

“ ๑๙๖๕ ๑๒ ๑ ”
“ ๑๙๖๕ ๑๒ ๑ : ๑๙๖๕ : ๑๒ ”
๑

* 0' y' 1' 2' 3' 4' 5' *

คำนำ

เมื่อไม่รู้จะอ่านอะไร...

เป็นหนังสือที่รวบรวมคำสอนเพื่อการปฏิบัติธรรม
ของคุณครูไม่ใหญ่

ที่ท่านพร่ำสอนศิษย์ด้วยความรักและห่วงใย

ห่วงเพียงเพื่อจะให้ศิษย์ได้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน

ท่านจึงถ่ายทอดเทคนิคการเข้าถึงธรรมไว้ให้

ด้วยถ้อยคำที่สั้น...ง่าย...แต่ทรงพลัง

คณะผู้จัดทำจึงขออนุญาตคุณครูไม่ใหญ่

รวบรวม และเรียบเรียงถ้อยคำอันล้ำค่าเหล่านั้นไว้

เพื่อมอบเป็นของขวัญที่คอยเสริมกำลังใจ

แต่...ท่านผู้มีบุญ

ในโอกาสสำคัญวันคล้ายวันเกิด

พระเดชพระคุณหลวงพ่อรั้มมชโย

ซึ่งตรงกับวันคุ้มครองโลก

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖

กองวิชาการ สถาบันพัฒนาบุคลากร

สารบัญ

คำนำ	๐๓
ปฐมบทแห่งการปฏิบัติธรรม	๑๐

๑ ชีวิตสมณะ

๑. ชีวิตที่ดีที่สุด	๑๔
๒. นิพพานเป็นเยี่ยม	๑๕
๓. อยู่อย่างมีเป้าหมาย	๑๖
๔. พระวัดพระธรรมกาย ต้องเข้าถึงพระธรรมกาย	๑๗
๕. อย่าหายใจฟรี	๑๘
๖. กฎของการถ่ายเท	๑๙
๗. วิชาในพระพุทธศาสนา	๒๐
๘. เทวดาตามรักษา	๒๑
๙. ทำบ่อย ๆ เดี่ยวก็เคยชิน	๒๒

๒ ปฏิบัติธรรมตามหลักวิชา

๑๐. พอดี	๒๔
๑๑. ไม่นินตียินร้าย	๒๕
๑๒. ตัวสบาย ใจสงบ	๒๖

๑๓. อารมณ์สบาย	๒๘
๑๔. พ่อครัวชั้นดี	๒๙
๑๕. ดอกเตอร์ทางธรรม	๓๐
๑๖. ทำใจหลวม ๆ	๓๑
๑๗. บริการภรรยานา	๓๒
๑๘. เมื่อใจหยุดนิ่ง...จะทิ้งคำภรรยานา	๓๓
๑๙. ต้องสบาย	๓๔
๒๐. อย่ากังวล	๓๕
๒๑. คลาย...เดี๋ยวก็หาย	๓๖
๒๒. อย่าตั้งใจมากเกินไป	๓๗
๒๓. นึกไม่ออก...ไม่เป็นไร	๓๘

๓ เสริมเทคนิคเพื่อการเข้าถึงธรรม

๒๔. นี้นี่ชื่อว่า...ปฏิบัติธรรม	๔๐
๒๕. ผลใจบ่อ่อน	๔๑
๒๖. รักตัวของเรา	๔๒
๒๗. ดวงธรรม	๔๓
๒๘. จดจำคำนี้ไว้	๔๔
๒๙. วิธีที่ลัดที่สุด	๔๖
๓๐. ทำตัวเหมือนหุ่นยนต์	๔๗
๓๑. ไม่มีทางลัดอื่น	๔๙

๓๒. ทางมาแห่งบารมี	๕๐
๓๓. รักแท้...ต้องอย่างไร	๕๑
๓๔. สิ่งที่คุณนึกถึง	๕๒
๓๕. สิ่งที่ดีที่สุด...ในโลก	๕๓
๓๖. หลับในอุ้งทะเลบุญ	๕๔
๓๗. ตื่นในอุ้งทะเลบุญ	๕๕
๓๘. สม่่าเสมอ	๕๖
๓๙. บรรลุนิพพานได้ด้วยความเพียร	๕๗
๔๐. ต้องไปให้ถึง	๕๘
๔๑. ทำถูกหลักวิชา	๕๙
๔๒. เอาจริงต้องได้	๖๐
๔๓. ล้างตัว...ล้างใจ	๖๑
๔๔. ปฏิวัติความคิด	๖๒
๔๕. อย่าลืมหยุดกับนิ่ง	๖๓
๔๖. ทำใจให้โปร่งใส	๖๔
๔๗. เล่นไม่ยาก	๖๕
๔๘. เรื่องธรรมดา	๖๖
๔๙. คือความเรียบง่าย...ภายใน	๖๘
๕๐. ตรีก	๗๐

๔ เต็มกำลังใจในการปฏิบัติธรรม

๕๑. รสแห่งธรรม	๗๒
๕๒. หยุด เป็นตัวสำเร็จ... ทั้งทางโลกทางธรรม	๗๓
๕๓. ทางสายกลาง	๗๕
๕๔. เมตตาธรรม	๗๖
๕๕. เวลาที่เหลืออยู่	๗๗
๕๖. ศาสตร์แห่งชีวิต	๗๘
๕๗. เหมือนอากาศที่ขาดไม่ได้	๘๑
๕๘. ธรรมปฏิบัติ	๘๓
๕๙. โลกและจักรวาลอยู่ในสายตา	๘๔
๖๐. ดวงตะวันสาดแสง	๘๕
๖๑. ผู้เข้าถึงธรรมกาย เป็นที่ต้องการของชาวสวรรค์	๘๖

๕ ฝึกตัว ฝึกใจ...สร้างบารมีต่อไป

๖๒. กำลังใจ...ไม่มีที่สิ้นสุด	๘๘
๖๓. งานที่แท้จริง	๙๐
๖๔. ทีม	๙๑
๖๕. อย่าเอาแต่ใจ	๙๒

๖๖. สมุดบันทึก	๙๔
๖๗. แผนผังชีวิต.....	๙๕
๖๘. นักรบกองทัพธรรม ไม่มีวันปลดประจำการ	๙๖
๖๙. สำคัญทั้งนั้น	๙๗
๗๐. ฉันทคือ...ต้นแบบ	๙๘
๗๑. มรดกโลก	๙๙
๗๒. ล้าได้...แต่อย่าท้อ	๑๐๐
๗๓. รักตัวเองก่อน	๑๐๑
๗๔. ปิยวาจา	๑๐๓
๗๕. การค้นพบที่ยิ่งใหญ่	๑๐๔
๗๖. เอาตัวให้รอด	๑๐๕
๗๗. ชีวิตที่มีค่า	๑๐๖
๗๘. ตัดสินใจถูกแล้ว	๑๐๗
๗๙. คุณค่าของชีวิต	๑๐๘
๘๐. วิชาชีวิต.....	๑๑๐
๘๑. หนทางอภิกขเว	๑๑๑
๘๒. สัญลักษณ์แห่งคุณธรรม	๑๑๒
๘๓. ไปอย่างผู้ชนะ	๑๑๓
๘๔. โลกแห่งการสร้างบารมี.....	๑๑๔

๖ บุญ บาป และกฎแห่งกรรม

๘๕. กฎแห่งการกระทำ	๑๑๖
๘๖. กฎแห่งกรรม...กฎสากล	๑๑๗
๘๗. กรรมเห็นเรา	๑๑๘
๘๘. บุญ คือ ชาติสำเร็จ	๑๒๐
๘๙. บุญที่สำคัญที่สุด	๑๒๑
๙๐. อย่าตกบุญ	๑๒๒
๙๑. บริวารสมบัติ	๑๒๓
๙๒. เมื่อเราสว่าง...โลกก็สว่างด้วย	๑๒๔
๙๓. บุญมาก...อุปสรรคน้อย	๑๒๕
๙๔. Designer of the Life.	๑๒๖
๙๕. หมดบุญก็หมดสิทธิ์	๑๒๗
๙๖. ชีวิตหลังความตาย	๑๒๘
๙๗. ยิ้มสุดท้าย... ..	๑๒๙
๙๘. ชีวิต...นับจากนี้	๑๓๑
๙๙. ๔ ข้อควรจดจำ	๑๓๒
๑๐๐. ทำการบ้าน	๑๓๔
วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น	๑๓๖
เจ้าภาพร่วมอนุโมทนา	๑๔๗

เมื่อไม่รู้จักอะไร

ปฐมบท แห่งการปฏิบัติธรรม

วัตถุประสงค์ของหลวงพ่อดัง
ต้องการให้ลูกทุกคนเข้าถึงพระธรรมกาย
ดังนั้นให้ร่วมมือกับหลวงพ่อดัง
พยายามหมั่นตริก...นึก...คิด
ที่ศูนย์กลางกายอย่างสบาย ๆ ตลอดเวลา
แก่นอกกรอบ...เราควรระแวดระวัง
ให้คลอเคลียนัวเนียบอยู่ที่ศูนย์กลางกาย
กระทั่งคั่นติดอยู่ตรงนั้น
เมื่อเราปฏิบัติธรรมในกรอบ
ใจจะรวมเร็ว
ไม่ต้องเสียเวลาปรับใจ
เพราะเราปรับตลอดเวลาอยู่แล้ว

พระราชภาวนาวิสุทธิ

๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๒

“เมื่อไหร่ก็ตามที่
เราไม่ทำอะไรเลย”



ชีวิตสมณะ



๑. ชีวิตที่ดีที่สุด

หลวงพ่อบอกยืนยันว่า...

ชีวิตพระเป็นชีวิตที่ดีที่สุด...

เหมาะสมกับชาวโลกที่สุดเลย

เพราะเป็นชีวิตที่ปลอดกังวล

มีเวลาสำหรับแสวงหาความรู้ภายใน

ที่เรายังไม่รู้อีกมากมาย

มีไว้สำหรับแสวงหาความสุข

ที่มีมากกว่าความสุขด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ

อย่างที่มนุษย์เข้าใจ

๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

๒. นิพพานเป็นเยี่ยม

ดูชีวิตของพระลัมมาลัมพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง
พระองค์ทรงผ่านชีวิตมาแล้วทุกระดับ
แม้แต่การเกิดในอบายภูมิก็เคยเกิด ในสุคติภูมิก็เกิด
เป็นมนุษย์ก็เป็นมาทุกระดับ ตั้งแต่พระเจ้าจักรพรรดิ
เป็นพระราชผู้ยิ่งใหญ่ พระราชาธรรมดา พระราชาประเทศราช
มหาเศรษฐีผู้ยิ่งใหญ่ กระทั่งเป็นมหาเศรษฐีธรรมดา
ไล่เรื่อยมาถึงยากจน วณิก เคยเป็นมาหมดแล้ว

ท่านก็สรุปชีวิตของท่านว่า
ไม่มีอะไรที่ยิ่งกว่าพระนิพพาน
ควรแสวงหานิพพานอันเป็นเยี่ยม
จึงได้สละทรัพย์ทุกอย่าง อวัยวะ แม้กระทั่งชีวิต
เพื่อที่จะให้เข้าถึงธรรมภายใน เข้าถึงดวงธรรม
เข้าถึงภายในกายภายใน เข้าถึงความจริงของชีวิต
นี่เราดูพระองค์ท่านเป็นตัวอย่างนะลูกนะ

๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๓. อยู่อย่างมีเป้าหมาย

บวชมาแล้วต้องมีวัตถุประสงค์เดียวเป็นหลัก
คือ...ทำพระนิพพานให้แจ้ง
นอกนั้นก็เป็นเรื่องปลีกย่อยรองลงมา
สิ่งนี้ต้องอยู่ในใจของลูกทุกรูป
ถ้าไม่มีสิ่งนี้ บวชเป็นพระยากนะลูกนะ

๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

๔. พระวัดพระธรรมกาย ต้องเข้าถึงธรรมกาย

มาอยู่วัดพระธรรมกายแล้ว

อย่าให้มีแต่ชื่อ วัดพระธรรมกาย เท่านั้น

แต่ พระ ในวัดพระธรรมกาย ต้องเข้าถึงธรรมกาย

นี่คือวัตถุประสงค์ของการสร้างวัดมาตั้งแต่ต้น ที่ว่า

สร้างวัดให้เป็นวัด

สร้างพระให้เป็นพระ

และสร้างคนดีที่โลกต้องการ

๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

๕. อย่าหายใจฟรี

มาอยู่กับหลวงพ่อกันแล้ว อย่าให้หายใจฟรี

ให้ได้อะไรกลับไปบ้าง

ให้รู้เรื่องราวของเราไปบ้าง

หลวงพ่อกำลังพยายามหาวิธี

ที่จะบำรุงสังฆาร ชั้นที่ ๕ ของลูกทุกคน

อาหาร ปัจจัย ๔ สิ่งของจำเป็นต่าง ๆ

หวังเพียงให้ลูกทุกคนสนใจการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง

