรรม เป็นธรรมของพระอรียเจ้า คือเป็นความรู้ของพระอรียเจ้าที่ท่านค้นพบ แล้วก็เป็นจริง ต้องเป็นอย่างนี้ ผิดจากนี้ไปไม่ใช่

เพราะฉะนั้น ก็แปลว่า มรรคผลนิพพานนั้นมีอยู่ในตัวของเราและของทุกคน มรรคผลนิพพานนั้นไม่พ้นกาลสมัย ไม่ใช่ผูกขาดมีได้เฉพาะในสมัยพุทธกาล เพราะสังฆธรรมมีอยู่ได้ตลอดเวลา เนื่องจากอยู่ในตัวของเราและมนุษย์ทุก ๆ คน มีอยู่ในกลางกายของสรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยเฉพาะมนุษย์ที่เราจะเห็น



ได้ง่าย มีแต่ไม่รู้ว่ามีอยู่ ตรงนี้เป็นหัวใจหัวใจต่อที่สำคัญว่า ใคร จะประสบความสำเร็จสมหวังในชีวิตหรือไม่

ความสมบูรณ์พร้อมไปด้วยวัตถุภายนอก เป็นความสำเร็จในชีวิตระดับหนึ่ง แต่ก็ยังมี ขอบเขตจำกัด แล้วก็มีภาวะที่จะต้องคอยรับผิดชอบ คอยดูแล มีเครื่องกังวลเยอะแยะ คือ ความสำเร็จที่มีภาวะ มีความกังวลปนอยู่ แต่ถ้าเข้าถึง อริยทรัพย์ภายในดังกล่าวนี้จึงจะได้ชื่อว่าประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง เพราะปราศจาก เครื่องกังวล ปราศจากภาวะ ไม่มีขอบเขต เป็น อิสระ กว้างขวาง เพราะฉะนั้นใครจะได้ชื่อว่าประสบความสำเร็จในชีวิตต้องเป็นชีวิต ๒๐๐ เปอร์เซ็นต์ ภายนอก ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ และ ภายในอีก ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

เหมือนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือผู้มีบุญในกาลก่อนโน้น ที่พร้อมไปด้วยสมบัติ ลาภ ยศ สรรเสริญ อำนาจ วาสนา พวกพ้องบริวาร แต่พอถึงจุดอิมัตว์ก็แสวงหาสิ่งที่ดีกว่า จึงมี กุศลบุตรออกจากตระกูลต่าง ๆ ทั้งชนชั้นล่าง ชั้นกลาง ชั้นสูง

กระทั่งถึงพระราชามหากษัตริย์ ผู้มีสมบัติจักรพรรดิตกไม่พรวง ก็แสวงหาชีวิตที่สูงส่งกว่านี้ คือ ทางมรรคผลนิพพานนั่นเอง

เพราะฉะนั้น ตรงนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่เราต้องให้ความสำคัญเอาใจใส่ เพราะเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวของเรา ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มาพบพระพุทธศาสนา เราก็จะต้องใช้กายมนุษย์ หยาบให้มีคุณค่าอย่างเต็มที่ โดยเดินรอยตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านทำอย่างไรเราก็ทำอย่างนั้น ท่านเป็นอย่างไรเราก็จะเป็นอย่างนั้นไปด้วย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบรรลุมรรคดังกล่าวอย่างนี้ จนกระทั่งกาลเวลาผ่านไปหลังจากพุทธปรินิพพานได้ ๕๐๐ ปี โดยประมาณนั้น คำสอนเกี่ยวกับเรื่องการบรรลุมรรคผลนิพพานดังกล่าว ด้วยการหยุดใจเข้าไปถึงพระธรรมกายที่อยู่ภายในนั้นค่อย ๆ แปรปรวนไป เพราะว่ามีนักคิด นักทฤษฎี นักปรัชญาเกิดขึ้นมาก นักปฏิบัติก็ปลีกวิเวก ส่วนนักคิดอะไรต่าง ๆ นั้นก็มักจะไม่นิยมสนใจการปฏิบัติก็จะไปตีความหลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าออกไปตามความเข้าใจของตน ซึ่งมีความรู้ยังไม่สมบูรณ์

เพราะฉะนั้น ความหมายที่แท้จริงเกี่ยวกับเรื่องพระธรรมกาย จึงแปรปรวนไป หากจุดที่จะนำไปสู่การปฏิบัติให้เข้าถึงได้ยาก แต่ยั้งดีที่ยังคงคำว่า “ธรรมกาย” เอาไว้ที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกทั้งหมดวาทและในมหายาน แต่ความหมายก็แตกต่างกันไป





ดังนั้นหลังจากพุทธปรินิพพานได้ ๕๐๐ ปี ผู้ที่จะรู้จัก ธรรมกายอย่างแท้จริงจึงลดน้อยถอยลงไปเรื่อย ๆ แม้บางแห่ง เช่น ในแผ่นดินจีน จะมีคำว่า ธรรมกาย หรือสอนกันแล้วก็บอก ต่อ ๆ กันมาว่า ในตัวในท้องมีพระ แต่ก็อยู่ในวงจำกัด และใน ที่สุดก็ค่อย ๆ เลือนกันไป ก็เป็นอย่างนี้เรื่อยมายาวนานถึง สองพันกว่าปี

จนกระทั่งเมื่อ ๙๒ ปี\* ที่ผ่านมา คำว่า **ธรรมกาย** ที่มีความ หมายอย่างแท้จริง และวิธีที่จะปฏิบัติเข้าถึงพระธรรมกายก็ถูกค้น พบกลับคืนขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง เมื่อพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระ มงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ท่านบวชมาได้ ๑๑ พรรษา กลาง พรรษาที่ ๑๒ อายุได้ประมาณ ๓๓ ปี เพราะบวชเมื่ออายุ ๒๒ ปี

หลังจากที่ผ่านการศึกษาทังภาคปริยัติ ภาคปฏิบัติ ตาม ครุบาอาจารย์ต่าง ๆ แสวงไปทุกหนทุกแห่งเพื่อจะหาคำตอบว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าปฏิบัติธรรมอย่างไร บรรลุธรรมอย่างไรจึง หลุดพ้นจากความทุกข์จากกิเลสอาสวะได้ เมื่อไม่เจอ ในกลาง พรรษาที่ ๑๒ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ ที่โบสถ์ วัดโบสถ์บน บางคู เวียง จังหวัดนนทบุรี ท่านไปจำพรรษาอยู่ที่ตรงนั้น ในยามเย็น ของวันเพ็ญเดือน ๑๐ นั้น ท่านก็ตั้งสัตยาธิษฐานว่า

---

\*พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร บรรลุธรรมกลางพรรษาที่ ๑๒ วันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ พ.ศ. ๒๔๖๐

“วันนี้ถ้าเราไม่ได้บรรลุนิพพานที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าบรรลุ ก็จะไม่ลุกจากที่ แม้เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหายไป เหลือแต่กระดูกหนังข้างมัน ไม่ได้ตายเถอะ ยอมตาย”

แล้วท่านก็ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง รวมใจไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งปกติก็เป็นธรรมชาติของใจ ถ้าทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง มันจะกลับไปนิ่งอยู่ในที่ตั้งดั้งเดิม คือ กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ แล้วท่านไม่ได้ทำอะไรอีกเลย ไม่ได้คิดอะไรเลย ทำใจให้หยุดนิ่งอย่างเดียว เพราะท่านยังไม่รู้เลยว่า ธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าบรรลุอยู่นั้นอยู่ที่ตรงไหน เป็นอย่างไร แต่ว่า ณ วันนั้นท่านมีความตั้งใจที่เด็ดเดี่ยวเอาชีวิตเป็นเดิมพัน เพราะท่านเบื่อหน่ายจากความทุกข์ เห็นภัยในวิภวสงสารเช่นเดียวกับผู้มีบุญในกาลก่อน

เพราะฉะนั้น ใจของท่านก็ปลอดภัยไปร่ง แล้วก็ทำหยุดทำ นิ่งอย่างเดียว นิ่งไปเรื่อย ๆ แล้วท่านก็เห็นไปตามลำดับ จนกระทั่งได้บรรลุพระธรรมกาย เมื่อบรรลุพระธรรมกายแล้ว ท่านก็เปล่งอุทานในยามดึกว่า “เออ... มันยากอย่างนี้เอง ถึงได้ไม่บรรลุกัน ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ต้องรวมเป็นจุดเดียวกัน เมื่อหยุดแล้วจึงดับ เมื่อดับแล้วจึงเกิด ถ้าไม่ดับ ก็ไม่



เกิด นี่เป็นของจริง ของจริงต้องอยู่ตรงนี้ ถ้าไม่ถูกส่วนนี้ เป็นไม่เห็นเด็ดขาด”

คล้าย ๆ กับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ตรัสรู้ใต้โพธิบัลลังก์โคนต้นพระศรีมหาโพธิ์ ในวันที่พระองค์ตัดสินใจเด็ดเดี่ยว ถ้าไม่ได้บรรลุนิพพานจากทุกข์ก็จะไม่ลุกจากที่ นั่งบำเพ็ญเพียรไปตั้งแต่ย่ำค่ำเรื่อยไปเลย ค่อนคืนจึงได้บรรลุนิพพานเข้าถึงกายธรรมพระโสดาบัน แล้วก็เปล่งอุทานว่า

“เมื่อใดธรรมทั้งหลายบังเกิดขึ้นแก่พราหมณ์ ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้นความสงสัยของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะมารู้ชัดธรรมพร้อมทั้งเหตุ”

คำว่า “พราหมณ์” หมายถึง นักบวช, บรรพชิต ที่มีความเพียรอย่างถูกหลักวิชา

เพียรเพ่งอยู่ “เพ่ง” ไม่ได้หมายถึงว่า จ้อง หรือลุ่น หรือเค้น หรือเน้นภาพ หรือตั้งใจมากเกินไป แต่หมายถึง ใจที่หยุดนิ่งอย่างสบาย ๆ พอถูกส่วนธรรมก็บังเกิดขึ้น ทำให้ความสงสัยในสิ่งที่ตัวสงสัยในเรื่องหนทางแห่งการพ้นทุกข์มีจริงหรือ เราจะทำได้หรือ และก็พบว่า มันมีจริง เราทำได้จริง เข้าถึงได้จริง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อ ๒,๕๐๐ กว่าปี พระองค์ก็  
อุทานอย่างนั้น จนถึงรุ่งอรุณตอนเช้าเมื่อได้บรรลุอนุตรสัมมา  
สัมโพธิญาณแล้ว บรรลุกายธรรมอรหัตตสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว  
พระองค์ทรงอุทานอย่างนั้นเหมือนกันว่า

“เมื่อใดธรรมทั้งหลายบังเกิดขึ้นแก่พราหมณ์  
ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ พราหมณ์นั้นย่อมกำจัด  
มารและเสนามารเสียได้ ดำรงอยู่เหมือนดวง  
อาทิตย์ผุดขึ้นมากำจัดมืด กระทำอากาศให้สว่าง  
ฉะฉาน”

หมายถึง ความมืด ด้วยความไม่รู้จริงอันใดในใจหมดสิ้น  
ไปเลย พระเดชพระคุณหลวงปู่ เมื่อ ๙๒ ปี ท่านก็เป็นอย่างนั้น  
แต่ท่านอุทานว่า “เออ... มันยากอย่างนี้นี่เอง ถึงได้ไม่บรรลุกัน  
ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ต้องรวมเป็นจุดเดียวกัน  
เมื่อหยุดแล้วจึงดับ เมื่อดับแล้วจึงเกิด ถ้าไม่ดับ ก็ไม่เกิด นี่เป็น  
ของจริง ของจริงต้องอยู่ตรงนี้ ถ้าไม่ถูกส่วนนี้ เป็นไม่เห็นเด็ดขาด”



ดับวูบลงไป แล้วก็เกิดมาเป็นดวงใส เป็นกายภายใน แล้ว ก็พบพระธรรมกาย

เพราะฉะนั้น ท่านจึงเข้าใจคำว่า **ธรรมกาย** ได้ซาบซึ้งกว่า เดิมมากมานัก เพราะเข้าถึงตัวจริง เมื่อเข้าถึงแล้วก็รู้ว่าเป็น พระธรรมกาย เพราะกายนั้นบอกเองว่า นี่ธรรมกาย คือกาย ที่ก้อนประกอบไปด้วยธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น หรือจะ เรียกว่าเป็นที่รวมประชุมหมวดหมู่แห่งธรรม แห่งความบริสุทธิ์ ทั้งหมด

กายก่อนนี้เป็นธรรมที่พ้นจากกฎของไตรลักษณ์ไปสู่สภาวะ ที่เที่ยง เป็นอมตะ มั่นคง เป็นสุขล้วน ๆ แห่่งกำเนิดแห่งความสุข และก็เป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นอยู่ได้ด้วยตัวของตัวเองโดยไม่อาศัยสิ่งอื่น เหมือนดวงอาทิตย์ที่มีแสงสว่างในตัวเอง มีพลังงานในตัวเอง ไม่เหมือน ดาวเคราะห์ทั้งหลาย

เมื่อรู้จักคำว่าพระธรรมกาย และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับ พระธรรมกายในตัวแล้วตั้งแต่นั้นท่านก็ค้นคว้าเรื่อยมา

เวลาที่เหลืออยู่นี้ ให้ทุกคนตั้งใจประกอบความเพียรให้  
กลั่นกล้ำอย่างถูกหลักวิชา ให้สมกับว่าได้เกิดมาพบพระพุทธ  
ศาสนาวิชชาธรรมกาย ให้ทุกคนประดับประดาจิตใจให้หยุดนิ่ง  
ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระธรรมกายในตัวทุก ๆ  
คนนะ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี





รักษาใจให้เหมือนบัวต้องหยาดฝน  
ดวงยุบลจะเข้มขึ้นแย้มขยาย  
ที่อึดอัดคับแคบจะคลี่คลาย  
ตัวจะหายใจจะเย็นเช่นแสงจันทร์

ตะวันธรรม





# จุดเล็กใสที่คล้าย เมล็ดโพธิ์เมล็ดไทร

วันอาทิตย์ที่ ๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...รวมใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗  
ตะเบา ๆ สบาย ๆ ใจจะได้เคลื่อนเข้าไปสู่ภายในเอง ใจจะ  
ขยาย กายก็จะขยาย ความโล่ง โปร่ง เบาสบาย หายคับแคบ  
หายอึดอัดก็จะเกิดขึ้นกับเรา

พอถูกส่วนมันจะหายไปหมดเลย เหมือนเราไม่มีตัวตน ไม่มีร่างกาย คล้าย ๆ กับกลมกลืนไปกับบรรยากาศ เป็นที่โล่งว่างที่ไม่มีขอบเขต แต่อุดมไปด้วยความสุข ความบริสุทธิ์ แล้วใจก็จะหยุดนิ่งแน่น นุ่ม เบาสบาย

จุดเล็ก ๆ ใส ๆ ก็จะบังเกิดขึ้นเอง เป็นความใสบริสุทธิ์ที่เราไม่เคยเห็นมาก่อนเลย ใสเกินความใสใด ๆ ในโลก เพชรว่าใสแล้วในยามต้องแสงที่มีประกายเจิดจ้า แต่ว่ายังสู้จุดสว่างใส ๆ นี้ไม่ได้เลย ถ้าเทียบกันแล้ววรรณะภายนอกเหมือนของที่ตาย ส่วนจุดใส ๆ เหมือนของที่เป็น ที่มีชีวิตชีวา

จุดสว่างนี้ คือจุดเริ่มต้นของชีวิตใหม่ในเส้นทางของพระอริยเจ้า เส้นทางของท่านผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมของผู้พ้นแล้ว เจนจบในโลกนี้แล้ว เจนจบในชีวิตของวิภวสงสารแล้ว เจนจบชีวิตที่เวียนว่ายตายเกิด ผ่านการเป็นอะไรต่ออะไรมามากแล้ว

จุดสว่างนี้จะมาพร้อมกับความสุขที่ยิ่งใหญ่ ความบริสุทธิ์ของใจที่เกลี้ยง จนเรารู้สึกภาคภูมิใจ ปีติใจว่า เรามีใจที่ใสบริสุทธิ์ ที่ให้ความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่กว่าความรู้สึกใด ๆ ที่ผ่านมา มันเหมือนเติมเต็มความพร่องของชีวิตให้บริบูรณ์ขึ้น

จุดใสสว่างนี้เป็นประดุจเมล็ดพันธุ์พืชของชีวิต ที่รวบรวมความลับของชีวิตเอาไว้ เรืองราว



ต่าง ๆ ของสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เหมือนเมล็ดผลไม้ เมล็ดโพธิ์เมล็ดไทร ที่รวมทั้งราก ทั้งต้น กิ่ง ก้าน ใบ ดอก ผลของต้นโพธิ์ต้นไทร ครอบคลุมรวบรวมความร่วมมือรินของต้นโพธิ์ ความร่วมเย็น ร่วมเงาของต้นโพธิ์ เรื่องราวของต้นโพธิ์เอาไว้ทั้งหมดเลย

จุดเล็กใส่ภายในก็คล้าย ๆ อย่างนั้น แต่ว่าเรื่องราวภายในนั้นมันยิ่งใหญ่กว่าต้นโพธิ์ต้นไทร มากมายนัก เรื่องภพภูมิ ภพชาติ เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เรื่องนิพพาน ภพ ๓ โลกัณฑ์ เรื่องแสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล เรื่องนิพพาน ถอดกาย ไม่ถอดกาย เรื่องที่สุดแห่งธรรม อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นต้น

จุดเล็กใส่จะปรากฏเกิดขึ้นเมื่อใจหยุดนิ่งถูกรู้ส่วน มีความสุข ความบริสุทธิ์ ความสว่าง ทั้งชัด ทั้งใส่ ทั้งสว่าง ทั้งนิ่ง ทั้งแนบ ทั้งนุ่มนวลไปพร้อม ๆ กันหมดเลย จะปรากฏเกิดขึ้นเมื่อใจเรานิ่ง แล้วก็ขยายออกมาเป็นดวงใส่ ๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วที่เจียรระไนแล้ว จะใส่เย็นสบาย มีความสุขมาก

ดวงใส ๆ นั้นเป็นต้นทางไปสู่อายตตนิพพานที่พระพุทธเจ้า  
พระอรหันต์ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว ผู้พ้นแล้วผ่านเส้นทางนี้  
ในแนวตั้งอย่างเดียว แต่ขยายไปทุกทิศทุกทาง กว้างขวางออกไป  
อย่างไร้ขอบเขต และในทางสายกลางนั้นเราก็เห็นสิ่งที่มี  
อยู่แล้วในตัว เหมือนรถหลาย ๆ ผลัดที่ส่งต่อ ๆ กันไปให้ถึง  
จุดหมายปลายทาง

มีทั้งดวง ทั้งกาย ชีวิตใหม่ภายในที่บริสุทธิ์บริบูรณ์เพิ่มขึ้น  
ตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายพรหม กายอรุรูปพรหม  
กายธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสดาบัน กายธรรมพระสกทา  
คามี กายธรรมพระอนาคามี กายธรรมพระอรหันต์ แล้วกายธรรม  
ในกายธรรมอีกมากมายที่ซ้อน ๆ กันอยู่ภายใน อย่างที่เราไม่รู้  
เลย เพราะพญามารบดบังเอาไว้ไม่ให้รู้ แม้กระทั่งไม่รู้ตัวเองว่า  
เรายังไม่รู้อะไรเลย เพื่อที่เราจะได้ไม่ชวนชวายแสวงหาความรู้

เขาบดบังเป็นชั้น ๆ เข้าไปเลย ตั้งแต่กายมนุษย์หยาบก็  
บดบัง ไปถึงกายมนุษย์ละเอียดก็ยังมีบดบังอีกระดับหนึ่ง ทิพย์  
พรหม อรูปพรหม กายธรรมเป็นชั้น ๆ เข้าไป กระทั่งนับชั้น  
ไม่ถ้วนอยู่ภายใน

เมื่อเรามาเกิดเป็นมนุษย์ในชาติหนึ่ง เราควรจะตัดสินใจ  
เลือกทางเดินที่จะให้ประโยชน์สุขแก่ชีวิตของเราดีที่สุด ให้ความ  
พึงพอใจสูงสุดแก่ชีวิต ท่านผู้มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอริยเจ้า



ทั้งหลาย ท่านมีบุญมีบารมีสอนตัวเอง ฝึกฝนตัวเอง ศึกษาฝึกฝน  
อะไรต่าง ๆ เหล่านั้นมาตลอด ท่านตัดสินใจว่าชีวิตอันประเสริฐ  
คือชีวิตที่เดินเข้าไปสู่เส้นทางสายกลางภายในที่เต็มเปี่ยม  
ไปด้วยความสุขและความบริสุทธิ์ ความรู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอด  
ในธรรมนั้นเป็นสิ่งที่ประเสริฐสุด

ดังนั้น ทุกชาติที่ผ่านมา ๆ มา ท่านจึงแสวงหาสิ่งนี้ โดยให้  
โอกาสตัวเอง ตั้งแต่สละทรัพย์ สละอวัยวะ กระทั่งสละชีวิตเพื่อ  
ให้เข้าถึงตรงนี้ ถึงความหยุดนิ่งอยู่ภายใน อะไรที่เป็นเครื่อง  
พะรุงพะรังของชีวิตก็ปลดปล่อยมันไป เปลี่ยนแปลงสภาพสิ่ง  
นั้นให้เป็นบุญเป็นบารมี ที่จะส่งเสริมเป็นพลังผลักดันให้เข้าไป  
สู่เส้นทางสายกลางภายใน

เมื่อทรัพย์ที่แสวงหาเป็นเครื่องพะรุงพะรังของชีวิต ต้อง  
ห้วง ต้องกังวล มีปัญหา แรงกดดัน ก็เปลี่ยนแปลงทรัพย์นั้น  
เป็นอริยทรัพย์ เป็นบุญเป็นกุศลไป อวัยวะและชีวิตก็ในทำนอง  
เดียวกัน มุ่งแสวงหาสิ่งนี้ เพื่อเส้นทางสายกลางภายใน คือ **หยุด  
เป็นตัวสำเร็จ** นี้แหละ

เพราะฉะนั้น ในชีวิตหนึ่งที่เกิดมาเป็นมนุษย์ เราต้องหยุด  
นิ่งตรงนี้ได้ แล้วเราจะพบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในโลกนี้เกิดขึ้น  
เพราะความไม่รู้ เพราะใจมนุษย์ไม่หยุด ถ้าหยุดนิ่งแล้วจะมี  
ความรู้ขึ้นมาอย่างหนึ่งว่า

## สิ่งที่ยากที่สุด จะแก้ได้ด้วยวิธีการที่ง่ายที่สุด

ซึ่งเรานึกไม่ถึงเลย มันยิ่งกว่าหญ้าปากคอก ที่วัวออกจากคอกแล้วเดินข้ามไปเสียอีก เรามองข้ามไปนานแล้ว

ถ้าใจมวลมนุษยชาติทุกคนหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้ เข้าถึงสันติสุขภายใน อะไร ๆ ก็จะได้ขึ้น เริ่มตั้งแต่ภายในตัวของมนุษย์ทุกคนในโลกแล้วก็ขยายมาสู่โลกภายนอกจะสุขเย็นตั้งแต่ สัตว์โลก คือ จิตใจ ขยายมาที่ชั้นโลก คือ ร่างกาย ระบบประสาท กล้ามเนื้อ สุข สดชื่น แล้วก็ค่อย ๆ ขยายไปสู่โอกาสโลก คือ สิ่งแวดล้อม ตั้งแต่บรรยากาศ ดินผิวดิน อากาศในตัวช่องว่าง ๆ ออกไปสู่โลกภายนอกจักรวาล ภพภูมิ แสงโกฎิจักรวาล อนันตจักรวาล ไปทั่วธาตุทั่วธรรม สันติสุขก็จะเกิดขึ้นง่าย ๆ อย่างนี้

พระเทพญาณมหามุนี





รัตนะแผ่นน้อย  
นี่แหละคือที่นั่ง  
ไว้ทลายแหล่งพลัง  
แม่เมื่อยไม่อ่อนล้า

บัลลังก์  
ทหารกล้า  
ต้นธาตุ ดำนา  
มุ่งคว้างงชัย

ตะวันธรรม





# อริยมรรคมีองค์ ๘

วันอาทิตย์ที่ ๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...มรรคผลนิพพานมีอยู่ในตัวของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เช่นเดียวกับที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน ต่างแต่ว่ามนุษย์ทั่ว ๆ ไป ไม่รู้ว่ามีอยู่ แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ได้เข้าถึง จึงรู้ว่ามีอยู่ และรู้ว่ามนุษย์ทุกคนในโลกก็มีอยู่ เมื่อพระองค์ได้บรรลุแล้ว ด้วยพระมหากรุณาด้วยความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ เทวดา และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงนำมาถ่ายทอด นำมาสั่งสอนว่า ให้ทำอย่างท่านอย่างนี้ แล้วก็จะได้บรรลุธรรมอย่างท่าน ทำอย่างท่านก็จะเป็นอย่างท่าน

แล้วก็มีหัวข้อปฏิบัติมากมาย รวมแล้วได้ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ และทรงสรุปย่อเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘\* ข้อปฏิบัติเรียงไปตามลำดับ ๘ ข้อ เหมือนบันได ๘ ขั้น คือหนทางที่จะไปเป็นพระอริยเจ้า หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย ที่จะต้องทำตามรอยนี้ ผิดจากนี้ไปไม่ได้

ถ้าอยากหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะอย่างพระองค์ เพราะเห็นว่าชีวิตในสังสารวัฏเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งรักเป็นทุกข์ ประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้น เป็นต้น แล้วก็มีจิตเศร้าเสียใจ คับแค้นใจ พร่ำฟ้าไรรำพันอะไรต่าง ๆ เหล่านี้มันบังเกิดขึ้น

ความทุกข์ทั้งหมดเกิดขึ้นมาเพราะมีการบังเกิดขึ้นของกายมนุษย์ เมื่อมีเกิด จึงมีแก่ มีเจ็บ มีตาย อย่างนี้ ถ้าจะไม่ให้สิ่งเหล่านั้นบังเกิดขึ้น ก็ต้องไม่เกิดมาเป็นมนุษย์อีก ซึ่งจะเป็นอย่างนี้ได้ก็ต้องทำตามแนวทางนี้ บันได ๘ ขั้น หรือข้อปฏิบัติ ๘ ข้อ ที่เรียกว่า **อริยมรรค** ถ้าไม่ทำอย่างนี้ก็ไม่ได้อ

---

\* อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ๑. สัมมาทิฐิ ๒. สัมมาสังกัปปะ ๓. สัมมาวาจา ๔. สัมมากัมมันตะ ๕. สัมมาอาชีวะ ๖. สัมมาวายามะ ๗. สัมมาสติ ๘. สัมมาสมาธิ



ถ้าไม่ปรารถนาจะเป็นอย่างท่านที่ไม่เป็นไร ก็มีทุกข์อยู่เรื่อยไปจนซาชิน ทุกข์ในมนุษย์ยังพอทนได้ แต่ทุกข์ในอบายที่เราไม่เห็น ไม่รู้จัก มันทนได้ยากมาก ทรมานมาก แล้วมาบังเกิดขึ้นด้วยความไม่รู้ว่า ตัวเองยังไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้ว่าตัวเองไม่รู้ แล้วยังไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรถึงจะพ้นทุกข์ ดับทุกข์ได้ก็ไม่รู้อีก มันจึงเป็นอันตราย

เมื่อพระองค์บังเกิดขึ้นแล้ว บรรลุแล้ว นำมาถ่ายทอดแล้ว ผู้มีบุญ มีปัญญา ก็จะเงี้ยวไสตสดับฟัง ตั้งใจฟัง เมื่อฟังใคร่ครวญด้วยสติปัญญาก็แจ่มแจ้งหายสงสัย เกิดปีติ เกิดกำลังใจ เกิดความสุขใจ เกิดฉันทะอยากจะเป็นอย่างพระองค์บ้าง ก็จะทำความเข้าใจให้ตรง **สัมมาทิฐิ** ก็จะเกิดขึ้น แล้วข้อปฏิบัติอื่น ๆ ก็จะเรียงมาตามลำดับ คืออยากทำด้วยความสมัครใจ เมื่อเข้าใจเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตว่าต้องเป็นอย่างนี้แล้วก็สรุปในข้อสุดท้าย คือ **สัมมาสมาธิ** เป็นบันไดขั้นสุดท้ายที่จะก้าวเข้าไปสู่ความเป็นพระอรหันต์

พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านสรุปว่า หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ คือ ให้มันง่ายเข้าใจ เข้า เพราะว่ามีบางคนมีความพร้อมในการทำสมาธิ แต่ไม่พร้อมที่จะเข้าใจอีก ๗ ข้อ เลย

อ้างว่า ไม่มีเวลาและอารมณ์บ้าง ติดโน้नติดนี้  
สารพัด เพราะฉะนั้นท่านก็ลัดตัดตอนว่า หยุด  
เป็นตัวสำเร็จ มาลงที่สัมมาสมาธิ ด้วยวิธีทาง  
ลัดตรงว่า จะเริ่มต้นจากอะไรลงท้ายก็สัมมา  
สมาธิ เมื่อเข้าถึงสัมมาสมาธิ คือใจหยุดนิ่งได้  
แล้วอีก ๗ ข้อ ก็จะเข้าใจเอง แล้วก็สมควรใจที่  
จะทำเช่นนั้น

เพราะฉะนั้น หยุดจึงเป็นตัวสำเร็จ

พระเทพญาณมหามุนี





ท่านผู้รู้ภายในนิงสนิท  
เว้นทำกิจแถมมนุษย์ในสังสาร  
กลั่นกายใจขุนพลกล้าพระนิพพาน  
ให้เชี่ยวชาญในวิชาธรรมกาย

หากคือนี่ทำใจหยุดนิ่งเฉยเฉย  
ไม่ละเลยซึ่งคำสอนคงเจ็ดฉาย  
พระนิพพานลงกลั่นแก้ภัยตาย  
ลูกหญิงชายจะสมฝันกันทุกคน

ตะวันธรรม



# คำภาวนา สัมมา อะระหัง

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ตริกนึกถึงดวงใส..

คำว่า “ตริก” ไม่ใช่แปลว่า เอาตากดลงไปดูนะ

แต่หมายถึง การนึกถึงบริกรรมนิมิตอย่างเบา ๆ สบาย ๆ

นั่นเอง

หลับตาพริ้ม ๆ นั่งหน้ายิ้ม ๆ ผ่อนคลายอย่างสบาย ๆ

ตริกนึกถึงดวงใส เอาใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ

เบา ๆ สบาย ๆ พร้อมกับประคองใจด้วยบริการภาวนาในใจเบา ๆ ว่า สัมมา อะระหัง จะกี่ครั้งก็ได้

## คำภาวนา สัมมา อะระหัง

**สัมมา** ย่อมาจาก อริยมรรคมีองค์ ๘ ตั้งแต่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ คือ มีความเห็นถูกต้อง คิดถูก พูดถูก ทำถูก เป็นต้น

**อะระหัง** แปลว่า ห่างไกลจากกิเลส หมายถึง เมื่อเราปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นเส้นทางไปสู่ความเป็นพระอริยเจ้า มีข้อวัตรปฏิบัติเรียงไปตามลำดับ ๘ ข้อ ตั้งแต่เห็นถูก คิดถูก พูดถูก ทำถูก ประกอบอาชีพถูก ทำความเพียรถูก ตั้งสติถูก คือเอาใจเชื่อมโยงกับกระแสแห่งความบริสุทธิ์ภายใน ถูก กระทั่งเกิดสัมมาสมาธิ

**สัมมา อะระหัง** คือ คิดพูดทำทุกสิ่งให้ถูกต้อง แล้วเราจะห่างไกลจากความทุกข์ทรมานของชีวิต จากความไม่บริสุทธิ์ ไปสู่ความบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ เหมือนปลาหลุดจากข้องที่ขังออกไป ไม่ต้องกลับมาสู่ขงนั้นอีก เหมือนลูกไก่หลุดพ้นจากกระเปาะไข่ออกมาเป็นตัวของตัวเองอย่างสมบูรณ์ เราก็จะหลุดพ้นจากภพ ๓ ไปสู่ความอิสระ เป็นตัวของตัวเอง เป็นอยู่ได้ด้วยตัวของตัวเอง ไม่ต้องพึ่งพิงพึ่งพาสิ่งใดเลย บริบูรณ์





มีสุขตลอดเวลา เป็นบรมสุข สุขอย่างยิ่ง เหมือนดวงอาทิตย์มีแสงสว่างด้วยตัวของตัวเอง มีพลังอยู่ในตัวอย่างนั้น

ผู้ที่หลุดพ้นแล้ว ก็จะเป็นตัวของตัวเองทำนองนั้น มีความสุขด้วยตัวของตัวเอง ไม่ต้องพึ่งพิงพึ่งพา คน สัตว์ สิ่งของ ลาม ยศ สรรเสริญ อำนาจ วาสนา แต่เป็นอยู่ด้วยตัวเอง แม้อยู่ตามลำพัง ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็ตาม หลุดพ้นแล้ว เป็นอิสระแล้วจากภพ ๓ จากกรอบอวิชชาที่เขาบังคับเอาไว้ โดยอาศัยความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจถูกแช่อิมหมักดอง เหมือนผักที่ดองด้วยรสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม มายาวนาน นับภพนับชาติไม่ถ้วน จนความโลภ โกรธ หลง คุ่นเคยเป็นเนื้อเดียวกันเลย คลุกเคล้าปนเป็นกันไปอย่างนั้น

เมื่อเป็นอย่างนั้น ก็ต้องอยู่ในกรอบของภพ ๓ เวียนว่ายตายเกิด ด้วยความไม่รู้ไม่รู้ว่าตัวเองไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายชีวิต จะไปสู่เป้าหมายชีวิตได้อย่างไร เป็นต้น ก็จะวนเวียนอยู่อย่างนั้น เวียนเกิด เวียนตาย แล้วก็มีการปฏิรูประบ ตกอยู่ภายใต้กฎแห่งการกระทำ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ แล้วก็มีการกรรมรองรับ มีการปฏิรูประบ ไปตามการกระทำของตัวที่ขาดสติปัญญา ขาดความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต

แล้วชีวิตก็จะตกอยู่ภายใต้สามัญลักษณะ กฎแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ทุกข์ทรมานตลอดไม่เป็นตัวของตัวเองตลอดเวลาเลย แล้วยังตกอยู่ใต้กฎอื่น ๆ อีกมากมายก่ายกอง ซึ่งเราจำยอมจะต้องตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์เหล่านั้น โดยไม่รู้สาเหตุและต้นเหตุว่าเป็นเพราะอะไร ทำไมเราจึงต้องอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์เช่นนี้

ความไม่รู้แน่แหละจึงทำให้เกิดการแสวงหา กระทั่งมีผู้บังเกิดขึ้น ด้วยอำนาจแห่งการสังสมความบริสุทธิ์ ความดีงาม ที่เรียกว่าบารมี ๑๐ ทศ และ ๓๐ ทศ จนกระทั่งในลำดับที่ผู้ที่เขาทำให้เราตกอยู่ในกรอบวิชชานี้กันไม่อยู่ เมื่อกันไม่อยู่ เขาก็หลุดพ้นได้จากความทุกข์ทรมาน เพราะฉะนั้น สัมมา อระระหัง นี้เป็นสิ่งที่ลึกซึ้งนัก

เมื่อเรากำหนดบริกรรมนิมิต ตรีนึกถึงดวงใส หยุดอยู่ในกลางดวงใส ก็ต้องประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อระระหัง อย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง อยากรู้อย่างหนึ่งเฉย ๆ ไม่อยากจะภาวนา สัมมา อระระหัง ต่อไปแล้ว ก็ให้รักษาใจที่หยุดนิ่งอย่างนั้น แต่ว่าเมื่อใดใจฟุ้งไปคิดเรื่องอื่นจึงย้อนกลับมาภาวนา สัมมา อระระหัง ใหม่ ประคับประคองใจกันไปอย่างนี้นะ

เข้านี้อากาศกำลังสดชื่นแจ่มใส เย็นสบาย เหมาะสมสำหรับลูกผู้มีบุญทุกคน จะได้ประกอบความเพียรให้ถูกวัตถุประสงค์ของการมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็ให้ตั้งใจประคับประคองกันให้ดี ฝึก



หยุด ฝึกร่วมกันให้ดี ให้ถูกต้องตามหลักวิชาอย่างสบาย ๆ ให้  
ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจ ในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุกคน  
ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

พระเทพญาณมหามุนี



หยุดนิ่งแหละก่อเกื้อ บารมี  
สุดยอดซาร์จแบตเตอร์ี หมดเชื้อ  
ยิ่งหยุดยิ่งทับทวิ บุญเพิ่ม  
บุญใหม่นัจจกเอื้อ อวยให้สุขอนันต์

ตะวันธรรม



# บุญพลังแห่ง ความสุขและความสำเร็จ

วันอาทิตย์ที่ ๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๑

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเราทั้งเนื้อทั้งตัว ให้มีความรู้สึกสบาย ๆ ทำใจให้เบิกบาน แซ่มขึ้น ให้สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ อย่างเบาสบาย

# บุญพลังแห่งความสุขและความสำเร็จ

นี่ถึงบุญที่เราทำผ่านมานับภพนับชาติไม่ถ้วน จนกระทั่งถึงปัจจุบันชาตินี้ มารวมเป็นดวงบุญใส ๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วใสบริสุทธิ์ ประดุจเพชรที่เจียรระไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย ความสว่างอย่างน้อยก็เหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันแล้วก็สว่างเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ เป็นดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ของเรา

ในกลางดวงบุญจะเป็นบุญธาตุ ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเรา ตั้งแต่ปู่ชุนจนกระทั่งเป็นพระอริยเจ้า บุญธาตุที่กลั่นมาจากการทำความดี ทั้งทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น ไม่ว่าจะทางโลกหรือทางธรรมก็ตาม ที่เราได้ให้ วัตถุทาน จนกระทั่งให้วิद्याทาน อกัษยาน ธรรมทาน เป็นต้น ทุก ๆ บุญเลย ศีลที่เรารักษา ภาวนาที่เราเจริญ คือฝึกใจหยุดนิ่ง กับบุญที่อยู่ในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ\* เช่น ชวนคนมาทำความดี หรือทำความเห็นให้ตรงต่อหนทางพระนิพพาน เป็นต้น

บุญนี้แหละ เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเรา จะติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ของทุกกายเลย ทั้งกายมนุษย์หยาบ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กระทั่งถึงกายธรรม ติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ที่มีควมใสความบริสุทธิ์ ไตใหญ่แตกต่างกันไป ยกตัวอย่าง เช่น



ดวงบุญที่อยู่ในกายมนุษย์หยาบของเรา เวลาทำให้เกิด กายละเอียดก็มาพร้อมกันกับดวงบุญนี้ เมื่อผ่านกรรมวิบากมารดาออกมาเป็นกายมนุษย์ ดวงบุญก็จะปรุงแต่งให้เรามีสมบัติติดมาด้วย

**รูปสมบัติ** จะมีรูปกายตามกำลังแห่งบุญ ถ้ามีวิบัติเจือกายมนุษย์หยาบก็จะพิการ อย่างนี้เป็นต้น ถ้าได้รูปสมบัติที่ดีไม่ว่าเป็นชายหรือหญิง ก็จะได้ร่างกายที่สมส่วน แข็งแรง มีโรคน้อย อายุชยยืนยาว มีวรรณะผ่องใส อายุ วรรณะ สุข พละ รวมประชุมอยู่ในรูปสมบัติ

**ทรัพย์สมบัติ** ก็ตั้งแต่อาหารหวานคาว เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ทรัพย์สินเงินทอง พวกพ้อง บริวาร ยารักษาโรค ลาภยศสรรเสริญ เป็นต้น

**คุณสมบัติ** ก็คือมีดวงปัญญาที่สอนตัวเองได้ มีความรู้ดี ความสามารถดี มีความประพฤติดี เบื้องปราดแทงตลอดในศาสตร์ทั้งปวงทั้งทางโลกและทางธรรม

---

\*บุญกิริยาวัตถุ ๑๐

๑. ทานมัย บุญที่สำเร็จด้วยการบริจาคทาน
๒. สีลมัย บุญที่สำเร็จด้วยการรักษาศีล
๓. ภาวนามัย บุญที่สำเร็จด้วยการเจริญภavana
๔. อปายนมัย บุญที่สำเร็จด้วยการประพฤติอ่อนน้อม
๕. ไวยยาวัจจมัย บุญที่สำเร็จด้วยการชวนช่วยในกิจการที่ชอบ
๖. ปัตติทานมัย บุญที่สำเร็จด้วยการให้ส่วนบุญ
๗. ปัตตานุโมทนามัย บุญที่สำเร็จด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญ
๘. ธัมมัสสวนมัย บุญที่สำเร็จด้วยการฟังธรรม
๙. ธัมมเทศนามัย บุญที่สำเร็จด้วยการแสดงธรรม
๑๐. ทิฏฐุชกรรม บุญที่สำเร็จด้วยการทำความเห็นให้ตรง (เชื่อว่า บาป-บุญมี, นรก-สวรรค์มี,ชาตินี้-ชาติหน้ามี, เชื้อหลักไตรลักษณ์ อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา)

สมบัติทั้งสามนี้จะติดมาในดวงบุญกับกายมนุษย์หยาบเป็น  
ชนกรรมนำไปเกิดตามกำลังแห่งบุญ ถ้าเราสั่งสมบุญตอน  
เป็นกายมนุษย์หยาบ บุญก็ติดตรงกลางนั้นเป็นดวงใส ๆ แต่  
ชนกรรมนั้นจะค่อย ๆ หดไป เนื่องจากเป็นบุญเก่า เหมือน  
พลังอาหารที่จะส่งผลให้เราใช้ชีวิตอยู่ในโลก ถ้าใช้เพื่อเป็นบุญ  
ต่อบุญ สมบัติต่อสมบัติ ก็จะมีดวงบุญดวงใหม่ติดอยู่ในกลาง  
กายชั้น ๆ กันอยู่

เมื่อกำลังบุญเก่าหมดก็หมดอายุขัย กำลังบุญใหม่ก็ติดอยู่  
ในกลางกายส่งต่อไปถึงกายมนุษย์ละเอียด เมื่อเดินออกจากฐาน  
ต่าง ๆ คำว่า “เดิน” ไม่ได้หมายถึงก้าวเท้าเดินนะ แต่หมายถึง  
เคลื่อนหลุดออกไปตามฐานต่าง ๆ จากฐานที่ ๗ ไปฐานที่ ๖  
(ที่ระดับสะดือ) ฐานที่ ๕ (ปากช่องคอ) ฐานที่ ๔ (เพดานปาก)  
ฐานที่ ๓ (กลางกัศิระษะ) ฐานที่ ๒ (ที่หัวตาหญิงซ้าย ชายขวา)  
ฐานที่ ๑ (ปากช่องจมูก) หลุดออกไปก็เป็นกายมนุษย์ละเอียด  
ไปแสวงหาที่เกิดใหม่ เมื่อไปอยู่ในภพภูมิไหนที่เหมาะสมตาม  
กำลังแห่งบุญกายนั้นดับไป ก็จะมีดวงบุญอีกกายหนึ่งตามภพภูมิ  
นั้นบังเกิดขึ้นแทน

เช่น บังเกิดในเทวโลกจะด้วยวิธีการใดก็ตาม เกิดแล้วโต  
ทันที เรียกว่า โอบปาติกะ ดวงบุญที่อยู่ในกายทิพย์ก็จะเปิดขึ้น  
ใช้ เมื่อใช้แล้วเราก็จะได้กายเป็นทิพย์ มีเครื่องประดับ มีทิพย





สมบัติ มีวิมาน พวกพ้อง บริวาร อะไรต่าง ๆ เหล่านั้นเป็นต้น  
ซึ่งมาจากบุญที่เราสั่งสมมาตอนเป็นกายมนุษย์หยาบ ดวงบุญ  
จะติดอยู่ตรงกลางเป็นดวงใส ๆ

ถ้าจะได้นิพพานสมบัติ บุญนี้ก็ส่งผลไปถึงกายธรรม บุญ  
อยู่ในกลางกายธรรมก็พริบขึ้นมา ก็จะดูเห็นจำกัดรู้เราตถุคุณ  
ไปสู่กายนั้นพริบ เป็นกายพระอริยเจ้าตามกำลังแห่งบารมี เช่น  
เป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์  
เป็นต้น นี่คือ มนุษย์สมบัติ ทิพยสมบัติ และนิพพานสมบัติ

## อานิสงส์การเป็นผู้นำบุญ

บุญเกี่ยวกับเรื่องกุศล ถ้าคิดด้วยตัวเอง มีกุศลศรัทธาด้วย  
ตัวเอง สอนตัวเองได้ บอกตัวเองได้ ชักชวนตัวเองได้ เป็นแหล่ง  
กำเนิดแห่งความคิด คำพูด แล้วก็ทำด้วยตัวเอง กำลังบุญนี้จะ  
แรงกล้ามาก และถ้าไปชวนคนอื่นเขาทำด้วยก็จะมีบุญที่จะเป็น  
ผู้นำ ไปชวนคนทำความดี มีพวกพ้องบริวาร ที่เราชวนมานั้น  
ก็ตามกำลังบุญ ถ้ามาด้วยความปีติยินดี ปลื้มใจ ดีใจ บุญก็ได้  
เต็มที่

ถ้าถวายเป็นทาน จตุปัจจัยไทยธรรม ก็จะมีทรัพย์ไปตาม  
กำลังแห่งบุญ ถ้าประธานก็จะได้เป็นผู้นำของชุมชนตามกำลัง  
แห่งบุญ เช่น ถ้าเทียบสมัยนี้กำลังบุญส่งเป็น อบต. บ้าง เป็น

ผู้ว่า เป็นปลัดกระทรวง เป็นรัฐมนตรี เป็นนายก เป็นพระราชา ในแต่ละยุคสมัยบ้าง อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นเพราะผลบุญที่เกิดขึ้นจากการเป็นผู้นำบุญชวนคนทำความดี จะมีพรรค มีพวก มีบริวารสมบัติเกิดขึ้น

ในเทวโลกก็จะมีบริวารมาก มีทิพยสมบัติมาก เป็นเทวดา ที่มีศักดิ์ใหญ่ ไปไหนก็จะได้รับความเคารพเลื่อมใส หลีกทางให้ บุญที่เป็นผู้นำที่คิดด้วยตัวเอง แต่ถ้าคนอื่นเขาชวนทำแต่ทำเต็มที่ กำลังบุญก็จะหย่อนมาหน่อย ถ้าจากนายกก็มาเป็นรองนายก อย่างนี้เป็นต้น แต่ที่จะไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตนั้นเป็นไม่มี เพราะสั่งสมบุญกันไปอย่างนี้

โดยเฉพาะบุญกฐินซึ่งเป็นกาลทาน ปีหนึ่งมีครั้งเดียว เป็นการสนับสนุนให้พระที่ออกพรรษาแล้วได้อานิสงส์เต็มที่ ตามพระวินัย เราไปทอดกฐินทำให้พระสมปรารถนา เราก็จะสมปรารถนาด้วย ก็จะมีทรัพย์มาก ได้เกิดในร่มเงาพระพุทศศาสนา แล้วก็มีทุกสิ่งที่มีบุญในกาลก่อนเรามีกันตามกำลังแห่งบุญ

## การได้เกิดในร่มเงาพระพุทศศาสนา

การได้เกิดในร่มเงาพระพุทศศาสนา ก็จะทำให้เราได้ศึกษา เรียนรู้คำสอนจากท่านผู้ที่ฝึกตนพัฒนาตนจนกระทั่งหลุดพ้น จากกิเลสอาสวะ ได้รับความรู้จากผู้ที่หมดกิเลสแล้ว ก็จะทำให้

เราได้ความรู้ที่แท้จริง ทำให้การดำเนินชีวิตถูกต้อง ปิดอบายไป  
สวรรค์ มีสุขในปัจจุบันและก็ได้บรรลุมรรคผลนิพพานตามไป  
ด้วย เพราะทำตามคำสอนของผู้ที่ดำเนินชีวิตถูกต้อง นำใจมา  
สู่ตำแหน่งที่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นเวลาจะคิดก็คิดถูกต้อง พุด  
ถูกต้อง ทำถูกต้อง สิ่งที่ถูกต้องดีงามก็จะบังเกิดขึ้นกับตัวเอง

แต่ถ้าไม่ได้เกิดในร่มเงาพระพุทธศาสนาก็จะได้ความรู้ที่  
ไม่สมบูรณ์ เป็นความรู้ที่ถูกต้องน้อย ผิดพลาดมาก ความผิด  
พลาดก็จะทำให้ดำเนินชีวิตผิดพลาดซึ่งก็จะมีอบายภูมิรองรับ  
เป็นสิ่งที่อันตรายอย่างยิ่ง

เพราะฉะนั้น การเกิดในร่มเงาพระพุทธศาสนาถือว่ามีบุญ  
มาก ทีนี้จะเกิดอย่างนี้ได้ก็ต้องมีสายบุญกับพระพุทธศาสนา  
เช่น มาบวชหรือทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ในฐานะเป็นคฤหัสถ์  
เป็นญาติโยม อย่างนี้เป็นต้น สายบุญนี้ก็จะเชื่อมโยงกับพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านบังเกิดขึ้นที่ไหนเราก็จะไปเกิดที่นั่น หรือ  
ไปเกิดอยู่ในความรู้อะไรของพระองค์ แม้ท่านดับขันธปรินิพพานไป  
แล้ว แต่พระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ก็ตกทอดมาถึงพระสงฆ์  
ซึ่งทรงจำศึกษาเอาไว้ เป็นตัวแทนของท่านก็เป็นประหนึ่งท่าน  
ยังทรงมีพระชนม์ชีพอยู่ เราก็จะได้ศึกษาเรียนรู้ดำเนินชีวิตได้ถูก  
ต้อง เช่นเดียวกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็แปลว่าเราก็ปิดอบาย  
เปิดประตูสวรรค์ให้กับตัวเอง มีสุขในปัจจุบันแล้วก็ได้สมบัติ  
ทั้งสามติดไปทุกภพทุกชาติตราบกระทั่งเข้าสู่พระนิพพาน ถ้ามุ่ง

ไปที่สุดแห่งธรรมก็จะก้าวเดินทางต่อไปถึงที่สุดแห่งธรรม เพราะ ฉะนั้นบุญเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องสั่งสม ทำบ่อย ๆ เพราะ เราใช้บุญเก่าหมดเปลืองไปบ่อย ๆ บุญใหม่ก็ต้องสั่งสมบ่อย ๆ

เรามีช่วงโอกาสสั่งสมบุญ เฉพาะตอนเป็นกายมนุษย์หยาบ เท่านั้น ซึ่งในยุคนี้ก็เป็นช่วงสั้น ๆ เราไม่ได้มาเกิดในยุคของ มนุษย์ที่มีอายุยืนเป็นหมื่นปี หรือหลายหมื่นปี เพราะฉะนั้น ช่วงสั้น ๆ นี้แหละเป็นช่วงสั่งสมบุญ แต่ช่วงเสวยผลบุญนั้น ยาวนานตามกำลังแห่งบุญ แต่ถ้าเกิดในยุคที่มนุษย์มีอายุขัยสั้น มันก็มีช่วงสั้นในการสั่งสมบุญ การอยู่ในเทวโลกก็จะสั้นกว่าผู้ ที่ได้สั่งสมบุญยาวนานในสมัยกับไขขี้ที่มีอายุยืนยาว นี่ก็เป็น เรื่องที่เราโชคดีที่มาเกิดอยู่ในร่มเงาพระพุทธานุภาพ ได้ศึกษาเรียนรู้ในสิ่งเหล่านี้ ที่ไม่มีในคำสอนของความเชื่ออื่น ๆ

ดังนั้น การเกิดในร่มเงาพระพุทธานุภาพนี้ จึงเป็นบุญลาภ และมีความสำคัญกับตัวเราอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นให้ลูกทุกคน นึกถึงบุญที่เราทำผ่านมา ด้วยใจที่ปลื้มปีติยินดี ใจเราจะได้ ใส ๆ บริสุทธิ์ จนกระทั่งความบริสุทธิ์ปรากฏเกิดขึ้นที่ศูนย์กลาง กายฐานที่ ๗ เป็นดวงใส ๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

สิ่งที่เราจะต้องทำต่อไปคือ ทำให้ดวงบุญนี้ใสในใสหนัก ยิ่งขึ้น โดยการหยุดใจในกลางดวงบุญนั้น หยุดในหยุด นิ่งใน นิ่งกลางดวงบุญนั้น จากนิ่งหลวม ๆ ก็มานิ่งแน่น คือนิ่งอย่าง



