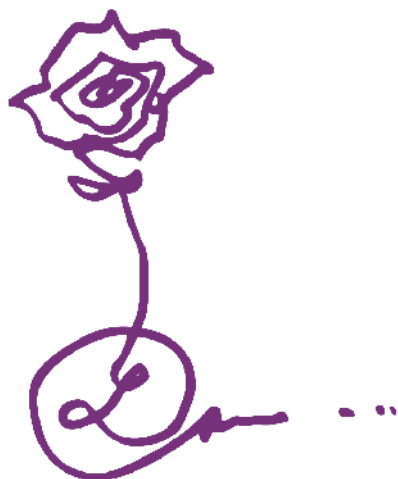


เล่ม ๒

สิ่งที่ต้องแสวงหา คือ พระรัตนตรัยภายใน

คำสอนคุณครูไม่ใหญ่ หลวงพ่อรัมมชโย





เราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง แสวงบุญ สร้างบารมี

สิ่งที่ต้องแสวงหา คือ พระรัตนตรัยภายใน เล่ม ๒

โดย หลวงพ่อธัมมชโย (ไชยบุญ ฐมฺมชโย)

ที่ปรึกษา พระครูใบฎีกาอำนวยการ มุนิสกุลโก พระครูสมุห์ณรงค์ ทนตจิตโต
พระมหาสมเกียรติ วรยโส ป.ธ.๕ พระไชยยศ ยสวโส
พระมหาธรรมสถิต ฐมฺมจิตโต ป.ธ.๕ พระมหาอรรถพล กุลสิทธิ ป.ธ.๕
พระมหาวิริยะ ฐมฺมสารี ป.ธ.๕
ดร.ชนิดา จันทราศรีไศล บ.ศ.๕ เมตตา สุวจิตวงศ์
ระพีพรรณ ใจภักดี ปรีชา อุ๋นรัศมีวงศ์

บรรณาธิการบริหาร ขวัญจิตต์ จิตสินธุ

เรียบเรียง จารุวรรณ วคินสกุล

กองบรรณาธิการ พระมหาวิระพงษ์ นิยมโล ไพบุญย์ สืบสาย
สุธิดา จินดาภิณฑุล อรอนงค์ สาสีผล
จินดา ช่วยเกิด สุพิชญา ศรีสกุล

ภาพ ศูนย์ภาพนิ่ง วัดพระธรรมกาย, อมรรัตน์ สมานทรัพย์ดี

ศิลปกรรมและปก เมตตา สุวจิตวงศ์, สรศักดิ์ เจริญดำรงเกียรติ

DM&S Advertising Co.,Ltd

รูปเล่ม สรียา ลือฤทธิกุล

พิมพ์ ครั้งที่ ๑ วันคุ้มครองโลก ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕

จำนวนพิมพ์ ๖,๐๐๐ เล่ม

ลิขสิทธิ์ / ผู้จัดทำ วัดพระธรรมกาย อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐

พิมพ์ที่ บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๕๗๗) จำกัด

ขอขอบคุณ วลัยลักษณ์ มงคลกาวิล บัวจันทร์ ทนุศาสน์

ปวีณา วันดีก ปวีณกร ดั่งที่สุด

ยลฤดี ปักกุนัน สายสิริ แสงพยับ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

หลวงพ่อดมฺมชโย (ไชยบุญ ฐมฺมชโย).

สิ่งที่ต้องแสวงหา คือ พระรัตนตรัยภายใน เล่ม ๒.-- ปทุมธานี : วัดพระธรรมกาย, ๒๕๖๕.
๒๕๖ หน้า.-- (คำสอนคุณครูไม่ใหญ่).

1. การปฏิบัติธรรม. 2. สมาธิ. I. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN 978-616-590-408-7

คำสอนคุณครูไม่ใหญ่

เล่ม ๒

สิ่งที่ต้องแสวงหา คือ พระรัตนตรัยภายใน

กราบมูทิตาสักการะ

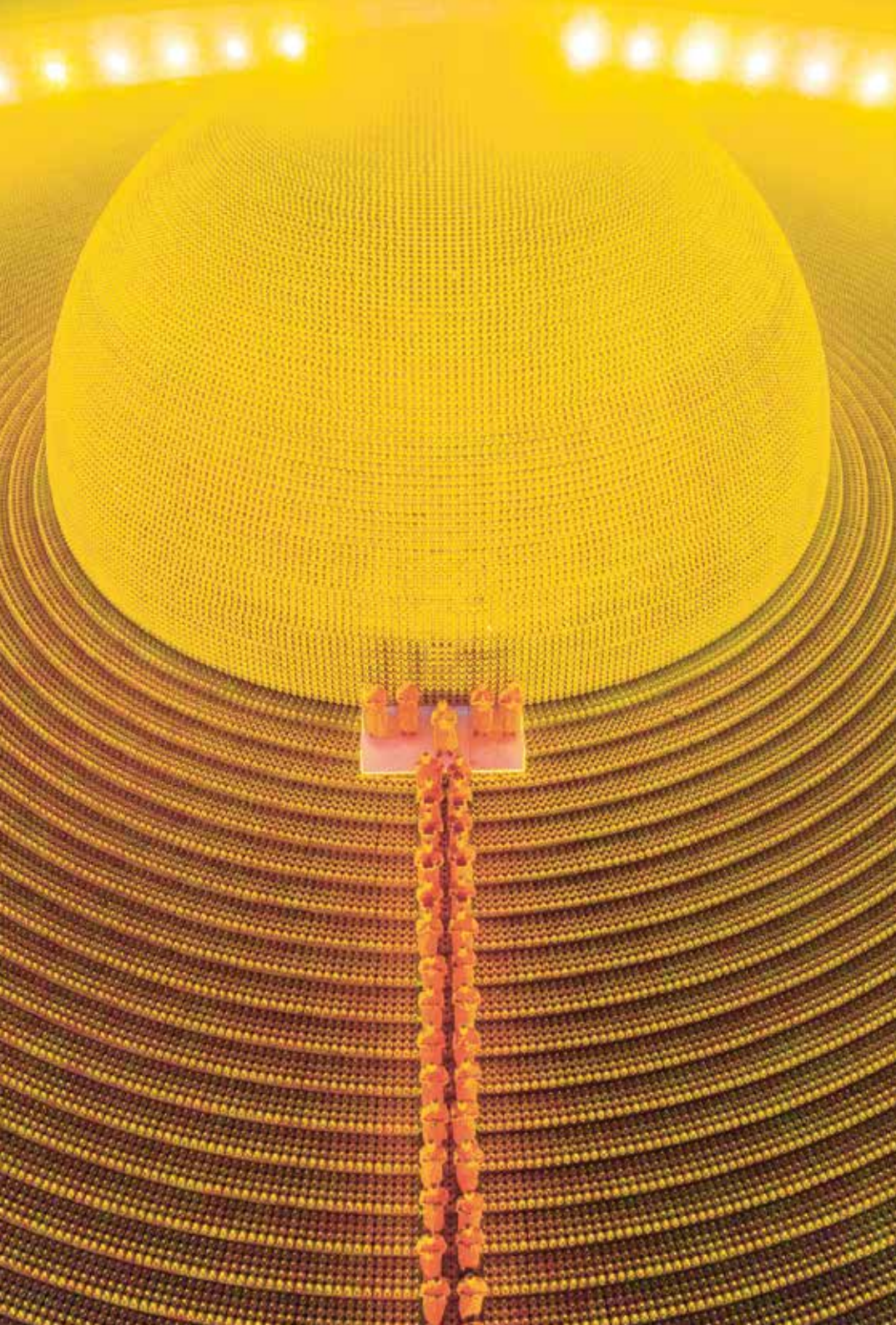
เนื่องในวาระวันคุ้มครองโลก

ฉลองอายุวัฒนมงคล ๗๘ ปี ๕๓ พรรษา

หลวงพ่อรัญมชโย (ไชยบุญ ฐมฺมชโย)

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕





คำนำ

การเกิดเป็นมนุษย์ เป็นสิ่งที่ได้มาโดยยาก และมีคุณค่าอย่างยิ่ง เพราะสามารถทำสิ่งประเสริฐสูงสุดให้ชีวิตได้ แต่หากไม่รู้เป้าหมายของชีวิต ไม่รู้ว่าภายในตัวมีพระรัตนตรัยภายในที่มีอานุภาพไม่มีประมาณ และเป็นที่พึ่งที่ระลึกอย่างแท้จริง ก็เป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ที่ต้องละโลกนี้ไปอย่างไร้แก่นสาร

วิธีปฏิบัติและการเข้าถึงพระธรรมกาย (พระรัตนตรัยภายใน) ได้เลื่อนหายไปหลังพุทธปรินิพพาน ๕๐๐ ปี เหลือเพียงหลักฐานตัวอักษรคำว่า “**ธรรมกาย**” ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเท่านั้น จวบจนพระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำภาษีเจริญ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้อุทิศชีวิตเพียรปฏิบัติจนบรรลุธรรมนำวิชาธรรมกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากลับมาสู่ชาวโลกอีกครั้ง เมื่อพุทธศักราช ๒๔๖๐

กองวิชาการ ๐๑ ได้รวบรวมหลักธรรมคำสอนของหลวงพ่อรัญมชโย (คุณครูไม่ใหญ่) ในหมวดหมู่ “**สิ่งที่ต้องแสวงหา คือ พระรัตนตรัยภายใน**” ไว้ในหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้ทุกท่านตระหนักถึงเป้าหมายชีวิตว่า เราต้องปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในให้ได้เพื่อความสุขและความปลอดภัยของชีวิตอย่างแท้จริง

ด้วยความปรารถนาดี

กองวิชาการ ๐๑



สารบัญ

● ธรรมกาย คือ เป้าหมายชีวิต

- | | | |
|----|-----|---------------------------|
| ๑๗ | ๑. | ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร |
| ๒๓ | ๒. | การบูชาอันสูงสุด |
| ๒๔ | ๓. | ธรรมะ คืออะไร |
| ๒๗ | ๔. | ที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง |
| ๒๘ | ๕. | เป้าหมายชีวิต |
| ๓๐ | ๖. | ของดีมีอยู่ในตัว |
| ๓๒ | ๗. | เรื่องด่วนที่สุด |
| ๓๔ | ๘. | พลังงานที่โลกขาดแคลน |
| ๓๗ | ๙. | หน้าที่แห่งชีวิต |
| ๔๑ | ๑๐. | แผนผังชีวิต |
| ๔๖ | ๑๑. | ธรรมกาย คือ เป้าหมายชีวิต |
| ๔๘ | ๑๒. | มัชฌิมาปฏิปทา |
| ๕๒ | ๑๓. | ของเก่านำมาเป่าฝุ่นใหม่ |
| ๖๕ | ๑๔. | พระรัตนตรัย ๓ ระดับ |

- ๓๓ ๑๕. ผู้ทรงธรรม
- ๓๖ ๑๖. ที่ใดมีมนุษย์ที่นั้นมีพระธรรมกาย
- ๓๙ ๑๗. ทำความเข้าใจวิธีสอนสมาธิ
แบบวัดพระธรรมกาย
- ๘๔ ๑๘. ร่มธรรม
- ๘๖ ๑๙. พระคุณของหลวงปู่วัดปากน้ำ
- ๙๑ ๒๐. พระผู้ปราบมาร
- ๙๕ ๒๑. การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงธรรมกาย
เป็นสมณะ หรือวิปัสสนา

รู้จักสมาธิ

- ๑๐๕ ๒๒. ใจที่ฝึกดีแล้ว..นำสุขมาให้
- ๑๐๘ ๒๓. ความสุขที่ทุกคนแสวงหา
- ๑๑๐ ๒๔. ความสุขที่คาดไม่ถึง
- ๑๑๒ ๒๕. รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง
- ๑๑๔ ๒๖. ธรรมะรักษา
- ๑๑๘ ๒๗. ใจตกศูนย์พบแสงสว่างภายใน
- ๑๒๑ ๒๘. เห็นแจ้งแล้วรู้แจ้ง

หลักวิชาการปฏิบัติธรรม

- | | |
|-----|-----------------------------------|
| ๑๒๓ | ๒๕. การหลับตา |
| ๑๒๕ | ๓๐. บริกรรมนิมิต |
| ๑๒๗ | ๓๑. นึกนิมิตด้วยสิ่งที่คุ้นเคย |
| ๑๓๐ | ๓๒. ภาพองค์พระกลางดวงแก้ว |
| ๑๓๔ | ๓๓. การเห็นภาพภายใน |
| ๑๓๗ | ๓๔. วิธีทำใจให้ติดที่ศูนย์กลางกาย |
| ๑๓๙ | ๓๕. คำภาวนาไม่เป็นอุปสรรค |
| ๑๔๑ | ๓๖. ตำแหน่งศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ |
| ๑๔๒ | ๓๗. ความสำคัญของฐานที่ ๗ |
| ๑๔๕ | ๓๘. วางใจเป็น |
| ๑๔๗ | ๓๙. ที่ไว้วางใจ |
| ๑๔๘ | ๔๐. เข้าถึงธรรมต้องสบายๆ |
| ๑๕๐ | ๔๑. ทำให้ถูกหลักวิชา |
| ๑๕๒ | ๔๒. ๔ ส. สำเร็จ |
| ๑๕๔ | ๔๓. ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง |
| ๑๕๗ | ๔๔. ทำใจหลวมๆ |

- ๑๕๘ ๔๕. ง่ายตลอดเส้นทาง
- ๑๖๐ ๔๖. เฉยในทุกประสบการณ์
- ๑๖๒ ๔๗. หยุดนิ่งจึงเห็นภาพ
- ๑๖๕ ๔๘. เป็นผู้ดูที่ดี

เทคนิค/เครื่องเสริมการปฏิบัติธรรม

- ๑๖๖ ๔๙. เห็น ไม่เห็น ก็ไม่เห็นจะเป็นไร
- ๑๖๘ ๕๐. ดูไปด้วยใจสบาย
- ๑๗๑ ๕๑. สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรม
- ๑๗๕ ๕๒. ฝึกเป็นผู้ให้
- ๑๗๙ ๕๓. ต้องมีอิทธิบาท ๔
- ๑๘๐ ๕๔. เศรษฐกิจกับจิตใจไปด้วยกัน
- ๑๘๒ ๕๕. นึกถึงพระทุกครั้ง ใจสูงขึ้นทุกครั้ง
- ๑๘๔ ๕๖. อย่าให้หาย
- ๑๘๖ ๕๗. อานิสงส์การแปะภาพไว้กลางกาย
- ๑๘๙ ๕๘. ต้องนั่งธรรมะทุกวัน
- ๑๙๒ ๕๙. อย่าขี้เกียจนั่งธรรมะ

- ๑๕๕ ๖๐. การปรารภความเพียรของพระพุทธเจ้า
- ๑๕๗ ๖๑. ฝึกหยุดนิ่งในทุกอิริยาบถ
- ๑๕๘ ๖๒. หมั่นฝึกใจทุกวัน
- ๒๐๑ ๖๓. ภาวิตา พหุลีกตา
- ๒๐๓ ๖๔. อย่ามีข้อแม้ ข้ออ้าง เงื่อนไข

วิธีแก้อุปสรรคการปฏิบัติธรรม

- ๒๐๖ ๖๕. วิธีแก้อุปสรรคการปฏิบัติธรรม
- ๒๐๙ ๖๖. ง่วงก็หลับในกลางกาย
- ๒๑๐ ๖๗. แก้ฟุ้งด้วยบริกรรมภาวนา
- ๒๑๓ ๖๘. อย่ากดลูกนัยน์ตา
- ๒๑๔ ๖๙. นั่งเครียดไปทำไม
- ๒๑๗ ๗๐. นั่งแล้วตึง
- ๒๑๙ ๗๑. เริ่มต้นในจุดที่สบาย (แก้ตึง)
- ๒๒๓ ๗๒. เกร็ง ตึง..ผิดวิธี
- ๒๒๕ ๗๓. ทางสายกลาง



กำลังใจ

- | | |
|-----|-------------------------------|
| ๒๒๖ | ๓๔. ถ้าเอาจริง..ได้ทุกคน |
| ๒๒๘ | ๓๕. ความมิดเป็นมิตร |
| ๒๓๐ | ๓๖. ทำให้ถูกหลักวิชา |
| ๒๓๒ | ๓๗. ความละเอียดต้องค่อยๆ สัม |
| ๒๓๕ | ๓๘. ฝึกใจให้หยุดนิ่งก่อนหมดลม |
| ๒๓๗ | ๓๙. อย่าให้โอกาสเป็นวิกฤติ |
| ๒๓๘ | ๔๐. อย่าท้อใจ |
| ๒๔๑ | ๔๑. ยึดได้เมื่อภัยมา |
| ๒๔๗ | วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น |

ธรรมกาย คือ เป้าหมายชีวิต







๑

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ปฐมเทศนาที่พระพุทธองค์
ตรัสสอนปัญจวัคคีย์ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน กล่าวถึง
ทางสุดโต่ง ๒ ทาง ที่ไม่เป็นไปเพื่อมรรคผลนิพพาน และ
วิธีปฏิบัติที่นำเราให้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน อันเป็นทาง
หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ เป็นหนทางไปสู่อายตนิพพาน

ทางสุดโต่ง ๒ ทางนั้น คือ

๑. กามสุขัลลิกานุโยค คือ ประกอบตนให้พัวพัน
ด้วยกามคุณทั้งหลาย

๒. อตถกิลมถานุโยค คือ การประกอบตนให้ได้รับ
ความลำบาก

ทางสุดโต่งทั้ง ๒ ทางนี้ไม่ทำให้หลุดพ้นจากข้าศึกคือ
กิเลสไปได้ ไม่ใช่หนทางดับทุกข์ ส่วนข้อปฏิบัติอันเป็นทาง
พ้นทุกข์ที่พระพุทธองค์ให้ถือปฏิบัตินั้น คือ ทางสายกลาง
ที่พระองค์ได้ตรัสรู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำความเห็นให้
เป็นปกติ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง
เพื่อความรู้พร้อม และเป็นไปเพื่อพระนิพพาน การที่พระ-



ผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนอย่างนี้ เนื่องจากว่าชีวิตของมนุษย์
ทุกๆ คน ที่เกิดมาในโลกนี้ ต่างก็มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น
แล้วต่างก็มีความปรารถนาที่จะแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ ให้
เข้าถึงความสุขที่แท้จริง ซึ่งในสมัยก่อนที่พระองค์จะตรัสรู้
ก็มีวิธีการแสวงหาความดับทุกข์อยู่ ๒ วิธี คือ พวกหนึ่งก็
ตั้งเกินไป อีกพวกหนึ่งก็หย่อนเกินไป

พวกที่ตึงเกินไปมีความเห็นว่า ต้องทรمانตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ผู้มีอำนาจสูงสุดซึ่งสมมติเรียกกันว่าพระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้า เกิดความสงสารเห็นใจ จะได้ช่วยให้พ้นทุกข์ เพราะเข้าใจว่า การทำอย่างนี้จะดับกิเลสได้ ซึ่งเป็นวิธีการที่ผิดจากทางมรรคผลนิพพาน นอกจากทำให้ร่างกายทรุดโทรมแล้วยังบั่นทอนกำลังสติปัญญาของตนเองด้วย

อีกพวกหนึ่งก็ปล่อยตัวปล่อยใจให้ไปตามกระแสกิเลส เพราะเข้าใจผิดคิดว่า ถ้าจะพ้นทุกข์ได้ต้องแสวงหาความสนุกสนานเพลิดเพลินในทางโลก พาตัวไปพัวพันหมกมุ่นอยู่ในเรื่องกามคุณต่างๆ ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ชอบใจ ซึ่งในที่สุดก็มีความทุกข์ ความคับแค้นใจเป็นผล แล้วก็ยังไม่พ้นจากความทุกข์อีกเช่นกัน

จนกระทั่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นในโลก พระองค์ได้ทรงทดลองกระทำทั้งสองวิธีการ แล้วทรงเห็นว่าทั้งสองวิธีนั้นไม่เกิดประโยชน์ ไม่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ ไม่ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพาน เพราะไม่มีพระเจ้าเป็นเจ้า องค์ใดจะบันดาลให้พ้นทุกข์ได้ การทรمانตนก็เป็นการลำบากเปล่า หรือความสนุกสนานเพลิดเพลินในทางโลกก็แค่เพียงกลบทุกข์เท่านั้น ไม่ใช่เป็นการแก้ทุกข์ เมื่อแก้ทุกข์ไม่ได้ก็ไม่พ้นทุกข์ ดังนั้นท่านจึงเลิกกระทำทั้งสองวิธีมุ่งแสวงหาวิธีอื่นต่อไป แล้วในที่สุดก็ทรงค้นพบหนทาง

สายกลาง ที่เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** ซึ่งเป็นทางเสด็จไป
ของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย

หนทางสายกลางที่พระองค์ทรงค้นพบด้วยพระองค์
เองนี้ มีอยู่ในศูนย์กลางกายของมนุษย์ทุกคน

เมื่อเรามาเกิดเป็นมนุษย์ ใจเราก็ออยู่ที่ศูนย์กลางกาย
เมื่อเวลาเราจะหลับ ใจเราก็ต้องไปหยุดตรงกลางนั้น ถ้าผิด
กลางก็หลับไม่ได้ จะเกิด ดับ หลับ ตื่น ต้องอยู่ตรงกลาง
กายนี้เท่านั้น คือ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้แหละ
เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา หรือ เอกายนมรรค เป็นทางไหล
ผ่านแห่งมหากุศลอันยิ่งใหญ่ เป็นทางเอกสายเดียวที่จะนำ
เราไปสู่อายตตนิพพาน

หากปฏิบัติตามที่พระองค์ทรงสอนในหนทางสาย
กลางแล้วจะเกิด จักขุกรณี ญาณกรณี อุปสมายะ อภิญญายะ
สัมโพชายะ นิพพานายะ ครบถ้วนบริบูรณ์หมดเลย

จักขุกรณี คือ เกิดธรรมจักขุ การเห็นเป็นปกติ เห็น
ตรงไปตามความเป็นจริงของสิ่งที่มีอยู่จริง

ญาณกรณี คือ เกิดญาณเป็นเครื่องรู้

อุปสมายะ คือ เกิดความรู้ ความเห็น ที่เป็นไป
เพื่อความสงบระงับแห่งสังขารทั้งหลาย

อภิญาณะ คือ เกิดอภิญญา ความรู้ยิ่งในทาง
พระพุทธศาสนา เช่น มีหุทิพย์ ตาทิพย์ ระลึกชาติได้
รู้วาระจิต มีฤทธิ์ทางใจ จนถึงขั้นทำอัสวะให้ลั่นไปได้

สัมโพชายะ รู้ได้รอบตัว รู้พร้อมหมด

นิพพานายะ ความรู้นั้นเป็นไปเพื่อพระนิพพาน

เพราะฉะนั้น หากเราปรารถนาจะพ้นจากความทุกข์
เข้าถึงความสุขอันเป็นอมตะ ก็ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องใน
หนทางสายกลาง ดำเนินตามปฏิปทาของพระอริยเจ้า
ทั้งหลาย นั่นคือต้องทำใจให้อยู่เหนือโลก ทวนกระแสของ
ชาวโลก เช่น เขาตริกร้องกาม เราก็เว้นออกจากกาม เขาตริกร
เรื่องพยาบาท เราก็เว้นออกจากความพยาบาท เขาตริกร
การเบียดเบียนกัน เราก็เว้นจากการเบียดเบียน แล้ว
ก็ทำกายวาจาใจของเราให้บริสุทธิ์ โดยนำใจให้มาหยุดนิ่ง
ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อันเป็นแหล่งแห่งความบริสุทธิ์
แหล่งแห่งสติปัญญา เมื่อเข้าถึงความบริสุทธิ์เต็มที่แล้ว
ใจก็จะแล่นเข้าไปสู่หนทางแห่งความบริสุทธิ์ภายใน หนทาง
แห่งวิสุทธิมรรค โดยมีเป้าหมาย คือ อายตนิพพาน

๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓



๒

การบูชาอันสูงสุด

การปฏิบัติธรรม เรียกว่า ปฏิบัติบูชา เป็นการบูชาอันสูงสุดแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลาย ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ

การปฏิบัติธรรมเป็นทางมาแห่งมหากุศลอันยิ่งใหญ่ ดังนั้นต้องตั้งใจปฏิบัติกันให้ดีเป็นพิเศษ ถ้าเราปรารถนาจะได้บุญมากๆ อยากให้ชีวิตของเราสมบูรณ์ ก็ต้องปฏิบัติธรรมให้ถึงพระธรรมกายให้ได้ เพราะบุญกุศล และความบริสุทธิ์ ความดีงามทุกอย่างรวมประชุมอยู่ในพระธรรมกาย ซึ่งมีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกๆ คนในโลก ไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์

ถ้าทุกคนทั่วโลกเข้าถึงพระธรรมกาย
โลกจะพบสันติสุขที่แท้จริง

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘

๓

ธรรมะ คืออะไร

คำว่า “**ธรรมะ**” เป็นคำที่มีความหมายดีมาก แต่ปัจจุบันมีการตีความ หรือให้ความหมายของคำว่า ธรรมะ อย่างหลากหลาย บ้างตีความเสียจนกระทั่งตกต่ำลงไปเลย เช่น แปลว่า หน้าที กฏระเบียบ หรือตีความเพื่อให้ตัวเอง เป็นฝ่ายธรรมะก็มี ทั้งๆ ที่ตัวเองไม่มี

มีท่านหนึ่งบอกว่า ขอทานก็มีธรรมะ เพราะทำหน้าที่ ของตนในการขอทาน เป็นต้น ถ้าอย่างนั้นโจรก็มีธรรมะสิ เพราะทำหน้าที่ของโจร เพราะฉะนั้นมันไม่ถูกต้องนะ

ถ้า ธรรมะ แปลว่า หน้าที กฏระเบียบ ถ้าแปลเพียงแค่นี้ มันไม่สามารถที่จะนำไปสู่การดับทุกข์ได้ ดังนั้นถึงเวลาแล้ว ที่เราจะต้องหวนกลับคืนไปใช้ความหมายดั้งเดิมกัน

คำว่า ธรรมะ หมายถึง คำสอนของพระสัมมาสัม พุทธเจ้าที่เมื่อปฏิบัติตามแล้วใจจะใส สะอาด บริสุทธิ์ จะทำให้เข้าถึงธรรมะภายใน คือ ดวงธรรมใสๆ ซึ่งจะนำไปสู่พระธรรมกายภายใน ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง ของทุกคน นี่คือความหมายหลักเลย



ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต คือ เมื่อปฏิบัติแล้วจะ
ได้รู้จักว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอย่างไร ต้องอย่างนี้ละ

๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๓



๔

ที่พึงที่ระลึกที่แท้จริง

มีแต่บุญกุศล ความดี พระรัตนตรัยในตัวเองแหละ
ที่เป็นที่พึงที่ระลึกของเราอย่างแท้จริง สิ่งอื่นไม่ใช่
อย่าเข้าใจผิด

เพราะฉะนั้น การสั่งสมบุญกุศล การทำความดี
การปฏิบัติธรรมจึงเป็น “**กรณีศึกษา**” กิจที่ต้องทำ เพราะ
เราจำเป็นจะต้องมีที่พึ่ง

ชีวิตถ้าขาดที่พึ่งแล้วมันว้าวเหว อับเฉา มีแต่ความทุกข์
ทรมาน ทุกข์มากบ้าง น้อยบ้าง ต้องเข้าถึงพระรัตนตรัย
ในตัว ถึงพระธรรมกายนั่นแหละ ความทุกข์ทั้งหลายจึงจะ
ดับไป หนักเป็นเบา เบาเป็นหาย และยังเห็นท่านชัดใสแจ่ม
ก็จะยิ่งแจ่มแจ้งเข้าไปเรื่อย ๆ จะมีความสุขตลอดเวลาเลย

๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

๕

เป้าหมายชีวิต

“เราทุกคนเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง” นี่คือนิยามเป้าหมายชีวิตของทุกคน ไม่ใช่ผูกขาดเฉพาะนักบวช พระภิกษุ สามเณร แต่เป็นของทุกชีวิตในโลก

หมายความว่า คนทุกชาติ ทุกภาษา ทุกเผ่าพันธุ์ ขึ้นชื่อว่าเป็นมนุษย์ เป้าหมายของการเกิดมาก็คือ การทำพระนิพพานให้แจ้งอย่างเดียว นอกนั้นอย่างน้อยก็เพื่อสร้างบารมี จับหลักให้ดีนะ ถ้าจับหลักตรงนี้ได้ ก็เอาตัวรอดได้

มนุษย์ทุกคนมีวัตถุประสงค์ของการเกิดมาเพื่อการนี้ ไม่ใช่เพื่ออย่างอื่นเลย การทำมาหากินเพื่อต้องการแค่ได้ปัจจัย ๔ มาหล่อเลี้ยงชีวิต แล้วก็เอามาสร้างบารมี เพื่อจะได้ลดปัญหาแรงกดดันที่เราขาดปัจจัย ๔ ใจจะได้เบิกบานสบาย แสวงหาบรรลุนิพพานที่มีอยู่ในตัวของเราได้ง่าย การทำมาหากินก็มีวัตถุประสงค์อย่างนี้แหละ



ส่วนการสนุกสนานเปล็ดเพลินนั้น มีเอาไว้สำหรับ
ผ่อนคลาย เมื่อเรายังไม่รู้ว่ เป้าหมายของชีวิตเป็นอย่างไร
เราจะหาวิธีคลายเครียดก็เลยทำไปตามรสนิยม ไปป่า ไปเขา
ไปห้วย หนอง คลอง บึง ไปบาร์ ไปคลับ ไปเที่ยวที่โน่นที่นี้
คลายความเครียดด้วยวิธีการอย่างนั้น

๑๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

๖

ของดีมีอยู่ในตัว

เรามາเกิดเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หรืออย่างน้อยก็เกิดมาสร้างบารมี หรือแสวงหาความสุขที่แท้จริง ที่ถูกต้อง ซึ่งทั้งหมดที่เราปรารถนานั้นอยู่ในตัว ไม่ใช่ นอกตัวเลย หลักสำคัญก็คือ การเข้าถึงพระธรรมกาย ซึ่งเป็นกายตรัสรู้ธรรม เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว

พระรัตนตรัยภายใน เป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง การแสวงหาพระธรรมกายในตัวก็คือ การแสวงหาความพอดี บางทีมีคนถามว่า พอดีนั้นแค่ไหน ตอบยากเหมือนกันว่า แค่ไหนพอดี เพราะเราไม่รู้พอดีมันอยู่ตรงไหน เมื่อไม่รู้จักดี ก็ไม่รู้จักพอ เมื่อไม่ดีก็พร่องไปเรื่อย ๆ เพราะเจอแต่สิ่งที่ไม่ดี ถ้าจะให้ดีต้องรู้จักว่า ดีอยู่ตรงไหน แล้วก็ต้องวางใจให้ถูกต้อง แล้วก็ให้ถึงดี ถึงจะได้ดี เพราะว่าเข้าไปถึงความพอดี ดีทั้งหมดรวมประชุมอยู่ในพระธรรมกาย เมื่อไปถึงตรงนี้แล้วจึงจะรู้จักพอ คือ ไม่อยากจะแสวงหาอะไรที่นอกเหนือจากนี้อีกแล้ว

ที่ปัจจุบันเขาแสวงหาไปเรื่อย ๆ เพราะเจอแต่สิ่งที่ไม่ดี ไม่ดีมันก็พร่อง ถมเท่าไรก็ไม่รู้จักเต็ม ถอนเท่าไรก็ไม่รู้จัก เตียน กระจายอยู่ตลอดเวลา แล้วชาวโลกมักจะดับกระจาย ด้วยน้ำทะเล กระจายที่ ก็ดื่มน้ำทะเล ดื่มเท่าไรก็ไม่หาย กระจาย เพราะมันเต็ม แต่เมื่อไรเจอน้ำฝน เจอน้ำสะอาด เมื่อนั้นถึงจะดับความกระจายได้ ความร่ำร้อนในใจก็เช่น เดียวกัน ความกระจายที่ทำให้ใจของเราพร่องเป็นนิจ จะหมดไปเมื่อเข้าถึงพระธรรมกาย ที่พระธรรมกายดีเพราะว่า ท่านเป็นของแท้ เป็นแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่แท้จริง ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นนิรันดร์

แต่สิ่งภายนอกที่ชาวโลกเขาแสวงหากัน ล้วนตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ จะเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ ล้วนมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เดี่ยวก็ผุพังไป เมื่อผุพัง ก็เกิดความทุกข์ แล้วพักเดี๋ยวก็หายเห่อ หายเห่อก็หาใหม่ ชีวิตก็พร่องอยู่เป็นนิจ เหมือนตุ่มก้นรั่วอย่างนั้น

ฉะนั้น การที่เราต้องมาแสวงหาพระธรรมกาย ก็คือ ต้องการแสวงหาจุดแห่งความสมดุลในชีวิต แสวงหาความพอดี เพราะเมื่อรู้จักพอแล้ว ชีวิตก็เต็มอิม เต็มเปี่ยม ไม่ปรารถนาสิ่งใดอีกแล้ว เพราะฉะนั้นเราก็ต้องตั้งใจประพฤติ ปฏิบัติธรรมกันต่อไป เพื่อให้สมปรารถนาได้เข้าถึงพระธรรมกายภายในกันทุกคน

๗

เรื่องด่วนที่สุด

การเกิดมาเป็นมนุษย์ ไม่ใช่ของง่าย
เกิดมาแล้วอยู่ในร่มเงาของพระพุทธศาสนา ก็ไม่ใช่
ง่ายอีก

เกิดในร่มเงาพระพุทธศาสนา มาได้ยินได้ฟังเรื่อง
“พระธรรมกาย”

มีโอกาสดำมาประพฤติปฏิบัติธรรม

ได้โอกาสมาสร้างมหาทานบารมี

ก็ไม่ใช่ของง่าย เป็นของยากทั้งนั้น

เรื่องการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย
เป็นเรื่องใหญ่ เรื่องสำคัญสำหรับชีวิตของเรา ถ้าเราตาย
วันนี้ ไม่มีใครช่วยเราได้ จะเป็นใครก็แล้วแต่ ช่วยไม่ได้
ทั้งนั้น จะเป็นผู้ว่าฯ เป็นนายกฯ มหาเศรษฐีของโลก เป็น
พระเจ้าจักรพรรดิ ก็ช่วยเราไม่ได้

ที่จะช่วยเราได้คือ **“พระธรรมกาย”** ภายในตัวของ
เรา ซึ่งเป็นสรณะ เป็นที่พึ่งที่ระลึกอย่างแท้จริง เพราะฉะนั้น



ตั้งใจปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในหัวใจให้ได้ เอาใจ
มาจดจ่อ มาหยุดนิ่งอยู่ตรงนี้ ให้ถึงพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ
สังฆรัตนะ ถึงที่พึ่งที่ระลึกทั้งสามอย่างนี้ เข้าถึงได้แล้ว
ทำบุญน้อยก็ได้ผลมาก ทำมากก็จะมากยิ่งขึ้น ไม่มีประมาณ

๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๕

๘

พลังงานที่โลกขาดแคลน

เขาคูยกันว่า “พลังงานจะหมดไปจากโลก” คือน้ำมันจะหมดไปจากโลก แต่หลวงพ่อกว่าไม่มีวันหมดหรอก นอกจากสร้างกระแสให้ทุกคนรู้สึกว่ามันจะหมดจริงๆ เพื่อจะได้เป็นเงื่อนไขในการขึ้นราคาแค่นั้น แต่ก็มีข้อดีคือ ทำให้เกิดการตื่นตัวที่จะแสวงหาพลังงานทดแทน ภูมิปัญญาของมวลมนุษยชาติก็ขยายขึ้น แทนที่จะไปฝากความหวังไว้ที่น้ำมันใต้ดินอย่างเดียว แต่เราสามารถที่จะแสวงหาพลังงานทดแทนได้บนดิน เพราะฉะนั้นพลังงานไม่มีวันหมด

แต่พลังงานที่ขาดแคลนจริงๆ คือ พลังงานแห่งความบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นพลังงานสะอาด ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อมวลมนุษยชาติ ไม่เกี่ยวกับใครจะรวยหรือจะจนเลย ไม่ทำความเดือดร้อนให้ใครเลย มีแต่ทำให้เกิดความสุขสมหวังให้กับมวลมนุษยชาติ พลังงานความบริสุทธิ์ยังขาดแคลนอยู่มาก

ด้วยวิธีการของพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร ที่ว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” นี่แหละ จะทำให้พลังงานแห่งความบริสุทธิ์

สะอาด ที่ปราศจากมลพิษ ออกมาจากกลางกายของแต่ละคน แล้วขยายสิ่งที่ดีงามนี้ออกไปภายนอก เมื่อใจเข้าไปอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ความคิดก็จะถูกต้อง คือ มีความคิดที่ดีเกิดขึ้น คิดรักตัวเองและเพื่อนมนุษย์

คำพูดก็จะถูกต้อง คือ รักตัวเองและเพื่อนมนุษย์ด้วยการพูดดี

การกระทำก็จะถูกต้อง คือ รักตัวเองและเพื่อนมนุษย์ด้วยการทำสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นต่อตัวเองและมวลมนุษยชาติ

พลังงานที่โลกขาดแคลนจริง ๆ คือ พลังงานแห่งความบริสุทธิ์ ซึ่งจะเกิดได้เพียงวิธีเดียว คือ ใจหยุดนิ่ง นั่นแหละ ด้วยวิธี “หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

ผู้ที่แนะนำวิธีการนี้เมื่อ ๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว นั่นคือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า กาลเวลาผ่านไปก็ชักจะเลือน ๆ ไป แล้วก็ฟื้นฟูขึ้นมาใหม่จากการสละชีวิตของพระเดชพระคุณ หลวงปู่ ซึ่งท่านก็ยืนยันว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” แล้วก็มีผู้ที่ทำตามท่าน แล้วก็ได้อย่างท่านกันมากมาย ไม่ใช่เป็นแสน ไม่ใช่เป็นล้าน แต่หลักหลายล้าน แม้ในปัจจุบันนี้ก็ตาม

๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑



๘

หน้าที่แห่งชีวิต

การฝึกใจให้หยุดนิ่งเป็นหน้าที่อันยิ่งใหญ่สำหรับชีวิตเรา เพราะเป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่จะขจัดความสงสัยเกี่ยวกับเรื่องราวในชีวิตของเราให้หมดสิ้นไปได้ และเป็นวิธีเดียวที่พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ทรงปฏิบัติกันมา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเวียนว่ายตายเกิด สร้างบารมีมาเป็นเวลายาวนาน โดยมีวัตถุประสงค์จะแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ เพื่อจะดับทุกข์ แล้วพบสุขอันเป็นอมตะ พระองค์ทรงแสวงหามาตลอดระยะเวลาที่มากเกิดในโลกมนุษย์ เพราะทรงค้นพบว่า ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไรก็ตาม ชีวิตล้วนแต่มีทุกข์ทั้งนั้น

ครั้งเมื่อเป็นพระบรมโพธิสัตว์ บางชาติเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน บางชาติเป็นชนชั้นต่ำ เป็นชนชั้นกลาง ชนชั้นสูง เศรษฐี มหาเศรษฐี ก็เคยเป็นมาแล้ว หรือแม้เกิดเป็นเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดินก็เคยเป็นมาแล้วทั้งนั้น และทรงเห็นว่าชีวิตอย่างนั้น ยังไม่พ้นทุกข์ ต่างมีทุกข์กันไปคนละแบบ

ทุกข์ของยากเป็นทุกข์เพราะไม่มี ทุกข์ของเศรษฐีเป็นทุกข์เพราะไม่พอ ทำให้เกิดการแก่งแย่งชิงดี ทั้งทรัพย์สินเงินทอง ลาภยศ สรรเสริญ วนเวียนกันอยู่อย่างนี้ จึงเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา นอกจากทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ ตายแล้ว ยังมีทุกข์ที่จรมาเหมือนอาคันตุกะจรมาอีก ต้องวุ่นวายตั้งแต่เกิด ดำรงชีพอยู่ จนกระทั่งตายไป เป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลาเลย

เมื่อเห็นอย่างนี้ พระองค์จึงทรงแสวงหาหนทางที่จะพ้นจากทุกข์ แล้วก็ทรงพบว่าวิธีเดียวเท่านั้นที่จะทำลายความสงสัยเกี่ยวกับเรื่องชีวิตของพระองค์ได้ ก็คือ จะต้องรู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องราวของชีวิต ซึ่งต้องเป็นความรู้ที่เกิดจากการเห็นแจ้งเท่านั้น

การที่จะเห็นแจ้งได้นั้น ต้องอาศัยแสงสว่างในดวงจิต เป็นความสว่างที่ยิ่งกว่าดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว หรือความสว่างใดๆ ในโลกทั้งหมด ที่ไม่มีสิ่งใดกำบังได้ แสงสว่างแห่งดวงจิตจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อจิตบริสุทธิ์ บริบูรณ์จริงๆ ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่เลย พุดง่าย ๆ คือ ใจต้องใสบริสุทธิ์ ผุดผ่องจริง ๆ ความสว่างจึงจะเกิดขึ้น

ความบริสุทธิ์จะมีมาได้ ทั้งจากการทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา แต่โดยรวบยอดแล้ว ใจเราต้องหยุดนิ่ง ต้องปราศจากทุกสิ่ง ปล่อยาวหมด หยุดนิ่งอยู่ภายใน

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นแกนกลางของกาย แก่นของชีวิตและเป็นทางเอกสายเดียวที่จะนำไปสู่มรรคผลนิพพาน

หากเราได้ศึกษาพระพุทธประวัติ จะเห็นว่าทุกชาติ พระบรมโพธิสัตว์จะต้องปลุกตัวออกมาแสวงหาที่สัจกาย สัจใจ ฝึกทำสมาธิ ทำใจให้หยุดให้นิ่ง จนกระทั่งหมดอายุขัย เมื่อละโลกแล้วบางชาติไปเกิดเป็นเทวดา บางชาติเป็นพรหมอยู่นาน แล้วก็ต้องมาเกิดใหม่ มาทำใจหยุดใจนิ่ง กลับใจให้บริสุทธิ์ซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกระทั่งภพชาติสุดท้ายเมื่อ บารมีเต็มเปี่ยมก็บรรลुเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีธรรมจักษุ มีญาณทัสสนะเกิดขึ้น หายสงสัยเกี่ยวกับความเป็นไปของชีวิต

การปฏิบัติธรรม คือ การทำจิตให้บริสุทธิ์เพื่อให้เกิดธรรมจักษุและญาณทัสสนะที่จะทำลายความสงสัยทั้งหลายที่มีอยู่นี้ เป็นสิ่งที่สำคัญและยิ่งใหญ่กว่าสิ่งอื่นใดทั้งหมด เพราะนี่คือหัวใจของนักสร้างบารมี ที่มีเป้าหมายจะไปให้ถึงพระนิพพาน

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๑



๑๐

แผนผังชีวิต

หนทางที่จะนำไปสู่อายตตนิพพานนั้นอยู่ในกลางตัวเรา เป็นเส้นทางสายกลางสายเดียวไม่มีสอง อยู่ในกลางกายเรา เริ่มต้นจากศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ซึ่งวิธีการที่จะไปสู่อายตตนิพพานนั้น เราจะต้องฝึกใจให้หยุดนิ่ง ใจเราที่แวบไปแวบมาคิดไปในเรื่องราวต่างๆให้นำมาหยุดนิ่งอยู่ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ วางใจให้หยุดนิ่งตรงนี้ ให้ได้ตลอดเวลาอย่างสบายๆ

การฝึกใจให้หยุดให้นิ่ง เราอาจจะคิดว่า เป็นสิ่งที่เราไม่คุ้นเคย แต่แท้จริงเป็นสิ่งที่เราเคยมีเมื่อยังเป็นเด็ก ๆ อายุยังน้อย ชีวิตในช่วงทารกไร้เดียงสา นั้น เรามีความสุข เพราะปลอดจากความคิด แต่พอเจริญเติบโตขึ้นมาเรื่อยๆ สิ่งแวดล้อมก็ได้หล่อหลอมชีวิต ทำให้เราก่อยๆ คิดขึ้นมา คิดมากขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งอายุมากขึ้น การกิจก็มีมากขึ้น มีพันธนาการชีวิตมากขึ้น

เมื่อชีวิตถูกกำหนดให้มีการแข่งขัน หรือให้มีความรู้สึกว่าจะต้องเป็นหนึ่ง ความคิดก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้นกว่าปกติ

ยิ่งถูกล่อหลอมด้วยการแข่งขันที่เกี่ยวข้องกันไปทั่วโลก และมีผลกระทบมาถึงตัวเรา เราก็อีกมีความคิดเพิ่มขึ้น นอกจากเวลาตื่นแล้ว แม้เวลาหลับพักผ่อนก็ยังเอาความคิดไปคิดต่อไปอีก และถ้าหากว่ายิ่งคิดด้วยใจที่ฟุ้ง ปัญญาไม่เกิดก็ยิ่งกลุ้มยิ่งคิดไปกันใหญ่ ชีวิตที่ตกอยู่ในอิทธิพลของความคิด จึงเป็นชีวิตที่มีแต่ความทุกข์ทรมาน ไม่มีความสุข มีความเครียดสั่งสมอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น เมื่อเรามาปฏิบัติธรรม จะฝึกใจเข้าไปสู่แหล่งกำเนิดสันติสุขภายใน อันเป็นแหล่งของสติปัญญา แหล่งของอานุภาพภายใน ตลอดจนเป็นแหล่งแห่งความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งปวง และเป็นแหล่งแห่งความสมปรารถนา วิธีการจึงตรงกันข้าม

โดยเราจะต้องย้อนยุคไปสู่วัยที่เรายังไร้เดียงสาอยู่ค่อยๆ ผ่อนความนึกคิดที่มีมากให้ลดน้อยลง หรือที่มีน้อยก็ให้หมดไป ด้วยวิธีการกำหนดบริกรรมนิมิตกับบริกรรมภาวนานั้นเอง แล้วใจเราจะถูกกลั่นไปเรื่อย ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีกทีละน้อยจนกระทั่งเรารู้สึกไม่ออก แต่ว่าเมื่อเราทำบ่อยๆ ต่อเนื่อง ด้วยวิธีการนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม จิตใจจะแจ่มใสเบิกบาน ไม่ซัดใจก็จะหยุดนิ่ง หลุดจากความคิดทั้งหมด

เมื่อใจปลอดความคิด กายก็จะเบา จิตใจก็ฟ่องเบา ขยาย กายเนื้อก็หายไป เราจะไม่รู้สึกที่ร่างกายเรา กายจะ



ค่อย ๆ โล่ง โปรง เบา สบาย อาการที่ใจขยายนี้แหละเรียกว่า เบิกบาน เหมือนการคลี่ขยายของดอกไม้ที่ค่อย ๆ เบ่งบาน ทีละน้อย ขยายกลีบออกไป แต่นี้เป็นอาการขยายที่ใจ โดย ใจของเราค่อย ๆ ขยายออกไปรอบตัวทุกทิศทุกทาง