วันคืนล่วงไป ๆ จะได้ไม่สูญไปเปล่าเนะลูกนะ

๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

๖. กฎของการถ่ายเท

เราเป็นพระ ให้คิดแบบพระ พุดแบบพระ และทำแบบพระ
ทำแค่ ๓ อย่างนี้เท่านั้น ไม่ต้องทำอะไรเยอะแยะมากมาย
เพียงแค่อำนาจใจเราออกนอกเส้นทาง
หรือไปคิดในเรื่องที่ไม่เป็นสาระ

ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน
กิน ดื่ม ทำ พุด คิด หยุดนิ่ง ลืมรส
เหยียดแขน คู้แขน กลับหน้า กลับหลัง
หรือจะทำภารกิจอันใดก็ตาม อย่าทำตามลำพัง
ให้มีเพื่อนอยู่เสมอ หมายความว่า
ต้องมีพระอยู่ในตัว เป็นเพื่อนคู่ใจอยู่ตลอดเวลา

ถ้าทำอย่างนี้ได้ยิวความรู้สึกว่า เป็นพระจะเกิดขึ้นเอง
โดยที่เราไม่ต้องไปเคร่งครัด หรือสำรวมระวังอะไร
เพราะความรู้สึกของเราอยู่กับพระตลอดเวลา
แล้วคุณสมบัติของพระก็จะถ่ายทอดมาเป็นคุณสมบัติของเรา

๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๙

๗. วิชาในพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าทรงวางหลักสูตร

วิชาที่พระภิกษุสามเณรควรเรียนรู้เอาไว้

คือ วิชา ๓ วิชา ๘ อภิญญา ๖ ปฏิสัมภิทาญาณ ๔

เรียนแล้วต้องหะได้ ต้องมีตาทิพย์

หูทิพย์ ระลึกชาติได้ มีฤทธิ์ทางใจ

แม้เป็นสามเณรยังสามารถหะไปสระอโนดาต

ที่ยวดยานพาหนะอันใดไปไม่ถึง

แต่สามเณรสมณในสมัยพุทธกาลใช้วิชาไปถึงได้

นี่...ความรู้ที่พระลัมมาลัมพุทธเจ้า

ต้องการให้พระเณรเรียนอย่างนี้

๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๘. เทวดาตามรักษา

เทวดาชอบพระแท้
คือ พระที่เข้าถึงพระในตัว
และจะคอยตามดูแลรักษา
แล้วสิ่งที่เป็นอจินไตยเหนือธรรมชาติก็จะเกิดขึ้น
ให้เราได้เห็นอยู่ตลอดเวลาด้วยเทวานุภาพ
เพราะเทวดารักเรา
รักพระที่เข้าถึงพระ
และที่สำคัญ คือ
เข้าถึงแล้วมีความสุข เป็นที่พึ่งแก่เราได้

๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

๙. ทำบ่อย ๆ เดี่ยวก็เคยชิน

ออกพรรษาแล้ว...

อย่าเลิกละการปฏิบัติธรรม

ทำให้เป็นกิจวัตร

เหมือนเราตื่นมาแล้วต้องล้างหน้า แปรงฟัน ขับถ่าย

สรองน้ำสรองท่า ฉันทตอาหาร

ทำให้เป็นกิจวัตร

ทำบ่อย ๆ เดี่ยวจะเกิดความเคยชิน

วันไหนที่ไม่ได้ทำก็รู้สึกว่

เอ๊ะ! มันขาดอะไรไป

๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

๒

ปฏิบัติธรรมตามหลักวิชา

๑๐. พอดี

การปรับกาย ปรับใจ ต้องทำทุกรอบ
โดยเอาตัวเราเป็นเกณฑ์ เป็นครู
เราแสวงหา “ความพอดี” ว่า แคไหนพอเหมาะพอดี
ลองปรับดูทั้งร่างกายและจิตใจ
แล้วเราจะพบความพอดี
ความพอดินั้นมีลักษณะ คือ
รู้สึกโปร่ง เบา ไม่เครียด แล้วเราพอใจ
ชอบใจอารมณ์นี้แหละ
รักษาอารมณ์นั้นให้ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ
โดยไม่ต้องกังวลเรื่องอะไร
ไม่ช้าความพอดินั้นจะนำใจของเรากลับเข้าไปหยุดนิ่งอยู่ภายใน
แล้วแสงสว่างจะเกิดขึ้นเอง

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

๑๑. ไม่ยินดียินร้าย

เส้นทางสายกลาง
ใจต้องเป็นกลาง ๆ
ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งที่เกิดขึ้น
ยินดีก็ไม่ได้...
ยินร้ายก็ไม่ได้...
นิ่งเฉย ๆ ให้อใจเป็นกลาง ๆ
ทำเหมือนไม่ได้ทำ
ทำอย่างนี้แล้วธรรมะจะก้าวหน้า

๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๙

๑๒. ตัวสบาย ใจสงบ

เวลาที่เรานั่งธรรมะ

ให้นั่งทำตัวสบาย ๆ

ทำใจให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง

แล้วก็ให้นึกถึงศูนย์กลางกายเป็นชีวิตจิตใจตลอดเวลาเลย

อะไรในโลกนี้ ไม่สำคัญเท่าศูนย์กลางกาย

นึกเบา ๆ สบาย ๆ

แค่นี้สบาย ให้ดูตัวเราเป็นเกณฑ์

ดูตอนที่เราพอใจอารมณ์ไหน

อยากจะอยู่กับอารมณ์นี้นาน ๆ

ตรงนั้นแหละ อารมณ์สบาย

แล้วจะไม่รู้สึกตึงเลย

แต่ถ้าร่างกายประท้วงบอกว่านี่ตึงไป

แสดงว่า ผิดวิธี



๑๓. อารมณ์สบาย

ไม่ต้องไปค้นหาความสบาย

ขนาดไหนถึงจะสบาย

อย่างนี้สบายไหม ไม่ต้องไปค้นหา

แค่ทำใจนิ่ง ๆ เฉย ๆ เดี่ยวความสบาย

ความสว่าง ดวงธรรม ภายภายใน

องค์พระธรรมกายจะมาเอง

แค่หยุดกับนิ่งเฉย ๆ จะเป็นตัวสำเร็จ

เป็นทางด่วนพิเศษที่ทำให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

เพราะฉะนั้นอย่ามัวค้นหาความสบายว่า

แค่ไหนถึงจะสบาย

ไม่ต้องหา แค่นิ่งนิ่ง ๆ เฉย ๆ

เดี๋ยวก็มาเองนะลูกนะ

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๑๔. พ่อครัวชั้นดี

วางใจให้หนึ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม

ให้ได้ต่อเนื่องกันไป

ทำอย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น

อย่าทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้

แล้วใจของเราก็จะถูกปรับปรุง ปรับใจ

ปรุงใจของเราให้ถูกส่วนเอง

ใจก็จะค่อย ๆ ละเอียดลงไป ๆ

เหมือนพ่อครัวชั้นดีที่มีรสมือปรุงอาหารให้มีไอชารส

เราก็ต้องทำประดุจพ่อครัวชั้นดีอย่างนั้น

ปรุงใจของเราด้วยวิธีการดังกล่าว

คือ หยดนิ่งเฉย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม อย่างสบาย ๆ

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๑๕. ดอกเตอร์ทางธรรม

การดูไปเรื่อย ๆ คือ การทำใจให้หยุดนั่นเอง
ถ้าเห็นดวงได้ชัดเจน ทำใจให้หยุดนิ่งกลางดวงได้
เดี่ยวเราจะเข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกภายใน
จะได้ปริญญาทางธรรม จบดอกเตอร์ทางธรรม

ต่างจากดอกเตอร์ทางโลก
ซึ่งต้องใช้เวลายาวนานหลายปี
ต้องดูหนังสือ ต้องอ่าน ต้องเขียน ต้องทำวิจัย
ต้องคิด ต้องพูด สารพัดอย่าง
แต่นี้ไม่ต้องทำอะไร แค่ทำเฉย ๆ หยุดนิ่งให้ถูกวิธี

๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๑๖. ทำใจหลวม ๆ

จะมีดีหรือสว่างไม่ต้องไปกังวล
ทำใจหลวม ๆ เหมือนสวมเสื้อที่ไม่คับ...
สวมใส่แล้วสบาย
เราก็ต้องทำใจหลวม ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม
ให้ใจใส เยือกเย็น บริสุทธิ์ ผ่องใส
ทำอย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น
เดี๋ยวใจจะปรับปรุงให้ถูกส่วน...
ไปสู่จุดแห่งความพอดีเอง

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๑๗. บริการมภาวนา

เวลาประกอบ บริการมภาวนา สัมมาอรหัง
ไม่ใช่ท่องแบบนกแก้วนกขุนทอง
การท่อง คือ การใช้กำลัง อย่างนี้ไม่ถูกวิธี
เราจะนึกถึงคำภาวนาอย่างเบา ๆ ละเอียดอ่อน
คือ นึกนิดเดียวอย่างสบาย ๆ คล้าย ๆ เสียงเพลง
หรือเสียงสวดมนต์ที่เราคุ้นเคย
ดังออกมาจากในใจของเรา
โดยที่เราไม่ได้นึกถึงเลย

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๑๘. เมื่อใจหยุดนิ่ง...จะทิ้งคำภาวณา

เวลาใจหยุดนิ่งจะทิ้งคำภาวณาไป
คล้าย ๆ กับเราลืมภาวณา
แต่ว่าใจไม่พุ่งไปคิดเรื่องอื่น
อยากอยู่เฉย ๆ นิ่ง ๆ กลางดวงใส ๆ
กลางห้องที่เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้
ก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวณาใหม่
ให้รักษาใจที่หยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ
ละมุนละไมอย่างสบาย ๆ ให้ต่อเนื่องกันไป

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๑๙. ต้องสบาย...

การจะเข้าถึงพระธรรมกายได้

ต้องหยุดอย่างเดียว

การฝึกให้หยุดใช้หลัก คือ ต้องสบาย

ฝึกใจให้สบาย ๆ ให้บริสุทธิ์ ผ่องใส

ถ้าใจทิ้งทุกสิ่ง ก็จะหยุดนิ่งอยู่ตรงกลาง

กลับเข้าสู่ที่ตั้งดั้งเดิมของใจ คือฐานที่ ๗

ถ้าเมื่อไรนำใจเข้าสู่ที่ตั้งดั้งเดิมได้

จะเข้าถึงพระธรรมกาย

๑๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๒

๒๐. อย่างกังวล

เมื่อ ย ก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนท่านั่ง
เรื่องร่างกายอย่าไปกังวล
เราสนใจที่ใจหยุดใจนิ่งเท่านั้น
เราไม่ได้มาแข่งขันกับอะไร หรือจะเอาแพ้นะ
แล้วเราก็ไม่ได้มาฝึกความอดทนด้วย

แต่เรามาฝึกหยุดนิ่ง มันคนละเรื่องกัน
ต้องมุ่งการหยุดนิ่งภายในเป็นสำคัญ
ส่วนเรื่องข้างนอกจะเคลื่อนไหวอย่างไร อย่าไปสนใจ

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

๒๑. คลาย...เดี๋ยวก็หาย

การฟังชาน ไม่ได้หมายความว่า เราจะไม่สมหวัง
เราจะต้องอนุญาตให้ตัวเรา
ปล่อยความคิดที่สะสมไว้ในใจให้ผ่านไปบ้าง
อย่าไปต้าน อย่าไปรำคาญ และอย่าไปกังวล
ให้มันคลาย เดี่ยวก็หาย
เหมือนน้ำกำลังเซียวอย่าเอาเรือไปขวาง
เดี๋ยวจะตึงเครียด

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

๒๒. อย่าตั้งใจมากเกินไป

ตั้งใจมากเกินไปทำไม อย่างไม่รู้เราก็ได้อยู่แล้ว เพราะ

เรามีพระธรรมกายในตัวทุกคน

ศูนย์กลางกายของเราก็มี

ใจของเราที่จะไปถึงศูนย์กลางกายก็มี

เหลือเพียงอย่างเดียวปฏิบัติให้ถูกวิธี

คือ ทำตัวให้สบาย ทำใจให้หยุด ให้นิ่ง

แล้วก็เฉย ๆ ที่ศูนย์กลางกาย

อย่าไปนั่งแข่งกับวันเวลา

ให้กำหนดใจที่ศูนย์กลางกาย

ถ้าตั้งหรือเครียดอย่าไปฝืน

ให้ลิ้มตาขึ้นมา นึกถึงสิ่งที่ทำให้ใจเราสดชื่น

อาจจะเป็นเรื่องของธรรมชาติ

ความงามของดอกไม้ หรือเรื่องของความดี

เรื่องบุญกุศล ความอินโนเซ้นท์ของเด็ก ๆ

หรือสิ่งที่ทำให้ใจสบาย

เมื่อสบายแล้ว เราค่อยกลับมาที่ศูนย์กลางกายใหม่

๒๓. นึกไม่ออก...ไม่เป็นไร

นึกไม่ออกก็ไม่เป็นไร เอาใจนิ่งเฉย ๆ
เพราะการนึกออกนี่ บางคนก็นึกได้น้อย
บางคนก็นึกได้ปานกลาง
นาน ๆ จึงจะเห็นสักคนนึกได้มากถึง ๘๐-๙๐ %
คล้าย ๆ กับซีร็อก (Xerox) หรือก็อปปี (Copy)
ภาพดวงแก้วเข้าไปไว้ข้างในเลย
นาน ๆ จะเจอสักคนหนึ่ง นั่นก็เป็นเพราะว่า
เขาได้เจริญสมาธิภาวนาสั่งสมบุญมาหลายภพหลายชาติ
บุญเก่าเขาตามมา พอมาตรึงระลึกนึกถึงดวงใส
เขาก็นึกได้ง่าย เห็นได้ชัดเจน
นั่นถือว่าเป็นโอกาสอันดี เฉพาะบุคคลนะลูกนะ