นั่นจนกระทั่งความคิดอื่นดึงใจเราหลุดไปไม่ได้ใจของเราก็จะได้  
ใสบริสุทธิ์ อยู่ตรงกลางกาย ดวงบุญยิ่งใสในใสเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ  
สมบัติต่าง ๆ รูปสมบัติ ทวิพัสสมบัติ คุณสมบัติ ลาภ ยศ  
สรรเสริญ สุข มรรคผล นิพพาน ก็จะมีบังเกิดขึ้นกับเราเร็วขึ้น มี  
ปริมาณมากขึ้น ทั้งปริมาณ คุณภาพ คุณค่า เหมือนผู้มีบุญใน  
กาลก่อนอย่างนั้น ยิ่งใสในใส ใสในใส หน้าเพิ่มขึ้นไปอีก ก็ยิ่ง  
มีอานุภาพมากขึ้น โตใหญ่เพิ่มขึ้น ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง ยิ่งขยายดวง  
บุญไม่มีหยุดยั้ง ดวงบุญจะขยายโตขึ้น ใสขึ้น จากดวงเล็ก ๆ  
ที่ติดที่กลางกายก็โตขึ้นไปเรื่อย ๆ

จะปกครองดูแลตรงไหน ถ้าดวงบุญครอบ  
ครองในเขตนั้นก็จะเป็นใหญ่ในเขตนั้น ถ้าดวง  
บุญโตท่วมประเทศก็จะเป็นใหญ่ในประเทศ ถ้า  
ท่วมโลกก็จะเป็นใหญ่ในโลก ถ้าท่วมไปถึงทวีป  
ทั้ง ๔ ก็จะเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ถ้าเลยโตใหญ่  
กว่านั้นเข้าไปอีกก็จะเข้าสู่ความเป็นพระอริยเจ้า  
กระทั่งเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะเป็นดวง  
ใส ๆ แล้วก็จะกลั่นลำดับส่วนไปเป็นบารมี

## บารมี

เราได้อธิบายบ่อย ๆ ว่า มีบารมีอย่างนั้นอย่างนี้ แต่คำว่า “บารมี” นี้มีลักษณะอย่างไร เราก็ต้อง รู้จัก มันจะอยู่ในกลางดวงบุญ เป็นจุดกึ่งกลาง จากดวงบุญโต ๆ ก็จะกลั่นไปเรื่อย ๆ เช่น ดวงบุญโตเท่าคืบหนึ่ง จะกลั่นไปเป็นดวงบารมี สักปลายนิ้วก้อย และกว่าบารมีทั้ง ๑๐ ทศ ๓๐ ทศ จะบริบูรณ์ ก็ต้องสั่งสมเพิ่มพูนไปเรื่อย ๆ จะเป็นชั้น ๆ ไป บารมีก็จะกลั่นต่อไปเป็นรัศมี ลำดับส่วนไปเรื่อย ๆ เป็นกำลัง เป็นฤทธิ์ เป็นอำนาจ เป็นสิทธิ เป็นเฉียบขาด เป็นชั้น ๆ เข้าไป

สิทธิเฉียบขาดก็มีอำนาจเบ็ดเสร็จทุกอย่าง หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ เป็นตัวของตัวเอง ได้อย่างสมบูรณ์ ถ้ายังไม่เต็มที่ก็หย่อนลงมา ถ้าสิทธิเฉียบขาดในเมืองมนุษย์ก็เป็นพระเจ้า จักรพรรดิ มันจะหย่อน ๆ กันมาอย่างนี้ แต่



ทั้งหมดเริ่มจากดวงบุญใด ๆ นี่แหละจะ คือ  
สิ่งที่เราจะต้องศึกษาเรียนรู้กันไป ฝึกฝนกันไป  
เรื่อย ๆ

เพราะฉะนั้น ภายหลังจากที่เราทำบุญไปแล้วก็ต้องมา  
ตามระลึกนึกถึงแล้วก็ปลื้มใจทุกครั้งว่า เราตัดสินใจถูกแล้วว่า  
เราได้สั่งสมบุญที่ผ่านมา แม้ทรัพย์ก็จะหามาได้ด้วยควม  
ยากลำบาก หรืออาจจะตั้งกองกฐินกันมาได้มันก็ไม่ใช่ง่าย ต้อง  
เหน็ดเหนื่อยออกเรี่ยวออกแรงอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น เราทำได้  
ใจก็ปลื้ม เวลาทำก็ปลื้มปีติ สุขใจ ดีใจ หลังจากทำแล้วนึกถึง  
ที่ไรก็ปลื้ม เราทำถูกหลักวิชาในแหล่งแห่งเนื่อนาบุญ มองออก  
ว่าตรงไหนเป็นแหล่งแห่งเนื่อนาบุญ ตรงไหนไม่ใช่ แม้จะ  
ทำทั่วไปก็ต้องรู้ว่าบุญหลักควรจะทำที่ใคร บุญรองถัดลงมา  
ควรทำที่ใคร ไม่อย่างนั้นคำว่า ทักขิไณยบุคคลแหล่งแห่ง  
เนื่อนาบุญจะไม่มี

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแทงตลอดในเรื่องเหล่านี้ ในขณะที่  
ที่มนุษย์ยังมีกิเลสอยู่แ่งไม่ตลอด ความรู้จึงยังไม่สมบูรณ์ ก็  
เห็นเฉพาะที่ดวงตาเขาเห็นเท่านั้น ดวงตาภายนอกเห็น แต่พระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้ามีดวงตาภายใน ธรรมจักขุ เห็นได้รอบตัวใน  
เวลาเดียวกัน ทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต เห็นตลอดเส้นทางเกี่ยว  
กับเรื่องบุญ จะก่อกำเนิดอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร จะส่งผลอย่างไร  
ถึงจุดหมายปลายทาง

เพราะฉะนั้น พระองค์ก็จะแยกออกว่าบุญนี้ต้องทำ ควร ทำกับใคร กับอะไร ดังนั้นคำว่า “เนื่อนาบุญ” คือ แห่แห่งแห่ง ความบริสุทธิ์ พลังบริสุทธิ์อยู่ที่ตรงนั้น ท่านก็จะสั่งสอนด้วย พระมหากษัตริย์ ด้วยความรักและปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างแท้จริง ท่านไม่ปรารถนาอะไรเลย

เพราะฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าชี้ไปทางไหนว่าตรงนี้เป็นเนื่อนาบุญ ให้ไปทำตรงนั้นก่อน ส่วนที่อื่นที่ไม่ใช่เนื่อนาบุญ ก็ทำด้วย จะสงเคราะห์โลกก็ทำด้วย เพราะเราต้องอยู่กับ มนุษย์ ต้องเกื้อกูลกัน แต่ต้องรู้ว่าเนื่อนาบุญอยู่ตรงไหน แล้ว ก็ทำทั้งสองอย่างควบคู่กันไปจึงจะสัมบูรณ์

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ก็ให้ลูกทุกคนตรึกนึกถึงบุญว่า เรา ทำถูกหลักวิชาแล้ว ทำกับเนื่อนาบุญ ทำกับพระเดชพระคุณ หลวงปู่ฯ ทำกับคณะสงฆ์ตามวัดวาอารามต่าง ๆ ซึ่ง มีความสำคัญที่เกี่ยวพันกับพระพุทธศาสนา ทำกับวัดที่กำลัง จะล่มสลายให้ฟื้นฟูกลับมาใหม่ ที่เราได้สมมติเรียกว่า “กฐิน สัมฤทธิ์” เราฟื้นขึ้นมาอีก เหมือนวัดที่กำลังโคมา เหมือนคน โคมาปลุกให้ฟื้นคืนมาใหม่ ให้เป็นที่พึ่งกับมนุษย์และเทวดาใหม่ เป็นที่พึ่งแก่นักบวชแก่บรรพชิตใหม่





บุญเหล่านี้มีอันสงส์ มีอานุภาพอันไม่มีประมาณทั้งสิ้น  
เทวดาเขามองเห็น เขาชื่นชมอนุโมทนาสาธุการ บัณฑิต  
นักปราชญ์ที่เป็นผู้รู้มองเห็นก็ชื่นใจ ปิติใจ เราก็นึกถึงบุญอย่าง  
นี้นะ

พระเทพญาณมหามุนี



วันคืนควรชื่นแล้ว  
หากลูกหมั่นดอกย้า  
นึกถึงแต่ถ้อยคำ  
ใจตรึกพระพุทเจ้า

ด้วยธรรม  
คำเช้า  
ของพ่อ  
อย่างนี้จะเอียดไต่

ตะวันธรรม



# ความละเอียดภายใน

วันอังคารที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้า ตักพอสบาย ๆ

หลับตาของเราเบา ๆ ค่อนลูก พอสบาย ๆ คล้ายกับ ตอนที่เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับตาให้สบาย ๆ แล้วก็ทำใจให้เบิกบาน เข้มขึ้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ให้ปล่อย ให้วาง ทำใจให้ว่าง ๆ ว่างเปล่าจากอารมณ์ ทั้งหลาย

แล้วก็ให้สมมติว่า ร่างกายของเรานั้นตั้งแต่ภายในกะโหลก ศีรษะ ในปาก ลำคอ ทรวงอก แล้วก็กลางท้อง ปราศจาก อวัยวะภายใน ไม่มีมันสมอง ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ ใสใหญ่ ใส่น้อย เป็นต้น สมมติว่า เป็นที่โล่ง ๆ ว่าง ๆ กลวง ๆ เป็นโพรง ภายใน คล้ายท่อแก้วใส ๆ

ให้เป็นทางไหลผ่านของกระแสธารแห่งความบริสุทธิ์และความดีงามที่เราได้สั่งสมอบรมมา ตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ สร้างบุญบารมี ๓๐ ทัศ เรื่อยมา จนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ รวมกับอานุภาพอันไม่มีประมาณของพระรัตนตรัย คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ และพระคุณอันยิ่งใหญ่ไพศาลของบิดา มารดา ครูบาอาจารย์

ทั้งหมดนี้รวมเป็นกระแสธารแห่งความบริสุทธิ์ ไหลผ่าน กลางท่อแก้วใส ๆ ขจัดสิ่งที่เป็นมลทินในใจของเราให้หมดสิ้นไป ตั้งแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลง อุปกิเลสทั้งหลาย นิเวรณทั้ง ๕ สังโยชน์เบื้องต่ำ เบื้องสูง วิบัติ บาปศักดิ์สิทธิ์ วิบากกรรม วิบากมาร อุปสรรคต่าง ๆ นานาในชีวิตร ทุกข์ โศก โรค ภัย สิ่งที่ไม่ดีต่าง ๆ ให้ละลายหายสูญไปให้หมด

ให้เหลือแต่ความบริสุทธิ์ผุดผ่อง ปรากฏเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นดวงใส ๆ ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโน แล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีตำหนิ กลมรอบ



ตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ อย่างเล็กก็ขนาดดวงดาวในอากาศ  
อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ก็ขนาด  
พระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน

## ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

สำหรับท่านที่ยังไม่รู้จักรว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่  
ที่ตรงไหน ก็ให้สมมติว่า หยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่ง  
ให้ตั้ง จากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไป  
ด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท  
จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ให้สมมติเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมา  
วางซ้อนกัน แล้วก็นำไปทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูง  
ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้แหละเรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗  
ซึ่งจะเห็นได้เมื่อใจหยุดนิ่งได้สนิทสมบุรณ์ร้อยเปอร์เซ็นต์แล้ว

เพราะฉะนั้น เราจำง่าย ๆ ว่า อยู่ในกลางห้อง ในตำแหน่ง  
ที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือให้ง่ายกว่านี้ไปอีกก็คือ  
อยู่ตรงกลางห้อง ตรงตำแหน่งที่เรามีความรู้สึกมั่นใจ ฟังพอใจ  
สบายใจ แล้วต่อจากนี้ไปก็ไม่ต้องไปกังวลกับศูนย์กลางกายฐาน  
ที่ ๗ เลย เพราะเรามั่นใจว่า อยู่ตรงนี้ก็ตรงนี้

ดวงใส ๆ ดังกล่าว ที่อย่างเล็กเท่ากับดวงดาวในอากาศ  
อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ก็ขนาด

พระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน ปรากฏเกิดขึ้นที่ตรงนี้ ตรงกลางห้องของเรา ให้เอาใจที่แวบไปแวบมา คิดไปในเรื่องราวต่างๆ เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน การศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น เอาใจมาหยุดนิ่งๆ ที่ตรงกลางดวงใสๆ อย่างเบาๆ สบายๆ ใจตรึกรึ๊งถึงดวงใส หยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ ให้ได้ตลอดเวลา

## ตริ ก

ตริ ก ก็คือ การนึกถึงดวงใสๆ อย่างสบายๆ คล้ายๆ กับเรานึกถึงสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราคุ้นเคย เช่น นึกเหมือนนึกหน้าแม่ หน้าพ่อ หน้าลูก หรือนึกถึงแหวนเพชร ชั้นล้างหน้า ดอกไม้ ดอกบัว ดอกกุหลาบ เป็นต้น ให้นึกง่ายๆ อย่างนั้น อย่างนี้ เรียกว่า การตริ ก

ไม่ใช่หมายถึง การฟุ้งลูกแก้ว หรือไปเค้นภาพลูกแก้วให้ทะลักออกมาในกลางห้อง หรือไปควานหาดวงแก้วในที่มืด ให้นึกอย่างเบาๆ สบายๆ ถึงดวงใสๆ ตริ กนึกถึงดวงใส หยุดอยู่ตรงกลางดวงใสๆ อย่างนี้เรื่อยไป

ถ้าเพลินไปคิดเรื่องอื่น เราก็ดึงใจกลับมาเริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ อย่าไปหงุดหงิด ในกรณีที่ใจอดแวบไปคิดถึงสิ่งที่เราคุ้นเคยไม่ได้ อย่าไปบังคับใจ อย่าไปห้าม อย่าไปฝืนต่อต้าน อย่าไปรำคาญใจที่שובแวบไปคิดเรื่องอื่นเรื่อย ใจมันคุ้นกับอะไรก็



ไปอย่างนั้นก่อน แต่พอรู้ตัวก็ดึงใจกลับมาใหม่ง่ายๆ ให้หยุด  
นิ่งๆ กลางดวงใสๆ อย่างนี้

## บริกรรมภาวนา

เมื่อเราตริกันถึงดวงใส องค์พระใส ๆ แล้วใจก็ยังอดที่จะ  
แวบไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ ก็ให้ประกอบบริกรรมภาวนาในใจเบาๆ  
ค่อยๆ ประคองใจไป คำภาวนานี้ ไม่ได้หมายถึง การท่องโดย  
ใช้กำลัง แต่ให้เป็นเสียงที่ละเอียดอ่อน ที่ดังออกมาจากกลาง  
ดวงใสๆ คล้ายๆ เสียงสวดมนต์ในใจ ในบทที่เราคล่อง หรือ  
เสียงเพลงที่เราชอบ แล้วตั้งใจโดยที่ไม่ได้ตั้งใจร้องเพลง  
เลย ให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมา อะระหัง ตริกันถึงดวงใส  
ให้ใจหยุดลงไปที่จุดกึ่งกลางของดวงใสๆ พร้อมกับภาวนา  
เรื่อยไปเลย

ทุกครั้งที่ภาวนา สัมมา อะระหัง เราก็ยังคงตริกันถึง  
ดวงใส ใจหยุดอยู่ตรงจุดกึ่งกลางของดวงใสๆ ภาวนาเรื่อยไป  
จนกว่าใจจะหยุดนิ่งๆ

เมื่อใจหยุดนิ่ง มันจะทิ้งคำภาวนาไปเอง จะมีอาการ  
คล้ายๆ กับเราลืมคำภาวนา แต่ใจนั้นไม่ฟุ้ง มันหยุดนิ่งเฉยๆ  
ที่กลางดวงใสๆ หรือมีความรู้สึกว่าจะไม่อยากจะภาวนา ถ้า  
เกิดความรู้สึกอย่างนี้ก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนา ให้รักษาใจที่

ใส ๆ หยดนิ่งอยู่ทีกลางดวงใส ๆ กลางห้องของเรา ที่เรามั่นใจ  
ว่า เป็นศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น

## อย่าเห็นภาพ อย่าบังคับใจ

ถ้าหากว่าดวงใส ๆ มันไม่ชัดเจน ก็อย่าไปพยายามเห็น  
ภาพ เห็นใจให้มันชัด ให้มันใส ให้มันสว่าง มีให้ดูแค่นั้น เรายัง  
ดูไปแค่นั้น จะคุ้ม ๆ คำ ๆ รัว ๆ รวง ๆ ก็ช่างมัน ก็ตริกไปเรื่อย ๆ  
อย่างสบาย ๆ ใจเย็น ๆ ค่อย ๆ ประคองใจของเราไปเรื่อย ๆ

ถ้าหากว่า นี่ก็ไม่ออกก็ช่างมัน เอาใจนิ่ง ๆ อยู่ที่ตรง  
ตำแหน่งที่เรามั่นใจ ฟังพอใจ สบายใจในกลางห้องของเรา  
นิ่งเฉย แม้ไม่เห็นก็ไม่มีไร ค่อย ๆ ภาวนา สัมมา อะระหัง  
หรือจะไม่ภาวนาก็ได้ ให้นิ่งเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ

มืดหรือสว่าง ไม่ต้องไปสนใจ จะเห็นภาพ หรือไม่เห็น  
ภาพ หรือไม่มีอะไรใหม่ก็ช่างมัน อย่าไปหงุดหงิด อย่าไป  
รำคาญ อย่าไปยึดติด ให้ทำใจเย็น ๆ เบา ๆ คล้าย ๆ กับตอน  
ที่เราเคลิ้ม ๆ โกล้ง ๆ จะหลับ แต่เรายังมีสติรู้ตัวอยู่ ก็ค่อย ๆ  
ประคองใจให้นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไมไปเรื่อย ๆ

## ง่วงก็ปล่อยให้หลับ

แต่ถ้าหากว่า มันจะเผลอหลับ เพราะร่างกายต้องการพัก





ถึงแม้ว่าใจจะสู้ ถ้ามันเพลอ ก็ปล่อยยให้หลับไป อย่าไปฝืนนะ พอฝืนแล้วมันจะไม่สบายกาย ไม่สบายใจ มันจะสะท้อนถึงระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ถ้าจะหลับก็ปล่อยมัน แต่หลับตรงกลางกายของเรา หลับแล้วต้องได้บุญ หลับแล้วใจของเราจะต้องถูกกลั่นให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้นปล่อย อย่าฝืน มันจะหลับไม่นานเท่าไร พอสดชื่น มันก็ตื่นเอง

พอตื่นมานี้ ตรงนี้สำคัญ อย่าผลีผลามลืมตานะ อย่าขยับตัว อย่าผลอลืมตา ให้นิ่ง ๆ ตรงที่สดชื่น มันจะอยู่ตรงไหนก็ช่าง เราก็ยังคงนิ่งเฉย ๆ ตรงที่มีความรู้สึกว่า สบาย แม้ว่ามันอาจจะไม่อยู่ที่กลางห้อง อาจจะอยู่ที่ตรงไหนก็ไม่ว่า ช่างนอก ช่างหน้า นอกตัวเรา หน้าตัวเราก็ช่างมันไปก่อน ตอนนั้นอย่าลืมตานะ นิ่ง ๆ เฉย ๆ หัวเลี้ยวหัวต่อตรงนั้นสำคัญ ถ้าประคองใจเป็น อย่างสบาย ๆ เพราะตอนเราตื่นใหม่ ๆ มันสดชื่น และอารมณ์ ยังเบาอยู่ สบายอยู่ เราก็ยังไม่ลืมตา นิ่งเฉย

บางคนอาจจะมีความรู้สึกที่ว่า ตัวเราเป็นโพรงกลวงบ้าง ตัวหายไปบ้าง ตอนนี้อ่าไปกั๊งวลหาศูนย์กลางกายนะ กำลังจะดีแล้ว พอไปหาศูนย์กลางกายว่า เอ๊ะ! มันอยู่ตรงไหนก็ไม่รู้ จิตก็เลยหายบขึ้นมา ตอนนั้นไม่ต้องไปหาแล้ว สบายตรงไหน ก็ตรงนั้นแหละ นิ่งเฉย ปล่อยยให้ตัวมันหายไป เราจะพักผ่อน

อย่างลึก ๆ มันจะสดขึ้นแล้วมีพลัง แล้วก็มีการตั้งใจที่จะนั่งต่อไปในวันต่อไป แล้วเราจะตีמד้ากับความขุขที่ละเอียดอ่อนนั้น ที่มันสบาย สบาย ถ้าตื่นมาแล้วเป็นอย่างนี้ ก็ทำอย่างนี้นะ

แต่บางคนพอนึกอยากจะให้หลับ คือ ปล่อยมัน หลับก็ช่าง ไม่หลับก็ช่าง มันเกิดไม่หลับแต่กลับสดขึ้น คือ ตัวยหายไปเลย ก็ให้ทำแบบเดียวกัน คือ ให้ตีמד้ากับอารมณ์ที่ละเอียด ละเมียด ละไม ที่ความรู้สึกของร่างกายเราไม่มี นั่งให้นานที่สุด นานแค่ไหนก็ช่าง จนกว่าใจจะถอนขึ้นมาเอง ไม่ใช่เราไปนึกอย่างนี้ว่า เออ มันสบายดี มันน่าจะมึะไรให้เห็นบ้าง พอดคิดแค่นี้จิตเลยถอนขึ้นมาเลย

ตอนนี้อย่าไปใช้ความคิด ทำจิตให้นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ อยู่ที่ตรงนั้น ตรงไหนก็ได้ ตรงที่สบาย แล้วมันก็จะเพลิดเพลิน สบาย สบาย เริ่มมีความรู้สึกว่ เออ การนั่งสมาธิมันไม่ยากนะ แล้วก็เป็นการพักผ่อนถึง ๒ ชั้น

พักตื่น ๆ ชั้นหนึ่งตอนที่เราปล่อยให้หลับ กับตอนที่เรตื่นจากหลับ มันตื่นตัวยากใน เป็นการพักอีกระดับที่ลึกกว่าเดิม เหมือนเราเดินที่ชายหาดเอาเท้าจุ่มน้ำตื่น ๆ ยังชื่นใจ ถ้าลึก ๆ มันจะชื่นใจขนาดไหน ตรงนี้ก็เหมือนกัน เราจะได้เริ่มรู้จักความละเอียดของใจอีกมิติหนึ่ง ถึงแม้ยังไม่ถึงดวงธรรมภายใน ก็จะได้เริ่มรู้ว่า อ้อ มันดี มันประณีตอย่างนี้ แล้วเราก็ทำความคุ้นเคยกับมันให้นานที่สุด พอดถอนมาก็ช่างมัน



ส่วนวันหลังเรานั่งแล้วไม่ได้แบบนี้ ก็อย่าไปเสียอกเสียใจ  
แล้วเวลาเลิกนั่งก็อย่าเพิ่งไปอยาก อยากให้ได้แบบนี้ อยากก็  
ไม่เอา ไม่อยากก็ไม่มี ทำเฉยๆ อย่างที่แนะนำไว้ตั้งแต่เบื้องต้น

## เมื่อย / ฟุ้ง

ถ้าใครเมื่อย ก็อย่าไปฝืนอิริยาบถ เรานั่ง  
เอาธรรมะ ไม่ใช่ นั่งเอาท่าสวย เพราะฉะนั้น  
เมื่อยเราก็ขยับ ง่วงก็หลับ ฟุ้งก็ภาวนา ถ้าภาวนา  
สู้ไม่ไหว ก็ลืมหัดสิ่งที่ทำให้เราสบาย ดูพระ  
พุทธรูป ดวงแก้ว หลวงปู่วัดปากน้ำฯ หรือ  
คุณยายอาจารย์ฯ หรืออะไรที่ทำให้สบายใจ  
พอสบายใจดีแล้วก็ค่อยๆ หลับตา อย่าหลับตา  
ทันที ให้ค่อยๆ หรีตาลงทีละน้อยๆ อย่าถึงกับ  
ปิดสนิท เหมือนจะเคลิ้มๆ แล้วก็รักษาระดับนั้น  
เอาไว้ นิ่งๆ นุ่มๆ สบายๆ

ไม่หวังว่าจะได้ผลอะไร แต่ให้การเห็นภาพเป็นผลพลอยได้  
ที่เกิดขึ้นมาเพราะเราวางใจได้ถูกต้อง สิ่งที่สำคัญก็คือให้คุ้นเคย  
กับความประณีต ละเอียดยละเอียดละไมของใจที่เป็นอิสระใน  
เบื้องต้น ที่มันหลุดพ้นจากกายหยาบไป เคว้งคว้างเหมือน  
อยู่กลางท้องฟ้าในคืนเดือนมืด ท้องฟ้ามืดสนิท มันก็ไม่เห็น

อะไร แล้วเราก็ตั้งใจกับตัวเองด้วยความละเอียด ละเมียดละไม ที่  
นุ่ม ๆ นิ่ง ๆ ละมุนละไม แม้ไม่มีอะไรให้ดูก็ช่างมัน นิ่งเฉย ๆ  
คุณอย่างนี้เรื่อยไป มันจะเป็นรางวัลชีวิตให้กับเราทุก ๆ ครั้งที่  
เรานั่งภาวนา

## ก่อนออกจากสมาธิ

แล้วเวลาเราจะออกจากสมาธิ ก็ค่อย ๆ เพยอเปลือกตา  
ขึ้นมาเบา ๆ ทีละน้อย ๆ อย่าผล็พลามลึ่มพีชะขึ้นมาอย่างนั้น  
ไม่เอานะ แล้วก็นิ่ง ๆ สัก ๑ หรือ ๒ นาที จนเราคุ่นกับความ  
นิ่ง แล้วถ้ารักษาอารมณ์นี้ได้ก็ให้รักษานานเกินนาทีที่ช่างมัน อาจ  
จะได้ ๕ นาที ๑๐ นาที ๑๕ นาที ก็ขยายเวลาเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

ทำอย่างสบาย ๆ ให้สม่ำเสมอ ทำไปวันต่อวัน  
หากินกันไปวัน ๆ เหมือนหายใจ เราหายใจเข้าไป  
ครั้งหนึ่ง มันอยู่ได้ไม่กี่นาที เดี่ยวเราก็หายใจออก  
ก็อยู่ได้อีกไม่กี่นาทีก็ต้องหายใจเข้า-ออก ๆ ใช้  
ไปทีละช่วงของเวลา หรือเวลาเรารับประทานอาหาร  
ทานตอนเช้าก็อยู่ได้แค่ถึงเที่ยง ถ้าทาน  
ตอนเที่ยงอยู่ได้ถึงเย็น ทานตอนเย็นอยู่ได้ถึง



กลางคืนอย่างนี้ นั่งธรรมะก็เหมือนกัน เราก็ทำ  
วันต่อวัน นั่งอย่างธรรมดา สบายๆ ใจเย็นๆ  
ไม่ซ้าก็จะสมหวังตั้งใจ

พอใจเริ่มคุ้นกับความละเอียด และเรามีความสุขกับการ  
นั่ง แม้ไม่เห็นอะไร มันก็จะขยายเวลาในการนั่งของเราออกไป  
เองด้วยความสมัครใจ เต็มใจ ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องพยายาม

การทำอะไรด้วยใจรัก มีฉันทะ มีความสมัครใจ เต็มใจทำ  
มันมีความสุข ไม่ต้องฝืน และเราจะทำสิ่งนั้นได้ดี นั่งสมาธิก็  
เหมือนกัน ถ้าทำแล้วรู้สึกเป็นสุข สนุกกับการทำจะนั่งได้นาน  
นั่งได้บ่อยๆ และไม่ซ้าใจก็จะคุ้นกับความละเอียด

เมื่อความละเอียดสั่งสมเพิ่มขึ้นทุก ๆ วัน มากพอที่จะนั่ง  
ได้สนิททุกส่วนไปเอง ตอนนี้แหละเราจะเข้าถึงดวงใส ๆ กาย  
ใส ๆ องค์พระใส ๆ ที่มีอยู่แล้วภายใน เข้าถึงองค์พระในองค์พระ  
องค์พระท่านก็จะผุดผ่านขึ้นมา คล้าย ๆ ผุดจากด้านล่างขึ้นมา  
ด้านบน แต่ความจริงท่านผุดขึ้นมาจากตรงกลางกาย  
ของเรานั้นเอง จากเห็นองค์เล็ก ๆ ก็จะค่อยขยายโตขึ้นเท่าตัวเรา  
ใหญ่กว่าตัวเรา แล้วก็มีองค์ใหม่ใหญ่กว่าองค์เดิมใส ละเอียด  
ประณีตกว่าเดิม ผุดขึ้นมาที่ละองค์ ๆ

## เมื่อเข้าถึงองค์พระภายใน

เมื่อเข้าถึงองค์พระภายใน เราชู้สึกว่าใจของเราเกลี้ยงเกลา เหมือนกับถูกกลั่นให้บริสุทธิ์โดยที่เราไม่รู้เนื้อรู้ตัวเลย แล้วก็จะ ได้สัมผัสความสุขที่เกิดขึ้นจากใจที่บริสุทธิ์เพราะเหตุหนึ่ง เมื่อองค์ พระใสสว่างผุดผ่านขึ้นมาเรื่อย ๆ องค์พระในองค์พระ องค์พระ ในองค์พระ เดี่ยวเราก็ฝันโนฝันได้ เห็นองค์พระองค์นี้ ต่อไปเห็น อีกองค์หนึ่ง ผุดขึ้นมาทีละองค์ ๆ ใส ละเอียด สว่าง เนียนตา ละมุนใจ โตใหญ่ขึ้นไปเรื่อย ๆ

เราจะรู้สึกอบอุ่นใจ รู้สึกปลอดภัย มีความมั่นใจอยู่ในตัว ว่าชีวิตนี้เราปลอดภัยแล้ว มีชัยชนะ มีสุขในทุกสถานที่ จะมีกิน หรือไม่มีกินก็มีความสุข ใจจะนิ่งเฉย ๆ สบาย เบิกบาน ความ น้อยอกน้อยใจในบุญวาสนาบารมีว่า เรามีทรัพย์น้อย มียศ ถาวรราคาศักดิ์น้อยก็หมดไป ใจจะมีแต่ความเบิกบาน แซ่มชื่น ใจพวยอยู่ตลอดเวลา แม้ที่นั่งแค่ ๑ ตารางเมตร อาสนะเดียวที่ เรานั่งอยู่ เราก็สามารถแสวงหาความสุขได้ แสวงหาความจริง ของชีวิตได้ ความรู้ภายในซึ่งเป็นความรู้ที่แท้จริง เราก็สามารถ แสวงหาได้ด้วยพระภายใน ซึ่งท่านจะกลั่นกาย วาจา ใจ ธาตุ ธรรม เห็น จำ คิด รู้ ของเราให้สะอาดไปเรื่อย ๆ



ยิ่งใจใส สมบัติใหญ่ก็จะไหลมา ยิ่งใจอยู่ตรงกลาง สดต่างค์  
ก็ไหลมา ยิ่งใจอยู่ตรงกลาง จะทำมาค้าขายก็รวย สมบัติใหญ่มา  
รวยทั้งสมบัติ โลกียทรัพย์ รวยทั้งบุญบารมี วิมานของเรา  
ก็จะใหญ่โตโอฬาร สวยงาม

ตอนนี้เราได้แค่ไหน เราเอาแค่นั้นก่อน ให้พึงพอใจในสิ่ง  
ที่เรามีอยู่ เป็นอยู่ในตอนนี้ ทำตรงนี้ให้ได้เสียก่อน เดี่ยวตรง  
นั้นเราจะได้อะอย่างแน่นอนล้านเปอร์เซ็นต์ เมื่อเข้าใจอย่างนี้  
ดีแล้ว ต่างคนก็ต่างฝึกใจให้หยุด ฝึกใจให้นิ่ง ให้ใจใสๆ ในระดับ  
ที่เราทำได้นะ

พระเทพญาณมหามุนี



ดี ที่ที่สุดหยุดไว้  
แล้ว จักพบหนทาง  
ถูก นิ่งสนิทจิตพร่าง  
รัก ถูกธรรมตามนี้

ตรงกลาง  
พ่อชี้  
พราวสว่าง  
หลีกหลีกเลสมาร

*ตะวันธรรม*





# เริ่มต้นจากจุดที่ง่าย

วันอาทิตย์ที่ ๒๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย แล้วก็ขยับเนื้อขยับตัวให้ดี ปรับทำนองให้ถูกส่วน จะได้ไม่ปวด ไม่เมื่อย หยุดใจไว้ที่ศูนย์กลางกายอย่างเบาสบาย ๆ พร้อมกับผ่อนคลาย แล้วก็หลับตาพร้อม ๆ ฝึกไปด้วยกันอย่างนี้นะ ปรับไปด้วยกัน

ปรับเปลือกตา การหลับตา อย่าฟังผ่าน ตรงนี้สำคัญนะ จะได้ไม่ซ้า ต้องหลับตาให้เป็นเสียก่อน ให้เกิดความคุ้นเคย แล้วก็ผ่อนคลายจนกระทั่งรู้สึกว่ามีผ่อนคลายจริง ๆ แล้วก็ขยับทำนองปรับทำนองให้ถูกส่วน อย่ามองข้ามนะ จะได้เร็ว ปรับพอถูกส่วนแล้ว เราถึงรวมใจหยุดไปตรงกลาง คือ ตะเบา ๆ

ทุกครั้งที่เราเริ่มนั่งหลับตา ให้เริ่มต้นจากจุดที่เราทำได้  
ง่ายก่อน ที่รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย เพราะทุกคนยังมีภารกิจ  
หลายอย่างอยู่ ต้องทำมาหากิน ทำมาค้าขายทางโลก ก็จะมีเรื่อง  
หลาย ๆ มาทำให้ใจเราหลายตามไปด้วย ต้องจำนะ ตรงนี้  
สำคัญ แล้วก็ไปฝึกทำ

สมมติเรานึกภาพไม่ออก อย่างน้อยเราก็หลับตาให้เป็น  
เอาตรงนี้ที่ง่าย หรือผ่อนคลายเป็น ปรับทำนั่งเป็น แล้วก็วางใจ  
เป็น หยุดใจเป็น ตรงกลางให้รู้สึกสบาย ๆ ต้องง่าย ๆ นะ

เราก็จะนึกถึงดวงใส ๆ หรือองค์พระที่เราคุ้นเคย หรือภาพ  
พระเดชพระคุณหลวงปู่ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายที่ศูนย์กลางกาย  
ง่าย ๆ ไม่ลับสนนะว่า จะเอาอะไรดี อะไรง่ายที่สุด ณ ตอนเริ่ม  
ต้น เอาตรงนั้นไปก่อน

หรือบางท่านรู้สึกว่า หลับตาแล้วตัวหายแวบ แต่ก็ยังไม่เห็น  
อะไร ก็นั่นแหละคือจุดเริ่มต้นที่ดีสำหรับเรา เฉพาะตัวของเรานะ

หรือบางคนจะเริ่มด้วยการนึกถึงบุญ นึกถึงความดีที่เรา  
ได้ทำเพื่อให้ใจชุ่ม ๆ ก่อน บุญที่นึกถึงก็นึกถึงภาพบุญที่เรา  
ปฏิบัติที่สุดก่อน นึกได้ง่ายก่อน เพื่อสร้างความชุ่มชื่นใจ จะได้  
ขจัดนิวรณ์ทั้ง ๕ ความฟุ้งคิดไปในเรื่องราวต่าง ๆ ที่จะนำมา  
ซึ่งความยินดียินร้าย อย่างนี้ก่อนก็ได้



แปลว่าทุกอย่างเราเริ่มต้นจากจุดที่เราทำได้ง่ายก่อน พอรู้สึกสบาย มีความพร้อมแล้ว จึงค่อย ๆ วางใจแต่นึกถึงบริกรรมนิมิต หรือภาพที่เราคุ้นเคย จากที่ชด้น้อยไปหาชด้นมาก ซึ่งแต่ละคนจะไม่เท่ากัน เราก็เริ่มอย่างนี้ไปก่อนอีกเช่นเดียวกัน ต้องจำนะ มันจะได้เร็ว แล้วก็ไปฝึกทำซ้ำ ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ

ส่วนผู้ที่หยุดใจได้ในระดับหนึ่งแล้ว ตรีนึกถึงดวงใสได้ หรือเข้าถึงดวงธรรม หรือตริกองค์พระได้เป็นกุศลนิมิต หรือบริกรรมนิมิตได้แล้วก็นึกไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งนำไปสู่สิ่งที่มีอยู่จริงภายใน

## มีอะไรให้ดูก็ดูไป

ภาพอะไรที่เกิดขึ้นภายในจะเป็นดวง เป็นกาย องค์พระ มหาปฐจาจารย์ ล้วนดีทั้งสิ้น ไม่ต้องไปกังวลว่า นี่เรานึกไปเองหรือเห็นเอง จะนึกเอง หรือเห็นเองก็ช่าง ให้มีให้ดูก็แล้วกัน การเห็นไม่ว่าจะนึกเองหรือเห็นเอง แปลว่าใจของเรามีสมาธิแล้ว นึกให้เห็นก็มีสมาธิระดับหนึ่ง ถ้าเห็นเองก็ระดับที่ลึกขึ้น ละเอียดขึ้นก็แค่นั้นเอง

ต้องทำความเข้าใจตรงนี้ ไปถึงตรงนั้นเราจะได้ไม่ต้องสงสัย เพราะความสงสัยทำให้ใจถอนจากสมาธิ จิตที่กำลังละเอียดอยู่ ก็จะถอยมาหายาบ นี่ต้องจำนะ เพราะถึงเวลาทำจริง ๆ แล้วก็ จะลืมทุกที แล้วก็ถามคำถามเดิม ๆ อย่างนี้ ซึ่งจริง ๆ แล้วก็ เคยบอกว่า มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปอย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้อง คิดอะไรทั้งสิ้น นี่คือนิสัยที่เคยบอกซ้ำ ๆ บ่อย ๆ แต่พอถึงเวลา ทำจริง ๆ พอมีอะไรให้ดู เราก็กลับคิดว่า เอ็นึกไปเอง หรือเห็น จริง ๆ มักจะเป็นกันบ่อยอย่างนี้

เพราะฉะนั้น หมดเวลาแล้วนะ เพราะความตายไม่มีนิมิต หมาย มัวไปลังเลสงสัย มันไม่เกิดประโยชน์ แถมเกิดโทษ คือ จิตจะถอนก็จะหายาบ ให้ลูกจำบรรทัดนี้นะ ที่บอกซ้ำ ๆ เหมือน เดิม ไม่มีอะไรใหม่ มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปอย่างสบาย ๆ โดย ไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น เพราะเรายังเป็นนักเรียนอนุบาล ถ้าจะ วิเคราะห์วิจารณ์นั่นมันขั้น advance แล้ว ขั้นที่เราละเอียด แล้ว ถึงตอนนั้นเราจะเอาอย่างไรก็เอา แต่ตอนนี้เรากำลังฝึก ใจให้หยุดนิ่ง มีภาพให้ดู ก็แปลว่าหยุดได้ในระดับหนึ่ง เราก็นิ่ง ไปเรื่อย ๆ ดูไปเรื่อย ๆ

การดูไปเรื่อย ๆ ใจก็จะนิ่งนุ่มไปเรื่อย ๆ แล้วก็เข้าสู่ความ ละเอียดในระดับที่ทำลายความสงสัยของตัวเองได้ด้วยตัว ของเราเอง ด้วยประสบการณ์ภายในของตัวเอง ใจจะตั้งมั่น สงัดจากบาปอกุศลธรรม บริสุทธิ์



เมื่อหยุดนิ่งใจจะบริสุทธิ์ จะนิ่งแน่น นิ่งในนิ่ง แน่นในแน่น ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งจิตนุ่มนวล คือมันละเอียด นุ่มนวล เหมือนเราเอาของแข็งมาทำเป็นของเหลว เอาของเหลวมาทำให้เป็นแก๊สอย่างนั้นแหละ พอนุ่มนวลมันก็ต้องแก้การงาน งานที่จะ รื้อภาพ รื้อชาติ รื้อกิเลส รื้ออาสวะ หรือจะศึกษาวิชาธรรมกาย ต่อไป คือศึกษาวิชา ๓ บุปผะนิเวศานุสติญาณ การระลึกชาติ หนหลังได้ จุตูปปาตญาณ ระลึกถึงเกี่ยวกับเรื่องกฎแห่งกรรม กฎมิต่าง ๆ กระทั่งอภิวัดขยญาณ ความรู้ที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์ กระทั่งหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะได้ ก็จะเป็นไปตามขั้นตอนที่ลุ่มลึกไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้น ต้องจำ แล้วก็ต้องทำนะ ไปทำซ้ำ ๆ ให้ชำนาญ ทำซ้ำ ๆ นับซ้ำไม่ถ้วน นับครั้งไม่ถ้วน ให้สมาธิจนเป็นกิจวัตรประจำวัน เหมือนการอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน หายใจเข้าออกอย่างนั้นแหละ

แล้วเมื่อจิตนิ่งแน่นนุ่มนวลควรแก้การงาน ความบริสุทธิ์ เกิดขึ้นมาพร้อมกับความสุขที่ไม่มีประมาณ ที่ไม่มีอะไรจะมาเทียบเทียบได้ ความสว่าง สงบเย็น ความรู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้งจะมาพร้อม ๆ กัน ไม่ก่อนไม่หลังกัน เมื่อมาถึงตรงนี้แล้ว ใจก็จะมุ่งเข้าไปสู่ภายในเรื่อย ๆ เลย จนกระทั่งสามารถ ฟังพาตัวเองได้

ฟังพาดตัวเองได้ ไม่ว่าจะอยู่กลางแจ้งก็ฟังพาดตัวเองได้ ไม่เหมือนผู้ที่ฟังพาดตัวเองไม่ได้ก็ต้องอาศัยที่มุงบังที่ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย แต่ผู้ที่ฟังตัวเองได้ ก็มีความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยในตัวเอง อยู่กลางแจ้งเป็นวัตรก็ได้ อยู่โคนไม้ก็ได้ อยู่ลอมฟางก็ได้ หลีบเขา ตามถ้ำ ภูเขา ที่สังัด ป่าช้า ป่าชุกก็ได้ แปลว่าเมื่อใจหยุดแล้ว อยู่ที่ไหนก็ได้ในโลก เพราะฟังตัวเองได้ เป็นอยู่ได้ด้วยตัวของตัวเอง

การที่เรามานั่งฝึกหยุด ฝึกนิ่ง นอกจากเป็นทางมาแห่งบุญกุศล ความบริสุทธิ์ ก็จะนำพาเราไปถึงจุดที่ฟังพาดตัวเองได้ เป็นอยู่ได้ด้วยตัวของตัวเองได้ ที่เรียกว่า **อัตตา หิ อัตตโน นาโถ** เพราะตนเข้าไปถึงตัวตนที่แท้จริงที่มีอยู่ในตัวตนหยาบ ซึ่งเป็นเปลือกนอก ใจมันจะล่อนเข้าไปเป็นชั้น ๆ ด้วยหยุดกับนิ่ง มิติมันจะเปลี่ยนไปสู่ความละเอียดเรื่อย ๆ จากเห็นดวง ก็จะมีดวงในดวง ในดวงมีกาย ในกายมีดวงก็จะไปเรื่อย ๆ ลุ่มลึกไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้น เวลาที่เหลืออยู่นี้ ฝึกใจให้หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี





หยุด ใจนิ่งสนิทไว้  
เป็น จุดสำคัญหมาย  
ตัว สมมติฎกมลาย  
สำเร็จ พระพุทธเจ้า

กลางกาย  
สู่เป้า  
สลายหมด  
เสด็จเข้านิพพาน เขษม

ตะวันธรรม





# หยุดเป็นตัวสำเร็จ

วันอาทิตย์ที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๗

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ เอาใจหยุดนิ่ง ๆ ไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นะ หรือจาง่าย ๆ ว่าอยู่ในกลางห้องของเรา ตรงไหนก็ได้ในกลางห้อง แล้วเราก็นึกว่าตรงนั้นแหละคือ ฐานที่ ๗

อย่าไปกังวลกับฐานที่ ๗ มากเกินไป แต่ต้องให้รู้จักเอาไว้วว่า อยู่ตรงไหน แต่ในแง่ของการปฏิบัติจริง ๆ การหลับตาสบาย หยุดใจไว้ในกลางกายนิ่ง ๆ เฉย ๆ จะนึกเป็นภาพองค์พระ หรือดวงแก้วก็ได้ นึกในลักษณะที่เราเห็นเป็นภาพองค์พระ top view หรือวางใจนิ่ง ๆ กลางห้อง แล้วก็ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ตรงนี้ต้องฝึกให้ได้นะ ฝึกทุกวันอย่าให้ขาด



ความสม่ำเสมอที่สำคัญ จะทำให้เราค่อย ๆ เรียนรู้วิธีการที่ถูกต้อง มันจะค่อย ๆ ปรับไป ใจเราก็จะถูกรับมอินทรีย์ให้แก่อบขึ้น แก่กล้า ขึ้นไปเรื่อย ๆ คือใจจะค่อย ๆ คุ่นกับศูนย์กลาง กายกับกลางห้องมากขึ้น แล้วก็อยู่กับเนื้อกับตัว เราได้มากขึ้น นานขึ้นกว่าเดิม เพราะแต่เดิมเรา ส่งใจไปข้างนอกไม่เคยเอาใจไว้กลางกายเลย นี่ สำหรับผู้ที่มาใหม่ นะ

เราก็ต้องฝึกไปเรื่อย ๆ ใหม่ ๆ มันก็ไม่คุ่นเคยกับการนึก อย่างนี้ในกลางห้อง แต่พอทำบ่อย ๆ เข้า มันก็จะค่อย ๆ ง่ายขึ้น ขำนาญขึ้นไปเรื่อย ๆ แต่ต้องจับหลักให้ได้ว่า **หยุดเป็นตัว สำเร็จ** เป็นสิ่งสำคัญที่สุด เราต้องการตรงนี้

หยุดกับนิ่งเฉย ๆ ไม่ว่าจะมืดหรือสว่างก็ตาม หมายความว่า เวลาเราหลับตาไปแล้วมันมืด เราก็อย่าไปทุกข์ใจ อย่าไป รำคาญว่า ทำไมมันมืดอย่างนี้ หรืออย่าไปกังวลกลัวว่าเรานิ่ง แล้วมันจะไม่สว่าง แล้วก็คิดเลยเถิดไปว่า ชาตินี้เราคงไม่ได้มั่ง อย่างนั้นแสดงว่าไม่นิ่งแล้ว ถ้านิ่งมันจะปลอดความคิด

หลับตาแล้วมืด เราก็ต้องถือว่า ความมืดคือสหายหรือเกลอ ของเรา เป็นมิตรของเรา เหมือนเรานิ่งอยู่กลางแจ้งในคืนเดือน

มืด เมื่อเรานิ่ง ๆ พอคั่นกับความมืด เดี่ยวเราจะเห็นดวงดาว  
บนท้องฟ้าปรากฏขึ้น ทำลักษณะอย่างนั้น นิ่ง ๆ ไม่ว่าจะมืดหรือ  
สว่าง พอเรานิ่งหนักเข้า พอถูกส่วน ทำถูกวิธีเข้า มันก็สว่างขึ้น

พอสว่างขึ้นก็อย่าไปตื่นเต้นตกใจ หรืออย่าดีใจจนเกินไป  
พอตกใจ ตื่นเต้นหรือดีใจเกินไป เดี่ยวมันก็มีมืดอีกแล้ว มันหรือ  
สลัวไป เพราะฉะนั้นจะมืดหรือสว่างก็ตาม เราก็ต้องหยุดนิ่งเฉย ๆ  
ต้องเข้าใจตรงนี้ให้ดีนะ ถ้าไม่เข้าใจตรงนี้ เดี่ยวทำไม่ถูกวิธี

ถ้ามืดแล้วเรากลุ่ม มันก็ยิ่งมืดหนักเข้าไป  
อีก เดี่ยวก็จะยิ่งเบือ ถ้าสว่างแล้วไปตื่นเต้นดีใจ  
เอ้า กลับมามีมืดอีก เดี่ยวเราก็จะเสียดาย พอเสียดาย  
มันก็จะโหยหา อยากได้ความสว่างหวนคืนมา  
ยิ่งอยาก ก็ยิ่งหยาบ หยาบเพิ่มไปเรื่อย ๆ ใน  
ที่สุดก็เบืออีก เพราะฉะนั้นตรงนี้อ่าฟังผ่าน  
จะมืดหรือสว่างก็ตาม เรามีหน้าที่หยุดกับนิ่ง  
อย่างเดียว เหมือนคนมีอารมณ์เดียว หรือไร้  
อารมณ์ นิ่ง ๆ

ที่นี้พอนิ่งไปนาน ๆ เข้า บางคนภาพไม่เกิด แต่รู้สึกสบาย  
คือ ตัวมันโล่ง โปร่ง เบา สบาย ไม่ฟุ้ง ความคิดอื่นที่เป็นความ  
คิดหยาบ ๆ ไม่เข้ามาแทรกเลย แต่ภาพไม่เกิด พอเราเลิกนั่ง



ไปฟังเพื่อนวงบุญของเรา เพื่อนนักเรียนด้วยกันเขาเล่าให้ฟังว่า เขาเห็นภาพ พอเราฟังเราก็ก็ลุ่มว่า เรานิ่งก็ไม่ได้ฟังเลย แถมสบายด้วย ตัวโล่ง โปร่ง เบา สบาย แต่ไม่เห็น พอไม่เห็นก็จะมีความคิดว่า เอ้ นิ่งอย่างนี้ทำไมไม่เห็น มันน่าจะเห็น แต่มันไม่เห็น พอใจคิดอย่างนี้ก็ถอยมาหยาบอีก ต้องมานับหนึ่งใหม่อีก เพราะฉะนั้นแม้ไม่เห็นภาพ แต่ไม่ฟังหยาบ เราก็ไม่ควรฟังละเอียด ก็คือต้องทำหยุดทำนิ่งเฉย ๆ

ที่นี้พอเราทำหยุดนิ่งเฉย ๆ ไประดับหนึ่งเข้า ความสว่างเกิด ภาพเกิด เป็นองค์พระบ้าง ดวงบ้าง ก็ปลื้มตื่นเต้นดีใจ อ๊ะ พอดีใจหายไปอีกแล้ว พอหายไปอีกก็เสียตาย นิ่งครั้งต่อไปก็อยากที่จะเห็นเหมือนเดิม แต่ว่าความอยากที่จะเห็นมันเดินหน้า ภาวนาตามหลัง ก็เลยไปไม่ถึงจุดนั้นสักที มันก็ไม่เห็นภาพอีก ไม่เห็นดวง ไม่เห็นองค์พระ เพราะฉะนั้นจึงให้ทำเฉย ๆ แม้เห็นภาพก็ต้องเฉย ๆ

ที่นี้พอเห็นภาพไปในระดับหนึ่ง เห็นบ่อยเข้า พอเราเฉยบ่อยเข้า แต่วามันเป็นความเฉยที่ยังไม่สมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เฉยในระดับ ๙๘ เปอร์เซ็นต์ มันก็ไม่มีภาพใหม่ให้ดู ก็จะมีแต่ดวงเดิม องค์พระเดิมที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง พอเราเลิกนั่ง เราก็มาฟังเพื่อนนักเรียนพูดว่า โอ้ องค์พระขยาย มีผุดผ่านมา เยอะแยะ เอ้ ทำไมเราไม่เห็นอย่างนั้นบ้าง เห็นแต่องค์พระเฉย ๆ ดวงเฉย ๆ ที่นี้ก็พยายามเร่งดี แหก ๆ ดิ้น ๆ จะเข้า

กลางดวง จะเข้ากลางองค์พระ ยิ่งแหวกก็ยิ่งแวบหายไปเลย  
ยิ่งดันจะเข้ากลาง ยิ่งแดงออกมาอีก

เพราะฉะนั้น ถึงบอกว่าให้ดูเฉย ๆ หยุดนิ่งเฉย ๆ พอเรา  
นิ่งถูกส่วน เอ้า คราวนี้มากันใหญ่ มาเยอะเยอะ พอมาเยอะเยอะ  
อะ ความสงสัยมาอีกแล้ว เพราะไปได้ยินเพื่อนนักเรียนด้วยกัน  
นั่งมา ๑๐ ปี แล้วก็ไม่เห็น แต่ทำไมเราเห็นขนาดนี้ สงสัยเราจะ  
คิดไปเองมั้ง ถึงได้เห็นง่ายอย่างนี้ คือมันง่ายจนสงสัย อย่างนี้ก็  
มีเหมือนกัน สงสัยว่า คิดไปเอง หรือว่ามันไม่ใช่ เพราะธรรมชาติ  
ลึกซึ่งมันต้องเข้าถึงยาก ๆ เชื่อมมันอย่างนั้น แต่ความจริงมันไม่  
เป็นอย่างนั้น ถ้าทำถูกวิธี แม้ลึกซึ่งก็เข้าถึงง่าย เพราะฉะนั้น  
ถึงให้ดูเฉย ๆ