เมื่อใจเรานิ่งต่อไปอีก รักษาความต่อเนื่องของอารมณ์ สบายต่อไป แสงแห่งความบริสุทธิ์ก็จะปรากฏเกิดขึ้นเป็น ดวงกลมใส บริสุทธิ์ ความสุขก็ยิ่งเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ดวงที่ บริสุทธิ์ดวงนี้ก็คือดวงธรรม

เมื่อเราไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสภาวะธรรมตรงนี้ แล้ว สัมมาทิฐิในเบื้องต้นจะเกิดขึ้น เราจะหมดคำถาม หมดความสงสัย เกิดความเห็นถูกต้องอย่างสมบูรณ์ และต่อ

จากนั้นจิตก็เดินทางไปเรื่อย ๆ เราจะเห็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวของเรา ซึ่งเป็นแผนผังของชีวิตทุก ๆ ชีวิต เป็นสิ่งที่ไม่ได้ปรุงแต่งขึ้นมา แต่มีอยู่แล้วตั้งแต่ดึกดำบรรพ์

เมื่อใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน ละเอียดเข้าไปเรื่อย ๆ เรา จะเข้าถึงกายภายในเป็นชั้น ๆ เข้าไป ซึ่งมีลักษณะสวยงาม แตกต่างกันไปเรื่อย ๆ ทั้งความบริสุทธิ์ ความใส ขนาด ใหญ่โตกว่ากัน มีความสุข ความบริสุทธิ์ต่างกัน รวมทั้ง ความนึกคิด ดวงปัญญาแตกต่างกันขึ้นไปเรื่อย ๆ กระทั่งเข้าถึงกายธรรม ซึ่งเป็นกายที่ซ่อนอยู่ที่ละเอียดที่สุด สมบูรณ์ที่สุด เป็นกายภายในที่เป็นสภาวะ ที่ฟังที่ระลึก เป็นกายที่เที่ยงแท้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว

ธรรมกาย คือ กายที่ประกอบไปด้วยธรรมล้วน ๆ ความบริสุทธิ์ล้วน ๆ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี รวมกันเป็น ก้อนกายของธรรมกาย ลักษณะสวยงามอยู่ในอิริยาบถที่ สมบูรณ์ คือ นั่งสมาธิ ใจหยุดนิ่งอยู่ตรงกลาง บนพระเศียร ท่านเป็นเกตุดอกบัวตูม นั่งสงบนิ่ง กิจอย่างอื่นที่จะทำแบบ กายมนุษย์อย่างนี้ไม่มี ท่านสงบนิ่งอยู่ในกลางท่านตลอด เวลา กายธรรมอรหัตต์นี้แหละคือเป้าหมายชีวิตของเรา เพราะ เป็นกายที่หลุดล่อนจากอาสวกิเลสทั้งมวล

เป้าหมายของชีวิตเรา ทั้งหมดมี ๑๘ กาย เป็นแผนผัง ชีวิตทุกชีวิตที่มีอยู่ในตัวของพวกเราทุก ๆ คน แต่เราไม่เคย

เฉลียวใจเลยแม้แต่ชนิดเดียวว่า มีสิ่งนี้อยู่ เพราะมัวไปทำมาหากิน มัวผลิตผลิตอยู่ในโลก ต้องแข่งขัน ต้องแก้ปัญหาได้ทรัพยากรมาแล้วก็เอาไปใช้จ่ายผลิตผลิต โดยคิดว่า นั่นคือการผ่อนคลาย คือการพักผ่อนเพื่อจะเผชิญปัญหาในวันต่อไป แต่แล้วจริงๆ นั่นคือการใช้ชีวิตที่สูญเปล่า

หากทุกๆ คนในโลกหมั่นฝึกใจให้หยุดนิ่งและเข้าถึงพระธรรมกายเหมือนๆ กัน จะเกิดการเปลี่ยนแปลงของโลกครั้งยิ่งใหญ่ จะเป็นโลกแห่งสันติสุขที่ใครๆ นึกไม่ถึง ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอย่างจำกัดจะถูกแบ่งปันด้วยความปิตินดี ด้วยความยุติธรรม

คำว่า “**ยุติธรรม**” หมายถึง เมื่อมีธรรมแล้วทุกสิ่งก็ยุติ เพราะเมื่อเข้าถึงธรรมกายสมบูรณ์แล้ว เราจะมีหัวใจของผู้ให้ เกิดความสุขที่ได้จากการให้มากกว่าการรับ ทุกคนจะแบ่งปันซึ่งกันและกัน ทุกสิ่งจะยุติสิ้นสุดลง ไม่มีความเดือดเนื้อร้อนใจ เพราะต่างก็มีหัวใจดวงเดียวกัน คิดพูดทำเหมือนกัน ถ้าทุกคนคิดตรงกันอย่างนี้ สันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้น ความยุติธรรมก็เกิดขึ้น แล้วตอนนั้นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมขยายขอบเขตออกไปอย่างน่าอัศจรรย์ใจ

๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

๑๑

ธรรมกาย คือ เป้าหมายชีวิต

พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร เมื่อท่านเข้าถึงพระธรรมกาย ศึกษาวิชาธรรมกาย แล้วตรวจตราพบว่า ธรรมกายมีปรากฏจริงอยู่ในคัมภีร์ และด้วยอำนาจของพระธรรมกาย จึงได้แจ่มแจ้งเรื่องกฎแห่งกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด เรื่องนรกสวรรค์ จึงเป็นเรื่องง่ายสำหรับท่าน

ท่านยืนยันในคำเทศนาอยู่เรื่อย ๆ ว่า

“เมื่อเข้าถึงธรรมกายแล้ว สามารถไปนรกก็ได้ ไปสวรรค์ก็ได้ ไปนิพพานก็ได้ บรรพบุรุษ บุพการี ญาติ สนิทมิตรสหายของเราไปตกนรกก็ไปช่วยได้ ไปเกิดบนสวรรค์ก็เอานุญไปให้ได้ ไปจับมือถือแขนกันได้ด้วย”

ธรรมกายจึงได้ขยายเผยแผ่เรื่อยมาจนทุกวันนี้ ทำให้เราสมหวังในชีวิต คุ่มค่ากับการที่ได้เกิดมาในชาตินี้ ถ้าเกิดก่อนหน้านี้นี้เมื่อสัก ๒๐๐ ปีที่แล้ว เราก็จะพลาดโอกาส ไม่เป็นขณะ ไม่ได้สมัย ที่จะได้บรรลุธรรมกาย

เกิดมาในขณะนี้ แคว่่า มีหัว มีตัว มีตา มีหู จมูก ลิ้น
กาย ใจ ไม่มีสมบัติอื่นใดเลย แต่ได้ยินคำว่า “**ธรรมกาย**
บังเกิดขึ้น” คຸ້มแล้วสำหรับการเกิดมาในชาตินี้

ได้ยินแล้ว ได้มาศึกษา ได้มาปฏิบัติ ก็คຸ້มแล้วที่ได้เกิด
ในชาตินี้ ปฏิบัติแล้วได้พบธรรมกาย ได้ชื่อว่า สมหวังดังใจ
ในการเกิดมาเป็นมนุษย์ในชาตินี้ แม้มีตัวเพียงครั้งตัวที่
ชาวโลกเขาเรียกว่า คนพิการ แต่ความจริงไม่ได้พิการเลย ถ้า
เข้าถึงธรรมกาย แต่ชาวโลกใด แม้สมบุญไปด้วยทรัพย์สิน
มัวเมาในเงินทอง ลาภยศ อำนาจ วาสนา มีอายุยืนยาวเป็น
๑๐๐ ปี ถ้าไม่มีโอกาสได้ยิน หรือได้ประพฤติปฏิบัติ หรือ
ได้เข้าถึงแล้ว นั้นแหละได้ชื่อว่า เป็นคนพิกลพิการ

ดังนั้น มาเกิดในยุคนี้ แม้ไม่มีสมบัติอันใดติดตัว
นอกจากรูปสมบัติ คือ กายก่อนนี้ แค່ครั้งหนึ่งของกาย ยัง
มีชีวิตอยู่ แม้เดินไปไหนมาไหนไม่ได้ แต่ได้ปฏิบัติธรรม ได้
เข้าถึงพระธรรมกาย ถือว่าสมหวังดังใจในการเกิดมาเป็น
มนุษย์ในชาตินี้แล้ว

๒๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๑๒

มัชฌิมาปฎิปปทา

มัชฌิมาปฎิปปทา เริ่มต้นที่ “ปฐมมรรค”

ถ้าพระเดชพระคุณหลวงปู่ไม่กัณฑ์กลับคืนมาให้
เราก็คงไม่มีวันได้รู้จัก

ถูกส่วนเข้า ดวงธรรมก็ลอยขึ้นมาเลย คือ ดวงธรรม
ที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบนี้แหละ ซึ่งปกติอยู่ที่ศูนย์กลาง
กาย ฐานที่ ๖ ในระดับเดียวกับสะดือของเรา ไสบริสุทธี โต
เท่ากับฟองไข่แดงของไก่ มันจะลอยขึ้นมา

ดวงธรรมที่กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว ไม่ใช่กลม
แบนเหมือนเหรียญ ๕ บาท ๑๐ บาท เป็นต้น ไสเกินใส
สว่างเจิดจ้า ไม่ว่าเราจะกำหนดองค์พระกลางดวงแก้ว หรือ
ไม่นึกถึงภาพใดๆ ก็ตาม พอมันนิ่งแล้ว มันจะวูบอย่างนี้
แหละ แล้วจะทิ้งภาพที่เราสมมติ จำเอามาเป็นที่ยึดที่เกาะ
ของใจไป แต่ธรรมดวงใหม่ที่ผุดขึ้นมา เป็นธรรมดวงที่เรา
เข้าถึง เมื่อมันตกศูนย์ลงไปวูบ ดวงธรรมนั้นลอยขึ้นมา
เหมือนถูกดึงขึ้นมา ปรากฏอยู่ที่ฐานที่ ๗

ตอนนี้แหละ เราจะเห็นฐานที่ ๗ ได้ชัดเจนว่า มันอยู่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมื่อจริง ๆ เป๊ยะเลย ดวงใส นี่ใจจะนิ่งอยู่ในกลางดวงนั้น

ธรรมดวงนี้ พระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมวงคตเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร ท่านเรียกว่า “**ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**” หรือ “**ดวงปฐมมรรค**” แปลว่า หนทางเบื้องต้นของพระนิพพาน คือ ดวงนี้ หนทางเบื้องต้นเกิดขึ้นแล้ว เป็นดวงใส ๆ

เกิดมาเป็นมนุษย์ชาติหนึ่ง เข้าถึงปฐมมรรค นี่ก็คุ้มเกินคุ้มแล้ว ชีวิตจะแตกต่างจากชาวโลกทั้งหลาย เป็นชีวิตที่สมหวัง ประเสริฐกว่าการมีสมบัติมากมาย มีลาภ มียศ มีตำแหน่ง อำนาจ วาสนา พวกพ้องบริวารเยอะแยะ

เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เคยให้ความสุขเลย ให้แต่ปัญหา ให้ความพึงพอใจชั่วคราว เดี่ยวก็เปลี่ยนอีกแล้ว ไม่แน่มันนอน เดี่ยวก็พึงพอใจ เดี่ยวก็ไม่พึงพอใจสลับกันไป แต่ธรรมดวงนี้พอเข้าถึงแล้วปลื้มปีติ ภาควุมิใจ มีความสุขใจตั้งมั่น นี่ แล้วก็ซาบซึ้งคำว่า

นตฺถิ สนฺติปริ สุขํ

สุขอื่นนอกจากใจหยุดใจนิ่งไม่มี

คือ สุขอื่นไม่มีจริง ๆ ไม่ว่าในเพชร ในพลอย ในสร้อย



ในเสื้อผ้าแพรพรรณ ในวัยอันเจริญ ในความสนุกสนาน
เปลิดเปล็น ในการมีทรัพย์ มีบ้านช่อง มีรถ มีครอบครัวที่
อบอุ่น มีลาภยศตำแหน่ง มีคนยกย่องสรรเสริญ อยากได้
อะไรก็ได้ดังใจ มีพวกพ้องบริวาร พอเข้าถึงตรงนี้จะเทียบกัน
ได้เลยว่า เออ จริงๆ นะ สิ่งที่เคยเจอมันสุขปนทุกข์ น้ำชุ่ม
ปนน้ำใส มันปนๆ กัน เหมือนทานข้าวเจอแกลบบ้าง เจอ
กรวดบ้าง เคี้ยวกำลังเพลินๆ อ้าว เจอกรวดเข้าอย่างนี้ แต่
พอเข้าถึงดวงใส ใจหยุดนิ่ง ใจสบาย มีความสุขจังเลย

กว่าจะเข้าใจว่า นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ ก็เมื่อหยุดจริงๆ
แล้วถึงจะเข้าใจ คือ จะแจ่มแจ้งขึ้นมาในใจ และจะรัก

พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามากเลย ในตอนนี้จะซาบซึ่ง รักยังไม่พอ อยากจะเรียนรู้ว่า พระองค์ทรงรู้อะไรมาบ้าง อยากจะรู้อะไรเลย อยากศึกษา ซึ่งจะเป็นไปเอง

ในที่สุด ใจจะหยุดนิ่งๆ ในกลางปฐมมรรค การเดินทางไปสู่อายตตนิพพาน เช่นเดียวกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ กำลังจะเริ่มต้นแล้ว จากดวงปฐมมรรคนี้แหละ และมีจุดกึ่งกลางดวง จุดศูนย์กลางดวงสว่างที่เจิดจ้ากว่า ดวงเป็นที่หมาย ใจจะติดอยู่ตรงนั้น เหมือนเอากาวชั้นดี ตรึงใจติดไว้กับกลางดวง

พอหนึ่งถูกส่วน ดวงขยาย หนทางนั้นเปิดเผยมาแล้ว เผยให้เห็นทางสายกลาง “มัชฌิมาปฏิปทา” ทางสายกลางแห่งความบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ ทางแห่งพระอริยเจ้า ที่เรียกว่า “อริยมรรค” เห็นเป็นช่องทางไปเลย และการเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน หรือการเดินทางไปสู่อายตตนิพพานก็เริ่มขึ้น โดยใจจะเข้าไปในกลางดวงนั้น เห็นดวงในดวงเข้าไป เห็นกายในกาย กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายพรหม กายอรูปรพรหม กระทั่งเข้าถึงกายธรรม แล้วก็จะข้ามพ้นวัฏสงสาร หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะได้ด้วยพระรัตนตรัยในดวงนั้นแหละ

๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

๑๓

ของแก่นำมาเป่าฝุ่นใหม่

การปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย ที่พระเดช-พระคุณหลวงปู่ท่านค้นพบนั้น ไม่ใช่ของใหม่ ไม่ใช่วิธีการใหม่ เป็นของเก่า แต่นำมาเป่าฝุ่นใหม่ เพราะพระธรรมกายมีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคนในโลก

วิธีปฏิบัติที่พระโบราณจารย์ได้กล่าวไว้ ๔๐ วิธี ทุกวิธีเป็นไปเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายทั้งนั้น แต่ที่ไม่รู้จักพระธรรมกาย เพราะวางใจไว้ผิดที่ ถ้าหากเราวางใจไว้ถูกต้องแล้ว จะต้องเข้าถึงพระธรรมกายกันทุกคน

การปฏิบัติธรรม ๔๐ วิธี แยกเป็นประเภทได้ดังนี้ คือ

๑ ส่งจิตออกนอกตัว

๒ ส่งจิตเข้าไว้ในตัว

๓ ส่งจิตเข้ากลางตัว

วิธีปฏิบัติประเภท ๑ กับ ๒ จะไม่พบพระธรรมกาย แต่จะพบพระธรรมกายได้ด้วยวิธีที่ ๓ คือ เอาจิตเข้ากลางตัว ซึ่งเป็นเส้นทางสายกลางของพระอริยเจ้า

ประเภทที่ ๑ ส่งจิตออกนอกตัว เมื่อจิตสงบแล้ว จะพบแต่แสงสว่าง พบดวงแก้วนอกตัว บางครั้งก็มีนิมิต เลื่อนลอยต่าง ๆ เกิดขึ้นมามาก เพราะฉะนั้นครูบาอาจารย์ สมัยโบราณ ท่านจึงไม่ให้ยึดติดในนิมิตเลื่อนลอยนั้น และ จะไม่พบพระธรรมกาย จึงไม่รู้จัก ทำให้เข้าใจว่า ธรรมกาย คือ ลัทธิใหม่ วิธีการใหม่ เป็นวิธีที่ ๔๑ บ้าง ซึ่งเป็นความ เข้าใจผิด

ประเภทที่ ๒ ส่งจิตเข้ามาในตัว แต่ไม่ตรงกลางกาย ที่สุดของสมาธิวิธีนี้ จะพบดวงสว่าง มีบางครั้งอาจพบกาย ของตัวเอง พบองค์พระบ้าง แต่ก็ไม่ทราบว่าเป็นอะไร แล้ว จะไปต่ออย่างไร

ประเภทที่ ๓ ส่งจิตเข้ากลางตัว คือ กลางกายภายในตัว วิธีนี้เมื่อใจหยุดนิ่งถูกส่วนแล้วจะเข้าถึงพระธรรมกาย

พระธรรมกายนั้นอยู่ในกลางตัวของมนุษย์ทุกคน ที่ว่า เป็นของเก่าดั้งเดิมของพระพุทธศาสนา คือ หลังจากพระ สัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว ๕๐๐ ปี พระสังฆกรรมนี้ คือ พระธรรมกาย ก็อันตรธานหายไปตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

แต่ได้หวนกลับมาอีกครั้ง เมื่อพระเดชพระคุณหลวงปู่ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ (สด จนฺทสโร) ท่านสละชีวิตศึกษา ค้นคว้าเรื่อยมา ตั้งแต่ส่งจิตออกนอกตัว นำจิตเข้ามาสู่ ภายในตัว แล้วก็นำจิตเข้ากลางตัว ก็พบว่า นอกตัวกับในตัว

นั้นไม่พบพระธรรมกาย จะพบพระธรรมกายเมื่อวางใจไว้
กลางตัวเท่านั้น

เมื่อนำจิตดำดิ่งเข้าไปสู่ภายในจึงพบพระธรรมกาย
พอพบพระธรรมกายแล้ว อาศัยมหากรุณาได้นำสิ่งนี้มา
เผยแพร่ต่อชาวโลกทั้งหลายว่า มีพระรัตนตรัยอยู่ในตัว
ของเรา เป็นสรณะ ที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง

<< พระรัตนตรัย อยู่ในตัวเรา >>

พระธรรมกายเป็นแก้ว เรียกว่า **พุทธรัตตะ**

ดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระธรรมกายนั้น หรือความรู้
ทั้งหมดของพระธรรมกายหลังไหลออกมาจากในกลางของ
พระธรรมกาย เรียกว่า **ธรรมรัตตะ**

พระสงฆ์ หรือ พระธรรมกายละเอียด หรือดวงจิตที่
ละเอียดที่รักษาธรรมรัตนะนั้นเอาไว้ เรียกว่า **สังฆรัตตะ**
ซ่อนอยู่ภายใน

พุทธรัตตะ ธรรมรัตตะ สังฆรัตตะ แม้จะแยกกันตาม
ชื่อ พุทธรัตตะอย่างหนึ่ง ธรรมรัตตะอย่างหนึ่ง สังฆรัตตะ
อย่างหนึ่ง แต่ความจริงแล้วก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือ
สรณะที่พึ่งที่ระลึก เหมือนเพชร มีทั้งเนื้อดี สีดี แววดี รวม
เรียกว่า เพชร

เนื้อดี ก็ได้แก่ พุทธรัตนะ

สีดี ก็ได้แก่ ธรรมรัตนะ

แหวดี ก็ได้แก่ สังฆรัตนะ

ทั้งสามนี้รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อยู่ในกลางตัว

เมื่อพระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ท่านค้นคว้าต่อไป ก็พบว่า ความสว่างของจิตที่สว่างที่สุดนั้นต้องอยู่กลางตัว อยู่ข้างนอกตัวนั้นสว่างพอประมาณ อยู่ในตัวนั้นสว่างยิ่งขึ้น อยู่กลางตัวนั้นสว่างที่สุด ความสว่างกับความบริสุทธิ์สัมพันธ์กัน ยิ่งสว่างเท่าไรความบริสุทธิ์ยิ่งมีมากขึ้น

ความสว่าง ความบริสุทธิ์ กับความมั่นคงของจิตก็สัมพันธ์กัน อยู่นอกตัวเหมือนยื่นหมิ่นๆ หมิ่นเตี๋ย หมิ่นโตะ อยู่ในตัวก็เขยิบเข้ามาหน่อย อยู่กลางตัวเหมือนยื่นอยู่จุดกึ่งกลางของโตะ ก็จะมีความมั่นคงที่สุด

เพราะฉะนั้น ได้โปรดทำความเข้าใจว่า พระธรรมกายไม่ใช่ของใหม่ ไม่ใช่กายใหม่ ไม่ใช่วิธีที่ ๔๑ แต่ว่าวิธีปฏิบัติทั้ง ๔๐ วิธีนั้น เป็นไปเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายในทั้งสิ้นแต่เนื่องจากเราใช้คำนั้นไม่ครบถ้วน มักจะใช้คำว่า เป็นวิธีธรรมกาย เมื่อเราใช้คำว่า วิธีธรรมกาย ผู้ที่ไม่เข้าใจก็คิดว่าเป็นวิธีที่ ๔๑ แต่ถ้าคำเต็มแล้ว เขาใช้ว่า วิธีเข้าถึงพระธรรมกาย

เพราะฉะนั้น ทำความเข้าใจเรื่องนี้ให้ดี แล้วเราจะพบว่าของจริงนั้นมีอยู่ในกลางตัวของเราเอง ที่เราสามารถสัมผัสได้ด้วยใจของเราที่ละเอียดเท่ากันกับพระธรรมกายเหมือนเครื่องส่งเครื่องรับของพระธรรมกายนั้นตรงกันเหมือนเครื่องส่งเครื่องรับวิทยุอย่างนั้น

<< สติปัฏฐาน ๔ กับวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึง

พระธรรมกาย >>

พระธรรมกายที่อยู่ในกลางตัวนี้ เป็นวิธีปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน ๔ คือ ตามเห็นกายในกายเข้าไปเรื่อยๆ กายภายในซ่อนอยู่ในกายภายนอก แล้วก็กายภายในซ่อนอยู่ภายใน กายภายใน เป้าหมายก็คือ ต้องการให้เข้าไปถึงกายที่สุด ที่เป็นนิจจัง สุขัง อตตะ

กายภายนอกที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีสาระแก่นสาร ท่านให้ปลด ปล่อย วาง ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น เพราะไม่มีประโยชน์ที่จะไปยึด เนื่องจากว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ยึดไว้ก็เสียเวลาเปล่า

กายภายนอกท่านให้วางเอาไว้ ให้เข้าไปยึดกายที่สุด ที่เป็นนิจจัง สุขัง อตตะ ให้ความสุขอย่างเต็มเปี่ยมของชีวิต ให้ความเบิกบาน เป็นตัวตนที่แท้จริง บังคับบัญชาได้ ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย

จะเปลี่ยนจากผู้ไม่รู้มาเป็นผู้รู้ ความรู้นั้นเกิดจากการเห็นแจ้ง เห็นได้ด้วยตาธรรมกาย แล้วก็หยั่งรู้ได้ด้วยญาณของพระธรรมกาย จึงกลายเป็นผู้รู้เกิดขึ้น เมื่อรู้แล้วก็ตื่นจากกิเลสอาสวะที่ครอบงำอยู่ เช่น ความโลภทำให้จิตหิว ความโกรธทำให้จิตร้อน ความหลงทำให้จิตมืด หิว ร้อน มืดเหล่านี้ดับไป