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๓

เสริมเทคนิค เพื่อการเข้าถึงธรรม

๒๔. นี่ชื่อว่า...ปฏิบัติธรรม

การเอาใจมาอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ชั้นที่ ๓
ในอิริยาบถทั้ง ๔ ในทุก ๆ กิจกรรม
ไม่ว่าเราจะทำหน้าที่อะไรก็ตาม
ถ้าใจอยู่ตรงนี้ ได้ชื่อว่า เราปฏิบัติธรรม
เราไม่ห่างจากธรรมะของพระพุทธเจ้า
เราได้เข้าไปใกล้กับธรรมะของพระพุทธเจ้า

๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

๒๕. ผลิบาอ่อน

หลวงพ่อดีใจนะ ถ้าใครใจติดอยู่ที่ศูนย์กลางกาย
มันเหมือนต้นไม้ที่กำลังผลิบาอ่อน
มียอดอันแย้มแล้ว ไม้ซ้าก็จะมีผล
สิ่งนี้ก็เหมือนกัน
เมื่อใจเราติดอยู่ที่ศูนย์กลางกาย
ไม้ซ้าก็จะมีผล คือ
จะเข้าถึงมรรคผลได้

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

๒๖. รักตัวของเรา

รักตัวของเราเอง

รักตัวของเราไม่ใช่เห็นแก่ตัว

แต่ต้องทำตัวของเราให้บริสุทธิ์

ให้มีความสุขตลอดเวลา

สิ่งที่ผ่านมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

มีทั้งดีและชั่ว เราจะต้องเลือกเอาแต่สิ่งที่ดี ๆ

ให้เข้ามารวมอยู่ภายในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๒๗. ดวงธรรม

ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หายาบ
ไสบริสุทธิ์ โต้เท่ากับฟองไข่แดงของไก่
ดวงธรรมดวงนี้สำคัญมาก...
ถ้าฟองใสไม่เคঁร่าหมอง ชีวิตของเราก็รุ่งเรือง
ถ้าเคঁร่าหมองไม่ฟองใส ชีวิตก็ร่วงโรย
ถ้าดวงธรรมดวงนี้ดับ กายมนุษย์ก็อยู่ไม่ได้
ชีวิตก็ดับตามไปด้วย

ดวงธรรมดวงนี้มีอยู่ในตัวของพวกเราทุกคน
เพราะฉะนั้นจึงเป็นเครื่องยืนยันว่า
ถ้าใครเอาใจมาหยุดนิ่งได้ถูกส่วน
ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
จะต้องเข้าถึงธรรมอย่างแน่นอนทุกคนเลย

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๒๘. จดจำคำนี้ไว้

คำว่า “หยุด” คำว่า “นิ่ง” คำว่า “เฉย ๆ”
หรือคำว่า “เราเป็นเพียงผู้ดู ไม่ใช่ผู้กำกับ”
นี้เป็นถ้อยคำสำคัญ เป็นถ้อยคำศักดิ์สิทธิ์ทีเดียว
ที่จะช่วยปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติธรรมของเราให้ดีขึ้น
จนกระทั่งประสบความสำเร็จในการเข้าถึงพระธรรมกาย

อย่าดูเบากับถ้อยคำที่มีเพียงไม่กี่คำนี้
คำไม่กี่คำนี้ ที่ทำให้คนเข้าถึงความสุขภายในที่แท้จริง
มานับแสนนับล้านคนแล้ว

๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕



๒๙. วิธีที่ลัดที่สุด

การเข้าถึงพระธรรมกายนั้น

จะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย

เหมือนเส้นผมบังภูเขา

จะเข้าถึงธรรมกายได้นั้น

มีหลักอยู่ คือ ใจต้องหยุด นิ่ง เฉย

อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างนี้เท่านั้น

ดังนั้น อย่าไปแสวงหาวิธีการด้วยตัวเอง

ไม่มีประโยชน์อะไร

หลงพ้อได้ผ่านความยากลำบากในการปฏิบัติธรรม

เพื่อจะเข้าถึงธรรมกายมานานแล้ว

และในที่สุดก็ค้นพบว่า

วิธีที่ลัดที่สุด และเร็วที่สุด

ไม่มีวิธีไหนที่ดีไปกว่านี้

คือ ทำตัวเราให้สบาย ๆ

แล้วก็ทำใจเราให้หยุดนิ่งเฉย

อย่าไปบังคับใจของเรา ทำแค่นี้เท่านั้น

๓๐. ทำตัวเหมือนหุ่นยนต์

หลวงพ่อบอกว่า การเรียนในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ
ต้องใช้ สุ จี ปุ ลิ หรือ ตาตู่ หูฟัง
เขียน ชักถาม กลับไปค้นคว้า
ขนาดท่องตำราก็มาก ๆ
ตีแล้วตีอีก ตั้งแต่ตีอ่อนจนกระทั่งตีแข็ง
ผลสอบออกมาดังตึก ดูซิ...ยากขนาดไหน

แต่การศึกษาวิชาชาธรรมกาย
ไม่ต้องใช้อะไรเลย สมุด ดินสอ ปากกา
ไม่ต้องใช้ อุปกรณ์การเรียนก็ไม่มี
มีแต่กายยาววา หนาคืบ กว้างศอก
มีใจ มีศูนย์กลางกาย
วิธีการก็มีหยุดกับนิ่งแค่นี้เอง เดี่ยวก็ไปรู้ไปเห็นได้
แถมไม่ต้องใช้สมองด้วย

แค่ทำตัวให้เหมือนหุ่นยนต์
คือ ลืมความรู้สึกว่า เราเป็นมนุษย์
ยิ่งให้เหมือนหุ่นยนต์มากเท่าไร ยิ่งเรียนได้ดีเท่านั้น
แต่ถ้ายังมีความรู้สึก ว่า เรายังเป็นมนุษย์อยู่

ยังต้องคิด ต้องอย่างนั้น ต้องอย่างนี้
ยังเรื่องมากอย่างนี้ ยากนานนะจ๊ะ

ทำตัวให้เหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มีมันสมอง
หยุดกับนิ่งเฉย ๆ เดี่ยวความอึดจรรยาจะเกิดขึ้น
เพราะสิ่งเหล่านั้นมีอยู่แล้ว
เข้าถึงได้ด้วยวิธีการ หยุด กับ นิ่ง
ใจถึงจะละเอียด ก็แค่นี้เอง ไม่ได้ยากอะไรมากมาย

๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๙

๓๑. ไม่มีทางเลือกอื่น

ไม่มีทางเลือกอื่นในการเข้าถึงธรรม
นอกจากค่อย ๆ สั่งสมความบริสุทธิ์
ความละเอียดยุติ ความหยุดนิ่งของใจ

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๓๒. ทางมาแห่งบารมี

วันนี้เราพึงพอใจในการนั่งธรรมะได้ ๕ นาที
วันพรุ่งนี้ฝึกใหม่ ฝึกไปเรื่อย ๆ
แม้วันพรุ่งนี้จะดีไม่เท่าวันนี้ก็ช่าง หรือดีกว่าวันนี้ ก็ช่าง
ให้เฉย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ ล้มลุกคลุกคลานกันไป เราก็ฝึกไป
นี่เป็นทางมาแห่งบารมีของเรา

ความเจริญงอกงามของจิตใจเกิดขึ้นทุกวินาที
แม้เราว่าไม่เห็นจะก้าวหน้าอะไร ไม่เห็นมีอะไรใหม่
แม้เราจะรู้สึกอย่างนี้ก็ตาม
แต่ความละเอียดก็ถูกสั่งสมเอาไว้ในใจ

บุญเกิดขึ้นทุกครั้งที่เราลงมือปฏิบัติอย่างที่เราไม่รู้ตัวเลย
จะเกิดขึ้นทุกอนุวินาทีเลย
กาย วาจา ใจของเราจะถูกกลั่นให้สะอาดแล้ว สะอาดเล่า
บริสุทธิ์แล้ว บริสุทธิ์เล่า เพิ่มขึ้นทุกวัน

๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๓๓. รักแท้...ต้องอย่างนี้

นึกถึงองค์พระได้ทั้งวันหรือเปล่า...นึกทั้งวัน
นึกทั้งนอกห้อง และในห้อง
สิ่งนี้จะช่วยให้เราได้เข้าถึงธรรมได้เร็วขึ้น

เราจะดูว่า เรารักธรรมะมากแค่ไหน ก็ดูตรงนี้
ดูว่านอกห้องเรานึกถึงองค์พระตลอดเวลาไหม
ถ้านึกถึงตลอดเวลา
นั่นแสดงว่า เรารักธรรมะอย่างแท้จริง

๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๙

๓๔. สิ่งที่เราควรนึกถึง

การนึกถึงองค์พระอยู่ภายในตัว
เป็นการผูกใจของเราให้หยุดอยู่ภายในตลอดเวลา
นึกถึงสิ่งอื่นก็ไม่ดีเท่า

สิ่งที่ควรนึกถึงก็มีแต่พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์
พระแก้วใส ๆ ดวงธรรม
หรือ พระสงฆ์ครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ
สิ่งเหล่านี้เป็นวัตถุนำมาซึ่งความบริสุทธิ์
หยุดนิ่งของใจ

ถ้าหากไปนึกถึงเรื่องคน สัตว์ สิ่งของต่าง ๆ
จะทำให้ใจฟุ้ง เดียวเรื่องความยินดียินร้ายจะตามมา

๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๙

๓๕. สิ่งที่ดีที่สุด...ในโลก

พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ
๓ อย่างนี้ให้ติดอยู่ในใจตลอดเวลา
ให้เป็นที่พึ่งในยามว่าเหว่ ยามเหงา
ยามเศร้า ซึม เซ็ง เครียด เบื่อ กลุ้ม
และเป็นเครื่องระลึกนึกถึงตลอดเวลา
นึกถึงแล้วจะชื่นใจ
๓ สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ดีที่สุดในโลก

๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๙

๓๖. หลับในอุ้งทะเลบุญ

ถ้าหลับอยู่ในกลางองค์พระ ในกลางดวงใส ๆ
เทวดาเขาจะชื่นชมอนุโมทนา
สิริมงคลก็จะเกิดขึ้นกับเรา
สิริเป็นที่มานอนแห่งโภคทรัพย์
คือ ทรัพย์อยู่ที่ไหนก็จะมาอยู่กับเรา
หลับอย่างนี้จึงจะหลับเป็นสุข หลับแล้วไม่ฝันเลย
ถ้าฝันก็จะฝันถึงแต่สิ่งที่ดีมีสิริมงคล
นอนก็เหมือนกับจะเหาะจะลอยได้

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๓๗. ตื่นในอุ้ทะเลบุญ

ตื่นเข้ามาให้มองไปตรงกลางกายก่อน

ดูดวง ดวงค์พระใส ๆ

แล้วก็ลูกลม้าน้ำ แปรงฟัน อาบน้ำอาบท่า

เสร็จแล้วก็มาสวดมนต์ไหว้พระเจริญภาวนา

ทำอย่างนี้ให้เป็นกิจวัตร

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๓๘. สม่่าเสมอ

ความสม่่าเสมอของการปฏิบัติธรรม
เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราเข้าถึงพระธรรมกายได้

แม้ว่าเราจะมีภารกิจมากน้อยเพียงใด
ก็ขอให้เพิ่มสิ่งนี้เป็นภารกิจประจำวันเข้าไปด้วย
และไม่ว่าเราจะอยู่ในอารมณ์ใดก็ตาม
จะหงุดหงิด ขุ่นมัว หรือ อารมณ์แจ่มใส
สุขภาพจะแข็งแรง หรือ จะเจ็บป่วยไข้
ซึ่งก็เป็นธรรมดาของสังขาร หรือกลับมาดี ๆ
ดี ๆ แค่นั้น ก็ขอให้ปฏิบัติธรรมไปเถอะ