ดังนั้น จึงบอกว่า จะเห็นหรือไม่เห็นก็ตามให้หยุดกับ  
นิ่งเฉย ๆ อย่างนี้เรื่อยไป และก็มีคำของพระเดชพระคุณ  
หลวงปู่ฯ มารองรับอีก **“หยุด” อย่างเดียว ตั้งแต่เบื้องต้นจน  
กระทั่งเป็นพระอรหันต์** ก็แปลว่า ไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือ  
จากหยุด จะไปบิ๊บ ไปเค้น จะไปกำกับ จะไปแหวก ไปดัน ไป  
ลุ้น ไปเร่ง ไปเฟ่ง ไปจ้อง ไม่ได้ทั้งนั้น เพราะมันผิดหลักวิชา

หลักวิชาพระเดชพระคุณท่านก็บอกอยู่แล้ว หยุดเป็น  
ตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ มันง่ายขนาดนี้  
แล้วไม่เห็นจะต้องไปค้นอะไรอีก แค่ว่าตามที่พระเดชพระคุณ



หลวงปู่ฯ บอก ก็จะมีจบกันในวันนี้แหละ จะเข้าถึงกัน คือ ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ความจริงมันไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปเอาอะไรมารกรุงรัง แค่อยู่นิ่งเฉย ๆ สบาย ๆ เดี่ยวเราก็จะเห็นเป็นขั้นตอนกันไปเรื่อย ๆ ฝึกอย่างนี้ไป

ที่นี้บางคนทำไปได้ในระดับหนึ่ง จริง ๆ แล้วจิตยังหยุดนิ่งไม่สมบูรณ์ร้อยเปอร์เซ็นต์ มันหยุดระดับหนึ่ง ก็เห็นภาพอะไรต่าง ๆ เยอะแยะ ดูแล้วคล้าย ๆ กับ ๑๘ กาย ซึ่งมันละเอียดอ่อน ได้ยินได้ฟังเรื่องนรกสวรรค์ ก็อยากจะไปเรียนรู้บ้าง แต่เรียนรู้ด้วยตัวเอง เพราะเข้าใจว่าในระดับนี้น่าจะไปเรียนรู้ได้ ซึ่งความจริงยังไม่ใช่ แม้หยุดได้ร้อยเปอร์เซ็นต์แล้ว ยังต้องหยุดในหยุดไม่ซ้ำที่เข้าไปอีก คือ จากร้อยเปอร์เซ็นต์ เป็นพันเปอร์เซ็นต์ เป็นหมื่น เป็นแสน เป็นล้านเปอร์เซ็นต์ ยังมีสิ่งที่จะต้องศึกษากันอีกเยอะ ดังนั้นเรื่องนั้นเอาไว้อ่อน ในระดับที่เราจะไปศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรม

เอาว่าทำตรงนี้ให้คล่องเสียก่อน ให้ชัดเจนแจ่มแจ้งกันจริง ๆ เลย แล้วเราก็จะค่อย ๆ หายสงสัยไปที่ละเล็กทีละน้อย บารมีก็จะถูกบ่มไปเรื่อย ๆ ญาณก็ถูกบ่มไปเรื่อย ๆ บ่มญาณ บ่มบารมี เต็มความบริสุทธิ์ไปเรื่อย ๆ มันต้องถึงจุด ๆ หนึ่งนั่นแหละถึงจะไปศึกษาวิชาธรรมกายได้ แต่ต้องทำเป็นขั้นตอนตามแบบฝึกหัด หรือบทเรียนที่ให้เอาไว้ ค่อย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ

เดียวเราก็ทำได้ เพราะฉะนั้นตอนนี้เราถึงขั้นไหนก็หยุดไป  
เรื่อย ๆ นิ่งไปเรื่อย ๆ มีอะไรให้ดู เราก็ดูไปอย่างสบาย ๆ ไม่  
ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

**วิชาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความรู้ต้องคู่กับความ  
สุข** คือ ต้องมีความสุข มีความสบาย มีความบริสุทธิ์ ความรู้ก็  
ค่อย ๆ รู้ไปเรื่อย ๆ ทีละเล็กทีละน้อย ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ๆ ไป  
ตามลำดับอย่างนี้

ให้ตั้งใจฝึกกัน เพราะเป็นงานที่แท้จริงของเราที่ได้มาเกิด  
เป็นมนุษย์ และเป็นทางมาแห่งบุญใหญ่เป็นมหัคคตกุศล ไม่ใช่  
บุญเล็ก ๆ แค่งามาวจร ที่ยังข้องอยู่ในกามภพ แต่เป็นบุญที่  
จะทำให้เราหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ บรรลุมรรคผลนิพพานได้

แล้วที่สำคัญเราเกิดมานี้ ถึงแม้ว่ายังไม่รู้ว่า พระนิพพาน  
เป็นเป้าหมาย แต่เราก็อยากจะได้ความสุข ความสุขคือยอด  
ปรารถนา อยากนั่งเป็นสุข ยืนเป็นสุข เดินเป็นสุข นอนเป็นสุข  
หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข จะอยู่แห่งหนตำบลใดก็เป็นสุข จะเข้า  
ถึงความสุขอย่างนี้ได้ ต้องหยุดกับนิ่งอีกนั่นแหละ

นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ

สุขอื่นนอกจากใจหยุดใจนิ่งไม่มี

ไปหาดูเถอะไม่มีไม่ว่าสุขจากการแสวงหาทรัพย์ มีทรัพย์





ได้ใช้จ่ายทรัพย์ ประกอบการงานไม่มีหนี้ ประกอบการงานไม่มีโทษ มันก็เป็นสุขแบบโลก ๆ จะไปดริ้งค์ ไปดื่ม ไปดู ไปดู ไปฟัง ไปเที่ยวอะไรก็แล้วแต่ มันสุขน้อย แต่ทุกข์มาก คือ สุขไม่จริง แล้วก็แคบ ไม่ค่อยกว้าง มักจะมีความหายนะเข้าครอบงำเราอยู่ในตัว แต่ถ้าหยุดกับนิ่ง ไม่ต้องเสียเงินเสียทองหรือทำอะไรเลย แต่เป็นสุขที่เป็นอิสระ กว้าง ขยาย เบาเนื้อเบาตัว เบากายเบาใจ เบาสบาย เกลี้ยงเกลา

เพราะฉะนั้น หยุดนิ่งนอกจากจะเป็นทางมาแห่งบุญแล้ว ยังเป็นทางมาแห่งความสุข และเป็นทางไปสู่อายตณนิพพานด้วย จึงเป็นสิ่งที่เราจะต้องทำให้สม่าเสมอ แล้วนอกจากบุญจะเกิดขึ้นกับตัวของเราแล้ว ยังไปถึงพ่อแม่ บรรพบุรุษ บุพการี หมู่ญาติของเรา ที่มีชีวิตอยู่หรือละโลกไปแล้ว โดยเฉพาะที่ละโลกไปแล้วเขาทำบุญเองไม่ได้ ก็หวังจะได้บุญจากผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ที่ทำและอุทิศไปให้ หยุดนี้แหละเป็นทางมาแห่งบุญทางหนึ่ง นอกเหนือจากทานบารมี ศีลบารมี ที่จะทำให้บรรพบุรุษ บุพการี หมู่ญาติดังกล่าว มีส่วนแห่งบุญนี้

พอเราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวเองได้ นิสัยอยากเด่นอยากดังจะหมดไปเรื่อย ๆ เหลือแต่อยากดีอย่างเดียว อยากได้บุญเยอะ ๆ ไม่ยินดี

ยีนร้ายในรูปธรรมต่าง ๆ มันอยากจะมุ่งเข้าไปสู่  
ภายใน ศึกษาความรู้ภายในไปเรื่อย ๆ อยากรู้  
ความรู้เพิ่ม อยากรู้ความดีเพิ่ม อยากรู้ความ  
บริสุทธิ์เพิ่ม อยากรู้บุญเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ  
อย่างอื่นก็จะเฉย ๆ ลงไปเรื่อย ๆ จะดีไปเรื่อย ๆ  
ใสไปเรื่อย ๆ อันนี้คือข้อสังเกตตัวของเรา

อยากศึกษากายทั้ง ๑๘ ไปแล้วเป็นอย่างไร วิชชา ๓ วิชชา  
๘ เป็นอย่างไร โดยที่สูดวิชาที่ทำอาสวะให้สิ้น อาสวะคืออะไร  
เครื่องหมักดองใจเรา ความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นอย่างไร  
ทำให้เราอยากจะทำอะไรทำไมมันถึงมีฤทธิ์มาก บังคับข้ามชาติได้  
แล้วก็นับชาติไม่ถ้วนด้วย ลักษณะมันเป็นอย่างไร เข้ามาอย่างไร  
มาหุ้ม มาเคลือบ มาเอบอบซึมซาบปนเป็นสวมน้ำน้อยได้ธาตุ  
ธรรมเห็นจำกัดรู้ของเราอย่างไร เราก็อยากจะศึกษาเรียนรู้ เรา  
อยากจะทำอะไร ใครเป็นคนผลิตอาสวะกิเลสเหล่านี้มาหมักดองแช่อิม  
ใครมีวัตถุประสงค์อย่างไร ทำไมต้องเป็นเรา หรือชาวโลก หรือ  
สรรพสัตว์ทั้งหลาย มันก็มีสิ่งที่น่าเรียนรู้ไปเรื่อย ๆ แล้วใครนั้นนะ  
เขาอยู่ที่ไหน ที่อยู่ของเขาเป็นอย่างไร ทำไมต้องคิดอย่างนี้  
ก็จะค่อย ๆ ศึกษาเรียนรู้กันไป สวมน้ำไป



มันก็มีรสมือชาติในการศึกษา เขาเรียกว่า  
รสแห่งธรรม มีรสมือชาติ อร่อย สนุกสนาน  
เบิกบาน เราก็จะค่อย ๆ เข้าใจไปเรื่อย ๆ เป็น  
ความเข้าใจที่เมื่อหันมามองชาวโลกแล้วมัน  
จะแตกต่างกัน ชาวโลกเข้าใจอย่าง เราเข้าใจ  
อีกอย่าง ชาวโลกเข้าใจอย่างไรเขาก็แสวงหา  
อย่างนั้น เราเข้าใจอย่างไร เราก็จะแสวงหาไป  
อีกอย่าง เพราะฉะนั้นก็จะค่อย ๆ สบายไป ศึกษา  
ไปเรื่อย ๆ ด้วยหยุดกับนิ่งนี้แหละ

เพราะฉะนั้น หยุดเป็นตัวสำเร็จ ที่ถูกทุกคนจะต้องให้  
เวลาเพื่อการนี้ ควบคู่กับภารกิจในชีวิตประจำวัน เพื่อตัวของ  
เราเอง และคนรอบข้าง กระทั่งขยายไปในสังคม ประเทศชาติ  
นานาชาติ โลกใบนี้

ถ้าเรามีความสุข คนรอบข้างก็จะพลอยได้รับกระแสแห่ง  
ความสุขนี้ไปด้วย แล้วก็จะเกิดแรงบันดาลใจ แสวงหาความสุข  
ภายในตนเองเช่นเดียวกับตัวของเรา การขยายนี้มันก็จะขยาย  
ต่อ ๆ กันไปเรื่อย ๆ ทุกสิ่งก็เริ่มต้นจากตัวเรา ตัวเราก็เริ่มต้น  
จากศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ถูกต้อง ด้วยวิธี  
หยุดกับนิ่ง ต้องแจ่มแจ้งแทงตลอดในหลักวิชชานี้

จับสูตรหลักนี้ให้ได้ หลักคือ หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ ในเส้นทางเอกสายเดียว ที่เรียกว่า เอกายนมรรค มันง่ายที่เราจะปฏิบัติไปสู่ทางหลุดพ้น ในสิ่งที่เราปรารถนา เราจะได้สมหวังในชีวิตว่า มีทางเดียวไม่มีสองทาง ซึ่งมันง่ายกว่าทางโลกซึ่งมีหลายทาง มันทำให้เราสับสน ไม่ทราบว่าจะไปทางไหน เราก็หมดเวลาไปกับการแสวงหาทดลอง ลองผิดลองถูกกันไปอย่างนั้น แต่ไม่ต้องเลย วิธีของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า หยุดเป็นตัวสำเร็จ เพราะฉะนั้นเรามีบุญมาก ที่ได้มาถึง ณ จุดนี้

ดังนั้น จับหลักให้ได้ แล้วลงมือฝึกฝนอบรมใจตัวเราเองทุกวัน ให้สม่ำเสมอ ให้เป็นกิจวัตร เหมือนอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟันอย่างนั้น เดี่ยวเราก็ทำได้ จากคนทำไม่ได้ มันก็จะทำได้ จากคนที่ไม่เคยมีความสุขก็จะมีความสุข จากมืดก็มาสว่าง เป็นต้น อย่างนี้นะ

พระเทพญาณมหามุนี





ต้องมองจึงเห็นไคร้  
หมั่นหยุดมองเรื่อยไป  
มองพระเห็นพระใส  
เชื่อพ่ออย่าดีอรั้น

ในใจ  
สิ่งนั้น  
ผูกผ่าน  
อย่างนี้เห็นใส

ตะวันธรรม



# เห็นสิ่งใดฝึกให้เป็น อันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งนั้น

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ใครที่เข้าถึงดวงธรรมภายในแล้ว ก็ตะใจไปเบา ๆ หนึ่ง ๆ  
นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ เดี่ยวดวงธรรมนั้นจะขยายใหญ่ขึ้น  
แล้วก็จะมีดวงใหม่ผุดซ้อนขึ้นมาเรื่อย ๆ ถ้าใครเข้าถึงองค์พระ  
ก็ตะใจเบา ๆ ไปที่กลางองค์พระ ทำใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ  
สบาย ๆ พอถูกส่วนเดียวกับองค์พระก็จะขยายใหญ่ขึ้น ไสบริสุทธ์  
ยิ่งขึ้น เราก็นิ่งอยู่ในกลางนะ แล้วจะมีองค์ใหม่ผุดซ้อน ๆ ขึ้น  
มาเรื่อย ๆ เอง เกิดขึ้นมาเอง มาพร้อมกับความสุขและความ  
บริสุทธิ์ของเรา

ให้หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง ใครทำดวงได้ใสแล้ว ก็พยายามฝึก ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งที่เราเห็น เห็นดวงก็ต้องฝึกให้นิ่ง สนิทจนกระทั่งเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับดวงธรรม เห็นกายไหน ก็ฝึกหยุดฝึกนิ่ง จนกระทั่งเข้าไปเป็นหนึ่งเดียวกับกายนั้น เห็น กายธรรมองค์พระเกตุดอกบัวตูมใส ๆ เราก็ฝึกหยุดนิ่ง อย่าง เบา ๆ สบาย ๆ พอถูกส่วนก็จะไปเป็นหนึ่งเดียวกับองค์พระนั้น

เห็นสิ่งใดต้องฝึกให้ไปเป็นสิ่งนั้นให้ได้ เป็นสิ่งเดียวกัน ด้วย วิธีหยุดกับนิ่งอย่างเบา ๆ สบาย ๆ ฝึกทำซ้ำ ๆ ทุกวัน อย่าง สม่ำเสมอ ใจก็จะค่อย ๆ สัมผัสความละเอียด ความบริสุทธิ์ สัมผัสสมาธิเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งสักวันหนึ่งใจของเรา จะนิ่งแน่น คือ ความนิ่งจะแน่นเข้าไปเรื่อย ๆ คือนิ่งแล้วก็มีใน นิ่งเข้าไปอีก นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งมันหนาแน่น คือ นิ่งอย่างเดียวจนไม่เขยื้อน ไม่เคลื่อนจากกลางเลย

ยิ่งนิ่ง ยิ่งแน่น ยิ่งแน่น ยิ่งโปร่ง เบา สบาย มีความสุข แล้ว จิตก็จะนุ่มนวล คือมันละเอียดอ่อน ประณีต เราจะนุ่มนวล ใจอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้น เช่น จะนึกให้ดวงที่เราเข้าถึงนั้นขยาย ใหญ่ก็จะใหญ่ตามได้ นึกย่อให้เล็กก็จะเล็กนิดหนึ่ง เท่ากับ ปลายเข็มได้ หรือจะนึกให้องค์พระขยาย องค์พระจะขยายได้ ถ้านึกให้ย่อ องค์พระก็จะย่อเหลือนิดหนึ่ง เท่ากับปลายเข็ม แต่ ก็เห็นเส้นผมของท่านชัดเจน เห็นรายละเอียดได้ ซึ่งไม่น่าเป็น





ไปได้ เพราะว่าเล็กเท่ากับปลายเข็ม แต่เห็นทุกอย่างเหมือนกับ  
เห็นองค์ใหญ่ ๆ อย่างนั้นแหละ

เราก็ฝึกทำซ้ำ ๆ ขยายแล้วก็ย่อ ขยาย ย่อ ทำอย่างนี้  
จนกว่าดวงหรือองค์พระที่ขยายแล้วเราขยายตามไปด้วย เพราะ  
เราเป็นหนึ่งในเดียวกับดวงใส ๆ หรือองค์พระใส ๆ หรือท่านย่อลงมา  
เราก็ย่อลงมาด้วย ฝึกอย่างนี้ซ้ำ ๆ ทำซ้ำ ๆ ให้ชำนาญ ถ้าใจนิ่ง  
แน่นนุ่มนวลก็จะควรแก่การงานที่เราจะน้อมใจให้เป็นอย่างกล่าว  
ได้อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ

แต่ถ้าเกิดวันไหนเราพยายามทำอย่างนี้แล้ว มันไม่ง่าย  
เหมือนวันก่อน ๆ ที่ผ่านมา คือมันอดจะเค้นภาพไม่ได้ หรือ  
ไปบีบบังคับไม่ได้ อดกดดันตัวเองไม่ได้ เราก็ต้องทิ้งภาพนั้น  
ทิ้งความรู้สึกนั้นไปเลย แล้วก็หันกลับมาเริ่มต้นใหม่ในสิ่งที่เรานึก  
ได้ง่ายที่สุด สบายที่สุด มีความสุขที่สุด พึงพอใจที่สุดในการที่จะ  
ทำอย่างนั้น อย่างนั้นไปก่อนนะ แล้วก็ทิ้งสิ่งที่เรากดดันออกไป  
เลย ลืมไปเลย แล้วก็มาเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ หากจุดที่สบาย

เช่น สมมติเราทิ้งดวง หรือองค์พระที่เราพยายามจะเข้า  
กลางแบบตัน ๆ แหวก ๆ แล้วไม่เข้า แถมเหมือนยิ่งแคบลงไป  
แล้วก็อึดอัด ไม่มีความสุข เราก็ทิ้งไป ถ้าเรายังนึกดวงเดิมไม่ได้  
องค์พระเดิมไม่ได้ เราก็นึกทบทวนว่า เราจะนึกอะไรที่  
ง่ายที่สุด เช่น นึกถึงมหาปุชฌีนาจารย์ นึกถึงพระเดชพระคุณ

หลงๆ ก่อน อย่างนี้ก็ได้นะ หรือนึกถึงคุณยายอาจารย์ฯ แล้วเราสบายใจ เราก็มานึกในองค์ท่าน จะทั้งองค์หรือบางส่วนของท่าน แล้วแต่เราสบายใจ เราก็เริ่มตรงนั้นใหม่ไปก่อน เพื่อให้อใจไปสู่จุดที่ทำให้เกิดอารมณ์สบาย

**สมาธินั้นต้องสบาย ง่ายที่สุด สบายที่สุด จึงจะถูกหลักวิชา** เราก็ฝึกกันมาอย่างนี้ ทำทุกวัน ให้สมาธิเสมอ ทำซ้ำ ๆ ดอกย่ำซ้ำเดิมไป เหมือนดอกตะบู่เพื่อให้อใจมั่นคง ถูกตรึงติดแน่นกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างนั้นแหละ ซึ่งเป้าหมายของเราจะต้องครอบครองศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ได้ เพราะว่าเราห่างเหิน เราส่งใจออกไปสู่ภายนอกในเรื่องราวต่าง ๆ มานานแล้ว

เราจะต้องฝึกดอกย่ำนำใจกลับสู่ที่ตั้งดั้งเดิมในตำแหน่งที่ถูกต้อง เพราะเป็นตำแหน่งแห่งความบริสุทธิ์ ความสุข ปัญญา อันเลิศ ความรอบรู้ที่ไม่มีประมาณ อานุภาพที่เรานึกไม่ถึง ต้องนำใจให้กลับมาสู่ตรงนี้ทุกวัน ทั้งวัน ควบคู่กับภารกิจประจำวันอย่างสบาย ๆ ใจของเราจะได้ใส ๆ ละเอียดย่อน นิ่งแน่นนุ่มนวล ควรแก่การงาน

ถ้าเราทำขั้นอนุบาลตรงนี้ได้ การศึกษาธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ลึกซึ้งอีกเยอะเยาะก็ง่ายแล้วละ มันก็อยู่ในกำมือของเรา สำคัญที่เราฝึกตรงนี้ ต้องมีฉันทะ มีความสนุก



เบิกบาน กับการฝึกใจหยุดนิ่งควบคู่กับชีวิตประจำวัน ให้มี  
ฉันทะตรงนี้ โดยเห็นประโยชน์ของการทำเช่นนี้ ที่จะนำความ  
สุข ความบริสุทธิ์ ความรู้แจ้ง อานาปานต่าง ๆ มาสู่ตัวเรา  
เป็นการพัฒนาชีวิตของเราให้มีคุณภาพสูงส่งขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น

เราเห็นประโยชน์อย่างนี้ เป็นต้น ฉันทะก็จะเกิด พึงพอใจ  
สมัครใจ อยากจะทำสมาธิ แล้วความเพียรก็จะมาเองโดยไม่มี  
ความรู้สึกว่า จำใจต้องขยัน จำใจต้องนั่ง จำใจต้องพยายามทำ  
สมาธิ มันจะเป็นไปอย่างกลมกลืนเป็นอัตโนมัติ เหมือน  
เราอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน เป็นกิจวัตรประจำวัน โดยไม่มี  
ใครมาบังคับให้เราทำ

แล้วการจดจ่อก็จะต่อเนื่องกันไปกับความขยันที่สมัครใจ  
ทำ มันจะจดจ่อ ใจแต่ตรงกลาง ก็จะหมั่นสังเกตตัวเองว่า ทำ  
อย่างไรใจถึงจะหยุดนิ่ง จะละเอียด จะเกิดขึ้นเองเป็นอัตโนมัติ  
ว่าทำอย่างไรใจถึงไม่ละเอียด เพราะเหตุใดใจไม่ละเอียด ทำ  
อย่างไรใจจะละเอียด มันก็จะวนเวียนอยู่อย่างนี้ แล้วความ  
สำเร็จก็จะเกิดขึ้นกับเรา นี่เป็นเรื่องดี เรื่องสำคัญที่เราจะต้อง  
ศึกษาฝึกฝนสั่งสอนตัวเองอยู่เสมอ

อย่าลืม ! การเข้าถึงพระธรรมกายในตัว ต้อง  
ง่าย ต้องสบายที่สุด มีความสุขที่สุด บริสุทธิ์  
ที่สุด ง่ายที่สุด ถ้ายากแล้วไม่ใช่ ต้องง่าย สบาย

บริสุทธิ์ มีความสุข นี่คือข้อสังเกต แล้วพอใจ  
บริสุทธิ์แล้ว มันก็ไม่ได้คิดหวังอยากได้เป็นอย่างอื่น  
จะเป็นค้ายก่องขึ้นชม อยากเด่น อยากดัง  
ลาภสักการะอะไร มันจะรู้สึกเฉย ๆ ใจจะนิ่ง  
เบิกบานอยู่ภายใน กลับกลายเป็นผู้ที่อยากเป็น  
ผู้ให้มากกว่า ส่วนการได้รับก็จะได้แบบมีเหตุ  
มีผล แบบบุญบันดาล จะได้อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ  
เมื่อได้อริยทรัพย์ภายใน โลกียทรัพย์มันก็ง่ายตาม  
อย่าว่าแต่โลกียทรัพย์ หรือมนุษย์สมบัติ ตอน  
เราเป็นมนุษย์อยู่เลย แม้แต่ทิพยสมบัติ เมื่อเรา  
ละจากโลกนี้ไปแล้วก็จะได้อย่างง่าย ๆ เกินควร  
เกินคาด ประณีต ละเอียดอ่อน

เวลาที่เหลืออยู่นี้ เราก็ฝึกหยุดกับนิ่ง ต่างคนต่างนั่งกันไป  
เจียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี





ทำถูกแล้วนี่ไง  
เฉยต่อสิ่งทั้งปวง  
ตรงกลางจักค้อยกลวง  
พระผุดเป็นชุดชั้น

กลางดวง  
อย่างนั้น  
ทะลุโล่ง  
หลายชั้นเป็นตอนตอน

ตะวันธรรม



# นิ่งแล้วต้องขยาย

วันพุธที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ทำใจให้ใส ๆ นะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ หลับตา  
สักค่อนลูก คล้าย ๆ กับตอนที่เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา  
อย่ากดลูกนัยน์ตา

อย่ากดลูกนัยน์ตานะ ต้องจำตรงนี้อาไว้ให้ดี เดี่ยวเวลา  
ปฏิบัติจริง ๆ แล้วมันลืม หลับพอสบาย ๆ ถ้าหลับตาเป็นเดียว  
เราจะเห็นภาพภายใน เห็นแสงสว่าง เห็นสิ่งที่มีอยู่จริง เพราะ

ฉะนั้นหลับตาให้เป็น แล้วก็ทำให้ใจให้เบิกบาน แซ่มซีน ให้สะอาด บริสุทธิ์ ปล่อยใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม

ให้ปลด ปล่อย วาง ใจให้ว่าง ๆ แล้วก็สมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น สมมติให้เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง เป็นที่โล่ง ๆ ว่าง ๆ กลวงภายใน คล้าย ๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใส ๆ ทำไปตามขั้นตอนอย่างนี้นะ

แล้วก็นึกว่า ร่างกายของเราขยายไปเรื่อย ๆ ทำความรู้สึกก็ได้ รู้สึกว่าร่างกายของเราพองโตขยายไปจนสุดขอบฟ้าไปเลย ทำบ่อย ๆ จะมีความรู้สึกอย่างนี้จริง ๆ ภายในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ของเรา มีแต่ดวงใส ๆ กลมรอบตัว เหมือนดวงแก้ว กายสิทธิ์ ใสบริสุทธิ์ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิ ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว มีแต่ความใส ความบริสุทธิ์ใสเหมือนเพชร แล้วก็สว่างเจิดจ้าเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน แต่ว่าแสงนั้นไม่เคืองตา นุ่มเนียน ละมุนละไม เหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ ทำความรู้สึกอย่างนี้ไปก่อนนะ แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่ละเอียดก็ค่อย ๆ ทำไป

หรือจะนึกถึงองค์พระใส ๆ ใสเป็นเพชรนะ ให้เจิดจ้าเหมือนเพชรต้องแสง เกตุดอกบัวตูม เหมือนดอกบัวสัตตบงกช ที่มีลักษณะป้อม ๆ ขนาดกำลังพอดี ตั้งอยู่บนจอมกระหม่อมบนพระเศียรที่มีเส้นพระศกหรือเส้นผมขดเวียนเป็นทักษิณาวรรต





หม่นขวตามเข็มนาฬิกา เรียงรายอย่างมีระเบียบ ไสบริสุทธ์  
ประดุจเพชรเหมือนกัน

เราก็มองลงไป จะเห็นป่าทั้งสอง หัวไหล่ ต้นแขน ไล่ไปถึง  
ข้อมือถึงฝ่ามือที่หงาย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้าง  
ซ้าย วางไว้บนหน้าตักขององค์พระที่ไสบริสุทธ์ ในท่าขัดสมาธิ  
ขาขวาทับขาซ้าย เมื่อเรานึกถึงท่านซึ่งเป็นตัวแทนของพุทธ  
รัตนะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย ถ้าวางใส ๆ ก็แทน  
ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ เราจะนึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่พระ  
มงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายก็ได้ให้เรา  
มองดู อย่างไรเหมาะสมกับเรา คือนึกแล้วง่าย เราก็เอาอย่างนั้น

เราจะเห็นว่า การทำสมาธิไม่ได้ยากอะไรเลย เป็นเรื่อง  
ง่าย ๆ สบาย ๆ แล้วก็ปลอดภัย เรียบง่าย สบาย ปลอดภัย  
ไม่มีพิษมีภัยจากการทำสมาธิ เหมือนพระเดชพระคุณหลวงปู่  
ที่อยู่โนโพรงต้นไม้โพธิ์ ท่านก็ยืนยันว่า การทำใจให้เกิดสมาธิ ให้  
ใจตั้งมั่น มันไม่ได้ยากอย่างที่คิด สามารถทำได้กันทุกคน ขอ  
ให้เข้าใจหลักวิชา เรียบง่าย สบาย ปลอดภัย ถ้าเราทำให้มัน  
ง่าย มันก็จะง่าย

ตอนนี้เรานึกถึงดวงหรือองค์พระก็ได้ ในช่วงที่เราจะกลั่น  
จิตกลั่นใจของเราให้ใส ๆ เพื่อให้ใจของเราเหมาะสมที่จะเป็น  
ภาชนะรองรับบุญใหญ่ก็ดี รองรับพระของขวัญก็ดี หรือจะไปตั้งดู  
เชื่อมโยงกับบุญเก่าก็ดี ใจต้องใส ต้องหยุด ต้องนิ่ง อย่างสบาย ๆ

ถ้าเราฝึกตรงนี้ได้ ไม่ช้าเราก็จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว แล้วเราก็จะได้มีโอกาสศึกษาวิชาธรรมกาย ซึ่งเป็นความรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

และหลังจากนั้นเราก็มีอุปกรรมในการที่จะไปศึกษาค้นคว้าความรู้ที่มีบันทึกอยู่ในพระไตรปิฎก จะเป็นเรื่องกฎแห่งกรรมก็ดี เรื่องอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก หรือสุคติโลกสวรรค์อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น มันก็อยู่ในวิสัยที่เราจะไปศึกษาได้

สำคัญฝึกตรงนี้ให้ได้ก่อนเสียก่อน ให้หยุดนิ่ง ต้องฝึกกันทุกวัน ถึงขั้นหลงใหลนั้นล่ะ เหมือนเรารักสิ่งใด อยากจะได้สิ่งนั้นมาก ๆ ต้องถึงขั้นหลงใหล ถ้าไม่ได้ยอมตาย ต้องอย่างนั้น การปฏิบัติธรรมถึงจะก้าวหน้า เดี่ยวสิ่งที่ยากก็จะง่าย สิ่งที่ยากอยู่แล้วก็ยิ่งเปิดเผยความจริงออกมา แล้วในที่สุดก็เข้าถึงได้

ตอนนี้เราหยุดใจนิ่ง ๆ อยู่ในกลางดวงใส ๆ หรือหยุดในกลางองค์พระใส ๆ ให้ใสเหมือนกับเพชร หรือเหมือนดวงดาวในอากาศ ที่เรามองเห็นได้ด้วยตาเปล่า หรือดวงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ หรือดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน ตรึกนึกถึงดวงใสบริสุทธิ์กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ ทำความรู้สึกอย่างนี้ละ



ให้ใจคลอเคลียอยู่กับความใสของดวงใส ๆ หรือองค์พระ  
ใส ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วเวลาเรานึกก็ต้องนึกเบา ๆ  
ค่อย ๆ นึก อย่าไปใช้กำลังในการนึกคิด หรือถ้าหากว่าเรา  
อดใช้กำลังไม่ได้ ก็ไม่ต้องไปนึก ทำใจให้หนึ่งอย่างเดียว หนึ่งอย่าง  
สบาย ใจก็เบิกบาน แซ่มชื่น

นิ่ง...ขยาย ไม่ใช่นิ่งแล้วแคบ ถ้าเรานิ่งเป็นจะขยาย ถ้านิ่ง  
ไม่เป็นมันจะแคบ นิ่งแคบมันจะเป็นตอนที่เรที่ตั้งใจมากเกินไป  
ไปบีบ ไปเค้น บีบเค้นใจของเรา อย่างนี้ผิดหลักวิชา อย่าฝืน  
ดันทุรังทำต่อ นิ่งแล้วต้องขยาย ต้องรู้สึกสบาย แม้จะยังไม่เห็น  
อะไรก็ตาม อยากให้ลูกทุกคนได้ตรงนี้ เข้าใจตรงนี้นะ เพราะ  
ฉะนั้นก็ต้องค่อย ๆ วางใจเบา ๆ เหมือนขนนกที่ล่องลอยไป  
ในอากาศ แล้วค่อย ๆ ตกไปในพื้นดินก็ดี พื้นน้ำก็ดี ต้องเบา  
อย่างนั้นนะ

## นิ่งง่าย ๆ

เวลาจะนึกถึงดวงหรือองค์พระ ให้นิ่งง่าย ๆ คล้ายกับ  
เรานึกถึงดอกบัวที่เราบูชาพระเจดีย์อย่างนั้น พอเรานึกภาพ  
ดอกบัว ดอกบัวก็เกิด บางคนชัดมาก บางคนชัดน้อย แต่ที่นึก  
ไม่ออกเป็นไม่มี พอเรานึกถึงดอกบัว เราก็นึกเห็นได้ นั่นแหละ  
คือภาพทางใจ ที่เราเรียกว่า “เห็น”

เห็นอย่างนั้นไปก่อน แต่มันยังไม่สมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

จะได้ ๒๐, ๓๐ เปอร์เซ็นต์ จาก ณ จุดตรงนั้นก็จะค่อย ๆ หนึ่งไปเรื่อย ๆ หนึ่ง นุ่ม ละมุนละไม ใจไม่ไปที่ไหนเลย และพอถึงจุด ๆ หนึ่ง มันนิ่งจริง ๆ หนึ่งเหมือนเราวางของเอาไว้อยู่กับที่ อย่างนั้น ตอนนี่เราจะขยาย เบา สบาย ภาพที่เห็นเร็ว ๆ รวง ๆ ก็ จะชัดขึ้นมาเลย ชัดมาในระดับที่เรามีความปลื้มปิติว่า เออ เรานึกเห็นได้จริง ๆ นะ ที่นึกเห็นได้อย่างสบาย ไม่ใช่เห็นได้อย่างลำบาก จะมาอยู่ในระดับนี้

แล้วพอเรานิ่งหนักเข้าไปเรื่อย ๆ เดียวจากนึกเห็นจะแปรเปลี่ยนมาเป็นการเห็นจริง ๆ เห็นเหมือนกับเราลืมตาเห็นวัตถุภายนอก เหมือนจำลองหรือซีร็อกซ์เข้าไปเลย จะชัดอย่างนั้น แต่บางทียังไม่ใส หรือบางทีใสแต่ยังไม่สว่าง ก็ต้องค่อย ๆ ให้ความสว่างหยุด ชั่วโมงหนึ่ง ชั่วโมงกลางให้เยอะ ๆ ต้องทำบ่อย ๆ ทำซ้ำแล้วซ้ำอีก อย่าไปทอดทิ้งการฝึกหยุดนิ่ง ต้องฝึกให้ปะติดปะต่อกันสม่ำเสมอทุกวัน

โดยเฉพาะการบ้านที่ให้ไปนั้นแหละสำคัญมาก จะช่วยเพิ่มชั่วโมงหยุด ชั่วโมงหนึ่ง ชั่วโมงกลาง และความคุ้นเคยกับสิ่งที่เรานึก ภาพก็จะชัดขึ้นมาเรื่อย ๆ บางทีอาจจะชัดขึ้นมาแวบหนึ่ง แค่นาทีหนึ่ง พอเราไม่ทอดทิ้งการฝึก มันก็นานเป็น ๕ นาทีบ้าง ๑๐ นาทีบ้าง และก็มากเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งชัดเจน ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ นี่สำหรับการฝึกฝนของบางท่านนะ แต่บางท่านพอใจนิ่งแล้ว บุญเก่ากับบุญใหม่เชื่อมโยงกันถูก



ส่วนก็จะสว่างพริบเลย อย่างนี้ก็มี แต่ถือว่าเป็นกรณีพิเศษ ที่ บุญเก่าทำมามาก ตามมาส่งผล แต่สำหรับคนที่เพิ่งเริ่มฝึกก็ จะเป็นไปตามขั้นตอนที่หลวงพ่อบอกว่า

ปีใหม่นี้อยากให้ลูกทุกคนฝึกให้ได้ ให้สม่ำเสมอ ตั้งแต่ เริ่มต้นปีใหม่เรื่อยไปเลย ขอให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว ทำให้สม่ำเสมอทุกวัน เพื่อที่ว่าเมื่อครบ ๓๖๕ วันแล้ว เมื่อ เรานึกย้อนหลังจะได้มีปีติปลอบปลื้มใจที่เราทำความดี เพราะ ทำได้สม่ำเสมอ และมันก็จะมีส่วนให้ใจเราละเอียด ลังสมความ ละเอียดเพิ่มขึ้น จนกระทั่งไปถึงจุดที่เราละเอียดจริง ๆ มันจะ ต้องฝึกไปเรื่อย ๆ นะ

## หาบุญได้ ใช้บุญเป็น

เวลาในโลกนี้ เดี่ยววัน เดี่ยวคืน เดี่ยวก็จะหมดเวลาแล้ว เราเกิดมาสร้างบารมีนะ เกิดมาสร้างบารมีจริง ๆ ไม่ใช่เกิดมา เพื่อหมกมุ่นอยู่ในโลกนี้ หรือแสวงหาทรัพย์เพียงอย่างเดียว โดย ไม่แสวงหาบุญ หรือที่พึ่งภายใน ถ้าเราแสวงหาทรัพย์ เราก็จะได้ แต่ทรัพย์ บางคนได้พอกินพอใช้ บางคนก็ได้ไปเรื่อย ๆ และ ก็เพลินกันไปจนกระทั่งหมดเวลา

บุญเก่าที่เราทำมา เรายังเอามาใช้ได้ไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ ตามวัตถุประสงค์ ที่จริงส่วนหนึ่งเราควรที่จะเอามาใช้ดูดีทรัพย์ เพื่อนำมาเลี้ยงสังขาร เพื่อเอาสังขารไปแสวงหาพระรัตนตรัย

ในตัว ทรัพย์ที่ได้มาก็เอามาสร้างบารมี นี่วัตถุประสงค์เป็นอย่างนี้  
อย่างนี้ถึงจะเรียกว่า เราใช้บุญเก่าได้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์  
เพราะฉะนั้นบุญเก่าที่เรามีอยู่ ต้องใช้ให้เป็น หาบุญได้ ใช้บุญ  
เป็น เรื่องนี้สำคัญ ถ้าใช้ไม่เป็นมันก็จะสูญเสียกันไปเปล่า ๆ

แต่ถ้าพอเราได้บุญมา และเราก็ใช้บุญไปอย่างสนุกสนาน  
เพลิดเพลิน โดยเราไม่รู้ตัวว่าทุกอนุวินาทีเรากำลังใช้บุญเก่า  
ทำให้เรามีชีวิตดำรงอยู่ เราจะไปสู้รบปรบมืออะไรกับใครก็ต้อง  
ใช้บุญทั้งนั้นจึงจะเอาชนะเขาได้ เมื่อใช้ไปก็มีวันหมด ชีวิตมัน  
เป็นอย่างนี้นะ เพราะฉะนั้นบุญเขามีเอาไว้ใช้สนับสนุนการทำ  
หยุดทำนี่ เพื่อให้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัว เข้าถึงแผนผังของ  
ชีวิต ความจริงของชีวิต จะได้หลุดพ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาส  
ของพญามาร เขามีเอาไว้เพื่อการนี้เท่านั้น

พระเทพญาณมหามุนี





เมื่อตั้งใจหยุดแล้ว  
มิใช่หยุดนิ่งเฉย  
อย่างนี้จึงจักฉลุย  
นี่แหละเดินตามเท้า

จงลุย  
นะเจ้า  
ตามพ่อ  
ทั้บก้าวพุทธองค์

ตะวันธรรม





# หยุดนิ่งได้แล้ว ฝึกขยายย่อ

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

## ฝึกขยาย-ย่อ

...ส่วนใครเข้าถึงดวงธรรมภายในแล้ว คือ เห็นชัดใสแจ่ม  
ตลอดเวลาเลย เราก็ทำใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ ตะใจไป  
เบา ๆ สบาย ๆ ที่กลางดวงที่เราครอบครองได้แล้ว เมื่อใจหยุด  
นิ่ง ใจของเรากับดวงใส ๆ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว

ถ้าใครทำได้แล้ว ก็นึกดวงนั้นให้ขยายใหญ่ขึ้นไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ถ้าเราหยุดนิ่งได้สนิท ความรู้สึกของเราก็จะขยายตามดวงที่ขยายไปด้วย แต่ถ้าหยุดไม่สนิท มันจะขยายได้แต่ดวง คือเห็นเป็นภาพดวงใสขยาย

เราทำได้แค่นั้นก็เอาแค่นั้นไปก่อน เพราะเราเป็นผู้ฝึกหัดใหม่ ยังเป็นนักเรียนอนุบาล เราฝึกเท่าที่เราทำได้ไปก่อนนะ นึกขยายแล้วก็ย่อให้เล็กนิดหนึ่ง ขยายแล้วก็ย่อ ถ้าเรายังไม่เป็นหนึ่งเดียวกันกับดวงใส ๆ ก็ดูผ่าน ๆ ไปก่อน ตะเบา ๆ ดูภาพนั้นให้คุ้นเคย ฝึกให้คล่องแคล่วเลย

ใหม่ ๆ ก็จะค่อย ๆ คล่องขึ้น ฝึกบ่อย ๆ ก็คล่องแคล่ว คือเป็นไปตามความปรารถนาของใจเราที่อยากจะนึกให้ดวงขยายย่อ เราทำอย่างนี้ซ้ำ ๆ จนชำนาญ ใจเรากับดวงเป็นหนึ่งเดียวกันแล้ว ถ้าดวงขยายความรู้สึกของเรา ก็จะขยายตามไปด้วย ถ้าย่อก็ย่อตาม ก็ฝึกทำอย่างนี้ซ้ำ ๆ

ส่วนใครที่คุ้นเคยกับองค์พระ หยุดนิ่งในระดับเห็นองค์พระชัดใสแจ่มกระจ่างสว่างอยู่กลางกายละก็ นึกถึงองค์พระ นึกขยายแล้วก็ย่อในทำนองเดียวกัน ถ้าเราทำได้แล้วนะ

ถ้าใจเรานิ่งได้สนิท ขยายถึงไหนเราก็เป็นถึงนั้น ย่อถึงไหนเราก็เป็นถึงนั้น แล้วก็เห็นรายละเอียดชัด แม้องค์เล็กเท่ากับ



ปลายเข็ม จะเห็นเส้นผม เส้นพระศก เห็นทุกส่วนชัดเจน เหมือน  
องค์ใด ๆ ไม่แตกต่างกัน จะใหญ่ จะย่อ ใหญ่เล็กแคไหนก็ตาม  
ก็จะเห็นชัดทีเดียว ฝึกอย่างนี้ให้คล่องในทุกอิริยาบถจนคุ้นเคย

เราก็มีงานภายในเอาไว้สำหรับฝึกหัด ซึ่งเป็นงานที่แท้จริง  
ที่จะทำให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ให้เราดับทุกข์ได้ มีสุข  
ในปัจจุบัน เราก็จะได้ศึกษาเรียนรู้เรื่องราวความเป็นจริงของ  
ชีวิตต่อไปได้

ฝึกหยุด ฝึกนิ่ง อย่างสบาย ๆ นิ่งฝึก ยืนฝึก  
เดินฝึก นอนฝึก อยู่ที่ไหนก็ฝึกได้ ให้ใจคุ้นเคยชิน  
กับสิ่งเหล่านี้ ใจจะได้ไม่แวบไปไหน จะมีความสุข  
อยู่ภายใน ใจจะใสบริสุทธิ์ ความใสความ  
บริสุทธิ์นี้ให้ความบันเทิงกับใจ จะมีความสุข  
สดชื่น มีชีวิตชีวาอยู่ภายใน แม้อยู่ตามลำพัง  
ก็มีความสุขได้ นี่ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่เราฝึกทำความ  
คุ้นเคยกับภาพภายใน ดวงใส องค์พระใส พอ  
คล่องแล้ว เดี่ยวการเห็นภายในกาย หรืออะไร  
ต่าง ๆ มันก็ไม่ยากแล้วละ มันจะง่ายเพิ่มขึ้น  
ไปเรื่อย ๆ

แต่ผู้ที่มาใหม่ก็ต้องฝึกหยุดใจให้ได้เสียก่อน นั่นคือการตริก  
นึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ พร้อมกับประคองใจ  
ด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง อย่างนี้นะ ถ้าหยุดได้แล้ว  
ฝึกขยายย่อ พอเราควบคุมตรงนี้ได้แล้วก็ฝึกขั้นต่อไป

...เราฝึกหยุดนิ่งไปเรื่อย ๆ ให้ใจใส ๆ นี่เป็นงานหลักของชีวิต  
นอกนั้นเป็นงานเสริม เหมือนอาหารหลักกับอาหารเสริมอย่าง  
นั้นแหละ เราก็ต้องศึกษาเรียนรู้ทำความเข้าใจให้ดี ดังนั้นถ้าใคร  
ฝึกได้ในระดับที่หยุดนิ่ง เห็นดวงใสชัดแจ่มแล้ว ก็ลองขยายย่อ ดู  
สิว่าเราสามารถควบคุมได้ไหม เหมือนเราเป็นสารถีฝึกหัดขับรถ  
แล้วสามารถขับรถให้ไปตามใจปรารถนาของเราได้ไหม เดินหน้า  
ถอยหลัง หยุดนิ่ง เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา เป็นต้น ต้องควบคุมได้

ถ้าเราควบคุมดวงใส องค์พระใสได้จริง ก็จะต้องเป็นอย่าง  
ที่เราลองนึกดู ขยายย่อ ถ้าเราทำได้จริง ก็แปลว่าเราได้ครอบ  
ครองแล้ว ดวงใส องค์พระใส ๆ ก็ได้ชื่อว่า เรากำความสำเร็จไว้  
ล้านเปอร์เซ็นต์ในการที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว แม้ตรงนี้จะ  
เป็นกุศลนิมิตที่เราสามารถทำปฏิภาคนิมิต หรืออุคคหนิมิตอะไร  
ต่าง ๆ เหล่านี้ได้ ดังนั้นฝึกไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ อย่างที่  
ได้แนะนำไว้นะ

พระเทพญาณมหารุณี





ปฏิบัติ ธรรมนำสุขให้      ชีวา  
ต้อง ตรีกกลางกายา      อย่าคร้าน  
ทำ ได้ตลอดเวลา      ดียิ่ง  
จริง อย่างนี้ชั่ววีรล้าน      หมิ่นร้อยเปอร์เซ็นต์

ตะวันธรรม



# วิธีปฏิบัติธรรม

วันอาทิตย์ที่ ๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอ  
สบาย ๆ ทำใจของเราให้เบิกบาน แจ่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์  
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกอย่าง แล้วก็หยุดใจไปที่ศูนย์กลางกายฐาน  
ที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้น  
มา ๒ นิ้วมือ

ให้ตริกนิกถึงดวงใส หยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ หรือตริกถึง พระแก้วใส ๆ แล้วก็หยุดในกลางองค์พระใส ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งนะ ไม่ขัดก็ไม่เป็นไร ให้ใจเราหยุดอยู่ภายในอย่างเบาสบาย แล้วก็ผ่อนคลาย หมั่นฝึกฝนให้ใจมาหยุดมานิ่งอย่างนี้ให้ได้ทุกวัน อย่าท้อ ให้หมั่นทำทุกวัน เพราะเรามาเกิดเพื่อการนี้ฝึกไปเรื่อย ๆ

วันนี้ใจไม่หยุดก็ไม่เป็นไร พรุ่งนี้เราฝึกใหม่ ถ้าเราไม่ทอดธุระ ทำสม่ำเสมอทุกวัน ฝึกไปเรื่อย ปรบใจของเราไปเรื่อย ๆ สักวันหนึ่งจะเป็นวันแห่งความสมปรารถนา

อย่าให้แต่ละวันผ่านไปเฉย ๆ โดยไม่ได้เก็บใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ต้องฝึกควบคู่กับภารกิจประจำวัน ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด หยุดนิ่ง ลืมรส ทำควบคู่กันไป ฝึกทุกวัน

การทำอย่างนี้ได้ชื่อว่า เรายกใจของเราให้สูงส่ง ใจจะสูงส่งได้ขึ้นอยู่กับว่า เราเอาใจไปผูกไว้กับอะไร ถ้าเราผูกพันไว้กับพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นสิ่งที่สูงที่สุด เป็นวัตถุอันเลิศ อันประเสริฐ





ที่สุด ใจเราก็จะพลอยสูงตามไปด้วย สิ่งอื่นที่จะสูงส่งเท่าพระ  
รัตนตรัยเป็นไม่มี

มนุษย์ เทวดา พรหม อรูปพรหมก็ยังคงกราบไหว้พระ  
รัตนตรัย ยกเว้นผู้ที่ไม่มีความรู้ว่าอะไรคือที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงก็  
ตั้งสมมติฐานกันไปว่า มีเทพเจ้าองค์นั้นองค์นี้เป็นสิ่งสูงส่ง ที่แตะ  
ต้องไม่ได้ เมื่อเช่นสรวงบุชา เอาอกเอาใจ ก็จะได้รับประทานพร  
พิเศษ แต่ว่าความจริงมันไม่มีตัวตน เหมือนหญิงสาวที่นึกถึง  
ชายหนุ่มในฝัน หรือชายหนุ่มนึกถึงหญิงสาวที่อยู่ในฝันที่ไม่มี  
จริง แต่พระรัตนตรัยมีอยู่จริงภายในตัวเราทุกคน เราสามารถ  
เข้าถึงได้ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนา หรือเผ่าพันธุ์ใดก็ตาม ถ้า  
หยุดใจที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้ ก็เข้าถึงได้

มีตัวอย่างเยอะแยะ ที่ต่างเชื้อชาติ ศาสนาและวัฒนธรรม  
เผ่าพันธุ์ เมื่อทำใจให้หยุดนิ่งในกลางกาย ก็มีประสบการณ์  
ภายในเหมือนกับชาวพุทธ คือ ใจตกศูนย์ ดวงธรรมผุดขึ้นมา  
เป็นดวงใส ๆ แล้วก็มาพร้อมกับความสุข ความสุขนั้นก็จะทำให้  
ใจอยู่ตรงนั้นตลอดเวลา แล้วก็เคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน จนถึง  
พระรัตนตรัยในตัว นี่ไม่ใช่สิ่งเลื่อนลอย ไม่ได้เป็นสมมติฐาน  
แต่เป็นสิ่งที่ม่ีจริงอยู่ภายในตัวทุกคน

ฝึกฝนอบรมใจของเราไปเรื่อย ๆ นึกทุกวัน ตรีทุกวันนี้ให้ได้  
มากที่สุดในแต่ละวัน หรืออย่างน้อยก็ทำกรบ้านที่ได้บอกเอาไว้

ใจเราจะสูงอยู่ตลอดเวลา เป็นทางมาแห่งบุญและคุณธรรมอัน  
ประเสริฐจะเกิดขึ้นภายในตัวเรา เราต้องพร้อมเสมอสำหรับการ  
เดินทางไปสู่ปรโลก ในทุกหนทุกแห่ง ถ้าใจหยุดได้ จะไปที่ไหน  
หรืออยู่ที่ไหนก็ได้ เพราะว่ามีที่พึ่งภายใน มีความสุขภายในเป็น  
พื้นฐานแล้ว เพราะฉะนั้นหมั่นฝึกไปเรื่อย ๆ

## หยุดแรกยากนิดหนึ่ง

มันยากตอนแรกนิดหนึ่ง ไม่ได้ยากเยอะ คือตอนที่เรา  
จะนำใจกลับมาตั้งไว้กลางกาย ที่ยากเพราะเราคุ่นกับการส่งใจ  
ไปภายนอก ไปติดในคน สัตว์ สิ่งของต่าง ๆ ที่พระสัมมาสัม  
พุทธเจ้าสรุปไว้ว่า ติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์  
วัตถุรูปอย่างนี้ เสียงเพราะ ๆ อย่างนี้ หรือไม่ก็นำมาครุ่นคิดที่  
จะให้มันออกไป หรือพูดให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ ติดในคน สัตว์  
สิ่งของ สิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตนั้นแหละ

ที่ยากคือ เมื่อเราเอาใจมาไว้ภายใน มันก็จะออกไป  
ภายนอกเสมอ เพราะความคุ่น เราจับปลามาไว้ในกระป๋องที่มีน้ำ  
มันก็จะพยายามดิ้นรนลงไปในหนองน้ำ เพราะมันไม่คุ่นอยู่ใน  
กระป๋อง ใจเราเอามาไว้ภายในมันก็จะกระโดดโลดเต้นไปกับสิ่ง  
ที่เราคุ่น ในธุรกิจการงาน บ้านช่อง การศึกษาเล่าเรียน ความ  
สนุกสนานเพลิดเพลินอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น เพราะฉะนั้นตอน  
ดึงกลับเข้ามาเราก็ต้องยอมรับว่า เราก็ต้องให้เวลากับตัวเราเอง



