



คำไม่
‘เลิก’ ของ
คุณครูไม่ใหญ่ 



คำไม่เลิกของคุณครูไม่ใหญ่ เล่ม ๑

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมมชโย)

ที่ปรึกษาภาคติมศักดิ์	พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมมชโย) พระราชภาวนาจารย์ วิ. (เผด็จ ทตตชีโว)
ที่ปรึกษา	พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสกุโก พระไชยยศ ยสวโส พระสมศักดิ์ จนทลีโล Ph.D. พระมหาเสถียร สุวณฺณจิต ป.ธ. ๙ พระจุมพล ปุณฺณพโล พระมหามนต์ชัย มนตาคโม Ph.D. พระธีรพล พลธโร วิชญา ไตรวิเชียร เมตตา สุวชิตวงศ์ รัตนภรณ์ ชุณหรัศม์
บรรณาธิการบริหาร	ขวัญจิตต์ จิตสินธุ
เรียบเรียง	จาวรวัฒน วคินสกุล
กองบรรณาธิการ	วลัยลักษณ์ มงคลกาวิล ทศนีย์ เจริญศรีเศรษฐ์ อรอนงค์ เกิดรักษ์ จินดา ช่วยเกิด สุพิชญา ศรีสุกุล
ออกแบบปก	เมตตา สุวชิตวงศ์ และ DM&S Advertising Co.,Ltd.
รูปเล่ม	ชาติชาย พุทธรักษา
พิมพ์ครั้งที่ ๑	วันมาฆบูชา ๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗
จำนวนพิมพ์	๑๐,๐๐๐ เล่ม
ลิขสิทธิ์ / ผู้จัดทำ	มูลนิธิธรรมกาย อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐
พิมพ์ที่	บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมมชโย)

คำไม่เลิกของคุณครูไม่ใหญ่ เล่ม ๑. - ปทุมธานี : มูลนิธิธรรมกาย, ๒๕๕๗. ๒๘๘ หน้า.

๑. ธรรมะ. ๒. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน I. ชื่อเรื่อง

294.3144

ISBN 978-616-7200-52-1

คำไม่เลิกของคุณครูไม่ใหญ่

๑

ที่ระลึกเนื่องในวาระ

ครบรอบ ๔๔ ปี วัดพระธรรมกาย
วันมาฆบูชามหาศมาคม

วันศุกร์ที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๕๗

คำนำ



การดำเนินชีวิตให้รอดปลอดภัย มีชัยชนะ และมีความสุข ไม่ใช่อยู่ๆ จะได้มาโดยง่าย ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ล้วนต้องประกอบเหตุด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้นการศึกษาเรียนรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ความรู้ในการแสวงหาทรัพย์ มีสอนในสถาบันการศึกษาต่างๆ มากมาย แต่ความรู้ธรรมะที่เป็นศิลปะในการใช้ชีวิตให้ประสบความสำเร็จทั้งในปัจจุบัน และในอนาคต ให้หล่อ สวย รวย ฉลาด สมปรารถนา มีดวงตาเห็นธรรม และมีความสุขทั้งกลางวันกลางคืน ศิลปะเหล่านี้เราจะหาได้จากที่ไหน...

คำไม่เลิกของคุณครูไม่ใหญ่ เป็นหนังสือที่แนะนำ
ศิลปะการใช้ชีวิตอย่างง่ายๆ ที่เป็นไปเพื่อการฝึกฝน
อบรมตนเอง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อความบริสุทธิ์
บริบูรณ์ของการใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า และมีกำไรสูงสุด
...ถ้อยคำซ้ำๆ ของคุณครูไม่ใหญ่ ที่ตอกย้ำในโรงเรียน
อนุบาลฝันในฝันวิทยา เป็นเสมือนเข็มทิศชี้แนวทางชีวิต
ให้ลูกๆ ก้าวเดินตามได้อย่างรอดปลอดภัย มีชัยชนะ และ
ตรงต่อเป้าหมายสูงสุดของการเกิดมาเป็นมนุษย์

กราบขอขอบพระคุณคุณครูไม่ใหญ่ (หลวงพ่อ
ธัมมชโย) ด้วยความเคารพยิ่ง ที่เมตตาแนะนำสั่งสอน
อย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อย

คณะผู้จัดทำ
กองวิชาการ ๐๑



สารบัญ

คาถาสำเร็จ	๙
เนื่อนานุญ	๑๑
คำขวัญ	๑๓
วาทธรรมประจำวัน	๑๕
เราเกิดมาทำไม	๑๗
ข้อพึงปฏิบัติชาวพุทธ	๑๙
บุญ - ทาน	๕๓
ความจริงของชีวิต	๘๓
การสร้างบารมี	๑๒๕
การปฏิบัติธรรม	๑๔๑
• ประโยชน์ของสมาธิ	๑๔๒
• วิธีการปฏิบัติธรรม	๑๕๕
• ให้กำลังใจ	๒๐๒
วาทธรรมประจำวัน	๒๔๕
การบ้าน ๑๐ ข้อ	๒๔๖
วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น	๒๔๙



คาถาสำเร็จ

แม่มีดต่อมีดมีด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม



เพื่อนบุญ

มหาธรรมกายเจดีย์ เป็นเพื่อนบุญของโลกหล้า
มหาจุฬามณี เป็นเพื่อนบุญของสวรรค์
พระในบ้าน เป็นเพื่อนบุญของครอบครัว
พระในตัว เป็นเพื่อนบุญของเรา



คำขวัญ

เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย



วาทธรรมประจำวัน

สิ่งที่ต้องสั่งสม คือ บุญกุศล
สิ่งที่ต้องแสวงหา คือ พระรัตนตรัยภายใน
เป้าหมายชีวิต คือ ที่สุดแห่งธรรม
ที่พักระหว่างทาง คือ
ดุสิตบุรี วงบุญพิเศษ เขตบรมโพธิสัตว์



เราเกิดมาทำไม

(วัตถุประสงค์การเกิดมาเป็นมนุษย์)

เราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง แสงบุญ
สร้างบารมี พระนิพพานอยู่ภายในตัวของเรา เริ่มต้นที่
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมาสองนิ้วมือ
ด้วยวิธีการทำใจหยุดนิ่งเฉยๆ ทุกคนสามารถทำได้
ยกเว้นคนตาย คนบ้า และคนที่ไม่ได้ทำ คนดี ๆ อย่าง
พวกเราทำได้ ถ้าได้ทำ ทำไม่ได้ เพราะไม่ได้ทำ



ข้อพึงปฏิบัติชาวพุทธ

บ้านใครอยู่ใกล้วัดไหน
ให้ไปทำนุบำรุงวัดนั้น
ให้ฉลาดในการหาบุญ

๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

วันอาทิตย์พาบุตรหลานเข้าวัด
มาฟังธรรม ปฏิบัติธรรม
แล้วมาร่วมกิจกรรมงานบุญ
เป็นการปลูกฝังบุตรหลาน
ให้ได้มาเรียนรู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต
ให้ใจเกาะเกี่ยวอยู่กับบุญกุศล
จะได้มีภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับโลกภายนอก

๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗

ชาวพุทธต้องหยุดวันพระ

หยุดเพื่อไปเข้าวัด

เข้าวัดไปสร้างบารมี

ไปทำพระนิพพานให้แจ้ง

๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ต้องให้ความสำคัญกับวันพระ

ในฐานะเราเป็นชาวพุทธ

ต้องเตรียมอาหารหวานคาว ไทยธรรม

ไปเข้าวัด ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม บำเพ็ญบุญ

ที่วัดใกล้บ้าน หรือวัดที่เราคุ้นเคย

ทำให้ติดเป็นนิสัย เป็นฝังที่ดีติดตามตัวเราไป

๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๒

วันพระให้ไปเข้าวัดใกล้บ้าน
ไปฟังธรรม ปฏิบัติธรรม บำเพ็ญบุญ
.....และถืออุโบสถศีล.....

แล้วก็พาลูกหลานตัวเล็กตัวน้อยเข้าวัดด้วย
อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชา
ในฐานะที่เราเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี
เพื่อจะได้เป็นการฟื้นฟูวัฒนธรรมชาวพุทธ
ปักหลักให้ยั่งยืนยิ่งขึ้นไป

๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๓

คุณพ่อคุณแม่ควรมีสมาคมจดบันทึก
เรื่องราวการสร้างบารมีของหนูน้อย

จดวันเดือนปี บันทึกเหตุการณ์ว่า
ลูกหลานเรา อายุขนาดนี้...
ได้สร้างบารมีอย่างไร้ๆ

๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

วันอาทิตย์ต้องมาวัด อย่าอยู่บ้านกันเลย บ้านใครอยู่ใกล้วัดไหน เราก้ไปวัดนั้น

ไปทำความสะอาด ทำนุบำรุงวัดนั้นให้ดี
วัดที่ปู่ย่าตายายของเราได้สร้างมาเพื่อให้เป็นที่
แสงบุญ แสงหาความรู้ของพระสัมมาสัมพุทธ-
เจ้า เป็นที่ฝึกตัวของเรา เราจะได้ดำเนินชีวิตได้
ถูกต้อง ปิดอบาย ไปสวรรค์ นี่เป็นเรื่องที่สำคัญ
ที่เราปล่อยปละละเลยกันมานานแล้ว

๒๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๕

ทุกครั้งที่เราพัฒนาวัด
ช่วยกันทำความสะอาดเสนาสนะ
บุญก็จะเกิดขึ้นกับเราทุกครั้ง

จะได้รับอานิสงส์ คือ เราจะมีจิตใจงดงาม
รูปร่างได้สัดส่วน ผิวพรรณวรรณะผ่องใส มี
อาการ เครื่องประดับ เสนาสนะ บ้านเรือน ที่อยู่
อาศัยงดงามประณีต จะได้พบเจอแต่สิ่งทีน่า
รื่นรมย์ จะไปที่ใดก็จะได้รับการต้อนรับให้เกียรติ
อย่างดี จะถึงพร้อมด้วยรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ
คุณสมบัติ นิพพานสมบัติ และทิพยสมบัติก็จะ
บังเกิดขึ้นในสรวงสวรรค์ของเราด้วย

๑๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

บ้านใครอยู่ใกล้วัดไหน
ก็ไปทำนุบำรุงวัดนั้นให้ดี
เราทำให้ใคร มันก็ได้ที่เรา
เป็นบุญของเรา

เราเกิดมาสร้างบารมี
จะตัดดวงเอาบุญบารมีแค่ไหน
ก็แล้วแต่ใครจะไขว่คว้าเอา

๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

วิธีฉลาดหาบุญด้วยวิธีการง่าย ๆ
ที่ใคร ๆ มองข้ามไป
นั่นคือ การถวายกระเช้าผลไม้พระ
ณ วัดใกล้บ้าน ใกล้โรงเรียน
วิธีง่าย ๆ เพื่อสานความสัมพันธ์
ระหว่างบ้าน-วัด-โรงเรียนให้เข้มแข็ง

๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒

ใส่ชุดขาวมาวัด มีความจำเป็นนะ
ชุดขาวเป็นสัญลักษณ์ของอุบาสกอุบาสิกา

เรากำลังจะสถาปนายุคถิ่นกาขาว

ชาวศิริไลซ์ ไทยมหารัฐ

คำว่า “กาขาว” หมายถึง อุบาสกอุบาสิกา

ที่แต่งชุดขาว ๆ มาบำเพ็ญบุญร่วมกัน

เราก็จะได้บุญเพิ่มอีก ๑ บุญ

คือ เป็นต้นแบบที่ถูกต้องให้กับชาวโลกทั้งหลาย

เป็นการฟื้นฟูวัฒนธรรมชาวพุทธ

ให้หวนคืนกลับมาอีกครั้งหนึ่ง

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

ยุคนี้คนเสื่อมจากศีลธรรม...
ไม่ใช่ศีลธรรมเสื่อม
ศีลธรรมก็ยังมีเหมือนเดิม
และยังคงมีเหมือนเดิม
แต่คนไม่ได้นำมาใช้
กระหมัดกระหมำใช้ เขียม ๆ ใช้

๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔

เมื่อใดที่ศีล ๕ ตั้งขึ้นได้
เมื่อนั้นโลกก็จะอยู่เย็นเป็นสุข
สันติภาพโลกที่แท้จริงก็จะเกิดขึ้นได้

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าหากว่า...