การที่เราปฏิบัติอย่างสม่่าเสมอนี้
จิตใจของเราจะถูกขัดเกลาให้สะอาด บริสุทธิ์เพิ่มขึ้นทุก ๆ วัน
ใจของเราจะคั่นกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
ซึ่งเป็นที่สิงสถิตของพระธรรมกาย

ถ้าเราทำได้อย่างนี้ เท่ากับเรากำลังความสำเร็จ
ในการเข้าถึงพระธรรมกายล้านเปอร์เซ็นต์

๓๙. บรรลุธรรมได้ด้วยความเพียร

ความขยันหมั่นเพียรเป็นหัวใจสำคัญ

ในการปฏิบัติธรรม

ผู้รู้ทั้งหลายที่ท่านได้บรรลุธรรม ก็อาศัยความเพียร

สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความขยันหมั่นเพียร

ก็คือ ความเกียจคร้านนั่นเอง

ซึ่งมีวิธีแก้ได้ด้วยคำ ๆ เดียวเท่านั้นก็คือ “ขยัน”

ถ้าขยันได้ ความเกียจคร้านก็จะหมดไป

๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

๔๐. ต้องไปให้ถึง

พระรัตนตรัยนี้สำคัญมาก
ท่านสิงสถิตอยู่ในตัวของเรา
ต้องไปให้ถึงให้ได้
พยายามหมั่นทำทุกวันทุกคืน
แล้วก็สังเกตว่า เราทำถูกหลักวิชาไหม
นอกเหนือจากความเพียรที่เรามีอย่างสม่ำเสมอ
ถ้ายังไม่ถูก ก็ทำให้ถูก
หรือยังไม่สมบูรณ์ ก็ทำให้สมบูรณ์
เดี่ยวเราก็จะต้องสมหวัง

๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๔๑. ทำถูกหลักวิชา

หลักวิชาของการปฏิบัติธรรมนั้นมีอยู่
ถ้าปฏิบัติให้ถูกหลักวิชาแล้วต้องเข้าถึงทุกคน
ที่เข้าไม่ถึงเพราะเกียจคร้าน หรือขยันแต่ทำไม่ถูกวิธี

ถ้าหากว่า มีความเพียรสม่ำเสมอทุกวันทั้งวัน
แล้วก็ไม่มีข้ออ้างข้อแม้และเงื่อนโซ่

ทำจิตให้บริสุทธิ์เป็นกุศล

มีกุศลกรรมอยู่ในใจเสมอ

จิตใจผ่องใส สว่างไสว

ต้องเข้าถึงธรรมกายอย่างแน่นอน

๒๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๔๒. เอาจริงต้องได้

การปฏิบัติธรรม

ถ้าตั้งใจจริง ทำกันจริง ๆ

และปรารถนาจะเข้าถึงธรรมอย่างแท้จริง

ด้วยความสมัครใจ...

ต้องได้...แล้วก็ต้องได้ทุกคนด้วย

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๔๓. ล้างตัว...ล้างใจ

อาบน้ำล้างตัว ก็ให้ล้างใจไปด้วย
ล้างหน้า แปรงฟันไป ให้ใจใส ๆ
นึกถึงดวง นึกถึงองค์พระ
หรือทำใจว่าง ๆ ทำไปพร้อม ๆ กัน อย่างสบาย ๆ
หรือล้างจาน ก็ล้างใจไปด้วย จานสะอาด ใจก็บริสุทธิ์
ทำอย่างนี้ เราจะได้ไม่เสียเวลา อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน
กวาดบ้าน ถูบ้าน หรือ ล้างจานกันไปเปล่า ๆ
ต้องให้เป็นทางมาแห่งบุญ

ความบริสุทธิ์และความคุ้นเคยกับศูนย์กลางกาย
กับการหยุดนิ่งที่ละเอียดที่ละเอียดอย่างเป็นธรรมชาติ
ทำแล้ว ใจของเราจะคลอเคลียนัวเนียบอยู่ภายใน
เราจะค่อย ๆ คุ้นกับศูนย์กลางกาย
คุ้นกับการวางใจว่าง ๆ เบา ๆ กับการนึกถึง
องค์พระ หรือดวงอย่างสบาย ๆ

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

๔๔. ปฏิวัติความคิด

ออกพรรษาแล้ว

ปฏิวัติความคิดกันใหม่

ให้รักการปฏิบัติธรรม

ใครที่ไม่เคยรักเลย หรือรักบ้าง ไม่รักบ้าง

ก็ให้เปลี่ยนมาเป็นรักแท้ รักกันจริง ๆ

แล้วก็ตั้งใจปฏิบัติธรรม

หลวงพ่อบอกยืนยันว่า

ถ้าเอาจริง ตั้งใจจริงแล้ว ต้องได้ทุกคน

๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

๔๕. อย่าลืมหยุดกับหนึ่ง

จะทำมาหากินอะไรก็ทำไปเถิด
แต่หยุดกับหนึ่ง ก็ไม่เลิกรา
ให้ภารกิจการุณกิจ กับจิตใจไปด้วยกัน
ให้หยุด ให้นิ่ง ให้เข้าถึงธรรมให้ได้
แล้วจะได้รู้รสชาติของความสุข
ที่เกิดจากใจที่หยุดที่หนึ่งนั้น

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

๔๖. ทำใจให้ปล่อยไป

ทำใจให้ปล่อยไปอยู่เสมอ อย่าให้ใจเศร้าหมอง
สิ่งใดที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรา
ต้องกลั่นกรองให้เหลือแต่สิ่งดี ๆ
ที่จะอยู่ในใจอันสุขใสสว่างไสวของเรา
เพราะไม่วันใดวันหนึ่งเราก็ต้องไปสู่ปรโลก
วันนั้น...เราจะต้องไปด้วยใจที่สว่างสุกใส...
ไม่มีมลทินเลย

๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๔๗. เล่นไม่ยาก

มีคำอยู่คำหนึ่ง ที่เราเคยฟังมาแล้ว
แต่ก็มักฟังผ่าน คือ คำว่า “เล่นไม่ยาก”
หมายความว่า ถ้าทำแบบเล่น ๆ ไม่ยาก
แต่เอาจริงยาก เหมือนเราเล่นเตะฟุตบอล ดีเบด(Badminton)
เล่นแล้วมีความสุขสนุกสนาน

การปฏิบัติธรรมก็คล้าย ๆ กัน
ให้ทำเหมือนเล่น ๆ เพราะ เล่น ไม่ยาก
แต่เอาจริงเอาจัง ยาก

๑๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

๔๘. เรื่องธรรมดา

เราเป็นคนธรรมดา ต้องทำแบบคนธรรมดา
ต้องยอมรับว่า ความมืด ความเมื่อย ความฟุ้ง
เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนจะต้องเจอ
ไม่ใช่เป็นเรื่องแปลกเฉพาะเราอยู่คนเดียว
ทุกคนต้องเจอทั้งนั้น
เพราะฉะนั้น อย่าไปวิตกกังวลทุกข์ร้อน

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕



๔๙. คือความเรียบง่าย...ภายใน

ครูสอนภาษาท่านหนึ่ง กล่าวว่า
การเรียนภาษาต้องง่าย ๆ ตรงไปตรงมา
เพราะว่า ภาษาหรือประโยคของคำพูด
ไม่ได้เริ่มต้นมาจาก นักปราชญ์ บัณฑิต
หรือบัณฑิตสวรรค์ แต่เริ่มต้นจากชาวบ้านธรรมดา
คือ มีประธาน มีกิริยา แล้วก็มีการกรรม
ท่านก็ยกตัวอย่างว่า เช่น ฉันทกินข้าว
และหลังจากนั้นก็มีการประโยคกันให้ซับซ้อน
ให้ดูเลิศหรูสละสลวยกันขึ้นมา
แต่จริง ๆ ก็มีความหมายแค่ฉันทกินข้าว

การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน
จริง ๆ แล้วมันเรียบง่ายสบาย เข้าถึงได้โดยไม่ยาก
ทำให้เหมือนโนเซนท์เหมือนเด็ก ๆ ง่าย ๆ
เดี๋ยวก็เข้าถึงได้ และสิ่งที่เป็นความลับ เหลือเชื่อ
เช่น นรก สวรรค์ นิพพาน
ก็จะถูกเปิดเผยออกมา สว่าง กระจ่าง
เหมือนเราชักม่านแห่งความมืดในยามรัตติกาล

อย่าลืมอธิษฐาน

ให้แสงสว่างแห่งดวงอาทิตย์
ได้โคจรทำความสว่างแก่โลก
ก็ง่าย ๆ แค่นั้นเอง

๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

๕๐. ตริ๊ก

ตริ๊ก คือ นึกอย่างสบาย ๆ

คล้าย ๆ กับเรานึกถึงสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราคุ้นเคย

นึกง่าย ๆ อย่างสบาย ๆ อย่างนี้เรียกว่า ตริ๊ก

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕



เต็มกำลังใจในการปฏิบัติธรรม

๕๑. รสแห่งธรรม

แค่หยุดประเดี๋ยวเดียว เห็นแสงสว่าง เห็นดวงธรรม
ยังมีรสชาติพูดไม่ออก บอกไม่ถูกทีเดียว
แต่ถ้าหยุดในหยุดกว่านั้นเข้าไปอีก
กระทั่งได้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว
ได้เห็นดวงธรรม เห็นกายภายใน
ที่ละเอียดสลับซับซ้อนอยู่ในกายหายไปตามลำดับ
จะยังมีรสชาติกว่านั้นเข้าไปอีก

เหมือนเถาปีนโตที่ใส่อาหาร
ในแต่ละชั้นที่ซ้อนเรียงรายกันอยู่
เปิดเถาแรกขึ้นมารับประทานว่าอร่อยแล้ว
ชั้นถัดไปอร่อยยิ่งกว่านั้นเข้าไปอีก

รสแห่งธรรมก็เช่นเดียวกัน จะประณีตขึ้น
ลุ่มลึกขึ้นไป อร่อยขึ้นไป มีรสชาติขึ้นไปเรื่อย ๆ
สนุกสนานเบิกบานบันเทิง
ชวนติดตามยิ่งกว่ารสในทางโลกเสียอีก

๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๓

๕๒. หยุด เป็นตัวสำเร็จ... ทั้งทางโลกทางธรรม

หยุด เป็นตัวสำเร็จ ทั้งทางโลกและทางธรรม
ทางโลกจะสำเร็จได้ต้องหยุดก่อน
จะเขียนหนังสือให้ดี จะต้องจับปากกา กระดาษให้มันคง
แล้วหยุดปากกาให้นิ่ง แล้วก็เริ่มเขียนไป
จะขับรถขับราก็ต้องหยุดกับนิ่งให้ตีก่อนแล้วค่อย ๆ ขับกันไป

แม้ปัญหาเกิดขึ้นจะหาหนทางแก้ปัญหา
ก็ต้องเริ่มต้นจากหยุดกับนิ่งก่อน
คือ หยุดหันมามองสิ่งที่เป็นปมปัญหา
เพื่อใจจะได้กลับไปสู่แหล่งแห่งสติปัญญา

เพราะเมื่อเวลาใจหยุดนั้นมันเป็นสมาธิ
สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา
เราก็จะเห็นเลยว่า ปัญหาที่มีวิธีการคลี่คลายของมันไป
เราจะแก้ปัญหาในจุดที่แก้ได้ก่อน

โดยเริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ
คือ จิตใจของเรา โดยทำใจให้ปลอดโปร่ง

เพื่อไม่ให้ร้อนอะไร*

ให้สบาย ให้ตั้งมั่น แล้วเดี๋ยวปัญหา ก็จะค่อย ๆ คลี่คลาย
จะค้นพบวิธีแก้ไขปัญหาไปตามขั้นตอน

เพราะฉะนั้น หยุค นี้แหละเป็นตัวสำเร็จ
ทั้งทางโลกและทางธรรม

๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๙

๕๓. ทางสายกลาง

จะไปเที่ยวต่างประเทศ จัดทัวร์ไปเที่ยวไหนก็แล้วแต่
เริ่มต้นก็เหนื่อยเดินทาง นั่งรถก็เมื่อย
ไปถึงปลายทางก็เพลีย กลับมาก็ลึ้มหมด
นี่แหละการเดินทางก็เป็นอย่างนี้

หรือจะเดินทางจากโลกนี้ไปสู่ดวงจันทร์ ดวงดาวต่าง ๆ
เริ่มต้นก็หวาดเสียวกลัวตาย ไปถึงปลายทางก็ไม่มีอะไร
กิเลสยังมีเท่าเดิม ความทุกข์ทรมานก็ยังมีเท่าเดิม
โลภะ โทสะ โมหะ ก็ยังเท่าเดิม