ให้โอกาสในการฝึก แล้วถ้ามันหลุดออกไปบ้างก็ช่างมัน แต่พอ  
รู้ตัว เราก็ดึงกลับมาอยู่ภายในใหม่

## ความอยากได้

อยากอีกตอนคือ **ความอยากได้** เพราะเรารู้ว่าถ้าเข้าถึง  
แล้วดี วิเศษ ทำให้เรามีความสุข เป็นมนุษย์มหัศจรรย์ ได้รู้เรื่อง  
ราวความเป็นจริงของชีวิต ๆ เพราะเราฟังมาเยอะ เรา  
ก็เลยอยากได้มาก อยากได้มากนะ ไม่มีปัญหา แต่มันมากเกินไป  
คือเอาความอยากมาใช้ตอนนั้น ความอยากได้ควรใช้ตอน  
แรก ๆ สมัยครึกครื้นที่เราจะทำ แต่ว่าเวลานั้นต้องหยุดความอยาก  
ที่มันอยากตอนที่อยากจะหยุดใจเลยนี้ มันก็เลยหยุดใจอยาก

ที่นี้พออยากได้มาก เราก็เลยตั้งใจมาก ถ้าเรานึกถึงภาพ เรา  
ก็จะอดเค้นภาพไม่ได้ อดกดลูกนัยน์ตาลงไปดูในท้องไม่ได้ นี่  
มันอยากแค่นี้ ไม่ได้อยากอะไรมากมายไปกว่านี้เลย

ถ้าหากเราเริ่มต้นด้วยความสบาย ด้วยความสุข แค่ทำความ  
รู้สึกว่ามีดวงใจ ๆ มีพระแก้วใส ๆ อยู่ภายใน แค่เป็นเพียง  
ความรู้สึกว่า “มีอยู่” ในตัว แต่มันไม่ได้เห็นหรือทักนะ เราเริ่ม  
ต้นด้วยการทำความรู้สึกว่ามีดวงแก้วใส ๆ มีพระแก้วใส ๆ  
มันก็จะลดความตั้งใจมากเกินไป กับกดลูกนัยน์ตาไปดู เพราะ  
เราคุ่นกับการเห็นด้วยลูกนัยน์ตา เราจึงเข้าใจผิดว่าเห็นในท้อง  
มันก็คงจะต้องใช้ลูกนัยน์ตามองลงไปมั้ง มันอยากตรงนี้

ทีนี้พอเราเข้าใจว่าตาเนื้อเห็นได้เฉพาะตอนเราเปิดเปลือกตามองข้างนอก แต่เป็นไปไม่ได้ที่เอาลูกนัยน์ตาเนื้อมองเข้าไปในท้อง ถ้าอย่างนั้นก็ไม่ต้องมิกัล้องเอกซเรย์หรอก เพราะฉะนั้นดวงตาก็คือดวงตาที่จะเห็นได้เฉพาะข้างนอก เขาเรียกว่า มังสัจจักษุ ส่วนธรรมจักษุเห็นข้างใน เพราะฉะนั้นเราก็อย่าเอาลูกนัยน์ตามาใช้

แล้วถ้าเราป้องกันความอยากที่จะเห็น เราก็ต้องคิดว่า มันเป็นเรื่องธรรมดาณะ ของมันมีอยู่แล้วในตัว ไม่ใช่ที่เราไปทำให้มีขึ้น แต่ว่าเป็นของละเอียด หน้าที่เราก็ต้องทำให้ละเอียด เหมือนของที่มี เดี่ยวเราก็เห็น แล้วก็ยืนยันกับตัวเองว่า เราต้องเห็นอย่างแน่นอน แล้วหลังจากนั้นก็ทำให้สบาย คล้าย ๆ เป็นของตายอยู่แล้วยังไงก็ต้องเห็น ก็ทำสบาย ๆ ให้ใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ทีนี้พอเราปลงได้อย่างนี้ หรือคิดได้อย่างนี้ การนั่งรู้สึกจะง่ายเข้า

## กังวลกับฐานที่ ๗ มากเกินไป

กับอีกพวกกังวลกับฐานที่ ๗ มากเกินไป คือพอได้ศึกษาว่า ฐานที่ ๗ เป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทางไปสู่อายตนะนิพพาน ก็เลยพยายามควานหาฐานที่ ๗ ให้เจอ ก็มีวงกังวลอยู่อย่างนี้ว่า เออ ใจเราวางอยู่ตรงนี้ มันตรงฐานที่ ๗ ไหม หรือมันไม่ตรง



ก็พยายามบังคับให้มันอยู่ตรงนั้น ทีนี้ใจไม่ชอบบังคับ แต่ชอบ  
ประคอง พอไปบังคับ มันก็เกร็ง ตึงไปหมดเลย มันก็เครียด

เราก็ต้องวางใจเฉย ๆ อย่านำไปกังวลกับฐานที่ ๗ มากเกินไป  
ไป หรือเราคิดอย่างนี้ได้ว่า ฐานที่ ๗ ขยายกว้างออกไปสุด  
ขอบฟ้าแล้ว ตอนนีเรานั่งอยู่กลางฐานที่ ๗ แล้วหลังจากนั้น  
ก็นิ่งเฉย ๆ คิดอย่างนี้จะช่วยแก้ความรู้สึกที่ความหาฐานที่ ๗  
กับความหาของในที่มีดี คือเราอยากจะความหาดวงใส ๆ องค์กร  
พระใส ๆ ก็มีแวกวาดตามอง อย่างนี้มันก็ตึงสิ ไม่ถูกวิธี

อย่าไปความหาอะไร แค่เรานิ่ง ๆ เฉย ๆ เพื่อให้ใจ  
เปลี่ยนสภาวะจากหยาบไปละเอียด แล้วหลุดจากกายหยาบ  
ออกจากที่แคบไปสู่ที่กว้าง ถ้านิ่งอย่างนี้ มันมีความสุขสบาย  
เป็นการเริ่มต้นที่ถูกต้อง

## นิ่งแล้วตัวหาย

แล้วถ้านิ่งในระดับที่ตัวหายไปแล้ว มีความรู้สึกเหมือนอยู่  
ในกลางอวกาศ ก็เกิดความสงสัยว่า จะเอาใจไว้ตรงไหน เพราะ  
ตัวไม่มีแล้ว ฐานที่ ๗ ก็หาไม่เจอ ก็มีวความหาสิ พอความหา  
อ้าว ใจก็ถอนมาใหม่ เพราะฉะนั้นถ้าหากว่ามีความรู้สึกเหมือน  
ตัวเราวาง ๆ อยู่กลางอวกาศ เค้างกว้างไม่ต้องไปมีความหา  
ฐานที่ ๗ เราก็นิ่งอยู่ตรงนั้นแหละ เหมือนเราอยู่ในกลางฐาน

ที่ ๗ แล้ว ไม่ต้องหา และไม่ต้องไปคิดว่า ใจอยู่ตรงไหน เอาว่า  
สบายตรงไหนก็เอาใจไว้ตรงนั้น แล้วก็ปล่อยให้มันเป็นไป โดย  
ไม่ต้องคิดอะไร

อย่าลืมว่า เรากำลังจะเปลี่ยนระบบที่เราคุ้นเคย ไปสู่  
ระบบความไม่คุ้นเคย เราคุ้นเคยกับระบบของการใช้ความคิด  
แต่เรากำลังจะเปลี่ยนไปสู่ระบบของการใช้ความไม่คิด แค่ทำ  
จิตให้หยุดนิ่ง เพราะฉะนั้นก็ให้ทำอย่างที่ได้แนะนำ สิ่งที่ยาก  
มันก็จะง่ายสำหรับเราแล้วละ

แต่ทีนี้แม้ทำอย่างนี้ใจก็อดจะฟุ้งไม่ได้ ถ้าอดไม่ได้ก็ไม่ต้อง  
อด ก็ปล่อยให้มันฟุ้งบ้าง ตามใจเขาไปก่อน แต่อย่าตามใจ  
มาก พอรู้ตัวก็มาเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ นิ่งใหม่ พอเรานิ่ง  
อ๊ะ ไปอีกแล้ว เพิ่งนิ่งได้แค่ ๕ วินาที อ๊ะ ไปแล้ว ๑๐ นาที ก็  
ช่างมัน รู้ตัวก็มาอีก ๕ วินาที เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ เดียว  
เวลาแห่งความฟุ้งก็จะลดลงมา แล้วจะมาเพิ่มเวลาแห่งความ  
ไม่ฟุ้งมาทดแทนกัน เพราะเราเป็นคนธรรมดา เราก็นั่งแบบ  
คนธรรมดา คนธรรมดาก็มีฟุ้งบ้าง ง่วงบ้าง เมื่อยบ้าง มีดบ้าง  
อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น ก็ให้ทำแบบธรรมดา ๆ อย่างนี้

ทีนี้พอทำอย่างนี้แล้วใจก็จะสบาย มันไม่ถึงกับถูกอยู่ใน  
กรอบจนเกินไป แค่ออยู่ในลู่ คล้าย ๆ เราอยู่ในเส้นรอบวง แต่  
เส้นรอบวงนั้นขยายกว้างออกไป คือ ยังอยู่ในลู่ที่นั่นแหละ เพราะ  
ฉะนั้นเราก็แค่นิ่งอย่างเดียว



## ทำเฉยๆ กับทุกประสบการณ์

พอเรานิ่งอย่างเดียว ใจมันก็สบาย ตรงสบายนี้แหละ มันก็จะวูบวาบเกิดขึ้นภายใน ซึ่งเป็นประสบการณ์ใหม่สำหรับเรา แต่ก็อย่าไปตื่นเต็นกับทุก ๆ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น บางประสบการณ์นี้มันเสียว ๆ เหมือนโดนดิงดูดเข้าไปข้างใน อย่าไปฝัน อย่าไปยังงเอาไว้ อย่าไปหิวตัวเราออกมา ทำเฉย ๆ แต่ถามว่าหวาดเสียวไหม มันก็หวาดเสียว แต่ถามว่าอันตรายไหม ไม่อันตราย

ไม่อันตรายแล้วเป็นไง มันเป็นเรื่องที่ดีมาก แล้วถ้าสมมติว่ารู้ว่ามันดีมากแล้วนี้ แต่มันยังเสียวแล้วจะทำไม ก็ปล่อยให้มันเสียวไป แล้วพอเสียวมันจะหลุดออกมาหายาบใหม่ เราก็เริ่มต้นใหม่ เริ่มต้นใหม่ อ้าว! เสียวอีกแล้ว เพราะมันตกวูบลงไปอีกแล้ว ก็ต้องยอมให้เสียวอีก จะเป็นอย่างนี้สักกี่ครั้งก็ช่างมัน จนกระทั่งมันซั๊กคู้

พอคู้ คราวนี้ไม่หวาดเสียวแล้ว กลายเป็นความบันเทิง มีความสุขแล้วก็สนุกกับการเคลื่อนไหวหรือหล่นเข้าไปข้างในอย่างละมุนละไม เพราะเราคู้เคยกับสิ่งเหล่านั้นแล้ว ใจมันก็นิ่งนุ่ม แม้จะยังไม่สว่าง แต่เป็นความมืดที่น่ารัก ที่เป็นมิตรกับเรา เราก็อยู่ตรงนี้ไปเรื่อย ๆ นาน ๆ นานแค่ไหนก็ช่างมัน แล้วก็เปลี่ยนจากนาน ๆ มาเป็นไม่นานนาคือมันก็จะอยู่ มันก็จะวูบขึ้นมา สว่างขึ้นมา

แต่ความสว่างข้างในนี้ เราไม่ค้น ตรงนี้เรามักจะเข้าใจผิด คิดว่ามีใครเอาไฟส่องหน้า หรือถ่านิ่งในห้อง เราก็ลืมไปว่าเรา ปิดไฟไปแล้ว เรานั่งอยู่ในห้องมืด นึกว่าใครเดินเข้ามาเปิดไฟในห้อง เพราะความสงสัยทำให้เราลืมตามมาดู เพื่อให้หายสงสัย พอลืมตามมาดูใจมันก็ถอนขึ้นมา ปรากฏว่าข้างนอกห้องก็ยังมีมืดเหมือนเดิม แต่มันสว่างมาจากภายใน ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว เราจะทำอย่างไร ก็ช่างมันนะ ให้มันหายสงสัย แต่อย่าหลายทีสงสัยทีเดียวก็พอแล้ว เพราะความจริงก็คือ จิตของเราเอาชนะความมืดในใจที่เรียกว่า นิเวรณ ได้แล้ว สิ่งที่ยับยั้งหรือปิดกั้นใจไม่ให้พบความสว่าง เพราะฉะนั้นเราก็เฉยอีก ช่างมัน อย่างเดียว สองคำ แล้วก็นิ่งต่อไป

บางคนก็ตัวโยก ตัวโคลงบ้าง โคลงเคลงเหมือนนั่งเรือ ออกท้องทะเล เจอคลื่นก็โคลงเคลง ๆ บางคนก็กลัว บางคนก็สงสัย บางคนก็สนุกเพลิน ๆ สิ่งที่เราควรทำก็คือเฉย ๆ ในทุก ๆ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น อย่าไปกังวลกับมัน อย่าไปติดใจ อย่าไปกลัว คือเฉย ๆ อยู่กลาง ๆ ไม่ใช่กลัว แล้วก็ไม่ใช่กลัวจน บ้าปิ่นคล้อยตามกันไปอย่างนั้น พอเราไม่สนใจ เดี่ยวสิ่งเหล่านั้นก็หายไปเอง เราทำเฉย ๆ แล้วมันก็จะนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ นี่เป็นบางคนนะ ไม่ใช่ทุกคนที่เจออย่างนี้

หรือบางคนตัวยึดขึ้น ตัวเบา รู้สึกเหมือนลอยขึ้นมา บางคนลอยจริง ๆ ชั้นนี้เขาเรียกอุปเพงคาปิติ ที่มีปีติก็เพราะว่า





เอาชนะความฟุ้ง ความมัวงม ความท้อ ความโกรธ ความรัก ความชัง ความสงสัยอะไรเหล่านั้น ตัวมันก็เบา ลอย บางคนลอยจริง แต่วัดเดียว แล้วมันก็ห่อลงมา แต่บางคนเป็นแค่ความรู้สึกว่าลอย แต่ไม่ได้ลอยจริง บางคนกลัวลอยหลุดออกไปเลยจริง ๆ ก็เอามือจับคว้าอานะที่นิ่งเอาไว้ บางคนลืมนดาขึ้นมาให้มันหายสงสัยก็มี เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราควรทำคือเฉย ๆ นิ่ง ๆ ที่ลอยจริงนะ ไม่ค่อยจะพบเท่าไร ล้านคนจะมีสักคนหนึ่ง แต่ที่รู้สึกว่ายลอยจะมีเยอะ

คนที่ลอยจริงมีเมื่อสมัยสัก ๔๐ กว่าปี มีสามแถวใจนิ่งเกิด อุพเพงคาปีติ ตัวลอยขึ้นไป แล้วก็ลอยลง ก่อนหน้านี้ก็มีพระที่ปฏิบัตินิ่งอยู่ในกมลแล้วลอยก็มี แต่ก็แวบเดียว ไม่ได้ลอยนาน อีกท่านหนึ่งเป็นคฤหัสถ์ เพิ่งกลับมาจากเมืองนอก ไปนั่งใต้ต้นไม้ที่เหมืองแร่ของตัว ไม่รู้จะทำอะไร ก็ไปนั่งสงบ ๆ ทำใจนิ่ง ๆ ฝึกสมาธิก็ไม่มี แล้วก็ไม่ค่อยเชื่อ นะเพราะเป็นหนุ่มนักเรียนนอก แล้วใจมันนิ่งเองถึงระดับอุพเพงคาปีติ ตัวก็ลอยจนหัวไปชนกิ่งไม้ ตรงก่อนหินใต้ต้นไม้ที่ตัวนั่งอยู่ เกิดความสงสัยว่าลอยจริงไหม ก็ลืมนดาดู ปรากฏว่า ลอยจริง เลยห่อลงมา แต่อย่างนี้นาน ๆ ก็จะเจอสักคน บางคนสงสัย ขณะปฏิบัติก็จะถือผ้าเอาไว้ พอตัวลอยก็ทรงสมาธิขั้นนี้ไว้ เอาผ้าไปคล้องกิ่งไม้ แล้วก็เคลื่อนลงมา ลืมตาขึ้นดู เออ ลอยจริง แต่ว่านาน ๆ จะเจอสักคน

อาการตัวลอยอย่างนี้เป็นปิติในระดับอุพเพกขาปิติ ต้องประกอบไปด้วยบุญเก่าที่เคยทำเอาไว้ ไม่สาธุการณะทั่วไป แต่รู้สึกว่าการลอยจะเป็นส่วนใหญ่นุ่มนวลนักเรียนนอกท่านนั้นต่อมาก็คือบวชเป็นพระ ตอนนี้เป็นพระเถระไปแล้ว

ทีนี้ถ้ามีอาการอย่างนี้ เราก็ทำเฉย ๆ เพราะใจเราไม่ได้มุ่งเกี่ยวกับเรื่องลอย เรามุ่งเพื่อให้เข้าไปถึงพระรัตนตรัย มันก็จะผ่านอารมณ์นี้ไปได้ แล้วก็เล่นไปถึงพระรัตนตรัยภายใน เพราะฉะนั้นถ้าอาการใดอาการหนึ่งเกิดขึ้น เราก็เฉย ๆ หยุดนิ่ง ๆ ทำสบาย ๆ มีสิ่งที่น่าศึกษาเรียนรู้อีกเยอะแยะ เป็นความรู้ภายในที่เรียกว่าวิชา ๓ นั้นแหละ บุญเพนิวาสนุสติญาณ ระลึกชาติหนหลังได้ จุตูปปาตญาณ รู้เรื่องภพภูมิ กฎแห่งกรรม แล้วก็อัสวักขยญาณ มุ่งไปขจัดกิเลส ต้นเหตุแห่งความทุกข์

ตอนนี้เราก็วางใจให้นิ่ง ๆ หยุดนิ่งอย่างสบาย ๆ หยุดเบา ๆ จะประคองใจหรือบริการภวณา สัมมา อะระหัง ไปด้วยก็ได้ จะไม่ภวณาก็ไม่เป็นไร ภวณาไปด้วยใจที่เบิกบาน โดยไม่ใช้กำลังในการภวณา เหมือนบทสวดมนต์ หรือเนื้อเพลงที่เราคุ้นที่ดังออกมาจากใจเราเองโดยไม่ได้ตั้งใจอย่างนั้น ถ้าจะภวณาความละเอียดของเสียงต้องระดับนั้น ใจจะได้รวมเร็ว แต่ว่าพอใจเราหยุดเป็นสักครั้งหนึ่ง ตอนหลังก็ไม่ต้องภวณาแล้ว แค่วางนิ่ง ๆ พอนิ่ง ๆ ก็โล่งแล้ว โปร่ง เบา สบาย ตัวขยาย แล้วก็เห็นไปตามลำดับ



พอเห็นองค์พระแล้วนี่ เราฝึกให้คุ้นเคย นั่ง นอน ยืน เดิน  
หลับตาลีเมตาก็เห็นองค์พระให้ชัดเจนเท่ากัน พอฝึกบ่อย ๆ มัน  
ก็ชำนาญ เดียวเราก็จะเห็นองค์พระผุดผ่านเกิดขึ้นมาใส สว่าง  
องค์ใหม่ ๆ ที่ผุดขึ้นมาก็จะมีลักษณะที่งามยิ่งขึ้น จนได้ลักษณะ  
มหาบุรุษที่ครบถ้วนสมบูรณ์ทุกประการทีเดียว

พอถึงตรงนี้ใจก็จะอยู่กับพระแล้วละ จะมีความรู้สึกพระ  
เป็นเรา เราเป็นพระ จะผุดขึ้นมาเป็นพระ หรือพระผุดผ่าน หรือ  
พระครอบเราอยู่อย่างนั้น ก็จะเข้าไปเรื่อย ๆ แล้วเดี๋ยวก็จะเห็น  
พระในพระ พระในพระ พระในพระเข้าไปก็จะใสสว่าง เพราะ  
ฉะนั้นตอนนี้เราฝึกนะ ฝึกหยุดนิ่งอย่างสบาย ๆ ทำใจให้เบิก  
บาน ให้แจ่มชื่น อากาศกำลังสดชื่น เหมาะสมต่อการเข้าถึง  
พระรัตนตรัยในตัว ให้ประคองใจ ให้หยุดนิ่ง ๆ กันทุกคน

พระเทพญาณมหามุนี



เพียรให้มันเกิดไซ้  
ลูกนะมาถูกทาง  
แม่ดีกวบฟ้าสง  
ทำดั่งนี้ดีแล้

สายกลาง  
แน่แท้  
ก็สู้  
อย่าได้สงสัย

ตะวันธรรม



# อันดับแรกเพื่อตัวเราก่อน

วันอาทิตย์ที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ตั้งแต่ใบหน้า ศีรษะ ทั้งเนื้อทั้งตัวกระทั่งถึงปลายนิ้วมือนิ้วเท้า ให้ผ่อนคลายให้หมด อย่าให้มีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเราเกร็ง ตึง หรือเครียด แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้อง ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ให้หยุดใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ แล้วก็นึกถึงบริกรรมนิมิต เป็นเครื่องผูกใจเรา ไม่ให้ซัดส่ายไปที่อื่น แล้วก็นึกถึงพุทธปฏิมากร พระแก้วขาวใสบริสุทธิ์ประดุจเพชรที่เจียรระโน แล้วแทนพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอาไว้ในกลางกาย หรือใครคุ่นกับนึกถึงดวงใส ๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ อยู่ที่กลางกายก็ได้ หรือจะไม่นึกอะไรเลย อยากเอาใจหยุดนิ่งเฉย ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างเดียวก็ได้

คือจะนึกเป็นภาพ หรือไม่นึกเป็นภาพก็ได้ วัตถุประสงค์  
เพื่อต้องการให้ใจมาหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้  
เพราะตรงนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่จะไปสู่อายตตนิพพาน เป็นทางหลุด  
ทางพ้นจากกิเลสอาสวะ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้ง  
หลายได้เริ่มต้นที่ตรงนี้ เป็นสถานที่เดียวที่ปลอดภัยจากภัยใน  
อบาย ภัยในวิภวะ ภัยแห่งความทุกข์ทรมานของชีวิต และเป็น  
ที่เดียวที่เป็นแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่แท้จริงที่เราแสวงหา  
และเป็นทีที่ที่เราควรเอาใจมาผูกพันไว้ที่ตรงนี้

เมื่อเราไม่อาจหลีกเลี่ยงการผูกพัน หรือเครื่องพันธนาการ  
ของชีวิตได้ เราก็ต้องผูกพันอย่างบัณฑิตนักปราชญ์ คือมีความ  
รอบรู้ ว่า ควรผูกพันกับสิ่งใด ที่จะทำให้ดับทุกข์และเข้าถึงความ  
สุขที่แท้จริงของชีวิตได้

ตลอดชีวิตที่ผ่านมา เราได้ผูกพันกับสิ่งภายนอกตัว จะ  
เป็นคน สัตว์ สิ่งของ ตำแหน่งหน้าที่การงาน ทรัพย์สินเงินทอง  
แม้แต่สถานที่ท่องเที่ยวทั้งภายในและต่างประเทศ เราก็เคย  
ผูกพันกันมาแล้ว และเราก็พบว่าสิ่งเหล่านั้นก็ยังไม่ทำให้เราเกิด  
ความพึงพอใจอันสูงสุด เพราะไม่ช้าเราก็เบื่อ และแม้เบื่อก็ไม่รู้  
จะทำอย่างไรที่จะให้หลุดออกจากตรงนั้นได้ ก็ต้องทนอยู่แบบ  
แกน ๆ กันไปอย่างนั้น เพราะฉะนั้นในกาลเวลาที่ผ่านไป เรา  
ได้เคยผูกพันกันมาแล้ว และพอถึงวันนี้เราก็รู้แล้วว่า มันก็งั้น ๆ  
แหละ ไม่เกิดประโยชน์อันใด ตรงกันข้ามหากเราผูกพันกับ



ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้จะให้ความพึงพอใจอย่างสูงสุดกับเรา อย่างที่ไม่มีสิ่งใดจะให้ได้

จากประสบการณ์ของผู้ที่หยุดใจได้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ ต่างก็ไม่เคยรู้จักและไม่เคยเจอกันเลย แต่เมื่อใจหยุดนิ่งอยู่ภายในแล้วประสบการณ์ภายในสากลก็เกิดขึ้น ถ้อยคำสากลก็เกิดขึ้น เหมือนก็อปปี้ออกเลียนแบบกันมา ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยเจอจะเจอกันมาก่อน ไม่เคยรู้เรื่องราวกันมาก่อน

นี่เป็นเครื่องยืนยันว่า เราก็สามารถที่จะมีประสบการณ์สากลตรงนี้ได้ แล้วก็ยืนยันว่าสิ่งนี้มีจริง แล้วก็ดีจริง ควรที่จะให้โอกาสตัวเองมาทำใจหยุดใจนิ่งที่ตรงนี้ เพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้ว่าสิ่งนี้คือ สิ่งที่ต้องแสวงหา เราก็มาแสวงหาให้ถูกที่ใช้วันเวลาที่เหลืออยู่อย่างจำกัดนี้ เพื่อการนี้ให้มาก ๆ สม่าเสมอ ควบคู่ไปกับภารกิจในชีวิตประจำวัน ให้สองอย่างนี้ดำเนินไปด้วยกัน โดยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

ถ้าเราฝึกใจให้หยุดนิ่ง ได้เข้าถึงแหล่งแห่งความโล่ง โปร่ง เบา สบาย มีความสุข เห็นแสงสว่าง ดวงธรรม กายภายใน หรือองค์พระแล้ว ความสุขที่เป็นพื้นฐานของใจที่ติดเรามา เหมือนเราเอาตัวจุ่มลงไปใต้น้ำ น้ำก็ติดกายเรามากก็ยิ่งความชุ่มชื้นนี้ให้กายใจเราเกิดขึ้นได้ เมื่อใจมีพื้นฐานแห่งความสุขนี้ เราจะคิดจะพูดหรือจะทำธุรกิจการงานอันใดก็ราบรื่น ไม่มีอะไรมาเป็น

อุปสรรคของชีวิต แม้ยังไม่สมหวังทันที แต่ความรู้สึกว่าผิดหวังมันไม่มี เพราะเราไม่ได้คาดหวังอะไร ก็ดำเนินชีวิตไปบนพื้นฐานใจที่มีความสุขเป็นปกติ ดวงปัญญาาก็จะเกิดขึ้นมาพอเหมาะกับปัญหาที่มี แล้วก็ค่อย ๆ แก้ไขกันไป คลีคลายกันไป เราก็จะดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ด้วยความผาสุก

อีกทั้งจะเป็นต้นบุญต้นแบบที่ดีสำหรับเพื่อนมนุษย์ ที่เกิดมาแสวงหาเช่นเดียวกับเรา เราจะยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้เกิดขึ้นได้ ในการพบปะกับเพื่อนมนุษย์ในแต่ละครั้ง สิ่งที่ควรคิด ควรพูดและควรกระทำก็จะบังเกิดขึ้น และเมื่อมีการขยายจากเราไปสู่เพื่อนมนุษย์แล้วก็ขยายกันต่อกันไป สิ่งดี ๆ ก็จะเกิดขึ้นกับโลกใบนี้ เมื่อสันติสุขภายในของแต่ละคนขยายมาเป็นสันติภาพภายนอก

เพราะฉะนั้น สิ่งที่ถูกทุกคนได้ให้โอกาสตัวเองปฏิบัติธรรมฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งทุกวันจันทร์ถึงเสาร์ วันอาทิตย์มาร่วมกัน อย่างนี้ก็ถูกต้อง เป็นการใช้เวลาอย่างมีคุณค่าที่สุด

ตอนนี้เราก็รวมใจให้หยุดนิ่ง ๆ ไปเรื่อย ๆ แล้วอย่าไปกังวลว่า มันจะมีดีจะสว่าง สิ่งที่เราต้องทำ คือฝึกใจให้หยุดนิ่ง หน้าที่เรามีเพียงแค่นี้ เนื่องจาก **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** ที่จะทำให้เราเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัวของเรา และพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านอบรมสั่งสอนแล้วก็ยืนยันว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์”





ก็ถือว่าเป็นบุญลาภของเราที่ได้ยินถ้อยคำนี้ เพราะเราไม่ต้องเสียเวลาไปค้นคว้า ซึ่งไม่แน่ว่าบารมีขนาดเราจะค้นพบใหม่ แต่บารมีธรรมชาติพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านค้นพบ แม้มีบารมีเต็มเปี่ยม ก็ยังต้องสละชีวิตเพื่อแสวงหาสิ่งนี้ ท่านค้นพบแล้ว แล้วก็มิมีหากฤณาเดินตามรอยพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็นำความรู้นี้มาแบ่งปันกัน

**เรามีบุญมากที่ได้ยินได้ฟังถ้อยคำนี้แล้ว ส่วนวาสนาขึ้นอยู่กับเราได้ทำตามคำสอนของท่านไหม ถ้าเราศึกษาเข้าใจ เรียนรู้แล้วก็นำมาปฏิบัติ ก็จะได้บรรลุธรรมตามที่ท่านได้บรรลุ**

ที่ท่านบอกว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์** ก็แปลว่า เราไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้หยุดใจนิ่งอย่างเดียว พอถูกส่วนก็จะเห็นไปตามลำดับ

การฝึกสมาธิหรือฝึกใจให้หยุดนิ่งนี้ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ล้ำสมัย ไม่ใช่หัวโบราณ ไม่ใช่ผูกขาดเฉพาะนักบวช แต่ว่าเป็นปกติที่เป็นของสากลที่ทุกคนทำได้และต้องทำด้วย เพราะฉะนั้นฝึกใจให้หยุดนิ่ง ๆ นะลูกนะ

**ประสบการณ์อะไรเกิดขึ้นมา ก็ให้ฟังพอใจในทุก ๆ ประสบการณ์** มีดี เราก็เป็นมิตรกับความมีดี เห็นแสงสว่างภายในก็ไม่ถึงโลดใจ ไม่ตื่นเต้นจนเกินไป ให้ทำใจนิ่งเฉย ๆ ประดุจผู้เฉนโลกที่เห็นปรากฏการณ์ของสรรพสัตว์และสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น

ตั้งอยู่และเสื่อมสลายไปเป็นเรื่องปกติธรรมดา มีลาภ-เสื่อม  
ลาภ มียศ-เสื่อมยศ มีคนสรรเสริญ-มีคนนินทา มีสุข-มีทุกข์  
อะไรอย่างนี้เป็นต้น

ประสบการณ์ภายใน ก็คือโลกภายใน เมื่อมีมืดก็มีสว่าง  
หน้าที่ของเราคือหยุดนิ่งเฉย ๆ เป็นผู้เฝ้าดูอย่างผู้ที่เต็มเปี่ยม  
ไปด้วยสติปัญญาเหมือนผู้เจนโลกดังกล่าวนั้นแหละ ดูไปเรื่อย ๆ  
นี่คือวิธีเร่งรัดที่เร็วที่สุด ไม่มีวิธีใดที่จะง่าย ตรง ลัด ประหยัดสุด  
ประโยชน์สูงได้ถึงขนาดนี้ เพราะคำว่า หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่  
เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ คำนี้แหละ จะเป็นกุญแจไข  
ไปสู่แสงสว่างของชีวิต ไปสู่ชีวิตในระดับที่เราเกิดความพึงพอใจ  
สูงสุด จะปิติและภาคภูมิใจ ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มาพบพระ  
พุทธศาสนา ได้ศึกษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้  
ไตร่ตรองด้วยสติปัญญา แล้วนำมาปฏิบัติด้วยตัวของตัวเอง

แล้วเราจะอัศจรรย์ใจอย่างยิ่งว่า ปราภฏการณ์ภายในที่  
บังเกิดขึ้น เมื่อเราหลับตาเบา ๆ ผ่อนคลายสบาย แล้วแสงสว่าง  
ภายในบังเกิดขึ้น เป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่เหนือกว่าความมหัศจรรย์  
ใด ๆ ในโลกนี้ว่า จากการมองผ่านแสงสว่างไปอย่างง่าย ๆ  
สบาย ๆ โดยไม่คิดอะไรเลย จะทำให้เราพบแหล่งกำเนิดแห่ง  
แสงสว่างที่เป็นดวงใส ๆ คล้ายดวงอาทิตย์ที่เป็นแหล่งกำเนิด  
ของแสงแดดหรือแสงสว่างภายนอก



ความสว่างภายในจะแตกต่างจากความสว่างภายนอก ที่นุ่มเนียนละมุนตาละมุนใจ แล้วก็สว่างจนกระทั่งไม่ทราบว่าจะไปเปรียบเทียบกับแสงสว่างใด ๆ และความใสบริสุทธิ์ของดวงธรรมที่ปรากฏเกิดขึ้นในกลางกายฐานที่ ๗ นี้ ก็นำมาซึ่งความบริสุทธิ์ของใจ ซึ่งเราจะรู้สึกได้ด้วยตัวของเราเองว่า ใจของเราเกลี้ยงเกลารื่น บริสุทธิ์ขึ้น น่ายกย่องขึ้น นี่คือความอัศจรรย์ เป็นรางวัลสำหรับผู้ที่มีความเพียร

ภายหลังจากนั้นก็จะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นให้เราได้ศึกษา ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้นอีกมากมาย ความลับของชีวิตก็จะถูกเปิดเผย เมื่อเรามองผ่านแสงสว่างนั้นจนมีปรากฏการณ์บังเกิดขึ้น กระทั่งถึงพระรัตนตรัยในตัว

เมื่อเรามายัง ณ จุดนั้น เราจะยังมีความเคารพรักในพระบรมศาสดา ที่พระองค์พร่ำสอนว่าพระรัตนตรัยเท่านั้นคือที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุด เพราะเราเข้าถึงความเป็นพระรัตนตรัยภายในแล้วนั้นแหละ

คือเข้าถึง พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ

**รัตนะ** แปลว่า แก้ว, สิ่งทีประเสริฐสุด

**พุทธรัตนะ** หมายถึง ผู้รู้ที่ใสเป็นแก้ว ไสกว่าเพชร ไสเกินใส เป็นผู้รู้ที่ประเสริฐสุด ไม่มีสิ่งใดที่ยิ่งไปกว่านี้หรือเสมอเหมือน

**ธรรมรัตน์** คือ แหล่งกำเนิดแห่งความรู้อันบริสุทธิ์ ประเสริฐ  
สุด ที่ขยายออกมาเป็น ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น

**สังฆรัตน์** คือ พระธรรมกายละเอียด หรือ พุทธรัตน์  
ละเอียด หรือเป็นกายละเอียดของพุทธรัตน์ที่ซ่อนอยู่ในกลาง  
ธรรมรัตน์ หน้าที่รักษาดวงธรรมหรือความรู้นั้นเอาไว้ คล้าย ๆ  
พระสงฆ์ทรงจำคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอาไว้ รักษา  
เอาไว้ไม่ให้สูญหายไป

สามอย่างนี้แยกออกจากกันไม่ได้ จะต้องไปพร้อม ๆ กัน  
อุปมาเหมือนเพชรที่มีทั้งแววดี สีดี เนื้อดี อยู่ในก้อนเพชรเม็ด  
เดียวกัน อันนี้ก็อยู่ในรัตนอันเดียวกัน ที่เราคุ่นกันว่า ไตรรัตน์  
หรือพระรัตนตรัย ทั้งหมดนี้อยู่ในตัวของเราแหละ ถ้าถึงตรงนี้  
จึงจะได้ชื่อว่า เป็นชาวพุทธที่แท้จริง เพราะว่าได้เข้าถึงพระในตัว

นามหัศจรรย์ที่ว่า พระในตัวที่เราเข้าถึงนี้ ที่เป็นระดับ  
พุทธรัตน์ จะนำมาซึ่งความสุข ความบริสุทธิ์ ความเห็นแจ้ง  
ความรู้แจ้ง มหากรุณา และความมหัศจรรย์ใจจะบังเกิดขึ้นใน  
ทุก ๆ ครั้งที่เข้าถึง ปกติคนเราดูสิ่งเดียวกัน ๆ ก็จะมีเบื่อ แต่ดู  
พุทธรัตน์ภายในทั้งหลับตาลืมตาจะไม่มีวันเบื่อหน่ายเลย มี  
แต่ความสุขสดชื่น สมหวัง ไม่อึด ไม่เบื่อ ในการที่จะเฝ้ามองดู  
ด้วยความปีติสุข เบิกบาน



ถ้าเราเข้าถึงองค์พระภายในได้ เราก็เป็นชาวพุทธที่สมบูรณ์  
แม้ยังไม่ได้เข้าใจลึกความเป็นพระอริยเจ้าก็ตาม แต่เรารู้ว่าอะไร  
คือที่ฟังที่ระลึก อะไรไม่ใช่ แล้วจะเกิดดวงปัญญาและกำลังใจว่า  
จะต้องยึดสิ่งนี้สิ่งเดียวเป็นสรณะ เป็นที่ฟังที่ระลึก คือเป็นที่ยึด  
ที่เกาะของใจเรา ให้ความอบอุ่น ปลอดภัย มีความสุข สดชื่น  
เบิกบาน ที่เราควรระลึกนึกถึงท่าน หรือคิดถึงท่านอยู่เรื่อย ๆ  
เหมือนชายหนุ่มรักหญิงสาว หญิงสาวรักชายหนุ่มใหม่ ๆ ก็  
จะอย่างนั้น คือจะคิดถึงทุกลมหายใจเข้าออก นี้ก็จะคิดอย่างนั้น

แต่คิดในระดับเห็นเป็นภาพขึ้นมาแล้วเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน  
กับรัตนะทั้งสามภายใน ใจก็จะตั้งมั่น มีอารมณ์ดี อารมณ์เดียว  
อารมณ์แห่งความสุข สดชื่น บริสุทธิ์ แล้วก็ยิ่งใหญ่อยู่ในตัว  
ไม่มีความรู้สึกว่ายากจนหรือขาดแคลนอะไรเลย มันมีความอึด  
อยู่ในตัว สิ่งที่ต้องการก็เพียงแค่ปัจจัย ๔ มาหล่อเลี้ยงขั้น ๕  
เท่านั้น นอกนั้นก็เฉย ๆ จะมีหรือไม่มีก็ไม่ได้คิดอะไร มันเฉย ๆ  
เพราะว่ามีพระรัตนตรัยในตัว

เพราะฉะนั้น เราอย่าเพิ่งรีบตายนะ ให้หา  
พระธรรมกายภายใน คือพระรัตนตรัยภายใน  
ให้ได้ก่อน อย่าให้วันคืนล่วงเลยผ่านไป โดยที่  
ใจไม่มาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ เราสูญเสียเวลากับ

สิ่งที่ไม่เป็นแก่นสารของชีวิตมามากมายแล้ว วันเวลาที่เหลืออยู่มีจำกัด เราจะหมดเวลาของชีวิตวันไหนไม่ทราบ ไม่มีนิมิตหมาย ดังนั้นวันเวลาที่เหลืออยู่นี้ก็ควรให้ความสำคัญกับการฝึกใจให้หยุดนิ่ง โดยไม่มีข้อแม้ ข้ออ้าง หรือเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น เพื่อตัวของเราเองเป็นอันดับแรก แล้วก็เพื่อผู้อื่นเป็นลำดับถัดไป นี่คือนสิ่งที่เราต้องหมั่นมาพิจารณาไตร่ตรองอยู่เรื่อย ๆ ไม่ว่าจะ เป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิตก็ตาม

แล้วก็หมั่นสอนลูกหลานให้ฝึกใจหยุดนิ่งตั้งแต่ยังเยาว์วัย เพื่อจะได้ไม่เก้อเขิน เมื่อต่อไปเจอเจริญวัยขึ้น เป็นวัยรุ่น วัยหนุ่มสาว สิ่งเหล่านี้ก็จะติดตัวเธอไป แม้บางช่วงของวัยจะทำให้เพลอไพลไปบ้าง แต่ภายหลังก็จะย้อนหวนกลับคืนมาระลึกนึกถึงช่วงเวลาชีวิตที่ดีที่สุด ที่พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือพระอาจารย์ หลวงปู่ หลวงตาได้เคยอบรมพร่ำสอน แนะนำตั้งแต่เยาว์วัย ก็เท่ากับว่า เราได้ทิ้งมรดกธรรมเอาไว้ให้กับลูกหลานของเรา แม้เราจะจากโลกนี้ไปก็จากไปด้วยรอยยิ้มที่งดงาม หมดห่วงหมดกังวล เมื่อเรากลับสู่เทวโลกแล้ว เสิงแลด้วยทิพยจักขุลงมาก็ตยังชื่นใจ ปลื้มใจ เกือบเกี่ยวผลแห่งบุญนั้นตลอดเวลา แม้มีเพียงกายทิพย์ก็ตาม



เพราะฉะนั้น ตอนนี้อย่างไรก็ตามคือตัวเราต้องทำให้ได้ก่อน คนที่ได้ในวันนี้ก็คือคนที่ไม่ได้มาก่อนในวันที่ผ่านมา เราก็เป็นเพียงคนธรรมดาคนหนึ่งก็จะเป็นเช่นเดียวกับท่านเหล่านั้นวันนี้ยังไม่สมหวังก็ให้ทำต่อไป พรุ่งนี้ก็เป็นวันที่ดีสำหรับเรา

ให้ลูกทุกคนหมั่นตรึก หมั่นนึก หมั่นคิดอย่างนี้ การกระทำอย่างนี้แม้ไม่พูดออกไปให้ใครทราบ แต่ว่าอยู่ในสายตาของมนุษย์และเทวดา โดยเฉพาะมนุษย์ ตั้งแต่หมู่ญาติ สมาชิกในครอบครัว ที่ทำงาน ทุกหนทุกแห่ง เขาก็จะเฝ้าสังเกตเราอยู่โดยที่เราไม่รู้ตัว เราก็จะถูกดูตักข้อคุณธรรมที่แผ่ขยายจากตัวของเราออกไป จะเกิดกระแสเย็น ๆ ขึ้น แล้วก็แรงบันดาลใจที่จะทำให้เขาอยากเป็นอย่างเรา ถ้าเรามีความสุขก็จะพลอยทำให้เขามีความสุขตามไปด้วย ถ้าเราเย็น เขาก็จะเย็นตามเรา เพราะฉะนั้นเริ่มต้นที่ตัวของเรา เพื่อตัวเรานะ

เวลาที่เหลืออยู่นี้ ให้ลูกทุกคนฝึกใจให้หยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ต่างคนต่างนั่งกันไปเสียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี



หากลูกละเอียดแล้ว      เมื่อใด  
งานหายาบเสร็จเร็วไว      เมื่อนั้น  
หากลูกเถลไถล      เรื่องหยุด  
งานหายาบชะลอขึ้น      สำเร็จให้ห่างไกล

ตะวันธรรม





# เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย

วันอาทิตย์ที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ทำใจของเราให้เบิกบาน สดชื่น ให้ไร้กังวล แล้วก็นั่งค่อย ๆ หายใจไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจาง่าย ๆ ว่า อยู่ในกลางท้องของเรา ทำความรู้สึกว่าใจเราอยู่ตรงนั้น หรือไปรับรู้อยู่ที่ตรงนั้นที่เดียวอย่างเบาสบาย ๆ คล้าย ๆ ขนนกที่ค่อย ๆ ล่องลอย แล้วก็ตกไปสัมผัสที่แผ่นพื้นน้ำเรียบ ๆ

ใจต้องนุ่มนวลละมุนละไมอย่างนั้นนะ ตรงนี้เป็นหลักสำคัญ  
ทีเดียว ถ้าทำเป็นแต่ใจก็จจะรวมลงได้อย่างง่าย ๆ ต้องค่อย ๆ  
ประดับประดาใจเบา ๆ โดยไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับลูกนัยน์ตา  
แต่ทำความเข้าใจสักนิดหนึ่งว่า อยู่ในกลางห้อง กลางกายของเรา  
แล้วก็นึกว่าตัวของเราเป็นศูนย์กลางของสรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย  
แล้วก็นิ่ง ๆ อย่างเดียว อย่างสบาย

## วิธีนิกภาพ

จะนึกเป็นภาพองค์พระ ดวงแก้ว เพื่อช่วยให้ใจหยุดนิ่ง  
ในกลางตัวไปด้วยก็ได้ ซึ่งการนึกถึงองค์พระ ดวงแก้ว ดวงใส ๆ  
พวกเพชรพลอยใส ๆ ก็ไม่ใช่ของยากอะไร ให้นึกธรรมดา ๆ  
เหมือนเรานึกถึงดอกบัว ดอกกุหลาบ ของที่เราคุ้นเคย ชั้นล้าง  
หน้า แปรงสีฟัน ยาสีฟัน นึกถึงลูกปิงปอง ผลส้ม ส้มโอ  
แตงโม มะพร้าว หรือของที่เรารัก คนที่เรารัก เห็นไหมจ๊ะ เรา  
ยังนึกได้เลย มันก็ได้ยากอะไร นึกคล้าย ๆ อย่างนั้น

แต่ชัดหรือไม่ชัดนี่อีกเรื่องหนึ่ง เอาว่านึกได้ นึกถึงองค์พระ  
หรือดวงแก้วก็เหมือนกันให้ใช้วิธีนิกธรรมดาอย่างนั้น อย่าไป  
เน้นมากเกินไป นึกง่าย ๆ แต่ให้ต่อเนื่องสำคัญตรงนี้ ที่พลาดกัน  
คือมันไม่ต่อเนื่อง คือพอเรานึกได้แปบเดียว มันก็ฟุ้งไปเรื่องอื่น  
อีกแล้ว ไปเรื่องที่เราคุ้น ทีนี้จะทำอย่างไรจะให้นึกได้ต่อเนื่อง  
ก็ต้องนึกบ่อย ๆ นั่นแหละ



## ภาวิตา พาหุลีกตา

ทุกอย่างขึ้นอยู่กับการศึกษา ไม่มีพรมาจากสวรรค์ แม้เทวดาล้านองค์หรือพร้อมใจกันทั้งสวรรค์จะให้ศิลาให้พรเราว่า ขอให้เรานี้กดวง นีกองค์พระได้ ไม่สำเร็จหรือกจะ เขาก็ได้แต่เป็นกองเชียร์ เหมือนกองเชียร์รอบสนามฟุตบอล เราจะเชียร์ให้เขาเตะเข้าโกล แค่นี้ก็แล้วแต่ แต่จะเป็นดาวซัลโวได้ก็ต้องอาศัยตัวเองฝึกฝน ศึกษา เรียนรู้ ทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ

ภาษาบาลีเขาใช้คำว่า ภาวิตา พาหุลีกตา แปลว่า ต้องบ่อย ๆ เนือง ๆ ถ้านาน ๆ ทำที่มันก็นาน ๆ นึกได้ทีหนึ่ง ถ้าทำทีแล้วนึกต่อเนื่องนาน ๆ มันก็นึกได้นาน ๆ บ่อย ๆ ซึ่งก็เป็นหลักธรรมดา เพราะฉะนั้นมันอยู่ในวิสัยที่ไม่ง่าย ไม่ยาก ยากพอสู้ พอที่เราจะฝึกฝน และถึงง่ายพอที่เราจะเข้าถึงได้ ไม่เหลือวิสัย ดังนั้นขึ้นอยู่กับที่การศึกษาของเรา

อากาศในฤดูร้อนที่จริงมันน่าจะร้อน แต่พอลมพัดมาเอื่อย ๆ ให้เรา มันสบายใจ คล้าย ๆ กับว่าจะเกือหนุนให้เราได้เข้าถึงธรรมด้วยบุญที่เราได้สั่งสมเอาไว้จึงบันดาลให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นให้กายเราสบายใจเราจะได้สงบ เราก็ค่อย ๆ ฝึกกันไปนะ

ฝึกไปเรื่อย ๆ อย่าท้อ เพราะนี่คือกรณีศึกษา เป็นกิจที่เรา  
ต้องทำ เป็นงานที่แท้จริง งานอื่นยังไม่ใช่งานจริงแท้ มันเป็น  
งานแค่ทำมาหากิน ได้ทรัพย์มาซื้ออาหารหวานคาว ปัจจัย ๔  
เพื่อนำมาหล่อเลี้ยงสังขาร ให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ อยู่ก็เพื่อทำงาน  
ที่แท้จริง คือหยุดกับนิ่งนี้แหละ

ตอนนี้เราก็กว้างใจอย่างสบาย ๆ ต้องให้ความสำคัญกับ  
ตรงนี้ให้มากนะ ให้เห็นคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์ เพื่อ  
วัตถุประสงค์นี้ให้มาก ๆ มากกว่าอย่างอื่น อย่างอื่นมันไม่ได้  
เรื่องได้รางวัลอะไรหรอก มันก็ซ้ำ ๆ ซาก ๆ เหมือนกับที่เรา  
ผ่านมาในภพชาติก่อน ๆ ไฉน

เพราะฉะนั้น เราก็ไม่ควรจะเป็นเหมือนคนเดิมทุกครั้งไป  
ควรจะมีอะไรแปลกแตกต่างจากคนเดิมบ้าง ที่เคยทำเหมือน  
ชาวโลกทั่ว ๆ ไปอย่างนั้น เราควรจะมี ความแตกต่างบ้าง ด้วย  
การมาทำงานที่แท้จริง มาฝึกหยุดฝึกนิ่ง ฝึกไปเรื่อย ๆ ทำใจ  
ให้สบาย ๆ

## วิธีแก้กตลukkanันตา

...สมมติว่าเราอดที่จะกังวลศูนย์กลางกายมากเกินไปไม่ได้  
คือพยายามอดแล้ว มันก็อดไม่ได้ มันเหมือนเราเสพเสียจนติด  
เสพคุ้นกับการกตลukkanันตา แล้วก็กังวลกับศูนย์กลางกายมาก  
เกินไป อดไม่ได้ ก็ให้ทำอย่างนั้นนะ

ให้สมมติว่า ศูนย์กลางกายนี้ขยายออกไปสุดขอบภาพ หรือสุดขอบฟ้าที่ครอบเรา แล้วเหมือนกายของเราที่เป็นก้อนเพชรใส ๆ เข้าไปนั่งอยู่ตรงกลางนั้น นั่งเฉยอย่างเดียว นึกอย่างนี้ก็ได้เหมือนกัน ใจสบายที่ไหน เราก็กวาดตรงนั้น เพราะตอนนี้เราขยายศูนย์กลางกายไปสุดขอบฟ้าแล้ว

หน้าที่เราตอนนี้ก็นั่งอย่างเดียว โดยไม่คำนึงว่า จะเห็นหรือไม่เห็นอะไร เห็นไม่เห็นก็ไม่เห็นจะเป็นไร ทำใจนิ่งเฉย ๆ ทำตรงนี้ให้ได้กั้นเสียก่อน ให้นั่งอย่างสบาย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุน ละไม ให้ใจใส ๆ เฉย ๆ อย่างนี้ไปก่อนนะ แล้วมันก็จะค่อย ๆ ปรับไปสู่ภาวะที่ละเอียดเพิ่มขึ้น คือเราจะมีความรู้สึกว่า เริ่มโล่ง เริ่มโปร่ง เริ่มเบา สบาย ตัวขยายบ้าง ตัวหายไปบ้าง หรือหล่นจากที่สูงลงไปบ้าง มันวิ้ดลงไป

มันจะหล่นอย่างไรก็อย่าไปฝืนยับยั้ง อย่าไปตกอกตกใจ อย่าไปฝืนหิวกลับเอาขึ้นมาใหม่ไม่ต้อง มันอาจจะมีความรู้สึกเสียวนิด ๆ แต่ก็ไม่ถึงกับหวาดเสียว เหมือนเราขึ้นรถเร็ว ๆ นั่งรถเร็ว ๆ ขึ้นสะพานแล้วมันวิ้ดลงไปอย่างนั้น หรือคล้าย ๆ เราโดดน้ำวิ้ดลงไป หรือคล้าย ๆ ขึ้นเครื่อง แล้วเราเปิดประตูเครื่องบินแล้วกระโดดดูลงมาโดยไม่มีร่มกางอย่างนั้น มันก็ต้องเสียวบ้างนิดหน่อย เราก็ต้องยอมให้มันเสียว โดยหยุดนิ่งเฉย ๆ

เดียวจะมีรางวัลสำหรับคนที่หยุดนิ่งเฉย ๆ ได้ ซึ่งรางวัลนี้เราจะลิ้มไม่ลง คงไม่ลิ้มเลย ปลื้มกันไปทุกชาติ ที่จะเป็นรางวัล