พระภิกษุสามเณรทุกวัด ทั่วประเทศ ทั่วโลก
ชวนโยมเลิกเหล้า เลิกบุหรี่
ในไม่ช้า สุราเมรัย บุหรี่ ยาเสพติดทั้งหลาย
ก็จะค่อยๆ ลดน้อยถอยลงไปเรื่อยๆ
เพราะมีตัวอย่างดีๆ ให้โลกได้ดู

๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

อย่าเอาสุรามेर้าย สิ่งเสพติด
การพนัน หรือสิ่งที่ไม่ดีเข้าวัด

เพราะวัดคือสถานที่ประดิษฐานพระรัตนตรัย
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เท่านั้น
เป็นที่แสงบุญ
แสวงหาความรู้จากเนื่อนาบุญ
จากอายุพระศาสนา
ต้องใช้สถานที่ให้ถูกต้องตามหลักวิชา

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ดื่มสุราก็เหมือนกับดื่มยาพิษ
แม้ว่าถูกกฎหมายแต่ผิดกฎแห่งกรรม
ถือว่าไม่รับผิดชอบต่อสังคม
ใครค้ำน้ำมา...แม้รวย...ก็รวยชาติเดียว
ตายแล้วไปอบาย* เมื่อหมดกรรมในอบาย
หากเกิดมาใหม่เป็นมนุษย์
ก็จะเป็นมนุษย์ที่ยากจนในวัฏฏะอีกยาวนาน
มีอวัยวะพิการ มีโรคภัยไข้เจ็บมากมาย
ถูกคนดูหมิ่นเหยียดหยามสารพัด อายุก็ไม่ยืน

๒๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

* อบายภูมิ ๔ คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน

ถ้าอยากให้บ้านมีเสน่ห์
ก็ต้องเอาน้ำเสียด (น้ำสุรา) ออกจากบ้าน

อย่าไปยกให้ใคร ให้เทน้ำทิ้ง ขวดก็ทุบทิ้ง
เสีย เอาเสียดออกจากบ้าน แล้วความมีเสน่ห์
ความเป็นสิริมงคลจะเกิดขึ้นภายในบ้าน และบ้าน
ของเราจะเป็นที่มานอนแห่งโลกทรัพย์

๒๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

เราจะต้องเทเหล่าเฒ่าเห็บหรือ
กันต่อไปเรื่อยๆ
โดยมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่
ให้สิ่งเหล่านี้หมดไปจากโลกอย่างแท้จริง
ซึ่งสักวันจะต้องเป็นความจริงให้ได้

๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

การพนันเป็นความสนุก
ที่ถูกความหายนะครอบงำ

ไฟไหม้ ๗ ครั้ง ยังไม่ร้ายแรงเท่าผีพนัน

ไฟไหม้บ้านยังเหลือที่ดิน

ไว้ปลูกบ้านได้อีกหลายครั้ง

แต่เสียการพนัน...แม้ที่ดินก็ไม่มีเหลือ

ครอบครัวย่ำแย่ทุกสาแหรกขาด

๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖

การพนันทำให้จิตใจเศร้าหมอง
เป็นบ่อเกิดของอาชญากรรมมากมาย
มีขโมยเกิดขึ้นก่อความวุ่นวายเต็มไปหมด
เดือดร้อนกันทุกหย่อมหญ้า

น่าเป็นห่วง ถ้าหากว่าจะมีความพยายาม
ทำให้การพนันเป็นสิ่งถูกกฎหมายขึ้นมา เพราะ
มองแต่ได้อย่างเดียว ไม่มองเสีย ที่จริงการแก้
ปัญหาเรื่องการพนัน แก้ได้ ถ้าได้แก้ แต่ที่แก้
ไม่ได้เพราะไม่ได้แก้ เพราะทุกคนสามารถเลิก
เล่นการพนันได้ แต่ถ้ายังเลิกไม่ได้ ก็ให้เป็น
สิ่งผิดกฎหมายไปก่อน อย่าเปิดเสรีให้เป็นสิ่งถูก
กฎหมาย

๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖

สื่อทุกสื่อมีความสำคัญมาก
ล้วนอยู่ในสายตาเยาวชนทั้งสิ้น

เราอย่าคิดว่า เด็ก ๒ ขวบ ๓ ขวบ
เขาฟังไปอย่างนั้น

แต่เขาดู เขาฟัง เขาคิด และเขาอยากทำตาม
เขาอยู่ในวัยที่กำลังศึกษาเรียนรู้
สื่อเปรียบเสมือนครู ที่กำลังถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ
เพราะฉะนั้นสื่อที่เผยแพร่ออกมาควรเป็นสื่อสีขาว
ส่วนสื่อสีดำหรือสีเทาไม่ควรจะมี

๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๗

ความหวังของแม่
คือ ต้องการให้ลูกชายบวช
อย่างน้อย ๑ พรรษา

๑๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๓



บุญ-ทาน

ดวงบุญในตัวเราจะโตขึ้นทุกครั้ง
ที่เราพูดเรื่องบุญเรื่องกุศล

๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

เราใช้บุญเก่าหมดไปทุกวัน
เมื่อไรหมดบุญก็หมดสิทธิ์ที่จะหายใจ
หมดบุญก็หมดลม

พอหมดลมก็หมดโอกาสที่จะครอบครองทุกสิ่ง
ที่เราเคยครอบครอง
ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ
ครอบครองไม่ได้เลย

๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ทำไมต้องชวนทำบุญบ่อย ๆ
ก็บุญเก่ามันหมดไปบ่อย ๆ

บุญใหม่ก็ต้องทำบ่อย ๆ
มันถึงจะมาทดแทนกันได้

๒๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ทำไมเราต้องทำบุญบ่อย ๆ
เพราะบุญเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข
และความสำเร็จในชีวิต

มีบุญมาก อุปสรรคก็น้อย
มีบุญน้อย อุปสรรคก็มาก

๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

การทำบุญ
ก็เพื่อตัวเอง...ไม่ใช่เพื่อใคร

ทำที่ใครก็ได้ที่เรา
ทำบ่อยๆ เราก็ได้บ่อยๆ
นานๆ ทำที่ นานๆ เราก็ได้ที่
นี่คือเหตุผลทำไมต้องชวนทำบุญบ่อยๆ

๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

กว่าจะมาก็คือเป็นมนุษย์ได้
มันยากมาก...แต่ตายง่าย

ดังนั้นจะต้องรีบ
สร้างบุญบารมีกันให้เยอะๆ

๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ชีวิตในสังสารวัฏ
มีแต่บุญกับบาปเท่านั้นที่บังคับเราอยู่

ถ้าสั่งสมบุญ...ชีวิตก็รุ่งเรือง
ถ้าสั่งสมบาป...ชีวิตก็ร่วงโรย

๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

บุญเก่าที่เราทำมา
เปรียบเหมือนต้นไม้ที่ปลูกมานานแล้ว
พร้อมที่จะออกดอกออกผล

๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ชีวิตต้องมีค่าใช้จ่าย

ถ้าเราไม่ดึงมาทำบุญ
มันก็ต้องจ่ายไปในทางอื่น
แต่จ่ายทางอื่น
มันไม่ติดไปในภพเบื้องหน้า
แต่ถ้าจ่ายมาทางบุญ
มันจะเป็นสมบัติติดตัวเราไปในภพเบื้องหน้า

๑๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

อย่าไปกู้เงินมาทำบุญ
ทำให้หมدใจ แต่อย่าให้หมดตัว
เมื่อเราทำเต็มกำลังของเราแล้ว
หมดใจของเราแล้ว
เราก็ไปชวนผู้มีบุญคนอื่นที่เขามีทรัพย์
แต่เขายังไม่รู้
ไปปลุกศรัทธาเขา ไปบอกให้เขารู้
ก็จะเป็นทางมาแห่งบุญของเรา
ซึ่งตอนนี้ขาดแคลนทุนทรัพย์
ต้องฉลาดหาบุญอย่างนี้

๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ทำบุญประณีต
เพื่อให้หัวใจเราประณีต

จะมีอานิสงส์ คือ ได้สมบัติประณีต
วิมานก็จะประณีต
รัศมีกายเราก็จะประณีตสว่างสดใส

๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ทำบุญประณีตด้วยใจที่ประณีต
เวลาสมบัติเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็
นมนุษย์สมบัติ ทิพยสมบัติ นิพพานสมบัติ
ก็จะประณีตตามไปด้วย

๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

จะไปหวังให้บุญหล่นทับ มันไม่มี

หรือหวังแค่บุญที่เขาอุทิศไปให้

เราก็ได้นิด ๆ

สู้เราทำเองไม่ได้ เราได้เน็ต ๆ*

๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

* net ในที่นี้หมายถึงได้บุญเต็มที่

บุคคลผู้มีความเคารพในทาน
เคารพในธรรม จะไปในที่ใด
ย่อมได้รับการยกย่องชื่นชมในทุกแห่งหน

เคารพในทาน ทรัพย์ก็มาง่าย
เคารพในธรรม ธรรมก็มาง่าย

๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

บุคคลที่เคารพในธรรม
มีอานิสงส์
เมื่อปฏิบัติธรรมจะเข้าถึงธรรมได้ง่าย
จะเป็นประเภทปฏิบัติสะดวก
ตรัสรู้ได้รวดเร็ว

๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

สมบัติทั้ง ๓ คือ
มनुषยสมบัติ ทิพยสมบัติ และนิพพานสมบัติ
เราจะมีได้ก็เพราะบุญอย่างเดียว
ที่เป็นพลังสำคัญ
ทำให้เรามีความพร้อมในทุก ๆ สิ่ง

๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๘

จะไปทำบุญวัดไหน
ต้องให้เหลือเรื่องเดียว
คือ เราจะมาเอาบุญ

ไม่ต้องการให้ใครมาเอาใจ
ใครจะเอาใจหรือไม่เอาใจก็ไม่เป็นไร
แต่เราต้องรักษาใจของเราให้ใสๆ

๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๘

เมื่อไปทำบุญที่วัดต้องรักษาใจให้ใสๆ

คนเรื่องมาก มักจะได้บุญน้อย

คนเรื่องน้อย ก็จะได้บุญมาก

เราไม่ต้องการให้ใครมาเอาใจ

แต่เราควรจะรักษาใจของเราให้ใสๆ

๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๘

ตระหนี่ หวงแหน เสียตายทรัพย์
ชาตินี้ตายไปก็เอาไปไม่ได้

ชาติต่อไปเกิดมาลำบากยากจน
มีชีวิตที่ต้องดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา
จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ต้องดิ้นรนเพื่อเอาตัวรอด
ซึ่งตรงนี้จะป็นทางมาแห่งบาปอกุศล

๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ทำบุญแล้วหงุดหงิด ชุ่นมัว
เวลาได้ทรัพย์จะได้แบบทุกขลาภ
ต้องมีเรื่องทำให้เซ็ง เครียด เบื่อ กลุ่ม
เดือดเนื้อร้อนใจ หงุดหงิด งุ่นง่าน
ฟังชาน รำคาญใจก่อนจึงจะได้ทรัพย์

๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ถ้าหากเรารักษาอารมณ์ดีอารมณ์เดียว
อารมณ์ใสๆ ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน
ทั้งก่อนทำบุญ ขณะทำบุญ และหลังจากทำแล้ว
เวลาสมบัติเกิดมันจะได้มาอย่างง่าย ๆ

๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

คิดก่อน ทำก่อน
บุญเกิดขึ้นก่อน
สมบัติก็เกิดขึ้นก่อน

คิดดูก่อน ทำทีหลัง
บุญก็เกิดขึ้นทีหลัง
สมบัติก็เกิดขึ้นทีหลัง

๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๘

มีบุญอะไรให้ทำ ก็รีบทำ
อย่าเอาไว้ก่อน อย่าคิดดูก่อน
นอกจากบุญจะเกิดช้า สมบัติเกิดช้าแล้ว
เราอาจจะตายก่อน
ไม่มีโอกาสได้ทำบุญก็ได้

๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

อย่าให้บาปตามทัน
ด้วยการทำบุญให้มาก ๆ

จนมันตามไม่ทัน
เดี๋ยวมันก็หมดกำลังไปเอง

๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ทานบารมี เป็นเรื่องสำคัญ
ทำให้เกิดประเสริฐนัก

เราจะมีโภคทรัพย์สมบัติ

ก็ด้วยอานุภาพแห่งมหาทานบารมีของเรา

ซึ่งจะทำให้การสร้างบารมีข้ออื่น ๆ

ที่มีอยู่อีกหลายข้อนั้นสะดวกสบาย ง่ายดาย

เพราะเรามีทรัพย์เป็นอุปกรณ์ในการสร้างบารมี

๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ความผิดเคืองในภพชาติต่อไปจะหมดสิ้นไป ด้วยมหาทานบารมีที่เราสั่งสมกัน อย่างสม่ำเสมอ

แต่ถ้าหากใครทำไม่สม่ำเสมอ สมบัติก็จะมาเป็นช่วง ๆ เป็นตอน ๆ เราประกอบเหตุอย่างไร ผลก็เป็นอย่างนั้น เพราะชีวิตในสังสารวัฏมีแต่เรื่องเหตุกับผล ประกอบเหตุอย่างนี้ ผลก็ต้องเป็นอย่างนี้ ที่มีผลอย่างนั้นเพราะประกอบเหตุจากสิ่งนั้น มีแต่เรื่องเหตุเรื่องผลทั้งนั้น ไม่ใช่เรื่องงมงายเลย

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เราเกิดมาสร้างบารมีก็ต้องทำบุญบ่อย ๆ

เหมือนหายใจยังต้องหายใจบ่อย ๆ

รับประทานอาหารกันบ่อย ๆ

อาบน้ำกันบ่อย ๆ พักผ่อนนอนหลับกันบ่อย ๆ

ฝนยังตกบ่อย ๆ ทุกอย่างต้องทำบ่อย ๆ ทั้งนั้น

บุญก็ต้องทำบ่อย ๆ

ถ้านาน ๆ ทำที บุญเราก็มีน้อย

บุญน้อย ๆ จะสู้กับบาปไม่ได้

๒๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ในตัวมนุษย์มีทั้งบุญทั้งบาป

ดูตัวเราเป็นเกณฑ์
มีทั้งบุญทั้งบาปอยู่ในตัว

๑๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

วันหนึ่งเราใช้เวลาเท่ากัน
คือคนละ ๒๔ ชั่วโมง
แต่ได้ไม่เท่ากัน
คือได้บุญกุศลไม่เท่ากัน

๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

อย่างนี้กว่า...