แต่เส้นทางสายกลางภายใน เป็นเส้นทางแห่งพระอรียเจ้า
เป็นทางเอกสายเดียวที่ให้ความสุขเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ
ตั้งแต่เริ่มต้นเดินทาง จนกระทั่งถึงปลายทาง
ถ้าเข้าไปไม่ถูกช่องทางสายนี้จะไม่รู้จักความสุขที่แท้จริงเลย
มีแต่สุขเกรียมกับสุขไหม้ จะสุขในชาดก็ดี หรือจะสุขที่ไหนก็ดี
นั่นแหละเป็นสุขที่มีความหายนะครอบงำ

แต่สุขตรงนี้เป็นสุขจริง ๆ
เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับตัวมนุษย์ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย
ถ้ายังเข้าไม่ถึงสุขตรงนี้ ไม่ถึงต้นทางตรงนี้
ชีวิตยังไม่ปลอดภัย

เมื่อไม่รักคนอื่นอะไร

๕๔. เมตตาทรรรม

เมื่อเข้าถึงพระธรรมกาย
คำว่า “รักเพื่อนมนุษย์” จะเกิดขึ้น
เป็นความรักที่บริสุทธิ์...ปรารถนาดี
อยากให้เพื่อนมนุษย์พ้นจากความทุกข์

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

๕๕. เวลาที่เหลืออยู่

เรามีเวลาในโลกนี้น้อย
อย่าคิดว่า เรามีเวลามาก
สิ่งที่เราจะต้องศึกษาเรียนรู้ยังมีอีกเยอะ
เพราะความรู้ที่เกิดจากการหยุดนิ่งมันมหาศาล
อายุยืนยาวไปอีก ๑,๐๐๐ ปี
ยังศึกษาความรู้วิชาธรรมกายไม่หมดนะ

เพราะฉะนั้น ช่วงเวลาของเรามีนิดเดียว
หลวงพ่อบอกว่า มันมีไม่มากเลย
เราควรจะสงวนเวลาอันมีค่าเอาไว้
สำหรับทำหยุดทำนิ่งให้มากที่สุด
ไม่ว่าเราจะมีภารกิจอะไรก็ตาม
หยุดกับนิ่ง สำคัญมากที่สุดเลย
ต่อไปเมื่อเราหยุดนิ่งได้ เราจะเข้าใจ

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

๕๖. ศาสตร์แห่งชีวิต

หลวงพ่อยากให้ทุกคน
มีความคิดเช่นเดียวกับหลวงพ่อย่างนี้
คือ มีความรักวิชชาธรรมกาย
หลวงพ่รักวิชชาธรรมกายมาก
เพราะมองไม่เห็นว่าจะมีวิชาอื่นใดในโลก
ที่จะช่วยบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้เราได้
ให้เราเป็นคนดี มีความรู้แจ้งได้
มีความสามารถที่จะพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง

และยิ่งในช่วงชีวิตหนึ่งของเรา
จะต้องมีโอกาสไปนอนอยู่บนเตียงคนป่วย
ไปมีสภาพอย่างนั้น
ในยามนั้นศาสตร์ทุกศาสตร์ช่วยอะไรเราไม่ได้
จะเป็นเศรษฐศาสตร์ วิทยาศาสตร์ รัฐศาสตร์
หรือศาสตร์อะไรก็แล้วแต่
พอถึงตอนนั้นต้องสาดทิ้งหมดนะ

แต่ว่าจะมีสิ่งเดียวที่ช่วยเราได้ คือ พุทธศาสตร์
พุทธศาสตร์ ความรู้ของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

ที่จะช่วยให้เราเป็นคนป่วยที่สง่า ป่วยอย่างองอาจ
เป็นคนป่วยที่มีรัศมีสีสังดงามกว่าหมอ
กว่าพยาบาล กว่าญาติมิตรที่มาเยี่ยม

หลวงพ่อสั่งเกตดูผู้ป่วยที่ปฏิบัติธรรม
เขาป่วยแต่ร่างกาย แต่จิตใจไม่ป่วยเลย
แล้วดูสดใส เบิกบาน

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

* ۱۰۰٪ ۱۰۰٪ ۱۰۰٪ *



๕๗. เหมือนอากาศที่ขาดไม่ได้

ต้องฝึกนิสัยขยันนั่งธรรมะจนติดเป็นนิสัย
เหมือนเป็นกิจวัตรประจำวัน
เช่นเดียวกับการอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน
ที่ต้องทำทุกวัน จนเป็นปกติ ไม่ทำไม่ได้
ไม่ทำแล้ว เหมือนชีวิตขาดสิ่งที่สำคัญไปอย่างหนึ่ง
เหมือนอากาศที่ขาดไม่ได้
เราจำเป็นต้องหายใจทุกวัน หายใจอยู่ตลอดเวลา
ถ้าไม่หายใจเราก็ตาย

การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน
ต้องให้ความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง
ให้มีความสำนึกว่า
การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับชีวิต
สำคัญยิ่งกว่าอากาศที่เราหายใจ
เพราะถ้าเราขาดอากาศ เราก็แค่ตายจากโลกนี้ไป
แต่ถ้าขาดธรรมะแล้ว เราจะตายจากความดี
ตายจากทุกสิ่งทุกอย่าง

เพื่อไม่ให้ย้อนอะไร

ธรรมะที่เราปฏิบัตินี้แหละ จะเป็นที่พึ่งติดตามตัวเรา
แม้เราละโลกไปแล้ว ก็จะมีชีวิตใหม่ที่ประณีตกว่าเดิม
เป็นชีวิตอันยาวนานที่มีความสุขด้วยการเข้าถึงธรรม
ธรรมะจะติดตามตัวเราไปทุกภพทุกชาติ
ตลอดเส้นทางแห่งการเดินทางไปสู่ที่สุดแห่งธรรม

๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

๕๘. ธรรมปฏิบัติ

สิ่งที่เราทำอยู่นี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด
เพราะว่า เป็นทางมรรคผลนิพพาน
เรากำลังแสวงหามรรคผลนิพพานอยู่
บุญอันใดจะประเสริฐเลิศเท่ากับการทำใจหยุดใจนิ่ง
กระทั่งเห็นแสงสว่างแวบเดียวแล้วเป็นไม่มี
เพราะแสงสว่างนี้เป็นต้นทางที่จะไปสู่อายตตนิพพาน

๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

๕๙. โลกและจักรวาลอยู่ในสายตา

ถ้าทำใจหยุดนิ่งเห็นดวงใส
เราจะได้เห็นแผนผังของชีวิต
สิ่งที่เป็นความลับก็จะเปิดเผยออกมา
เมื่อดวงตาของเราปิดสนิท แล้วหยุดหมดทุกสิ่ง
ทั้งการกระทำทางกาย คำพูด และความคิด
เปลือกตาที่ปิดสนิทนั้น
จะทำให้โลกและจักรวาลอยู่ในสายตาของเรา

๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๖๐. ดวงตะวันสดใส

แม้วันนี้จะมีดื้อ มีดมิด
แต่สักวันหนึ่งเราก็จะเข้าถึงธรรมได้
ความมืดไม่เคยเกิน ๑๒ ชั่วโมงต่อวัน
แล้วดวงตะวันก็จะขึ้นมาสดใสเงินแสงทอง
ขจัดความมืดให้หมดไป

แสงแห่งธรรมภายในก็เช่นเดียวกัน
สักวันหนึ่งเมื่อใจเราบริสุทธิ์ หยุดหนึ่งถูกส่วนเข้า
แสงสว่างแห่งความบริสุทธิ์ก็จะปรากฏเกิดขึ้นมาเอง
พอแสงสว่างเกิด เดี่ยวภาพก็จะตามมา
สิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วไม่ต้องไปแสวงหา
ถ้าทำให้ถูกวิธี

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๖๑. ผู้เข้าถึงธรรมกาย... เป็นที่ต้องการของชาวสวรรค์

ผู้ที่เข้าถึงธรรมกาย เป็นธรรมกาย
เป็นที่ต้องการของชาวสวรรค์ทั้งหลาย
อยากให้เป็นสหายด้วย
อยากอัญเชิญไปอยู่ด้วย
เพราะเข้าใกล้ธรรมกายแล้ว มีความสุข
มันชุ่มอกชุ่มใจ เย็นอกเย็นใจ มีกำลังใจสูงส่ง
อยากอยู่ใกล้ เหมือนร่มไม้ใหญ่
เกิดความอบอุ่นใจ ปลอดภัย มีปีติสุข
กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำความดี
ธรรมกายจึงเป็นของประเสริฐ เลิศนัก

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



ฝึกตัว ฝึกใจ...
สร้างบารมีต่อไป

๖๒. กำลังใจ...ไม่มีที่สิ้นสุด

เราเกิดมาชาติหนึ่งก็จะต้องเพิ่มอุปนิสัยที่ดี
และขัดเกลาแก้ไขนิสัยที่ไม่ดีให้หมดไป
เราต้องใช้วันเวลาเพื่อการนี้นะลูกนะ

วันหนึ่งคืนหนึ่งมันประเดี๋ยวเดียว เดี่ยวก็หมดเวลาแล้ว
หลับตาสีมตาไม่กี่ทีก็มืดแล้ว

เราเกิดมาสร้างบารมี ก็ต้องสร้างบารมีให้เต็มที
อย่าให้กำลังใจของเราตกต่ำ

อย่าไปหวังพึ่งกำลังใจจากใคร

หรือไปเที่ยวขอกำลังใจจากคนอื่น

เหมือนวณิพก หรือเหมือนมหาฤคตะที่ยากจนกำลังใจ
อย่าทำอย่างนั้นนะลูกนะ

กำลังใจมันอยู่ในตัวเรา

จะดึงเอาออกมาใช้เท่าไรก็ได้เท่านั้น

แล้วมีมากไม่มีที่สิ้นสุด

เหมือนภูเขาหรือทะเลแห่งกำลังใจที่ไม่มีฝั่ง

และยิ่งใหญ่กว่าภูเขาพระสุเมรุ

กว้างกว่าทะเลมหาสมุทร

สอนตัวเองให้ได้แบบนี้
ดึงกำลังใจมาใช้ในการทำความดี ในการสร้างบารมี
อย่าฝิกนึสัยท้อแท้ เบื่อหน่าย ลี้หน่วง
อย่างนี้ไม่เอา เดี่ยวมันจะติดข้ามภพข้ามชาติ

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

๖๓. งานที่แท้จริง

ชีวิตของพวกเขาทั้งหลาย

เกิดมาเพื่อที่จะมาทำงานที่แท้จริง ที่เราเรียกว่า ภารกิจ

กิจที่แท้จริง ที่ควรทำก็คือ งานทำหยุดทำนิ่ง

งานที่จะเอาชนะกิเลสอาสวะ

ขจัดกิเลสอาสวะให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษ

ไม่มีส่วนเหลือของกิเลสอาสวะเลย

ก็คือ สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษนั่นเอง

ให้ใจใสสว่าง แล้วความไม่รู้ก็จะหมดไป

ความรู้ที่แท้จริง ความสุขที่แท้จริง ก็ยังเกิดขึ้น

เมื่อจิตของเราสว่างไสว สว่างโพลง...