ให้กับเราจากการที่หยุดนิ่งเฉย ๆ สบาย ๆ ต้องทำอย่างนี้นะ

ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ เดี่ยวใจก็จะค่อย ๆ เบาสบาย เริ่มบริสุทธิ์ เมื่อเราหยุดคิดเรื่องราวต่าง ๆ จะไปสู่ภาวะแห่งการไม่คิด ซึ่งเราไม่คุ้น แต่ว่าสถานที่นั้นมีจริง เป็นที่ปลอดความคิด ปลอดความกังวล ปลอดจากภัยทั้งปวง เป็นแหล่งที่มีแต่พลังแห่งความบริสุทธิ์ ซึ่งจะเป็นต้นกำเนิดของความคิดที่ดี พุดดี ทำดี มีวิบากที่ดี นี่ต้องทำอย่างนี้ ให้นิ่งเฉย ๆ สบาย ๆ

ถ้าจะนึกเป็นภาพ ก็นึกถึงดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ ใสสบาย ถ้าไม่นึกเป็นภาพ ก็นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม สบาย ๆ ทำอย่างนี้นิ่งแล้วจะไม่ปวดหัว ไม่ตึง ไม่เกร็ง ไม่เครียด แล้วเราก็จะได้ค่อย ๆ ไปสัมผัสแหล่งแห่งความสุขที่เกิดจากสมาธิ ซึ่งแตกต่างจากความสุขทั่ว ๆ ไปที่เราเคยเข้าใจว่ามันเป็นความสุข ดูหนัง ดูละคร ดูทีวี การละเล่น การเที่ยวเตร่ ได้พูดคุยกับคนที่ถูกอกถูกใจ รู้ใจ ได้อ่านหนังสือดี ๆ หรือได้ดูแหวนเพชร ดูเพชรดูพลอยอะไรเหล่านั้น มันก็ปลื้มนิด ๆ ปลื้มเล็ก ๆ แต่ที่นี่ปลื้มใหญ่ ปลื้มอลังการ ถ้าเราเข้าไปสัมผัสแหล่งแห่งความบริสุทธิ์ของใจ

แล้วจะมีข้อสังเกตว่า เวลาที่ใจสงบจากกาม อภุศลธรรม จากบาปทั้งปวงนั้น ใจจะบริสุทธิ์ มีคุณภาพ มีความสุข เบิกบาน แซ่มชื่น ใจมันจะนิ่ง นุ่ม เบา สบาย เบิกบาน อยู่คนเดียวก็ยิ้มได้ สดใส แล้วความสดใสภายในก็จะขยายออกมาสู่ระบบประสาท



กล้ามเนื้อ ทุกส่วนของร่างกาย มันขยายออกมา ทำให้ผิวพรรณ  
พรรณณะผ่องใส เหมือนดอกไม้ที่สดใส ก็แปลว่าน้ำหล่อเลี้ยง  
ข้างในดี จึงทำให้ดอกไม้สดใส ใบไม้เขียวชอุ่ม กายมนุษย์ก็  
คล้าย ๆ อย่างนั้น ถ้าใจใส ๆ กายก็จะใสตามไปด้วย ซึ่งมันขึ้น  
อยู่กับการฝึกฝนทุกวันนะลูกนะ เราก็ค่อย ๆ ฝึกไป

เราไม่ใช่คนเก่ง เราจะเอาความเก่งมาใช้แบบนี้ไม่ได้ ฝึก  
แบบนักเรียนอนุบาลนั่นแหละ ค่อย ๆ สั่งสมความสงบจากกาม  
จากอกุศลธรรม จากบาปทั้งปวง ด้วยการทำใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ  
ละมุนละไม สบาย สบาย ไม่ต้องคิดอะไรเลย เฉย ๆ

สุขอย่างนี้แหละ ที่มนุษย์ไม่ค่อยเข้าใจ เพราะเขาไม่ให้โอกาส  
ตัวเองมาศึกษา มาเรียนรู้ มาฝึกฝน แต่ว่าไปสนใจเรื่องอื่นที่  
เขาไหม้กระหน่ำโฆษณาประชาสัมพันธ์ตามสื่อต่าง ๆ เรามีเชื้อ  
อยู่แล้ว มันมีอายตนะแล่นไปรับสิ่งเหล่านั้นได้ เพราะฉะนั้นใจ  
ก็จะถูกหลอหลอมให้นึกคิด พุด ทำ ในสิ่งที่เขาอยากจะให้ทำ

อย่างมนุษย์ผู้ผลิตรายการทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา กาย  
หยาบเขาก็เหมือนหุ่น เหมือนเราอย่างนี้แหละ เขามีความคิด  
คำพุด และการกระทำ แต่แหล่งที่มาของความคิดของเขาตรง  
นั้นไม่บริสุทธิ์ ดำมืดเลย มันกระตุ้นให้คิดอยู่เรื่อย ๆ แล้วก็  
บังคับให้คิด พุด ทำ แล้วก็ให้เพลินกับการนึกคิดเหล่านั้น และ  
ให้เข้าใจผิดว่าเป็นความสุข แถมมีเครื่องล่อคือได้ทรัพย์ ได้รับความ  
ยกย่อง ชื่นชม สรรเสริญไปด้วย

พอเกิดความเข้าใจผิด แล้วก็เพลินในสิ่งเหล่านี้ มันก็ทำต่อ  
เนื่องกันไป โดยขาดความรับผิดชอบต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสังคม  
ว่า สิ่งที่เราคิด ตัวพูด ตัวทำนั้นจะมีผลต่อเพื่อนมนุษย์อย่างไร  
จากตัวเราจะขยายไปสู่โลกอย่างไร ไม่ได้คำนึงถึง ก็จะไปคำนึง  
ถึงเม็ดเงินบ้าง การยกย่อง การชื่นชม การสรรเสริญกันไปบ้าง  
โลกมันเป็นอย่างนี้นะลูกนะ

เพราะฉะนั้น แหล่งที่มาของความคิดตรงนั้นไม่บริสุทธิ์  
จึงกระตุ้นให้คิดไม่บริสุทธิ์ พูดไม่บริสุทธิ์ ทำไม่บริสุทธิ์ แล้ว  
ตัวเองก็ไม่รู้ว่าไม่บริสุทธิ์ด้วย พอมันขยายออกมาสู่การกระทำ  
หยาบ ๆ ก็พลอยไม่บริสุทธิ์ พอไปกระทบกับอายตนะของ  
บุคคลอื่น ที่เขามองตา มีหู จมูก ลิ้น กายใจ มันก็ดูเข้าไปอยู่  
ในใจเขา ก็เท่ากับว่าเราเสียบปลั๊กแห่งอกุศลธรรมไปในใจของ  
เพื่อนมนุษย์ มันก็ไปกระตุ้นให้คิด ให้พูด ให้ทำอย่างนั้น วน ๆ  
กันไป โลกก็เดือดร้อน

เพราะฉะนั้น โลกยังขาดแคลนความรู้ประสบการณ์ภายในที่  
ถูกต้อง และความเข้าใจชีวิตว่าเกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมาย  
ของชีวิต จึงจำเป็นที่ลูก ๆ ทุกคนผู้มีบุญจะต้องฝึกตนให้เข้าถึง  
แสงสว่างภายในซึ่งมีอยู่แล้ว ให้เข้าถึงดวงธรรมภายใน ถึงพระ  
รัตนตรัยในตัว จนกระทั่งเรามีความผาสุก เบิกบาน สดชื่น ตื่น  
แล้ว เมื่อเราสว่างโลกก็จะได้สว่างตามไปด้วย เพราะเราก็จะ  
ขยายความรู้นี้ ประสบการณ์นี้ ถ่ายทอดไปยังมวลมนุษยชาติ





โดยเริ่มต้นจากผู้ที่ถูกขัดก่อน และต่อไปพอเห็นหน้าตาเป็นมนุษย์ เราก็จะขยายไปสู่มวลมนุษยชาติ

การทำอย่างนั้น ก็คือการให้ธรรมทานนั่นเอง การให้ความรู้อันบริสุทธิ์ ความรู้ที่แท้จริงของชีวิตแก่เพื่อนมนุษย์ เป็นการให้ที่สุดยอด เป็นยอดสุดของการให้ ยิ่งกว่าการให้เสื้อผ้าให้ อาหาร ซึ่งมันอยู่ไม่นาน ใช้ไปก็ผุพังไป แต่ให้ธรรมทานให้ความรู้ให้คำแนะนำที่ดีนี่อยู่นาน จะอยู่กับตัวของเรานานข้ามชาติทีเดียว เพราะว่าเขาได้ไปแล้ว เขาก็เอาไปใช้ได้ตลอดชาติชาตินี้ ชาติหน้า ชาติต่อ ๆ ไป มีความสุขไปยาวนานทีเดียว ส่วนเสื้อผ้าอาหารมันแปบเดียวก็พังแล้ว อาหารพอเข้าไปจากอาหารใหม่ ก็เป็นอาหารเก่า เสื้อผ้าใหม่ก็เป็นเสื้อผ้าเก่า

นี่แหละนะลูกนะ เราจึงจำเป็นที่จะต้องฝึกใจให้หยุดนิ่ง ๆ ให้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัวของเรา อย่างถูกหลักวิชา แล้วด้วยกำลังใจอันสูงส่ง ที่จะต้องปฏิบัติให้เข้าถึงให้ได้ ด้วยกำลังเรียวแรงแห่งความเพียรของเรา ความตั้งใจจริงของเรา กับหลักวิชาที่ถูกต้อง ฝึกไปเรื่อย ๆ จากมืดก็จะมาสว่าง จากนิ่งแล้วทึบ ๆ คืดอืด ก็จะมาโล่ง โปร่ง เบา สบาย ขยายออกไป อยู่ที่หยุดกับนิ่งอย่างเดียว

เพราะฉะนั้น หลักของชีวิตมีแต่หยุดกับนิ่งเท่านั้น หยุดกับนิ่งแล้วความสว่างจึงจะเกิด เป็นแสงแห่งความบริสุทธิ์ ถ้าไม่หยุดไม่นิ่งมันมืด พอมืดมันก็ไม่รู้สี เมื่อไม่รู้ เรื่องราวชีวิต

ของเราจึงยังเป็นความลับสำหรับเรา แล้วก็เป็นข้อสงสัย ทำให้เกิดความคลางแคลงใจในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดในเรื่องกฎแห่งกรรม ในเรื่องบาปบุญคุณโทษอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น เพราะฉะนั้นหยุดนี้แหละสำคัญ ฝึกเอาไว้นะ

ลูกทุกคนเกิดมาเพื่อที่จะทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ให้เกิดประโยชน์ต่อโลก ไม่ใช่แค่มาแต่ทำมาหากิน มีครอบครัว เลี้ยงลูก เลี้ยงหลาน แล้วก็ตายไป เรามีเป้าหมายยิ่งกว่านั้น คือมาช่วยสถาปนาสิ่งที่ถูกต้องให้บังเกิดขึ้นในโลกนี้ ก่อนที่เราจะจากโลกนี้ไป อย่างผู้มีชัยชนะ ไปอย่างผู้ที่มีความปิติ เบิกบาน และภาคภูมิใจในการที่ได้ใช้ร่างกายนี้ ชีวิตนี้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และต่อชาวโลก เหมือนอ้อยที่เขาคั้นเอาความหวานเหลือแต่ชานก็เอาทิ้งไป แล้วก็เอาความหวานเป็นบุญเป็นบารมีของเราติดตัวเราไปในภพเบื้องหน้า ซึ่งจะเป็นที่พึ่งของเราต่อไปในอนาคต

พระเทพญาณมหามุนี





นั่งยิ้มยิ้มสีจะหน้ายิ้มยิ้ม  
หลับตาพริ้มยิ้มละไมตั้งเพชรใส  
ให้ใจจิตวิญญาณบานหทัย  
แผ่ขยายจนครอบคลุมภพอนันต์

หากนั่งดีมีรางวัลให้นั่งต่อ  
ใจของพ่ออยากให้คุณนั้นสมฝัน  
ทำวิชาครานี้ได้อัจฉริยะ  
ได้ช่วยกันโรมรันเช่นชาติเดิม

*ตะวันธรรม*



# ทำไมเด็ก จึงเห็นธรรมะได้ง่าย

วันอาทิตย์ที่ ๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ทั้งเนื้อทั้งตัว ให้มีความรู้สึกว่างสบาย ทำใจให้เบิกบาน ชุ่มชื้น ให้สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจาง่าย ๆ ว่า อยู่ในบริเวณกลางท้อง

## นึกถึงบุญ

ให้นึกถึงบุญทุกบุญที่เราทำผ่านมาตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เราสร้างบารมีเรื่อยมานับภพนับชาติไม่ถ้วนมาจนกระทั่งถึงปัจจุบันชาติ ให้บุญทุกบุญ บุญเล็ก บุญน้อย บุญใหญ่ บุญปานกลาง บุญทุกชนิดให้มารวมเป็นดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วใสบริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้วไม่มีตำหนิเลย สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน ไสเย็นเหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ

ให้ตริกนิกถึงดวงใส เอาใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ อย่างเบาสบาย ๆ พร้อมกับประคองใจให้หยุดนิ่ง ด้วยบริกรรมภาวนาในใจเบา ๆ ว่า สัมมา อะระหัง ตริกนิกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ อย่างเบาสบาย แล้วก็ผ่อนคลาย พร้อมกับภาวนาไปเรื่อย ๆ จนกว่าใจจะหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

พอใจหยุดนิ่งก็จะทิ้งคำภาวนา สัมมา อะระหัง ไปเอง เหลือแต่ใจที่หยุดนิ่งอยู่ในกลางดวงใส ๆ อย่างเดียว แล้วก็นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ นิ่งอย่างเดียว คือดูไปตรงกลางจุดเล็ก ๆ ใส ๆ ที่อยู่ในกลางดวงใส ๆ อย่างเบา ๆ สบาย ๆ

## ใจที่ถูกส่วน

พอถูกส่วนดวงก็ขยายกว้างออกไปเอง ถ้ายังไม่ถูกส่วนก็นิ่งเฉยอยู่ตรงนั้นแหละ เห็นแต่ดวงใส ๆ แต่เข้าไปไม่ได้

ต้องถูกส่วน คือ ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป มันจะพอดี ๆ จะเบา ๆ สบาย ๆ ถ้าตึงเกินไปก็ไม่ถูกส่วน ใจจะอยู่ตรงนั้น ภาพจะนิ่ง ไม่มีความสุขและก็ไม่มีความสุข ทุกข์ มันจะเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์

ที่ตึงเพราะว่า ตั้งใจเกินไป ไปเน้น ไปค้นภาพ ถ้าหย่อนเกิน



ไปก็หาย หย่อน คือเพลอ จนกระทั่งความคิดอื่นได้ช่อง ทำให้เราไปคิดโนนคิดนี่ หรือไม่ก็เคลิ้ม ๆ ง่วงหลับไปอะไรอย่างนั้น เป็นต้น ก็ไม่ถูกส่วน

**ถูกส่วน** ได้จากการทำถูกต้อง คือ ไม่ตั้งไม่หย่อนไป ไม่ประมาท หมั่นตรึก หมั่นนึก หมั่นคิดให้ได้ตลอดเวลา ถูกส่วนนี้สำคัญนะ เกิดมาชาติหนึ่งถ้าเราสามารถครอบครองคำว่า **“ถูกส่วน”** ได้ ก็จะได้ชื่อว่าประสบความสำเร็จในชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มาพบพระพุทธศาสนา มาสร้างบารมี

## คนเราเกิดมาทำไม

ให้ความสำคัญกับการนำใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้ให้มาก ๆ เพราะนี่คือเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต เราเกิดมาก็เพื่อการนี้เป็นหลัก การทำมาหากิน ทำมาค้าขาย การครองเรือนหรืออะไรต่าง ๆ เหล่านั้นยังเป็นเรื่องรองลงมา แต่เรื่องหลักคือนำใจกลับมาหยุดนิ่งอยู่ตรงนี้ เพื่อเข้าสู่เส้นทางสายกลาง ซึ่งเป็นทางหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานของชีวิต จากกิเลสอาสวะ จากการเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามาร นี่เป็นเรื่องหลักของชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์ในแต่ละครั้ง

กายอื่นทำได้ไม่เร็วแรงเท่ากายมนุษย์หยาบ แม้เป็นชาวสวรรค์ เป็นกายละเอียดก็ยังไม่เร็วแรงเท่ากับกายมนุษย์หยาบ

เราได้ครอบครองกายมนุษย์หายไปแล้วก็ต้องทำให้กฎวัตถุประสงค์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ โดยเฉพาะได้มาพบพระพุทธศาสนา วิชชาธรรมกาย เราก็จะต้องเดินตามรอยของผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตอันสูงสุดที่ไม่มีใครเทียบเท่าได้ เป็นครูของมนุษย์ และเทวดาทั้งหลายนั่นคือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตั้งใจเดินตามรอยท่าน ท่านสอนให้ทำอะไร เราก็ทำอย่างนั้น เมื่อท่านดับทุกข์ได้ พ้นทุกข์ได้ เราก็จะเป็นอย่างท่าน

เพราะชีวิตที่เรากำลังเป็นอยู่นี้ ท่านก็เคยเป็นมาก่อนแล้ว ชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ท่านก็เกิดมาในหลายลักษณะ เป็นชนชั้นล่างบ้าง ชั้นกลางบ้าง ชั้นสูงบ้าง ซึ่งท่านสรุปว่าชีวิตทุกระดับมีความทุกข์ทั้งนั้น แม้ว่าจะสมบูรณ์ไปด้วยโลกียสุข โลกียทรัพย์ ทรัพย์ที่เป็นเครื่องปลื้มใจสำหรับชาวโลก ก็ไม่ได้ให้ความเต็มเปี่ยมของชีวิต ยังดับทุกข์ไม่ได้ ยังสุขน้อยทุกข์มากขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของชีวิตแต่ละช่วง ท่านจึงถึงจุดอึดในตัวในเพศของคฤหัสถ์ แล้วก็ปลีกตัวออกจากเรือนเหมือนนกที่จากคอนมาสู่เพชฌกบวช เพื่อจะได้ให้โอกาสตัวเองในการแสวงหาชีวิตที่ประเสริฐ

แล้วในที่สุดพระองค์ก็พบนทางไปสู่ความพ้นทุกข์และดับทุกข์ได้ ด้วยการนำใจกลับมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ที่เดียว ซึ่งจะมีทางเอกสายเดียว เป็นแนวตั้งเข้าไปสู่ภายใน ที่ปลายทางนั้นเป็นอายตตนิพพาน





## ทำไมเด็กจึงเห็นธรรมะง่าย

เส้นทางสายนี้ ทางเอกสายเดียวที่จะดับทุกข์ได้ และเป็นเส้นทางแห่งความสุขที่ไม่มีประมาณ ความหมัดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลาย จะต้องผ่านเส้นทางเอกสายเดียวนี้ ซึ่งเป็นเส้นทางสายกลางภายใน ด้วยการนำใจกลับมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ ให้ใจมารวมเป็นจุดเดียวกัน คือ เอาความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ๔ อย่าง มารวมเป็นจุดเดียวกัน

ตอนเป็นเด็ก ๆ ใจยังรวมกันอยู่ในระดับหนึ่ง เพราะฉะนั้นเด็กจึงเห็นธรรมะง่าย เพราะใจยังไม่แตกแยกเป็นเสียง ๆ แตกแยก คือ เห็นไปทาง จำไปทาง คิดไปทาง รู้ไปทาง

ที่แตกแยกเพราะมีสิ่งเร้าทางโลกดึงเอาไป คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้ดม ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส นึกคิดอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น ใจก็กระเจิง จากการรวมเป็นหนึ่งก็แตกออกไปเป็นเสียง

เพราะฉะนั้น เด็ก ๆ ใจถึงนิ่งง่าย คนที่ใจนิ่งจะ innocent คือใจจะใส ๆ มีความสุขระดับหนึ่ง

ยิ่งโตก็ยิ่งแตก ยิ่งมีอะไรเยอะ ๆ ก็ยิ่งแตกแยก  
ไปเรื่อย ๆ แตกไปจนกระทั่งตาย ตายพร้อม  
กับกายแตก คือร่างกายก็แตก ใจก็แตก

เมื่อมีการบังเกิดขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์  
จึงสอนให้เราเอาใจมารวมกัน มาติดกันใหม่ด้วยการเจริญสมาธิ  
ภาวนา พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ พระผู้ปราบมาร ท่านก็สอน  
ให้ใจมาติดกันอย่างนี้ เห็น จำ คิด รู้ รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน

พอใจติด ดวงก็เกิดสว่างใส แล้วพอใจติดก็จิตใจเข้าไปสู่  
ภายในไปเรื่อย ๆ ยิ่งติดยิ่งนิ่งแน่นเข้าไปเรื่อย ๆ จากนิ่งหลวม ๆ  
ก็นิ่งแน่นขึ้น จนกระทั่งความคิดอื่นไม่ได้ช่องที่จะระเบิดใจให้  
แตกแยก ใจก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน ผ่านดวง ผ่านกาย ผ่าน  
ฉานใส ๆ ใสทั้งดวง ทั้งกาย ทั้งฉาน ความสุขอันไม่มีประมาณ  
ก็เกิดขึ้นมาพร้อมกับความบริสุทธิ์ ความนิ่งแน่น มาพร้อมกับ  
ความสว่างที่ทำให้เห็นแจ้ง เห็นภาพภายใน แล้วก็รู้แจ้งไปตาม  
ลำดับ

จนกระทั่งไปถึงกายที่พญามารเอากิเลสอาสวะบังคับไม่ได้  
ก็หลุดล่อนไป คือกายธรรมอรหัตตผล หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา  
ใสบริสุทธิ์ นั่นแหละกายแท้จริงของเราจะต้องมีสภาพอย่างนั้น  
ต้องสวยงาม สมบูรณ์ไปด้วยรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ

รูปสมบัติ คือ กายงามใส เกตุดอกบัวตูม



ทรัพย์สมบัติ คือ นิพพานสมบัติ

คุณสมบัติ คือ วิชา ๓ วิชา ๘ อภิญญา ๖ ปฏิสัมภิกา  
ญาณ ๔ วิโมกข์ ๘ จรณะ ๑๕

นั่นแหละตัวจริงของเราจริง ๆ จะเป็นอย่างนั้น จะใส  
สะอาด บริสุทธิ์

ผู้ที่ไปถึงตัวจริงของจริงและนำมาถ่ายทอดให้กับมนุษย์  
และเทวดาผู้มีบุญได้บรรลุตามได้ก็คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ซึ่งไม่มีใครสอนได้อย่างนี้ เพราะเขาไม่ได้บรรลุอย่างนี้ เมื่อทำ  
ไม่ได้ ก็สอนไม่ได้

ดังนั้น เรามีบุญมากที่ได้เกิดในบุญเขต ร่มเงาของพระพุทธ  
ศาสนาวิชาธรรมกาย ที่อาศัยพระธรรมกายภายในนี้แหละ  
ศึกษาวิชาธรรมกาย จากพระธรรมกายที่ละเอียดเข้าไปเรื่อย ๆ  
ตามลำดับ เรามีบุญตรงนี้จึงได้มาศึกษาเรียนรู้กัน

เพราะฉะนั้น ช่วงนี้ให้ทุกคนรวมใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่  
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างเบา ๆ สบาย ๆ กันนะ

พระเทพญาณมหามุนี



ทุกทุกสิ่งมีอยู่แล้วในกลางกาย  
แม่อารมณ์สบายที่กำลังแสวงหา  
แค่ทำใจหยุดนิ่งนิ่งเดียวก็มา  
เชื่อเถิดหนามันเหลือเชื่อแต่เป็นจริง

ตะวันธรรม



# การทำสมาธิไม่ยาก

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๗

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ อากาศกำลังดี เดี่ยว  
ตั้งใจนั่งกันให้ดีทุกคนเลย หลับตาเบา ๆ สบาย ๆ แล้วก็เอาใจ  
หยุดไปนิ่ง ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ กลางห้องของเรา เหนือ  
สะดือขึ้นมาสองนิ้วมือ ให้วางเบา ๆ สบาย ๆ

# วิธีแก้กดลูกนัยน์ตา

บางท่านเริ่มต้นยังไม่คุ้นเคยกับการวางใจไว้ตรงกลางกาย  
ฐานที่ ๗ เราจะเริ่มต้นตรงไหนก่อนก็ได้ ตรงที่เรามีความรู้สึกว่า  
สบาย ที่เราจะไม่ต้องกดลูกนัยน์ตาลงไปดู เพราะบางคนเป็น  
อย่างนั้น เราอาจจะทำใจนิ่งเฉย ๆ โดยไม่คำนึงถึงศูนย์กลางกาย  
ฐานที่ ๗ อย่างนี้ไปก่อนก็ได้ แต่เรารู้ว่าเป้าหมายตอนสุดท้าย  
จะต้องมาอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพราะพระรัตนตรัย  
อยู่ตรงนั้น นี่สำหรับบางท่านที่ชอบกดลูกนัยน์ตาไปดูก็ต้องแก้  
ด้วยวิธีอย่างนี้

เช่น อาจะเริ่มต้นที่ ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หึงซ้าย  
ชายขวา ตรงนั้นไปก่อนก็ได้

หรือฐานที่ ๒ ตรงหัวตา หึงซ้าย ชายขวา รู้สึกตรงนี้  
จะง่ายกับหลาย ๆ ท่าน เราจะนิ่งตรงนี้ไปก่อนก็ได้

หรือใครถนัดฐานที่ ๓ ที่กลางกั๊กศีรษะ เราก็ซ่อนตาเหลือก  
ค้างขึ้นไป แล้วก็ปล่อยตาเป็นปกติ ตรงนี้จะยากสักนิดหนึ่ง สำหรับ  
ผู้ไม่คุ้นเคยนะ

หรือจะเลื่อนลงมาที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำลัก  
(ฐานที่ ๔)

หรือมาที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก (ฐานที่ ๕)

หรืออยู่กึ่งกลางท้องระดับสะดือ คือ ฐานที่ ๖

หรือยกสูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ฐานที่ ๗



เราก็ลองสำรวจทบทวนดูสักฐานหนึ่งใน ๗ ฐานว่า เราถนัด  
อย่างไรน เอออย่างนั้นไปก่อน ไม่ได้ผิดหลักวิชา เพราะเรา  
รู้เป้าหมายแล้วว่า เราจะไปที่ตรงไหน เหมือนเราอยู่กับคนละ  
ทิศละทาง ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ภาค  
กลาง แต่เราอยากจะทำวัดพระธรรมกาย จะเริ่มตรงไหนก่อน  
ก็ได้ แต่เป้าหมายสุดท้ายเราก็มาวัดพระธรรมกาย

หรือจะวางใจนิ่ง ๆ โดยไม่คำนึงถึงฐานก่อนก็ได้ ให้รู้สึกว่า  
สบาย เบิกบาน จะนึกนิมิตเป็นภาพ หรือไม่นึกก็ได้ เราก็  
เลือกเอา

ในเบื้องต้นให้ทำอย่างนี้ละ เพื่อให้มีความรู้สึกว่าการทำ  
สมาธิไม่ใช่ของยาก อยู่ในวิสัยที่เราทำได้ให้เกิดความรู้สึกอย่าง  
นี้ไปก่อน พอใจมันนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม สบาย สบาย  
อาจจะมีสักแวบหนึ่งไม่ถึงนาที รู้สึกตัวมันโล่ง ขยาย หรือ  
ตัวหายไป หรือตัวเบา ๆ ลอย ๆ อ๊ะ อย่างนี้ใช้ได้แล้ว แม้ครั้ง  
นั้นได้ไม่ถึงนาที หรือได้แค่นาทีเดียวก็คุ้มแล้วกับที่เราได้ลงทุน  
นั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนา

แล้วก็ทบทวนดูว่า เราทำอย่างไรถึงได้อย่างนั้น เราก็ทำ  
อย่างนั้นอีก มันก็จะไปเป็นอย่างนั้นอีก แล้วจาก ๑ นาที ก็ขยาย  
มาเป็น ๒ นาที ๓ นาที ขยายไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเราคุ้นเคย  
ชำนาญขึ้น คล่องขึ้น ก็จะไปสู่จุดนั้นได้เร็วขึ้น ซึ่งบางครั้งเรา  
นั่งชั่วโมงหนึ่งกว่าจะมาถึงตรงนี้ได้ ฟุ้งไปตั้ง ๕๐ กว่านาที มา

ได้ตอนท้าย ๆ ชั่วโมง แต่พอเราทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ก็จะไปถึงจุดนั้นได้เร็วเข้า จาก ๕๐ นาที ก็เหลือ ๔๐ นาที ๓๐ นาที ๒๐ นาที ๑๐ นาที กระทั่งไม่ถึง ๑๐ นาที ก็จะได้ตรงนั้น ขึ้นอยู่กับเราบททวนดูว่า เราทำอย่างไร ก็ให้ทำอย่างนั้นบ่อย ๆ

ข้อสำคัญ อย่าไปลุ้น เร่ง เฟ่ง จ้อง ไปกำกับ ไปบังคับ ให้หมั่นศึกษา ฝึกฝน และทำความเข้าใจในการทำสมาธิให้ดี แล้วเราจะรู้สึกว่าการทำสมาธิไม่ได้ยากอย่างที่คิด แต่อยู่ในวิสัยที่เราทำได้ แต่เราไม่ได้ทำ แล้วก็คิดกังวลไปก่อนล่วงหน้าทั้งนั้น

การทำสมาธิไม่ใช่เรื่องยากคล้าย ๆ กับเรานึกถึงเรื่องอะไรที่สนุก ๆ และเราเพลิน ๆ ไปในเรื่องนั้น แต่นั่นเพลินไปเรื่อยเปื่อย แต่การทำสมาธิเราต้องการเพลินในอารมณ์เดียว ซึ่งอารมณ์ตรงนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้หลักว่าต้องสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม ก็จะเข้าถึงปฐมฌาน ที่ประกอบไปด้วย วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา เมื่อถึงตรงนี้แล้วปีติจะซาบซ่านไปทั่วทั้งเนื้อทั้งตัว ทุกขุมทุกขนไม่มีส่วนใดของร่างกายที่ความปีติจะแผ่ไปไม่ถึง นั่นเป็นหลักวิชา

เพราะฉะนั้น ต้องสงัดจากกาม และสงัดจากอกุศลธรรมคือ ใจต้องหยุดนิ่งอย่างสบาย ๆ ดังกล่าว ลองดูนะ

ลองนั่ง ๆ เเฉย ๆ เบา ๆ หลับตาก็แค่ปรือ ๆ ตาไม่ถึง





กับปิดสนิท และก็ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ใจนิ่ง ๆ เย็น ๆ  
ไม่มีความคิดอะไร นิ่งเฉย ๆ เหมือนไม่ได้ทำอะไร แล้วเดี๋ยวมัน  
จะถูกปรับของมันไปเอง ปรับให้นิ่ง แล้วจะดึงเข้าไปเอง

ในกรณีที่นิ่งได้ระดับหนึ่งแล้วภาพเกิดขึ้น เราก็ต้องเฉย ๆ  
อย่างเดิม อย่าไปตื่นตื่นดีใจจนเกินขนาด ให้ระดับความตื่นตื่น  
เอาไว้ แต่ถ้าระดับไม่อยู่ก็ช่างมัน ยอมให้ตื่นตื่นสักพักหนึ่ง  
เพราะมันก็น่าตื่นตื่นเนื่องจากเราไม่นึกว่า คนอย่างเราจะเห็น  
แสงสว่างภายใน เห็นดวงใส องค์พระใส ๆ มันก็น่าตื่นตื่น  
แต่ความตื่นตื่นก็มีข้อเสียทำให้ภาพที่เราเห็นมันหายไป

เราก็ต้องเลือกดูว่า ระหว่างเรายอมไม่ตื่นตื่นกับยอมตื่น  
ตื่น เราควรจะเลือกอันไหน ซึ่งนั่งในคราวถัด ๆ ไป เราจะเลือก  
ได้ว่า เราเลือกขอไม่ตื่นตื่นดีกว่า เพราะจะทำให้แสงสว่างก็ยังอยู่  
ดวงใส ๆ ก็ยังอยู่ หรือองค์พระใส ๆ ก็ยังอยู่ หรือบางทีเห็น  
ตัวเอง ตัวเราเองก็ยังอยู่

ทันทีที่เรา นั่งหลับตาเบา ๆ ขัดสมาธิ คุ้ยัลลังก์ กายตั้งตรง  
เท่ากับเรากำลังความสำเร็จที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว  
ล้านเปอร์เซ็นต์ ไม่ใช่ร้อยเปอร์เซ็นต์ ขอให้เราเพียงได้นิ่งหลับตา  
นิ่ง สบาย ผ่อนคลาย ไม่ต้องคิดอะไร ทำเฉย ๆ แล้วเดี๋ยวมัน  
ก็จะเข้าไปสู่ตรงนั้น

ในกรณีที่เราจะพูดถึงสิ่งที่ลึกซึ้ง ละเอียดอ่อน ประณีต  
เหนือธรรมชาติ เรามักจะเข้าใจว่า มันเอื้อมไม่ถึง มีมันสิ้น  
แต่ความจริงมันเหมือนเส้นผมบังภูเขา เส้นผมบังลูกน้อยหน้าเรา  
ทำให้มองไม่เห็นภูเขาลูกโต ๆ เช่นเดียวกัน “หยุด” อย่างเดียว  
นี้แหละที่จะทำให้เราเข้าถึงสิ่งที่ยิ่งใหญ่ภายใน บางทีเราไม่  
ค่อยจะเชื่อว่า เอ๊ะ ! มันจะเป็นไปได้อย่างไร แต่ความจริง  
เป็นอย่างนั้น

ธรรมะเป็นของลึกซึ้ง จะเข้าถึงได้อย่างง่าย ๆ  
ถ้าทำถูกหลักวิชา คือทำให้ง่าย ๆ มันก็จะ  
ง่าย ถ้าทำของง่ายให้ยาก มันก็ยาก ยากง่าย  
ก็อยู่ที่เรานี้แหละ จะทำให้ยากก็ได้ ทำให้ง่าย  
ก็ได้ เราจะไม่พูดถึงเลยว่าบุญเราถึงหรือไม่ถึง  
ถ้าบุญไม่ถึงเราก็คงไม่ถึงตรงนี้ เหลือแต่จะทำ  
ถูกวิธีหรือเปล่า สติ สบาย สม่าเสมอ ต่อเนื่อง  
กันใหม่ ถ้าต่อเนื่องก็ได้

บายนี้อากาศกำลังดี กำลังสบาย เราลองวางใจนิ่ง ๆ ดู  
สำหรับผู้ที่ถนัดในการนึกภาพก็นึกไป ถ้านึกแล้วสบาย จะเป็น  
องค์พระแก้วใส ๆ หรือองค์พระองค์ใดองค์หนึ่งที่เราคุ้นเคย  
ก็ได้ องค์ใหญ่ องค์เล็ก รูปร่างลักษณะหลากหลายอย่างไร



ก็เอาเถอะ นึกเอา ไม่ชัดไม่เป็นไร เราต้องการความนิ่ง ให้อใจ  
มีพระเป็นอารมณ์ ไม่เกี่ยวกับชัดหรือไม่ชัด แต่ว่าเป็นความ  
รู้สึกว่ามีพระในตัว หรือพระครอบตัวเรา หรือเราเป็นพระก็ได้  
เพื่อใจจะได้นิ่ง

หรือจะเป็นดวงใส ๆ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว  
เพชรสักเม็ด ดวงแก้วกลมเหมือนลูกปิงปองอย่างนั้นนะ นึกเอา  
อย่างเดียว แล้วบางทีนึกดวงแก้วแต่ไม่เห็นองค์พระขึ้นมา หรือ  
นึกองค์พระกลับเห็นดวงแก้ว หรือเป็นอย่างอื่น ภาพอะไรเกิด  
ขึ้นก็ช่าง เราก็ดูเฉย ๆ ดูอย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น  
ต่างคนต่างทำกันไปเงียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหาโมณี



เห็นดวงใสติดแล้ว  
ตริกนึ่งอย่าให้หาย  
มองต่ออย่างสบาย  
ดวงจักขยายแพรว

กลางกาย  
ลูกแก้ว  
อย่าเพ่ง เลยนา  
พราวพริ้งแพรวพราว

ตะวันธรรม



# วิธีแก้กตลุกนัยน์ตา

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๗

ตั้งใจหลับตานั่งสมาธิเจริญภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ  
พอสบาย ๆ แล้วก็เอาใจหยุดนิ่ง ๆ ไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗  
อย่างสบาย ๆ

ตริกนิกเป็นภาพ นึกถึงดวงใส หยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ  
หรือตริกนิกถึงองค์พระใส ๆ ใจหยุดลงไปใจกลางองค์พระใส ๆ  
หรือวางใจนิ่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ให้ใจหยุดนิ่ง ค่อย ๆ วาง  
เบา ๆ สบาย

แต่ถ้าใครเวลาทำความรู้สึกในท้อง อดจะก้มมองไม่ได้ หรือ  
เหลือบตาลงไปมอง แล้วทำให้มีนศิระษะ ปวดกระบอกตา ทำให้  
ใจไม่ละเอียด เราก็อาจจะเริ่มต้นจากจุดที่เรารู้สึกสบายก่อนนะ

ทางเดินของใจมีตั้ง ๗ ขั้น เราจะเริ่มจากฐานที่ ๑ ปากช่อง  
จมูก หนีงซ้าย ชายขวา ก่อนก็ได้ หรือสบายที่ฐานที่ ๒ ที่  
หัวตาตรงน้ำตาไหล หนีงซ้าย ชายขวา อย่างนั้นก่อนก็ได้ หรือ  
กลางกักศิระษะ ฐานที่ ๓ ระดับเดียวกับหัวตา หรือเพดานปาก  
ฐานที่ ๔ ช่องปากที่อาหารสลัก หรือปากช่องคอ เหนือ  
ลูกกระเดือก ฐานที่ ๕

เราสังเกตดูว่า เราวางใจตรงไหนแล้วรู้สึกสบาย ก็เริ่ม  
จากตรงนั้นไปก่อนก็ได้ แต่ต้องให้รู้ว่า เป้าหมายของเราอยู่ที่  
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้เรารู้แบบนี้ หรือหลับตาแล้วเราก็  
นิ่ง ๆ ไม่กังวลเรื่องฐานอย่างนี้ไปก่อนก็ได้ แต่ตอนสุดท้าย เมื่อ  
นิ่งแล้วก็จะลงมาที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เอง

แต่เวลาเราลืมตาอยู่ในอิริยาบถอื่นก็ควรจะมีกทำความ  
คุ้นเคยกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ คือ นึกมองไปในกลางท้อง  
โดยไม่ต้องเหลือบนัยน์ตาลงไปดู ลูกนัยน์ตาก็ยังอยู่ที่เดิม เมื่อ  
เราลืมตาให้ทำความรู้สึกอย่างนั้นนะ เพื่อให้ใจเราคู่คุ้นเคยกับ  
ฐานที่ ๗



มีข้อสังเกตว่า ถ้าระบบประสาทกล้ามเนื้อ มันตึง มันเกร็ง มันเครียด ถ้าอย่างนี้แสดงว่า ไม่ถูกวิธีการ ไม่ถูกหลักวิชา เราก็อย่าไปฝืนทำ แต่ไม่ใช่เลิกทำ อย่าไปฝืนทำแบบอย่างนั้นต่อไป แต่อย่าถือโอกาสเลิกนี้ไปเลยก็ไม่ใช่ว่า ให้เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ ตั้งแต่ปิดเปลือกตา ปิดเปลือกตาระดับขนาดไหนรู้สึกสบาย แล้วเราก็เริ่มไล่ฐานลงไป จนไปถึงจุดที่เราพึงพอใจ รู้สึกสบาย ก็อยู่ตรงนั้นไปก่อน แต่ตอนสุดท้ายก็ต้องมาลงที่ฐานที่ ๗ นี่คือแบบฝึกหัดของเราละ

แล้วข้อสังเกต ซึ่งมันไม่หนีหลักว่า ตึงเกินไปหรือหย่อนเกินไป ถ้าหย่อนมันจะฟุ้งไปเรื่อยเปื่อย หรือไม่ก็ผลอลับผลอยไป ถ้าถูกหลักวิชาแล้วมันจะนิ่งเบา สบาย นิ่งแล้วไม่เบื่อ เวลาจะหมดไปอย่างรวดเร็ว นั่นคือข้อสังเกตว่า เราทำถูกวิธีการแล้ว ก็ให้รักษาใจที่หยุดนิ่ง ๆ เอาไว้ให้สม่ำเสมอ โดยไม่คำนึงถึงเรื่องเวลา ภารกิจการทำงาน หรือเรื่องอะไรก็แล้วแต่ที่นอกเหนือจากนี้

เราฝึกหยุดฝึกนิ่งให้ดีนี่คือสูตรสำเร็จ ต้องหยุดกับนิ่งเฉย ๆ  
จึงจะเข้าถึง หลักก็มีอยู่แค่นี้ เพราะฉะนั้น ที่เรายังเข้าไม่ถึง เพราะ  
ยังไม่หยุด หรือหยุดแต่มันยังหยาบอยู่ หยุดแบบกด ๆ แต่ถ้า  
หยุดอย่างสบาย เพลิน มีความสุข สนุกกับการนั่งสมาธิ อย่าง  
นั้นถึงจะถูกวิธีการ ถูกหลักวิชา ต้องสังเกต และก็ปรับปรุงให้  
อยู่ในภาวะที่สบาย นิ่งอย่างสบาย ใจเย็น ๆ

ผู้ที่ไม่ได้ก็มี คนตาย คนบ้า คนที่ไม่ได้ทำ คนบ้า  
เพราะเขาสูญเสียระบบการรับรู้ไปแล้ว ถ้าคนดี ๆ ไม่มีปัญหา  
ระบบประสาทจิตใจอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น ต้องเข้าถึงทุกคน  
เข้าไม่ถึงเป็นไม่มี ต้องทำเป็นทุกคน เพราะพระธรรมกายท่านก็อยู่  
ในตัวของเรา มีอยู่แล้ว ท่านอยากจะมาให้เราเห็นใจจะขาด  
ถ้าพูดเป็นภาษาชาวบ้าน คือ พร้อมที่จะให้เราเห็นเสมอ พร้อมที่  
จะผุดผ่านมากกลางกายเรา ดวงใส ๆ ก็เช่นเดียวกัน อยากจะให้  
เราเห็น แต่เราต้องทำให้เป็น ทำให้ถูกหลักวิชาอย่างที่ได้อกล่าว  
ไว้แล้ว คือ ต้องหยุดนิ่งอย่างสบาย

เราลองฝึกกันดูนะ ฝึกหยุดนิ่งเฉย ๆ อย่างสบาย นึก  
องค์พระได้ เราก็นึก นึกดวงแก้วได้เราก็นึก นึกแล้วมันตึง หรือ  
นึกไม่ได้ก็ไม่ตึงไปนึก นิ่งอย่างเดียว อย่างสบาย ๆ

แล้วมือที่วางที่หน้าตักของเรานั้นจะต้องวางพอดี ๆ กล้าม





เนื้อทุกส่วนต้องพ่นคลาย ตั้งแต่ศีรษะเรื่อยไปเลย กระทบตา หน้าผาก คอ บ่า ไหล่ แขนทั้งสอง ถึงปลายนิ้วมือ ทั้งตัวของเรา ถึงขาทั้งสอง ถึงปลายนิ้วเท้าให้พ่นคลาย

แล้วก็ทำให้เบิกบาน แซ่มซีน ว่าง ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม ให้ใจใส ๆ วางใจเบา ๆ อย่าฆ่าเลือด หรือเหลือบตา ลงไปในท้อง อย่ากดลงไป แค่ทำความรู้สึก เหมือนตอนนี้ เรานั่งหันหลังให้มหาวิหารพระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี พระผู้ปราบมาร เรายังนึกภาพมหาวิหารได้เลยทั้ง ๆ เราหันหน้าตรงกันข้าม หรือเรานึกภาพมหาธรรมกายเจดีย์ มีองค์พระสามแสนองค์เต็มไปหมดเลยอยู่ข้างหน้าเรา เรายังนึกได้เลย ถ้าจะนึกภาพต้องนึกอย่างนั้นนะ

## การเห็นทางตากับการเห็นทางใจ

การเห็นทางใจจะต่างจากการเห็นด้วยลูกนัยน์ตาตอนแรก คือลูกนัยน์ตาพอลืมตาก็มองเห็นเลย แต่ใจจะค่อย ๆ เห็น แล้วแต่ความคุ้นเคยกับสิ่งนั้น คุ้นเคยมากก็เห็นง่าย ไม่ค่อยคุ้นเคยก็นึกไม่ค่อยออกอะไรอย่างนั้น แต่จะอย่างไรก็ตาม หลักวิชาที่อยู่ที่ยุคหนึ่งเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ

อย่าไปคำนึงถึงความมืด แล้วก็อย่าไปเร่งให้สว่างเร็ว ๆ มันมีขั้นตอนของมัน อย่าไปลัดขั้นตอน อย่างนี้ยาก แล้วก็อย่า

เอาตัวของเราไปเปรียบเทียบกับเพื่อนกัลยาณมิตรบางท่านที่  
แม่มาใหม่ ๆ พอเขาหลับตา เขาก็นึกถึงดวงหรือองค์พระได้  
ถ้าดูในปัจจุบันเราจะมีความรู้สึกว่า เราเพิ่งพาเขามา เรามา  
ก่อนเขาด้วยซ้ำแต่ทำไมเขาถึงเห็น ปัจจุบันเราเห็นเพียงแค่นี้  
แต่ถ้าย้อนหลังไป สบายไปเรื่อย ๆ ในอดีต กว่าที่เขาจะง่าย  
ในวันนี้ ก็เคยยากมาก่อนในอดีต แต่เขาทำความเพียรอย่าง  
สม่ำเสมอต่อเนื่อง เมื่อบุญส่งผล วางใจถูกส่วนถูกหลักวิชา  
มันก็พริบขึ้นมาได้ เราจะมองแค่สั้น ๆ ไม่ได้ และที่เราช้ากว่าเขา  
เพราะที่ผ่านมาในอดีตเราทำผลุบ ๆ โผล่ ๆ ไม่ต่อเนื่อง

เพราะฉะนั้น ชาตินี้เราก็ต้องมาแก้ไขใหม่ ปรับปรุงใหม่  
แต่มันก็ไม่ใช่ว่ายากมาก ยากพอสู้ แต่ก็ไม่ใช่ง่ายมาก มันก็ง่าย  
พอดี ๆ ถ้าวางใจได้หนึ่ง ๆ ถูกหลักวิชา มันก็ง่าย ก็จะทำให้ได้

ตอนนี้เราฝึกหยุดนิ่งเบา ๆ สบาย วางใจเบา ๆ นิ่ง ๆ  
เดี๋ยวกายก็จะเบาไปเอง ต้องนิ่ง ๆ สบาย ให้ใจใส ๆ แล้วก็  
ผ่อนคลายระบบประสาทกล้ามเนื้อ ค่อย ๆ ประคับประคอง  
ใจอย่างเป็นธรรมชาติที่สุด คือ นิ่งเฉย ๆ ไม่ต้องไปทำอะไร  
ที่นอกเหนือจากนี้

พระเทพญาณมหามุนี





ระคอง จิตนิ่งไว้  
ประหนึ่ง ดูหนังฉาย  
ประดุจ อยู่เดียวดาย  
ประทีป ธรรมเกิดแล้ว

กลางกาย  
เรื่องแก้ว  
โลกกว้าง  
สุขล้ำอนันต์สมัย

ตะวันธรรม



# ยากพอสู้ง่ายพอดี

วันอาทิตย์ที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๗

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ทีนี้สำคัญตอนแรก มันยากตอนแรก ที่ว่าจะทำอย่างไร ให้ใจที่ออกนอกตัวนั้นกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว เพราะมันถูกดึง ถูกตรึงให้ไปติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ โดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายในภายนอกถูกดึงออกไปอย่างนั้น แล้วเวลาและอารมณ์ก็ถูกใช้ไปกับสิ่งเหล่านั้น

เราจึงไม่ได้เห็นธรรมกาย ไม่รู้จักธรรมกาย ก็เลยไม่มีความรู้เรื่องความเป็นจริงของชีวิต เมื่อไม่รู้ไม่เห็น ก็เลยไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เรื่องนรกสวรรค์ ไม่รู้เรื่องเป้าหมายชีวิตที่จะไปสู่นิพพาน ชีวิตก็สะเปะสะปะกันไป จะเป็นพระเป็นโยมก็มีชีวิตอยู่กันไปแค้น ๆ อย่างนั้น จำต้องอยู่กันไปวัน ๆ แบบซังกะตาย ซึ่งความจริงไม่ใช่อย่างนั้น จะต้องอยู่อย่างมีวัตถุประสงค์ มีเป้าหมายของชีวิต

ที่นี้มันยากตอนแรก ที่ว่าจะทำอย่างไรใจจะกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว เพราะมันเตลิดเปิดเปิงกระเจิงกันไปตั้งนานแล้ว แต่คำว่า “ยาก” ในที่นี้ มันไม่ใช่ว่ายากมาก หรือยากจนทำไม่ได้ อยู่ในระดับยากไม่มาก แต่ก็ง่ายไม่มาก อยู่ในระดับ **ยากพอสู้ง่ายพอดี**

ยากพอสู้ง่ายพอดี แต่เราต้องมีความเพียร มีความขยัน มีสติ สบาย สม่่าเสมอ แล้วก็หมั่นสังเกตว่า ทำถูกหลักวิชาไหม ถูกวิธีไหม ถ้ามีอย่างนี้แล้วต้องเข้าถึงกันทุกคน ยกเว้น คนตาย คนบ้า และคนที่ไม่ได้ทำ ถ้าคนดี ๆ มีความเพียร ขยัน และทำถูกหลักวิชาต้องเข้าถึง ให้มีสติอยู่กับเนื้อกับตัว ดึงใจกลับมาสู่วิธีที่ตั้งได้อย่างสบาย สม่่าเสมอต่อเนื่อง อย่าให้ขาดจังหวะ ขาดช่วง ในการฝึกใจให้หยุดนิ่ง

## วิธีฝึกใจให้หยุดนิ่ง

การจะดึงใจกลับมาอยู่กับตัวที่ฐานที่ ๗ นั้นมี ๒ วิธี  
๑. นึกเป็นภาพภายใน ๒. ปล่อยใจนิ่งเฉย ๆ แล้วแต่จริต อธิษาศัยของเรา ชอบอย่างไรน เราทำอย่างนั้น

**๑. นึกเป็นภาพภายใน** ถ้าใครที่ใจฟุ้งง่าย เตลิดเปิดเปิงง่าย ควรจะนึกเป็นภาพที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ภาพที่ควรนึกก็ควรจะเป็นภาพเกี่ยวกับพระรัตนตรัย คือ นึกถึงพุทธรัตตะนะ



ธรรมรัตน์ หรือสังฆรัตน์ ซึ่งเป็นวัตถุล้านเลิศ อันสูงส่ง

ในแง่การปฏิบัติก็คือ นึกถึงพระพุทธรูปองค์ใดองค์หนึ่งที่เราเคารพกราบไหว้บูชาและจำง่าย ลักษณะจะเป็นอย่างไรก็ช่าง ถ้าเราจำได้ก็ใช้ได้ อารามนาให้ท่านมานั่งสมาธิอยู่ในตัวหันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา

พระพุทธรูปนั้นจะทำได้ด้วยวัตถุอะไรก็ได้ อิฐ หิน ปูน ทราโย โลหะ รัตนชาติ แต่ถ้าเราสามารถนึกเป็นพระแก้วใส ๆ ได้จะดีมาก เพราะจะทำให้ใจเราใสไปด้วย บริสุทธิ์ไปด้วย การนึกถึงพระพุทธรูปจะทำให้ใจเราสูงส่ง เป็นทางมาแห่งบุญและความบริสุทธิ์

การที่เรานึกเอาพระไว้ในกลางท้องนั้น ไม่ได้แปลว่าเราไม่เคารพท่านว่าของสูงมาไว้ในนี้ได้อย่างไร เพราะความจริงนั้นเป็นเพียงแคภาพสมมติ ระลึกเป็นหลักให้ใจเราเกาะเพื่อจะเข้าไปถึงพระรัตนตรัยภายใน ซึ่งจริง ๆ แล้วท่านสิงสถิตอยู่ภายในกลางกาย ไม่ใช่อยู่กับตบไตใส่ฟุง เพราะเรานึกด้วยใจตรงนั้นมันมีฐานที่ตั้ง

หรือถ้าเรานึกเป็นองค์พระแล้วเราสับสน เนื่องจากว่าจำท่านได้เป็นบางส่วน เดี่ยวเห็นเศียร เดี่ยวเห็นองค์ เห็นแขน เห็นขา เห็นไม่ค่อยเต็มส่วน เดี่ยวอ้วน เดี่ยวผอม ถ้าสมมตินึกอย่างนี้แล้วทำให้ใจเราไม่นิ่ง ไม่รู้จะเอาอย่างไรดี จะเปลี่ยนมา