การมาเกิดในตระกูลเศรษฐีนั้นง่ายนะ
ยากพอ ๆ กับการไปเกิดบนสวรรค์นั้นแหละ

ต้องมีบุญ มีบุญก็เพราะทำบุญ
บุญหล่นทับไม่มี ไม่เคยเจอ
เจอแต่ได้ยินเขาพูดกัน
และส่วนใหญ่คนพูดไม่ค่อยจะมีบุญนะ

๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ในสมัยพุทธกาลหรือก่อนหน้านั้น
เขาวัดความเป็นเศรษฐี จะดูกันที่ตั่งโรงงาน
ใครตั่งโรงงานมาก...แสดงว่ารวยมาก

วันไหนเศรษฐีได้ยินเสียงอ้ออิงของยาจก
วณิพกที่โรงงาน จะรู้สึกปลื้มใจ ดื่อกดีใจ หน้า
บานเป็นกระดิ่งแป้ง ถ้าวันไหนไม่ได้ยินเสียง
เศรษฐีจะกลุ้ม แสดงว่าวันนั้นไม่มีคนมารับทาน
นี่ความทุกข์ของเศรษฐีผู้ใจบุญในสมัยโน้น

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

มีบางท่านเข้าใจผิด ถามว่า

“ถ้าเสียเงินซื้อบุญ
แล้วจะได้ไปสวรรค์ไหม”

คือมีความรู้สึกว่าได้เอาเงินซื้อบุญ
เหมือนซื้อวัตถุสิ่งของ ซึ่งมันไม่ใช่

“บุญ” ซื้อไม่ได้ ไม่ใช่การซื้อขาย ต้องมี
จิตเลื่อมใสในพระรัตนตรัย เคารพในทานนั้น
จิตต้องบริสุทธิ์ นิรหันธ์ครอบงำไม่ได้ บุญถึงจะ
เกิดเต็มที่ ไม่เกี่ยวกับเรื่องการซื้อขาย ต้องเข้าใจ
ตรงนี้

๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อทำบุญไปแล้ว
ให้นึกทบทวนบุญบ่อย ๆ
นึกทุกครั้งบุญจะทับทวีขึ้นเรื่อย ๆ
ตรงนี้สำคัญ ต้องฝึกให้คุ้น

๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ต้องหมั่นนึกถึงบุญบ่อย ๆ บุญของเราจะได้เพิ่มขึ้น

อย่าเข้าใจผิดคิดว่า ทำกันครั้งนั้นแล้วก็เสร็จเรียบร้อยไปแล้ว “บุญ” ไม่เหมือนกับการรับประทานอาหาร ทานอาหารมื้อนั้นเสร็จเรียบร้อยแล้ว กลับมานึกใหม่ในวันหลังมันไม่อิ่มท้อง แต่นึกถึงบุญแล้วจะอิ่มใจ ทำครั้งหนึ่งนึกได้นับครั้งไม่ถ้วน นึกทุกครั้งบุญก็เพิ่มเติมขยายเพิ่มขึ้นทุกครั้ง

๒๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

**ผลของบุญมีจริง
นรกสวรรค์มีจริง**

**โดยเฉพาะบุญ
ที่ทำในพระพุทธศาสนานั้น
มีผลมากจริง ๆ**

๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

จะมีมือถึง ใจถึง ทีมถึง ทุนถึง
แต่ถ้าบุญไม่ถึง ก็ไปไม่ถึงเป้า

๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๘

บาปแก้ได้ด้วยบุญ
บาปใครจะช่วยล้างไม่ได้
จะถ่ายถอนแทนก็ไม่ได้
จะต้องล้างเอง แก้เอง ถ่ายถอนเอง
ด้วยการสั่งสมบุญ

๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้ไม่นาน
รวยก็รวยไม่นาน จนก็จนไม่นาน
เพราะฉะนั้นเมื่อเราเกิดมาเพื่อสร้างบารมี
ก็ต้องสร้างให้เต็มที่

เราใช้บุญเก่ากันไปทุกวัน ทุกอนุวินาที
ตลอดเวลาเลย
แต่บุญใหม่นาน ๆ ทำที อย่างนี้ไม่ถูกต้อง
มันต้องให้พอ ๆ กัน
หรือให้ยิ่งกว่าบุญเก่าที่เคยทำผ่านมา

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕



ความจริงของชีวิต

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าสรุปว่า
ชีวิตในสังสารวัฏสิ่งทีควรทำคือ
“ละชั่ว ทำดี ทำใจให้ผ่องใส”

นี่คือคำสรุปของผู้รู้
ที่เป็นแผนผังชีวิต หรือแผนที่
ที่จะทำให้เราเดินทางในสังสารวัฏได้ดีที่สุด

๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

อย่าลืมว่า เราเกิดมาสร้างบารมี
และมีเวลาอยู่ในกายมนุษย์จำกัด
เราจะต้องใช้ทรัพยากรทุกอย่างที่เรามี
ตั้งแต่กาย วาจา ใจ ชีวิต จิตวิญญาณ
ทรัพย์สมบัติ ทุกสิ่งทุกอย่างมาสร้างบารมี

๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง

จะมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

จะมีวิญญาณครองหรือไม่มีวิญญาณครอง

ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วไปสู่จุดสลายทั้งสิ้น

ไม่มีประโยชน์อะไรที่เราจะไปยึดมั่นถือมั่น

หรือไปผูกพันกันมากนัก

เอาแคंपอเป็นเครื่องอาศัย

ชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้นพอแล้ว

๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

การเดินทางครั้งสุดท้าย
ในนาที่วิกฤตของชีวิต
ตอนสำคัญ...เมื่อเราใกล้จะตาย
ช่วงนั้นอย่าเอาใจไปเกาะอะไร
ไม่ต้องสนใจใครๆ ทั้งนั้น
หยุดไปในกลางตัว นิ่งๆ อย่างเดียว
ตรงนี้เป็น know-how จำไว้ให้ดี

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย และเราก็เคยตาย

กันมานับภพนับชาติไม่ถ้วน

ความตายไม่ใช่ของใหม่

แต่เป็นของเก่าที่เกิดขึ้นซ้ำๆ

นับครั้งไม่ถ้วน

๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ทุกคนในโลกนี้ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม
จะต้องเดินทางไปสู่ปรโลกด้วยกันทั้งนั้น
ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธได้เลย
แม้ว่าจะเต็มใจหรือไม่เต็มใจก็ตาม

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ช่วงสุดท้ายของชีวิต
ใครก็ช่วยเราไม่ได้
ความใสของใจ...
เราต้องทำด้วยตัวของเราเอง
คนอื่นได้แค่คอยชี้แนะ
คอยเป็นกำลังใจให้เท่านั้น

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

คิดแต่เรื่องดี ๆ
พูดแต่เรื่องดี ๆ
และทำแต่เรื่องดี ๆ
เดียวใจจะใสเอง

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

จะประกอบอาชีพอะไรต้องคิด
ต้องเลือกให้ดี

เพราะมันสัมพันธ์กับความใสความหมองของใจ
อย่าดูแค่ว่ารวยอย่างเดียว
ต้องดูว่ารอดไหม
ถ้ารวยและรอดก็ลุย
รวยแต่ไม่รอดก็อย่าลุย ให้เลิก
หรือยับยั้งไว้...ด่วนเลย

๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

**เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้จำกัด
จะต้องใช้เวลาในการสร้างบารมีให้มาก ๆ
เพราะความตายไม่มีนิมิตหมาย**

เราเสียเวลาในการนอนหลับพักผ่อนไปถึง
หนึ่งในสามของชีวิต ทำมาหากินอีกหนึ่งในสาม
อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน รับประทานอาหาร
ขับถ่าย เข้าสังคม เดินทางไกลอีก เพราะฉะนั้น
เวลาที่สร้างบารมีจริง ๆ มันเหลือนิดเดียว

๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ในยุคกัปไหลง*
วันเวลาแห่งการสร้างบารมีมีไม่มาก
ส่วนใหญ่จะหมดเวลาไป
กับการนอนหลับพักผ่อน
และการทำมาหากิน
เพราะฉะนั้นเวลาที่เหลืออยู่
ต้องสร้างบารมีให้เต็มที่

* ช่วงที่อายุขัยเฉลี่ยมนุษย์ลดลง โดยทุก ๑๐๐ ปี อายุจะลดลง ๑ ปี

ความตายไม่มีนิมิตหมาย
เราจะเดินทางออกจากกายหยาบนี้ไป
เมื่อไรก็ไม่ทราบ
ชีวิตมนุษย์แค่ประเดี้ยวประด้าว
แต่ชีวิตหลังความตายนั้นยาวนาน
สุขก็สุขนาน ทุกข์ก็ทุกข์นาน

๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๘

เวลาชีวิตในโลกมนุษย์แค่ประเดี้ยวเดียว
เราต้องแยกให้ออกว่า
เรื่องอะไร “ด่วน” ควรเร่งรีบทำ
เรื่องอะไร “สำคัญ” สำหรับชีวิต
“บุญ” เป็นเรื่องด่วนต้องเร่งรีบทำ
“การปฏิบัติธรรม” เป็นเรื่องสำคัญ
ต้องทำให้ได้ทุกวัน

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

คนส่วนใหญ่ในโลกนี้
เขามีชีวิตดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดเท่านั้น
แต่ไม่มีใคร...ดิ้นรนเพื่อจะเอาตัวรอด

ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดเป็นอย่างไร
คือดิ้นรนเพื่อให้มีชีวิตอยู่ไปวันๆ หนึ่ง
ทำมาหากิน แข่งขัน แ่งแย่งชิงดีกันไป
แต่ว่าที่จะดิ้นรนเพื่อจะเอาตัวรอด
ไปสวรรค์ได้นั้น...มีไม่กี่คน

๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เรื่องของชีวิตมันซับซ้อน

เราอย่ามีชีวิตอยู่เพียงแค่เพื่อความอยู่รอด
เก่งในเรื่องทำมาหากินอย่างเดียว...มันไม่พอ
ต้องเอาตัวให้รอดด้วย

รอดจากอบาย รอดจากภัยในวัฏสงสาร
รอดขึ้นไปเกิดบนสวรรค์
และรอดจากกิเลสอาสวะไปสู่นิพพาน

๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

โลกยังขาดแคลนความรู้ที่แท้จริง จึงไม่ได้ทำงานที่แท้จริงเสียที

มีความรู้แค่เพื่อการดำรงชีพ
เพื่อความอยู่รอดเท่านั้น
แต่ความรู้ที่จะเอาตัวให้รอด
ยังไม่ได้ให้ความสำคัญเลย
เพราะฉะนั้นชาวโลกตอนนี้
แม้อยู่ท่ามกลางแสงอาทิตย์ที่เจิดจ้า
แต่ความจริงแล้วยังมีดงภายในอยู่
เพราะยังไม่รู้หนทางที่จะดำเนินชีวิตกันอย่างไร

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ชาวโลกอาจเข้าใจดีเรื่องโลกนี้
แต่เรื่องปรโลก* ยังไม่ค่อยเข้าใจ
เขามีความรู้อย่างสมบูรณ์เรื่องโลกนี้
แต่ความรู้เรื่องปรโลกเขายังไร้เดียงสา
ซึ่งเป็นโลกที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้
เราปฏิเสธการไปประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกได้
แต่ปรโลก...เราปฏิเสธไม่ได้

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

* โลกอื่น หรือ ชีวิตหลังความตาย

ละโลกแล้วเราต้องไปสู่ปรโลก
เราจะเอาความเชี่ยวชาญ
ในเมืองมนุษย์ไปใช้ในปรโลกไม่ได้
เพราะในปรโลกไม่มีการทำมาหากิน
เขาเป็นอยู่ได้ด้วยบุญและบาปเท่านั้น

๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
เป็นความรู้สากล ที่ทุกคนในโลกจะต้องศึกษา

เพื่อจะได้นำกลับมาพัฒนาตนเอง
จะทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

ปิดอบาย ไปสวรรค์

มีสุขในปัจจุบัน และดับทุกข์ได้
ตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ ถ้ายังไม่ได้ศึกษา
เราจะไม่มีวันทำได้ถูกต้อง...ตรงนี้อันตราย

๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒

สิ่งที่จะต้องเรียนรู้ นอกเหนือจากวิชาชีพแล้ว
ควรจะเรียนวิชาชีพด้วย
วิชาชีพทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้
แต่วิชาชีพทำให้ชีวิตที่เรามีอยู่นั้น
เกิดคุณค่าอันสูงส่ง
มีสุขทั้งในปัจจุบันและในอนาคต
เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อตัวเราและชาวโลก

๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

นรกสวรรค์มีจริง
พิสูจน์ได้ด้วยพุทธวิธี

๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

อย่าไปสรุปว่า “นรกสวรรค์ไม่มี”
เพราะเราไม่เคยเห็น แล้วก็ไม่เคยเห็นใครเห็น
แล้วสรุปว่า “ไม่มี” ไม่ได้
บางอย่างที่เราไม่เห็น
ไม่ได้แปลว่า ไม่มี
เพราะคนที่เขาเห็นมีอยู่

๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

เราอย่าเพิ่งไปสรุปเอาว่า
นรกสวรรค์เป็นเรื่องโกดตัว ไม่มีจริง
มันไม่ใช่เรื่องโกดตัว
แต่เป็นเรื่องเกี่ยวกับตัว
เพราะทุกการกระทำ
จะมีผลโยงไปถึงภพภูมิหลังความตาย

๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

นรกสวรรค์มีจริง ไม่ใช่สวรรค์อยู่นอก นรกอยู่ในใจ

หรือคิดว่า เอาสวรรค์มาล่อ เอานรกมาชூ
นั้นสำหรับคนที่เขาอยากจะทำอะไรก็ได้ เขาก็
มีเหตุผลที่สวยงามอย่างนั้น เราอยากจะไปรู้
ตอนเป็น หรือว่าจะเห็นตอนตาย ถ้าศึกษาเรียนรู้
ตอนเป็นก็มีโอกาสแก้ไขตัวเราได้ แต่ถ้าไปเห็น
ตอนตาย นั้นหมดสิทธิ์แล้ว นรกสวรรค์สามารถ
พิสูจน์ได้ด้วยตัวของเราเอง จุดเริ่มต้นให้เข้าถึง
พระในตัวเองก่อน

๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔

การไปสวรรค์ ไม่ง่ายนะ
เพราะคนส่วนใหญ่จะไปนรกกันเสียมากกว่า

โบราณจารย์ท่านอุปมาไว้ว่า
ในวัวตัวหนึ่ง มีเขาเพียงคู่เดียว
แต่มีขนปริมาณมาก
คนไปตกนรกปริมาณมากเหมือนขนโค
ไปสวรรค์มีปริมาณน้อยแค่เขาโค

๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เราไม่ควรเอาชีวิตของเราไปเสี่ยง
โดยเสี่ยงการทำความดี
ตอนที่ยังแข็งแรงอยู่ แล้วไปหวังพึ่งน้ำบ่อหน้า
ไปแสวงหาความใส
ตอนใกล้จะถึงวันสุดท้ายของชีวิต

มีคนเพียงจำนวนน้อย ไม่ถึงหนึ่งเปอร์เซ็นต์
ที่โชคดี ดั่งนั้นเราอย่าเสี่ยงเลย เพราะถ้าพลาด
พลั้งไป ชีวิตในปรโลกนั้นยาวนาน เป็นหมื่น
เป็นแสน เป็นล้าน เป็นหลาย ๆ ล้านปี เป็นกัป
เป็นมหากัป...ยาวนานมาก เพราะฉะนั้นอย่าไป
เสี่ยง

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

สัตว์ต่างๆ ในโลกนี้
ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ ๒ เท้า, ๔ เท้า, สัตว์ปีก เป็นต้น
ล้วนก็คืออดีตมนุษย์
ที่ดำเนินชีวิตผิดพลาด ผิดกฎแห่งกรรม
.....อยู่ในภูมิของอบาย.....

๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔

“กฎแห่งกรรม”

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้ตั้งขึ้น
แต่พระองค์ไปรู้ไปเห็นมา
แล้วมีมหากรุณาจึงนำมาสั่งสอนสัตว์โลก
เพราะความสงสาร
กฎแห่งกรรมนี้ตั้งขึ้นโดยผู้มีฤทธิ์
มีอำนาจมาก
เป็นฉากหลังบังคับหมด
ทั้งสรรพสัตว์ทั้งหลายสรรพสิ่งทั้งปวง
ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมทั้งสิ้น

๒๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

กฎแห่งกรรม
ไม่มีเปลี่ยนแปลง ไม่มีละเว้น

แต่กฎหมายเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา
ในทุกภูมิภาคทั่วโลกก็ยังมีแตกต่างกันไป

ตามความจำเป็น

แต่กฎแห่งกรรมคงที่ ไม่มีเปลี่ยนแปลง
บางอย่างถูกกฎหมาย แต่ผิดกฎแห่งกรรม
ถึงแม้ไม่ติดคุก แต่ก็ไปอบาย

๒๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

กฎแห่งกรรมหลีกเลี่ยงไม่ได้

ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ในน้ำ บนบก ยอดเขา ในอวกาศ ดวงดาวต่าง ๆ จะอยู่ในโลกนี้ หรือในจักรวาลไหนก็ตาม トラบใดที่เรายังมีการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ ไม่ว่าจะดีหรือชั่ว แม้จะเล็กน้อยเพียงไร จะเจตนา ไม่เจตนา ล้วนมีผลทั้งสิ้น มันจะติดตามตัวเราไปเหมือนเงาตามตัว ซึ่งจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้เอาไว้

๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๘

ชีวิตในสังสารวัฏอันตรราย
ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไรก็แล้วแต่
ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมทั้งสิ้น

คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
หวานพีชเช่นไร ย่อมได้ผลเช่นนั้น
ปลุกถั่วก็เป็นถั่ว ปลุกงาก็เป็นงา
ปลุกถั่วจะไปเป็นงาไม่ได้
ปลุกงาจะไปเป็นถั่วไม่ได้
ยกเว้น...คนตาถั่ว

๑๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าดีชั่วรู้หมด...อดได้
ส่วนมากดีชั่วรู้ไม่หมด จึงอดไม่ได้
รู้หมด คือ ต้องรู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้ง
ถ้าดีชั่วรู้หมดอย่างนี้...อดได้แน่นอน

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้ากลัวความตาย
ต้องหันหน้าไปพิจารณาความตาย
และสั่งสมบุญเอาไว้เยอะๆ
ด้วยทาน ศีล ภาวนา
แล้วความกลัวตายก็จะหมดสิ้นไป

๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

สำหรับคนที่กลัวความตาย

ในระหว่างที่เรายังมีชีวิตอยู่
หมั่นสั่งสมบุญบารมีเอาไว้เยอะ ๆ

ด้วยทาน ศีล ภาวนา

ให้ใจเราบริสุทธิ์ผุดผ่องมาก ๆ
แล้วความกลัวตายก็จะหมดสิ้นไป

เพราะเรามีที่พึ่งภายใน
มีทั้งบุญ มีทั้งธรรมะ มีความดีงามเป็นที่พึ่ง
ต้องฝึกทำทุกวันทุกคืนให้ติดเป็นนิสัย

๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าเรารักตัวเอง
ก็ต้องหมั่นสั่งสมเต็มบุญ เต็มบารมี
เต็มความบริสุทธิ์ในตัวของเราให้มากๆ

๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

รีบชิงช่วงสร้างบารมี
ก่อนที่จะถูกช่วงชิงไปสู่ปรโลก

เพราะเราไม่รู้ภพชาติในอดีต
เราทำผิดทำพลาดอะไรมาบ้าง

๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ระบบการควบคุมชีวิตมี ๓ อย่าง
คือ บุญ บาป และไม่บุญไม่บาป
กรรม ๓ ประการนี้
มีฤทธิ์มีอำนาจมากพอๆ กัน

๑๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้ามีบารมีมาก
เราจะเข้าใจเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตได้ง่าย
อุปสรรคของชีวิตก็มีน้อย
ถ้าบารมีน้อยเราจะเข้าใจได้ยาก
อุปสรรคก็มาก

๒๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

อย่าถือสาข้อผิดพลาดของเพื่อนมนุษย์
ไม่ถือก็ไม่หนัก และไม่ต้องทน

ทำความเข้าใจว่า
เขาก็เป็นของเขาอย่างนั้นเอง
และเราก็เป็นของเราเช่นนี้เอง
เรายังมีกิเลส และดวงปัญญาเราก็ยังไม่สมบูรณ์

๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

แม้มีทิพยจักขุ แต่ถ้าไม่ใช้ก็ไม่เห็น
เหมือนเรามีกล้องส่องทางไกล
แล้ววางไว้ข้างๆ ตัว
ถ้าไม่หยิบขึ้นมาใช้ก็มองระยะไกลไม่เห็น

๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔



การสร้างบารมี

เดี๋ยวก็วัน เดี่ยวก็คืน
เดี๋ยวก็จะหมดเวลาของชีวิตกันแล้ว
เพราะฉะนั้นทุกอนูวินาที
ต้องให้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างบารมี

๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เป็นเรื่องปกติของโลกใบนี้
ที่มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ
มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์
ทุกอย่างมีขึ้น มีลง ไม่คงที่ เป็นเรื่องธรรมดา
ถ้าเราตั้งสมบุญ ใจเราตั้งมั่นอยู่ในบุญ
ตรีภระลิกถึงบุญไปเรื่อย ๆ
เราก็จะอยู่เหนือสถานการณ์นั้นได้
เหมือนมรสุมที่พัดผ่านมา
ถ้าเรายกตัวใจให้สูงกว่ามรสุม
มันก็เพียงพัดผ่านไป แค่กระทบแต่ไม่กระเทือน
จนเกิดความเสียหายแก่ชีวิตของเรา
ใจที่ตรีภระลิกนึกถึงบุญก็จะเป็นเช่นนั้น

๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒

การสร้างบารมีบางครั้งเราก็ต้องอดทน
ต้องเหนื่อยยากลำบาก

เพราะถ้าเราไม่เหนื่อยยากลำบาก
เราจะได้บารมีมาจากไหน

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑

ใจของเรา ความคิดเข้ามาได้ที่ละอย่าง

ถ้าคิดดี ชั่วกับไม่ดีไม่ชั่ว ก็ไม่เข้า

ถ้าคิดชั่ว ดีกับไม่ดีไม่ชั่ว ก็ไม่เข้า

ถ้าหากเฉยๆ เป็นกลางๆ ชั่วกับดี ก็ไม่เข้า

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

เรามีเป้าหมายทำพระนิพพานให้แจ้ง
ในใจจะต้องให้มีแต่กุศลธรรมอย่างเดียวกัน

ถ้าหากเราคิดแต่เรื่องดี ๆ
ก็ไม่มีเวลาว่างที่จะไปคิดถึงเรื่องที่ไม่ดี

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ต้องคิดพูดทำแต่เรื่องดี ๆ เข้าไว้
ชีวิตจึงจะมีกำไร

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

กำไรหรือขาดทุนชีวิต

ผู้รู้เขาวัดกันที่ใครได้สั่งสมบุญกุศลเอาไว้

ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ

ทุกวันทุกคืนทุกเวลา

ผู้นั้นได้ชื่อว่า “มีกำไรชีวิต”

หากใครสั่งสมบาปอกุศล ถือว่า “ขาดทุนชีวิต”

นี่คือมาตรฐานของท่านผู้รู้

บัณฑิต นักปราชญ์ทั้งหลาย

๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

สิ่งใดที่ยังกุศลธรรมให้บังเกิดขึ้น
ด้วยกาย วาจา ใจ
สิ่งนั้นคือ “กำไรชีวิต”

สิ่งใดที่ยังอกุศลธรรมให้บังเกิดขึ้น
ด้วยกาย วาจา ใจ
สิ่งนั้นคือ “ขาดทุนชีวิต”

๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

เวลาที่เราเหลืออยู่อย่างจำกัดนี้
ทำอะไรให้ได้กำไรชีวิตมากที่สุด

ก็ต้องสั่งสมบารมี ๑๐ ทศ

สั่งสมกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ

หรือจำง่าย ๆ ย่อ ๆ ก็คือ ทาน ศีล ภาวนา

ถ้าง่ายกว่านี้เข้าไปอีกก็คือ

ทำพระในตัวให้บังเกิดขึ้น

กระทั่งเห็นท่านชดใสแจ่ม

ทั้งหลับตา ลืมตา นั่ง นอน ยืน เดิน

หกคะเมนตีลังกาก็เห็นพระติดแน่นอยู่กลางกาย

อย่างนี้จึงจะได้กำไรชีวิต

๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

เวลาที่เราสูญเสียไป
สิ่งที่ได้กลับคืน
ต้องเป็นกำไรชีวิต

กำไรชีวิต เขาวัดตรงที่บุญกุศล
ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน
ทั้งทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น
อย่างนี้จึงเรียกว่า ได้กำไรชีวิต

๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

“อย่าเบื่อกว่าหน้ายในการสร้างบารมี”

อย่าให้มีประโยชน์อยู่ในใจ

๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

อุปนิสัยที่ดีงาม ๔ ประการ
ที่เกื้อกูลต่อการสร้างบารมี

รักบุญ รักธรรมะ

ไม่พูดคำหยาบ

มีความสูงในการเป็นผู้ให้มากกว่าเป็นผู้รับ

คบหาบัณฑิตนักปราชญ์

๒๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

เวลาทำงานเป็นทีม
อย่าทะเลาะกัน
ช่วยประคับประคอง
ถนนม่น้ำใจกัน

๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ถ้าเราไม่สร้างบารมีให้เต็มที่
เราก็คงไปซ่อมบารมี

ถ้าเราไม่เห็นดเห็น้อยทุ่มเทสร้างบารมี
แล้วเราจะได้บารมีมาจากไหน

๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๓



การปฏิบัติธรรม



ประโยชน์ของสมาธิ

สิ่งที่เราปรารถนามันอยู่ในตัว
แต่เราเข้าใจผิด
คิดว่าอยู่นอกตัว

๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ความสุขทางโลกไม่มี
มีแต่ความเพลिन
กับความเพลีย

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕

สุขที่เกิดจากสมาธิ
เป็นสุขที่ไม่ซ้ำกันเลย
เป็นสุขที่ยิ่งใหญ่ เป็นอิสระ
กว้างขวางใหญ่โตยิ่งๆ ขึ้นไป

๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

การทำใจหยุดใจนิ่ง
มีแต่ได้ประโยชน์อย่างเดียว
ทุกข์โศกไม่มีเลย

๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าเมื่อไรกายกับใจสามัคคี
รวมเป็นหนึ่งเดียวกัน
สิ่งที่เป็นอธิปไตย
ที่ใคร ๆ คาดไม่ถึงจะเกิดขึ้น

๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้ามนุษย์ทั่วโลกเข้าใจว่า
เกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง
หรืออย่างน้อยมาสร้างบารมี
โลกจะหมุนไปในทางบวกเลย

เสียดายว่า...ชาวโลกแสวงหาความรู้ที่
ไม่ค่อยจะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงสักเท่าไร
แล้วก็ทุ่มเททรัพยากรไปเพื่อสิ่งที่ไม่ค่อยจะเป็น
ประโยชน์ ถ้าหากเขาทุ่มเททรัพยากรมาเพื่อให้
มวลมนุษยชาติค้นคว้าความรู้ที่แท้จริง เพื่อไป
สู่จุดหมายปลายทางของชีวิตได้ ถ้าคิดอย่างนี้
พร้อมกันเมื่อไร โลกก็เกิดสันติสุขในตอนนั้นเลย

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

มรรคผลนิพพานอยู่ในตัวเรา
เริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
ด้วยวิธีการหยุดนิ่งเฉยที่ศูนย์กลางกาย
ซึ่งเป็นปากทางที่จะเข้าไปถึงพระในตัว
พอถึงพระในตัวแล้ว
จะเปลี่ยนแปลงจากผู้ไม่รู้มาเป็นผู้รู้
คนโง่กลายเป็นคนฉลาด
สิ่งที่ถูกปกปิดก็จะถูกเปิดเผย
เมื่อเข้าถึงพระในตัว

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

พระในตัวนั้นสำคัญมาก
เพราะท่านอยู่กับเนื้อกับตัวของเรา

ถ้าเราเข้าถึงท่านยังไม่ได้
ชีวิตยังไม่อบอุ่น ยังไม่ปลอดภัย
ถึงแม้จะมีพระนอกตัวให้เคารพกราบไหว้บูชา
มันทราบแต่มันยังไม่ซึ่งถึงใจ
แต่จะให้ซาบซึ่งถึงใจ
ก็ต้องเข้าถึงพระภายในให้ได้

๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าเราเข้าถึงพระในตัวได้
เราก็จะมีที่พึ่ง

มีความสุขกายสบายใจทันทีที่เข้าถึง
เราจะอบอุ่นใจ จะรู้สึกปลอดภัย
พระในตัวนอกจากจะให้ความสุข
ทันทีที่ได้เข้าถึงแล้ว
ยังเป็นรหัสผ่านไปสู่สุคติโลกสวรรค์
โดยเฉพาะคุณุตบุนรี วงบุญพิเศษ
ที่เราปรารถนาจะไปกัน

๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

คนมีธรรมะไม่มีเหงา

ถ้าตั้งใจปฏิบัติธรรม

บำเพ็ญสมณธรรมให้ดีแล้วจะไม่เหงาเลย

ไม่มีใครคุยด้วย...เราก็นั่งหลับตา

คุยกับพระในแก้วก็ได้ ดวงแก้วก็ได้

ถ้ายังไม่เห็น...ก็คุยกับความมืดภายใน

ฟังเสียงในใจเสียบๆ ที่อยู่ในความมืด

หรือมีเสียง “สัมมา อะระหัง” ภายในใจ

แค่นี้ก็ไม่เหงาแล้ว

๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ไม่มีใครคอยด้วย
ก็คอยกับตัวเอง
ด้วยคำว่า
“สัมมา อระระหัง”

รักธรรมะเอาไว้ให้มาก ๆ
ธรรมะนี้แหละจะช่วยให้เราได้ทุกสิ่ง
ช่วยได้ในปัจจุบัน
ช่วยทั้งตอนกำลังจะละโลก
ช่วยทั้งตอนที่มีชีวิตใหม่หลังจากตายแล้ว
รวมไปถึงภพชาติถัด ๆ ไป

๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕



วิธีการปฏิบัติธรรม

นั่งหลับตาทำสมาธิ
อย่าไปตั้งใจมาก
และอย่าไม่ตั้งใจเลย
ตรงนี้สำคัญนะ

๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔

เราต้องช่วยกันสร้างสิ่งแวดล้อมให้เป็นสัปปายะ
เกื้อกูลต่อการเข้าถึงธรรมยกขึ้น

คือ บรรยากาศต้องสบาย ๆ
ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความรัก ความสามัคคี
เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
อย่างนี้จะช่วยให้เราเข้าถึงธรรมได้ง่าย
เพราะเวลาเรามานั่งธรรมะ
จะได้ไม่เสียเวลาไปนั่งฟุ้งซันมัวอะไรอยู่ในใจ

๒๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔

ไม่ลื้ม ไม่เร่ง ไม่เพ่ง ไม่จ้อง
ไม่เน้นภาพ ไม่เค้นภาพ เพื่อที่จะให้ชัดเจนใจเรา
มิให้ดูแค่นั้นให้พึงพอใจแก่นั้นไปก่อน
ให้ดูอย่างสบายๆ ธรรมดาๆ
เหมือนเราดูต้นไม้ดอกไม้
ภูเขาเตาภา หรือดูทิวทัศน์อย่างนั้น

๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔

ดวงแก้ว องค์พระ มีอยู่ในตัวแล้ว
แต่เราไม่เห็น
เพราะใจเราไม่นิ่ง
แต่พอนิ่ง...เป็นเห็น

๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๔

บทเรียนแรก ชะลอใจ

ธรรมดาเราจะไปเบรกรถอย่างกะทันหันห้คงไม่ได้
ต้องค่อยๆ ชะลอรถ จนกระทั่งรถจอดสนิท
การจะไปบังคับใจให้มันหยุดคิดเลยก็ไม่ได้
ต้องให้ใจสมัครใจที่จะหยุดนิ่ง
ก็คือต้องค่อยๆ ชะลอความคิดนั้น
อย่างนึ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ
ผ่อนคลาย หยุดนิ่ง จนกระทั่งดวงเกิด

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

บทเรียนที่สอง ดูไปด้วยใจสบาย

มีอะไรให้ดู ก็ดูไป อะไรก็ได้

...whatever

แล้วเมื่อไรจะได้สิ่งที่อยากดู เมื่อไรก็ได้

...whenever

แล้วอย่างไรถึงจะได้สิ่งที่ชอบมาก อย่างไรก็ได้

...however

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เวลาลืมตัวลงนอน อย่างอนเฉยๆ
ให้มององค์พระของเราเรื่อยไป

หมั่นหยุดนิ่งอยู่ในกลางท่าน
ท่านจะขยายครอบคลุมตัวเราไปเลย
เราก็จะได้หลับอยู่ในกลางองค์พระ
อย่างมีความสุข

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อตื่นขึ้นมาต้องตื่นอยู่ในกลางองค์พระ
ให้เห็นพระชัดใสแจ่มทีเดียว

พอลุกขึ้น ล้างหน้า แปรงฟัน
ใจก็ยังอยู่ตรงกลางนั้น ฝึกไว้เรื่อย ๆ
อาบน้ำอาบท่า จับถ่าย ก็อยู่ตรงกลางองค์พระ
กระทั่งถึงเวลารับประทานอาหาร
หรือจะเดินทางมาที่ทำงาน
ก็ยังตรึกรังนึกไปเรื่อย ๆ จนเป็นอัตโนมัติ

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

จะนึกคำว่า “พระ” ก็ได้ แม่ไม่เห็นพระ
จะนึกคำว่า “ดวง” ก็ได้ แม่ไม่เห็นดวง
หรือจะนึกคำว่า “บุญ” ก็ได้ แม่ไม่เห็นอะไร

๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ในฐานะเราเป็นมนุษย์
ความมืด ความเมื่อย ความฟุ้ง
ความง่วง ความท้อ เบื่อบ้าง
สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ มันมีเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว
นั่นก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา
แต่ว่าเบื่อเพียงไรก็ตาม อย่าเลิกนั่ง
ฝึกไปเรื่อย ๆ ปรับใจไป หมั่นสังเกตว่า
เราวางใจขนาดไหน มันพอดี
ไม่ตึงไป ไม่หย่อนไป
รู้สึกว่ายู่อย่างนี้พึงพอใจ นั่นใช้ได้แล้ว
รักษาความพึงพอใจนั้นให้ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ

๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

วันนี้เราพึงพอใจได้ ๕ นาที
วันพรุ่งนี้ฝึกใหม่ ฝึกไปเรื่อยๆ
แม้วันพรุ่งนี้จะดีไม่เท่าวันนี้...ก็ช่าง
หรือดียิ่งกว่าวันนี้...ก็ช่าง
คือเฉยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ

จะล้มลุกคลุกคลานอย่างไร เราก็ฝึกไป
นี่เป็นทางมาแห่งบารมีของเรา

๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ให้พยายามทำความเพียรไปเรื่อย ๆ
รักที่จะทำ ทำทุกวัน ทำทั้งวัน ควบคู่กับภารกิจ
และหมั่นสังเกตว่า เราตั้งใจมากเกินไปไหม
หรือทำความเพียรย่อหย่อน
ไม่ปะติดปะต่อ ไม่ต่อเนื่อง ทำ ๆ หยุด ๆ
ทั้งสังเกตดู แล้วก็รีบแก้ไขปรับปรุง
ประเมินผลการปฏิบัติธรรมทุกวัน
อย่างนี้มันก็จะก้าวหน้า

๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ใครยังทำความเพียรไม่สม่ำเสมอ...ฟิต ฝ่อ พู
คือ พอเริ่มต้นเข้าพรรษา ก็ฟิต
กลางๆ ก็ฝ่อ พอเชิยร์หน่อยก็พู
พอใจฟูขึ้นมา ก็ลุยกันทีหนึ่ง

มันต้องฟิต ฟิต ฟิต ต้องเอาจริงเอาจัง

แล้วก็มาคิดว่า ทำถูกหลักวิชาไหม
ตรงนี้สำคัญนะ

๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

หลักวิชาคือ “หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

หมายถึง จะเข้าถึงพระธรรมกายภายในได้นั้น
ใจต้องหยุด ถ้าใจไม่หยุดจะเข้าถึงไม่ได้เลย
ต้องหยุดคิด หยุดพูด หยุดทำอะไรทั้งสิ้นเลย
เหมือนไม่ได้ทำอะไร
แค่นิ่งๆ เฉยๆ สบายๆ เท่านั้น
เดี๋ยวเราก็จะเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัวของเรา
ซึ่งเป็นแผนผังของชีวิต

๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ต้อง “หยุด” อย่างเดียวเท่านั้น
ไม่หยุดไม่ถึงพระ...หยุดจึงเป็นตัวสำเร็จ
หยุดตรงนั้น หยุดในระดับที่ปลอดความคิด
และมีความโปร่งโล่งเบาสบาย
ณ ตรงนั้นใจจะสบายๆ
ไม่มีความคิด ไม่มีจินตนาการ

๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

หยุดตอนไหน ถึงตอนนั้น

เป็นอกาลิโก

ไม่กำหนดกาลเวลา

๒๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าอยากหยุด ต้องหยุดอยาก
ถ้าอยากหยุดใจได้
เราต้องหยุดอยาก
หยุดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น
หยุดอย่างเดียวจึงจะเข้าถึงได้

๑๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าใจยังไม่เป็นระเบียบ มันหยุดยาก

๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

เราจะทำมาหากินอะไรก็ทำไปเถอะ
มีเวลาสัก ๑ หรือ ๒ นาที
ก็นึกภาพองค์พระกลางดวงแก้ว*

นึกเล่นๆ เพลิ้นๆ ให้ใจมันคุ้นกับการนึก
จะทำให้ใจเราไปเชื่อมโยงกับอานุภาพ
อันไม่มีประมาณของพระรัตนตรัย
ด้วยอานุภาพนี้จะทำให้เรา
สมหวังตั้งใจในทุกสิ่งที่เป็นกุศลธรรม
ในธุรกิจการงานที่เป็นสัมมาอาชีพะ
ในชีวิตครอบครัว

ในการแสวงหาความสุขที่แท้จริงก็จะสมหวัง

๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

* ฝึกมองแบบ top view คือ มองจากเศียรลงไป เหมือนพระท่านนั่ง
ในกลางห้อง หันหน้าไปทางเดียวกับเราตามภาพ

ภาพองค์พระกลางดวงแก้วเป็นภาพที่สำคัญ
ต้องจำนะ และนำติดตัวไว้ให้ดี

เอาใบเล็ก ๆ ใส่กระเป๋าไว้
ใบใหญ่ติดไว้ข้างฝาตรงไหนสักแห่งหนึ่ง
ซึ่งเป็นที่รวมประชุมของคนในครอบครัว
จะได้ดูองค์พระ ใจจะได้ใส สะอาด บริสุทธิ์
เป็นทางมาแห่งความสุข
และความสำเร็จในชีวิตของทุกคน

๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง
นิ่งอย่างเดียว เดี่ยวก็ได้
ง่ายนิดเดียว

๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒

เราจะนึกภาพองค์พระหรือดวงแก้วก็ได้
แต่ต้องนึกให้เป็น ไม่ใช่ไปเค้นภาพ
หรือไปบีบ ไปเค้น ไปเพ่ง ไปจ้อง
อย่างนั้นปวดหัว ไม่ถูกหลักวิชา
ให้นึกธรรมดาๆ นึกง่าย ๆ
เหมือนเรานึกถึงดอกกุหลาบ ดอกบัว
ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว
ถ้าเรานึกเป็นจะไม่ปวดหัวเลย
ให้นึกธรรมดาๆ นึกง่าย ๆ อย่างนี้

๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

วิธีแสวงหาทรัพย์ทางโลกกับทางธรรม
...กลับตาลปัตรกัน...