เมื่อเข้าถึงพระธรรมกาย จะมีความรู้สึกไม่หิว คือ เต็มเปี่ยม มีความอิ่มอกอิ่มใจ เบิกบาน จิตนั้นเย็นสบาย แล้วก็สว่าง ทั้งหมดนี้จะรวมประชุมอยู่ในพระธรรมกาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว

<< ธรรมกาย อหํ อิทิปิ >>

ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เกิดขึ้นเมื่อเข้าถึงพระธรรมกาย ภาษาบาลีท่านเรียกว่า พุทโธ พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เพราะฉะนั้นเห็นพระธรรมกาย จึงได้ชื่อว่า เห็นพระพุทธเจ้า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า

ธรรมกาย อหํ อิทิปิ

เรา คือ ธรรมกาย ธรรมกาย คือ เรา

ท่านใช้คำนี้ เพราะว่าใจของท่านปล่อยวาง กายที่เป็น

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าไปรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับ
พระธรรมกายที่เป็นนิจจัง สุขัง อตฺตา กลืนกันเป็นเนื้อเดียว
ใจท่านกับใจธรรมกายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหมด

ธรรมกาย คือ ท่าน ท่าน คือ ธรรมกาย

ดังนั้น คำนี้จึงเกิดขึ้น ธรรมกาย โอหิ อิติปิ เรากับ
ธรรมกายเป็นอันเดียวกัน เห็นพระธรรมกายก็ได้ชื่อว่า
เห็นเรา เห็นเราก็ได้ชื่อว่า เห็นพระธรรมกาย นั้นหมายถึง
พระธรรมกายของพระองค์

พระธรรมกายในตัวเราก็เหมือนกัน เมื่อเราเข้าถึง
แล้ว ก็ได้ชื่อว่า เข้าถึงพระพุทธเจ้าภายใน เป็นสาวกของ
พระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลายขอได้โปรดทำ
ความเข้าใจดังกล่าวแล้ว

<< ขั้น ๕ กับ ธรรมขั้น ๕ >>

กายที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น บางครั้งท่านก็
เรียกว่า ขั้น ๕

มีกายมนุษย์หยาบที่เราอาศัยนั่งเข้าที่ปฏิบัติธรรม กาย
มนุษย์ละเอียดที่ซ่อนอยู่ภายใน นั่นก็เรียกว่า ขั้น ๕

กายทิพย์ที่ซ่อนอยู่ในกลางกายมนุษย์ละเอียด ก็เรียก
ว่า ขั้น ๕

กายรูปพรหมที่ซ่อนอยู่ในกลางกายทิพย์ ก็เรียกว่า
ขั้นที่ ๕

กายอรูปพรหมที่ซ่อนอยู่ในกลางกายรูปพรหม ก็เรียก
ว่า ขั้นที่ ๕

ที่เรียกว่า ขั้นที่ เพราะประชุมรวมกัน เป็นกองเป็น
กลุ่มเป็นก้อนแต่เป็นโลกียขั้นที่ จึงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น
อนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลาย ไม่มีสาระแก่นสาร

ส่วน ธรรมกาย ที่เป็นนิจจัง สุขัง อตตะตา นั้น ท่านมีชื่อ
เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมขั้นที่ คือ เป็นก้อนธรรมล้วนๆ
บริสุทธิ์ล้วนๆ คงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นนิจจัง สุขัง
อตตะตา จึงได้ชื่อว่า ธรรมขั้นที่

เพราะฉะนั้น ขอได้โปรดแยกออกให้ได้ ระหว่างขั้นที่ ๕
กับธรรมขั้นที่

ดังนั้น สรุปได้ว่า ธรรมกายนี้เป็นของมีอยู่จริงในกลาง
ตัวของพวกเรา เป็นของมีอยู่เก่าก่อน ไม่ใช่ของใหม่ ไม่ใช่
วิธีการใหม่ ไม่ใช่ร่างกายใหม่

<< วิเคราะห์วิธีปฏิบัติ ๔๐ วิธี >>

ส่วนวิธีการปฏิบัติ ๔๐ วิธีนั้น ไม่ว่าจะเป็นกสิณ ๑๐
อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหารูปกตัญญู ๑

จตุราตฺตวักขณ ๑ และอรุป ๔ หรืออะไรก็แล้วแต่ เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายได้ทั้งสิ้น

แต่ที่นี้ ทำไมบางท่านปฏิบัติวิธีอย่างนั้นแล้วจึงไม่พบพระธรรมกาย ก็ขอพูดซ้ำอีกทีว่า เพราะวางใจผิดที่

การปฏิบัตินั้น ถ้าเราเริ่มจากกสิณ เช่น สมมติว่า เราเริ่มจากกสิณน้ำ กำหนดน้ำเป็นอารมณ์ พอใจหยุดถูกส่วน ก็ได้ภาพน้ำนั้นติดอยู่ในใจเรา เป็นดวงกลมสว่าง ถ้าน้อมดวงสว่างนั้นมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นที่สถิตของพระธรรมกาย ดวงที่มาตั้งไว้ที่ฐานที่ ๗ นั้น ถูกส่วนก็จะตกศูนย์เกิดเป็นดวงใหม่ชื่อว่า ปฐมมรรค แปลว่า หนทางเบื้องต้นที่จะเข้าถึงธรรมกายภายใน แต่ถ้าเอาดวงนั้นมาตั้งไว้ข้างหน้า คือ หลับตาแล้วเห็นแต่ดวงลอยอยู่ข้างหน้านั้น ซึ่งไม่ใช่ที่สถิตของพระธรรมกาย จึงไม่เห็นพระธรรมกาย ดวงสว่างที่ตั้งไว้ข้างหน้าจึงเป็นแค่ดวงกสิณเท่านั้นเอง ไม่ใช่ดวงปฐมมรรค

ที่นี้ ถ้าหากเราเริ่มต้นมาจากอสุภะ จากซากศพ ฟังพิจารณาไป ด้วยวิธีการอะไรก็แล้วแต่ ฟังเฉยๆ หรือแยกแยะเป็นส่วนๆ หรือจะใช้จินตมยปัญญา ความรู้จำที่ได้เรียนรู้มาจากตำรับตำราพิจารณา จะให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเป็นปฏิถุอะไรก็แล้วแต่ เมื่อใจสงบหยุดนิ่งเป็นสมาธิ ภาพอสุภะนั้นจะใสเป็นแก้ว แล้วก็เปลี่ยน

ไปเป็นดวงสว่าง ดวงสว่างที่ลอยอยู่ข้างหน้า ถ้าอยู่ข้างหน้า ก็เหมือนกับกสิณน้ำ ถ้าน้อมเอาเข้ามาไว้ที่ฐานที่ ๗ ก็เป็นปฐมมรรค คือ หนทางเบื้องต้นที่จะเข้าถึงธรรมกาย

อีกวิธี หากเราเริ่มมาจากลมหายใจเข้าออก ที่เรียกว่า อานาปานสติ แปลว่า สติจับลมเข้ากับออกให้มันหยุดนิ่ง คือ จับให้อยู่ ลมมันเข้าแล้วมันก็ออก เข้าแล้วก็ออก ถ้าเรา จับอยู่ได้ เราจะมีความรู้สึกลมมันนิ่งเหมือนไม่ได้หายใจ พอลมหยุด ใจก็หยุด พอใจหยุด ดวงธรรมก็เกิด เป็นดวงสว่าง ใสเป็นแก้ว อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ก็ขนาดพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน หรือยิ่งกว่านั้น

ถ้าหากว่า ลมมาหยุดที่ปากช่องจมูก ก็จะได้ดวงที่ตรงนั้น ถ้าหยุดอยู่ที่กลางทรวงอก ดวงก็อยู่ที่กลางทรวงอก ถ้าอยู่ลึกลงไปอีก ที่สุดของลมหายใจ ดวงก็จะอยู่ที่สุดของลมหายใจคือ ฐานที่ ๗

ถ้าหยุดดวงอยู่ข้างนอกที่ปากช่องจมูก แล้วตั้งเอาไว้อยู่อย่างนั้นเฉยๆ เราก็จะไม่พบธรรมกาย ถ้าเอาดวงมาหยุดอยู่ในกลางทรวงอก อยู่เฉยๆ อย่างนั้น มีแต่ความสุข มีความเบิกบาน มีสติ มีปัญญาอยู่ตรงนั้น และหยุดอยู่เฉยๆ ก็ไม่พบธรรมกายอีกเหมือนกัน ต้องไปที่สุดลมหายใจ คือ ตรงฐานที่ ๗ ตรงที่ลมหยุด

พอลมหยุด ใจก็หยุด เป็นดวงสว่าง และถ้าเข้ากลาง
ดวงนั้นไป ก็จะพบธรรมกาย เพราะฉะนั้นที่ปฏิบัติแล้ว
ไม่พบธรรมกาย ก็เพราะว่า วางผิดที่

ทีนี้ ถ้าเราเริ่มมาจากอนุสติ ๑๐ อย่าง เช่น เราระลึก
นึกถึงคุณของพระรัตนตรัย คุณของพระพุทธเจ้าก่อน พอ
ระลึกนึกถึงคุณท่าน ตั้งแต่พุทธประวัติเรื่อยมาเลย จิตใจเกิด
ความเบิกบาน ชุ่มชื่น มีความสุขภายใน ปล่อยวางอารมณ์
ภายนอก พอปล่อยวางอารมณ์ภายนอก ใจก็หยุด

พอใจหยุด แสงสว่างก็เกิด ถูกส่วนเข้าก็รวมเป็นดวง
อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์
ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน
หรือยิ่งกว่านั้น

ถ้าหยุดอยู่ข้างนอก ก็ทำนองเดียวกันกับอานาปานสติ
ที่เรากำหนดอยู่ข้างนอก ก็ไม่พบธรรมกาย ถ้าหยุดอยู่ใน
กลางทรวงอก ก็ไม่พบธรรมกาย ต้องน้อมเอาดวงนั้นมา
หยุดนิ่งอยู่ตรงฐานที่ ๗ จึงจะเข้าถึงพระธรรมกายได้

<< พระคุณของหลวงปู่ดปากน้ำ ภาษีเจริญ >>

หลวงปู่ดปากน้ำทราบอย่างนี้ใน ๔๐ วิธี เพราะท่าน
ทำผ่านมามากแล้ว ท่านจึงศึกษาต่อไปก็พบว่า ทางเดิน
ของใจที่จะเข้าถึงฐานที่ ๗ นั้น มีอยู่ทั้งหมด ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ ที่ปากช่องจมูก หึงข้างซ้าย ขายข้างขวา

ฐานที่ ๒ ที่หัวใจ หึงข้างซ้าย ขายข้างขวา

ฐานที่ ๓ ที่กลางกัศิระ

ฐานที่ ๔ ที่เพดานปาก ตรงช่องปากอาหารสำคัญ

ฐานที่ ๕ ที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก

ฐานที่ ๖ ในระดับเดียวกับสะดือ ในกลางท้อง ถ้าเรา
จึงเส้นเชือกจากสะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย ตรงจุดตัดของ
เส้นเชือกทั้งสอง เรียกว่า ฐานที่ ๖

เหนือจุดตัดนั้นขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่า ศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗

ทั้ง ๗ ฐานนี้ คือ ทางเดินของใจ เป็นทางไปเกิดมาเกิด
ของสัตว์โลก ของทุก ๆ คน ไปเกิดมาเกิดต้องเข้าตามฐานนี้
เวลาเกิดเข้าทางปากช่องจมูก แล้วมาหยุดอยู่ที่ฐานที่ ๗
เวลาไปเกิดก็ออกจากฐานที่ ๗ จนกระทั่งไปถึงฐานที่ ๑

ในการปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน เมื่อหลวงปู่ท่านทราบ
ว่า มีอยู่ ๓ ประเภท ๔๐ วิธี คือ จิตอยู่ข้างนอก ได้ดวง
ข้างนอก จิตเข้าข้างใน ได้ดวงข้างใน จิตเข้าตรงกลางกาย
ภายในตัว ได้ดวงตรงกลางกาย ท่านจึงสอนตั้งแต่เบื้องต้น
ให้กำหนดดวงแก้วเป็นบริกรรมนิมิต

ที่ให้กำหนดดวงแก้ว เพราะว่าจะปฏิบัติวิธีไหนก็ตาม
พอใจหยุดแล้วต้องได้ดวงสว่าง

ท่านให้เอาดวงสว่างมาจ่อไว้ที่ปากช่องจมูก ให้จรดอยู่
ที่ตรงนั้น เพราะว่าบางคนกำหนดลมหายใจเข้าออก แล้วไป
หยุดอยู่ที่ตรงนั้น มันเห็นตรงนั้น ท่านก็ให้น้อมเข้าไป สุด
ตามลมเข้าไป

แล้วเลื่อนไปที่ฐานที่ ๒ สำหรับบางท่านปฏิบัติแล้ว
ดวงสว่างเกิดขึ้นที่หน้าผาก ท่านก็ให้น้อมต่อเข้าไปอีกถึง
กลางกึ่งศีรษะ พอไปถึงกลางศีรษะ บางท่านปฏิบัติแล้วได้
ดวงสว่างที่กลางกะโหลกศีรษะ ท่านก็ให้ดึงน้อมต่อลงมาอีก
มาที่ฐานที่ ๔ บางท่านปฏิบัติแล้วอยู่ที่ฐานที่ ๔ ท่านก็ให้
ดึงต่อมาอีก น้อมมาอยู่ที่ฐานที่ ๕ ปากช่องคอ เหนือลูก
กระเดือก ท่านให้ดึงต่อมาอีก จนกระทั่งไปถึงฐานที่ ๗
ตำแหน่งที่ตั้งเดียวเท่านั้นในโลกนี้ ที่จะเข้าถึงศูนย์กลาง
เข้าถึงพระธรรมกายได้

เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายขอได้โปรดทำความเข้าใจว่า
วิธีที่ท่านปฏิบัตินี้ถูกต้องแล้ว พระพุทธศาสนาเริ่มต้นจาก
พระธรรมกายนี้เป็นต้นไป

<< ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงบรรจุ >>

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถโพนธัสตว์ทรงสละราชสมบัติ แสวงหาหนทางพระนิพพาน พระองค์ทรงพบกับอาจารย์ อาฬารดาบสกับอุทกดาบส ปฏิบัติไปแล้ว ได้ดวงข้างนอก ก็มี ได้ดวงภายในก็มี ได้กายภายในก็มี แต่กายภายในไป สิ้นสุดที่กายอรูปรพรม คือ เริ่มจากกายมนุษย์ กายทิพย์ กายพรหม กายอรูปรพรม ไปสุดอยู่ที่กายอรูปรพรม เรียกว่าได้สมบัติ ๘

อาฬารดาบสกับอุทกดาบส ครูของท่านสอนให้มา หยุดอยู่ที่ตรงนี้ คือได้ถึงกายอรูปรพรม แต่ว่าอ่อนแอกว่ากัน พระองค์เห็นว่ายังไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ จึงได้สละจาก อาจารย์ทั้งสองมาศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง ด้วยการ ทรมานตน ทรมานก็ลำบากไปเปล่าๆ ไม่ได้ผล ด้วยวิธีที่ เอาใจพัวพันอยู่กับทางโลกก็ไม่ได้ผล เพราะพระองค์ก็ผ่าน มาหมดแล้ว ในที่สุดก็วางใจเป็นกลางๆ เอาใจเป็นกลางๆ หยุดอยู่ภายใน ผ่านวิธีการต่างๆ เข้าไปเรื่อยๆ พอทะลุกาย ออรูปรพรมก็ถึงกายธรรม

<< พุทธศาสนิกชนที่แท้จริง เริ่มต้นที่

พระธรรมกาย >>

กายธรรมในเบื้องต้นนั้น เรียกว่า โคตรฏ เมื่อเข้าถึง กายธรรมเบื้องต้น จึงเปลี่ยนแปลงจากปุถุชนเป็นโคตรฏ บุคคล โคตรฏบุคคลเป็นบุคคลที่อยู่กึ่งกลางระหว่างปุถุชน กับพระอริยเจ้า

อย่างพวกเราทั้งหลายที่ปฏิบัติ บางท่านเข้าถึงโคตรฏ ก็หมายถึงว่า ขาข้างหนึ่งก้าวไปสู่ภูมิของพระอริยะ อีกข้าง หนึ่งอยู่ในภูมิของปุถุชน เป็นจุดกึ่งกลางระหว่างภูมิทั้งสอง ถ้าประมาณ โคตรฏนั้นก็ดับได้ เสื่อมมาอยู่ในภูมิของปุถุชน ถ้าไม่ประมาณก็ก้าวต่อไปได้ถึงภูมิของพระอริยเจ้า แล้ว ในที่สุดท่านก็ดำเนินจิตไปเรื่อย จนกระทั่งเข้าถึงกายธรรม อรหัต เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า กายที่สุดที่อยู่ ภายในของพระองค์ท่าน

เพราะฉะนั้น พระธรรมกาย จึงเป็นจุดเริ่มต้นของ พระพุทธศาสนา พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย จะต้องเข้าถึง พระธรรมกายนี้แหละเป็นเบื้องต้น จึงจะได้ชื่อว่า เป็น พุทธศาสนิกชน ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

คำว่า อุบาสก อุบาสิกา แปลว่า ผู้เข้าไปนั่งใกล้ พระรัตนตรัย หมายถึง ผู้ที่ได้เข้าถึงพระรัตนตรัย

เมื่อตอนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศน์โปรดพระเจ้า
พิมพิสารกับบริวาร ๑๒ ส่วน ๑๑ ส่วน ได้ถึงภูมิของพระ
อริยเจ้า และอีก ๑ ส่วน เข้าถึงไตรสรณคมน์ ๑ ส่วนที่เข้าถึง
ไตรสรณคมนั้น หมายถึง ผู้ที่เข้าถึงพระธรรมกายเบื้องต้น
คือ ธรรมกายโคตรภูนั้นเอง

ไตร แปลว่า สาม

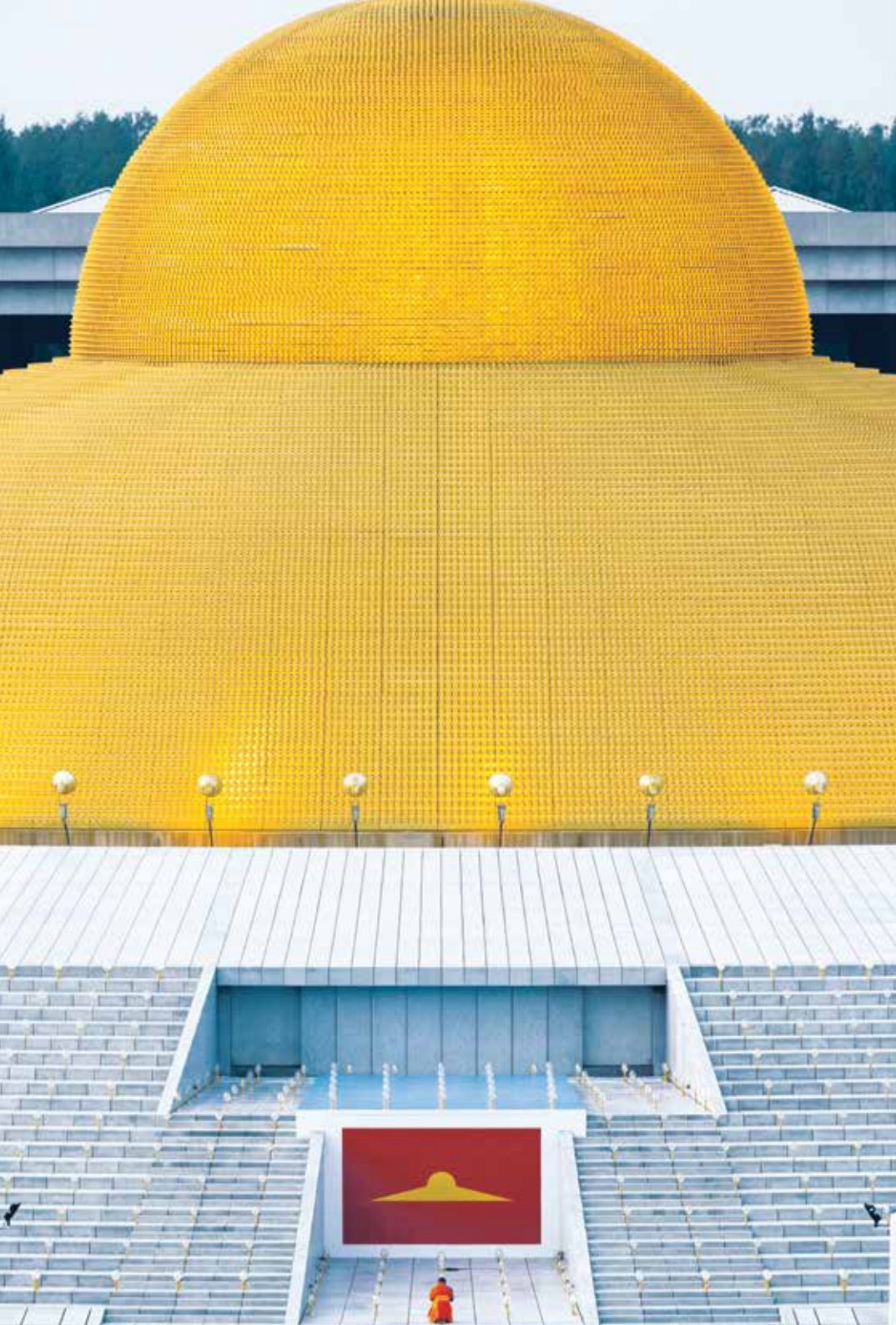
สธนะ แปลว่า ที่พึ่ง ที่ระลึก

คมน์ (คมน) แปลว่า เข้าถึง เล่นไปถึง

ได้เข้าถึงพระรัตนตรัย รัตนะทั้งสามภายใน มีธรรมกาย
ปรากฏอยู่ คือ ธรรมกายโคตรภูนั้นเอง หน้าตักหย่อนกว่า
๕ วา นิดหน่อย คือ ไม่ถึง ๕ วา แล้วก็หย่อนลงมาเรื่อยๆ
ตั้งแต่เล็กนิดเดียว กระทั่งเกือบ ๕ วา เรียกว่า โคตรภู
ถึงตรงนี้ได้ก็เป็นโคตรภูบุคคล ถ้ามั่นคง ถ้ายังไม่มั่นคงก็ได้
แค่นี้ ยังไม่เป็น ดังนั้นบริวาร ๑ ส่วนของพระเจ้าพิมพิสาร
ที่ถึงไตรสรณคมนั้น หมายถึงว่า เข้าถึง ได้ไปพบไปเห็นว่า
พระธรรมกายมีจริงอยู่ภายในตัว พระรัตนตรัยอยู่ภายใน
เมื่อเข้าถึงได้ก็มีความสุข มีความเบิกบาน สดชื่นอยู่ภายใน

ฉะนั้น ท่านทั้งหลายจะต้องพยายามให้เข้าถึงพระ
ธรรมกายนี้ให้ได้ จึงจะได้ชื่อว่า เป็นชาวพุทธที่สมบูรณ์

๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๘



๑๔

พระรัตนตรัย ๓ ระดับ

พระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีอยู่ ๓ ระดับ คือ ระดับเบื้องต้น ระดับท่ามกลาง และ ระดับเบื้องปลาย

พระพุทธเจ้าในเบื้องต้น หมายถึง พระพุทธเจ้า คือ พุทธปฏิมากร พระพุทธรูปที่ตั้งอยู่บนโต๊ะหมู่บูชา ในโบสถ์ ในวิหาร ในศาลาการเปรียญ แม้กระทั่งองค์พระที่ห้อยคออยู่ จะองค์ใหญ่ องค์เล็ก จะทำด้วยวัสดุอะไรก็ตาม จะเป็นอิฐ หิน ปูน ทราย โลหะ หรือรัตนชาติ นี่คือพระพุทธเจ้าในเบื้องต้น