นึกเป็นดวงแก้วใส ๆ ก็ได้ ซึ่งมีแต่ความใสกับความกลมรอบตัว ไม่มีหยัก ไม่มีงอ ไม่มีคดโค้ง ไม่มีรูปร่าง แต่ต้องเป็นดวงใส ๆ เราคุ้นเคย เคยเห็นบ่อย ๆ แต่บางท่านไม่เคยมี นึกไม่ออก จะนึกเป็นดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว กลม ๆ อย่างนั้นก็ได้นั้น แต่ให้ใส ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง นึกเอานะ

ถ้าเรานึกเป็นองค์พระ ตอนแรกเราก็ตามใจท่านไปก่อน ท่านจะให้เห็นเศียรเราก็ดูแค่เศียร เห็นเศียรเดียวเห็นศุนย์ เห็นศุนย์กลางกาย และเดี๋ยวก็เห็นทั้งองค์ พริบขึ้นมาเอง มีส่วนไหนให้ดู เราก็ดูไปก่อน ตามใจท่านไปก่อน ท่านจะมาทางซ้าย ทางขวา ทางหน้า ทางหลัง ตรงไหนเราก็ดูไปก่อน อย่าไปขัดใจท่าน ตามใจท่านไป ขอเพียงว่ามีให้ดูเท่านั้น จะอยู่ตรงไหนก็ช่าง หรือมีให้ดูแค่ไหนก็ดูแค่นั้นไปก่อน เดี่ยวก็เห็นไปทั้งองค์เอง

ถ้าเราถนัดในการนึกถึงดวงแก้ว ก็เช่นเดียวกัน บางทีดวงแก้วก็ไม่ค่อยจะกลม รี ๆ บุตุ ๆ เบี้ยว ๆ ก็ช่างมัน ดูไปเรื่อย ๆ เดี่ยวมันก็จะค่อย ๆ กลมไปเอง และในทำนองเดียวกัน ดวงนี้ บางทีจะอยู่ทางซ้าย ทางขวา หน้า หลัง ล่าง บน ก็ช่าง เราก็เฉย ๆ ดูไปอย่างสบาย ๆ นี่สำหรับผู้ที่เวลานึกเป็นภาพแล้ว รู้สึกสบายใจ ฟังพอใจ ก็ให้นึกเป็นภาพนะ

**๒. ปล่อยใจนิ่งเฉย ๆ** ใครที่นึกเป็นภาพแล้วตั้ง ปวด ลูกนัยน์ตา อุดจะไปเพ่ง ไปลุ่น ไปเค้นภาพ จะให้มันชัด ๆ เมื่ออดไม่ได้ เราก็อย่านึกเป็นภาพ วางใจนิ่งเฉย ๆ ไม่ต้องคิดอะไร





เลย วางใจนิ่งเฉย ๆ เหมาะสำหรับคนที่นึกแล้วมันไม่สบาย  
มีนหัว ปวดลูกนัยน์ตา หรือพอนึกแล้วมันเกิดขึ้นมาง่าย ๆ  
ก็เลยสงสัย มัวแต่คิดว่า เอ๊ะ ! เราคิดไปเองหรือของจริง ถ้ามี  
อศยาศัยอย่างนี้ ก็ให้หยุดนิ่งเฉย ๆ ไม่ต้องนึกอะไรดีกว่า

ทั้งสองวิธีการ คือ จะนึกเป็นภาพก็ดี หรือนิ่งเฉย ๆ ก็ได้  
เป็นวิธีการฝึกใจให้หยุดให้หนึ่ง ให้อยู่กับเนื้อกับตัวภายใน เรา  
ถนัดแบบไหนเอาอย่างนั้น พอถูกส่วนแล้วมันจะตกศูนย์วูบ  
ลงไปข้างใน

ถ้านึกเป็นภาพ ภาพนั้นก็หายไป เปลี่ยนเป็นภาพใหม่  
คือดวงใจ ๆ ของดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือดวงปฐม  
มรรคจะลอยขึ้นมาแทนที่ภาพเดิม เหมือนภาพเดิมแค่เป็นยาน  
พาหนะพาเรามาส่งศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ถ้าหากไม่นึกเป็นภาพ พอถูกส่วน หนึ่งหนักเข้า ไม่เขยื้อน  
เลย ก็จะต้องตกศูนย์แล้วก็จะเข้าถึงดวงเหมือนกัน ดวงธรรมก็ลอย  
ขึ้นมาเป็นดวงใจ ๆ นี้ต้องทำความเข้าใจอย่างนี้นะ

และอีกประการหนึ่ง อย่างกังวลกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗  
มากเกินไป ไม่ต้องไปเล็งดู ไม่ต้องไปคำนึงถึงว่า ใจเราตั้งอยู่  
พอดีฐานที่ ๗ เป๊ะไหม จำง่าย ๆ ว่า ทำความรู้อู้สึกไว้ในกลาง  
ท้อง สำหรับผู้ไม่มีนิกนิมิต ถ้านึกเป็นภาพก็นึกว่าพระอยู่ในท้อง  
ดวงอยู่ในท้อง จะตรงฐานที่ ๗ ไหมก็ช่างมัน เอาว่าอยู่ในท้อง

เหมือนเรากลืนเข้าไปไว้ในท้องอย่างนั้น อย่างนี้เป็นวิธีที่ทำให้เรารู้สึกโล่งใจ สบายใจ

และหลังจากนั้นจะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมาอะระหัง ไปด้วยก็ได้ หรือจะไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร ถ้าจะภาวนาก็ต้องให้เสียงคำภาวนาดังออกมาจากในท้อง แต่อย่าไปใช้กำลังในการท่อง ให้ทำเหมือนกับเป็นเสียงที่ละเอียดอ่อน คล้ายเสียงสวดมนต์หรือบทเพลงที่เราคล่องปากขึ้นใจดังขึ้นมา ภาวนาไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ใจเย็น ๆ ค่อย ๆ ประคับประคองไป ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง นิ่งเฉย เพราะเราต้องการหยุดกับนิ่งอย่างเดียว

ภาวนาไปจนกว่าใจเราไม่อยากจะภาวนา อยากจะอยู่เฉย ๆ ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้เมื่อไร เราก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนาใหม่ รักษาใจให้หยุดนิ่งเฉย ๆ ทำอย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น อย่าไปทำอะไรมากเกินไปจากนี้

ไม่ต้องไปหาวิธีการของตัวเอง พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ สรุปลงมาแล้ว ให้แล้ว ไม่ต้องไปค้น เราแค่คว้าเอามาแค่นั้นเอง ทำหยุดทำนิ่งเฉย ๆ จะมีดีก็นิ่ง จะสว่างก็นิ่ง จะมีภาพให้ดูเราก็นิ่ง ไม่มีภาพให้ดูเราก็นิ่งเฉย ๆ เพราะหยุดเป็นตัวสำเร็จ ถ้าไม่หยุดก็ไม่สำเร็จ



ถ้าอยากหยุด เราก็ต้องหยุดความอยาก  
อยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากเห็น อยาก  
สงบใจ ทำหยุดทำนิ่งเฉย ๆ อย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น  
แล้วฝึกเรื่อยไปทุกอิริยาบถ นั่ง เดิน ยืน นอน  
อย่าไปท้อ วันนี้ไม่ได้ พรุ่งนี้เอาใหม่

เราเป็นคนดี ๆ ยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องทำได้ มีบุญมากเพียงพอที่  
จะเข้าถึง เหลือแต่ว่าขยันหรือขี้เกียจ ทำถูกวิธีไหมเท่านั้น เรื่อง  
บุญถึงไม่ถึงไม่ต้องมาพูดกันแล้ว ไม่ต้องคำนึง ทำให้มันถึงแค  
่นั้นเอง ทำให้ถูกหลักวิชา ขยัน ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ มีสติกับ  
สบาย ทำใจให้เบิกบาน ให้สบาย สบาย ค่อย ๆ นึกไปใจเย็น ๆ

เมื่อเข้าใจอย่างนี้ดีแล้ว เข้านี้อากาศกำลังสดชื่นแจ่มใส  
เหมาะสำหรับผู้มีบุญทุกท่าน ที่จะเข้าถึงพระในตัว ถึงดวงธรรม  
ในตัวหรือหยุดนิ่งได้ ก็ให้ตั้งใจฝึกฝนกันไปให้ลูกทุกคนสมหวัง  
ตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุก ๆ คน ต่างคนต่างนั่ง  
กันไปเงียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี



ส. สี่ ส. มันไว้  
จักถึงธรรมเร็วจี  
สมัคคร สติ สบาย นี้  
สม่าเสมอ สัมฤทธิ์แล้ว

ให้ดี  
แน่แท้  
ทุกเมื่อ  
อย่าได้ล้มลง

ตะวันธรรม



# สังเกตตัวเอง ทำไมนั่งไม่ได้ผล

วันพฤหัสบดีที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๐

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...สำหรับท่านที่กำหนดองค์พระเป็นบริกรรมนิมิตใจก็จะ  
ต้องตรีกองค์พระอยู่เรื่อย ๆ อย่าให้เพลอ ตรีกนึกถึงความใส  
หยุดเข้าไปตรงกลางของความใสขององค์พระ อารมณ์ให้ท่าน  
นั่งหันหน้าออกไปในทางเดียวกับเรา ไม่ว่าเราจะนั่งหันหน้าไป  
ทางไหน องค์พระก็จะต้องหันหน้าไปทางนั้น เหมือนเรามอง  
จากด้านเศียรของท่านนะ มองตรงจากด้านบนลงไป

องค์พระไม่ควรกำหนดใหญ่กว่าคืบหนึ่ง ถ้าอย่างเล็กก็ขนาดเมล็ดข้าวโพด คือกะคะเนว่า เราสังเกตได้ชัดเจนด้วยใจของเรา อย่างนั้นจึงจะเป็นบริกรรมนิมิตที่ถูก ตอนนี้ใจของเราก็ยังตรึงนึกถึงความใส หยุดเข้าไปในกลางความใสของบริกรรมนิมิตที่เราสร้างเข้าไป บริกรรมนิมิตจะเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงใจของเราให้หยุดนิ่ง ให้เป็นสมาธิ

เมื่อเราวางอารมณ์จิตได้ถูกส่วนแล้ว ต่อจากนี้ไปก็ภาวนาสัมมา อะระหัง เรื่อยไป จะกี่ร้อย ก็พัน ก็หมื่น ก็แสนครั้ง เราก็ภาวนาไปเรื่อย ๆ โดยให้สติของเราจรดอยู่ที่บริกรรมนิมิตอย่าให้เปลว

ทุกครั้งที่เราภาวนา จะต้องไม่เปลว ถ้าเปลวเราจะต้องเริ่มต้นใหม่ ดึงกลับเอามาใหม่ เพราะว่าธรรมชาติของใจเรานั้น มักจะกลับกलอก มักจะนึกไปถึงสิ่งที่เราเคยตรึง เคยนึกเคยคิด และสิ่งเหล่านั้นส่วนมากมักจะเป็นเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมา ด้วยอารมณ์เก่า ๆ ที่เราได้ผ่านมาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายหรือทางใจ ที่คั่งค้างอยู่ในจิตใจก็มักจะมาปรากฏขึ้นในขณะที่ใจของเราเริ่มรวมเป็นสมาธิ เพราะฉะนั้นตอนนี้เราเปลวไม่ได้นะ จะแพ้หรือจะชนะ คือจะรวมหรือไม่รวม จะหยุดหรือไม่หยุด ก็ขึ้นอยู่กับสติของเราจะต้องไม่เปลวจากบริกรรมทั้งสอง



ภาวนา สัมมา อะระหัง ก็ต้องตริกนึกถึงความใส หยุดเข้าไปในกลางความใสตรงนั้นเรื่อยไป ให้จังหวัดที่เราภาวนานั้น สม่่าเสมอ กระแสใจของเราก็จะก้าวรูดหน้าขึ้นไปเรื่อย ๆ อย่านำได้ เปลี่ยนกระแสใจ หรือเปลี่ยนคำภาวนาที่เร็วบ้าง ช้าบ้าง อย่างนั้นไม่ถูก จะทำให้ใจของเราเครียด เกิดความกระสับกระส่ายภายใน แล้วเราก็วางอารมณ์อย่างนั้น ให้เป็นอุเบกขาเรื่อยไป

อย่าอยากเห็นเร็วเกินไป จนเกิดความตั้งใจอย่างแรงกล้า แล้วก็บีบบังคับจิตของเราให้หยุดนิ่ง อย่างนั้นเป็นวิธีที่ไม่ถูก จะทำให้เกิดอาการเครียดที่กาย มีอาการปวด ตึง มีนเกิดขึ้นมา แล้วนิมิตนั้นก็จะหายไปในที่สุดก็จะเลือนหายไป

สิ่งที่ตามมาอีก คือ ใจที่ท้อแท้ ใจที่หมดหวัง ใจที่หดหู่ แล้วจะเกิดความน้อยอกน้อยใจ ลงโทษตัวเองว่า เราไม่มีบุญวาสนาที่จะเข้าถึงสมาธิได้ หรือจะทำใจหยุดใจนิ่งได้ ความน้อยใจอย่างนี้ก็จะเกิดขึ้นมา แล้วก็พลอยไม่เชื่อว่าสิ่งที่พระอรหันต์ทั้งหลาย ที่ท่านได้ประสบผลมานั้นไม่จริง คนนั้นคนนี้เห็นนั้นไม่จริง ก็จะเกิดการระแวงขึ้นมา

ความจริงแล้วเราควรจะหันกลับมามองตัวเราว่า ที่เราทำไม่ได้ผลนั้น เพราะเราปฏิบัติไม่ถูกวิธี เราตั้งใจเกินไป เรามีความอยากอย่างแรงกล้า แล้วก็เพียรจัดเกินไป อุปมาเหมือนการจับนกกระจอก

เอาไว้ในฝ่ามือ ถ้าหากเราจับแน่นเกินไป บีบเกินไป  
หวังว่านกกระจอกจะอยู่ในฝ่ามือ มันก็อยู่เหมือน  
กันแต่ว่าตาย จิตของเราก็เช่นเดียวกันเป็นของ  
ละเอียด ไม่ใช่เป็นของหยาบ เราจะบังคับด้วย  
กำลังอย่างนั้นไม่ถูก จะต้องวางอารมณ์ของเรา  
ให้เป็นอุเบกขา ให้เฉย ๆ เรื่อย ๆ

ถึงแม้ว่าการกำหนดบริกรรมนิมิตของเราจะไม่ชัดเจน จะ  
ไม่สว่างไสว จะเห็นได้แค่วู ๆ รวง ๆ แล้วก็เลือนหายไป ก็ช่าง  
มัน ขอให้ทุกคนตั้งใจอย่างนี้ละ เอาสติของเราพยายามอย่า  
ให้พลออกจากบริกรรมทั้งสอง ทำเรื่อยไป ถึงแม้ว่ามีดี กำหนด  
ไม่เห็นก็ให้เอาใจหยุดอยู่ไว้ตรงนั้น ฝ้ามองอยู่ตรงนั้นทีเดียว  
เหมือนเสือที่คอยจ้องจับเหยื่ออยู่ตรงนั้นแหละ ถ้าหากว่าเหยื่อ  
ยังไม่ผ่านมา มันก็ยังอยู่ตรงนั้น ไม่เคลื่อนไปไหน ใจของเราก็  
เช่นเดียวกัน จะต้องคอยประคับประคองให้อยู่ตรงนั้นทีเดียว

แล้วภาวนาเรื่อย ๆ พอถูกส่วนเข้า ถูกส่วนเหมือนเราขีด  
ไม้ขีดไฟอย่างนั้นแหละ พอถูกส่วนเข้าใจหยุด พอใจหยุดเข้า  
เท่านั้น ความปลอดโปร่งเบาสบายเกิดขึ้นมาอย่างที่เราไม่เคย  
เป็นมาก่อน ชันธุ ธาตุ อายตนะต่าง ๆ หรือว่าร่างกายของเรา  
จะมีอาการกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความปวดความ  
เมื่อยก็ไม่มี มีแต่ความปลอดโปร่ง เบา สบาย เกิดความวิเวก





เข้ามาทางใจ นั่นแหละใจของเราก็จะเริ่มหยุด

คราวนี้แสงสว่างจะค่อย ๆ เกิดขึ้นราว ๆ เหมือนฟ้าสาง ๆ เหมือนเราตื่นมายามเช้าตอนตีห้าฟ้าสางอย่างนั้น ที่แสงสว่างเกิดขึ้นก็เพราะว่า ตะกอนของใจคือนิรเวณทั้ง ๕ มันเริ่มตก เพราะใจเราเริ่มหมดความกระวนกระวาย ความกระสับกระส่าย เราหันกลับมาองตัวเราเอง แล้วก็เอาใจหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกาย พอถูกส่วน แสงสว่างก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้น

ตรงนี้ก็เหมือนหัวเลี้ยวหัวต่ออีกเหมือนกัน สำหรับนักปฏิบัติใหม่ ๆ ซึ่งไม่เคยประสบการณ์อย่างนี้ ก็จะเกิดความชุ่มชื้นเข้ามาในจิต มีความตื่นเต้นดีใจเหมือนกับเด็กที่ได้รับของขวัญโดยบังเอิญ โดยไม่คาดฝันอย่างนั้น พอดีใจใจก็จะกระเพื่อม ความกระสับกระส่ายก็เกิดขึ้นมา จิตก็จะฟุ้ง ถอนจากสมาธิ แสงสว่างนั้นก็เลยเลือนหายไป พอเลือนหายไป ผลก็จะตามมา สำหรับนักปฏิบัติใหม่ คือ อยากจะได้อารมณ์นั้นกลับคืนมา

ความอยากอันนี้แหละเป็นสมุทัย เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เพราะยิ่งเราอยากมากแค่ไหน ความผิดหวังก็จะเป็นเงาตามตัวอย่างนั้น เมื่อเราตั้งอารมณ์หยาบไว้ นั่งด้วยตณหา ความทะยานอยาก จิตของเราก็เฝ้าร้อน กระสับกระส่าย ทุรนทุราย เพราะฉะนั้นอารมณ์ตรงนั้นเลยไม่กลับมาอีก เมื่อไม่กลับมา ก็เลยขี้เกียจนั่ง พลอยทิ้งธรรมะไป นี่สำหรับนักปฏิบัติใหม่ ๆ ก็จะพบอย่างนี้

ทีนี้วิธีแก้ไขเราควรทำอย่างไร เราก็ควรจะหันกลับมามองย้อนหลังไปว่า เมื่อครั้งที่เราปฏิบัติใหม่ ๆ ที่เราได้เห็นผลนั้น เราทำอย่างไร และอันที่จริงมนุษย์ทุกคน ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา ไม่ว่าจะปฏิบัติวิธีไหนก็แล้วแต่ ที่ได้ผลนั้นสติเป็นเรื่องใหญ่ เราจะเอาสติประคองบริกรรมทั้งสองเอาไว้ ด้วยบริกรรมภาวนาว่า สัมมา อะระหัง แล้วก็กำหนดบริกรรมนิมิตเรื่อยไป จนกระทั่งใจรวมถูกส่วน นี่เป็นวิธีที่ถูก

เบื้องต้นให้เราทำอย่างนี้ เมื่อทำอย่างนี้จิตของเราก็ได้ผล คือ จิตเริ่มรวมสงบถูกส่วนขึ้นมา เมื่อได้อารมณ์อย่างนั้น ได้แสงสว่าง แล้วแสงสว่างนั้นเลื่อนหายไป ก็ไม่ต้องเสียใจ ให้มองย้อนหลังกลับ แล้วก็เริ่มประคองสติใหม่

อย่าหวังผลว่า เราจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้เกิดขึ้น คือได้อารมณ์เก่าเกิดขึ้นมา อย่าหวังอย่างนั้น การหวังอย่างนั้นเหมือนกับเรานั่งคอยใครอยู่ คอยแค่ ๕ นาที ก็มีความรู้สึกเหมือน ๕ ชั่วโมง ความหวังนั้นมันมีอยู่ แต่นั่นแหละอย่างที่เรียนให้ทราบเอาไว้ เราตั้งความหวังไว้แค่นั้น ความผิดหวังก็เป็นเงาตามตัว จึงเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ไปเปล่า ๆ

เพราะฉะนั้น วิธีที่ดีที่สุด คือประคองใจให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายของเราเรื่อยไป ถ้าอย่างนี้แล้วละก็ ขอรับรองว่าจะต้องถึงธรรมะกันทุกคน จะถึงเร็วถึงช้าก็ขึ้นอยู่กับว่า สติ



ของเราจะประคองได้มากน้อยแค่ไหน ถ้าทำอย่างถูกวิธี เอาสติประคองเรื่อยไป ไม่เร่งร้อน ทำอย่างใจเย็น ๆ ด้วยความเยือกเย็น ด้วยความเบาสบาย ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วไม่เกินครึ่งชั่วโมง ใจของเราจะหยุด

คราวนี้ก็ประคองจิตตามไป เอาใจหยุดลงไปที่กลางกาย หยุดอยู่ตรงนั้นแหละ ภาวนาเรื่อยไป จะก็ร้อยครั้ง ห้าร้อยครั้ง แแสนครั้ง ก็ภาวนาไปเรื่อย อย่ากลัวเสียเวลา อย่ากลัวว่าเราจะเห็นช้ากว่าคนอื่น หรืออย่าไปคิดว่าที่คนอื่นเขาเห็น เขามีบุญวาสนามากกว่าเรา สร้างมามากกว่าเรา อย่าไปคิดอย่างนั้นนะ

พระเทพญาณมหามุนี



ลูกก็ต้องหยุดไว้  
หมั่นฝึกอย่าดูดาย  
ให้ใจสนิท บ่ คลาย  
เมื่อถูกส่วนดีแล้ว

กลางกาย  
ลูกแก้ว  
เคลื่อนที่  
เคลื่อนเข้าเร็วฉิว

ตะวันธรรม



# ลูกไก่เจาะกระเปาะไข่

วันเสาร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...หยุดนิ่งนี้สำคัญมาก

ให้หยุดนิ่งเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ

ถ้าหยุดนิ่งได้ถูกส่วน เมื่อเราวางใจเป็น

ซึ่งมันจะถูกส่วนไปเอง จะเห็นภาพขึ้นมาเอง

จะชัดขึ้นมาเอง ใสขึ้นมาเอง สว่างขึ้นมาเอง

ชัด-ใส-สว่างขึ้นมาเองนะ ไม่ใช่เราไปทำให้มันชัด ให้มันใส  
ให้มันสว่าง จะชัด จะใส จะสว่างขึ้นมาเอง พร้อมกับใจที่สบาย  
เบิกบาน ตรงนี้สำคัญ การเห็นจะเป็นผลพลอยได้

บางท่านนั่งแล้วไม่เห็นก็กลุ่มใจ นึกว่านั่งแล้วไม่ได้ผล ไม่ใช่อย่างนั้นนะ มันต้องเป็นขั้นเป็นตอนไป บางคนเขาทำมาข้ามภพข้ามชาติ เขาก็จะเห็นได้ชัดเจนมาก ซึ่งเป็นบางคนเท่านั้น นาน ๆ ก็เจอสักคนหนึ่ง บางคนเมื่อเริ่มต้นใหม่ก็ชัดเจนปานกลาง แต่ส่วนใหญ่แล้วจะไม่ค่อยชัด จะรัว ๆ รวง ๆ เหมือนเราเอาของไปตั้งไว้ในที่สลัว ที่มืด ๆ อย่างนั้น ส่วนใหญ่แล้วจะไม่ค่อยเห็น

เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่ามันนิ่ง แต่ไม่เห็น ก็อย่าไปทุนทุราย กระสับกระส่าย ตีโพยตีพาย เป็นเรื่องธรรมดา เราจะต้องเริ่มจากขั้นนี้ไปก่อน เมื่อใจนิ่งหนักเข้าก็จะสบาย จะโล่ง โปร่ง เบา สบายไปเอง เดี่ยวก็สว่างขึ้นมาทีละน้อย จนกระทั่งสว่างมาก เมื่อสว่างมากเดี๋ยวก็จะเห็นภาพ มันก็เป็นขั้นเป็นตอนกันไปอย่างนี้

อย่าไปรำคาญ อย่าไปตีโพยตีพายว่า เราคงจะไม่มีบุญวาสนาได้เห็นธรรมะกับเขา บุญเราคงน้อย อย่าคิดอย่างนี้นะ เดี่ยวจะท้อ และที่คิดมันก็ไม่ถูกด้วย ความจริงเรามีบุญมาก แต่เรายังทำไม่ถูกวิธี

เหมือนลูกไก่ที่อยู่ในกระเปาะไข่ ถ้ายังไม่ถึงเวลา ก็ยังไม่ฟักออกมาเป็นตัว ถ้าเราไปเร่งวันเร่งคืน เอาไม้ไปทุบมัน นอกจากจะเปลืองแรงแล้ว ยังไม่ได้ลูกไก่มาให้เซยชมเสียอีก มีแต่ไข่ขาวไข่แดงเลอะเทอะไปหมดอย่างนั้นนะ มันต้องถึงเวลาถึงขีดถึงคราว



เราต้องหมั่นสังสรรค์ความละเอียด หมั่นสังสรรค์การหยุดการ  
นิ่ง มันเป็นอย่างนี้แหละ ฉะนั้นเราจึงไม่เห็นนะ เรื่องธรรมดา  
นิ่งให้หนึ่งเสียก่อน เห็นเป็นเรื่องรองลงมา เพราะอย่างไรเราก็  
ต้องเห็นอยู่ดี

## วิธีแก้อุปสรรค ง่วง เมื่อย ฟุ้ง

ที่นี้เวลานั่ง บางท่านเพิ่งกลับมาจากที่ทำงาน มันง่วง ถ้า  
ง่วงก็ปล่อยให้หลับไปนะ อย่าไปฝืน แต่หลับต้องมีเทคนิค หลับ  
แล้วต้องได้บุญ จิตต้องบริสุทธิ์ด้วย หลับในกลางกายนั่นแหละ  
แต่หลับแล้ว พอเรารู้สึกตัวว่าร่างกายจิตใจสดชื่นแล้ว ก็ตื่นขึ้นมา  
ทำความเพียรกันต่อไป เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ เพราะฉะนั้น  
จำไว้ว่า ถ้าง่วงก็ให้หลับไป แต่หลับในกลาง

ถ้าเมื่อยเราก็ขยับ อย่าไปฝืนอิริยาบถ ไปนั่งเคร่งเครียด  
เกร็งมันจะปวดนั่นปวดนี่ ถ้าเมื่อยเราก็ขยับเอา แต่อย่าให้  
กระเทือนคนข้าง ๆ ขยับเบา ๆ นะ บางทีคนข้าง ๆ ใจเขากำลัง  
จะละเอียด ถ้าเราไปขยับแรง มันไปกระทบกระเทือนถึงใจเขา  
ใจเขาก็จะถอนขึ้นมา เราต้องเอื้อเพื่อต่อพี่น้องวงธรรมะของเรา

ถ้าฟุ้งก็ภาวนา สัมมา อะระหัง แต่ถ้าหากว่าภาวนาแล้ว  
ยังสู้ไม่ได้ ก็ลืมหามามองดูรูปคุณยายอาจารย์ของเรา ดวงตา  
ท่านใสปิ๊งเต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตาและความเด็ดเดี่ยว

และทรงภูมิรัฐภูมิธรรม ดูแล้วเราจะอบอุ่นใจ ใจเราจะสบาย จะ  
เยือกเย็น พอหายฟุ้งเราก็หลับตาใหม่ ปรับเปลี่ยนแปลงยุทธวิธี  
กันอย่างนี้ละ

พอเราทำให้กายสบาย ใจสบาย คือ เอาใจว่างกายเอาใจ  
สังขารเขาเสียหน่อย พอเขารู้สึกสบาย อีกหน่อยเขาก็จะตามใจ  
เรา คือ เราจะเอาอย่างไร เขาก็จะเอาอย่างนั้น ตอนแรกให้  
ตามใจเขาไปก่อน พอตอนหลังเขาจะตามใจเรา นี่จำตรงนี้ให้  
ดีนะ จำ ถ้าจำตรงนี้ได้แล้วทำแบบนี้ ไม่ช้าการเข้าถึงธรรมก็จะ  
อยู่ในกำมือของเราเลย ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น เดี่ยวเราจะ  
สมหวังตั้งใจ มีความสุขมากทีเดียว

## ทำทุกอิริยาบถ

ชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนั่ง ชั่วโมงกลาง ต้องหมั่นสังขมในทุก  
อิริยาบถ นอกจากเวลานั่งแล้ว เวลายืน เวลาเดิน เวลานอน  
เราก็ตริกเอาไว้ เวลาเราอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ขับถ่าย  
ในห้องน้ำ เราก็ตริกเอาไว้ ไม่บาปนะ อย่าเข้าใจผิดว่า นั่งนึก  
ดวง นึกองค์พระในห้องน้ำเวลาขับถ่ายมันจะบาป เป็นสถานที่  
ที่ไม่สมควร ไม่ใช่





การทำความคิด ทำจิตให้บริสุทธิ์ เราต้องทำทุกอิริยาบถ และทุกสถานที่ และทุกกิจวัตรกิจกรรม ไม่ว่าจะทำมาค้าขาย จะตีกอล์ฟ หรือว่าจะทำภารกิจอะไรก็แล้วแต่ ตรีกเอาไว้ บางคนไปเห็นดวงใส ๆ ตอนตีกอล์ฟ คือ ใจตรีกตรงกลาง แล้วก็ตีไป พอลูกกอล์ฟลงหลุม ใจก็ตกศูนย์พั่วะ เห็นดวงใสในกลาง ตัวเลย อย่างนี้ก็มีเหมือนกัน

เราใช้ทุกกิจวัตรกิจกรรมให้เป็นทางมาแห่งบุญ นำมาซึ่งความบริสุทธิ์ นำมาซึ่งการหยุดการนิ่ง อย่างนี้เรียกว่า ไม่ประมาท ไม่ชะล่าใจ เหมือนแม่ไก่กกไข่ คือ ฝ้าเพียรกกไข่จนกว่าจะเป็นตัว เวลาไปหาอาหารเสร็จใจก็จดจ่ออยู่ที่ฟองไข่ เดียวก็กลับมากกไข่ จนกว่าจะเป็นตัว เราก็ต้องกกใจของเราอยู่กลางกาย ให้เหมือนแม่ไก่กกไข่ เดียวใจเราจะใส ใจเราจะละเอียด จะเข้าถึงธรรมอย่างง่ายดาย สบาย ๆ

บางคนเข้าถึงธรรมตอนทอดปาต่องโก๋ นี่เป็นเรื่องคาดไม่ถึงทีเดียว เหมือนเข็มขัดสั้น ๆ ที่เราคาดไม่ถึงว่า เออ ขณะทอดปาต่องโก๋ ใจกำลังจดจ่อจะทอด แล้วก็จะขาย จะไปเห็นธรรมะ

ได้อย่างไร คือ เขาทำจนเคยชิน สัมมา อระหัง ไป ทอดไป เพื่อที่จะให้เกิดอานิสงส์ว่า ปาทองโกนี้ถ้าใครได้รับประทานแล้ว ให้หรือย มีรสโอชา ให้ไปช่วยปรับปรุงร่างกายสังขารของเขาให้ แข็งแรงให้สดชื่น ใจก็นึกเป็นกุศลอย่างนี้แล้วก็ภาวนาเรื่อยไป

จนกระทั่งวันหนึ่ง สิ่งที่ได้สัมผัสสมเอาไว้ มันก็เกิดการรวม ตัวจนถูกส่วน พัวะ ! ลงไปในกลางกาย เห็นดวงใสลอยมาจาก กลางกายมาอยู่ที่ฐานที่ ๗ ขณะที่มือยังจับภาชนะคืบปาทองโก ค้างอยู่ในกระทะเลย ใจสบาย แม้เหงื่อจะออกเพราะความร้อน จากเตา แต่ภายในเย็นฉ่ำ

จำวิธีการนี้ แล้วนำไปใช้ในทุกสาขาอาชีพนะ นอกจากเรา จะได้บุญ จิตใจบริสุทธิ์ สัมสมการหยุดนิ่งแล้ว ยังจะรววยด้วย เพราะฉะนั้นให้ทำอย่างนี้แหละ ทำไปเรื่อย ๆ อย่าให้ชีวิตผ่านไป โดยเปล่าประโยชน์ หายใจทิ้งเปล่าอย่างนั้น ไม่เอานะ

เรามีเวลาจำกัดในการสร้างบารมี ต้องใช้ทุกอนูวินาทีให้ เป็นไปเพื่อการสร้างบารมี เป็นไปเพื่อการแสวงหาธรรมะภายใน หาที่พึ่งภายใน หาพระรัตนตรัยในตัว แล้ววิมานคือบ้านบน สวรรค์ของเรา ที่เราจะต้องไปอยู่ตอนที่เราละโลกไปแล้ว จะได้ สุขใส สว่าง ไม่อายชาวสวรรค์ เวลาเขาถามว่า ได้วิมานอย่างนี้ มาด้วยบุญอะไร เราก็จะได้ตอบอย่างองอาจ อย่างเบิกบานใจ แล้วก็อยากจะให้เขาถามด้วยซ้ำไป ต้องเป็นอย่างนี้นะ



เมื่อเข้าใจดีแล้ว ต่อจากนี้ไป ทำใจให้ใส ๆ ให้เยือกเย็น  
ให้บริสุทธิ์ ต่างคนต่างทำกันไปเงียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี



ถ้าความคิดเกิดขึ้นมาให้ไหลผ่าน  
อย่าต่อต้านก็จะหายถ้าไม่สนใจ  
เหมือนกระจกคั่นช่องส่องใจตน  
ให้รู้ว่าดวงกลมเป็นอย่างไร

บางช่วงใจของเราไม่ปล่อยผูก  
แต่บางช่วงบริสุทธิ์แสนสดใส  
จงเฝ้าเพียรเรียนรู้ให้เข้าใจ  
จะมีสิ่งใหม่ใหม่ให้เราดู

ตะวันธรรม



# ภาพนิมิตเลื่อนลอย

วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ กรกฎาคม พ.ศ ๒๕๔๕

(เมื่อเราได้สวมมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ส่วนท่านที่ตั้งเป็นอาจิณ เป็นอาชีพลอย ก็ต้องแก้ไข  
ด้วยการไม่เหือบตามองไปที่กลางกายฐานที่ ๗ ให้ลูกนัยน์ตา  
เหลือกซ้อนขึ้นไป ได้แก่ไหนก็เอาแค่นั้น แล้วก็ปล่อยลูกนัยน์ตา  
เป็นปกติ ทำความรู้สึก ณ จุดที่เราสบาย จะนึกเป็นภาพก็ได้  
หรือจะไม่นึกถึงภาพก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่งนะ นึกอย่างสบาย ๆ  
ประคองใจให้หยุดนิ่งเรื่อยไป

หรือจะเริ่มตันจากภาพที่เราคุ้นเคยก็ได้ แต่ต้องเป็นภาพ  
ที่นำมาซึ่งความบริสุทธิ์ผุดผ่องของใจเรานะ อย่าให้เป็นภาพ  
ที่นำมาซึ่งความกำหนัดยินดีในกาม ความขุ่นมัว ชัดเคือง  
ใจ หรือคิดเบียดเบียนเขา ให้เป็นภาพที่ยกใจให้สูงขึ้น เช่น  
ภาพดวงแก้ว องค์พระ พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ วัดปากน้ำ  
คุณยายอาจารย์ฯ เป็นต้น หรือจะเป็นภาพผลหมากรากไม้ที่  
เราค้าขายก็ได้ เอาอย่างเดียว

# เมื่อภาพนิมิตเลื่อนลอยเกิดขึ้น

ทีนี้เมื่อทำไปเรื่อย ๆ บางท่านภาพนิมิตเกิด เกิดเป็นเรื่อง เป็นราวก็มี ไม่เป็นเรื่องเป็นราวก็มี ถ้าเป็นเรื่องเป็นราวเราก็ดูเฉย ๆ แต่อย่าไปมีอารมณ์ร่วม อย่าไปมีคำถามในใจ เอ๊ะ! อะไรจริงหรือไม่จริง มาจากไหน มาทำไม มาอย่างไร อย่าไปตั้งคำถาม

จะเป็นภาพคน สัตว์ สิ่งของ หรือเป็นภาพเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน หรือสิ่งที่ผ่านมาแล้วในอดีต หรือสิ่งยังไม่ถึงในอนาคตก็ตาม หรือเป็นภาพนรกก็มี ภาพสวรรค์ก็มี สำหรับบางท่านนะ ไม่ใช่ทุกท่าน มันเป็นภาพนิมิตเลื่อนลอยที่เกิดขึ้นในช่วงที่ใจเริ่มหยุดนิ่งในระดับหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตามของจริงจังอะไรไม่ต้องไปแสวงหาคำตอบ ให้ดูเฉย ๆ รู้แล้วไม่ชี้ ดูอย่างเดียว

ดูธรรมดา ๆ ด้วยใจที่เป็นปกติ ไม่มีอารมณ์ยินดียินร้ายเลย อารมณ์เป็นกลาง ๆ เฉย ๆ ไม่ต้องคิดอะไร เพราะเรายังเป็นนักเรียนอนุบาลอยู่ ยังไม่ต้องไปวิเคราะห์ วิจัย วิจัย ประสพการณ์ว่าเป็นอะไร มีหน้าที่ดูอย่างเดียว เหมือนดูภาพยนตร์ ดูทิวทัศน์อย่างนั้น

แต่ให้รู้ว่าสมาธิเราก้าวหน้ามาในระดับหนึ่งแล้ว ในระดับที่ภาพเกิด แต่อย่างไรยังเป็นนิมิตเลื่อนลอยให้ดูไปเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ แล้วเดี๋ยวภาพนั้นก็เปลี่ยนไปเอง เราก็ดูการเปลี่ยนแปลงของภาพโดยไม่มีอารมณ์ร่วม ใจให้จิตสนิท อย่าให้มีมีความยินดี



ยินร้าย อยากรู้ อยากเห็น อยากรู้เรื่องราวอะไรต่าง ๆ เฉย ๆ  
ดูไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะไปถึงภาพสุดท้ายที่ใจเรามีความรู้สึกว่า  
มันคง นิ่งสนิท ใจใส ๆ บริสุทธิ์ ต้องทำอย่างนี้นะ

ถ้าเราติดภาพนิมิตเลื่อนลอย มันจะอยู่แค่นั้น มันไม่  
ไปไหน ยิ่งไปสนใจมากเข้า เดี่ยวดับหายไปเลย พอหายไปเรา  
ก็จะเสียดายขึ้นมาเสียอีก เพราะฉะนั้นให้ทำเฉย ๆ รู้ทำเป็น  
ไม่ชี้ ทำเหมือนเด็กนักเรียนอนุบาล ดูไปเรื่อย ๆ เหมือนเรา  
นั่งรถดูทิวทัศน์ ดูท้องฟ้า ดูหมู่เมฆ ภูเขา ต้นไม้ ผู้คน แม่น้ำ  
ทะเล เราก็ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไร  
ทั้งสิ้น สำคัญตรงนี้แหละ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ถ้าทำได้  
อย่างนี้ เดี่ยวจะดี จะก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อย ๆ

แล้วก็เหมือนทุกวันนี้คือ ง่วงก็ปล่อยให้หลับในกลาง เมื่อย  
ก็ขยับ ฟุ้งหยาบก็ลืมตามาดูพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ดูรูป  
คุณยายอาจารย์ฯ ดูดวงแก้ว องค์พระใส ๆ พอใจสบาย เรา  
ก็หลับตาใหม่ ค่อย ๆ หรีดตาลงไป หรือจำให้ง่ายกว่านี้ก็คือ  
ทำตัวให้สบาย ทำใจให้สงบ เดี่ยวจะพบแสงสว่างภายใน  
จะพบดวงธรรม พบกายภายใน พบองค์พระ ต่างคนต่างทำ  
กันไปเจียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี



เราไม่ได้ใครจะได้เล่าลูกเอ๋ย  
ทำเสบายใจสบายได้แห่งแห่ง  
ก็พวกเราท่านผู้รู้เขาดูแล  
ล้วนแต่ธาตุแก่นแก่นนิพพาน

ตะวันธรรม





# อย่าท้อ

วันอาทิตย์ที่ ๒๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

(เมื่อเราได้สวมมณฑปบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...อย่าท้อ

อย่าทอดทิ้งความเพียร ทำไปทุกวัน  
แม้ว่าในช่วงนี้เราอาจจะมีความรู้สึกว่า  
ผลการปฏิบัติยังไม่เกิดขึ้นชัดเจน  
คือยังเข้าไม่ถึงพระรัตนตรัยในตัว  
หรือยังมีดมัวอยู่ ก็อย่าไปวิตกกังวล

เพราะทุกครั้งที่เรานั่งหลับตา ฝึกใจให้หยุดนิ่ง แม้แสง  
สว่างยังไม่เกิด หรือสุขจากสมาธิยังไม่ได้ ภาพต่าง ๆ ยังไม่มี  
มาให้เราดูก็ตาม ก็ไม่ได้แปลว่าเราฝึกแล้วไม่ก้าวหน้า หรือไม่  
ได้อะไรเลย ซึ่งเรามักจะใช้คำนี้กันอย่างผิด ๆ ว่า เราไม่ได้อะไร  
เลย หรือไม่ก้าวหน้า

ที่จริงมันก้าวหน้า แต่เราไม่รู้ตัว เพราะมันเห็นไม่ชัดเจน เหมือนเราปลูกต้นไม้ เรารดน้ำพรวนดินไป รดน้ำทุกวันวันละ กระป๋อง เรามองไม่ออกหรือกว่า ต้นไม้มันเจริญเติบโตทุกวัน จากผลการรดน้ำของเรา เรามองไม่ออกว่า มันโตขึ้นวันละกี่มิล ก็เซ็นต์ แต่เมื่อเรารดไปเรื่อย ๆ สักวันหนึ่งก็จะมีดอกมีผลให้เรา ได้ชื่นชม สิ่งที่เราทำแล้วไม่มีผลเป็นไม่มี แต่ทุกอย่างก็ต้องมี เวลาของมัน

การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ก็มีเวลาว่างของเขา เมื่อเราบ่มอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปทุกวันด้วยการหมั่นเจริญสมาธิภาวนา วันนี้มีดีแต่ก็ไม่ได้หมายถึงจะมีดีตลอดกาล เหมือนความมีดีในยามราตรี มันก็มีเพียง ๑๒ ชั่วโมง ไม่ได้มีดีไปถึง ๑๓, ๑๔, ๑๕ ชั่วโมง หรือมีดีตลอดกาลก็ไม่ใช่ มันก็มีเวลาว่างเหมือนกัน เมื่อถึงเวลา

ถ้าเราคิดอย่างนี้ว่า ยิ่งมีดีก็ยิ่งดี ยิ่งดีก็ยิ่ง ไกล้วาง จะได้มีกำลังใจ แต่ตอนนี้ทำความเข้าใจ ก่อนว่า ที่ว่าไม่มีผลหรือไม่ได้อะไรเลยนั้นไม่จริง สมาธิจะค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นทีละเล็กทีละน้อยอย่างที่เราไม่รู้สึกรู้ตัว นึกไม่ออก ไม่ชัดเจน แต่ว่าเมื่อถึงวัน เวลาแล้ว มันก็ให้ได้ผล เป็นรางวัลสำหรับผู้ทำ



ความเพียร คือใจก็จะค่อย ๆ โลง ค่อย ๆ ไปรุ่ง ค่อย ๆ เบาสบาย ตัวก็จะขยายออกไป จนกระทั่งไร่น้ำหนัก ไร่น้ำหนัก ตกศูนย์ไป ดวงธรรมเกิด กายภายในเกิด ตามเห็นกายภายในเข้าไปเรื่อย ๆ เดี่ยวก็เข้าถึง พระรัตนตรัยในตัวเอง ตามขั้นตอนของสมาธิ

เพราะฉะนั้น ให้นั่งไปเรื่อย ๆ เหมือนเรานั่งรถไฟจะไปตีหมาขี้ รถไฟเสียงมันก็บอกอยู่แล้ว ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง ก็นั่งกันเรื่อยไป สุดท้ายก็ไปถึงปลายทางจนได้ เราก็ต้องนั่งเรื่อยไปนะ

ทำให้ได้ทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ อย่าให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว ไม่ว่าเราจะทำงานหนัก จะเหน็ดเหนื่อย หรือนอนดึก ก่อนนอนเราก็ต้องนั่งธรรมะ หรือจัดสรรเวลาทำการบ้านที่ให้ได้ สิ่งนั้นก็ค่อย ๆ สั่งสมไป สั่งสมบุญ สั่งสมบารมี อินทรีย์ของเรา ก็ถูกบ่มให้สูงงอมขึ้นมา ถ้าเป็นการเรียนหนังสือเหมือนกับเราค่อย ๆ เก็บคะแนนสั่งสมไปเรื่อย ๆ เดี่ยวบุญของเรา ก็มากขึ้นเอง พอถึงขีดถึงคราวมันก็พริบขึ้นมาเป็นรางวัลให้แก่เรา

ในสมัยพุทธกาลก็มีอย่างนี้ แม้แต่ผู้ที่ใกล้ชิดพระพุทธผู้มีพระภาคเจ้า ทั้งเป็นนักบวชก็มี ทั้งเป็นฆราวาส คุณหัสถ์ก็มีอีกเหมือนกัน ที่ว่ากว่าจะเข้าถึงธรรมก็มีระยะเวลาเขาเหมือนกัน บางคนก็เร็ว บางคนก็ช้า ขึ้นอยู่กับคำสั่งสมบุญบารมีข้ามชาติมา ถ้า

เราทำมามาก ขยันมามากชาติในการทำความเพียร สังฆสมบุญ  
มาเยอะ สิ่งที่ยากในกาลก่อนมันก็มางายในตอนนี้ พอฟังธรรม  
ไม่กี่คำก็บรรลุแล้ว สว่างแล้ว เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวแล้ว

ที่เรายากในปัจจุบันก็เพราะขี้เกียจในอดีตนั้นแหละ ไม่ได้  
ตั้งใจทำกันจริงจัง เพราะฉะนั้นก็เลยมายากชาตินี้ แต่แม้ยาก  
ก็ยากไม่มาก มันก็ยากพอสู้ เพราะฉะนั้นเราไม่จำเป็นจะต้อง  
ไปรู้ว่า เมื่อไรเราจะเห็น เพราะถ้าใครถามคำนี้ก็จะต้องตอบได้ว่า  
เมื่อหยุด เราถึงจะเห็น

ที่นี้เราอยากที่จะเห็นเมื่อไร มันก็แล้วแต่เรา ถ้าหยุดตอนนี้  
มันก็เห็นตอนนี้ ถ้าหยุดพรุ่งนี้มันก็เลื่อนไปอีกวันหนึ่ง ถ้าหยุด  
อาทิตย์หน้าก็เลื่อนไปอีก ๑ อาทิตย์ ถ้าทำ ๆ หยุด ๆ ก็อีกนาน  
ถ้าทำไม่หยุดเลย มันก็เร็วหน่อย แต่ด้วยความหยุดมันก็จะเกิด  
ขึ้นกับเรานะลูกนะ

เพราะฉะนั้น อย่าไปท้อ ให้ทำความเพียรกันไป ให้  
สม่ำเสมอ เพราะนี่คือกรณียกิจ เป็นกิจที่แท้จริง หรือพูดภาษา  
ชาวบ้านว่า เป็นงานที่แท้จริงของชีวิตหนึ่งที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์  
มาพบพระพุทธศาสนา แม้ไม่พบก็ตาม ชีวิตหนึ่งที่เกิดมาก็เพื่อ  
การนี้ ถ้าพบพระพุทธศาสนาก็รู้เรื่องเร็ว แต่ถ้าไม่พบพระพุทธ  
ศาสนาก็รู้เรื่องช้า เพราะว่าไม่มีใครจะมาสอนกันเรื่องเหล่านี้

มักจะสอนว่าตายแล้วสูญบ้าง หรือตายแล้วไปสวรรค์



บ้าง ถ้าเชื่ออย่างนั้น อย่างนี้ก็จะไปสวรรค์ แล้วก็ไปสวรรค์ ที่นิรันดรคล้าย ๆ นิพพานของเรา แต่ความจริงชีวิตมันไม่ถ่างอย่างนั้น เพราะว่ายังมีกิเลสกันอยู่ เมื่อกิเลสยังไม่หมด อยู่ ๆ จะไปนิพพาน จะไปสวรรค์นิรันดรเลยไม่ได้ มันต้องขจัดเชื้อที่ทำให้เวียนว่ายตายเกิดให้หมดไปเสียก่อน มันถึงจะไม่เกิด ก็คือการทำพระนิพพานให้แจ้งนั่นเอง หรือถ้าจะย่นระยะเวลาในการเกิดก็ต้องทำพระรัตนตรัยนี้ให้แจ่มแจ้ง คือท่านมีอยู่ในตัวเรานี่แหละ แต่ถูกความมืดด้วยนิเวศน์มาบดบังเป็นเครื่องกั้นให้มันมืด

เพราะฉะนั้น เราจำง่าย ๆ ว่า ถ้าจะให้สว่างก็ต้องหยุดนิ่ง ฝึกใจไปเรื่อยอย่างสบาย ๆ ด้วยความเบิกบาน สนุกสนาน เหมือนคนที่เขาสนุกกับการทำงาน สนุกกับการเรียน สนุกกับการเล่น หรือสนุกกับการดูการละเล่น เพลิดเพลินในสิ่งที่ตัวเองชอบอะไรอย่างนั้น

ต้องมีความสุขสนุกสนานกับการเจริญภาวนา สิ่งที่ยากมันก็จะง่าย สิ่งที่ย่างมันก็จะง่ายมากเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ เป็นแสนง่าย ล้านง่าย

ทุกอย่างยังเป็นความลับของชีวิตที่ทำให้เราไม่รู้เรื่องเลย ไม่รู้เรื่องเลยนี่ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า **อวิชชา** ไม่มีความรู้เรื่องราวความจริงของชีวิต มันมาบดบังหนาแน่น ทั้งหุ้ม

ทั้งเคลือบ ทั้งเอิบอาบ ซึมซาบ ปนเป็น สวมซ้อน ร้อยได้ บังคับ  
ในธาตุ ในธรรม ในเห็น ในจำ ในคิด ในรู้ บังคับกันหนาแน่น  
มองไม่เห็นเลย เราก็ไม่รู้

เหมือนคนตาบอด อยู่ในที่มืด แกรมโดนผูกตาเสียอีก ทำให้  
ไม่รู้อะไรเลย อวิชาที่เขาเข้ามาบังคับนี้ก็เหมือนกัน มันหนา  
แน่นหลายชั้นมาก ไม่ใช่แค่ ๓ ชั้นที่ยกตัวอย่างไว้ แต่ว่ามันนับ  
ชั้นไม่ถ้วน สิ่งเหล่านี้ก็เลยเป็นความลับของชีวิต จนกว่าเมื่อไร  
เราทำความสว่างให้เกิดขึ้นในใจของเราโดยการหยุด การนิ่ง สิ่ง  
เหล่านี้ก็จะถูกเปิดเผยออกมา

เมื่อไรใจเราติดที่ศูนย์กลางกาย เหมือนติดกาวย่างดีติด  
ไว้กับกลางกาย ความสว่างก็จะเจิดจ้า ยิ่งเข้าถึงพระธรรมกาย  
พระรัตนตรัยในตัว ก็จะมีเจิดจ้าเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อย ๆ

อย่าขี้เกียจนั่ง อย่าท้อ วันนี้นั่งไม่ได้ผล เลิกเสีย  
เถอะ เอาไว้ขยันเมื่อไรก็นั่งต่อ เราจะมานั่งตาม  
อารมณ์อย่างนี้ มันไม่เหมาะ มันต้องให้เป็นกิจวัตร  
เหมือนเราอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ไม่ต้องมีใคร  
มาเตือนเรา พอถึงเวลาเราก็ทำกิจวัตรนั้น ภาวนา  
นี่เป็นกิจสำคัญยิ่งกว่าการอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน



เสียอีก เราก็จะต้องทำให้สม่ำเสมอ ให้ติดเป็นนิสัย เป็นจิตอัธยาศัย จนกระทั่งเป็นขั้นบันไดนนั้นแหละ มันติดกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อย่าไปทำตามอารมณ์ ต้องคุมอารมณ์ให้ได้

แล้วเมื่อไรที่เราถึงจุดที่ความสว่างเกิด เมื่อเราได้สุขของสมาธิที่เกิดขึ้น ความรู้สึกว่าทำตามอารมณ์นั้น เปื่อ ๆ อยาก ๆ หรือมีอารมณ์ก็นั่ง ไม่มีอารมณ์ก็ไม่นั่งก็จะหมดไป เราจะมีความสุขสนุกสนานกับการทำภาวนา