เราเกิดมาเพื่อการนี้แหละลูกนะ

๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๖๔. ทีม

วิชาธรรมกายต้องเรียนเป็นทีม

เราจะทำตามลำพังไม่ได้

ต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ต้องไปพร้อม ๆ กัน

ดังนั้นต้องปรับทั้งหยาบทั้งละเอียด

ให้สอดคล้องกัน

คือ หยาบก็ต้องเป็นทีมด้วย

ละเอียดก็ต้องเป็นทีมด้วย

เพราะฉะนั้นใครที่เอาแต่ใจตัวเอง

ต้องปรับปรุงใหม่

ต้องเอาใจหมุ่คณะ ให้เข้ากันได้

จึงจะปฏิบัติธรรมได้ดี

๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

๖๕. อย่าเอาแต่ใจ

ลด ละ เลิก เอาแต่ใจตัวเอง

แล้วทำงานเป็นทีม

เมื่อทีมสามัคคี มีจิตเมตตาปรารถนาดีซึ่งกันและกัน

คิดเหมือนกัน พูดเหมือนกัน ทำเหมือนกัน

ทีมก็เกิดความสุข

จะมีกระแสชนิดหนึ่ง

ที่เกิดความอบอุ่นใจ สบายใจ

รู้สึกไม่หวาดระแวงใครเลย

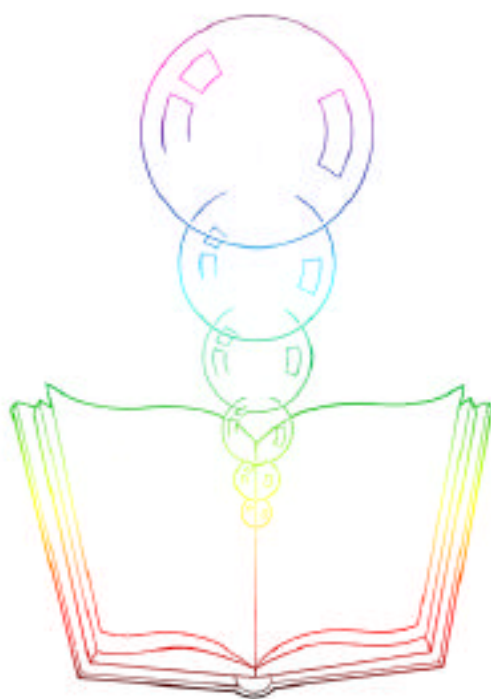
เป็นพลังแฝงเงียบ ๆ ซึ่งเรามองไม่เห็น

เป็นพลังแห่งความสามัคคีของทีม

ที่จะทำให้ศิษษาวิชาธรรมกายได้ดีมากเลย

๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

* ၁၆၂၆၁၆၁၆၁၆၁၆ *
၁၆၂၆၁၆၁၆၁၆၁၆



๖๖. สมุดบันทึก

หาสมุดสักเล่มหนึ่ง เอาไว้เป็นสมุดคู่กายคู่ชีวิตของเรา
ไว้สำหรับจดบันทึกผลการปฏิบัติธรรม
บันทึกว่า ทำอย่างไรใจถึงหยุดนิ่ง
สิ่งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเรา
และต่อไปในอนาคตก็จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่จะมาภายหลัง
เมื่อเราใกล้จะละโลกแล้ว จะได้มอบสิ่งนี้ไว้ให้ลูกหลาน
เขาจะได้ดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง
จะรู้ว่า เป้าหมายของชีวิต คือ ให้บรรลุมรรคผลนิพพาน
เปิดบันทึกนี้ดู จะเห็นเส้นทางในการดำเนินชีวิตที่อยู่ในโลก
ที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

๖๗. แผนผังชีวิต

สมัยหลวงพ่อดำปากน้ำ ทุกรอบของการเทศน์
ไม่ว่าท่านจะยกหัวข้อธรรมอะไรขึ้นมาเทศน์ก็ตาม
ในที่สุดก็ต้องพูดถึงแผนผังชีวิต
ให้จำติดตาตรึงใจของทุกคน

แต่ท่านพูดย่อ ๆ ลั่น ๆ มุ่งให้ปฏิบัติ
จะได้ไปรู้ไปเห็นได้ด้วยตัวของตัวเอง เป็นปัจเจกตั้ง
ท่านทำอย่างนี้เรื่อยมาจนกระทั่งมรณภาพ
เพราะกลัวว่าสิ่งที่ถูกต้องดีงาม
ซึ่งเคยเลือนหายไปยาวนานกว่า ๒,๐๐๐ ปี
จะเลือนหายไปอีก

ท่านจึงพูดย้ำ ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า
เพราะฉะนั้น สิ่งนี้เราก็ควรจะทำให้มีประสบการณ์ขึ้นมา
แล้วเราก็จะเข้าใจ
จุดนี้เป็นจุดสำคัญมาก ๆ ทีเดียว

๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๔

๖๘. นักรบกองทัพธรรม ไม่มีวันปลดประจำการ

นักรบกองทัพธรรมไม่มีวันปลดประจำการ
ทหารทางโลกพอถึงเวลาเขาก็ปลดเกษียณ ปลดประจำการ
แต่นักรบกองทัพธรรม ไม่มีวันปลดประจำการ
เพราะว่า เป้าหมายที่ตั้งใจเอาไว้ เรายังไปไม่ถึง
เราเพียงแต่เห็นหนทางที่จะไปถึง
และวิธีการที่จะไปถึง

ดังนั้นการชำระกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์
และภารกิจที่หลวงปู่และหมู่คณะมอบหมายไว้
เราต้องทำกันต่อไปจนกว่าร่างกายเราจะทำไม่ไหว

๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕

๖๙. สำคัญทั้งนั้น

ทุก ๆ บุญ ทุก ๆ กิจกรรมที่หลวงพ่อกำลังให้ทำ
ล้วนเป็นไปเพื่อการอบรมบ่มกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์
มีความสำคัญทั้งนั้น
เราจะเข้าใจคำนี้ได้
เมื่อเราได้เข้าถึงจุดแห่งความสว่าง
จุดแห่งการเข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๗๐. ฉันทคือ...ต้นแบบ

ใ้ฉันึกเสมอว่า...

เราจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับทุก ๆ คน

ไม่ว่ากิจวัตรกิจกรรมอันใดทั้งสิ้น

ใครจะเป็นอย่างไรเรื่องของเขา

แต่เรื่องของเราต้องดีที่สุด

เราทำของเราให้ถูกต้องและดีงาม

เมื่อเราทำอย่างสม่ำเสมอ...

จะเกิดเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้ที่ใจอ่อนแอ

พอเรอจากกิจวัตรกิจกรรม

เขาค็กคักเข้มแข็งตามเรามาด้วย

ถ้าเราเข้มแข็ง เขาจะเข้มแข็ง

ถ้าเรามีระบบระเบียบ เขาก็จะมีระบบระเบียบ

๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๙

๗๑. มรดกโลก

ลูก ๆ ทุกคน หมั่นพยายามตรวจตราดูว่า
เรายังมีสิ่งที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขตนเองอะไรบ้างให้ดีขึ้น
และให้ดีขึ้นทุกวันทุกคืน
เพราะเราเหลือเวลาอย่างจำกัด...ไม่มากแล้ว
จะต้องเก็บเอาความดี...ทั้งทาน ศิล ภาวนา ไปให้มากที่สุด

เพราะเมื่อถึงวันสุดท้าย...
ยี่มสุดท้ายของเราจะได้ส่งงาม
จากไปก็ทิ้งข้อวัตร ปฏิบัติการดำเนินชีวิตของเราให้เป็นมรดกโลก
ให้ลูกหลานได้ศึกษา ฝึกฝน เดินตามรอยของเราต่อไป

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๗๒. ล้ำได้...แต่อย่าท้อ

ชีวิตหลังความตายนั้นยาวนาน

ยาวนานมากกว่าชีวิตที่เป็นมนุษย์อยู่จนเทียบกันไม่ได้

ผู้ฉลาดจึงยอมลำบากช่วงสั้นสั่งสมบุญบารมี

เพื่อไปสบายในชีวิตหลังความตายที่ยาวนานกว่า

บางครั้งหากใครล้ำก็พักกันก่อน...

แต่อย่าพักนาน เพราะเวลาเราเหลือไม่มาก

ล้ำได้แต่อย่าท้อ...ท้อไม่ได้

เพราะเราเกิดมาสร้างบารมี

จำตรงนี้เอาไว้วันะลูกนะ

๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

๗๓. รักตัวเองก่อน

คนเราต้องรักตัวเองก่อน...

รักตัวเองเป็นอย่างไร

รักตัวเอง ก็ต้องไม่ทำให้คนอื่นเขาเกลียดเรา

ต้องทำให้เขารัก เคารพ เลื่อมใสเรา นับถือเรา

อย่างนั้นจึงเรียกว่า รักตัวเอง

แต่ถ้าแสดงกิริยาอาการที่ทำให้เขาไม่ชอบเรา

หมั่นไส้เรา หรือรังเกียจเรา

นั่นแสดงว่า...เราไม่รักตัวเอง

ทำอย่างนี้บุญน้อย ชาติปัญญา

๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙



๗๔. ปิยวาจา

คำพูดนี้สำคัญ

แม้เป็นคำจริง เกิดประโยชน์

แต่ถ้าพูดไปแล้วไม่เป็นที่รัก...ก็ต้องปรับ

หลวงพ่อบอกว่า การพูดให้เป็นที่รักนั้น...ไม่ยาก

สิ่งเหล่านี้เราฝึกได้

เพราะถ้อยคำในโลก...มีเหลือเฟือ

และเป็นของฟรีด้วย

เหมือนกับอากาศที่เราหายใจอย่างนั้น

ใครมีปัญญา ก็เอามาใช้

ขึ้นอยู่กับ การฝึกฝน

และนำมาใช้บ่อย ๆ นะลูกนะ

๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

๗๕. การค้นพบที่ยิ่งใหญ่

การที่เราค้นพบว่า

ตัวเราเองมีข้อบกพร่อง ข้อควรปรับปรุงตรงไหน

หลงพ้อถือว่า เป็นการค้นพบที่ยิ่งใหญ่และน่าอัศจรรย์

ยิ่งกว่าการค้นพบทางวิทยาศาสตร์

แล้วจะอัศจรรย์ยิ่งกว่านั้นเข้าไปอีก

ถ้าค้นพบแล้ว ลด ละ เลิก

แก้ไขปรับปรุงตัวเราให้ดีขึ้น

ซึ่งผลที่ได้ก็คือ ตัวของเราดี

เราจะเป็นมนุษย์วิเศษ มนุษย์อัศจรรย์ทีเดียว

๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

๗๖. เอาตัวให้รอด

เรื่องของชีวิตเป็นเรื่องซับซ้อน
เราอย่ามีชีวิตอยู่เพียงแค่ว่าเพื่อความอยู่รอด
เก่งในเรื่องทำมาหากินอย่างเดียวไม่พอ
ต้องเอาตัวให้รอดด้วย
รอดจากอบาย รอดจากภัยในวัฏสงสาร
และรอดขึ้นไปบนสวรรค์ชั้นดุสิต

๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๖

๗๗. ชีวิตที่มีค่า

ชีวิตของนักรบกองทัพธรรม
ผู้ได้อุทิศตนให้กับพระพุทธศาสนา
เป็นชีวิตที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง
ยิ่งกว่าชีวิตของจอมจักรพรรดิ
หรือยิ่งกว่าชีวิตใด ๆ ในโลกทั้งหมด

เพราะว่าเป็นชีวิตที่มีเกียรติสูงสุด
ไม่ใช่มีเกียรติเฉพาะในเมืองมนุษย์นี้เท่านั้น
แต่มีเกียรติสูงสุดในสัมปรายภพ ในเทวโลก
เพราะว่านักรบกองทัพธรรม
เป็นผู้ทำงานที่ยิ่งใหญ่และหนักที่สุด
นั่นคือ งานสร้างสันติสุขอันไพบูรณ์ให้บังเกิดขึ้น
แก่มวลมนุษยชาติ

๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๗๘. ตัดสินใจถูกแล้ว

การที่พวกเราได้ก้าวเข้ามาสู่เส้นทางธรรม
ตั้งใจมาเป็นนักรบกองทัพธรรม
ถือว่า เป็นความตั้งใจที่ดีมาก ๆ และก็ดีที่สุดแล้ว
เป็นการตัดสินใจที่ถูกต้อง
เพราะภารกิจนี้คืองานที่แท้จริงของเรา

เราเกิดมาพร้อมกับหน้าที่ที่จะต้องทำกันต่อไป
ไม่มีถอยหลังกลับ ฉะนั้น ให้รู้สึกเป็นเกียรติ มีปิติ
และภาคภูมิใจที่ได้รับหน้าที่นี้ หน้าที่อันยิ่งใหญ่
เราต้องทำกันไปเป็นทีมจึงจะสำเร็จ

ตราบใดที่เรายังไม่ไปถึงจุดหมาย คือ ที่สุดแห่งธรรม
เราก็จะต้องร่วมมือกันต่อไป สานใจกันให้เป็นหนึ่ง
ทุ่มเทชีวิตจิตใจสร้างบารมีกันให้เต็มที่
บารมีของเราก็จะได้เต็มเปี่ยมบริบูรณ์
บำเพ็ญบารมีให้มากที่สุด
เท่าที่เรายังมีเวลาของชีวิตเหลืออยู่ในโลกนี้

๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๗๙. คุณค่าของชีวิต

คุณค่าของชีวิตอยู่ตรงที่
ใครได้ทุ่มเทสร้างบารมีมากกว่ากัน
ได้ปรับปรุงแก้ไขฝึกฝนอบรมตนเอง
จนกระทั่งสามารถเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวได้
แล้วก็ทำหน้าที่เป็นผู้ให้แสงสว่างแก่โลก
เป็นผู้นำบุญยอดกัลยาณมิตรนำพาเพื่อนมนุษย์
ให้เข้าไปถึงจุดแห่งความสมปรารถนา
ให้เขาได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง
ที่เกิดจากการได้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว
ได้รู้จักเป้าหมายชีวิตที่แท้จริง
แล้วก็มีกำลังใจที่จะก้าวเดินต่อไป
สู่เป้าหมายนั้นได้ตลอดรอดฝั่ง
โดยไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรคใด ๆ
กระทั่งมีชัยชนะ ถึงจุดหมายปลายทาง

๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



๘๐. วิชาชีวิต

สิ่งที่ชาวโลกต้องการ

คือ ความรู้ที่ชาวโลกเขาไม่รู้

ความรู้ นั้น คือ ความรู้ที่อยู่ในพระไตรปิฎก

ทั้งภายในพระคัมภีร์ที่อยู่ในตู้

และความรู้ภายในตัว

ชาวโลกเขาอยากจะได้รู้เรื่องราวของชีวิต

วิชาความจริงของชีวิต ซึ่งทางโลกไม่มีสอน

๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๘๑. หนทางอีกยาวไกล

หนทางที่จะไปสู่ที่สุดแห่งธรรมนั้นยาวไกล
จะต้องมีบุญยิ่งใหญ่ไพศาล
ต้องสร้างบารมีที่สุดในทุกสิ่ง...
จึงจะไปได้

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

๘๒. สัญลักษณ์แห่งคุณธรรม

กำลังใจ นี้แปลก

ยิ่งให้เขาเท่าไร เรายิ่งได้เพิ่ม

ผู้ให้ย่อมได้รับ ไม่ใช่ยิ่งให้ยิ่งหมด

ผู้ให้กำลังใจ เป็นสัญลักษณ์แห่งคุณธรรม

ผู้ที่มีคุณธรรมสูง

ย่อมมีความปรารถนาดีต่อทุก ๆ คน ที่อยู่รอบข้าง

ปรารถนาอยากให้เขาได้ดี

นั่นสัญลักษณ์แห่งคุณธรรม

สัญลักษณ์แห่งสติปัญญา

๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

๘๓. ไปอย่างผู้ชนะ

ถ้าชาตินี้เราอดทนสร้างบารมีจนกระทั่งถึงวาระสุดท้าย
เราจะยิ้มอย่างผู้มีชัยชนะ
เป็นยิ้มสุดท้ายที่ส่ง่างาม ว่า
เราได้ใช้ร่างกายนี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
เราจะจากกายนี้ไปด้วยความปิติเบิกบาน
เหมือนพระราชชาติที่รบชนะศึก
แล้วออกจากแคว้นแคว้นที่พระองค์รบชนะ
ด้วยใจที่มีปิติ เบิกบาน แซ่มชื่น
ถ้าชนะชาตินี้ได้ชาติต่อไปก็ชนะตลอด

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

๘๔. โลกแห่งการสร้างบารมี

โลกนี้เป็นโลกแห่งการสร้างบารมี สร้างความดีงาม
บัณฑิตจะสร้างแต่ความดี
คนพาลจะสร้างแต่บาปอกุศลกรรม
เมื่อละโลกแล้ว สิ่งที่เรากระทำไว้จะเป็น
ประดุจเงาติดตามตัวเราไป

ถ้าสิ่งที่ทำนั้นเป็นบุญ วิบากก็เป็นความสุข
ความบันเทิงในสุคติโลกสวรรค์
บาปก็ตรงข้ามกัน
ถ้าจิตเศร้าหมองไม่ผ่องใส ละโลกแล้วก็จะไปอบาย

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๖

บุญ บาป และกฎแห่งกรรม

๘๕. กฎแห่งการกระทำ

กฎแห่งการกระทำ

เป็นสิ่งที่เรา และใคร ๆ หลีกเลี่ยงไม่ได้

ไม่ว่าจะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม

กฎนี้มีอิทธิพลต่อเรา

กฎหมายเรายังหลีกเลี่ยงไม่ได้

กฎแห่งกรรมร้ายแรงยิ่งกว่านั้นหลายเท่าตัว

ไม่ว่าใครจะมีความรู้หรือไม่รู้ เชื่อหรือไม่เชื่อก็ตาม

ต่างก็ตกอยู่ในกฎแห่งกรรมทั้งสิ้น

๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๙๖. กฎแห่งกรรม...กฎสากล

กฎแห่งกรรม

ครอบคลุมมนุษย์ทุกคนในโลก

ไม่คำนึงว่า

ใครจะมีความเชื่ออย่างไร นับถือศาสนาไหน

มีเชื้อชาติ หรือเผ่าพันธุ์ใด

เพราะกฎแห่งกรรมเป็นของกลาง ๆ ของสากล

เหมือนดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว

ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา

ลืมหามองไป เห็นกลม ๆ เหมือน ๆ กัน

๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๘๗. กรรมเห็นเรา

บางคนไม่เชื่อเรื่องเวรกรรม
บอกว่า มองไม่เห็น
เรามองไม่เห็นกรรม หรือผลของกรรม
แต่เวรกรรมนั้นมันเห็นเรา
เหมือนหัวกระสุนที่วิ่งเข้าหาเรา
เราไม่เห็นมัน แต่มันเห็นเรา
มุ่งเข้าเป้าทีเดียว นี่อันตรายนะลูกนะ

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕



๘๘. บุญ คือ ชาติสำเร็จ

บุญ ก็คือ ความดีที่เราทำ
ทั้งจากการทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา
กลั่นใจเราให้ใส สะอาด บริสุทธิ์
ยิ่งบริสุทธิ์ปราศจาก
ความโลภ ความโกรธ ความหลง เท่าไร
บุญก็ยิ่งมาก
เมื่อมีบุญมากจะปรารถนาอะไรก็ได้ทั้งนั้น
ความสุข ความสำเร็จ ความสมหวัง
ก็จะบังเกิดขึ้นแก่เราทุกอย่าง
จนกระทั่งไม่ยากได้อะไรอีกเลย
อยากจะทำปฏิบัติธรรม
อยากจะทำอยู่ในกลางของกลาง
เพื่อมุ่งเข้าไปหาที่สุดในกลางอย่างเดียว

๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

๘๙. บุญที่สำคัญที่สุด

เราต้องสร้างบุญกันให้เยอะ ๆ นะลูกนะ
บุญที่สำคัญที่สุด คือ การทำใจหยุด ใจนิ่ง
เพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

เพราะฉะนั้นขยันนะลูกนะ
อย่าขี้เกียจปฏิบัติธรรม
สิ่งนี้จะเป็นที่พึ่งอย่างสำคัญ
ให้กับลูกทุกคนทั่วโลก

๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

๙๐. อย่าตกบุญ

ทำทุกบุญ อย่าให้ตกเลยแม้แต่บุญเดียว

ทำทั้งตัวเองด้วย

แล้วก็ชวนคนอื่นเขามาทำด้วย

อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชา

๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๙๑. บริวารสมบัติ

ทำบุญธรรมดาที่เราทำก็มีบริวารอยู่แล้ว
แต่ถ้าจะให้เยอะต้องทำหน้าที่ผู้นำบุญ

๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๙๒. เมื่อเราสว่าง...โลกก็สว่างด้วย

เรามาส่งความสว่างก่อนเขา
เพราะฉะนั้นต้องเอาความสว่างนี้ไปแจกจ่าย
แล้วอย่าลืมคำขวัญว่า
“เมื่อเราสว่าง โลกก็ต้องสว่างด้วย”
โลกใบเล็ก ๆ ก่อน
คือ ภายในครอบครัว แล้วก็ขยายไปที่ทำงาน
หรือ ที่ไหน ๆ ที่เราไปในทุกสถาน
ให้สว่างไสว...

๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๙๓. บุญมาก...อุปสรรคน้อย

ถ้าบุญเรามาก อุปสรรคจะน้อย

ถ้าบุญเราน้อย อุปสรรคจะมาก

ถ้าบุญเราเต็มเปี่ยมบริบูรณ์

อุปสรรคก็มลายหายสูญไม่มีเหลือ

๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๙๔. Designer of the Life

เราเป็น Designer of the Life
แปลว่า เป็นนักออกแบบชีวิตของเราเอง
ชีวิตเรา เราอยากจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่เรา
อยากจะมีบุญมากก็ทำบุญมาก
อยากมีบุญปานกลางก็ทำปานกลาง
อยากมีบุญน้อยก็ทำบุญน้อย
ไม่อยากมีบุญก็ไม่ต้องทำ

อยากจะไปเกิด
เป็นเปรต อสุรกาย สัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน
เขาก็มีวิธีการเหมือนกัน
แล้วแต่เราจะเลือก
เอาแบบไหนได้ทั้งนั้น...
เพราะเราคือ Designer of the Life

๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๙๕. หมดบุญก็หมดสิทธิ์

จะเป็นมนุษย์หรือเทวดาก็ตาม
เมื่อหมดบุญก็หมดสิทธิ์
แม้ชีวิตก็รักษาไว้ไม่ได้
ถ้าเป็นเทวดาก็ต้องจติ
เป็นมนุษย์ก็ต้องละโลก
หมดสิทธิ์ในการที่จะครอบครองทรัพย์
บุญจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องสั่งสมเอาไว้เสมอ
ไม่ว่าจะโดยการให้ทาน รักษาศีล หรือเจริญภาวนา

๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

๙๖. ชีวิตหลังความตาย

ชีวิตหลังจากตายแล้ว

ไม่มีการหว่าน ไม่มีการไถ

ไม่มีการทำไร่ทำสวน ไม่มีการทำมาค้าขาย

เป็นอยู่ได้ด้วยบุญและบาป

ที่สั่งสมเอาไว้ตอนเป็นมนุษย์

ถ้าบุญก็จะส่งผลดี มีสุขไปยาวนาน

ถ้าบาปก็ส่งผลตรงกันข้าม

ให้เป็นทุกข์ยาวนานเช่นเดียวกัน

ถ้าเรารักตัวเอง...

ก็ต้องหมั่นสั่งสมเต็มบุญเต็มบารมี

เต็มความบริสุทธิ์ในตัวของเราให้มาก ๆ

๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๙๗. ยิ้มสุดท้าย...

ชีวิตในโลกมนุษย์มันนิดเดียวเท่านั้น
ไม่มีนิมิตหมายว่า
จะละโลกเมื่อไร ที่ใด ด้วยอาการอย่างไร
เราไม่อาจจะเลือกสถานที่
เลือกโรคภัยไข้เจ็บ หรือเลือกวิธีการตายได้

เพราะฉะนั้น เราต้องสั่งสมบุญเอาไว้มาก ๆ
และพร้อมเสมอที่จะเดินทางไปสู่ปรโลก

ถ้าเราได้สั่งสมบุญเอาไว้
แม้ต้องตายอย่างกระทันหันโดยอุบัติเหตุ
เราก็จะอยู่ตรงนั้นเหมือนฝันชั่วคราว
ประเดี๋ยวเดียวกระแสนบุญก็จะตามเรามา
แล้วจุดเราไปสู่ภพภูมิอันประเสริฐ ตามกำลังบุญของเรา

เพราะฉะนั้น บุญกุศลที่เราได้สั่งสมมา
มีความจำเป็นอย่างมากสำหรับตัวของเรา
เราต้องพร้อมเสมอในอิริยาบถทั้ง ๔
ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน

เพื่อไม่ให้คนอื่นเข้าใจ

แล้วเราจะอยู่บนเตียงผู้ป่วยอย่างสง่างาม
ละจากโลกนี้ไปอย่างสมศักดิ์ศรี ที่ได้เกิดมาสร้างบารมี

ยิ้มสุดท้าย...

จะเป็นยิ้มที่งดงามกว่า

ยิ้มของเทพบุตรและเทพธิดาบนสวรรค์

เป็นยิ้มที่ใคร ๆ เห็นแล้วเกิดปีติ

เกิดกำลังใจในการสร้างบารมีต่อไป

๒๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

๙๘. ชีวิต...นับจากนี้

ชีวิตของเราในแต่ละคน

ล้วนเคยพลาดพลั้งกันมาทั้งนั้น ไม่มากก็น้อย

แต่ชีวิตต่อไปอย่าให้พลาดอีก

๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๙๙. ๔ ข้อควรจดจำ

- ข้อที่ ๑ อย่าไปตอกย้ำซ้ำสิ่งที่เคยผิดพลาด เดี่ยวดวงบาปจะโต และจะดึงดูดบาปอกุศลอื่น ๆ มาด้วย ให้ลืมไปเสีย เหมือนเราไม่เคยเจอสิ่งนั้นมาก่อน
- ข้อที่ ๒ ไม่ทำสิ่งที่เป็นบาปอกุศลอีก ไม่ว่ากรรมใดทั้งสิ้น
- ข้อที่ ๓ สั่งสมบุญ ทั้งทาน ศีล ภาวนา ให้มาก ๆ
- ข้อที่ ๔ ปลอดภัยที่สุดก็คือ ปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกาย หรืออย่างน้อยต้องเข้าถึงดวงใส ๆ

๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕



๑๐๐. ทำการบ้าน

การบ้าน* ที่หลวงพ่อกำลังให้ต้องทำนะลูกนะ
ทำแล้วจะช่วยตอกย้ำความเข้าใจ
เกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรม
และการสร้างบารมีของเรา
ทำไปวันละเล็กละน้อย
ดูเดิน ๆ ไม่น่าจะมีอานิสงส์ใหญ่
เหมือนเราหายใจทีละน้อย ๆ ไม่น่าจะมีอานิสงส์ใหญ่
แต่ทำให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้
หรือทานข้าวทีละคำน้อย ๆ
ตัวไม่น่าจะโต แต่มันก็โตได้

การบ้านก็เหมือนกัน
ทำทีละเล็กละน้อย ค่อย ๆ ทำ
เดี๋ยวจะมีอานิสงส์ใหญ่
ตอนที่เราได้เข้าถึงธรรมนั้นแหละ