พระพุทธเจ้าในท่ามกลาง หมายถึง เจ้าชายสิทธัตถะ พระราชโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะและพระนางสิริมหามายา ที่ทรงสละราชสมบัติออกผนวช เพื่อแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ และได้ตรัสรู้พบหนทางพระนิพพานที่ได้ควงไม้พระศรีมหาโพธิ์

พระพุทธเจ้าในเบื้องปลาย หมายถึง พุทธรัตนะ
ภายในตัวของเรา คือ พระพุทธเจ้าที่ใสเป็นแก้ว ที่มีอยู่ใน
ตัวของมนุษย์ทุกคนในโลก มีอยู่ในตัวของพระสิทธัตถะ
มีอยู่ในตัวของพระอรหันต์ทั้งหลาย มีลักษณะคล้ายๆ กับ
พุทธปฏิมากร ประกอบไปด้วยลักษณะมหานุสรณ์ครบถ้วน
ทุกประการ เกตุดอกบัวตูม ใสเกินใส งามไม่มีที่ติ นั่งทำ
สมาธิภาวนาอยู่ในกลางกายของเราทุกๆ คน

พระธรรมในเบื้องต้น หมายถึง คำสอนที่จารึกไว้ใน
พระไตรปิฎก จะเป็นภาษาบาลี ภาษาสันสกฤต ภาษาไทย
หรือภาษาอะไรก็ตาม

พระธรรมในท่ามกลาง หมายถึง คำสอนที่ออก
จากพระโอษฐ์ของพระสมณโคดมพุทธเจ้า ที่ทรงสั่งสอน
พระสาวกของพระองค์ให้ได้บรรลุผลนิพพาน

พระธรรมในเบื้องปลาย หมายถึง ธรรมรัตนะ คือ
พระธรรมที่เป็นแก้ว มีลักษณะเป็นดวงใสกลมรอบตัวเหมือน
ดวงแก้ว อยู่ในกลางของพุทธรัตนะ ใส บริสุทธิ์ งามไม่มี
ที่ติ ใสเกินใส ใสเหมือนกับพุทธรัตนะ

พระสงฆ์ในเบื้องต้น หมายถึง สมมติสงฆ์ ตั้งแต่
หลวงพ่อ หลวงพี่ทั้งหลาย เป็นต้น จัดเป็นสมมติสงฆ์
ทั้งหมด

พระสงฆ์ในท่ามกลาง หมายถึง พระอริยสาวกที่ได้ฟังธรรมจากสมณโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วได้ตรัสรู้ตามบรรลุมรรคผลนิพพานเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี เป็นพระอรหันต์

พระสงฆ์ในเบื้องปลาย หมายถึง สังฆรัตนะ คือ พระธรรมกายที่อยู่ในกลางธรรมรัตนะ ทำหน้าที่รักษาธรรมรัตนะ

สิ่งที่ท่านต้องการให้อู้จัก ไม่ใช่เพียงแค่พระรัตนตรัยในเบื้องต้น ในท่ามกลางเท่านั้น แต่ต้องการให้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน ได้แก่ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะที่อยู่ภายในนี้ เข้าถึงแล้วจะเป็นที่พึ่งที่ระลึกให้กับเราได้

ถ้าทุกคนเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว สันติสุขที่แท้จริงของโลกก็จะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน การที่ทุกคนในโลกปรารถนาอยากจะทำให้โลกเกิดสันติสุขที่แท้นั้น ความปรารถนาสามารถเป็นความจริงได้ ไม่ใช่เป็นความเพ้อฝันเลื่อนลอย เพราะว่าพระรัตนตรัยมีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน

ถ้าหากใครได้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในแล้ว เขาจะมีชีวิตใหม่ที่สดใส บริสุทธิ์ผุดผ่อง เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้วเขาจะมีความคิด คำพูด และการกระทำที่แตกต่างไปจากเดิม จะมีความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์อย่างแท้จริง

๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๒



๑๕

ผู้ทรงธรรม

พระรัตนตรัยนี้เป็นของจริงที่อยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน ของจริงนั้นต้องคู่กับคนจริง ถ้าทำจริงก็จะเข้าถึงได้แน่นอน ถ้าหากปฏิบัติตามพุทธวิธีที่ได้แนะนำเอาไว้ จะได้รับรู้แจ้งเห็นจริง หมดความสงสัยในพระรัตนตรัย

บัณฑิตควรจะพิสูจน์โดยลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง ให้รู้แจ้งเห็นจริงไปตามความเป็นจริง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อทรงได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณและได้ทรงนั่งประทับเสวยวิมุตติสุขตลอด ๗ วันแล้ว ทรงเปล่งอุทานว่า

ยथा หเว ปาตุภวนติ ชมฺมา

อาดาปิโน ฉายโต พุราหฺมณสุส

อถสุส กงฺขา วปยฺนติ สพุพา

ยโต ปชานาติ สเหตุชฺมมํ

“เมื่อใด ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้นความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์ย่อมสิ้นไป เพราะมารู้ชัดในธรรมพร้อมทั้งเหตุ”



ธรรมกายเป็นของจริงที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนา และ
มีอยู่ในตัวของพวกเราทุก ๆ คน ควรที่เราจะพิสูจน์ให้เข้าถึง
ของจริงที่อยู่ภายในตัวของเรา

ผู้ที่ไม่รู้จักธรรมกายมีอยู่ ๒ ประเภท คือ

๑. ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ คือ ผู้ไม่ได้ศึกษาและลงมือปฏิบัติ
ธรรมกันอย่างจริงจัง จึงไม่ทราบว่า ธรรมกายนั้นมืออยู่จริง
เมื่อไม่รู้จัก ไม่เคยเห็น จึงกล่าวแบบผู้ไม่รู้ไม่เห็น

๒. ผู้ที่ลงมือปฏิบัติแล้ว แต่ทำไม่ได้ เพราะปฏิบัติไม่ถูกวิธี หรือบางพวกรู้วิธีการหมดแล้ว แต่ขาดความเพียรทำไม่ต่อเนื่อง จึงไม่รู้จัก และไม่เข้าใจเรื่องธรรมกาย ซึ่งเป็นหลักที่แท้จริงของพระพุทธศาสนา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เรียกผู้เรียนมามาก หรือผู้พูดมากกว่า เป็นผู้ทรงธรรม ส่วนผู้ใดเรียนคถาแม้เพียงบทเดียว แล้วแทงตลอดในธรรมทั้งหลาย ผู้นั้นชื่อว่า เป็นผู้ทรงธรรม”

ดังนั้น เราจะเห็นว่า ถ้าพึ่งความรู้ในทางปริยัติเพียงอย่างเดียว นั้นไม่เพียงพอ เราต้องนำความรู้เหล่านั้นมาปฏิบัติให้บรรลุผลด้วย เพราะศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ

ถ้าเราเข้าถึงธรรมกายได้เมื่อไร ความสงสัยทั้งปวงก็จะสิ้นไป จากผู้ไม่รู้ก็จะกลายเป็นผู้รู้ ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่สามารถรู้แจ้งได้ด้วยธรรมกาย ถ้าทุกคนลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ทำอย่างถูกวิธี และมีความสม่ำเสมอ ก็จะสามารรถเข้าถึงได้ทุกคน และเมื่อนั้นเราก็จะได้ชื่อว่าเป็น “ผู้ทรงธรรมอย่างแท้จริง”

๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๒

๑๖

ที่ใดมีมนุษย์

ที่นั่นมีพระธรรมกาย

ถ้าไม่มี พระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร มาบังเกิดขึ้นในโลก โลกก็
จะยังคงมืดมนอนธการกันไป และคำว่า “**ธรรมกาย**” ก็
จะไม่มีใครรู้จักอย่างแท้จริง เพราะหลังจากที่พระสัมมาสัม
พุทธเจ้าดับขันธปรินิพพานได้ ๕๐๐ ปี คำว่า “**ธรรมกาย**”
ก็เหลือเพียงตัวอักษรที่จารึกไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของ
แต่ละนิกาย แต่ไม่มีใครเข้าใจเรื่องราวของธรรมกายได้อย่าง
แท้จริง

จวบจนกระทั่งวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ ปี
พุทธศักราช ๒๔๖๐ พระเดชพระคุณหลวงปู่ของเรา ท่านได้
อุทิศชีวิต ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
กลับคืนมาสู่โลกได้อีกครั้งหนึ่ง ให้มาเป็นแสงสว่างส่องทาง
ชีวิตของมวลมนุษยชาติ ทุกชาติ ทุกภาษา เพื่อให้มนุษย์
ทั้งหลายได้รู้ว่า ในตัวของเขานั้นมีพระรัตนตรัยที่มีคุณไม่มี

ประมาณ มีอานุภาพไม่มีประมาณ เป็นที่พึ่งที่ระลึกได้อย่างแท้จริง สามารถจัดทุกข์ โศก โรค ภัย วิบัติ บาปศักดิ์สิทธิ์ อาสวกิเลสได้ ให้ชาวโลกรู้ว่า ของดีที่ประเสริฐสุดนั้นมืออยู่ในตัวของมนุษย์ทั้งหลาย

เมื่อรู้แล้วก็จะได้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมกัน เพราะทุกชีวิตไม่ว่าจะเป็นชาติใด ภาษาใด ถึงแม้จะมีความแตกต่างหลากหลายของความเชื่อ ขนบธรรมเนียม ประเพณี หรือวัฒนธรรมก็ตาม ขึ้นชื่อว่าเป็นมนุษย์แล้วล้วนมีพระธรรมกายอยู่ในตัวทั้งสิ้น ที่ไหนมีมนุษย์ที่นั่นมีพระธรรมกาย ซึ่งท่านสถิตอยู่ในที่ที่ดีที่สุด คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ถึงแม้ข้างนอกดูแตกต่างกัน แต่ข้างในเหมือนกันด้วยพระธรรมกาย มีลักษณะที่เหมือนเป็นพิมพ์เดียวกัน ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสวยงาม ความบริสุทธิ์ ความสุขล้วนๆ มีความรอบรู้ และอานุภาพที่ไม่มีประมาณ

พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านได้ค้นพบสิ่งนี้ แล้วท่านก็ได้นำมาเปิดเผย มาแสดง มาชี้แจงแนะนำให้พวกเราและชาวโลกได้เข้าถึงพระธรรมกาย ใครก็ตามเกิดมาแล้วได้เข้าถึงพระธรรมกาย ได้ชื่อว่าเกิดมาคุ้มค่า เกิดมาชาตินี้มีกำไร ยิ่งถ้าได้ศึกษาวิชาธรรมกายก็ยิ่งวิเศษมาก เพราะจะได้ไปทำงานที่แท้จริงเช่นเดียวกับพระเดชพระคุณหลวงปู่ของเรา

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๑



๑๗

ทำความเข้าใจวิธีสอนสมาธิ

แบบวัดพระธรรมกาย

เมื่อ ๘๐ กว่าปีที่ผ่านมา หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ท่านได้อุทิศชีวิตปฏิบัติธรรม จนค้นพบวิชาธรรมกาย ณ วัดโบสถ์บน* บางคูเวียง จ.นนทบุรี แล้วท่านก็ได้ศึกษาค้นคว้าวิชาธรรมกายจนพบว่า ในกลางกายของมนุษย์ทุกคนมีพระรัตนตรัยอยู่ภายใน นั่นคือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ และสังฆรัตนะ

พุทธรัตนะ คือ ธรรมกายเป็นกายผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แล้วมีอยู่ภายในตัวของมนุษย์ทุกคน มีคำยืนยันเป็นหลักฐานเอาไว้ในพระไตรปิฎก ทั้งฉบับของเถรวาท มหายาน วัชรยาน แต่ในพระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวไว้ว่า ธรรมกายมีลักษณะเป็นอย่างไร

*วัดที่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
ปฏิบัติธรรมจนค้นพบวิชาธรรมกาย

จนกระทั่งหลวงปู่วัดปากน้ำท่านได้เข้าถึง และบอกว่า
ธรรมกายมีลักษณะคล้ายๆ กับพระพุทธรูป หรือพระพุทธรูป
ปฏิมากร ที่จำลองออกมา แต่งงดงามกว่ามาก เป็นพระแก้ว
ใสบริสุทธิ์ มีเกตุดอกบัวตูม ประกอบด้วยลักษณะมหาบุรุษ
ครบถ้วนทุกประการ นั่นแหละคือ พระธรรมกาย

เราจะรู้ได้อย่างไรว่า มีพระธรรมกายอยู่ภายใน จะรู้ได้
ต่อเมื่อเข้าถึงแล้วก็ไปเห็น เมื่อไปเห็นก็รู้ เมื่อรู้ก็หายสงสัย
แล้วเราจะเข้าถึงได้อย่างไร จะเข้าถึงได้ก็ต้องให้โอกาส
ตัวเองที่จะศึกษาสิ่งเหล่านี้ โดยทำใจให้เป็นกลาง ไม่ใช่เชื่อ
อย่างมหาย หรือไม่เชื่อจนดื้อรั้น ให้ทำตัวทำใจเหมือน
นักวิทยาศาสตร์ เหมือนผู้รู้ บัณฑิตนักปราชญ์ทั้งหลาย
คือ ให้โอกาสตัวเรามาปฏิบัติธรรม มาศึกษาอย่างแท้จริง

โดยวางใจเฉยๆ เหนือความเชื่อและความไม่เชื่อ ดึงใจ
ที่แวบไปแวบมาให้กลับมาหยุดนิ่งอยู่ภายใน ในตำแหน่ง
ที่ถูกต้อง คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อันเป็นจุดเริ่มต้น
แห่งอริยมรรค เป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทางสายกลางที่
จะนำไปสู่อายตณนิพพาน ทางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
และพระอรหันต์ทั้งหลายท่านเสด็จไป

ต้องนำใจที่มีปกติซัดสายไปมาให้มาอยู่ ณ ตำแหน่ง
ตรงนี้ตลอดเวลาจนกระทั่งถูกส่วน พอถูกส่วนใจก็จะเคลื่อน
เข้าไปสู่ภายใน ภาษาบาลีเขาใช้คำว่า คมน (คะ-มะ-นะ)

แปลว่า เคลื่อนเข้าไป แล่นเข้าไป ไตรสรณคมน์ ก็คือ
เคลื่อนใจแล่นเข้าไปหารัตนะภายใน เพราะฉะนั้นการ
เข้าถึงพระธรรมกาย พิสูจน์ได้ด้วยการฝึกใจให้หยุดนิ่ง

แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่า เราทำถูกวิธีในเบื้องต้นแล้ว
เพื่อจะได้ปฏิบัติกันต่อไปให้เข้าถึงรัตนะทั้งสาม ภายในกาย
ของเรา เราจะรู้ได้โดยเมื่อใจหยุดนิ่งดีแล้ว จะมีดวงธรรม
เบื้องต้นบังเกิดขึ้น ซึ่งเป็นเครื่องยืนยันว่า เรามาถูกทางแล้ว
ถ้าเดินทางต่อไปก็จะถึงที่หมาย

วิธีทำใจให้หยุดมาสู่ที่ตั้งตรงฐานที่ ๗ มีเป็นล้านวิธี
คือ นับวิธีไม่ถ้วน แต่ย่อลงมาเหลือเพียงแค่ ๔๐ วิธี ที่มี
ในวิสุทธิมรรค ให้เลือกเอาว่า จะเอาวิธีไหนก็ได้ ที่จะฝึกใจ
ให้หยุดนิ่ง

เช่น เราจะเริ่มต้นพิจารณาสุกะ (ซากศพ) ก็ได้

หรือกำหนดลมหายใจ หายใจเข้าภาวนาว่า “พุท”
หายใจออกภาวนาว่า “โธ” ที่เขาเรียกว่า อานาปานสติอย่าง
นี้ก็ได้

หรือบางคนชอบทำใจนิ่งๆ เฉยๆ ไม่อยากคิดอะไรก็ได้

หรือบางคนจะระลึกนึกถึงศีลที่ตนรักษาได้บริสุทธิ์
บริบูรณ์ อย่างนี้ก็เข้าถึงได้เหมือนกัน

ไม่ว่าเราจะเลือกปฏิบัติในวิธีใดก็ตาม เมื่อปฏิบัติไปเรื่อย ๆ พอใจสบาย ใจหยุดถูกส่วนเข้าก็หล่นวูบเข้าไปสู่ภายใน พบดวงธรรมภายใน ถ้าดำเนินจิตไปเรื่อย ๆ ก็จะเข้าถึงพระรัตนตรัยเช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น วิธีที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยนั้นมีหลายวิธี แต่ทุกวิธีมีอารมณ์เดียว คือ ต้องอารมณ์ดี อารมณ์สบาย แล้วก็ต้องหยุดนิ่ง ใจที่ปกติชอบแวบไปแวบมา ต้องนำกลับมาหยุดนิ่งอยู่ภายใน ทุกวิธีเหมือนกันตรงนี้ แตกต่างกันแต่เพียงวิธีการภายนอก พอหยุดถูกส่วนก็วูบเข้าไปจนกระทั่งเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในอันเป็นที่พึ่งที่ระลึกสูงสุดของพวกเราทุกคน

ดังนั้น ใครที่เคยใช้คำว่า หลงปู่วัดปากน้ำก็ดี หลงพ่อจัมมชโยก็ดี สอนตามแนววิชาธรรมกาย หรือวิธีธรรมกาย ขอให้แก้คำใหม่ ไม่ได้ใช้อย่างนั้น

จริง ๆ แล้วเป็น **“วิธีเข้าถึงธรรมกาย”** วิธีหนึ่ง โดยใช้คำภาวนาว่า **“สัมมาอะระหัง”** แล้วฝึกใจให้หยุดนิ่งเฉย ๆ หรือจะกำหนดนิมิตเป็นดวงแก้ว เป็นองค์พระ เพื่อเป็นกุศโลบายให้ใจมีที่ยึดที่เกาะ เมื่อไปถึง ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ที่แท้จริง พอใจหยุดนิ่งถูกส่วนแล้วจะภาวนาหรือไม่ภาวนาอะไรเลย จะกำหนดหรือไม่กำหนดอะไรก็แล้วแต่ พอไปสู่เป้าหมายเหมือนกัน คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ก็

ตกศูนย์วูบลงไป แล้วก็เข้าถึงดวงธรรม เห็นกายในกาย จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายในที่สุด

หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านเข้าไปถึงอย่างนี้ พอเข้าถึงธรรมกายแล้ว ท่านจึงรู้ว่า ธรรมกายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับคำว่า “**ตถาคต**” หรือคำว่า “**พระพุทธเจ้า**” แล้วท่านก็ค้นพบต่อไปอีกว่า การดับขันธปรินิพพาน คือ ดับขันธ ๕ ในกายมนุษย์ กายทิพย์ กายพรหม กายอรุณพรหม ขันธทั้งหลายดับหมด ถอดออกหมดเป็นชั้นๆ เข้าไปเหลือแต่ธรรมกายปรากฏอยู่ในอายตณนิพพาน

ตรงนี้ล่ะ ที่เป็นข้อถกเถียงกัน ซึ่งหลวงปู่จะอ้างเอาไว้สำหรับให้บัณฑิตนักปราชญ์ได้ไปศึกษา ไปค้นคว้าว่ามีจริงหรือไม่จริง ถ้าเราทำถูกวิธี และทำจริงจังก็ต้องเจอ ถ้าทำไม่ถูกวิธี หรือทำไม่จริงไม่จังก็ไม่เจอ

คำว่า “**ไม่เจอ**” กับคำว่า “**ไม่มี**” นั้นไม่เหมือนกัน ไม่เจอเพราะเราทำไม่ถูก ถ้าทำถูกก็ต้องเจอ

๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๒

๑๘

ร่มธรรม

ถ้าไม่มีพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร คิดแล้วหวาดเสียว หนาวยิ่งกว่ายืนอยู่บนยอดเขาเสียวอีก ชีวิตเรากงสะเปะสะปะ ยากจะหาใครมายืนยันว่า การปฏิบัติธรรมอย่างนี้ถูกต้องร່องรอยที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่าเป็นขั้นตอนอย่างนี้

มีแต่บอกกว้างๆ ว่า มี ๔๐ วิธี ที่มีบันทึกไว้ในวิสุทธิมรรค นอกวิสุทธิมรรคก็มีอีก ซึ่งบอกแต่หลักวิธีการเท่านั้น แต่ไม่ได้ให้ความมั่นใจว่า ทำอย่างไรจึงจะถูกต้อง และไม่ทราบว่ เวลาติดขัดจะไปถามใคร ก็เลยต้องยกยอดให้ว่า การปฏิบัติธรรมนั้นผูกขาดเฉพาะพระธุดงค์ เฉพาะผู้มีบุญบารมีมากๆ เท่านั้น

จนกระทั่งพระเดชพระคุณหลวงปู่บังเกิดขึ้นมา จึงทำให้เรามีความมั่นใจในการปฏิบัติธรรม เพราะท่านยืนยันว่า มรรคผลนิพพานอยู่ในตัว ต้องปฏิบัติธรรมเอาใจหยุดนิ่งให้ถูกส่วนที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จะเข้าถึงปฐมมรรค แล้วก็พูดไปตามลำดับเลย เห็นดวง เห็นกายในกาย ตั้งแต่



กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรุปรหม
 กายธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสดาบัน กายธรรมพระ
 สกิทาคามี กายธรรมพระอนาคามี และกายธรรมพระอรหัต
 ทั้งหยาบละเอียด รวมทั้งหมด ๑๘ กาย

เข้าถึงได้ด้วยวิธีหยุดอย่างเดียว แล้วแถมยืนยันและ
 จิตเส้นใต้ใส่เครื่องหมายตกใจ (!) หลายๆ ตัวด้วยนะ ต้อง
 อย่างนี้ ผิดจากนี้ ไม่ใช่ อย่างนี้ยังทำให้ง่ายต่อการปฏิบัติ
 เกิดความมั่นใจว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** หยุดอย่างเดียว
 เท่านั้นเป็นตัวสำเร็จ ไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้

๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

๑๕

พระคุณของหลวงปู่วัดปากน้ำ

ลูกๆ ที่รักทั้งหลาย พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร ท่านมีพระคุณต่อเราและต่อโลกอย่างยิ่ง ถ้าปราศจากท่านแล้ว เราจะไม่มีโอกาสได้มารวมกันและศึกษาวิชาธรรมกายอยู่ที่นี้อย่างเด็ดขาด เราอาจจะต้องกระจัดกระจายกันไป ชีวิตของเรากงจะไม่มีเป้าหมายที่เด่นชัด ที่แน่นอน ชีวิตของเราก็คงคล้ายๆ กับชาวโลกทุกๆ ไป

พระเดชพระคุณหลวงปู่ ท่านเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งต่อตัวเรา ต่อโลก และต่อชาติธรรม

ประโยชน์ต่อตัวเรา คือ ทำให้เราทราบว่ หนทางไปสู่อายตณนิพพานนั้นผ่านเข้าทางศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ด้วยวิธีการทำใจให้หยุดนิ่งอย่างเดียวเท่านั้น บอกทั้งวิธีการ และบอกทั้งหนทาง บอกทั้งเป้าหมายปลายทางด้วย บุคคลนั้นถือว่าเป็นผู้ที่มีพระคุณกับเราอย่างมหาศาล เพราะจะทำให้ชีวิตของเราดำเนินไปสู่เป้าหมายอย่างถูกต้อง ไม่พลัดตกไปที่อื่นเลย