จากการที่เข้าถึงพระรัตนตรัยในตอนนี้ยังมีสิ่งที่เราจะต้องเรียนรู้กันอีกเยอะเลย เรียนรู้เรื่องภพภูมิต่าง ๆ ๓๑ ภูมิ กามภพ รูปภพ อรูปภพ นิพพาน ภพสาม โลกัณฑ์ ยังมีสิ่งที่ต้องเรียนรู้กันอีกเยอะ ซึ่งมันคุ้มกับการลงทุนปฏิบัติธรรม ฝึกใจให้หยุดนิ่ง ไม่มีวิชาใดหรือศาสตร์ใด ๆ ในโลกที่จะทำให้เราแจ่มแจ้งหายสงสัยได้นอกจากพุทธศาสตร์ เพราะพุทธศาสตร์คือศาสตร์แห่งความรู้ของท่านผู้รู้ที่จะทำให้แจ่มแจ้ง และมีความสุข เป็นความรู้คู่ความสุข คู่คุณธรรม ฉะนั้นเราต้องขยัน เพราะมีสิ่งที่จะต้องไปเรียนรู้กันอีกเยอะ

เหมือนอย่างพระเดชพระคุณหลวงปู่ ของเรา ท่านศึกษาท่านก็มีความสุขในการเรียนรู้ทั้งวันทั้งคืน คุณยายอาจารย์ฯ

ก็เช่นเดียวกัน จะศึกษาเรียนรู้กันตลอด ๒๔ น. มันมีสิ่งที่จะต้อง  
เรียนรู้ไปเรื่อย ๆ นี่คือนสิ่งที่เราควรจะทำทุกชีวิตจิตใจให้มาก สิ่งใด  
ที่ค้ำสิ่งนั้นจึงควรแก่การอุทิศตนสำหรับศึกษาเรียนรู้เพื่อการนี้

เมื่อความรู้ภายในเราสว่าง เมื่อเราสว่างแล้วเดี๋ยวโลกก็  
สว่างตาม จากคำแนะนำที่ดีที่มีพลังของเรานี้แหละ เพราะเรา  
มีประสบการณ์ภายใน จะทำให้โลกสว่างตาม แล้วเมื่อสว่าง  
กันไปพร้อม ๆ กัน จะมีสิ่งที่เรานึกไม่ถึงถึงเลยว่ามันจะเกิดขึ้น  
ในยุคของเรา

ให้ลูกทุกคนเอาใจหยุดนิ่ง ๆ ให้ใจใส ๆ อยู่ที่กลางกายนะ  
ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

พระเทพญาณมหามุนี









## การบ้าน ๑๐ ข้อ

ข้อ ๑. เมื่อกลับไปถึงบ้าน เภาบุญไปฝากคนที่บ้าน

ข้อ ๒. จดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรม

ข้อ ๓. ก่อนนอนให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด

ข้อ ๔. เวลานอนหลับให้หลับในอุ้งทะเลบุญ

ข้อ ๕. เวลาตื่นนอนให้ตื่นในอุ้งทะเลบุญ

ข้อ ๖. เมื่อตื่นแล้ว รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ ๑ นาที ใน ๑ นาทีนั้น ให้เรานึกว่า เราโชคดี ที่รอดมาอีกหนึ่งวัน ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้นตายแน่ ตายแน่

ข้อ ๗. ทั้งวันให้ทำความรู้สึก ว่า ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา

ข้อ ๘. ทุก ๑ ชั่วโมง ขอ ๑ นาที เพื่อหยุดใจนึกถึงดวง องค์พระ หรือทำใจนิ่ง ๆ ว่าง ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ข้อ ๙. ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหาร ล้างจาน กวาดบ้าน ออกกำลังกาย ขับรถ ทำงาน ให้เรานึกถึงดวง หรือองค์พระไปด้วย

ข้อ ๑๐. สร้างบรรยากาศให้ดี สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม และปิยวาจา

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หญิงชาย

{ ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หญิงชาย

{ ชายขวา

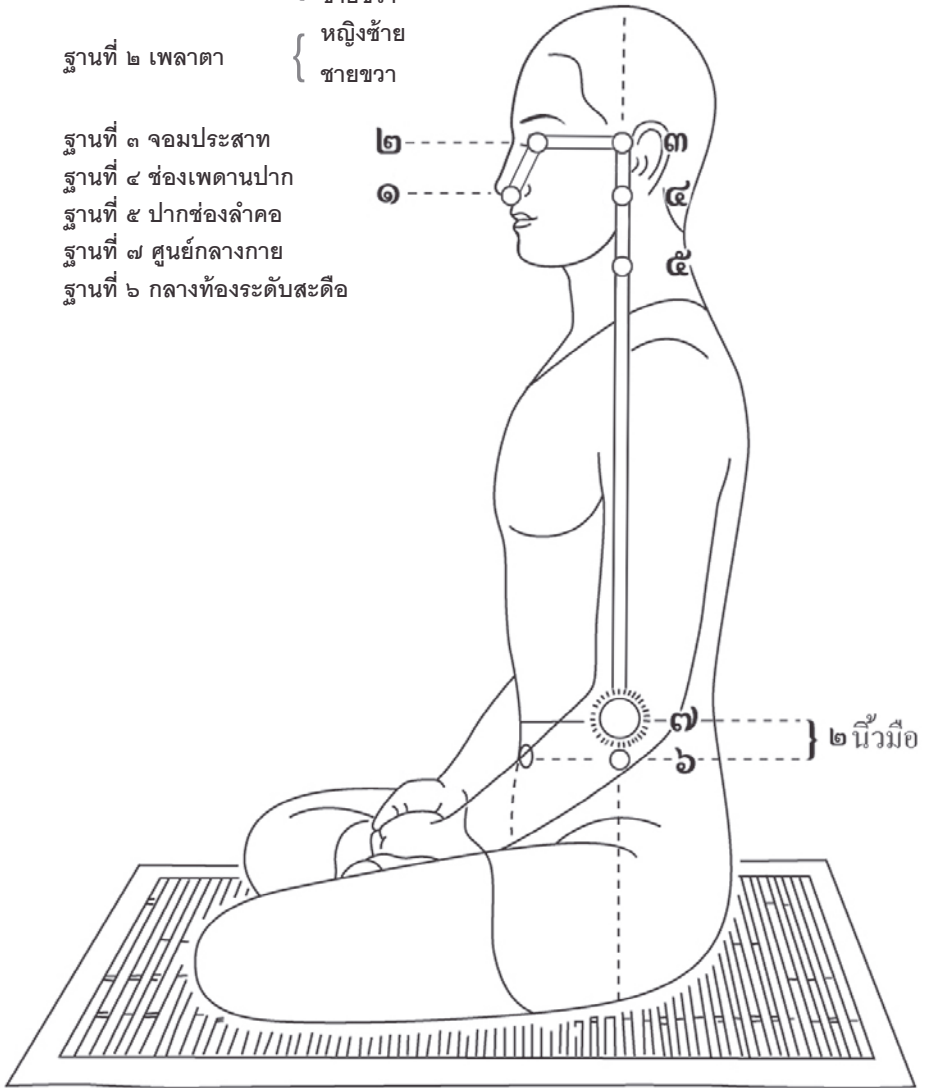
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดานปาก

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกาย

ฐานที่ ๖ กลางท้องระดับสะดือ



ภาพแสดงทางเดินของใจทั้ง ๗ ฐาน



รายนามเจ้าภาพ |  
ร่วมอนุเมตนา |

## น้อมบูชาธรรม



พระมงคลเทพมุนี (หลวงปู่ศด จันทลโว)

พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อดัมมชโย)

พระภาวนาวิริยคุณ (หลวงพ่อดัตตชีโว)

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาทองสุข ลำปางป๋น

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

## เจ้าภาพกิตติมศักดิ์พิเศษ



คุณอนันต์ อัครโภคิน และครอบครัว

คุณบุญชัย เบญจรงค์กุล และครอบครัว

ดร.ประกอบ-คุณวรรณ จิรिति

คุณบรรณพจน์-คุณบุษบา-คุณพลภูมิ ตามาพงศ์

คุณอภิชาติ-คุณนงกรณ์ จิวัจฉรานุกูล

คุณเมตตา สุวชิตวงศ์ และ DM & S Advertising Co.,Ltd.

คุณรัตนาภรณ์ ชุณหรัศมิ์

# เจ้าภาพกิตติมศักดิ์



วัดพระธรรมกายกุ่มมะ ประเทศญี่ปุ่น

วัดพระธรรมกายโอซาก้า ประเทศญี่ปุ่น

วัดพระธรรมกายแฟรงก์เฟิร์ต ประเทศเยอรมนี

วัดพุทธนอร์दर्ไรน์ เวสฟาเลินท์ ประเทศเยอรมนี

อาศรมพุทธบุตรแก้ว

พระพุทธิพงษ์ วรโชโต และครอบครัวเอวกวงค์

คุณจิตตวุฒิ-คุณสุภัทรา-คุณคินิชา-คุณสมัชญา ลิมศิริเศรษฐกุล และครอบครัว

คุณบุญช่วย เซลิงเงอร์

คุณภัทรพงศ์ ศรศรี

คุณমনชยา-YOSHIGO คาโต้

คุณมารีสา จูทามา มาส

คุณวงศกร-คุณรัตนาวรรณ-คุณพรรณพิไล ศรศรี

คุณสมเกียรติ บุญเกียรติบุตร และครอบครัว

คุณสมเกียรติ วลิตวรางค์กูร, คุณอริยา แซ่ห่าน

คุณสมลักษณ์ คลี मैंนั และครอบครัว

คุณสุริยะ-คุณสุริสา-คุณศานันท์ จึ้งรุ่งเรืองกิจ

คุณอรพิม สุขพูล

Peter Maas

## เจ้าภาพอุปถัมภ์



- พระภิกษุรุ่น ๒๖ พลิกโลก  
กลุ่มปฏิบัติธรรมบ้านเรือนแก้ว  
คุณประยงค์-คุณทวีพร ต้นสงวน  
คุณพิมพ์ใจ ศรีสวัสดิ์  
คุณเจนจิตต์ แมคไกว  
คุณธนพร เข็ง และครอบครัว  
คุณนภา วรรณพิรุณ  
คุณบรรจนา วรรณพฤษ์  
คุณปัทมาวดี ศีตานนท์  
วัดพระธรรมกายโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น  
วัดพระภาวนาเบอร์ลิน ประเทศเยอรมนี  
พระครูวิเทศปัญญารักษ์ (สมบุญ สมมาบุญไธ)  
คุณชฎารัตน์-Mamoru-Mayu-Akari Kato  
คุณฉัตรอนงค์-คุณแพรว และครอบครัวสุทธิชัยอนันต์  
คุณโชติ-คุณชุตติภา-คุณชยุตม์-คุณณิชกานต์ อุดมทรัพย์ยากุล  
คุณฐานันธิชา แซ่ลิ้ม, คุณเข็มทอง วีระกาญจนพงษ์  
คุณนันทพร-คุณพิเชษฐ์ ขจิตวิวัฒน์, คุณสุใจ ประถมด้วง, คุณธีรนุช-คุณสงกรานต์-ด.ช.ธนกฤต ใจชื่น  
คุณนิภาภรณ์ ศรีไทย และครอบครัว  
คุณภัทราภรณ์ อินทกุล, คุณอริชาติ เบียดกระสีนธ์  
คุณมงคล-คุณลาวัลย์-คุณมัลลิกา-คุณวิชาการ-คุณวิโรจน์ จิรพัฒนกุล  
คุณศักดิ์ชัย-คุณนิตา-คุณประเสริฐ พีชะพัฒน์  
คุณสนั่น ไชยพรพาณิชย์ และครอบครัว  
คุณสมชาย-คุณนิภาพรรณ ครอบครัวจิวัจนานุกูล และญาติมิตร, บจก.รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗)  
นพ.สุนทร-พญ.ลัดดาวัลย์ ฮ้อเผ่าพันธ์  
Andrew-Pimchanoke Hazlewood Saisamorn



# เจ้าภาพกองทุน

วัดพระธรรมกายไทย ไต้หวัน  
วัดพระธรรมกายนครโอ๊คแลนด์ นิวซีแลนด์  
วัดพระธรรมกายนางโน ญี่ปุ่น  
วัดพระธรรมกายนิวเจอร์ซีย์ สหรัฐอเมริกา  
วัดพระธรรมกายบริสเบน ออสเตรเลีย  
วัดภาวนาไถจง ไต้หวัน  
วัดภาวนาโกย่า ญี่ปุ่น  
วัดพุทธเจนีวา สวิตเซอร์แลนด์  
วัดพุทธไฮล์บรอนน์ เยอรมนี  
ศูนย์ปฏิบัติธรรมดูไบ  
ศูนย์สาธุคงคสดานจันทपुर  
ศูนย์สาธุคงคสดานประจวบคีรีขันธ์  
ศูนย์สาธุคงคสดานปราวังนบุรี  
ศูนย์สาธุคงคสดานพิษณุโลก  
ศูนย์สาธุคงคสดานล้านนา  
ศูนย์สาธุภายในประเทศ  
ศูนย์สาธุวัดแก้วลม  
ศูนย์สาธุวัดถ้ำเขาวง  
ศูนย์สาธุวัดถ้ำเณรมิตร  
ศูนย์สาธุวัดทุ่งเจริญธรรม  
ศูนย์สาธุวัดบางปริง  
ศูนย์สาธุวัดบ้านขุน  
ศูนย์สาธุวัดพระธาตุกองลอย  
ศูนย์สาธุวัดเมืองคง  
ศูนย์สาธุวัดแม่ลาย  
ศูนย์สาธุวัดแม่สะนาม  
ศูนย์สาธุวัดราษฎร์สังคม  
ศูนย์สาธุวัดวังทอง  
ศูนย์สาธุวัดศรีเจริญราษฎร์ศรัทธาธรรม  
ศูนย์สาธุวัดหนองกินเพล  
ศูนย์สาธุวัดหนองไผ่ล้อม  
ศูนย์สาธุวัดห้วยตองลัก  
ศูนย์สาธุศาสนแก้วนาราม

ศูนย์สื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา  
ศูนย์อบรมเยาวชนคนคอยโมคคัลลานะ  
ศูนย์อบรมเยาวชนนครราชสีมา  
ศูนย์อบรมเยาวชนเพชรบุรี  
ศูนย์อบรมเยาวชนแพร่  
ศูนย์อบรมเยาวชนลพบุรี  
ศูนย์อบรมเยาวชนสุรินทร์  
ศูนย์อบรมวัดมงคลนิมิต อ.แม่สอด จ.ตาก  
พระครูสมุทรจิรินทร์ รตนวงฺโณ  
พระครูภาวนาสุธรรมวิเทศ, คุณอัญชลี อินจาวร  
พระครูภาวนาวิเทศ (วิรัตน์ มณีคุณโต)  
พระครูปลัดทวี พรหมเทโว  
พระครูปลัดนายกวรวัดณ์ (สุธรรม สุธมโม)  
พระครูสังฆรักษ์รังสฤษดิ์ อธิกิจนิตโก  
พระครูสังฆรักษ์สมชาย สุขนุโธ  
พระครูวินัยธรปรีชญา โสคติขณโณ  
พระครูใบฎีกาอำนาจศักดิ์ มุนิสกโก  
พระครูใบฎีกาประดิษฐ์ อริญชโย  
พระครูสังฆรักษ์วุฒิพงษ์ วุฑฒิวโส  
พระครูปลัดนพพล จิตวิโส และศูนย์ปฏิบัติธรรมปิ่น  
พระมหากันต์ศักดิ์ กนตชโย  
พระมหาเฉลิม ปญญาวโร  
พระมหาณัฐพงศ์ สิริวิโส, โยมแม่ณัฐธิดา สิริศุภวงค์  
พระมหาธงชาติ โอภาโส  
พระมหาธีระชัย ธีชชโย และครอบครัวอัครชัยโสภณ  
พระมหานันทร ขนตมโน และครอบครัวใจภักดี  
พระมหานันทน์ ถาวรธมโม และญาติมิตร  
พระมหาบุญชัย จารุทโต  
พระมหาประดิษฐ์ สิริภาโส  
พระมหาไพโรจน์ ปุญญภาโส  
พระมหาภูริวัฒน์ ฉานวิฑู  
พระมหาวิชัย กุลจิตโต  
พระมหาวิชา อธิวิฑู

พระมหาวิชิต สิริปัญโญ  
พระมหาวิรุฬ ธมมารุกโข และครอบครัว  
พระมหาวีระชัย วีระไชย  
พระมหาสุทธิชัย สุทธิไชย  
พระมหาโสพล สุพล  
พระมหาไสว สุวณฺณภาโส และญาติมิตร  
พระมหาอรรถพล กุลสิทธโธ และคณะญาติมิตร  
พระกิตติคุณ สิริคุณ  
พระกิตติศักดิ์ กิตติธโร และครอบครัววงศ์ศิริธร  
พระไกรพิชญ์ สจจาธิโก และสมาคมแสงระวี  
พระขจรยศ ขนตีสุนโภ และครอบครัวหลิมสิริภาพ  
พระขจรศักดิ์ ปุณฺณภาโว, พุทธรักษา  
พระคุณากร เมตติธโร  
พระจรัญ อภิสกโก, คุณจิตราวดี-คุณบุญสืบ ทัพพุม  
พระจักรกฤษ ธีรมุโล  
พระจิว อภิญญาโณ, คุณประทีน ทองสอาด  
พระจิรวาท จิรวชิโร และครอบครัวนายนพาศิน  
พระจุมพล ปุณฺณพโล  
พระเจริญชัย นวคุณ  
พระฉัตรชัย มณเฑียร  
พระชวณ อภิชาวโน (เสียงอ่อน)  
พระชัยยง อดตชโย  
พระชัยยศ สามตฤโก  
พระไชยยศ ยสโวโส  
พระพีมาญู ถาวรจิตโต และญาติมิตร  
พระณรงค์ กิตติปาโล และครอบครัววิฑิตมาพงศ์  
พระณรงค์ ทนตจิตโต (จิตลินธุ)  
พระดีเนชวเร็น อภิวิโร  
พระต่อชัย ชยธโร และญาติมิตร  
พระทวีรัตน์ ชยวฑฒโน  
พระทวีศักดิ์ จานารโห  
พระไทธู เขมินโห  
พระธนกรณ์ สุกโรจโน  
พระธนัญชัย ภาณวิบูลโย  
พระธรรณิศ จารุวิโส และคณะญาติมิตร  
พระธรรมทายาท ระเบียบ ๓ กลุ่ม ๑๑

พระธรรมนุญ ธมเมสโก และครอบครัวแห่ง  
พระธีรพัฒน์ กุลธโร  
พระธีรภัทร ภาณภักโท  
พระธีรยุทธ คุณธโร และครอบครัว  
พระนครินทร์ อินทจกโก และครอบครัวจักรเพ็ชร  
พระนราธิป พลภาโว  
พระประพันธ์ ภัททกัจโจ  
พระประเวศน์ วราสโย และครอบครัวสุธีรังกูร  
พระ ดร.ปวิทย์ วชิรวิฑโย  
พระปัญญา ปุณฺณวารโม  
พระปิยวัฏ ปิยวโร และครอบครัวเนตรประเสริฐศรี  
พระผจญ เถรธมโม  
พระพงศ์ศักดิ์ ภาณภักโจ  
พระพรเทพ ภาณคุณโณ  
พระพัสดาน จานุตโตโร, พระอรุณ สิริปาโล  
พระพิทยา ภาณธโร  
พระพิพัฑร์ จานิสลโร, คุณปานัน ประจุงพงษ์เพชร  
พระพิสุทธิ จานิสสุโก  
พระไพศาล โชติธยาโณ และครอบครัวศรีสุวิภา  
พระภาณุวัฒน์ รณณชโย และญาติมิตร  
พระภิกษุรุ่น ๗ ปี ๒๕๓๔  
พระภิกษุรุ่น ๑๗ สำเร็จวิชา  
พระภิกษุรุ่น ๒๐ ตามติดมหาปูชนียาจารย์  
พระภิกษุรุ่น ๒๑ สำเร็จทุกอย่าง  
พระภิกษุรุ่น ๒๕ คว่าองชัย  
พระมนต์ธร์ สิริธโร  
พระยงยุทธ วีรธมโม  
พระรพีพล เตชวโนโต  
พระวรวุฒิ วจนภขโม และญาติมิตร  
พระวรัช คุณงกโร  
พระวัชรนุสรณ์ ขนตีสโรโน  
พระวิชัย จิตตฤกชิต, ครอบครัวกิตติวารศาสน์  
พระวิชัย จิตตทานุโต  
พระวิชัย ปุณฺณธมโม  
พระวิชัย อภิธัมโม  
พระวิชาญู จินตาสโก

พระวิเชียร วชิรวัฒโน และญาติมิตร  
พระวินัย อธิโชโต  
พระวิษณุ อุดคทีโป  
พระสมนึก ฌานวโร  
พระสาธิต สุวาทปนโน, โยมแม่เปรมใจ ลืมสรวุฒน์  
พระสิริ คุณากโร  
พระสุขสันต์ สุขสนโต และครอบครัวฟ้าลี  
พระสุชิน สุชินโน  
พระสุทิวพงษ์ ลีรวาทปนโน และครอบครัวรัตนยงค์  
พระสุนทร ฉพิกัญโณ และคณะญาติมิตร  
พระสุพัฒน์ นิพนโธ  
พระสุภัทร์ ปภัสสโร, พระวิชาญ ภาททวาโณ  
พระสมุจศล จารุชาโต  
พระหิรัญ จิตวาทปนโน และครอบครัวหมู่ญาติ  
พระอดุลย์ คุณภทโท และครอบครัวบัวผัน  
พระอนันต์ ตโมนุโท  
พระอนันท์ อุดคพโล, ครอบครัวชดวงค์  
พระครูปลัดพิพัฒนพร กิตติสุโก และครอบครัววงมเกียรติทรัพย์  
พระครูใบฎีกายุทธนา ชุตินธโร และศูนย์ปฏิบัติธรรมกัณฐาลัมเปอร์  
พระมหาชัชฎ์พงศ์ กตปุญโณ, คุณประยุตต์-คุณมัทนา ฉายทองดี  
พระมหาชัยฟ้า ธัญญกุลโธ กองบุญมหาทานบารมี ๑ เดือน ๑๑  
พระมหาประเสริฐกิจ สุเมโธ และกลุ่มบุญอัศจรรย์อนันต์กาล  
พระมหามนต์ชัย มนตาคโม และครอบครัวไทรธนาพร  
พระกล้าณรงค์ ญาณวีโร และพระภิกษุ รุ่น ๑๕ ปี ๒๕๔๒  
พระจำลอง โสภโณ, คุณยุภาภรณ์ อัมปกาญจน์, คุณนภาภรณ์ บัวใหญ่  
พระจิรัชิต อุดคโชโต, พระวีรพงษ์ สงขิวโส พร้อมครอบครัวสังข์วงษ์  
พระดร.พงศ์ศักดิ์ จานิโย และครอบครัววงคารัตนรักษ์  
พระถวัลย์ จตตมโล, คุณถิรพุทธิ-คุณพรธีรัตน์-คุณดุจตะวัน เขียวไสว  
พระธนิตศักดิ์ สฤกธมโม และครอบครัวประโลมรัมย์  
พระธเนศ วรจิตโต, คุณสหภาพ เรือนสุวรรณ และครอบครัว  
พระนพดล รัตนวิโส, คุณยุภาภรณ์ อัมปกาญจน์, คุณนภาภรณ์ บัวใหญ่  
พระบุญเทียม ปุณณปุณโณ, คุณพ่อหลาน-คุณแม่เขื่อน เที้ยวย้าย และครอบครัว  
พระปณัสย์ ญาณจมนโน, คุณเปมศ-คุณสนน ประเสริฐยิ่ง, คุณวิฑิต-คุณสุรีย์ ชดช้อย  
พระปุณยวีร์ ขนติวีโร และผู้นำบุญศูนย์ปฏิบัติธรรมบาทาเรน  
พระพลศักดิ์ จานสกุโก ครอบครัวโชคโกคาสสมบัติ ศูนย์แปดและผลิตสื่อต่างประเทศ  
พระพลธรร เขมธโร, คุณธงชัย-คุณสุลีพร เลิศเศวตวงค์

พระอนุสรณ์ วรจิตโต, คุณกิ่งงนภา มูลเลอร์  
พระอุยุทธ์ ธมมวีโร  
พระอาจารย์ เจ้าหน้าที ผู้นำบุญ ภาคนครหลวง ๘  
พระอิศเรศ มุนิสนโต  
พระอุดม ยติสสโร  
พระอุดม อุตตสุโก (ลบบำรุง)  
พระโอบาส ปญญาโก, คุณแม่เจียน ธรรมวิเศษศักดิ์  
พระโอบาส ปภากรโธ พร้อมญาติมิตร  
พระโอริวัณ อุดควิฑู และคณะญาติมิตร  
โครงการอบรมพระวิสาหมัญ และพระพุทธรูปอาสา  
สามเณรณัฐพงษ์ แสงวงศ์  
สามเณรนนท์วัฒน์ ทองโท  
สามเณรภควัต เสลานอก และครอบครัว  
สามเณรวิฑิตไชยชุมพลชนนสังขราม กาญจนบุรี  
สามเณรอิทธิพิพัทธ์ วรวิฑิตพิมพ์า  
สามเณรเอกนรินทร์ วิลาพััง

พระภิกษุรุ่น ๑๔ ลูกพระธัมม และมหาเศรษฐีคู่บุญวิชชาธรรมกาย

พระมานพ อคคมาณโว และกัลยาณมิตร อ.ทำวุ้น จ.ลพบุรี

พระวรวงศ์ จันทวโร, พระภาสุระ ทนฺตมโน, คุณณอมศรี-คุณวทันยา ใจวงศ์

พระวุฒม์ สุวฑฺฒโก, บริษัทไทว้ไทยคอนสตรัคชั่นจำกัด-คุณรุจิระ พุทธิเทพ

พระสกล นนทรตโน, คุณมานิตย์-คุณชิวลิ้ง และครอบครัววรัธันญาณันท์

พระสมชาย อคคชณโณ, คุณเหงี๋ยว แซ่ฮึ้ง-คุณฮ่วยเต็ง แซ่เตียว

พระอาจารย์ บุคลากรเจ้าหน้าที่ และอาสาสมัครฝ่ายโภชนาการ

พระอาจารย์ พระพี่เลี้ยงพระธรรมทายาท ศูนย์สมุทรสงคราม ศูนย์กัลยาณมิตรจังหวัดสมุทรสงคราม

พระอิทธิพล สิทธิพิโล, คุณปานทอง-TOMMY เทคนเนอร์

สามเณรพิภพ-คุณกนกพรณ สงอินทร์, ด.ช.อธิวัฒน์ แสงวงหา

สามเณรสาธิต แก้วอินชัย, คุณกล้าไย-คุณอิน-คุณเพลิน

กลุ่มแก้วสุดแห่งธรรม

ครอบครัววิเชียรณี

กลุ่มจตุจักรมดุงธรรม

ครอบครัววิเศษพันธุ์รังษี

กลุ่มบุญศักดิ์สิทธิ์อินไทย

ครอบครัววงศ์สวัสดิ์สุริยะ

กลุ่มบุญสมบัติอัศจรรย์

ครอบครัวศรีไทย-ครอบครัวชีวรัตน์

กลุ่มปฏิบัติธรรม Q-House อโศก

ครอบครัวสุวรรณวารางกูล

กลุ่มพันธ์ตะวันบูชาชาวพระ

ครอบครัวอัศตาสุข

กลุ่มรักบุญ

ครอบครัวอัมมุดม และครอบครัวกิตติลิน

กลุ่มรัตนโชติ, จุดออกรถสนามหลวง

ครอบครัวอุ่นรั้ว

กลุ่มสัมมาอะระหัง

ครอบครัวเอี่ยมกำชัย

กองบุญแก้วสมบัติจักรพรรดิ

คุณกนกนันท์ เลิศนิตพงษ์ และครอบครัว

กองรักษาบรยาภาศ

คุณกนกวรรณ กิตติจารวงค์

ครอบครัวชนกรรมรัตน์

คุณกนกวรรณ นิลพาทย์

ครอบครัวชีวรัตน์ และครอบครัวศรีไทย

คุณกมล-คุณอุบล มิ่งเมือง

ครอบครัวไชยนันท์ และญาติมิตร

คุณกมลรัตน์ พงษ์ภัทระวิทย์

ครอบครัวไตรวิเชียร

คุณกฤษ-คุณขวัญฤติ ศรีอนันตนนท์

ครอบครัวประเสริฐวชิรกุล

คุณกฤษณ์ คุ้มโกวิท

ครอบครัวพัชรธนเชียรโชติ

พ.อ.กล้าณรงค์-คุณเนตรชนก ไพรีพายฤทธิเดช

ครอบครัวพักมณี และหอพักดวงแก้ว

คุณกอบกุล แวงนิลานนท์ และครอบครัว

ครอบครัวภูวเศรษฐ

คุณกัญจนวีรย์ ชินเมธีพิทักษ์

ครอบครัวมาลินี ทรงศักดิ์ พรมาแบน

คุณกัญจนา วิ่งเมฆากุล

ครอบครัวรัตนภูมิ

คุณกัณหา อรรถนพเพ็ชร

ครอบครัวบ้านตะวัน

คุณจากำแหง จรมาศ และครอบครัว

ครอบครัวเรื่องกิจ-ครอบครัวบุญมี

คุณกาญจนรัชต์ อินทร์ด้วง

ครอบครัวโรหิตธรรมพร

คุณกาญจนสิริ อินทะวง-Akira Kobayashi

ครอบครัววงศ์สุไร-สีมะสิงห์

คุณกาญจนนา นิตยโชติ

คุณกาญจนนา รอดเชื้อ

คุณกาญจนา-คุณวิฑูรย์ ต้นสุวรรณรัตน์  
คุณกานต์นิภา-คุณเงินท์จุฑา-คุณชินพัฒน์ ทิพย์สุขขุม  
คุณก่าพล ฤทัยวนิช  
คุณกิตติ-คุณวัลลีย์ บุญซื่อ  
คุณกิตติพล วิริยะประกอบ  
คุณกิมใช้-คุณภรณิการ์ ลำไย  
คุณกุลทณา อรุณเมตตา และครอบครัว  
คุณกุลบุตร-พ.ญ.น้ำค้าง แก้วก่า  
คุณกุลยิต จันท์ศรีชวาลา  
คุณกุลวรรณ-คุณสุวิวัฒน์ ลีมวุฒิไกรจิรัฐ  
คุณกัญเกียรติ-คุณณิลบล-คุณรติกร เจษฎาภักทรกุล  
คุณเกตุจุฑาพร ทองใบ และครอบครัว  
คุณเกรียงชัย-คุณดวงจันทร์-คุณธนิต ตั้งชวลิตกุล  
คุณเกรียงชัย-คุณอุบลรัตน์ รัตนาลิน และบุตรหลาน  
คุณเกศนี ไต้ะงาม  
คุณเกษตร-คุณวิโรจน์ จารุศักดิ์เสถียร  
คุณเกษร กมขุนทด  
คุณเกษร ทองสันต์ และครอบครัว  
คุณเกษรา โภคทรัพย์ และครอบครัว  
คุณเกษร อากิบะ  
คุณเกษร ฮีโนะ และครอบครัว  
คุณเกียรติชัย-คุณแพญจันทร์-คุณชวิน ล้อจักรชัย  
คุณแก้ว-คุณเจริญขวัญ-คุณกิตติ-คุณศุภานุช เขยกลั่น  
คุณโกศล-คุณพรพิมล ประจำถิ่น  
คุณขจรศักดิ์ ถาวรประเสริฐ  
คุณชนินฐา ไอเยอร์เคาเฟอร์  
คุณชันทอง-Kurt-Dolf อาบสุวรรณ  
คุณชาลวัน แซ่ตั้ง และครอบครัวลัจจะกานต์  
คุณแข่งแซ-คุณวรรณิ์ จิระชุตโรจน์  
คุณคนึง-คุณประภากร ไหมแสง และครอบครัว  
คุณคมฤดี สมศิริ และครอบครัว  
คุณครรชิตพร-คุณกิติภรณ์ มณีวรรณ  
คุณคำคุณ สอนงษ์นีย์, คุณมรกต ภฤกษ์กิจ  
คุณคำปิ่น นนทการ  
คุณคุณแม่จิตรี ศิริกัน  
คุณแคว้งเอ็ง แซ่ตั้ง และคณะนวดไทยบ้านภูแก้ว

คุณจنگกล จิธรรมักดิ์  
คุณจตุพงศ์ ก่ารภิตติกุล  
คุณจตุพร ภูคลัง  
คุณเจริญ-คุณสมใจ-คุณอภิศักดิ์ มั่นคงปรีชากุล  
คุณจริยา คำพันธ์  
คุณจริยา วงศาโรจน์  
คุณจริยา-Makoto คำพันธ์  
คุณจรรย์ อัครศิริกุล  
คุณจรรยา ลิงหวี  
คุณจรรยา-คุณพรณี-คุณปิติ งามประภาส  
คุณจักรสุเดช พัชรภรณ์  
คุณจันทนา เมฆวัลย์  
คุณจันทร์-คุณอดิพร เพชรชูทอง และครอบครัว  
คุณจันทรา-Seiji-Kazuyuki พร้อมครอบครัว  
คุณจันทราทิพย์ มานะไชยรักษ์  
คุณจ่านงค์-คุณนงลักษณ์-คุณณัฐชัย พัดเยี่ยม  
คุณจิตรา มนัสการ, คุณชาลิสสา มิตะ  
คุณจิตรา-คุณอมร วงษ์สินไทย  
คุณจิตติมา-พ.ณัฐพงศ์ ณ นคร และครอบครัว  
คุณจิตติรัตน์ พงษ์รุจิรัตน์  
คุณจินดา สุกิตติวรานุ และครอบครัว  
คุณจินดนา วงศ์ตุลาการ  
คุณจิภัตรา มิตรอินทร์  
คุณจิรนนท์ คำชาย และครอบครัว  
คุณจิรพล-คุณอาณา-คุณปภูมิมา วัชรินทรารุช  
คุณจิระภา โอภาว่า  
คุณจิราพร กัลยา และครอบครัว  
คุณจิราภา ทองผิว และญาติมิตร  
คุณจิรายุ คำแหง  
คุณจุฑาทิพย์ นาคสมภพ  
คุณเจ้าใต้ แซ่จุง และครอบครัว  
คุณใจรัสมิ์ วิบูลย์โชติ  
คุณฉันทก จูร์สิริกุล และครอบครัว  
คุณฉายา จิตติพันธ์-คุณสมศุช เทียมปฐม  
คุณเนติฉาย-คุณอวิรุท ศิริรักษ์  
คุณชนัดดาภา พุ่มหิรัญ  
คุณชนม์ศจี มีลาภ

คุณชนะ-คุณนพภรณ์ จุลเวช  
คุณชนะชัย วิมประภาพรกุล  
คุณชนะไชย-คุณลัดดาวัลย์ สัจจะกานต์  
คุณชนัญญา-ด.ช.ชวัลกร พันธุ์กัทลี  
คุณชนินดา กฤตภาสกูล  
คุณชนินท์ อนันต์พลชัย  
คุณชม-คุณแยม-คุณมานพ แจ็งคำขำ  
คุณชลอ-คุณอนัญญา รัตมี  
คุณชลัยรัตน์-คุณสุทธิโรจน์ อริยะรัฐธนาโชค  
คุณชลิตา-คุณปวีร์รัตน์ ทาเคตะ  
คุณชัชวาล-คุณเป็ณมณี พันธุ์กัทลี พร้อมบุตรธิดา  
คุณชัยญพัชร บุญญกาน  
คุณชัย-คุณวิลาวัลย์ นิมากร  
คุณชัยยุทธ ทองงาม  
คุณชัยยุทธ-คุณอุบล สันทนทานการ  
คุณชัยวัฒน์-คุณพัชรินทร์ ประเสริฐชัย และครอบครัว  
คุณชัยวิทย์ พรกัญจนวงศ์  
คุณชาคริต แพ้วพัฒนาเลิศ  
คุณชาคริต แผลมม่วง  
คุณชาตรี-คุณมัลลิกา บุญสูง และครอบครัว  
คุณชาติ พันธศุภร  
คุณเชีรา บุญญะเปี่ยม  
คุณชื่นหทัย แซ่จิว และครอบครัวเหล่าญาติภูมิจุล  
คุณชุตติกาญจน์ กันชุม  
คุณชุตติมา-คุณกวี-คุณธนวันต์-คุณณัฐณิธย์ วิ  
คุณชูลิทธิ ฉัตรกันภัย  
คุณชาญรัฐ-คุณแกน พรหมประสิทธิ์  
คุณชาวาลิต จิตลินธุ  
คุณโชติกา เกิดเมืองสมุทร  
คุณโชติกา สุวรรณเกตตุ  
คุณฐกุลพัศ-คุณสรลัทพร เจนจิวัฒน์กุล และครอบครัว  
คุณฐะนิตี แสงมณีทอง  
คุณฐานวัฒน์ ปัญญาแสงพานิชย์  
คุณณพพร-คุณกฤตนันท์ พุกษาอนสาร  
คุณณภัทรา-คุณวิชญา-คุณวิวัฒน์ จาติกวนิช  
คุณณรงค์-คุณวรรณภา-คุณณรงค์ อุดมผล

คุณณรงค์-คุณอมรรัตน์ เขียวณรงค์กร  
คุณณัชชา-คุณบุญเสริม ธิติวิสัย  
คุณณัชชาวิทย์-คุณธัญญานิธิ ทรงพลนิธิวัชร  
คุณณัฐพัชร มณีโรจน์  
คุณณัฐกมล โกเมนท์จำรัส  
คุณณัฐภา จันทร์ขจรชัย  
คุณณัฐทราภรณ์ สมรูป  
คุณณัฐธรา-คุณวรวีร์-คุณวรินทร์ ฉัตรบุญฤทธิ  
คุณณัฐนคร กุลสุลิริไพบุลย์  
คุณณัฐพงษ์ ซ่อดอกไม้  
คุณณัฐพงษ์ ตำรวจรัตน์  
คุณณัฐพล โยธินพนาเวศ  
คุณณัฐภรณ์-คุณฉัฐนันท์ ภักซ์โตอินันต์  
คุณณัฐวรรณ ฉลอมศรี  
คุณณิชาภา วงศ์สุวรรณ และครอบครัว  
คุณนศยา พิเชียรพงษ์  
คุณดวงกมลชาติประเสริฐ  
คุณดวงฤทัย มั่นสืพรต์  
คุณดอกไม้ เพศเสด็จต์  
คุณดอกไม้-คุณดวงหทัย ป่อวารี  
คุณดอกแก้ว ประทุมมา  
คุณดารา สร้อยเงิน และครอบครัว  
คุณดาราวรรณ ท่านศรีสุข  
คุณดิเรก หิรัญสิทธิ์  
คุณดีวัน สุประดิษฐภรณ์  
คุณเดชะ-คุณวันทนา มิ่งขวัญ  
คุณเคโซพล-คุณวิภารัตน์ ณ บางช้าง  
คุณดวงทอง ถาวรประเสริฐ  
คุณตั้งเจษฎน แซ่ตั้ง, คุณฉวีศรีพร แซ่ลิ้ม  
คุณเต็มใจ สุทธิประภา-คุณสุวรรณภา สว่างจันทร์  
คุณณอมศรี เดวิส-คุณพิเชษฐ พลอยชวา  
คุณทรงชัย-คุณเป็ณนรา ตั้งจรรยาวิชัย  
คุณทวีชัย ชัยสุวรรณ  
คุณทวีวัฒน์ มัชชิก และคณะญาติมิตร  
คุณทองคำ นากาโอะกะ และครอบครัว  
คุณทองคำ มั่นคง

คุณทองสุข บุญหวัง  
คุณทองเหรียญ อันเดร ฟิชเซอร์  
คุณทัศนีย์ เจริญสุทธิโยธิน  
คุณทัศนีย์ คำเงิน  
คุณทิพย์วิภา เจริญสงค์ และครอบครัว  
คุณทิพอาภา แสงมุกดา และครอบครัว  
คุณหญิงน-Makoto-Masato Eri Ito และครอบครัว  
คุณเทพ-คุณเมี้ยวเตียง-คุณหนูดี อำนาจเกษม  
คุณเทวินทร์-คุณเมย์รุ-คุณธนรัตน์ เหลืองอ่อน  
คุณเทิดชาติ ศรีนพรัตน์  
คุณเทียมใจ ยอร์เกนแซน  
คุณโทชิโอะ-คุณฐิติมา ยูซารากิ  
คุณธงชัย-คุณลักษมี-คุณวราภรณ์ สุวรรณอักษร  
คุณธงชัย-คุณวรรณา-คุณอนัญญา ลีโซวลิต  
คุณธนพร-คุณศุภโชค-คุณเทิดพงษ์ เตชะพภาพงษ์  
คุณธนกร ธรรมขลันธร  
คุณธนภูมิ พบกนก, คุณสรिता พีรภักดีกุล  
คุณธนะสิทธิ์-คุณธัญทิพย์ สรรพโชติวัฒน์  
คุณธนซ์-คุณนิภา-คุณชินกฤต-คุณพีรณัฐ ปิยรัตนชัย  
คุณธนิตา-คุณธวัชชัย ภูบาลชื่น  
คุณธวัชชัย ทิพย์ทินกร และครอบครัว  
คุณธวัชชัย-คุณพจนีย์ อมรโกศลพันธ์  
คุณธวัชทภัย เรือนสอน, คุณเยาวรัตน์ ไมเซนชมิทท์  
คุณธัญญลักษณ์ แซ่คู และครอบครัว  
คุณธัญญาสุภาวงศ์ คุณาสินีกิจจา  
คุณธัญพัทธ์ร์ ต้นโพธิ์อ่อง  
คุณธันเพ็ชร์-คุณมณฑล-คุณพิชญ์ศุภา วิสุทธิ  
คุณธันยรินทร์ จีระอำไพพร  
คุณธันยพัฒน์ พันธศุภา  
คุณธรรทิพย์ สุขอุดม  
คุณธีรรัตน์ บลิวเมล และครอบครัว  
คุณธีรเดช เวชธนากร  
คุณธีรทัศน์-คุณพรพิรัตน์ ปฐมพรชัยวงษ์  
คุณธีร์วิภา จุฑางกูร  
คุณธีร์วัฒน์-คุณวรรณุช พัทธตระกูล  
คุณธีรศักดิ์-คุณพรทิพย์ ศรีสำราญ

คุณธีระ จุฑางกูร  
คุณธีระชน-คุณวิรัชรอง ขนาดนิต และครอบครัว  
คุณนกันน้อย สุนทรย์ม  
คุณนงเยาว์ บอยส์ และครอบครัว  
คุณนพพล รัตนเสถียร  
คุณนพภรณ์ วงษ์จรัส  
คุณนพวิทย์ โสภสุพันธ์  
คุณนภา แซ่ตั้ง, คุณจันทรา โกมลสุเดช  
คุณนรภรณ์ ฐานะโชติพันธ์  
คุณนฤมล จุลนิพิฐวงษ์ และครอบครัว  
คุณนฤมล ทักษิณาจารย์  
คุณนฤมล ทามูระ และครอบครัว  
คุณนฤมล อีโต สุระพร  
คุณนลินรัตน์-คุณธนกร บุญธนาโรจน์ และครอบครัว  
คุณนวัชร-คุณมัทนา ศรีธาวร  
คุณนวลจันทร์ รัตประจิต  
คุณน่อง, คุณน้ำฝน เฉลิมบุญ  
คุณน้อย กรุณาหลาย และครอบครัว  
คุณนันทร์วดี พวงพะกา และครอบครัว  
คุณนันทกา รัตนสุวรรณ  
คุณนันทพล พุทธิพงษ์  
คุณนันทพร-คุณสุชาดา ตัดทัย  
คุณนันทนา บุญเล็งศักดิ์  
คุณน้อยปพร ปรีชญานูตานนท์  
คุณนาวี มานะไชยรักษ์  
คุณนาวี-คุณอรรวรรณ-คุณเอกพันธ์ ศุภร์จันทร์ไมตรี  
คุณน้ำฝน เชื้ออ๊อฟ และครอบครัว  
คุณน้ำฝน ผาขมภู  
คุณนิกมะ ยี่มรักญาติ  
คุณนิตยภานต์ คาใต้  
คุณนิตยา-Yuen Sheung ฉั่น  
คุณนิภา คูหารัตนากร  
คุณนิภา พงษ์เพชรดี และครอบครัว  
คุณนิภาดา เทวอสถ์  
คุณนිරมล อ่างธัญลักษณ์  
คุณนิลมณี เหวดระกุล

คุณนิวัฒน์ เลิศภัทรวรณ  
คุณนินสา คาวาคามิ-คุณเมธาวินี แสงเพชร  
คุณแน่น้อย เจริญผล  
คุณบงกช ทวีญะวะลิต-คุณนุชบา ผดุงกิจ  
คุณบรรณารัตน์ พลับสุชี  
คุณบัญญัติ ศรีบุรินทร์  
คุณบัญญัติ ริมพงษ์พิศาล  
คุณบุญช่วย การตุกิติ  
คุณบุญธรรม ตรงดี  
คุณบุญมาก รัตต์ญู  
คุณบุญมี ราตรี จิราพร และลำไย  
คุณบุญมี-คุณนวีวรรณ วรรณโสภา  
คุณบุญศรี กิตติโชติพานิชย์  
คุณบุญส่ง-คุณศิริทรัพย์ บรรจง พร้อมบุตร  
คุณบุญสงว ฟรังค์  
คุณบุรณเลิศ-คุณสมศรี อำนางเกษม  
คุณเบญจมาศ-คุณทองประพันธ์ ชจรคำ  
คุณเบญจวรรณ โฉมปรากฏ  
คุณเป็น ทเวสลัก  
คุณปกรณ์ชัย-คุณภาวัต-ศษ.ติณณภาพ มะโนสมุท  
คุณปณิตดา คาสโซเก  
คุณปภาสร์ เศษาลิทธิรักษ์  
คุณปภากร พรจิโรจ และครอบครัว  
คุณปภาวี มหานาม  
คุณปรวิทย์-คุณมณฑาทิพย์ โอภาส  
คุณประกอบ-คุณหทัยภัทร พรหมรักษ์  
คุณประกายรุ่ง คลังเปรมจิตต์  
คุณประชา วีระวิทย์  
คุณประถม รุ่งเป้า และครอบครัว  
คุณประไพศรี ซือ  
คุณประภัสสร-คุณวรัญญาดา ศิริวัฒน์พันธ์  
คุณประมุข-คุณธีรารัตน์ พิมพ์เวิน  
คุณประสพ-คุณลำลี-คุณนงนุช คำทอง  
คุณประสิทธิ์-คุณแพญรุ่ง-คุณจักรวาล สุทธิพงษ์คุณ  
คุณประสิทธิ์-คุณรัชณี ดริยกุล พร้อมครอบครัว  
คุณประเสริฐ ลวชัยโยธิน

คุณประเสริฐ เอี่ยมแสง, คุณอัญญา ตีวี  
คุณประหยัด วงษ์พิรา  
คุณปราชญา มโนวุฒิกุล, คุณนินสา จันทร์สูตร  
คุณปราณี กิตติเวช เอชเบอร์เกอร์  
คุณปราณี ดิยะพัฒน์พุด และครอบครัว  
คุณปราณี วงศ์โอภาส และครอบครัว  
คุณปราณี-คุณทวีป สุขวารี และครอบครัว  
คุณปราโมทย์ ตั้งเสาวภาคย์  
คุณปรีชา ฉายรัศมี  
คุณปรีชา บุญยะโอภาส  
คุณปรีชา ปรีชานุกูล  
คุณปรีชาพร บำรุงธนกิจ  
คุณปลิว-คุณรัชณี-คุณทวีพล-คุณทวีวุฒิ สุริยะมงคล  
คุณปวงคำ คำเมือง และครอบครัว  
คุณปัญญาพล-คุณบุญภัทร จุริเกษ  
คุณปัญญา มะลิลอ  
คุณปัญญาสรณ์ วรรณพรสวรรค์  
คุณปณิตธร ภัทรธนวิษ  
คุณปานทิพย์ เนโมโตะ  
คุณปาริชาติ พันธุ์พร  
คุณปาริชาติ สมภาร และครอบครัว  
คุณपालิรัตน์ หิรัญย์พุดคุณ  
คุณปิยะ-คุณมณฑา ปิตุเตชะ  
คุณเปรมิก ขายทอง  
คุณเปรมจิตต์ สรวาลี  
คุณเปรมวดี กรานเขียว  
คุณเปือยอิง แซ่จาง  
คุณไปรยา ทัดพลธนากุล และครอบครัว  
คุณผกาวรรณ เทพหัสดิน ณ อยุธยา และครอบครัว  
คุณผมหอม รุ่งเป้า และครอบครัว  
คุณพงศ์ศิริ-คุณอุไรรัตน์ ลิ้มธนาวิไรชิต  
คุณพชร วรธรรม  
คุณพชรนนท์ รัตต์ประจิต  
คุณพรจันทร์ ลูกอินทร์  
คุณพรณีย์ กันทราก  
คุณพรทิพย์ จำเริญศรีสกุล



คุณพรทิพย์ ผ่านลำแดง  
คุณพรทิพา แสงพิทักษ์ และครอบครัว  
คุณพรพินท เหลืองไชยรัตน์  
คุณพรพิมล พันธุ์กัทลี  
คุณพรเพ็ญ ปลุกเพาะ  
คุณพรเพ็ญ-คุณนิตยา โตศิริพัฒนา  
คุณพรพรณงาม วิสสันติชาติ  
คุณพรพรณี ผลจันทร์  
คุณพรพรรณี รักษากรม  
คุณพรสวรรค์ พี่เกิล  
คุณพรหมวรัญญา ธนะญาณเสกฐ์  
คุณพลิชฐ์-คุณนันทภัท สโมสรพันธ์  
คุณพ่อจ่านง-คุณแม่ประนอม-คุณกรรณิกา ชินคำ  
คุณพ่อดำ-คุณแม่จันทร์-คุณศรีไสว การะเกตุ  
คุณพ่อพิศาล เพชรภาวิรัชต์  
คุณพ่อภัทร-คุณแม่ประทุม-คร.สุธี อยู่สถาพร  
คุณพ่อสุทอน-คุณแม่ทองมา ม่วงงาม  
คุณพั้งนี่ บุญธรรมจิต  
คุณพั้งนีย์ จันทร์อินทร์  
คุณพัชรกรก ลากเจริญกิจ  
คุณพัชรานุช ลาตวงษ์  
คุณพัชรินทร์ บุญธรรมจิต และครอบครัว  
คุณพัชรินทร์ พัชระโสภณ  
คุณพัชรี ไคว้เจริญ  
คุณพัฒนาภูมิ-คุณณิภัทร พันธุ์กัทลี  
คุณพัทริกา และครอบครัวอ่ากลาง  
คุณพันอนันต์ เหมือนจิต  
คุณพัศวีร์ วิธยาวัฒน์  
คุณพิชญ์สินี พัชระโสภณ  
คุณพิชญ์สินี สงวนพรรค และครอบครัว  
คุณพิเชษฐ รัตนยั้งต์  
คุณพิเชษฐ์-คุณรัตเกล้า-คุณนัฐระพี พันเดช  
คุณพินิจ พรหมมา  
คุณพิพัฒน์ มาลาธรรมรัตน์  
คุณพิมพ์ฤดี ไชยพงษ์  
คุณพิมพ์วรา โฆษิตาวิชย์-คุณน้ำฝน Jessup&family

คุณพิมลพรรณ เหลืองวงศ์วาน และครอบครัว  
คุณพิไลพร พุ่มไสว  
คุณพิศุทธิ์-คุณเสลาลักษณ์ จุรีเกษ  
คุณพีรญา ขุนพิทักษ์  
คุณพีรญา สุขโต  
คุณพีระเดช, คุณแม่วิบูลวรรณ ชมานนท์  
คุณพีระพงษ์ พฤษยานานนท์, คุณสุจินดา ศักยพันธ์  
คุณพีระเมศรี อริยกุลสุทธิ  
คุณพุดดิพัฒนา-คุณปลื้มนันท์ อริยะรัฐธนาโชค  
คุณพุด สุวรรณมณี  
คุณพูนพิไล-คุณเคลลาวย BAUMGARDNER  
คุณพูนศรี-คุณคิติกมา-คุณชยานนท์ แดงทองดี  
คุณพูลสวัสดิ์-คุณกรรยาทิพย์ ภาคอุบ  
คุณเพ็ญจันทร์ ทั้งสมบูรณ์  
คุณเพ็ญพรรณ-PING WING ถ้าม  
คุณเพลิน โขเลนเช่น  
คุณไพฑูรย์-คุณสุปรีดี สายสว่าง  
คุณไพบูลย์-คุณอรวรรณ วงษ์วันทนี และครอบครัว  
คุณไพโรจน์ พรหมสหพาณิชย์  
คุณไพลิน วิรุฬห์วิริยางกูร  
คุณพองนวล ศรีวิชัย, คุณไก่แก้ว กัลยา  
คุณนคิน-คุณพีระวัฒน์-คุณสิริภา ลิขิตศรีณีย์  
คุณณณิดา สีสาสมานชัย  
คุณภัททวรรณ บุญเกตุ  
คุณภัทร อินลาภ และครอบครัว  
คุณภัทรภร สุริยงหาญพงศ์ และครอบครัว  
คุณภัทรา-คุณแอนดริว-คุณอ้อว่า พาทริคะละคิส  
คุณมณฑล กันล้อม และครอบครัว  
คุณมณีศร ดาวเรือ (อุติโน)  
คุณมนนัทย์ จัสกุลลาร์  
คุณมะละลิ พูลสวัสดิ์  
คุณมะลิวรรณ แอร์แบร์ท  
คุณม้งฉิมมา และญาติมิตรภาคนครหลวง ๔  
คุณมัญชามา วงศ์ภักดี  
คุณมาณี คร่ำทอง  
คุณมารศรี อุสาหะ และญาติมิตร