วิธีแสวงหาทรัพย์ทางโลกต้องเคลื่อนไหว
แต่วิธีการหาอริยทรัพย์หรือทรัพย์ภายใน
ต้องนิ่ง ต้องไม่เคลื่อนไหว
ไม่คิด ไม่พูด ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น
แค่หยุดนิ่งเฉย ๆ จึงจะเข้าถึงอริยทรัพย์ภายใน
ซึ่งเป็นเครื่องปลื้มใจของพระอริยเจ้า

๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

หลักวิชาในการเข้าถึงพระธรรมกายในตัว
ที่จริงก็ไม่มีอะไรมาก
ง่ายกว่าเรียนทางโลกเสียอีก
ไม่ต้องท่อง ไม่ต้องอ่าน
ไม่ต้องนึก ไม่ต้องคิด
ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้นเลย
แค่ทำใจหยุดใจนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
อย่างนี้...แค่นี้...เท่านั้น
ไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้
เดี๋ยวก็ถูกส่วนเอง

๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

๔ ส. สติ สบาย สม่่าเสมอ สังเกต

ให้มีสติ คือ เอาใจมาอยู่กับตัวของเรามาหยุดมานิ่งภายในอย่างสบายๆ ให้ต่อเนื่องทั้งวันทั้งคืน เหมือนเป็นผู้มีราตรีเดียว ทำอย่างสม่่าเสมอทั้งวันทั้งคืนเลย แล้วก็สังเกตว่าเราทำถูกหลักวิชาไหม ตั้งใจมากเกินไปไหม อยากรได้มากเกินไปไหม ระวังหรือเกร็งเกินไปไหม หรือเราไปต่อสู้กับความฟุ้งหรือเปล่า ให้สังเกตเดี่ยวเราจะพบเหตุแห่งความบกพร่องและช่องทางแห่งความสำเร็จ

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าจะนั่งให้ได้ดีและเร็ว ต้องหมั่นสั่งสมอารมณ์ดี

อารมณ์ที่เป็นกุศลธรรมที่เป็นบุญ เป็นความดีเอาไว้เยอะๆ ซึ่งจะมีผลในตอนที่ปฏิบัติธรรม จะได้มีอารมณ์เดียว ที่ไม่หงุดหงิด งุ่นง่าน ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ไม่ขัดเคือง ขุ่นมัว คนโน้น คนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ก็ไม่มี มันขึ้นอยู่กับตรงนี้แหละ ต้องสั่งสมนะ

๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

หมั่นนึกทบทวนถึงบุญเก่า ๆ
ที่เราได้กระทำผ่านมา...
นึกแล้วใจจะได้ชุ่มชื่น
อย่าไปนึกถึงสิ่งที่ทำให้ใจเราขุ่นมัวหรือแค้นใจ
ไม่ว่าคน สัตว์ สิ่งของ ที่ทำให้ขุ่นมัว
หรือการกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ
ที่นึกแล้วมันแค้นใจ นึกแล้วไม่สบาย
...ก็อย่าไปนึก
ให้นึกถึงแต่สิ่งที่ทำให้เราสบายใจ
ใจใส ใจสะอาด ใจดี
อย่างนี้เรียกว่า สังฆสมอารมณ์ดี

๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าเราทำเฉยได้
เราจะอารมณ์ดีทั้งวันเลย

ใครด่า ใครว่า ก็เฉย
ใครชม ก็เฉย
อะไรๆ มา ก็เฉย
ถ้าทำอย่างนี้ได้
อารมณ์จะดีทั้งวัน
ไม่เซ่อตองเฉย ๆ คุณะ

๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ต้องมีนันทะ รักที่จะเข้าถึงธรรม
รักที่จะมีที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงภายใน
รักที่จะมีความสุข ความบริสุทธิ์
รักที่จะศึกษาเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต
รักที่จะศึกษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่ลุ่มลึกไปตามลำดับ
หากมีใจรัก มีนันทะ เราจะทำด้วยความสนุก
บุญบันเทิง เบิกบาน ร่าเริงใจ
ไม่ช้าจะทำได้ทุกคน

๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒

เรามีสิทธิ์ที่จะเข้าถึงองค์พระ
เห็นองค์พระได้ทุกวัน
วันหนึ่งมีสิทธิ์จะเข้าถึงได้หลายครั้ง
ครั้งไหนที่เรานึกถึงพระ
เรามีสิทธิ์เห็นพระ
เรามีสิทธิ์ทุกครั้ง...ที่เรานึกถึง

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

นั่งไปเรื่อย ๆ เดียวก็เห็นเอง

เพราะพระรัตนตรัยมีอยู่แล้วในตัว

หลักวิชชาก็มีอยู่แล้ว

เหลือแต่ที่เราจะขวนขวายแค่นั้น

ขยันหรือขี้เกียจ ถ้าขยันก็ถึงได้เร็วหน่อย

ถ้าขี้เกียจก็ถึงช้า

บางที่ช้าข้ามภพข้ามชาติกันทีเดียว

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้านึกได้...ก็เห็นได้
เห็นไม่ได้...เพราะเราไม่ได้นึก

ถ้าเราได้กินข้าวก็อิ่มได้
ถ้าเราไม่ได้กินก็ไม่อิ่ม ก็ง่าย ๆ แค่นั้น
แต่เราก็นึกกันไม่ค่อยถึง
แต่ซัดหรือไม่ซัดนั้นอีกเรื่องหนึ่ง
ขึ้นอยู่กับว่าใจเราละเอียดแค่ไหน
ถ้าใจเราหยาบภาพก็จะไม่ค่อยซัด
ใจละเอียดมันก็ซัดขึ้น

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

เห็นองค์พระแล้ว ไม่ว่าจะเห็นแบบไหนก็อย่าทิ้ง

บางคนพอเห็นว่า ไม่ใช่พระธรรมกาย ไม่ใช่ อย่างนี้ไม่เอา อย่าคิดอย่างนั้นนะ เห็นพระ ได้ก็บุญเหลือหลายแล้ว แม้ยังเข้าไม่ถึง พระธรรมกาย เห็นองค์พระอ้วน ๆ ท้วม ๆ แค่นั้น ก็ปิดประตูบายนแล้ว เพราะใจฟ่องใส แสดง ว่าจิตต้องเลื่อมใสในพระรัตนตรัยพอสมควร ภาพอย่างนี้จึงเกิดขึ้นได้

๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

การที่เห็นองค์พระได้
แสดงว่าใจต้องหยุดในระดับหนึ่งแล้ว

แม้จะยังไม่สมบูรณ์
แต่ว่า ณ จุดตรงนั้น ถ้าทำความเพียรกันต่อไป
ไม่ช้าก็จะเข้าถึง
พระธรรมกายในตัวได้

๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

หมั้นเชิดชูพระในตัวเอง
เชิดชูด้วยใจ
หยุดนิ่งๆ ชำเลียงดูเรื่อย ๆ
นั่นแหละเนื้อนาบุญ...ที่สำคัญที่สุด

๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

นึกบ่อยๆ ...ก็นึกได้
นึกได้บ่อยๆ ...ก็เห็นได้
เห็นได้บ่อยๆ ...ก็เข้าถึงได้
เข้าถึงได้บ่อยๆ ...ก็ศึกษาได้
มันมีขั้นตอนอย่างนี้
เขาทำกันได้เลยอะแยะ
เราเป็นคนเช่นเดียวกับเขา
ถ้ามีความเพียรไม่น้อยหน้าเขา
เราก็ต้องทำได้

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี

ถ้าเราอยากเห็นธรรมชาติเร็ว
ก็ต้องเอาใจไว้ที่กลางกายเรื่อย ๆ บ่อย ๆ
ถ้าอยากเห็นภายใน ๗ วัน
ก็ต้องว่ากันทั้ง ๗ วัน
อยากเห็นภายใน ๗ เดือน
ก็ค่อย ๆ หย่อนลงไปเรื่อย ๆ
อยากเห็นภายใน ๗ ปี ก็ยึดไปอีก
อยากเห็นตอนก่อนตาย...นาน ๆ ก็ทำสักทีหนึ่ง

๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าเรานึกถึงเรื่องละเอียด
ใจก็จะละเอียดตามไปด้วย
ถ้าเราพูดเรื่องละเอียด
ใจก็จะละเอียดตามไปด้วย

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เวลานั่งธรรมะ...อย่าตั้งใจมากเกินไป
ไม่ต้องไปเสียดายประสบการณ์ที่เราเคยนั่งแล้วดี
เพราะจะทำให้เราไปเร่งอย่างผิดวิธี
เราต้องฝึกปล่อยวาง เพื่อให้ใจได้รับความสุขบ้าง
ไม่อย่างนั้น...ใจของเราก็จะไม่มีความสุข

๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าช่วงไหนเรานั่งดี ก็อย่าดีใจจนเกินไป
ให้รักษาใจให้พอดีอย่างถูกหลักวิชา
แต่ถ้าไม่ได้ตั้งใจเรา
ไม่เห็นประสบการณ์ภายใน ก็อย่าหงุดหงิด
ให้ทำเฉยๆ อย่างสบายๆ
ให้ใช้ ๒ คำ คือ “ช่างมัน”
Let it be ปล่อยให้มันเป็นไป

๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

“ทางสายกลาง”
จะต้องไม่โต่งไปข้างใดข้างหนึ่ง
ไม่ซ้าย ไม่ขวา มันต้องพอดี...พอดี

เราจะเอาชนะมันตรงนี้แหละ
ถ้าไม่โต่ง...เราจะเข้าไปสู่ภายในได้
แต่มันจะคอยดึงใจเราให้โต่งไปข้างใดข้างหนึ่ง
เราจึงจำเป็นต้องปล่อยวาง
เพื่อเปิดช่องให้ใจได้รับความสุขบ้าง
เราถึงจะเข้ากลางได้

๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ทั้งวันให้ทำความรู้สึก
ว่า
พระอยู่ในเรา เราอยู่ในพระ
เราเป็นพระ พระเป็นเรา

๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ทุกครั้งที่เรานึกถึงพระ
ใจเราจะสูงขึ้น ประณีตขึ้น
ถูกกลั่นให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น

๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ทำใจให้เหมือนเด็ก ๆ
แล้วจะได้ง่าย ๆ อย่างเด็ก ๆ

ทำไมเด็กได้ง่าย
เพราะเด็กใจอยู่กับเนื้อกับตัว
ผู้ใหญ่ทำไมได้ยาก
เพราะผู้ใหญ่ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว

๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้ารักที่จะเข้าถึงธรรมกันจริงๆ
ใจต้องปล่อยวาง
ถ้าปล่อยวางได้วินาทีนี้
...ก็จะได้วินาทีนี้

๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖



ให้กำลังใจ

พวกเราเป็นผู้มีบุญมาก
บุญเก่าเรามีเพียงพอ
เหลือแต่ปัจจุบันนี้
จะต้องประกอบความเพียรให้เต็มที่เต็มกำลัง
และต้องทำให้ถูกหลักวิชาด้วย
จึงจะได้ผล ได้เข้าถึงประสบการณ์ภายใน
...จำตรงนี้ให้ดี...

๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔

แม้ความรู้สึกของเราว่า
ไม่เห็นจะก้าวหน้าอะไร
ไม่เห็นมีอะไรใหม่
แม้เราจะรู้สึกอย่างนี้ก็ตาม...
แต่ความละเอียดจะถูกส่งสมเอาไว้ในใจ
บุญเกิดขึ้นทุกครั้งที่เราลงมือปฏิบัติ
โดยที่เราไม่รู้ตัว

กายวาจาใจของเราจะถูกกลั่น
ให้สะอาดแล้วสะอาดเล่า
บริสุทธิ์แล้วบริสุทธิ์เล่าเพิ่มขึ้นทุกวัน

๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เรามีเวลาไม่มากที่จะอยู่ในโลกนี้
ให้ใช้วันเวลาที่เหลืออยู่น้อยนิดนี้
สร้างบารมีกันให้เต็มที่
ให้ชีวิตมีคุณค่าด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรม
ฝึกฝนอบรมใจของเราให้หยุดนิ่ง
ให้เข้าถึงพระธรรมกายในตัวให้ได้กันทุกคน

๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

อย่าทอดอายนะ

เราได้ลงทุนปฏิบัติธรรมมาในระดับหนึ่งแล้ว

ก็ต้องเดินทางกันต่อไป

อย่าให้ผังแห่งความไม่สำเร็จ

หรือทำอะไรครึ่ง ๆ กลาง ๆ ไม่ตลอดรอดฝั่ง

อย่าให้ผังนี้ติดไปข้ามภพข้ามชาติ

ต้องเอาผังที่ว่า...