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

*การบ้าน ๑๐ ข้อ

๑. เมื่อกลับไปถึงบ้าน ให้เอาบุญไปฝากทุกคนที่บ้าน
๒. ให้จดบันทึกผลการปฏิบัติธรรม
๓. ก่อนนอนให้นึกถึงบุญ ที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด
๔. ให้หลับอยู่ในอู่แห่งทะเลบุญ
๕. ตื่นก็ตื่นอยู่ในอู่แห่งทะเลบุญ
๖. เมื่อตื่นแล้วให้รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ ๑ นาที ใน ๑ นาทีนั้น ให้เรานึกว่า เราโชคดีที่รอดมาอีกหนึ่งวัน ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้นตายแน่ ตายแน่
๗. ทั้งวันให้ทำความรู้สึก ว่า ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา เราเป็นพระ พระเป็นเรา
๘. ทุก ๑ ชั่วโมงขอ ๑ นาที เพื่อหยุดใจนึกถึงดวง องค์พระ หรือทำใจนิ่ง ๆ ว่าง ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
๙. ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหาร ล้างจาน กวาดบ้าน ออกกำลังกาย ขับรถ ทำงาน ให้นึกถึงดวง นึกถึงองค์พระไปด้วย
๑๐. สร้างบรรยากาศที่ดี สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม และปิยวาจา

วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

สมาธิ คือ ความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่าง
ยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธ-
ศาสนามกำหนดเอาไว้ เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตอย่าง
เป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ และปัญญา
อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ

ดังวิธีปฏิบัติที่ พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด
จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้เมตตาสั่งสอนไว้
ดังนี้

๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้
นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือ ศีล ๘ เพื่อย้ำ
ความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

๒. คุณเขาหรือนั่งพับเพียบสบาย ๆ ระลึกถึงความดี ที่ได้
กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต
จนราวกับว่า ร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงาม
ความดีล้วน ๆ

๓. นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้
ขวาวจรदनิ้วหัวแม่มือซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่สบาย ๆ ไม่ฝืนร่างกาย
มากจนเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลับตาพอ

สบาย ๆ คล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตาหรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่น ทำใจสบาย ๆ สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกาย และใจว่า กำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบ สบายอย่างยิ่ง

๔. นึกกำหนดนิมิต เป็น ดวงแก้วกลมใส ขนาดเท่าแก้วตา ดำ ไสบริสุทธ์ ปราศจากราคีหรือรอยตำหนิใด ๆ ขาวใส เย็นตา เย็นใจดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** นึกสบาย ๆ เหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวลเป็นพุทธานุสติว่า “**สัมมาอรหัง**” หรือค่อย ๆ น้อมนึกดวงแก้วกลมใสให้ค่อย ๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวฐาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่ฐานที่ ๑ เป็นต้นไป น้อมด้วยการนึกอย่างเบา ๆ สบาย ๆ ใจเย็น ๆ พร้อมกับคำภาวนา

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงใสกลมสนิทปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบาย ๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่า ดวงนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรายหายไปก็ไม่ต้องนึกเสียดาย ให้วางอารมณ์ สบาย ๆ แล้วนึกนิมิตขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่อื่นที่มีใช้ศูนย์กลางกายให้ค่อย ๆ น้อมนิมิต เข้ามาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็ก ๆ อีกดวงหนึ่งซ่อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจ

เอาใจใส่แต่ดวงเล็ก ๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อย ๆ ใจจะปรับจนหยุด ได้ถูกล้วนแล้วจากนั้น ทุกอย่างจะค่อย ๆ ปรากฏให้เห็นได้ด้วยตนเอง เป็นภาวะของดวงกลมที่ทั้งใส ทั้งสว่างผุดซ้อนขึ้นมา จากกึ่งกลางดวงนิมิตตรงที่เราเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ

ดวงนี้เรียกว่า **ดวงธรรม** หรือ **ดวงปฐมมรรค** อันเป็นประตู เบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผล นิพพาน การระลึกรู้ถึงนิมิต หรือดวงปฐมมรรคนี้สามารถทำได้ในทุกแห่ง ทุกที่ ทุกอิริยาบถ **เพราะดวงธรรมนี้ คือ ที่พึ่งที่ระลึกอันประเสริฐสุดของมนุษย์**

ข้อแนะนำคือ **ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่วันให้พอใจแค่นั้น** ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการปฏิบัติบังเกิดผลจนได้ดวงปฐมมรรคที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ดิตถนิมิตมั่นคงที่ศูนย์กลางกายแล้ว ให้หมั่นตรึกระลึกนึกถึงอยู่เสมอ

อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิ **จะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จ และความไม่ประมาทได้ตลอดไป** ทั้งยังจะทำให้สมาธิละเอียดอ่อนก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ ได้อีกด้วย

ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หึงข้างซ้าย
ชยข้างขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หึงข้างซ้าย
ชยข้างขวา

ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ



ข้อควรระวัง

๑. **อย่าใช้กำลัง** คือ ไม่ใช้กำลังใด ๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็ว ๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

๒. **อย่าอยากเห็น** คือ ทำใจให้เป็นกลาง ประคองสติมิให้ผลออกจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้น อุปมาเสมือนการขึ้น และตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจจะเร่งเวลาได้

๓. **อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก** เพราะการฝึกสมาธิเจริญภาวนาวิชชาธรรมกาย อาศัยการนึกอาโลกกสิณ คือ กสิณความสว่างเป็นบาทเบื้องต้น เมื่อเกิดนิมิตเป็นดวงสว่างแล้วค่อยเจริญวิปัสสนาในภายหลัง จึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ประการใด

๔. **เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายที่เดียว** ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืน เดิน นอน หรือนั่งก็ดี อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนาร่วมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสควบคู่กันตลอดไป

**๕. นิमितต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะต้องโน้มไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลาง
กายทั้งหมด** ถ้านิมิตที่เกิดขึ้นแล้วหายไปก็ไม่ต้องตามหา ให้ภาวนา
ประคองใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏ
ขึ้นใหม่อีก

สำหรับผู้ที่ต้องการฝึกสมาธิเพียงเพื่อให้เกิดความสบายใจ
เป็นการพักผ่อนหลังจากปฏิบัติหน้าที่ภารกิจประจำวัน โดยยังไม่
ปรารถนาจะทำให้ถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ การฝึกสมาธิเบื้องต้น
เท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ก็พอเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้พอสมควร
เมื่อชักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ ไม่ทอดทิ้ง จนได้ดวงปฐมมรรคแล้ว
ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต และอย่า
กระทำความชั่วอีก เป็นอันมั่นใจได้ว่า ถึงอย่างไรชาตินี้ก็พอมีที่
พึ่งที่เกาะที่ดีพอสมควร คือ เป็นหลักประกันว่า จะไม่ต้องตกนรก
แล้วทั้งชาตินี้และชาติต่อ ๆ ไป

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๑. ผลต่อตนเอง

๑.๑. ด้านสุขภาพจิต

ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด
บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดภัย โปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำ
และสติปัญญาดีขึ้น

ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจุมุก { หึงข้างซ้าย

ฐานที่ ๒ เพลตา { หึงข้างซ้าย

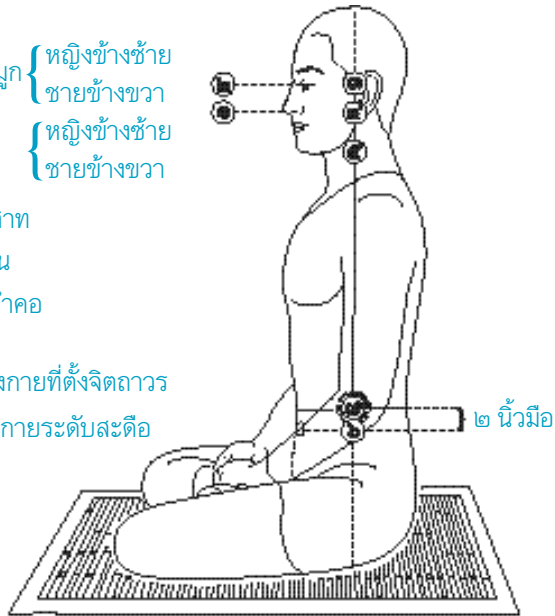
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ



ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง และเลิกคิดแต่ในสิ่งที่ตีเท่านั้น

๑.๒. ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

ทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้ กระเปร่า มีความองอาจสง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส

มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเอง

มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป

๑.๓. ด้านชีวิตประจำวัน

ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน

ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกาย กับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็งย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

๑.๔. ด้านศีลธรรมจรรยา

ทำให้เป็นผู้มีสัมมาทิวะ เชื่อกฎแห่งกรรม สามารถคุมครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ และเนื่องจากจิตใจดี จึงทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย

ทำให้เป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบ และมีขันติเป็นเลิศ

ทำให้เป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว เป็นผู้มีสัมมาคารวะ และมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

๒. ผลต่อครอบครัว

๒.๑. **ทำให้ครอบครัวมีความสุข** เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

๒.๒. **ทำให้ครอบครัวมีความสุขแจ่มใส** เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัว หรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้

๓. ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

๓.๑. **ทำให้สังคมสงบสุข** ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมอื่น ๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคมไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้ที่มีจิตใจอ่อนแอ หวั่นไหวต่ออำนาจสิ่งยั่วยวนหรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่าง

ฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

๓.๒. ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย และเกิดความประหยัด
ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งงามด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายของ บ้านเมือง ทำให้บ้านเมืองของเราสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมักง่ายทิ้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนนก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลาและกำลังเจ้าหน้าที่ที่ต้องใช้ไปสำหรับแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

๓.๓. ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาธิในสังคมมีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมของส่วนรวม สมาธิในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะสละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ แม้มีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคม จะมายุแหย่ให้เกิดความแตกแยกก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสมาธิในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

๔. ผลต่อศาสนา

๔.๑. ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และรู้
ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่า

การฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้
พันทุกข์เข้าสู่นิพพานได้

๔.๒. ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย พร้อมทั้งจะเป็น
ทนายแก้ต่างให้กับพระพุทธศาสนา อันจะเป็นกำลังสำคัญใน
การเผยแผ่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องให้แพร่หลายไปอย่างกว้าง
ขวาง

**๔.๓. เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง
ตลอดไป** เพราะตราบใดที่พุทธศาสนิกชนยังตั้งใจปฏิบัติธรรมเจริญ
ภาวนาอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั้น

๔.๔. จะเป็นกำลังส่งเสริมทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา
เพราะเมื่อเข้าใจซาบซึ้งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วย
ตนเองแล้ว ย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา
ตามไปด้วย

เมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทาน รักษา
ศีล และเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมเป็นที่หวังได้ว่า สันติสุข
ที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

* เมื่อยังไม่รู้:อ่าน:๖๕ *

รวบรวมและเรียบเรียงจาก โอวาทพระราชภาวนาวิริสุทธิ (หลวงพ่อธัมมชโย)

ที่ปรึกษา	พระมหาสุวิทย์ วิชเชสโก ป.ธ. ๙ พระวฑฒน์ สุวฑฒโก พระสมศักดิ์ จันทลีโล พระศุภชัย จิตชโย
บรรณาธิการบริหาร	พระวิชิต ผาสุกวาโส
กองบรรณาธิการ	พระมหาสุริยันต์ สุทธิเตโช สยมพร รั้งสีสกรณ อรณฺข ฐิติญาณพร ขวัญจิตต์ จิตสินธุ จารุวรรณ วคินสกุล คุณวิจิตรวรรณ เพ็ชรน้ำลีน นิรมล เตียงพิทยากร
ศิลปกรรม	ประสิทธิ์ มังคลิกุล
รูปเล่ม	สุรเชษฐ์ ชำนะไพรี
ภาพประกอบ	ภิรมย์ สุขจินตนากาญจน์
Acrobat	พระวฑฒน์ สุวฑฒโก
พิมพ์ครั้งที่ ๑	๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖
จำนวน	๑๓,๐๐๐ เล่ม
ลิขสิทธิ์	มูลนิธิธรรมกาย ๒๓/๒ หมู่ ๗ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง ปทุมธานี โทร. (๐๒)๕๒๔-๐๒๕๗-๖๓

การเอาใจมาอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗
ในอิริยาบถทั้ง ๔ ในทุก ๆ กิจกรรม
ไม่ว่าเราจะทำหน้าที่อะไรก็ตาม
ถ้าใจอยู่ตรงนี้ ได้ชื่อว่า เราปฏิบัติธรรม
เราไม่ห่างจากธรรมะของพระพุทธเจ้า
เราได้เข้าไปใกล้กับธรรมะของพระพุทธเจ้า

พระราชภาวนาวิสุทธิ

๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



วัดพระธรรมกาย