คุณมารีศา ตาโพธิ์, Darren Jones  
คุณมาลัย ชัมมุท  
คุณมุกิตา ปัญจมนัส และครอบครัว  
คุณมูรธา วงศ์ภักดี  
คุณมูล เบญจวรรณ และครอบครัวญาติมิตร  
คุณเมษวดี พิทักษ์กำพล และครอบครัว  
คุณแม่เอง แซ่ฟุง  
คุณแม่เกียง ศรีสวนนท์  
คุณแม่แดง มณฑาทอง  
คุณแม่ทองมา-คุณกมลจิตต์ คงฤทธิ์  
คุณแม่บุญชู พิชาคุณชัย  
คุณแม่มายงค์-คุณแม่ธี-คุณจันทร์อร่าม นาคทอง  
คุณแม่มูล เบญจวรรณ และครอบครัวม้าทอง  
คุณยงค์-คุณเรย์น ศิรินันทยานนท์  
คุณยงยุทธ-คุณศรีวรรณ-คุณศุภชัย เลหาดีรานนท์  
คุณยุคลธร เตชะวนากกร  
คุณยุทธศักดิ์ ชูประเสริฐ  
คุณยุพา ธนวงศ์วัชร  
คุณยุพา แป้นเหมือน และครอบครัว  
คุณยุพิน-คุณพิศเพลิน บุญวิ้ว และครอบครัว  
คุณยุวดี-คุณพ่อกร-คุณแม่อำพัน พลราชบุรี  
คุณยุวธิดา มาเคิล  
คุณรจนา อิ่มสำราญ และแผนกบุญรักษา  
คุณรวีพร เรือนก้อน  
คุณรวีสรา บัณฑิต และครอบครัว  
คุณรัชดา-คุณสุจินตนา ธีระเวชชโรกุล  
คุณรัชดาภรณ์ ป้อมสุวรรณ  
คุณรัชณี ทองเถื่อน และหมู่คณะรถบัสพัทยา  
คุณรัชณีย์ ตั้งจัญญาวิเศษย์  
คุณรัชชรินทร์ สุานเพชร  
คุณรัตนะ-คุณจัญญศรี รัตนपाल  
คุณรัตนา สันศักดิ์พานิช  
คุณรัตนาพร-Wolfgang Günther  
คุณรัตนาวิไล ดำรงรุ่งเรือง  
คุณรัศมี กานาย  
คุณราตรี โคเอะ โคอิชิ โยโกยามา

คุณรธานี บุญนาค และครอบครัว  
คุณรุ่งจิต อิงคชัยกุลรัชต์ และครอบครัว  
คุณรุ่งนภา พงษ์ศิริ, คุณเลขา กนิษฐกุล  
คุณรุ่งนภา อิงคชัยกุลรัชต์ และครอบครัว  
คุณรุ่งโรจน์-คุณสุจินตนา ชูชัยศรี และครอบครัว  
คุณรุ่งฤดี เขาป๋นเนอร์ และครอบครัว  
คุณรุ่งอรุณ ฉายศิริกุล  
คุณรุ่งอรุณ ใจหลัก  
คุณรุจ-คุณจุฑามาศ เอกะวิภาต  
คุณเรณู ปลื้มเจริญ และครอบครัว  
คุณเรวัต-คุณมณฑาทานนท์-คุณป๋นณทัต บุญทอง  
คุณเรืองวิทย์ ธนะโสธร  
คุณเรือนคำ-คุณพุ่ม-คุณนพาวรรณ ใจสุข  
คุณโรจกร-คุณธีรดา สุกนาวรรณ  
คุณลลอบ พรรณสหพาดิษฐ์  
คุณลลอบ นอยโมแยอร์ และครอบครัว  
คุณละไม สร้อยอินทร์  
คุณละเอียด ซาเคโยริ  
คุณลักขณา รัตนทรานนท์ และครอบครัว  
คุณลักษณะ-Markus Kern กั้นทะวงศ์  
คุณลักขณา ตระกูลอุไรพร  
คุณลัดดา อุ่นจิตติกุล  
คุณลัดดาวัลย์ โตประเสริฐ  
คุณลัดดาวัลย์ เล้าสกุล และครอบครัว  
คุณลาวัลย์ ธนาสว่างกุล  
คุณลำจวน-ต.ญ.ยูกะ ซาคาโมเตะ  
คุณลำไย ชุสเตอร์  
คุณวงศกร วัชรเสถียรกุล และครอบครัว  
คุณวงศ์เดือน วงศ์ภักดี-คุณแก้วตา SUMIDA  
คุณวนิดา-คุณกิตติมา ฤทธิ และคณะญาติมิตร  
คุณวรรดา ตั้งสืบกุล และครอบครัว  
คุณวรรดา-คุณภูติศ อนุรักษภูวดล  
คุณวรรณุช เลหาวิวัฒน์  
คุณวรรณพล ธีญญธารา  
คุณวรรณณา ฉัตรแก้ว  
คุณวรรณมา เตโซ

คุณวรรณิ ที่ตั้ง  
คุณวรรณิ-คุณสุณี อิตติศุภโชติ  
คุณวราภรณ์ มหามงคล  
คุณวราวรรณ พลสยาม  
คุณวราวุธ-คุณศิริกุล-คุณณิชา วิสุทธิ์เมธางกูร  
คุณวริฐา เลื่อนนารี  
คุณวริษา พันธศุภกร  
คุณวลิสสา จิตรกิตติวงศ์  
คุณวลีรักษ์ ไสภวงศ์  
คุณวัฒนา-คุณอารุณี คร่ำทอง  
คุณวันทนีย์ หาญวิญญู และครอบครัว  
คุณวันเพ็ญ วาดานาเบ้  
คุณวันวิสา-คุณคนถาวร และครอบครัว  
คุณวัลลภมา-ดร.ดวงกมล ซาติประเสริฐ  
คุณวาทารุ-คุณชินจิ-คุณเคนจิ  
คุณวาวรรณี ศรีลาบั้ง  
คุณवासนา จันทร์น้อย และครอบครัว  
คุณวาลิชญ์-คุณณัฐชญา-คุณภัททิยา โภคาพานิชย์  
คุณวิชัย-คุณพูลสุข เต็มเศรษฐเจริญ และครอบครัว  
คุณวิชาญ คิตเมตตากุล  
คุณวิทยา บุญเลิศเกิดไกร  
คุณวิทยา-คุณชูศรี-คุณวรรณศิริ วีระสัมพันธ์  
คุณวิบูลย์ แซ่จุง  
คุณวิพล-คุณสุชาดา นราวศร  
คุณวิภาดา เจริญภูมิ, คุณคะสียะ พุณาษาธิ  
คุณวิภารัตน์ โมฬรัตน์ และครอบครัว  
คุณวิรัช-คุณเกศินี-คุณสุวิจักขณ์ กิจศรีไพศาล  
คุณวิราภรณ์ หลิว และครอบครัว  
คุณวิโรจน์ พรรณสหพานิชย์  
คุณวิโรจน์-คุณลดดาวัลย์-คุณณัฐมน ศรีโสภิต  
คุณวิลาวัดณ์ นักษัตรมงคล  
คุณวิลาลินี-คุณก่าจิต สร้อยสุวรรณ  
คุณวิลัย ตีกาลกล  
คุณวิลัยรัตน์ วีระวุฒิปรกรณ์  
คุณวิลัยลักษณ์ สุทธธรรมรัตน์  
คุณวิลัยวรรณ แมทโทเซนท์ วงษ์ตะวัน  
คุณวิศรุต-คุณธันวพงษ์ พันธุ์กัทลี

คุณวิสิทธิ์ เบญจปิยะพร  
คุณวีณา และครอบครัว  
คุณวีณีส-คุณพรพรรณ พงษ์คำ  
คุณวีระชัย ดันทพฤกษ์ผล และผู้มีจิตศรัทธา  
คุณวีระชาติ-คุณมณฑาทิพย์ ศรีสวัสดิ์  
คุณวีระศักดิ์-คุณอารีรัตน์ ศิริคุรุรัตน์ และบุตรธิดา  
คุณวุฒิภรณ์-คุณวัฒนา แยมสกุลณา  
คุณไววิทย์ ตันสวัสดิ์ และครอบครัว  
คุณศรีกาญจนา จิรธนา, คุณอัญชลี สมพลพงษ์  
คุณศรีประภา รัชชายุศ  
คุณศรีมุกดา ไกรวงษ์ และครอบครัวหลิวทวิทรัพย์  
คุณศรุตดา โชติศุภวุฒิ  
คุณศศลักษณ์ กล่อมเอี้ยง  
คุณศศิธร โชคประสิทธิ์  
คุณศศิธร สาสูงเนิน  
คุณศศิธร หาญกล้า  
คุณศศิธร-คุณอาคม-คุณมัทรี ชีขุนทด  
คุณศศิวิมล อธิชาระ  
คุณศันสนีย์ เตียวยสกุล  
คุณศิริรินทร์ กาญจนาคม และครอบครัว  
คุณศิริพร บินสมประสงค์  
คุณศิริเพ็ญ-ดร.เอกพล เมธารมณ์  
คุณศิริภัทร-คุณพองจรรย์ บุญลิขิต  
คุณศิริลักษณ์ ศรีบูรเดชา  
คุณศิริวัฒน์ สีนาศลูก  
คุณศิริศักดิ์-คุณสมพร พรรณเชษฐ  
คุณศุชนันท์ นากดี  
คุณศุภากาญจน์ วงศ์เทศ และคณะญาติมิตร  
คุณศุภการย์ พัชระโสภณ  
คุณศุภชัย ลิทธิบุศย์, คุณสุภาวดี ปัทมนาคนิ  
คุณศุภมิตร ศิริมาตย์  
คุณศุภรา-คุณธนากร ธนพัฒน์กุลดี พร้อมครอบครัว  
คุณโสครดา ใจจันทพานิช  
คุณสเตฟาน และครอบครัว  
คุณสนธิ-คุณวลี ศิริขวัญชัย บุตรธิดา และญาติมิตร  
คุณสมเกียรติ อานามนารถ

คุณสมควร-คุณวิรัช-คุณนิ-คุณอิน-คุณไต้ บ่อสอาด  
คุณสมจิต ซาไต้ และครอบครัว  
คุณสมใจ ไชยสระแก้ว และครอบครัว  
คุณสมชัย-คุณรัชฎาพร-คุณวสุนทรา พิทักษ์วรชัย  
คุณสมชาติ-คุณพนิดา เทศแยม  
คุณสมชาย จุฑาทง  
คุณสมชาย-ขวัญใจ จงวัฒน์ผล  
คุณสมชาย-คุณบุปผา สุกมลมิตร  
คุณสมชาย-คุณบุปผา-คุณภคมน สุรกิตติดำรง  
คุณสมถวิล-คุณไตรทิพย์ ฉัตรกันภัย  
คุณสมนึก-คุณมาริษา สมทิพย์คัพพานิช  
คุณสมบุญ จง  
คุณสมบุรณ นันทิพัทธ์โชติ  
คุณสมบุรณ ว่องวิสุทธิเกษม และครอบครัว  
คุณสมบุรณ สมรูป  
คุณสมบุรณ-คุณบุญเรือง รัตโนธร  
คุณสมปอง ศรีบัน  
คุณสมพงษ์-คุณแรมณ เพื่องระย้า  
คุณสมพร งามสว่าง  
คุณสมพร บีชเลอร์  
คุณสมภาร-คุณวนิดา-คุณสุภาวดี เสวตชัย  
คุณสมยศ-คุณสมใจ วัฒนผลิน  
คุณสมร สมภูมิ  
คุณสมรภูมิ-คุณทิพวรรณ-คุณหาญณรงค์ วงษา  
คุณสมฤกษ์-คุณจิราภรณ์ เรืองเกียรติ และครอบครัว  
คุณสมศรี บวรรัตนคุณ และครอบครัว  
คุณสมศรี-คุณสุทิพงษ์-คุณสิรินพร สวัสดิ์วีระวงศ์  
คุณสมศักดิ์-คุณประไพ ใจงาม  
คุณสมศักดิ์-คุณผ่องพรรณ จิราติเรก และครอบครัว  
คุณสมศักดิ์-คุณสุพร วงศ์ศิริกุล  
คุณสมสุดา ศรีวงษา  
คุณสมหมาย มาอิตะ และครอบครัว  
คุณสมหวัง กิจยรรยง  
คุณสมัมคร-คุณสัมปอຍ-คุณศิริพร คงเทศ  
คุณสมัย โหมคนอก  
คุณสรिता แซ่เตียว

คุณสวัสดิ์ โลหารขุน  
คุณสว่างจิตร์ ฮามวงศ์ และสามี  
คุณสัญญาธิ์ อุปลาบตี  
คุณสันธิกา ปิยสิริานนท์  
คุณสาคร สาทร  
คุณสาคร-คุณธราธิป แววศรี  
คุณสาคร-คุณศรีจันทร์ อธิพิงศ์เมธี และครอบครัว  
คุณสายใจ เชือกโคกกรวด  
คุณสายชล อวยพรกชกร  
คุณสายทิพย์ ศุภโกวิท  
คุณสายหยุด-คุณณัฐพร-คุณอริสรากร งามฉวี  
คุณสำเนียง วุฒิกษ  
คุณสำราญ ยี่โถ และครอบครัว  
คุณสำออง อินทริด และครอบครัว  
คุณสำออง โสพนันน์ (อาดเชย)  
คุณสิทธิชัย ผาบชมภู  
คุณสิทธิพร สุขผล  
คุณสิรินทร์ ตียนานท์  
คุณสิรินทร์ วงศ์วิทย์เวศน์  
คุณสิริประภา จันทร์ผล  
คุณสิริพร แมคโคन्ह์ด  
คุณสิริพร วิภาวีพกุล  
คุณสิริมา โมโรซุมิ  
คุณสิริมาพร พริค  
คุณสิริวรรณ เทพวัลย์  
คุณสิริวรรณ-คุณสิริรัตน์ หัสสวรพันธุ์ และคณะ  
คุณสิริวัลย์-คุณปฎิพัทธ์ มะโนสมุทร และบุตรหลาน  
คุณสีดา มียาชาว่า และครอบครัว  
คุณสีทอง-คุณพูนศักดิ์-คุณสุดารัตน์ ฝูทองเจริญ  
คุณสีไพร กับกระโทก  
คุณสืบสวัสดิ์-คุณจันทร์พิมพ์ สายสมร และครอบครัว  
คุณสุกัญญา คงสุขชีพ  
คุณสุกัญญา-คุณสาโรช สกุลวัณณะ  
คุณสุกฤษ-คุณตัวเอง-คุณนเรศ ภู่พกสกุล  
คุณสุชุม คุณจักร และครอบครัว  
คุณสุจारी รักตประจิต

คุณสุจิตรา พัททอง  
 คุณสุจิราภรณ์ ไชยพิมพ์  
 คุณสุชาติดา-คุณดวงใจ งามะรภา  
 คุณสุชาติ ตั้งเลิศผานนท์  
 คุณสุชาติ-คุณเสาวลักษณ์ ตั้งบรรเจิดวงษ์  
 คุณสุจารัตน์-คุณณัฐวิภา สุขใส และครอบครัว  
 คุณสุชิน คงทรัพย์  
 คุณสุทัตตา คูโบตะ  
 คุณสุทวิธ แพรขุนทด  
 คุณสุเทพ-คุณเกษร ยืนยง และครอบครัว  
 คุณสุชน-คุณรจิต-คุณปลื้ม พงษ์พิศาล  
 คุณสุนทร-คุณอนุใจ ภาคฐป  
 คุณสุนทรา รติเกียรติกุล  
 คุณสุนันท์ วณิชเวทิน  
 คุณสุนันทา กังวาลกุลกิจ  
 คุณสุนาทรร-คุณรวาณี-คุณจิระทรัพย์ นุตผลิน  
 คุณสุปรานอม เตชะชาติ  
 คุณสุพร มั่นคง  
 คุณสุพรรณิ สมอารมณ  
 คุณสุพิชญา ัญญาโชติ และครอบครัวเจนจิติกุล  
 คุณสุพิศ-คุณบุญศรี รัตนอุปถ  
 คุณสุภัค สมบูรณ์โชคดี  
 คุณสุภา ลินสู่เวือน  
 คุณสุภา-คุณสุชาติ แซ่ลิ่ม, คุณกันยา มุ่งการงาน  
 คุณสุภาพิมพ์ เกตสมบูรณ และญาติมิตร  
 คุณสุภาภรณ์-คุณสุเมธี ชัยสดาวรวงศ์  
 คุณสุมาลี แซ่ตั้ง และครอบครัว  
 คุณสุมาลี สุขลาภ  
 คุณสุมิตร ด่านวนิช  
 คุณสุ่ย-คุณหยุน เรื่องคุณนิมิต  
 คุณสุรดา-คุณภัทรีจรรย์นทร์-คุณพรดา สุวัชรานนท์  
 คุณสุรัตน์-คุณอรทัย แสงสุระธรรม  
 คุณสุรียพร วณิชเวทิน  
 คุณสุวรรณ-คุณปราณี ชูเชื้อ  
 คุณสุวรรณี สุวรรณเคโซไชย  
 คุณสุวิทย์ พันธศุกร

คุณสุวิมล-คุณโน้มน โสมิ คทาตะ  
 คุณเสนาะ-คุณเบญจมาศ-คุณเอกธรรม ธรรมบุตร  
 คุณเสนีย์-คุณชลาลัย-คุณไพลิน ธิกุลวงษ์  
 คุณเสาวณี-คุณชวลี เอื้อมงคลวงศ์  
 คุณเสาวธนย์ แก้วทองงค์ และครอบครัว  
 คุณเสาวภา ณ ตะกั่วทุ่ง  
 คุณเสาวรส อ่วมทับ  
 คุณแสงนิล-คุณสุภาภรณ์ วงศ์ใหญ่ และญาติมิตร  
 คุณโสภิต คุสุวรรณ  
 คุณโสภ-คุณทอง ส่วนเสมอ  
 คุณโสภวรรณ-คุณสระแก้ว โฆษิตสกุล  
 คุณหนูน้อย ขวัญเกิด  
 คุณหรรษา เสียงเพระ และครอบครัว  
 คุณอชิรญาณ์ ศรีอ่อนคง  
 คุณอนันดา อำนาจเกษม  
 คุณอนัญญา ทวีทรัพย์ พี่น้อง และหลาน ๆ  
 คุณอนุศิษฐ์ ส่งจิตต์สวัสดิ์  
 คุณอภิชาติ-คุณนวลพรรณ-คุณอาจำแหง จรมาศ  
 คุณอภิญา สงวนลัตย์ และครอบครัว  
 คุณอภิสิทธิ์-คุณปฏิพัทธ์ อยู่กิจดิษฐ์  
 คุณอรชพร คำปิ่นไชย  
 คุณอรณิชา-คุณอภิษา เตชะรัตนประเสริฐ  
 คุณอรทัย ยอดวงศ์  
 คุณอรทัย แยมโษษฐ์  
 คุณอรทัย-คุณอยู่ จันทร์สุร่าย  
 คุณอริรา-คุณอริราช ชูกิจ  
 คุณอรนุช สุภาพรรณดี  
 คุณอรพรรณ เรืองฤทธิ์กิจ  
 คุณอรพรรณพ-คุณราณี สุรวิทยาพร  
 คุณอรภพร สิทธิเกียรติสกุล  
 คุณอรุณ เทระตะ และครอบครัว  
 คุณอรุณี ทวีป และครอบครัว  
 คุณอวยชัย เกษกานดา สุภาพจน์ และบุตร ธิดา  
 คุณอังกาบ ช่างสี  
 คุณอังชาพร สายสุวรรณ และครอบครัว  
 คุณอัญชิสา-คุณทิตยา ตักโพธิ์ และครอบครัว

คุณอัญญรัตน์-คุณแพรวพรรณ สีมาร์ตัน  
คุณอัญญาพร พงษ์จันทร์ และครอบครัว  
คุณอัญจวิฐ-คุณธนัชชนันท์-คุณวรพล พรหมกลีกร  
คุณอัยยาศัย ศิริวิวัฒน์พันธุ์  
คุณอัปสร สิงคาลวงษ์  
คุณอัศวารวรรณ อินทยุง  
คุณอาชวิน ชวาลารัตน์  
คุณอาภาภรณ์ จงสถาพรพันธ์  
คุณอาภานันท์ สวยงาม  
คุณอาภาพรรณ ชลัคฆ์ไมเออร์  
คุณอารมภ์ เฮงเจริญ  
คุณอารีย์ ขอสศตราสเซอร์  
คุณอารีย์ ธนะกมลประดิษฐ์  
คุณอำนาจ เลิศดารักษ์  
คุณอำไพพรรณ โพธิ์กระสังข์, คุณวันเพ็ญ สุวรรณศรี  
คุณอิศรศักดิ์-คุณพิมพ์ใจ ปทุมานนท์ และครอบครัว  
คุณอุบล บาเดอริ์  
คุณอุบลทิพย์ สุพรรณมานนท์ และครอบครัว  
คุณอุไร ตั้งสถิตพร  
คุณแอมรส สุขอภิชาติกุล  
คุณเอมิโกะ โคบายาชิ และครอบครัว  
คุณเอมิโกะ-คุณพรพรรณ และครอบครัวโคบายาชิ  
คุณเอื้อม เขียร และครอบครัวสุภาพจน์  
คุณแอนนี่-คุณเจนนิเฟอร์ เจนอารีวงศ์  
คุณแอร์-คุณพร สุวิวงศ์  
คุณยังยู-คุณไต้คิม แซ่จิว  
คุณฮิโรมิ คูโบตะ  
โครงการอาสาพันธู์ตะวันออก (ชมรมพุทธศาสตร์สากล)  
จุดออกกรณแม่โครจัญ  
ชมรมพุทธศาสนภาคใต้  
ด.ช.กฤตชกร นวลเลิศกุล พร้อมครอบครัว  
ด.ช.นันทศักดิ์ สมรูป  
ด.ช.โกคยศ วิบูลย์แสง  
ด.ช.สิริภพ-ด.ญ.พิรยา เพชรแสง  
ด.ญ.ทิตยา สุภาพร  
ด.ญ.นลินพรรณณ์ สมรูป

ด.ญ.บุษยรัตน์ จรรย์กโกกศล  
ด.ญ.โยธิมิ คาวาคามิ และครอบครัว  
ด.ต.เกรียงศักดิ์-คุณสุนีย์ ทองสมบัติ  
ด.ต.วิทยา-คุณนรีกุล กุลนิยมกุล และครอบครัว  
ดร.กระวู-คุณวนิดา คูสุวรรณ และครอบครัว  
ดร.เจษฎา-คุณนิราพร-คุณบัณฑิตา เหลืองแจ่ม  
ดร.วิไล จูทางกูร  
ทพญ.ฐิตินาด ธรรมรักษ์ และครอบครัว  
น.ท.ศุภศักดิ์ วงษ์ปิ่น และครอบครัว  
น.ท.ศุภกร-คุณรตณภััส มณีฉาย  
น.สพ.สัณชัย-คุณมาลีวรรณ ลีโทขวลิต  
น.อ.(พิเศษ)พ.ญ.สุพิศรา ลิทธิราชา และครอบครัว  
น.อ.สมพล-คุณสุนทร จันทระประภา  
น.อ.สมศักดิ์ น้อยโสภณ และครอบครัว  
น.อ.หญิงสุภาวดี พระโรทัย  
นพ.สุศักดิ์-คุณมยุรี เหล่าสุวรรณ  
นพ.วัชร-พญ.อารีวรรณ สมหวังประเสริฐ  
บริษัท (ระบบบัญชีสำเร็จรูป) ออโต้ไฟล์ท จำกัด  
บริษัท ครีน โปรटकัล จำกัด  
บริษัท จี.จี.เอส ซิคิวริตี้ การ์ด กรุ๊ป จำกัด  
บริษัท เจ ที แอร์เซลล์แอนด์เซอร์วิส จำกัด  
บริษัท เจคเซียร์ เทคโนโลยี จำกัด  
บริษัท นิสิตจุฬาทิวเตอร์ จำกัด, คุณธนกร ศรีสุวรรณ  
บริษัท ศรีอยุธยาผลิตภัณฑ์ จำกัด  
บุคลากร รุ่น ๑๑ ชุ่มบุญ  
บุคลากร รุ่น ๑๓ ทะเลบุญ  
บุคลากร รุ่น ๑๔ กลิ่นบุญ  
ปี่มรักรู้ซูก้า โดย คุณชูเกียรติ-คุณคมกริต อุเทน  
ผศ.ชนิษฐา พูลผลกุล  
ผอ.ลำอ่างค์ ศรีตาล  
พ.ญ.กาญจนา ชัยกิตติศิลป์  
พ.ท.หญิงฐิตรัตน์ ธนะน้อยนิต  
พ.อ.(พิเศษ) ไพฑูรย์-คุณสมนึก อรรถวัฒน์  
พล.ต.อ.วราสิทธิ์-คุณภาคย์ พรเลิศ  
พลเอกสมพงษ์ พิมพ์พันธ์ุ และครอบครัว  
พีบัณฑิตชมรมพุทธ มจพ.

ภาคนครหลวง ๖ ส.กัลยาณมิตรสากล  
มหาเศรษฐีผู้ใจบุญ NETWORK 21  
แม่ชีถนอมจิตต์ แสนสุข  
แม่ชีวัฒนา สายโพธิ์  
แม่ชีวิไล หิรัญศรี และครอบครัว  
แม่ชีสุมลทิพย์-คุณเตียง-คุณเกียงชูย กาญจนกำเนิด  
ร.ต.อ.หญิงวัชรีย์ รอดทอง  
ร้านน่านฟ้า ๓ กรอบรูป  
ร้านอาหารข้างแก้ว นครไอนด์แลนด์ นิวซีแลนด์  
ร้านเอกพระเครื่อง และครอบครัว  
รุ่งนริตจรัสวี สังข์นาครัตนะ  
ว่าที่ร้อยตรีอำนาจ ผิวเกลี้ยง และคณะญาติมิตร  
ศูนย์คุ้มครองเชิงเทรา  
สโมสรต้อนรับระดับโลก กองปฏิสัมพันธ์  
อาจารย์โต-คุณไมตรี สะท้าน  
อาจารย์ประเทือง-คุณยกย่อง  
อาจารย์สุพร พิริยะไพโรจน์  
อาศรมอุบาสาก์ สำนักบุคคลกลาง  
อาศรมอุบาสิกา สำนักบุคคลกลาง  
Phra Wuttipong Wuttiwungso  
Amporn-Makoto-Hanawa  
Apichaya Tangchakkrachai  
Aromhack-Bounleun-Scott Chanthongthip  
Calvin-Kaisi-Skye Allen  
Chanyamat Werner  
Chayuda-Alan Chapman  
Chira Khunphithak  
Chomsy-Veingkeo-Paul-Michelle Philavong  
Crystal software Group  
Gerbrand-Rattana-Nathalie Vlick

กองทุนรววยทุกวัน ผู้ประสานงาน ผู้นำบุญจะเชิงเทรา-บุญบันเทิง  
คุณกชกร มณีกุล, คุณอำนวยการ รักจรยา และครอบครัว  
คุณกชนัท-คุณวรปรียา-คุณอรธยา-คุณองุ่น อุทัยเสวก, คุณทองคำ-คุณรั้ว, คุณพิมพ์ใจ  
คุณกมล-คุณภคมน-คุณชัชชญา-คุณภิญญา เถลิงนวดชาติ  
คุณกมลลักษณ์-คุณศิริวัฒน์-คุณกัลญา-คุณไพศาล-คุณไพบุลย์ ใจปลั่งสุขสิริ  
คุณกรกช-คุณชัยพร-คุณภาวณี-คุณณัฐฉิษา-คุณสมปอง (รับบริจาคหอนั้น)

Jane-Henry Dethrasavong  
Jirapghorn Härter  
Johann สมส่วน Leitl  
Jose, Benjamin, Jassica, Athairat Bonilla  
Ken-Narinthorn Lawrence  
Khammy-Mone Vongsamphanh  
Ludwig Paulus  
Masao Kohei Watanabe  
Napalai Choto  
Narumol Jack Paul Brakington  
Ooy & Julius Hart  
Panatda Thaviphol (สุวรรณภา เป้าประดิษฐ์)  
Panor Holloway  
Pimolpun Tripetch  
Pintip Metanai  
Roger-Thawanrat Owen  
Siriporn Holzer และครอบครัว  
Somphan Maliwong, Mieko-Keita Endo  
Supichaya Panprasert & Sarinrata  
Supinya Metanai  
Thidarat-Chistian-Cardia, William Tyler Wolff  
Thongnhot-Vasana-Cindy-Julina Khamvongsa  
Toby-Melanie-Adam-Tiffany Young  
Todd Naovaransy  
Tony-Cindy-Dania-Justin Chareernam  
Vannakham Na Champassak  
Varaporn Metanai  
Viroot-Manivanh-Julie Pongsavath  
Voraphob Ong.-Lim Hui En Marisa  
Yuparat Goedduang

คุณกวิตา-คุณคุณเปป-คุณเปมิกา-คุณภัทรร-คุณเจ-คุณบ็อบบี้ ยมจินดา  
 คุณกาญจนา เชาว์พุฒิพงษ์, Mindy, Max Chokpapone  
 คุณกิจณี-คุณศุทธิณี-คุณสุเมต-คุณสุมาลี-คุณสุษาดา-คุณมารีสา ตั้งสังจามูร์กษ์  
 คุณกิตติ-รศ.สาร์วย-คุณนัญญ์สวัญ-คุณปณนกร กิตติลาภานนท์  
 คุณเกียร-คุณธนาวุฒิ วงศ์เดชาธร, คุณชลดา-คุณณัฐวิทย์ วิลาวรรณ  
 คุณแก้วปสุตา-คุณผานิต-คุณต๋าวัส-คุณจรัสศรี-คุณอาทิตย์ ธรรมรียา  
 คุณแก้วศุภรัตน์-คุณคุณดมรัตน์-คุณคุณสรณัญชยา-คุณจักรพันธ์ เจริญกุลวิณะ  
 คุณโกษม-คุณธนภร-คุณจิตาภา-คุณภัคภร-คุณชยุต-คุณกฤตยา-ด.ช.อภิษา แจ่มจันทร์ชนก  
 คุณไกรสร-คุณจิตาภา-คุณวงศกานต์-คุณวีรกร อินทพิบูลย์  
 คุณขวัญเนตร-คุณกิตติพงษ์-คุณทศพร ปิยะพิทักษ์วงศ์  
 คุณคัง-คุณสมใจ-คุณพูนศักดิ์ แซ่ตั้ง, คุณเที่ยว จักรกาญ, คุณกิตติ จัรัสสวัสดิ์  
 คุณจงกัญญา-คุณวชิรา-คุณจิรภัทร-คุณกรวิชัย วัฒนรังสรรค์ และครอบครัว  
 คุณจรัสรัตน์-คุณสุทธิโรจน์ พงษ์ชมรัมย์ และครอบครัว  
 คุณจิตติพร กรอบเพชร, คุณประดิษฐา-คุณหญิง ขุนเปี้ย  
 คุณจุไรรัตน์-คุณพรเพ็ญ-คุณมาลินี สร้อยสุวรรณ พลสังข์  
 คุณฉวีวรรณ-คุณม้วนโสม-คุณหมั่นชัย-คุณนลย์ชิตร์ ฉลอมศรี  
 คุณชนิกานต์ สัมภัตตะกุล, คุณวรพจน์-ต.ญ.นันทน์ภัส บุญยงค์  
 คุณชะโลม ตัดทัยย์, คุณเป็ญช กปิลกาญจน์, คุณกุลนา สอนโชติกร  
 คุณซ่งเจี๊ยบ แซ่เจ็ง, คุณโอปิก แซ่ฮั้ง, คุณแดง-คุณกาญจนา-คุณวินัย พฤทธิพงษ์สิทธิ์  
 คุณชัยชนะ-คุณสุษาดา-ภญ.ปวีณา-ภญ.ปริยา ชาวเพียรพานิชย์  
 คุณชัยโรจน์-คุณศิริพร-คุณวิทยา-คุณคนางวัลย์-คุณปรียาพันธ์-คุณละออง-คุณนพสรวง-คุณนัฐพงศ์-คุณสุวรรณดี-คุณอรียะ  
 คุณชินวัตร-พ.ญ.พจนพร-คุณสุดปลื้ม-คุณปณนดา โกสีย์ศิริกุล  
 คุณโชติวัต เข็มขาว, คุณประสิทธิ์-คุณวรกมล จิวศพงษ์ และครอบครัว  
 คุณณรงค์-คุณสุกัญญา-คุณศิริพร-คุณศิริพรรณ รักษาคำ  
 คุณณิชาภา ทูนคำ-คุณวรรณวี-คุณยศนันต์ กอบพังตน  
 คุณทวี-คุณปญญารัตน์ เต็มฤกษ์ขจร, คุณศลิษา มธรรพางกูร  
 คุณทองคำ-คุณเคอิจิ-ต.ญ.อาโกะ-ต.ญ.ริโกะ นากาโอะกะ  
 คุณธงชัย-คุณนันทพร แต่งเจริญพานิชย์ และครอบครัว  
 คุณธนพล-คุณสิริรัตน์-ด.ช.ภักธร-ต.ญ.กมลลักษณ์ สิงห์พันทา  
 คุณธนเมษฐ์-คุณพิมพ์ชญา-คุณนันทน์ภัส-คุณกรรณกฤตย์-คุณพันธ์ชิตา กุลธนาณัติพัฒน์  
 คุณเธียรธรรม-คุณณัฐนันท์-คุณขจรพัฒน์-คุณกันตพัฒน์ กุลพัฒน์พรชัย  
 คุณนพตล-คุณสุมีนา สรพงษ์, คุณนันทพร ทองอาภรณ์  
 คุณนภัสสรณ์ เหมาะสุนธมาศ, คุณเกียรติพงศ์-คุณพีรจันทร์ น้อยใจบุญ  
 คุณนัฐภคม์ สมตระกูล, คุณปิยะวรรณ คำประเสริฐศิริ และครอบครัว  
 คุณนันทวัฒน์-คุณธัญญารัตน์-คุณกานต์ระพี-คุณธัญทิพย์-คุณธิดาวัฒน์ นิธิสันถวะคุปต์  
 คุณนิตยา-คุณสนธยา-คุณกิตติคุณ-คุณกมล อัครโสภี



คุณนิภา-คุณสังเวียน-คุณวราพิชชา-คุณพิชญ์สินี การวิทย์  
คุณนียานี-คุณคงศักดิ์-คุณบังอร คุณติยา อรุณพลั่งสันติ  
คุณนุชจรี แก้วอามาตย์, คุณพัชร์ธินษา ฉ่ำมณี, คุณย៉ืน กัลลา  
คุณบรรจบบ-คุณลัดดา-คุณสันติ-คุณสุขสันต์ เตชาพิสุทธิ์  
คุณบัณฑิต-คุณพุ่มซ้อน-คุณกุลนาถ-คุณธีรเมธ มีสมเพิ่ม  
คุณบุญญาณี บุรณบุรุษธรรม, ด.ญ.พรพิชชา วัฒนะวัฒน์  
คุณบุญศักดิ์-คุณโสภา-คุณวโรคม-คุณอชิรญา สุขเจริญจิต  
คุณบุรณะ-คุณกฤติกา-คุณนยนา มหัทธนกุล และลูกหลาน  
คุณบุรณะ-คุณเกรียงไกร-คุณสร้อยทอง-คุณชัยกริช-คุณศักดิ์รุ่ง-คุณรัชดากรา สืบสพการ  
คุณเบญจวรรณ-คุณศรณี-คุณประทีป สว่าง และญาติมิตร  
คุณเบญจวรรณ-คุณเยาวเรศ-คุณวันอัสเชิญ เจริญชัยจีระกุล  
คุณเป็ภญา ภักดิ์มาญาน์, คุณณัฏฐ์พัชร ใหม่ประดิษฐ์  
คุณประกอบ-คุณศรีจันทรา-คุณกัญญา-คุณกมลรัตน์-คุณเบ็ณณิภัสร์ ไต้ธงชัย และญาติมิตร  
คุณประภาศร-คุณประยงค์-ด.ช.ยศพนธ์-ด.ช.ยศภูมิ หลิวผลวัฒน์ชัย  
คุณประภาศรี หงษ์วัฒนาชัย, ครอบครัวธิดาศุภโชค, คุณตั้งลิ้ม แซ่คู  
คุณประภาส-คุณวิไลลักษณ์, นพ.ฉัตรชัย คูวัธนไพศาล และครอบครัว  
คุณประวิทย์-คุณลัดดา-คุณเปรีดา-คุณเปรีตี-คุณปนัดดา ปุญญาวนิช  
คุณประหยัด-คุณพรวรรณดี-คุณประพทธี-คุณธัญกมล มีเพียร  
คุณปราณี-คุณประณิตา สรสิทธิ์, คุณพิพัฒน์พล กลิ่นสุธน  
คุณปลุก-คุณม่วย-คุณกัณฐณณัฐ พิริยะภาพสกุล, คุณเป็รียนารอด-คุณอัครนาท หนูทอง  
คุณเป็ติ-คุณวันทนา-คุณอาภา-คุณเป็ยนันท์-คุณชุติมน บุญสูง  
คุณเป็นประภา-คุณอชฌาภรณ์-คุณกนกพรพรรณส์-คุณจันทร์เกษม-คุณแอ้งค์ วิญญูรัตน์  
คุณพนอ ลิมปิษฐ์ชัย, คุณนุชขนาด น้อยกร, คุณเกรียงศักดิ์ แซ่ช่าง  
คุณพรณรงค์-คุณวรวรรณ ทองสุภาภรณ์ และครอบครัว  
คุณพรไพท ไตรรัตน์อภิรักษ์, คุณประจจุดี ตันแก้ว และครอบครัว  
คุณพรไพสิน เชาว์ประเสริฐ, คุณณพชร-คุณกฤตนันท์ พกษาณนสาร  
คุณพรภินันท์-คุณพัฒนธิตา-คุณนิคม-คุณกิตติพัฒน์-คุณณัฐพงศ์ แสนทวีสุข  
คุณพทธีพร-คุณพรสวรรค์ เจริญไว, คุณพทนต์สรวง วิจิตร, คุณกฤษณะชัย ลีสิน, คุณอัครพัชร วอนเพียร  
คุณพ่อมนต์ศักดิ์-คุณแม่บุญ พันธุ์วิริยรัตน์ หัวหน้าชั้น นร.อนุบาลฝันใน  
คุณพ่อลีห่วยเอี่ยม-คุณแม่ไต้วิชยก-คุณอรุณรัตน์ ลีวิริยะเลิศ-บรรพบุรุษ  
คุณพ่อวานิช-คุณแม่สุวรรณ วานิชสัมพันธ์ และครอบครัว  
คุณพ่อสังัด-คุณแม่แม่สมจิตต์-คุณทิพพารณณ์ เรื่องจาตุรนต์  
คุณพ่อสมชัย-คุณแม่นิภา-คุณจินดา-คุณกัลยา วรธนเรียชาติ  
คุณพ่อล้อม-คุณแม่เงี้ยว-คุณจุ่ม พรหมพิชัย, คุณแจษฎา-คุณพิสิทธิ์ วงศ์ธีรพฤษ  
คุณพ่ออาภู่ แซ่เจ็ย, คุณแม่ไฉ่วมา แซ่เจว และครอบครัว  
คุณพัทธดนย์ บุญยะเลขา, คุณวีรยุทธ แสงหล้า, คุณสุภาพ ศรีนอก  
คุณพิชัย-คุณณัฐปราง ปฐมวงค์ชวาล, คุณจิงฮี้-คุณคิม แซ่แต้

คุณพิชิต-คุณปิยะฉัตร-คุณแคทเทอรีน-คุณนัทก็่ พิทักษ์วราเกียรติ  
คุณพิศวง-คุณทองอินทร์-คุณสุทิน-คุณสุชาติทิพย์ จันทร์เพ็ญ และครอบครัว  
คุณพิสิทธิ์-คุณภคชลี-คุณธรรมาภรณ์ อังศ์สุธาสาวิทย์  
คุณไพบุลย์-คุณไพศาล-คุณกมลลักษณ์-คุณศิริวัฒน์-คุณกัลญา ใจปลื้มสุขสิริ  
คุณแม่ปวงคำ คำเมือง, คุณปรีดา มาชีบารา และครอบครัว  
คุณแม่มัลลิกา ไพบุลย์สมบุญรณ์, คุณจันทร แสงสุวรรณวาว  
คุณแม่รัตนา-คุณหฤติภรณ์-คุณพรทิพย์-คุณปราโมทย์ วงศ์ทองเหลือ-คุณสุรียรัตน์ สมุทรโคจร  
คุณแม่วรรณา เอี่ยมเจริญ, คุณพ่อสนิท มณีกุล และหมู่ญาติ  
คุณไม้วีเจ็ง แซ่ไคว้, คุณสมบุญ-คุณนิภาพร ส่งตระกูลศักดิ์  
คุณหญิงอุทอ อุดลย์ธีรกิจ, คุณทองใบ ไทยเจริญ และครอบครัว  
คุณรัชนี้ มีสุนทร, คุณสุรีย-คุณปรัชญาวรรณ วรรณกิจ, คุณปฐมรัตน์ เวินเอกอนันต์  
คุณเรินภาสิรี คงธนพงษ์สกุล, คุณหยกฟ้า มโนสุดประสิทธิ์  
คุณละมุล พัฒนะแฉ่ง, คุณอุบล-คุณเกษม-คุณศุภชัย-คุณดิถณภพ พร้อมบุตรหลาน  
คุณลัดดา แซ่ลี, คุณสุรศักดิ์ อังกาบศรี และครอบครัว  
คุณเสีนา-คุณฤดีพร ธรรมาจักร์กุล, คุณทิพวรรณ โพธิ์เจริญธรรม  
คุณวรรณภา ตนะเจริญทรัพย์, คุณอภิชาญ มาไพศาลสิน  
คุณวรินทร์-คุณเพลินจิตร-คุณสนั่น-คุณอนงค์ วงศ์คุ้มพงศ์  
คุณวศินี-คุณจีรเดช-คุณติลก-คุณณัฐลักษณ์ แกมทอง  
คุณวสุภาภรณ์-คุณไต้เกะ-คุณรวีโนะสีเกะ-คุณริสะ พุจิกิ และครอบครัว  
คุณวันชัย ฤกษ์พูลสวัสดิ์, คุณรัตนา ลีพูลทรัพย์, คุณสุนันทา-คุณศรชญา กักศิษยะกุล  
คุณวันทาทิพย์ อุ่มวงศ์ทรัพย์, คุณทองพิด สืบจันทร์, คุณเพ็ญศิริ สุขมโน  
คุณวิชัย ไล้กิม, คุณอำไพ-คุณกัลยา-คุณบุณมนัส แสงอินท์  
คุณวิฑูรย์-คุณจันทร์เพ็ญ-คุณจิรกิตติ-คุณเบญญาภา-คุณสิรภาพ เมฆานวนนท์  
คุณวิวัฒน์-คุณกัลยา-คุณทิพย์วรรณ อัครวานิช และครอบครัว  
คุณวีณา-คุณเกษาร์ด ไชลเลอร์ กรกนก Justus และครอบครัว  
คุณศักดิ์รินทร์-คุณจิราณูช-คุณฐิตินันท์-คุณฐนันททิพย์-คุณจิรวัดณ์ ต้นประเสริฐ  
คุณศุภสิษฐ์-คุณกมลลักษณ์ มัสยสกุลกฤษฏี และครอบครัว  
คุณสังค-คุณสุจิตรา-คุณสุกัญญา-คุณจันทร์งาม จินเกิด  
คุณสมเกียรติ-คุณจินดา สุกิตติวารางกูร และครอบครัวน้องนาโอมิ  
คุณสมชัย-คุณกณินฐา-คุณนรธิป-คุณเปวันรัตน์ ธนสารศิลป์  
คุณสมชัย-คุณแสงจันทร์ นิพัทธ์วีรนนท์ และครอบครัว  
คุณสมพงษ์-คุณบำรุงลักษณ์-คุณกัณฑ์พัฒน์ โภคศิริพันธ์  
คุณสมาน-คุณพรรณนิภา ทองมาลัย และครอบครัว, คุณรัมย์ โรงจั่นรุ่งเรือง และครอบครัว  
คุณสรรพกาญจน์ สายชลพิทักษ์ และครอบครัวชาญปรีชากุล  
คุณสวรส-คุณพัชนี-คุณพัฒนภรณ์-คุณยุท-คุณวิกันดา  
คุณเสีนา-คุณระวี-คุณสรวิญธร-ด.ช.ธนวรรณ วงศ์คุ้มพงศ์

คุณสิริภัทร ทองเจริญ Toshiro Kono พร้อมครอบครัว  
คุณสุนทร-คุณกมลฉวี-ด.ญ.ปญพัฒน์ วิวัฒน์พงศ์กิจ  
คุณสุนิสา ธรรมรัตน์ธारा, คุณจตุพล-ด.ญ.อาทิวร ทองบุญ  
คุณสุพล-คุณชุตติมณฑ-คุณฐิตีมา-คุณพิชญา-คุณนรินทร์ ฝอยหิรัญ  
คุณสุพัฒน์ ภัทรวรรณวงศ์, คุณประภาภัทร รุจิระธนะลักษณ์  
คุณสุวรรณดา-คุณแข็งลิ้ม แซ่ตั้ง, คุณสุพัตรา แซ่เอี้ยบ-ครอบครัวต้นดินนิรมาย-ฐิติวารภรณ์  
คุณสุวิทย์-คุณยุพิน-คุณเอกชัย-คุณสุวิมล ชัยวรนิจ, คุณปิติ-คุณชวีรินทร์-คุณเบดินทร์ ผาสุข  
คุณอโณทัย-คุณวรรณวรางค์-พ.ต.อ.พยอม-คุณมยุรี ทิพย์มณี  
คุณอนันต์-คุณรุ่งเรือง-คุณเอกลักษณ์-คุณศุภสันต์ ปัญญา  
คุณอนุวัฒน์-คุณสุภัทรา-คุณนรินทร์-คุณอนัญญา ศีตมโนชญ์  
คุณอัศวพันธ์-คุณอิสริย์-ด.ช.ธนวัฒน์-ครอบครัวสงวนบุญเลี้ยง  
คุณอัศจรรยดี-ธัญธเนนทร์ รุ่งเจริญไพศาล, คุณคมธัช รัตนวราภัทร บจก.แซนด์ส്മาร์ท  
คุณอัชชาวุฒิ-คุณอรวรรณ กิตติพินังกุล และครอบครัว  
คุณอัญชลิ-คุณสุจิตต์-คุณสาวรีย์ สวาสต์ธรรม, คุณนิรมิตร-คุณณัฐภักดิ์ นามสูงเนิน  
คุณอัมภรภรณ์-คุณมยุรินทร์-คุณกฤตภาส เลหาศิริรานนท์  
คุณอุทัยวรรณ-คุณชองเป็ย-คุณคลิการท์-คุณด.ญ.ลออรัตน์ อินลา และครอบครัว  
คุณแอนก-คุณน้ำค้าง-คุณทิพกฤดา-คุณสมัชชา-พ.ต.อ.อลงกต สามเจริญ, คุณอ๋า-คุณกิมหลั่น-คุณประเสริฐ-  
คุณอรุณ โพธินคร, คุณสรวิฑูร-คุณเล็ก  
ชมรมพุทธศาสน์มหาวิทยาลัยบูรพาในพระสังฆราชูปถัมภ์  
ด.ช.เอกจิต-คุณศิริกัญญา เวียงอินทร์, ครอบครัวไกลเดล  
ด.ญ.พิมพ์เสน เจริญศิริพลิชฐ์, ด.ญ.ปญณดาพัทธ์ ศิริวัฒนาพรรณ  
นพ.ภาณุเมศ-พญ.สุนีย์-ด.ช.กัลยาตะวัน-ด.ญ.จินตามณี ศรีสีว่าง  
บริษัท เอส.เค.เอส บิลดิ้ง แอนด์ เมนเทนแนนท์ จำกัด  
พ.ต.อ.ชัย สุลล ภะระวามา เสาวคนธ์ นคทานนท์ สุนันทา ศุกระเศรณี จินตนา ดินพันธ์  
พญ.นฤมล-ด.ญ.อชิตะ จินตพัฒนากิจ, คุณธีรเมธ เทพวิชัยศิลปกุล  
พล.อ.ต น.พ.พงษ์เดช-คุณสุวพีร์-น.พ.พิษณุ พงษ์สุวรรณ  
ร.ต.บุญส่ง-คุณสุพร พันธุ์โกศล-ทพญ.บงกช สุวรรณปัทม  
ร.ร.พระปริยัติธรรม, ห้องสมุดวัดพระธรรมกาย, IBS, V-ESAN, V-NORTH  
ร.ศ.ลำราย-คุณกิตติ-คุณนัฐวิญจ์-คุณปญนัยกร กิตติลาภานนท์  
หจก.ทั่วไทยทรานสปอร์ต, คุณสรวิฑูร-คุณนิตยา-คุณชุตติมา-คุณพงศธร-คุณชนิตา ศรีจันทร์แก้ว  
Anothai-Pachara-Pawaroon-Sanor Chandanaraja  
Anousack-Phommachanh-Anousone-Angelica Souksavong  
Dr.Henry Scheyvens, Dr.Janya Sang-Arun And Relatives  
Phangna Phatthanourou Phui-Phagna Phengdy-Kindalasit Bilavarn  
Sing-Bounma-Malisa-Jordan-Emily Xaysongkham  
Takamitsu Tamura-คุณกรวรรณ-คุณฟูคิ-คุณมิสึกิ-คุณริวกิ ทามูระ-คุณกสิตรา วังน้อย

กราบขอบพระคุณ  
และกราบอนุโมทนาทุกท่าน  
ผู้มีส่วนสำคัญยิ่งที่ทำให้หนังสือ  
ง่าย..แต่..ลึก!!! ๒ สำเร็จบริบูรณ์



คุณปราณี ศรีรัตน์สมบุญ  
พ.ต.ท.หญิง วิริยา สุขน้อย  
คุณสรिया ลือฤทธิกุล  
คุณรัชไนกร จันท์เลิศฤทธิ  
คุณรัชนีวรรณ จันท์เลิศฤทธิ  
คุณสุพัตรา เงินขาว  
คุณสุดใจ วชิรศักดิ์พานิช  
คุณมุกดา ลีวิจรรรยาดี  
คุณภัทรานิษฐ์ ลิ้มทองดี  
คุณวินิช พันธุ์วิริยรัตน์ (หัวหน้าชั้น) และทีมพีธีกร  
เจ้าหน้าที่ภาคนครหลวงและแก้วภูธรทุกภาค สำนักกัลยาณมิตรสากล  
พระอาจารย์และเจ้าหน้าที่กองรับบริจาค  
นักเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาทั่วโลกและกัลยาณมิตรทุกท่าน







“...มันมีรสชาติในการศึกษา เขาเรียกว่า “รสแห่งธรรม”

มีรสชาติ อร่อย สนุกสนาน เบิกบาน

เราจะค่อย ๆ เข้าใจไปเรื่อย ๆ

เป็นความเข้าใจที่เมื่อหันมามองชาวโลกแล้วมันจะแตกต่าง

ชาวโลกเข้าใจอย่าง เราเข้าใจอีกอย่าง

ชาวโลกเข้าใจอย่างไร เขาก็แสวงหาอย่างนั้น

เราเข้าใจอย่างไร เราก็จะแสวงหาไปอีกอย่าง

ก็จะค่อย ๆ ศึกษาไปเรื่อย ๆ สบายไปเรื่อย ๆ

ด้วยหยุดกับนิ่งนี่แหละ”

พระเทพญาณมหามุณี วิ.



วัดพระธรรมกาย  
WAT PHRADHAMMAKAYA

ISBN 978-616-7200-35-4



9 786167 200354