นอกจากให้เราได้เข้าไปสู่หนทางพระนิพพานแล้ว ถ้าหากเราได้ศึกษาเข้าไปเรื่อย ๆ เราจะยังค้นพบความลึกซึ้งเกี่ยวกับชีวิตของเราซึ่งสลับซับซ้อนมากมายก่ายกอง ไม่ใช่เป็นชีวิตในระดับตื้น ๆ หรือพื้นผิวอย่างที่เราเคยได้ยินได้ฟัง หรือที่เราเข้าใจ มันลึกซึ้งไปกว่านั้นมากมายเป็นชั้น ๆ เข้าไป

ความรู้ทั้งหมดเหล่านี้เราได้รับมาจากท่านว่า ยังมีชีวิตในระดับลึกที่ซ้อน ๆ กันอยู่ภายในไปอีกหลายชั้นตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียดเข้าไปถึงกายธรรม แล้วในกายธรรมยังมีซ้อน ๆ เข้าไปอีก จนกระทั่งไปถึงที่สุดแห่งธรรม

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงที่เราได้ยินได้ฟังว่า

กุศลธัมมา อกุศลธัมมา อัปายาทธัมมา ธรรมที่เป็นกุศลก็ดี เป็นอกุศลก็ดี เป็นกลาง ๆ ก็ดี เป็นของมีจริงอยู่ข้างใน รูปร่างลักษณะเหมือนกัน ต่างแต่สีสัน ได้ปกครองทั้งหมดในโอกาสโลก ขันธโลก สัตวโลก สรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย ผลัดกันแย้งกันประมูลฤทธิ์

เราได้รับทราบจากท่าน และก็เป็นแรงกระตุ้นใจให้เรามารวมกันที่นี่ เพื่อที่จะได้ศึกษาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้น ท่านมีพระคุณกับเราอย่างมหาศาล ไม่เคยมีใครในโลกที่ให้ความรู้ชนิดนี้กับเรา ตั้งแต่เราเกิดมาจนกระทั่งบัดนี้ ลองทบทวนดูเถิด หรือแม้ไปค้นในคำสอน



ของศาสดาใดๆ ก็ตามในโลก ไม่เคยมีใครที่จะชี้แนะอย่างนี้
ให้กับเรา เพราะฉะนั้นท่านมีพระคุณต่อเราอย่างมหาศาล

ประโยชน์ต่อผู้อื่น ก็คือวิชาธรรมกาย เมื่อขยาย
ไปสู่บุคคลใดก็ตาม บุคคลนั้นย่อมจะรู้จักสัจธรรมที่แท้จริง

เขาย่อมเข้าถึงที่พึงที่ระลึกอันประเสริฐ ซึ่งเป็นชีวิตที่เขาพึงปรารถนา เนื่องจากพื้นฐานชีวิตมนุษย์นั้นเป็นทุกข์ เมื่อเข้าถึงสภาวะภายในที่แท้จริงได้ เขาก็พ้นทุกข์และเข้าถึงความสุขที่แท้จริง จึงเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ต่อมหาชนทั้งหลาย

ประโยชน์ของธาตุธรรม เป็นเรื่องลึกซึ้งจริง ๆ ต้องเข้าถึงวิชาธรรมกาย ท่านตั้งมโนปณิธานของท่าน ที่ท่านตั้งก็เพราะท่านไปเห็นเข้า เห็นเพราะว่าท่านหยุดเข้าไปภายใน รู้เห็นว่าธาตุธรรมทั้งสามกำลังประมูลฤทธิ์กันอยู่ ท่านถูกส่งลงมาเกิดเพื่อทำหน้าที่อย่างนี้ ให้ไปปราบมารให้ถึงที่สุด เพื่อธาตุธรรมทั้งหมดจะได้พ้นจากบ่วงจากทาสของเขา เขาจะเอาความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้ามาบังคับไม่ได้เลย

เมื่อเป็นเช่นนี้ ท่านจึงตั้งมโนปณิธานไปถึงที่สุดแห่งธรรมให้ได้ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ท่านก็จะต้องไปถึงที่สุดให้ได้ ไม่ว่าจะตายแล้วเกิด เกิดแล้วตายอีกก็ชาติก็ตาม ท่านก็จะไปถึงที่สุดให้ได้ ไม่เคยมีใครมีความคิดอย่างนี้มาก่อนเลยในธาตุในธรรม เพราะฉะนั้นการบังเกิดขึ้นของท่านนั้นเป็นประโยชน์ทั้งตัวเรา ทั้งผู้อื่น และของธาตุธรรมทั้งหมดอย่างนี้

๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๖



๒๐

พระผู้ปราบมาร

ถ้าหากไม่มีพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร บังเกิดขึ้น แล้วก็ตัดสินใจ สละชีวิต “ถ้าหากว่า ไม่ได้บรรลุธรรม ยอมตาย” ถ้าไม่มี ท่าน วิชชาธรรมกายสูญหายไปเลย นี่ขนาดมีท่านค้นคว้า ขึ้นมาได้ สืบทอดจนกระทั่งมาถึงปัจจุบัน ก็ยังมีคนที่ยัง ขังใจเกี่ยวกับเรื่องธรรมกาย

ถ้าไม่มีท่านมาบังเกิดขึ้น ธรรมกายก็จะสูญพันธุ์ไปเลย มีปรากฏเฉพาะแต่ในคัมภีร์ต่างๆ ทั้งในเถรวาทและมหายาน แล้วการตีความ แปลความ คำว่า “ธรรมกาย” ก็หลากหลายกันไป จนหาข้อสรุปที่จะปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงไม่ได้เลย

ส่วนใหญ่มักจะตีไปว่า เป็นเรื่องนามธรรม เป็นเรื่อง ที่หาข้อปฏิบัติไม่ได้ เช่น แปลว่า เป็นที่รวมหมวดหมู่แห่ง ธรรม แล้วเราจะไปหาตรงไหน มารวมกันอย่างไร เมื่อแปล ยังไม่ค่อยรู้เรื่องอย่างนี้ การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงจึงไม่เกิดขึ้น

น่าหวาดเสียวนะ ถ้าหากไม่มีหลวงปู่ ไม่มีการค้นคว้า รื้อฟื้นกลับคืนขึ้นมาใหม่ หลวงพ่อว่าพวกเราคงสะเปะสะปะกัน ยังไม่รู้จักอะไรเป็นแบบ แม้เป็นชาวพุทธก็เป็นแต่เพียง ในนาม ที่จะเข้าสู่การปฏิบัติคงไม่มี เพราะไม่รู้วิธีว่าจะทำ อย่างไร

“พระธรรมกาย” มีอยู่ในตัวของทุก ๆ คน แต่มนุษย์ ไม่เคยรู้เลย แล้วก็ไม่เคยเข้าใจด้วยว่า มีอยู่ จนกระทั่งหลวงปู่ ท่านมาบอกว่า **“มี”** ท่านได้เข้าไปถึงจริง ๆ มีจริงและก็ดีจริง และสิ่งที่ถึงนั้นเรียกว่า **“ธรรมกาย”** เป็นตัวพระรัตนตรัย เป็นเนื้อหนังของพระพุทธศาสนา มีอยู่ในตัวของมนุษย์ ทุกคน เข้าถึงได้ด้วยการหยุดกับนิ่ง

ข้อสรุปว่า **“หยุดกับนิ่ง และเข้าถึงได้”** นี่ก็เป็นสิ่งที่มี คุณค่าอย่างมหาศาลต่อมวลมนุษยชาติ เพราะบางทีถ้าหาก เรารู้ว่า **“มี”** แต่ไม่รู้ว่า จะปฏิบัติเข้าถึงอย่างไร นึกไม่ออก เลย ก็ทำให้ไม่มั่นใจในการปฏิบัติ ถ้าไม่มีใครมายืนยันว่า ทำอย่างนี้ เข้าถึงอย่างนี้ เป็นอย่างนี้ พอหลุดจากนี้ถึงจะ ถึงธรรมกาย ถ้าไม่มีใครมายืนยัน เราไม่มั่นใจ ถึงแม้ว่าจะ รักการปฏิบัติธรรมแค่ไหนก็ตาม

เมื่อหลวงปู่ท่านยืนยันว่า ต้องอย่างนี้ ผิดจากนี้ไป ไม่ใช่ ต้องเริ่มต้นจากตรงนี้ หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แล้วเดี๋ยวก็จะดำเนินเข้าไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเข้าถึงธรรมกาย

และจากการเข้าถึงธรรมกาย ทำให้ความรู้ในพระพุทธศาสนา
ที่บันทึกไว้ในพระไตรปิฎกกระจ่างขึ้นมาอีกเยอะเลย ด้วย
อานาปานของพระธรรมกายไม่อย่างนั้นเราไปอ่านพระไตรปิฎก
มันไม่ค่อยจะรู้เรื่อง

บางที่ทำให้เกิดข้อสงสัยด้วยซ้ำไป เอ๊ะ! นรกมีจริงไหม
สวรรค์มีจริงไหม นิพพานมีจริงไหม ผู้บรรลุมรรคผลนิพพาน
มีจริงหรือเปล่า เมื่อธรรมกายได้เปิดเผยขึ้นมา จะทำให้เราหาย
สงสัย เหลือเพียงประการเดียว คือการเข้าถึงของเรา เมื่อเรา
เข้าถึงแล้ว ตอนนี้จะหายสงสัยอย่างแท้จริง อย่างสมบูรณ์

เพราะฉะนั้น เรื่องของธรรมกายสำคัญมาก หลวงพ่อ
จึงอยากให้ลูกทุกคนเข้าถึง จะได้หายสงสัย จะได้มีความสุข
ทันทีที่เข้าถึง การดำเนินชีวิตของเราจะได้ถูกต้อง แล้วก็
สมควรใจที่จะดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

ไม่ใช่ดีชั่วรู้หมด แต่อดไม่ได้

แต่พอไปถึงตรงนั้นแล้ว

ชั่วไม่เอาเลย จะเอาแต่ดีอย่างเดียว

๑๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕



๒๑

การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึง ธรรมกายเป็นสมณะ หรือวิปัสสนา

ที่จริงสมณะกับวิปัสสนาขาดอันใดอันหนึ่งไม่ได้เลย เหมือนบันได ต้องมีขั้นมีตอนของมันไป ต้องอาศัยซึ่งกัน และกัน หรือเหมือนเท้า ๒ เท้า ที่ต้องไปคู่กัน

“สมณะ” แปลว่า หยุด, นิง, สงบ, ระวัง หมายถึง ใจ ที่แวบไปแวบมา คิดไปในเรื่องราวต่างๆ เราดึงมาหยุดให้เป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตา มีอารมณ์เดียว หยุดนิ่งๆ อย่างนี้ เรียกว่า สมณะ

วิธีฝึกใจให้หยุดนิ่งเพื่อให้ถึงคำว่า “สมณะ” มีมากมาย ที่รวบรวมไว้ในวิสุทธิธรรมคมี ๔๐ วิธี (กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปกัมมัฏฐาน ๔ อาหารปฏิบัติกุศลสัญญา ๑ จตุราศุวัญฐาน ๑) แต่จริงๆ มีนอกเหนือจากนี้อีกเยอะมาก คือ ทำอย่างไรก็ได้ให้ใจหยุด

พอใจหยุดนั้นแหละ เรียกว่า สมถะ ถ้าใจยังไม่หยุด เรียกว่า อนาถะ คือ ใจยังอนาถา ยังยากจนอยู่ ยังไม่มี อริยทรัพย์ ถ้าหยุดแล้วรวย เพราะฉะนั้นเลือกเอา จะใช้วิธีใดก็ได้

ที่นี้พอหยุดแล้วจะต้องมีนิมิตบังเกิดขึ้น เพราะความสว่างมันเกิด นิมิตจะต้องเป็นดวงใสๆ จะเริ่มต้นจากอะไรก็ได้ จะภาวนาอะไรก็ได้ หรือจะไม่ภาวนาก็ได้ ถ้ามั่นใจว่าไม่ฟุ้ง พอหยุดนี้จะเข้าถึงดวงปฐมมรรค เป็นดวงใสๆ นั้นแหละสมถะ เป็นดวงใสๆ

“วิปัสสนา”

วิ แปลว่า วิเศษ, แจ่ม, ต่าง

ปัสสนา แปลว่า เห็น

วิปัสสนา คือ การเห็นที่วิเศษ ที่แจ่มแจ้ง ที่แตกต่าง เหมือนดั่งของจากที่มีดอกมากกลางแจ้ง แล้วก็แตกต่างจากการเห็นด้วยตามนุษย์ ตาทิพย์ของเทวดา ตารูปพรหม หรือ ตาอรุปรหม คือ เห็นแตกต่างจากดวงตาที่อยู่ในภพ ๓

ภพ ๓ ถ้าสุคติภูมิก็ตาของมนุษย์ ทิพย์ รูปพรหม อรูปพรหม ถ้าทุคติภูมิก็ตั้งแต่สัตว์เดรัจฉาน เปเรต อสุรกาย สัตว์นรก เห็นแตกต่างกัน

สัตว์นรกเห็นอย่างหนึ่ง อย่างมหานรกขุม ๕ ก็เห็น น้ำกรดสีดำ เห็นนายนิรบาล ความร้อนของเปลวไฟสีดำ เห็นอย่างนี้ยังไม่วิเศษ คือ เห็นแล้วปัญญาไม่เกิด

ตามนุษย์ก็เห็นอย่างหนึ่ง เห็นได้ไม่รอบตัว คือ อยากเห็นข้างหน้าก็มองไปข้างหน้า อยากเห็นข้างหลังต้องกลับหลังหัน อยากเห็นซ้ายก็ต้องหันซ้าย อยากเห็นขวาต้องหันขวา อยากเห็นข้างบนต้องเงย อยากเห็นข้างล่างต้องก้ม

ตาเทวดาก็คล้ายๆ อย่างนี้ แต่ว่าเห็นไปได้ไกลกว่า สามารถมองเห็นทะลุกำแพง หรือเครื่องกั้นอะไรต่างๆ ได้ เพราะเขามีภพที่ละเอียด รูปพรหมก็กว้างกว่า อรูปพรหมก็กว้างขึ้นไปอีก แต่ก็ยังไม่เห็นรอบตัว ยังเห็นไม่รอบทิศ เพราะฉะนั้น ยังไม่เรียกว่า วิปัสสนา

อย่างที่เราได้ยินได้ฟังมา ต้องพิจารณารูปนาม ต้องพิจารณาอะไรต่างๆ เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา นั่นก็ยังไม่เรียกว่า วิปัสสนา ยังใช้จินตมยปัญญา คิดตามที่ได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน เรียกว่า วิปัสสนีก คือ นึกไปเรื่อยๆ นึกไปทำไม เพื่อให้ใจหลุดจากนิรณ

นิรณ คือ เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ กามฉันทะ ความโกรธ ความรัก ความชัง ความฟุ้ง ความสงสัย ความท้อ ความง่วง ความเคลิ้ม

เพราะฉะนั้น วิปัสสนาก็หมายถึงแต่ธรรมกายไปนั้นแหละ เป็นผู้ที่เห็นอย่างวิเศษ แจ่มแจ้ง และแตกต่างจากการเห็นด้วยตาสัตว์โลกที่อยู่ในภพ ๓ คือ เห็นด้วยตาอรุปรพพรหม เทวดา มนุษย์ เป็นต้น

ตอ่กยธรรมนั้นแหละ ถึงจะเป็นวิปัสสนา เห็นด้วยธรรมจักขุ คือ ดวงตาธรรมของท่าน ซึ่งเห็นได้ทุกทิศทุกทางในเวลาเดียวกัน ซึ่งมันอัศจรรย์ อยู่ทีเดียวทีเดิม แต่เห็นทั้งซ้าย ขวา หน้า หลัง ล่าง บน พร้อมกันได้ในเวลาเดียวกัน ตรงนี้ลืออัศจรรย์ ถึงจะเรียกว่า เห็นอย่างวิเศษ และแจ่มแจ้ง ไม่คลุมเครือ เห็นแล้วหายสงสัย เหมือนลากเชือกกล้วยในที่มืดเอามากกลางแจ้ง พออยู่ในที่มืด เอ๊ะ! มันเป็นงู หรือเชือก หรือก้านกล้วย หรืออะไรกันแน่ แต่พอถึงมากกลางแจ้ง อ้อ! เป็นเชือก ก็จะแตกต่างจากดวงตาอื่นทั่วไปอย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว

เห็นถึงไหนก็รู้ไปถึงตรงนั้น เห็นอดีตก็รู้ว่าอดีต เห็นปัจจุบันก็รู้ปัจจุบัน เห็นอนาคตก็รู้อนาคต

เห็นอย่างไรวิปัสสนาภูมิ ๖ คือเห็นชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจนุปบาท ๑๒ ภูมิ ๖ นี้แหละ ตาอื่นไม่เห็น ตามนุษย์ไม่เห็น ไปนั่งคิด ฟุ้งซ่านก็ไม่เห็น มันต้องเห็นด้วยธรรมกาย

ธรรมกายถึงจะไปเห็นขั้น ๕ ว่า รูปเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร สัญญาเป็นอย่างไร สังขารเป็นอย่างไร วิญญาณเป็นอย่างไร เห็นเหมือนเห็นครูไม่ใหญ่อย่างนี้ มี จีวรคลุม ใส่แว่นอย่างนี้ แต่นั่นรูปนะ ดวงธรรมที่รักษารูป เอาไว้ มันเป็นอย่างนั้น

เวทนา ความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์

สัญญา ความจำได้หมายรู้

สังขาร ความคิด

วิญญาณ ความรู้แจ้ง มันไปเห็นทั้งนั้น ซึ่งดวงตาอื่น ไม่เห็น เห็นเป็นภาพขึ้นมาเลย แล้วก็รู้เรื่องด้วย อายุตนะ ๑๒ ก็เห็นอย่างนั้นเช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น วิปัสสนากับสมณะจะต้องไปด้วยกัน แยก ออกจากกันไม่ได้เลย ต้องคู่กันไปตลอด ถึงจะถึงจุดหมาย ปลายทาง เหมือนเท้า ๒ เท้าที่ก้าวเดินไปด้วยกัน แต่สมณะ เป็นเบื้องต้น วิปัสสนาเป็นท่อนต่อไป

ที่นี้ทำอย่างไรจะเข้าถึงสมณะถึงวิปัสสนา ก็ต้อง ฝึกใจให้หยุดนิ่ง ซึ่งทุกคนทำได้ทั้งนั้น

เราได้ฟังกันบ่อยๆ ว่า มรรคผลนิพพานอยู่ในตัว ไม่ได้ อยู่ที่ไหน มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ คุณสมบัติที่จะเป็น พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ อยู่ในตัวเรา



เข้าถึงพระโสดาบัน ก็เป็นพระโสดาบัน

เข้าถึงพระสกิทาคามี ก็เป็นพระสกิทาคามี

เข้าถึงพระอนาคามี ก็เป็นพระอนาคามี

เข้าถึงพระอรหัต ก็เป็นพระอรหันต์

ซึ่งอยู่ในตัว โดยเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
ตรงนั้นแหละ ด้วยวิธีหยุดนิ่งอย่างเดียว

ทีนี้ในแง่ของการปฏิบัติ ก่อนที่ใจจะหยุดนิ่งอย่าง
สมบูรณ์ เข้าถึงปฐมมรรค จะมีอาการหลากหลาย บางทีมี
ภาพหลากหลาย บางทีมีทั้งภาพทั้งเสียง บางทีมีแต่เสียง
ไม่มีภาพ อะไรต่างๆ เกิดขึ้นเยอะเยอะ

อาการหลากหลาย เช่น ตัวโยก ตัวโคลง ตัวเบา ตัวลอย ตัวยึดเหมือนหัวติดเพดาน ย่อลงมาก็มี บางที่ตัวขยาย ติดข้างฝาก็มี นี่บางคนนะ ไม่ได้เป็นทุกคน แล้วบางคนก็เป็นไม่ครบ บางคนก็เป็นบางอย่าง

ไม่ว่าอาการอะไรก็แล้วแต่ หรือเห็นอะไรก็แล้วแต่ สารพัดอย่างเป็นล้านๆ ชนิด ฟังให้ดีๆ หรือมีอาการที่นอกเหนือจากที่พูดให้ฟังเป็นล้านๆ ชนิด ที่ไม่ซ้ำกันเลย อย่าไปสนใจ ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ไป ให้ทำเฉยๆ ถ้าไม่ใช่ดวงละก็ ไม่เอาละ

ไม่เอาคืออะไร ก็ทำเฉยๆ นั่นแหละ แล้วก็อย่าไปตั้งคำถามว่า เอ๊ะ! อะไร แล้วอย่าไปแสวงหาคำตอบว่า มันอย่างไร อย่าไปวิเคราะห์ วิจัย วิจัยประสพการณ์ภายในที่เกิดขึ้น เดี่ยวมันก็ไปติดอยู่ตรงนั้น ไม่ต้องถึงไหนกัน เหมือนเราอยากมาวัดพระธรรมกาย ผ่านมาที่รังสิต แวะห้างฟิวเจอร์ เข้าไปในห้าง เจอโน่น เจอนี้ แล้วเมื่อไรจะไปถึงวัดพระธรรมกายสักที

เพราะฉะนั้น ให้ทำเฉยๆ พุดง่าย ๆ คือ ไม่ต้องคิด ไม่ต้องพูด ไม่ต้องทำอะไรเลย ทำเฉยๆ เดี่ยวเข้าถึงดวงธรรม เข้าถึงพระธรรมกายภายในได้ในที่สุด

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

รู้จักสมาธิ







๒๒

ใจที่ฝึกดีแล้ว..นำสุขมาให้

งานฝึกสมาธิ

การทำใจหยุดใจนิ่ง

เป็นสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิตเรา

ตราบใดที่เรายังมีชีวิตเป็นมนุษย์อยู่ แล้วก็อยู่ในโลกใบนี้ โลกที่เต็มไปด้วยกรรม ๘ ประการ คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีคนสรรเสริญบ้าง นินทาบ้าง มีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง กรรม ๘ ประการนี้ มีอยู่เป็นของประจำโลกนี้

ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้จะต้องเจอกรรม ๘ ประการ เมื่อเจอแล้วอารมณ์ของปุถุชนย่อมหวั่นไหว ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง เป็นเหตุให้ใจของเรากระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา และส่วนมากมักจะเอนเอียงมาสู่กรรมที่เป็นฝ่ายลบ คือ ฝ่ายความทุกข์ มีเสื่อมลาภ เสื่อมยศ คนนินทา แล้วก็มี ความทุกข์ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจอย่างนั้น

การฝึกสมาธิทำใจให้หยุดใจนิ่ง จะทำให้ใจของเรามีหลักของชีวิต มีหลักของจิตใจ ถ้าเราจับหลักได้ วางใจเป็น



ที่มีทุกข์มากก็จะทุกข์น้อย ที่ทุกข์น้อยก็จะหายไปเลย

ความทุกข์มันมีอยู่ทุกชั้นตอนของชีวิต มีอยู่ทุกวัน
การฝึกสมาธิ ฝึกใจให้หยุดนิ่งจะทำให้เราหลุดพ้นจากสิ่ง
เหล่านี้ได้มาก

ยิ่งในวาระสุดท้ายของชีวิต ครั้งหนึ่งในชีวิตเราจะต้อง
พบต้องเจอ คือการเจ็บไข้ได้ป่วย เราจะต้องไปนอนอยู่บน

เพียงคนป่วย ในยามนั้น หมอก็ดี พยาบาลก็ดี หมู่ญาติมิตร
ก็ดี ได้แต่คอยเป็นกำลังใจ คอยช่วยเหลือเราได้แต่เพียง
ภายนอกเท่านั้น ถึงตอนนั้นเราจะต้องช่วยตัวของเราเอง
ไม่มีใครช่วยเราได้