เราพยายามทำความเพียรอย่างเต็มที่

ถูกหลักวิชา

ส่วนผลที่ได้มันได้แค่ไหน...ก็แค่นั้น

๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

อะไรจะมาสู่ความเพียร

ขยันทำกันไปเรื่อย ๆ

แต่ต้องขยันให้ถูกหลักวิชา

สิ่งที่ยากก็ง่าย

สิ่งที่เราคิดว่าเป็นไปไม่ได้ มันก็จะเป็นไปได้

มืดก็จะสว่าง ทุกข์ก็จะมาเป็นสุข

จากผู้ไม่รู้ก็จะมาเป็นผู้รู้

เพราะฉะนั้นขึ้นอยู่กับ

ความเพียรพยายามของเรา

๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

พระเดชพระคุณหลวงปู่* ท่านพูดเสมอว่า

“ของจริงคู่กับคนจริง”

จริงแค่ไหน ก็ต้องแก้ไขชีวิต
เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหายไป
เหลือแต่กระดูกหนังข้างมัน
ไม่ได้ตายเถอะ ต้องจริงนะลูกนะ

๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

* พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร

หยุดกับนิ่ง...

ขึ้นอยู่กับความขยันหรือขี้เกียจ
ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของเรา

ถ้าเราเต็มใจ สมัครใจอยากจะทำถึงก็ถึง
ถ้าไม่สมัครใจที่จะทำถึงก็ไม่ถึง
แล้วแต่เราจะปรารถนาอย่างไรก็ไหวว่าเอา
ชีวิตเราเราก็ต้องดีไซน์ของเราเอง

๒๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

มีอิริยาบถหนึ่งที่พญามารกลัวนัก
คือ อิริยาบถนั่งสมาธิ
เพราะกลัวคนใจหยุด
คนใจหยุดนี้พญามารกลัวมาก ๆ

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

**แม้พระธรรมกายจะมีอยู่ในตัวทุกคน
แต่ถ้ายังเข้าไม่ถึง มีก็เหมือนไม่มี**

เหมือนน้ำใต้ดิน เรารู้ว่ามีน้ำใต้ดิน แต่ถ้าไม่เจาะไม่ขุดไปให้ถึง ก็ไม่ได้นำมาดื่มมาใช้ พระธรรมกายในตัวก็เช่นเดียวกัน แม้มีอยู่แต่ถ้าหากยังเข้าไปไม่ถึงก็เอามาใช้ไม่ได้ ดังนั้นการเข้าถึงพระธรรมกาย จึงเรียกว่าเป็นบุคคลพิเศษที่มีรหัสผ่านพิเศษไปสู่วงบุญพิเศษได้ หากตั้งความปรารถนาที่จะไป

๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

วันนี้มีด แต่พรงนี้ไม่แน่
“แม่มีดต่อมีดมีด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม”

นี่ไม่ใช่คำขวัญหรรุๆ
แต่ว่าทุกคนสามารถเข้าถึงได้
ถ้าทำกันจริงๆ จังๆ

๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าเราลงมือปฏิบัติธรรมกันจริงๆ
ที่จะไม่ได้ผลเลยเป็นไม่มี

มีแต่ดีมาก...ดีน้อย
ซึ่งก็จะค่อยๆ ดีเพิ่มขึ้นทุกวัน
ถ้าดีน้อย...เราก็ทำให้ดีมาก
ถ้าดีมาก...เราก็ให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ

๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ใจยิ่งใส ใจก็ยิ่งสูง
ใจยิ่งสูงก็ยิ่งใกล้พระนิพพาน
ยิ่งใกล้ที่สุดแห่งธรรมเข้าไปเรื่อยๆ
เราก็จะต้องทำใจให้ใสๆ

๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ที่ว่า “นั่งไม่เห็น”
ไม่ใช่เพราะบุญน้อย
แต่จริงๆ คือ “นั่งน้อย”

๒๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ชาตินี้เราต้องปฏิบัติธรรม
ให้เข้าถึงพระธรรมกายให้ได้
ถ้าไม่ถึง...ชีวิตยังไม่ปลอดภัย
แม้มีชีวิตอยู่ก็เหมือนตายแล้ว

เพราะไม่ได้พบสิ่งที่ประเสริฐ สิ่งที่ดี
สำหรับการเกิดมาเป็นมนุษย์ในชาติหนึ่ง
เท่ากับเสียไปชาติหนึ่งเลย
เพราะฉะนั้น...อย่าเพิ่งรีบตาย
ถ้ายังไม่ได้เข้าถึงพระธรรมกาย

๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

คำว่า “ไม่ว่าง” “ไม่มีเวลา”
อย่านำมาใช้สำหรับปิดโอกาสตัวเอง
ในการแสวงหาความดี บุญกุศล
หรือพระรัตนตรัยในตัว

๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ชีวิต ๒๐๐ เปอร์เซนต์

ผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต เขาวัดกัน ๒ ระดับ ระดับแรก คือ มีโลกียทรัพย์หรือทรัพย์ภายนอก ประสบความสำเร็จในชีวิต ในธุรกิจการงาน ถึงพร้อมด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ อย่างนี้ถือว่าเป็นประสบความสำเร็จในชีวิตระดับหนึ่ง แต่ถ้าในระดับของผู้รู้ จะต้องมียกชั้น คือ ได้ อริยทรัพย์ภายในด้วย คือมีพระธรรมกายปรากฏที่ศูนย์กลางกาย หรืออย่างน้อยก็ได้ดวงธรรมใสๆ ต้องครบ ๒ ชั้น อย่างนี้จึงจะเรียกว่า ประสบความสำเร็จในชีวิตที่สมบูรณ์ ๒๐๐ เปอร์เซนต์

๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

วันที่ดีที่สุดในชีวิต คือวันที่เราบรรลุพระธรรมกาย

ไม่ใช่วันที่ได้เป็นอธิบดี เป็นรัฐมนตรี เป็น
ประธานาธิบดี หรือเป็นมหาเศรษฐีของโลก
นั้นยังไม่ถือว่าเป็นวันที่ดีที่สุด แค่เป็นวันดีวัน
หนึ่งในชีวิต ซึ่งมันก็ไม่ได้อะไรสักเท่าไร เพราะ
ตำแหน่งมันตัน แต่การบรรลุพระธรรมกาย
ภายในจะทำให้เราได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง
เราจะได้ศึกษาเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต
หรือคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่มีบันทึก
ไว้ในพระไตรปิฎก

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

“เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย”

ไม่ใช่ตั้งขึ้นมาให้หรูๆ คุณดี
แต่ตั้งขึ้นมาเพื่อกระตุ้นจิตสำนึกของเราว่า
มีภารกิจอันยิ่งใหญ่รอคอยเราอยู่
ภารกิจนั้นจะสำเร็จได้ขึ้นอยู่กับเรา
เพราะฉะนั้นเราจะต้อง
เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้

๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ไม่ว่าเราจะไปเกิดในครอบครัว
ที่มีความเชื่อแตกต่างจากชาวพุทธก็ตาม
หรือจะปฏิเสธพระแก้วไหนด
เจอพระพุทธรูปก็ทุบบ้าง ทำลายบ้าง
ไม่อยากจะเห็นบ้าง หรือให้เอาออกจากห้องบ้าง

แม้จะปฏิเสธพระแก้วไหนด...

ก็ยังมีพระรัตนตรัยอยู่ในตัว

๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าเราจัดสรรเวลา
เราจะพบว่า เรามีเวลาเหลือเฟือ
สำหรับการปฏิบัติธรรม
ตัดการคุยโทรศัพท์ที่ไร้สาระ
เวลาดูหนัง ดูทีวี
เวลาเที่ยวเตร่สนุกสนานเพลิดเพลิน
หรือเวลาที่อ่านหนังสือไร้สาระ อย่างนี้เป็นต้น
แล้วเอาเวลาที่จะสูญเสียไปอย่างนั้น
เอามานั่งธรรมะ กำไรชีวิตจึงจะเกิดขึ้น

๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ให้ใช้เวลาสำหรับการปฏิบัติธรรม
อย่าไปดูทีวี ดูละคร

เราก็ดูกันมาหลายสิบปีแล้ว
ก็มีแค่พระเอก นางเอก ผู้ร้าย
ผลัดกันแพ้ ผลัดกันชนะ
บางทีก็แฮปปี้เ็นดั่งบ้าง
บางทีก็ไม่แฮปปี้ มันก็มีอยู่แค่นี้
ดูละครภายในตีกว่า
จะเป็นละครที่เป็นเรื่องจริงของตัวเรา
ไม่ต้องไปดูใครเลย ดูตัวเราให้ได้
แล้วเดี๋ยวอย่างอื่นก็เรื่องเล็ก

๑๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ความตายไม่มีนิมิตหมาย
ควรรีบชวนขวาย
ในการปฏิบัติธรรมกันให้เต็มที่

ธ กัณยาน พ.ศ. ๒๕๔๖

หลวงพ่อรู้สึกเสียดาย...
ชีวิตชาวโลกที่เกิดมาแล้วไม่ได้ปฏิบัติธรรม
ไม่ได้เข้าถึงประสบการณ์ภายใน
เพราะฉะนั้น...ชีวิตจึงไม่เคยสมปรารถนาเลย
เกิดมาแล้วก็ตายฟรี

อย่าเพิ่งรีบตาย
ถ้ายังไม่ได้ธรรมกาย

๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

การบรรลุธรรมช้า หรือบรรลุธรรมเร็ว
บรรลุธรรมยาก หรือบรรลุธรรมง่าย
ก็ขึ้นอยู่กับ การสั่งสมบารมีมา
ถ้าสั่งสมบารมีมามาก...ก็ง่าย
ถ้าน้อย...ก็ต้องมีความเพียรหน่อย
เพราะฉะนั้นต้องสั่งสมบารมีกันให้เยอะๆ

๑๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

พระนิพพานอยู่ในตัว

เราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง
พระนิพพานจะแจ้งได้ก็ต้องด้วยพระธรรมกาย
จะเอาไฟฉาย เอาสปอร์ตไลท์ ไปส่องแค่นั้น
ก็ไม่แจ้ง เพราะพระนิพพานอยู่ภายในตัว
จะแจ่มแจ้งได้ จะเห็นได้
ด้วยธรรมจักษุของพระธรรมกายเท่านั้น

๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

การเข้าถึงพระธรรมกาย
คือการเข้าถึงความพอดี

เราจะรู้จักความพอดี
ต่อเมื่อเข้าถึงพระธรรมกาย
พอไปถึงตรงนั้นแล้ว มันรู้สึกพอ
ไม่ต้องการอะไรที่มากกว่านี้
อยากจะศึกษาวิชาธรรมกาย
ไม่ปรารถนาสิ่งที่มีมนุษย์เขาปรารถนากัน
คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ ทรรศน์สิน เงินทอง
คล้าย ๆ กับมันพ้นระดับนั้นไปแล้ว
มันเลื่อนขั้นของชีวิตไปอีกระดับหนึ่งแล้ว

๑๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

การแสวงหาพระธรรมกายในตัว
คือการแสวงหาความพอดี

บางทีมีคำถามว่า แค่นี้พอดี?

ตอบยากเหมือนกันนะ แค่นี้พอดี
เพราะเราไม่รู้จัก “พอดี” มันอยู่ตรงไหน
เมื่อไม่รู้จัก “ดี” มันก็เลยไม่รู้จัก “พอ”
เมื่อมันไม่พอ มันก็พร่องไปเรื่อยๆ

เพราะเจอแต่ที่มันไม่ดี

ถ้าจะให้ดีก็ต้องรู้จักว่า “ดี” อยู่ตรงไหน
แล้วก็ต้องวางใจให้ถูกดี แล้วก็ให้ถึงดี ถึงจะได้ดี
เพราะว่าเข้าไปถึงความพอดี

๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

การแสวงหาพระธรรมกาย
คือการแสวงหาจุดแห่งความสมดุลของชีวิต
คือ ความพอดี
เข้าถึงดีแล้วมันพอ รู้จักพอแล้ว
มีความพึงพอใจ ชีวิตเต็มอิ่มเต็มเปี่ยม
ไม่ทะลุเหมือนตุ่มก้นรั่วแล้ว
พระธรรมกายในตัวนี้แหละ...คือความพอดี

๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

อย่าประมาท
ให้ตั้งใจนั่งธรรมะให้ละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ
วันเวลายันผ่านไปเร็ว
อะไรที่จะประเสริฐกว่าธรรมะ
ไม่มีอีกแล้ว

๒๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ธรรมะมีอยู่แล้วในตัว
ในเมื่อคนอื่นเขาเข้าถึงได้
เราก็ต้องทำให้ได้

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔

ถ้ารักตัวเองก็ต้องปฏิบัติธรรม
ให้เข้าถึงพระธรรมกาย

๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้ารักตัวเองก็ต้องขยัน
อย่าเกียจคร้านในการทำใจหยุดใจนิ่ง

ถ้าปฏิบัติให้ถูกหลักวิชา
และมีความเพียร
ต้องเข้าถึงกันทุกคน
ที่ไม่เข้าถึงเพราะเกียจคร้าน
หรือขยันทำแต่ไม่ถูกวิธี

๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

การเจริญภาวนาเป็นงานทางใจ
ไม่ได้ไปแบกหามอะไร
แค่ว่าเรารู้สึกถึงดวงใส องค์พระใสๆ
ก็ได้อธิษฐานว่า เราได้ทำภาวนาแล้ว

๒๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ทุกอิริยาบถ ทุกสถานที่
เราสามารถฝึกใจของเราได้

อย่าให้ความเกียจคร้าน ประมาท ชะล่าใจ
หรือการทำมาหากิน ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความ
เหนื่อย ความพลี๋ย อย่าเอาเรื่องเหล่านี้มาเป็น
ข้ออ้างขัดขวางการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัว

๒๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

การรู้จักให้อภัยตนเอง
และให้อภัยผู้อื่น
จะทำให้ใจเป็นสุข
และสมาธิตั้งมั่นได้ง่าย

๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ต้องรู้จักให้อภัยตนเอง และให้อภัยผู้อื่น
ใจจะได้เป็นสุข จิตจะเกิดความเมตตา
และใจเราก็จะบริสุทธิ์

เมื่อใจเราบริสุทธิ์ ใจจะเกลี้ยง ๆ
เป็นสมาธิได้อย่างง่าย ๆ
แต่ถ้าไม่รู้จักให้อภัย
จิตจะไม่มีความสุขเลย
คิดแต่จะมุ่งร้ายต่อผู้อื่น
อย่างนี้ขาดทุน
เพราะเราเกิดมาสร้างบุญ
ต้องให้ได้บุญกันอย่างเต็มที่

๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

อยากมีชีวิตอยู่ ต้องหายใจเอง
อยากให้เห็น ต้องดูเอง
อยากจะได้ยิน ต้องฟังเอง
อยากจะรู้อะไรอ่อยหรือไม่อ่อย ก็ต้องกินเอง
เพราะฉะนั้นไม่มีอะไรที่ไม่ต้องทำเองเลย
มันต้องทำเองทั้งนั้น
ทำเองก็คือ อตุตา หิ อตุตโน นาโถ
การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน
ต้องทำด้วยตัวเอง จึงจะบรรลุได้

๑๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

วันเวลาผ่านไปเร็ว
เดี๋ยวก็เที่ยงคืนแล้ว
ถูกต้องชวนขวยตั้งใจนั่งธรรมะกันนะ

๑๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ชีวิตที่ผิดพลาดมีทางแก้ไข

๑. อดีตที่ผิดพลาดลืมให้หมด
๒. บาปทุกชนิดไม่คิดทำเพิ่มขึ้นอีกเด็ดขาด
๓. หมั่นนึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด
๔. บุญทุกบุญทำเพิ่มขึ้นให้เข้มข้นทัບทวิ
๕. หมั่นปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกาย

๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าใจใส ใจสบาย
ทำอะไรก็สำเร็จ
ถ้าใจอยู่ฐานที่ ๗
ทำอะไรก็สำเร็จอย่างสบาย

๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗



วาทกรรมประจำวัน

- พุทธบุตรต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน
เหมือนดวงตะวันที่มีดวงเดียว
- พุทธบริษัท ๔ ต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน
เหมือนดวงตะวันที่มีดวงเดียว
- เรื่องส่วนตัวให้วางอุเบกขา
เรื่องพระศาสนาให้เอาอุเบกขาวาง
- จิตสดใส เมื่อใจสิ้นระแวง
เหมือนดวงจันทร์ส่องแสงในคืนวันเพ็ญ
- ธรรมกายคือพระในตัวคุณ
ที่คุณสามารถเข้าถึงได้ด้วยการทำใจหยุดนิ่ง

การบ้าน ๑๐ ข้อ

๑. เมื่อกลับไปถึงบ้าน เอาบุญไปฝากคนที่บ้าน
๒. จดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรม
๓. ก่อนนอนให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด
๔. เวลานอนหลับให้หลับในอุ้งทะเลบุญ
๕. เวลาตื่นนอนให้ตื่นในอุ้งทะเลบุญ
๖. เมื่อตื่นแล้ว รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ ๑ นาที ใน ๑ นาทีนั้น ให้เรานึกว่า เราโชคดี ที่รอดมาอีก ๑ วัน ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้น ตายแน่ ตายแน่

๗. ทั้งวันให้ทำความรู้สึก ว่า ตัวเราอยู่ในองค์พระ
องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็น
ตัวเรา

๘. ทุก ๑ ชั่วโมง ขอ ๑ นาที เพื่อหยุดใจนึกถึงดวง
องค์พระ หรือทำใจนิ่งๆ ว่างๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

๙. ทุกกิจกรรม ตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็นการล้าง-
หน้า อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหาร ล้างจาน กวาดบ้าน
ออกกำลังกาย ขับรถ ทำงาน ให้เรานึกถึงดวง หรือ
องค์พระไปด้วย

๑๐. สร้างบรรยากาศให้ดี สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม และ
ปิยวาจา

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก } หญิงชาย
 } ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา } หญิงชาย
 } ชายขวา

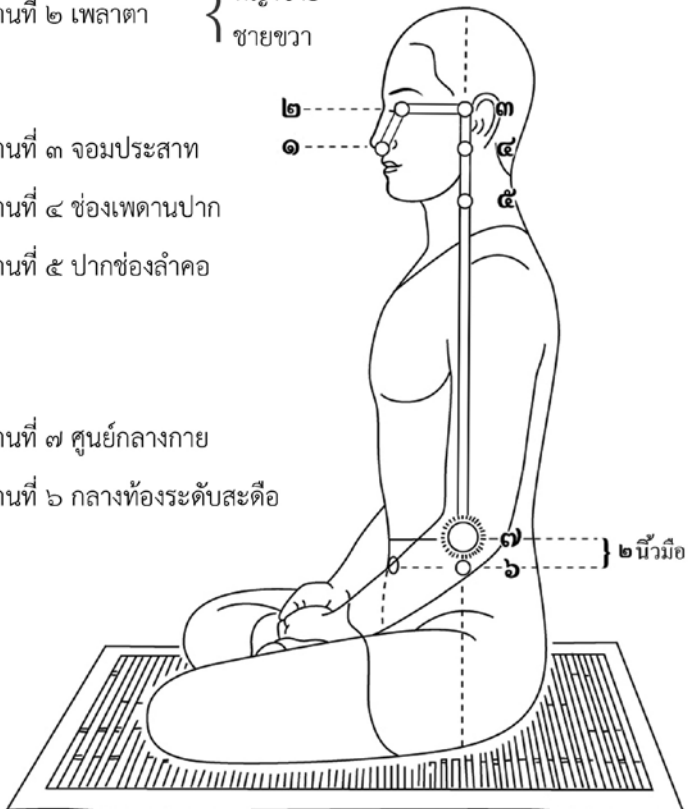
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดานปาก

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกาย

ฐานที่ ๖ กลางท้องระดับสะดือ



ภาพแสดงทางเดินของใจทั้ง ๗ ฐาน

วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

สมาธิ คือ ความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตประจำวันอย่างเป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติ สัมปชัญญะ และปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังวิธีปฏิบัติที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้เมตตาสั่งสอนไว้ดังนี้

๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

๒. คุณเข้าหรือนั่งพับเพียบสบายๆ ระลึกถึงความดีที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนวนรากับว่าร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วนๆ

๓. นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากจนเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังตาพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตา หรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่า กำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

๔. นึกกำหนดนิมิต เป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำ ไสบริสุทธ์ ปราศจากรอยตำหนิใดๆ ขาวใส เย็นตาเย็นใจ ดังประกายของ

ดวงดาว ดวงแก้วกลมใส่นี้ เรียกว่า บริกรรมนิมิต นึกสบายๆ นึกเหมือน ดวงแก้วนั้น มานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกไปภาวนาไปอย่าง นุ่มนวล เป็นพุทธานุสติว่า “สัมมา อะระหัง” หรือค่อยๆ น้อมนึกดวงแก้ว กลมใสให้ค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวฐาน โดยเริ่มต้น ตั้งแต่ฐานที่ ๑ เป็นต้นไป น้อมนึกอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ ไปพร้อมๆ กับ คำภาวนา

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงแก้วกลมใสปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วาง อารมณ์สบายๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่า ดวงนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของ อารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรายหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียดาย ให้วาง อารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้น ไปปรากฏที่อื่น ที่มีใช้ศูนย์กลางกาย ให้ค่อยๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่าง ค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลาง กาย ให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้าย มีดวงดาวดวงเล็กๆ อีกดวงหนึ่ง ซ้อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจ เอาใจใส่แต่ดวงเล็กๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อยๆ ใจจะปรับจนหยุด ได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์ และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ ดวงนี้เรียกว่า “ดวงธรรม” หรือ “ดวงปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่ หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน

การระลึกนึกถึงนิมิตสามารถทำได้ในทุกแห่งทุกที่ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือขณะทำภารกิจใดๆ

ข้อแนะนำ คือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อยๆ ทำอย่างสบายๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหน ให้พอใจแค่นั้น ซึ่ง จะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจ

ต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกสมาธิบังเกิดผลจนได้ “ดวงปฐมมรรค” ที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ดิตสนิทมันคงอยู่ที่ศูนย์กลางกายแล้ว ให้หมั่นตรีกะลิกนิกถึงอยู่เสมอ

อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จ และความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังจะทำให้สมาธิละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย

ข้อควรระวัง

๑. อย่าใช้กำลัง คือ ไม่ใช่กำลังใดๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อให้ให้เห็นนิมิตเร็วๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนใดของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

๒. อย่าอยากเห็น คือ ทำใจให้เป็นกลาง ประคองสติ มิให้พลออกจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้นอย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้นอุปมาเสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจจะเร่งเวลาได้

๓. อย่างกังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน อาศัยการนึกถึง “อาโลกกสิณ” คือ กสิณความสว่าง เป็นบทเบื้องต้น เมื่อฝึกสมาธิจนเข้าถึงดวงปฐมมรรคแล้ว ฝึกสมาธิต่อไป ผ่านกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาในภายหลัง ดังนั้น จึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ประการใด

๔. เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย
ที่เดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืน เดิน นอน หรือนั่ง อย่า
ย้ายฐานที่ตั้งจิตใจไปที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนา พร้อมกับ
นึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสควบคู่กันตลอดไป

๕. นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกาย
ทั้งหมด ถ้านิมิตเกิดขึ้นแล้วหายไป ก็ไม่ต้องตามหา ให้ภาวนาประคอง
ใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏขึ้นใหม่อีก

การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย่อมเป็นปัจจัย
ให้เกิดความสุขได้ เมื่อซักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอๆ ไม่ทอดทิ้ง จนได้
ดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต
ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลักประกันได้ว่า ได้ที่พึงของชีวิต
ที่ถูกต้องดีงาม ที่จะส่งผลให้เป็นผู้มีความสุข ความเจริญ ทั้งในภพชาตินี้
และภพชาติหน้า เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่
สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน หากสามารถแนะนำต่อๆ กันไป ขยายไป
ยังเหล่ามนุษยชาติอย่างไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ สันติสุข
อันไพบูรณ์ที่ทุกคนใฝ่ฝันก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๑. ผลต่อตนเอง

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต

ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่อนคลาย สบาย บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำและสติปัญญาดีขึ้น

ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

๑.๒ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

ทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความองอาจสง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส

มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเอง

มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป

๑.๓ ด้านชีวิตประจำวัน

ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน

ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจ ย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

๑.๔ ด้านศีลธรรมจรรยา

ทำให้เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เชื้อกฏแห่งกรรม สามารถคุมครองตนให้

พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ และเนื่องจากจิตใจดี จึงทำให้ความประพฤติ
ทางกาย และวาจา ดีตามไปด้วย

ทำให้เป็นผู้มีความมกน้อย สันโดษ รักสงบ และมีขันติ
เป็นเลิศ

ทำให้เป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวม
มากกว่าประโยชน์ส่วนตัว เป็นผู้ที่มีสัมมาคารวะ และมีความอ่อนน้อม
ถ่อมตน

๒. ผลต่อครอบครัว

๒.๑ ทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัว
เห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกัน
ด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคี
เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

๒.๒ ทำให้ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่าง
ก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้ที่มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหา
ครอบครัว หรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วง
ไปได้

๓. ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

๓.๑ ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรม
และปัญหาสังคมอื่นๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะ
จะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วน
เกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้ที่มีจิตใจอ่อนแอ หวั่นไหวต่อ
อำนาจสิ่งยั่วยวนหรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง

มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

๓.๒ ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งงามด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายของบ้านเมือง ทำให้บ้านเมืองของเราสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมก้ง่ายทิ้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนนก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลา และกำลังเจ้าหน้าที่ ที่จะไปใช้สำหรับแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

๓.๓ ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมของส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะสละความสุขส่วนตนให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ แม้มีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคม จะมายุแหย่ให้เกิดความแตกแยก ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคม เป็นผู้ที่มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

๔. ผลต่อศาสนา

๔.๑ ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และรู้ซึ้งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่า การฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พ้นทุกข์เข้าสู่นิพพานได้

๔.๒ ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย พร้อมทั้งจะเป็น
หนายแก้ต่างให้กับพระพุทธศาสนา อันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่
การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

๔.๓ เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง
ตลอดไป เพราะตราบไต่ที่พุทธศาสนิกชนยังตั้งใจปฏิบัติธรรมเจริญภาวนา
อยู่ พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั่น

๔.๔ จะเป็นกำลังส่งเสริมทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา เพราะ
เมื่อเข้าใจซาบซึ้งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว ย่อม
จะชักชวนผู้อื่นให้ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาตามไปด้วย

เมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทาน รักษาศีล และ
เจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมเป็นที่หวังได้ว่า สันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้น
อย่างแน่นอน

ถ้าใจใส ใจสบาย
ทำอะไรก็สำเร็จ



มูลนิธิธรรมกาย
DHAMMAKĀYA FOUNDATION

ISBN 978-616-7200-52-1



9 786167 200521