ในยามนั้น ธรรมะจะเป็นที่พึ่งให้เรา มีความจำเป็น
สำหรับชีวิตของเราอย่างยิ่ง ถ้าใจเรามีธรรมะเป็นที่พึ่ง ใจ
หยุดใจนิ่ง มีธรรมกายเป็นที่พึ่ง มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เรา
จะปราศจากความกลัวต่อมรณภัย ต่อทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น
กับร่างกายของเรา เราจะเป็นคนป่วยที่มีความเข้มแข็ง ที่มี
ความเบิกบาน งามสง่า สวยอย่างสง่าบนเตียงคนป่วย
ที่ใกล้ต่อมรณภัย

ดังนั้น สิ่งที่เรากำลังฝึกอยู่นี้ เป็นวิชาของชีวิต วิชา
ช่วยชีวิตของเราให้มีหลัก ให้อบอุ่น ให้ออกจากกังวล
ปลอดจากภัยทั้งหลายทั้งปวง เพราะฉะนั้นอย่าดูเบาในการ
ฝึกฝนอบรมใจของเรา เราจะต้องพยายามปฏิบัติให้เข้าถึง
พระธรรมกายให้ได้ เพราะพระธรรมกายนั้นจะเป็นสรณะเป็น
ทั้งที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของพวกเราทั้งหลาย สิ่งอื่นยิ่งกว่านี้
หรือเท่านี้ไม่มีแล้ว ธรรมกายเป็นของเลิศ เป็นของประเสริฐ
สำหรับพวกเราทุก ๆ ท่าน

๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๒

๒๓

ความสุขที่ทุกคนแสวงหา

การทำความบริสุทธิ์ของใจ โดยการเจริญสมาธิภาวนา เราต้องหมั่นทำกันทุกวัน อย่าให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว ไม่ว่าวันนั้นเราจะเหนื่อยเหนื่อยเมื่อยล้า เจ็บไข้ได้ป่วย มีเรื่องกังวลอะไรต่าง ๆ ก็ให้นั่งหลับตาทำสมาธิไป

อาจจะฟุ้งบ้าง ก็ต้องยอมให้มันฟุ้ง จะว่างก็ต้องยอมบ้าง จะเมื่อยก็เปลี่ยนอิริยาบถเอา แล้วเราก็อ่อยๆ ฝึกฝนอบรมใจกันไปทุกวัน

ตราบใจที่ใจเรายังไม่หยุดไมนิ่ง

เราจะไม่มีวันรู้จักความสุขที่แท้จริง

ตราบใจเรายังไม่ได้เข้าถึงดวงปฐมมรรค

เราจะไม่มีวันเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

ตราบใจที่เรายังเข้าไม่ถึงพระรัตนตรัยในตัว

เราจะไม่มีวันรู้จักที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง

เมื่อเข้าถึงแล้วเราจะสลัดตนให้พ้นจากกองทุกข์ไปสู่
อายตนิพพานได้ ถ้าเราเข้าไม่ถึง เราจะไม่มีวันไปได้

จุดเริ่มต้น คือ ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่ง ต้องให้ความสำคัญ
สำคัญตรงนี้นอกจากภารกิจในชีวิตประจำวัน แล้วก็
ต้องให้มาก ๆ ด้วย เพราะมันเกี่ยวข้องกับตัวของเรา

เมื่อเราปรารถนาอยากจะได้พบความสุขความสมหวัง
ในชีวิตที่แท้จริง เราก็ต้องปฏิบัติธรรมฝึกใจให้หยุดนิ่ง ถ้า
เราไม่ฝึกใจให้หยุดนิ่ง เราจะไม่มีความรู้แจ้งความสุขที่แท้จริง

เราจะแสวงหาความสุขที่แท้จริงจากทรัพย์ วัตถุ
ภายนอก คน สัตว์ สิ่งของไม่ได้เลย จะเดินทางไกลไปเที่ยว
ต่างประเทศ จะดื่ม จะดริง จะอะไรก็แล้วแต่ ไม่เจอบรรยากาศ
เพราะความสุขที่แท้จริงอยู่ที่หยุดกับนิ่งตรงนี้

ถ้าเรารักและปรารถนาความสุขที่แท้จริง

อยากจะสมหวังในชีวิต

ก็ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่ง

๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

๒๔

ความสุขที่คาดไม่ถึง

ถ้าเราฝึกใจให้หยุดนิ่งได้ถูกส่วน ถูกต้องสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ จิตเราจะเกลี้ยงเกลา จะบริสุทธิ์ จะผ่องแผ้ว และมีความสุขที่เราคาดไม่ถึง

มีความสุขด้วยตัวของตัวเอง โดยไม่หวังคำชื่นชมจากใครๆ เลย เป็นความสุขที่มนุษย์ไม่เข้าใจ ชาวโลกไม่เข้าใจ และนึกไม่ถึงว่า มีความสุขชนิดนี้อยู่ มันเกินกว่าความคิดของมนุษย์ ไม่ว่าจะเรียนมาสูงแค่ไหนก็แล้วแต่ ไม่เข้าใจ

สุขที่คาดไม่ถึง คือ นึกไม่ถึงเลยว่า สุขอย่างนี้มีอยู่ สุขโดยไม่ต้องอาศัยวัตถุสิ่งของ ค่ายกย่องสรรเสริญ ชื่นชม ไม่ต้องอาศัยดวงตาที่ต้องดู ดูของรัก ดูคนรัก ดูธรรมชาติที่สวยงามแล้วเราถึงจะปลื้ม ถึงจะชื่นใจ ไม่ต้องใช้หูฟังเสียงคนสรรเสริญชื่นชมเรา หรือฟังเพลงให้เพลินๆ ฟังเสียงน้ำตก คลื่นกระทบฝั่งอะไรต่างๆ เหล่านี้ ไม่ต้องอาศัยอย่างนี้เลย หรือความสุขที่ได้ดมกลิ่นหอมๆ ต้องมีใครมาปรุงกลิ่นให้หอม ความหอมชนิดนั้นชนิดนี้แตกต่างกันหลากหลาย

สุขที่ไม่ต้องอาศัยจมูก ไม่ต้องอาศัยดวงตา ไม่ต้องอาศัยหู ไม่ต้องอาศัยลิ้นที่ลิ้มรส ถ้าได้รับอาหารที่อร่อยๆ ถึงจะมาช่วยปรุงแต่งลิ้นให้มีความสุขไปถึงใจะไอย่างนี้

ไม่ต้องอาศัยกายที่จะต้องสัมผัสสิ่งที่นุ่มนวล ไปติดที่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อที่ได้สัมผัส

ความสุขที่นอกเหนือจากสิ่งเหล่านี้ คือ ปิดหู ปิดตา ปิดปาก ปิดทุกอย่าง และทำใจหยุดนิ่งๆ เมื่อจิตบริสุทธิ์ ถูกส่วน ขยายเข้าไปสู่ภายใน จะเข้าถึงความสุขไม่มีประมาณเลย

มนุษย์ในโลกไม่เข้าใจเลยว่า จะมีความสุขชนิดนี้ ทั้งๆ ที่ตัวเองถวิลหา แต่ไม่เคยสมปรารถนาสักที เพราะไม่รู้ว่ามันอยู่ตรงไหน ทำอย่างไรถึงจะถึงตรงนี้ แต่ผู้ที่จะเข้าไปศึกษาวิชาธรรมกาย จะต้องผ่านความสุขชนิดนี้แหละ และต้องเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ

๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๒๕

รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง

ความสุขที่แท้จริงที่ทุกคนแสวงหา

มีรวมประชุมอยู่ในพระธรรมกายเท่านั้น

ที่อื่นไม่มี

มนุษย์ทุกคนในโลก ทุกเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ ล้วนมีพระธรรมกายอยู่ในตัวด้วยกันทั้งนั้น แต่เราไม่ทราบว่ามีท่านอยู่ ดังนั้นทั้งๆ ที่ปรารถนาจะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง แต่เมื่อหาผิดที่ก็หาไม่เจอ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า

“ธรรมทาน ย่อมชนะทานทั้งปวง, รสแห่งธรรม ย่อมชนะรสทั้งปวง, ความยินดีในธรรม ย่อมชนะความยินดีทั้งปวง, ความสิ้นไปแห่งตัณหา ย่อมชนะทุกข์ทั้งปวง”

หลวงพ่อก็มีความปรารถนาอย่างยิ่ง ที่จะให้ลูกทุกคน ได้เข้าถึงพระธรรมกาย จะได้รู้จักและเข้าใจคำว่า **“รสแห่งธรรม ชนะรสทั้งปวง”** นั้นเป็นอย่างไร มีรสชาติอย่างไร เข้าถึงแล้วจะยังประโยชน์สุขให้แก่ตนเองและต่อโลกอย่างไร



เมื่อใดที่เราได้รับรสแห่งธรรม เมื่อนั้นเราจะทราบด้วยตนเองว่า สิ่งใดเป็นงานที่แท้จริงของการเกิดมาเป็นมนุษย์ เราจะมีมหากรุณาเกิดขึ้น เรายรักตนเองอย่างไร เราก็จะรักเพื่อนมนุษย์อย่างนั้น มีใจมุ่งตรงต่อจุดหมายปลายทางของชีวิต โดยมีมรรคผลนิพพานเป็นแก่นสาร และมีความปรารถนาอยากจะทำให้คนทั้งโลกได้เข้าถึงพระธรรมกาย และอยากให้เขามีความสุข เป็นความปรารถนาที่ยืนอยู่บนพื้นฐานของเจตนาอันบริสุทธิ์

๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๒

๒๖

ธรรมะรักษา

การฝึกใจให้หยุดนิ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต อย่าให้มีสิ่งใดมาเป็นอุปสรรค ไม่ว่าจะเป็นเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เจ็บไข้ได้ป่วย หรืออ่อนเพลียเพียงไรก็ตาม ให้ลงมือนั่งสมาธิ กำหนดจิตไปเลยว่า เราจะหยุดนิ่งให้ได้ เมื่อเราตั้งใจแน่วแน่อย่างนี้ ไม่ช้าความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าก็จะหายไป เปลี่ยนมาเป็นความสุข แม้ความทุกข์ทรมานที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บก็จะเลื่อนหายไป

ยกตัวอย่าง ผู้ป่วยโรคมะเร็งท่อนหนึ่ง คุณหมอบอกว่า จะมีชีวิตอยู่อีกไม่กี่เดือน ให้ร่ำลาห่มุญาติ เตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อม

ผู้ป่วยฟังแล้วใจเศร้าหมอง เพราะไม่รู้ว่าตายแล้วจะไปไหน ชีวิตในสัมปรายภพจะเป็นอย่างไร มีความกังวลมาก ทุกข์ทั้งกายทั้งใจ

แต่เมื่อได้ยอذكัถยามิตรไปแนะนำให้ฝึกสมาธิ ให้ปล่อยวางเรื่องความเจ็บป่วย อย่างกังวลเรื่องที่คุณหมอบอก

ซึ่งมีแต่จะทำให้เกิดความวิตกกังวล และให้กำหนดจิตตั้งใจ
ทำใจให้แน่วแน่อยู่กลางกาย ให้ใจหยุดนิ่งอยู่ภายในตัว

เมื่อตั้งใจทำอย่างจริงจังแล้ว ผลแห่งการปฏิบัติอย่าง
จริงจังย่อมปรากฏ แม้ร่างกายจะเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายที่ร้ายแรง
แต่ก็สู้กำลังใจที่เข้มแข็งแน่วแน่ และการฝึกใจให้หยุดนิ่ง
ไม่ได้

ในที่สุดก็สามารถเอาชนะทุกขเวทนาได้ ใจหลุดจาก
สังขารแห่งความทุกข์ทรมาน หยุดนิ่งเข้าถึงความสว่าง
ภายใน เห็นดวงปฐมมรรค เห็นกายมนุษย์ละเอียด และ
ในที่สุดก็เข้าถึงองค์พระธรรมกายในตัว ความสุขก็พรั่งพรู
ออกมา จนลืมไปว่า ตัวเองเจ็บไข้ได้ป่วย ลืมไปว่าคุณหมอ
บอกว่า จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้อีกไม่นาน ลืมความทุกข์
ทรมานทั้งหมด มีแต่สุขอย่างเดียว สุขอยู่ในพระธรรมกาย
ที่สว่างไสว ไม่หวาดกลัวต่อมรณภัย มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีปีติ
เบิกบาน

สิ่งที่เหนือธรรมชาติก็เกิดขึ้น ทำให้คำพยากรณ์ของ
คุณหมอคลายเคลื่อนไป จากที่ว่าจะอยู่ได้อีกไม่กี่เดือน กลับ
กลายเป็นว่า มีอายุยืนยาวต่อมาได้อีก ๑๐ ปี ทำให้หมอ
อัศจรรย์ใจว่า คนไข้คนนี้ ทำไมมีหน้าตาเบิกบาน เนื้อตัว
สะอาดเกลี้ยงเกลา ดวงตาสดใส ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีน้ำ
มีนวล ผู้ที่มาเยี่ยมไข้ คุณหมอ คุณพยาบาลก็ได้กำลังใจจาก



ผู้ใช่ ผู้ใช้ก็มีความสุขอยู่ในกลางพระธรรมกายที่ชัดใสแจ่ม

ดังนั้น พระธรรมกายจึงเป็นที่พึ่งที่ระลึกอย่างสำคัญ
ที่ช่วยขจัดทุกข์โศกโรคภัยได้อย่างน่าอัศจรรย์

ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องฝึกสมาธิ ทำใจ
ให้เบิกบาน ให้อยู่เหนือความทุกข์ เหนือความวิตกกังวล
ให้ใจอยู่ในบุญ แล้วก็ทำใจให้หยุดนิ่งๆ เงียบๆ ที่ศูนย์กลาง
กาย

ถ้าได้ดวงธรรม เราก็ตรึกในกลางดวงธรรม ถ้าได้กาย
ภายใน เราก็ตรึกในกลางกายภายใน ถ้าได้องค์พระ เราก็ตรึก

ในกลางองค์พระ ถ้ายังไม่ได้อะไรเราก็ภาวนา สัมมาอะระหัง
เรื่อยไป ใจนิ่งอยู่ตรงกลางตรงนั้น

แล้วนี่ก็อาราธนาพระนิพพาน พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ทั้งหลาย พระอริยบุคคลทั้งหลาย ให้ลงมาปกป้องรักษาเรา
ขจัดสิ่งที่ไม่ดีภายในร่างกายให้หมดสิ้นไป แล้วทำใจใสๆ
สบายๆ เบิกบาน แซ่มชื่น รวากับผู้นิรทุกข์ ไม่เคยเจ็บป่วย
ไข้เลย

ถ้าทำได้แบบนี้ไม่ช้าเราจะเข้าถึงธรรม จะเป็นคนป่วย
ที่สง่างาม งามอาจ อยู่ในสายตาของชาวสวรรค์ เขาจะชื่นชม
ยินดีกับผู้ป่วยที่มีที่พึ่งทางใจ แม้ป่วยกายแต่รัศมีธรรมจากใจ
ก็สว่างวาว ดวงตาทุกคู่ของชาวสวรรค์ก็จะจ้องมองมาที่เรา
ใจจะสดชื่น เบิกบานในทุกสถานการณ์ เป็นคนป่วยที่ให้
กำลังใจแก่หมอ พยาบาล และผู้มาเยี่ยมไข้ อย่างนี้ เรียกว่า
ป่วยอย่างสง่างาม

การฝึกใจให้หยุดนิ่ง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดใน
ชีวิต เป็นที่พึ่งแก่เราได้ อย่าให้มีสิ่งใดมาเป็นอุปสรรค
เราจะอาศัยกายมนุษย์นี้อยู่เพียงชั่วคราว ให้รีบชิงช่วง
ความแข็งแรงและสดชื่นของร่างกายนี้ ก่อนที่จะถูก
ช่วงชิงความแข็งแรงความสดชื่นไป

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๒๓

ใจตกศูนย์

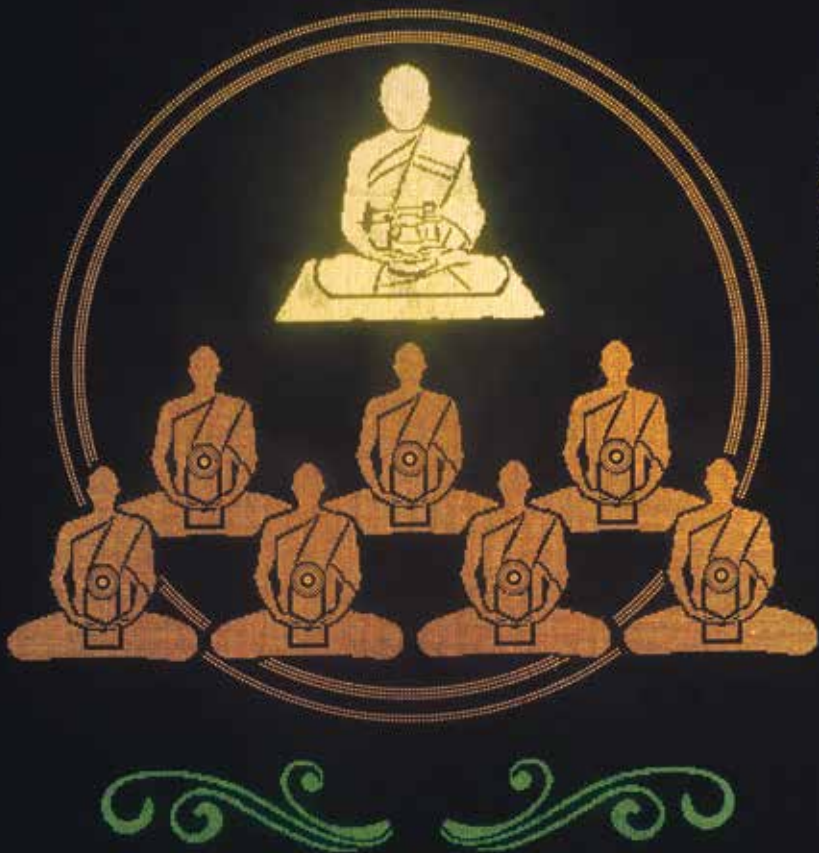
พบแสงสว่างภายใน

พอกายกับใจเป็นหนึ่งเดียวกันเข้าก็จะเกิดการเคลื่อนไหวหรือการเดินทางเข้าไปสู่ภายใน เราจะมีความรู้สึกเหมือนดังลงไป หรือถูกดึงดูดให้เคลื่อนเข้าไปข้างใน มีอาการคล้ายๆ หล่นลง

ใหม่ๆ อาการคล้ายๆ หล่นไปอย่างนั้น หล่นลงมาจากท้องฟ้าบ้าง ตกหลุมอากาศบ้าง ตกจากที่สูงบ้าง ถ้าเราทำเฉยๆ เดี่ยวก็จะคุ้นเคย อาการหล่นไปนั้นกลายเป็นการขยายไปรอบทิศ ทุกทิศทุกทาง

ความสว่างก็เกิด เป็นแสงสว่างภายในที่จัดความมืดในดวงใจเราหมดสิ้นไป เมื่อความมืดในดวงใจหมดสิ้นไป ความไม่รู้จริงอันใดก็พลอยหมดสิ้นตามไปด้วย

เหมือนดวงอาทิตย์ผุดขึ้นมาจัดความมืดในอากาศ ทำให้อากาศสว่างอย่างนั้น ทำให้สามารถมองเห็นอะไรได้ชัดเจน แจ่มแจ้ง แล้วก็มีความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เราเห็น



แสงสว่างภายในก็เช่นเดียวกัน จะทำให้เรารู้แจ้ง
เห็นแจ้งแทงตลอดในเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ใน
สรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย เพราะแสงสว่างภายในจะเจิดจ้า
มากกว่าแสงสว่างภายนอก

เหมือนเอาดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวันมาเรียงกันเต็ม
ท้องฟ้าอย่างนั้น แต่ไม่แสบตา ไม่เคืองตา แต่พาให้เราสุขใจ
เป็นแสงแก้วที่นุ่มเนียนละมุนตา ละมุนใจ

๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐



๒๘

เห็นแจ้งแล้วรู้แจ้ง

หยุดเป็นตัวสำเร็จ ที่ทำให้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว ไม่ว่าจะป็นกายในกาย ตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายพรหม กายอรุปรพรม กายธรรมโคตรภู กายธรรม พระโสดาบัน กายธรรมพระสกิทาคามี กายธรรมพระอนาคามี กายธรรมพระอรหัต ต้องหยุดอย่างเดียว ไม่ต้องทำอะไรเลย พอหยุดอย่างเดียว ใจก็จะละเอียด นี่เป็นเรื่องที่แปลก

หยุดอย่างเดียว เราจะเห็นไปเรื่อย ๆ พอเห็นแล้ว ก็จะรู้ขึ้นมาเอง พอเห็นแจ้ง ก็รู้แจ้ง มันไปพร้อม ๆ กัน ต่างจากดวงตามนุษย์ที่เห็นของที่อยู่กลางแจ้ง บางทียังไม่รู้ว่าเป็นอะไร ต้องไปดูใกล้ ๆ ถึงพอจะรู้ แต่นี่เห็นแจ้งแล้วก็รู้แจ้งไปในเวลาเดียวกันเลย อาศัยหยุดอย่างเดียวกระทั่งเข้าไปรวมกับกายของท่านผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว คือ ธรรมกาย กายพุทธรัตตะ ธรรมรัตตะ สังฆรัตตะ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หลุดพ้นจากอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สามัญญลักษณะที่เป็นปกติของสิ่งต่างๆ ทั่วไป

๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐



๒๕

การหลับตา

หลับตาเบาๆ พอสบายๆ คล้ายกับตอนที่เรากำลังจะหลับ ปรี๊ดๆ ตา อย่าถึงกับปิดสนิท อย่าเม้มตา อย่ากดเปลือกตาหรือลูกนัยน์ตา หลับพอสบายๆ

ถ้าหลับตาเป็นกล้ามเนื้อทุกส่วนจะคลี่คลาย ผ่อนคลายหมดทั้งเนื้อทั้งตัว ถ้าเราบีบเปลือกตา เดี่ยวกล้ามเนื้อจะเกร็งหมดตั้งแต่ใบหน้า แล้วก็ไล่ไปทั้งเนื้อทั้งตัวเลย

หลับเบาๆ พอสบายๆ แค่นี้ให้เห็นภาพภายนอกเท่านั้น ใจจะได้ไม่ฟุ้ง เพราะฉะนั้นต้องให้ความสำคัญกับการหลับตาให้มากๆ ตรงนี้สำคัญ

๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐



๓๐

บริกรรมนิมิต

การกำหนดบริกรรมนิมิตขึ้นมา ควรจะเป็นสัญลักษณ์
ของพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกของเรา จะเป็นองค์
พระพุทธรูป เป็นดวงใสๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่
อยู่ในกลางกาย อย่างใดอย่างหนึ่ง เอาอย่างเดียวที่จะทำให้
เรานึกได้อย่างสบาย และใจมีความพร้อมที่จะอยู่ที่กลางกาย

แต่ไม่ต้องกังวลจนเกินไปว่า จะตรงศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๓ เป๊ะเลยไหม ประมาณว่าอยู่ในกลางท้องแถวๆ นั้น

ฝึกบ่อยๆ นึกบ่อยๆ เพราะใจเราต้องคิดอยู่แล้ว เรื่อง
อื่นเรากิดมาเยอะแล้ว ซึ่งไม่ได้ทำให้เราเกิดความพึงพอใจ
อันสูงสุด แค่เพลินๆ ไปชั่วคราว แต่ถ้าจะเข้าถึงความสุข
ภายใน ที่จะทำให้เราเกิดความพึงพอใจอันสูงสุด จนกระทั่ง
ไม่ต้องการอะไรอีกเลย ก็ต้องนึกถึงพระรัตนตรัย เพื่อเป็น
จุดเชื่อมโยงใจให้หยุดนิ่งๆ นุ่มๆ อยู่ในกลางกาย นึกบ่อยๆ
บ่อยๆ นึก ใหม่ๆ ก็นึกไม่บ่อยออก ถ้านึกบ่อยๆ จะค่อยๆ
นึกได้ แต่ก็ไม่ชัดเจนเหมือนกับเราลืมเห็นภาพวัตถุภายนอก

๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐



๓๑

นึกนิมิตด้วยสิ่งที่คุ้นเคย

กรณีที่เรานึกกิจกรรมนิมิตเป็นองค์พระ หรือดวงแก้ว ไม่ออก มีข้อแนะนำเพิ่มเติมพิเศษ สำหรับบางท่านที่มีอาชีพค้าผลไม้ หรือมีอาชีพหลากหลาย โดยนำวิธีการที่พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านได้สอนแก่นาคที่ได้รับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ณ พระอุโบสถ

โดยให้นาคที่นั่งคุกเข่ากระโหย่งทำพนมมือต่อหน้าท่าน นึกถึงปอยผมที่ปลงเมื่อเช้า น้อมมาตั้งไว้ในกลางกาย หรือจำง่าย ๆ ว่า กลางท้อง ให้เอาใจมาหยุดนิ่งๆ อยู่กลางปอยผมที่อยู่กลางท้องนั้น นึกไปเรื่อย ๆ

แล้วท่านก็ซักถามนาคว่า “เส้นผมปลายมันชี้ไปทางไหน โคนชี้ไปทางไหน” นาคก็ตอบคำถามทุกครั้งที่ท่านถามว่า “โคนชี้ไปทางนี้ ปลายชี้ไปทางนี้” จนกระทั่งเห็นปอยผมนั้นเปลี่ยนแปลง จากสีดำเป็นสีใส เป็นปอยผมแก้วที่ใสเหมือนเพชร กายก็เริ่มเบา ใจก็เริ่มปลอดโปร่ง สบาย



อาการปวดเมื่อยเนื้อตัวสัน เพราะนั่งอยู่ในท่ากระโห้ง
เท่าที่ไม่ถนัดเป็นเวลายาวนานถึงชั่วโมงครึ่งก็หายไป พร้อม
กับปอยผมแก้วนั้นก็เปลี่ยนไปเป็นดวงใสๆ ใสเหมือนเพชร
อยู่กลางท้อง

แล้วท่านก็ทำพิธีอุปสมบทนาคผู้นั้นเป็นพระภิกษุ
และแนะนำให้จำดวงแก้วที่เกิดขึ้นในกลางท้องเมื่อใจหยุด
นิ่งว่า “นั่นแหละ ดวงปฐมมรรค ดันทางที่จะไปสู่อายต-
นิพพาน ที่จะทำพระนิพพานให้แจ้ง ให้รักษาเอาไว้ให้ดีว่า
บวชมาแล้วเรามีวัตถุประสงค์จะทำพระนิพพานให้แจ้งเพียง
ประการเดียว เราได้ดันทางแล้ว คือ ดวงปฐมมรรค ให้รักษา
เอาไว้ อย่าให้หาย แล้วให้ไปทำต่อหลังจากบวชแล้ว” นี่คือ
คำแนะนำสั่งสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ
ภาษีเจริญ หรือหลวงปู่สดของเรา

หลวงพ่อย่นำวิธีการนั้น มาแนะนำต่อ สำหรับผู้มี
อาชีพค้าขาย ตั้งแต่ขายผลไม้เรื่อยไป เช่น ใครขายทุเรียน
ก็ให้นึกเอาลูกทุเรียนที่ตัวขาย เห็นทุกวันจำเจ เอามาตั้งไว้
กลางห้อง แล้วก็ทำใจหยุดนิ่ง มองให้ใสเป็นทุเรียนเพชรให้
ได้ แล้วจะขายดีเป็นเทน้ำเทท่าทีเดียว เพราะถ้าใจใสสมบัติ
ใหญ่จะไหลมา และที่สำคัญจะได้เข้าถึงพระธรรมกายในตัว
ด้วย

ใครขายเงาะ ก็ให้นึกเอาเงาะมาตั้งไว้ในกลางห้อง ใคร
ขายมังคุด ก็เอามังคุดมาตั้งกลางห้อง มองให้ใสๆ เป็น
มังคุดเพชรให้ได้ ใครขายแตงโม ส้มโอ ส้มเขียวหวาน ก็ให้
เอาสิ่งนั้นมาวางกลางห้อง

ใครขายขาลาเปา ไข่เค็ม ไข่หวาน ไข่เค็มก็มีหยกย่นๆ
ไข่หวานก็เรียบๆ หรือใครขายไข่มุก ไข่มุกกลมๆ มีละออง
นวลของไข่มุก จะนึกถึงไข่มุกก็ได้ ตั้งเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำ
ไปสู่การหยุดนิ่งเหมือนปอยผม นำไปสู่การหยุดนิ่ง กระทั่ง
เข้าถึงดวงใส แล้วถึงพระธรรมกายภายในในที่สุด

เพราะฉะนั้น ในกรณีที่นึกดวงใสๆ หรือนึกองค์พระ
ไม่ออก หรือกำลังฟุ้งอยู่ นึกอะไรไม่ออก ให้นึกเอาสิ่งที่ทำ
มาค้าขาย หรือสิ่งที่เรากุ่นเคยเห็นจนเจนตามาตั้งไว้กลาง
ห้องอย่างนี้ไปก่อนก็ได้ เริ่มต้นจากสิ่งที่เรากุ่นก่อน

๒๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๓๒

ภาพองค์พระกลางดวงแก้ว

จำภาพองค์พระที่ท่านนั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนา กลางดวงแก้วให้ดีนะ นึกน้อมท่านมาตั้งไว้ในกลางกาย มี เวลาก็นึกไว้เรื่อย ๆ ใจของเราจะได้ค่อย ๆ คู่กับภาพนี้ เวลามานั่งสมาธิใจจะรวมได้ง่าย นึกได้ง่าย จากแต่เดิมเรา ต้องใช้ความพยายาม และไม่รู้ว่าจะนึกอย่างไร ตอนนี้อ เราได้เห็นภาพแล้วก็จะทำให้นึกได้ง่ายขึ้น และการนึกก็จะไป ในทิศทางเดียวกัน

ภาพนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำให้เราเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ใน ตัว คือ ดวงธรรม กายมมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กระทั่งกายธรรม เพราะฉะนั้นจำเส้นทางที่ จะทำให้เข้าถึงแผนผังชีวิตดังกล่าวนี้ให้ดี

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เราจะทำมาหากินอะไร ก็ทำไปเถอะ มีเวลาสัก ๑ หรือ ๒ นาที ก็นึกเล่น ๆ นึก เพลิน ๆ ให้ใจมันคุ้น

การนึกถึงองค์พระกลางดวงแก้ว จะทำให้ใจของเรา เชื่อมโยงกับอานุภาพอันไม่มีประมาณของพระรัตนตรัย ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านับพระองค์ไม่ถ้วน และอานุภาพ อันไม่มีประมาณนั้นก็จะถูกถ่ายทอดมาที่กลางกายกลางใจ หยุดใจหนึ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นที่ตั้งของภาพ องค์พระกลางดวงแก้วที่เรานึกถึง ตัวเราก็จะพลอยเป็นผู้มี อานุภาพไปด้วย ไม่มากก็น้อย ซึ่งขึ้นอยู่กับความละเอียด ของใจ และด้วยอานุภาพนั้นจะทำให้เราสมหวังตั้งใจในทุก สิ่งที่เป็นกุศลธรรม ที่เป็นสัมมาอาชีพะ ในธุรกิจการงาน ในชีวิตครอบครัวหรือในการแสวงหาความสุขที่แท้จริงก็ จะเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ภาพองค์พระกลางดวงแก้วที่หลวงพ่อบอບให้ นั้นเป็นภาพที่สำคัญมาก ภาพเล็กก็พกติดตัวใส่ กระเป๋ ภาพใหญ่ก็ไว้ในห้องพระ ที่โต๊ะหมู่บูชา หรือไว้ข้าง ฝาก็ได้ หรือจัดตรงไหนสักแห่งหนึ่งในบ้านของเราให้เป็น ที่รวมประชุมของครอบครัว จะได้ดูองค์พระ ใจของเราจะใส สะอาด บริสุทธิ์ เป็นทางมาแห่งความสุขความสำเร็จของ เราและครอบครัว

ทุกคืนก่อนนอนก็นึกภาพนี้ไว้ในกลางกาย เราจะได้ หลับอยู่ในอู่แห่งทะเลบุญ ในความคุ้มครองของพระรัตนตรัย ซึ่งมีพระคุณและมีอานุภาพไม่มีประมาณ เราจะหลับเป็นสุข



ไม่ฝันเลย หรือถ้าฝันก็ฝันดี ตื่นขึ้นมาก็สดชื่น และก่อนจะลุกขึ้นสิ่งแรกที่ต้องทำก็ดูว่าภาพองค์พระกลางดวงแก้วนี้ยังอยู่ในกลางห้องกลางกายของเราหรือเปล่า บางคนอาจจะเห็นไม่ชัด หรือบางคนเห็นบางส่วนก็ไม่ใช่ไร เช่น บางคนอาจจะเห็นแค่พระเศียรของท่าน บางคนเห็นแค่ไหล่ หรือเห็นแค่มือที่วางไว้บนหน้าตัก เห็นส่วนไหนขององค์พระ

ถือว่าเป็นสิริมงคลทั้งนั้น ก็ดูไปเรื่อย ๆ เดี่ยวก็จะเต็มส่วน
เอง โดยที่เราไม่ต้องไปกังวลอะไรเลย เพราะภาพนี้เป็นภาพ
ที่ทำสำเร็จเอาไว้แล้ว ใครตรึก ใครนึก ใครคิด จิตจะสงบ
หยุดนิ่ง จะเข้าถึงธรรม จะมีความสุขมาก มีความบริสุทธิ์
เป็นทางมาแห่งบุญแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิต
ทุก ๆ ด้าน วิชากรรมหนักก็จะเป็นเบา เบาก็หายไปเลย
เพราะฉะนั้นต้องจำว่า ภาพนี้สำคัญมาก

ภาพนี้เราจะต้องใช้ตั้งแต่เรายังแข็งแรงอยู่ จนกระทั่ง
ถึงวันที่เราหมดเรี่ยวหมดแรงบนเตียงคนป่วยนั้นแหละ เราก็
จะได้ใช้ภาพนี้นำทางไปสู่สุคติภพ ก็อย่างน้อยก็มีอานิสงส์
ที่จะนำเราไปสู่สุคติภพซึ่งเป็นภพภูมิอันวิเศษสำหรับชีวิต
ในปรโลก

แต่ที่สำคัญ หลวงพ่อตั้งใจเอาไว้ให้เข้าถึงความสุขใน
ตอนที่เรายังแข็งแรงอยู่ และมุ่งเข้าไปให้เห็นของจริงที่มีอยู่
ในตัวซึ่งเป็นแผนผังของชีวิต ได้ศึกษาวิชาธรรมกาย จะ
ได้ไปศึกษากฎแห่งกรรมซึ่งจะต้องเรียนรู้ในขั้นตอนต่อไป

ภาพนี้จะนำเราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว เข้าถึงแล้ว
เราจะมั่นใจในการดำเนินชีวิต และจะมีความปลื้มปิติ เพราะ
ฉะนั้นภาพองค์พระกลางดวงแก้วนี้สำคัญมากนะ จำเอาไว้
ให้ดี

๓๓

การเห็นภาพภายใน

การเห็นภาพภายในนั้นแตกต่างจากการเห็นภาพภายนอกในเบื้องต้น คือ การเห็นภาพภายในจะยังไม่ชัดเจนมาก ไม่เหมือนตาเนื้อที่เราลืมหาดูภาพคนสัตว์สิ่งของจะเห็นได้ชัด ๑๐๐ เปอร์เซนต์เลย แต่ภาพภายในจะค่อยเป็นค่อยไป

สำหรับนักเรียนใหม่ นึกใหม่ ๆ จะยังไม่ค่อยชัดเจน แต่ก็ทำความรู้จักภาพที่จะเกิดขึ้นภายในกับภายนอกว่าต่างกัน อย่างนี้ กับยอมรับสภาพว่า เราจะได้อะไรดังใจทุกอย่าง

ภาพภายในจะให้ชัดเจนทันที ๑๐๐ เปอร์เซนต์นาน ๆ จะเจอสักคนหนึ่ง แต่ ๕๕.๕๕ เปอร์เซนต์มักจะค่อยเป็นค่อยไป

เราต้องใจเย็น ๆ จะนึกดวงแก้วก็ดี องค์พระก็ดี ก็ค่อยเป็นค่อยไป เราต้องทำใจให้ใส ให้เยือกเย็น นึกไปเรื่อย ๆ ให้ต่อเนื่อง อย่างเบา ๆ โดยมีวัตถุประสงคเพื่อให้อิทธิมาหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ พอถูกส่วนก็จะเห็นเอง



เป็นเอง เห็นได้ชัดเหมือนกับเราลืมตาเห็นวัตถุภายนอก
อย่างนั้น จะค่อยๆ ชัดขึ้นๆ

ฝึกปฏิบัติให้สม่ำเสมอ ทำซ้ำๆ ทำทุกอิริยาบถ ทั้งนั่ง
นอนยืนเดินในทุกๆ กิจกรรม เราก็ทำไป เพราะสิ่งที่เราจะได้
รับตอบแทนนั้นสุดคุ้ม คุ้มเกินคุ้ม นำมาซึ่งความสุข ปิติสุข
เบิกบาน ความสว่าง เห็นแจ้งรู้แจ้งในเรื่องราวความเป็นจริง
ของชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญสำหรับตัวเรามาก

๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๒



๓๔

วิธีทำใจให้ติดที่ศูนย์กลางกาย

ประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา “สัมมาอะระหัง” ไปเรื่อย ๆ พร้อมกับนึกถึงภาพควบคู่กันไป จะเป็นองค์พระแก้วใส ๆ หรือดวงแก้วใส ๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ นึกไปเรื่อย ๆ ใจจะค่อย ๆ คั่นกับการอยู่กลางกาย เดี่ยวความละเอียดจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น จนใจติดที่ศูนย์กลางกาย

พอใจติด ก็จะได้ใจ มีมันทะเกิดขึ้น สมัครงใจที่จะนั่งสมาธิ ไม่ฝืน ไม่พยายาม ก็จะเกิดขึ้นมาเอง เกิดความขวนขวายขึ้นมา ด้วยใจรัก ฝีกใจหยุดนิ่งด้วยความสุข สนุกสนาน บุญบันเพ็ญกับการฝีกใจ

๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐



๓๕

คำภาวนาไม่เป็นอุปสรรค

ขออภัยว่า คำภาวนาไม่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึง
พระธรรมกาย

ยกตัวอย่าง คำภาวนา “พุทโธ” คำนี้เหมาะสำหรับการ
กำหนดลมเข้าออก ซึ่งมีอาการ ๒ อย่าง ต้องใช้คำเป็นคู่
ลมเข้าใช้ “พุท” ลมออก “โธ”

แต่คำภาวนา “สัมมาอะระหัง” เหมาะสำหรับการ
กำหนดดวงแก้วใสๆ ไม่ได้กำหนดลม ไปกำหนดที่ฐานที่ ๗
ที่สุดของลม

เมื่อเราภาวนา สัมมาอะระหัง เราก็ระลึกนึกถึง
ดวงแก้วไปด้วย ซึ่งบางครั้งมันอาจจะไปพ้องกับลมหายใจ
เข้าออกบ้าง เช่น “สัมมา” ลมเข้า “อะระหัง” ลมออก ก็
ไม่เป็นไร อย่าไปกังวลใจ แล้วอย่าไปคิดว่าเป็นวิธีใหม่

๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๘



๓๖

ตำแหน่ง

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

สำหรับท่านที่ยังไม่รู้จักรว่า ฐานที่ ๗ อยู่ที่ตรงไหน ให้
สมมติว่า หยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาจึงให้ตึง เส้นหนึ่ง
จึงจากสะดือทะลุไปด้านหลัง อีกเส้นหนึ่งจึงจากด้านขวา
ทะลุไปด้านซ้าย ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท
จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม

ให้สมมติเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำ
ไปทาบทรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
ตรงนี้แหละเรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งจะได้เห็นได้
ชัดเจนต่อเมื่อใจหยุดนิ่งได้สนิทสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

เพราะฉะนั้นง่ายๆ ว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ตรง
กลางท้อง ในระดับที่เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจำให้
ง่ายกว่านี้ก็คือ อยู่ในกลางท้อง ตรงตำแหน่งที่เรามีความ
มั่นใจ มีความพึงพอใจ นึกตรงนี้แล้วสบาย สบายกายสบายใจ

๓๗

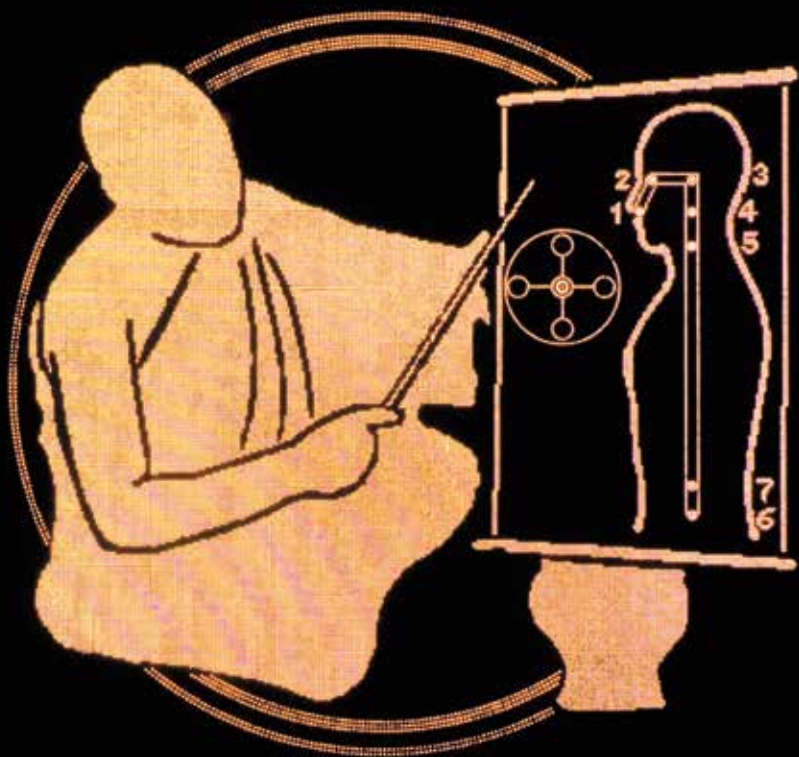
ความสำคัญของฐานที่ ๗

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่นของเรา มาเกิดกระทั่งไปเกิดหรือตาย ทั้งหลับ ทั้งตื่นเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ และที่สำคัญ คือ เป็นต้นทางไปสู่อายตณนิพพาน

ทางมรรคผลนิพพานจะต้องเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกพระองค์ ท่านจะเริ่มตันหยุดใจของท่านตรงนี้เรื่อยไปเลย หยุดอย่างเดียวไม่ได้ทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งได้บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

เราต้องทำความรู้จักเอาไว้ว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นตำแหน่งที่สำคัญที่จะต้องเอาใจมาหยุดนิ่งๆ อยู่ที่ตรงนี้ ไม่ว่าเราจะทำภารกิจอะไรก็ตามทั้งทางโลกและทางธรรม

โดยเฉพาะทางธรรม จะทำทานก็จะต้องเอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ตรงนี้ ทำน้อยก็จะได้ผลบุญมาก จะรักษาศีลให้



บริสุทธิผุดผ่อง ก็ต้องเอาใจมาอยู่ตรงนี้ เพราะศีลบังเกิดขึ้น
ที่ตรงนี้ รักษา คือ ทำให้อยู่ ก็ต้องอยู่ตรงนี้ จะเจริญภาวนา
ก็จะต้องเอาใจมาอยู่ตรงนี้ ตรงนี้จึงเป็นที่ตั้งของใจเรา เป็น
จุดเริ่มต้นที่สำคัญ เป็นต้นทางของมรรคผลนิพพาน

ฐานที่ ๗ ตรงนี้จึงเป็นตำแหน่งที่สำคัญ ที่ลูกทุกคน
จะต้องเอาใจใส่ เอาใจมาหยุดมานิ่งอยู่ที่ตรงนี้ให้ได้ทุกวัน
ทุกคืน ทั้งวันทั้งคืน แล้วความบริสุทธิก็จะบังเกิดขึ้นกับเรา

๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒



๓๘

วางใจเป็น

รวมใจไปหยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ วางใจของเราให้เป็น วางใจเป็น คือ วางเบาๆ สบายๆ เดี่ยวก็จะเห็นภาพภายใน

ฝึกฝนบ่อยๆ ในการวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ถ้าวางใจเป็น จะถูกส่วนของมันไปเอง เดี่ยวตัวก็เบา จะกลวงภายใน จะโล่ง โปร่ง เบา สบาย แต่ก็ต้องฝึกบ่อยๆ ทำให้ชำนาญ แม้จะมีการกิจอะไรก็ตาม

บทฝึกวางใจ โดยการทำการบ้านข้อ ๘ ทุก ๑ ชั่วโมง ขอ ๑ นาที นี่ก็ให้คุ้นเคย

๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐



๓๘

ที่ว่างใจ

แม้ภายนอกจะผิวสีอะไรก็ตาม ผิวสีขาว สีเหลือง สีแทน หรือสีที่แตกต่าง ก็เป็นแต่เพียงรูปลักษณะภายนอก แต่ข้างในจะผิวใสเหมือนกัน เพราะฉะนั้นที่แต่งผิวใสแก่ผิวเสียมีวิธีเดียว คือ เอาใจหยุดนิ่งภายในที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

อย่าเอาใจไปวางไว้ที่ใคร วางใจไว้ที่คน สัตว์ สิ่งของ ไม่ได้ เพราะนั่นไม่ใช่ที่ว่างใจ เพราะมันเปลี่ยนแปลงได้ คนก็เปลี่ยนแปลง สัตว์ก็เปลี่ยนแปลง สิ่งของก็เปลี่ยนแปลง ทุกอย่างล้วนไปสู่จุดสลายทั้งสิ้น และจะทำให้เราทุกข์ใจด้วย เราจะเอาใจไปไว้ตรงนั้นทำไม เพราะที่นั่นไม่ใช่ที่ว่างใจ

ที่ว่างใจมีที่เดียวในโลก คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
วางใจไว้ตรงนี้แล้วดวงสว่างเกิด ใจจะใสๆ แล้วเราจะเห็นผิวใสๆ ซึ่งต่างจากผิวสีๆ ที่เป็นผิวเสียข้างนอก เพราะฉะนั้นวางใจไว้ตรงนี้ สำคัญนะ

๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

๕๐

เข้าถึงธรรมต้องสบาย ๆ

การเข้าถึงธรรมต้องสบาย ๆ

สำหรับผู้มีบุญ..ต้องสบาย

ไม่ใช่ลำบาก ๆ

ดูพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเกณฑ์ วันที่จะบรรลุธรรม ท่านได้เสวยภัตตาหารที่อร่อยที่สุดของนางสุชาดา เอาอาหารใส่ถาดทองคำมา เสวยเสร็จไปสร่งสนานพระวรกาย แล้วลอยถาดทองไป ทรงอธิษฐานจิตว่า ถ้าจะได้บรรลุเป็น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ถาดลอยทวนน้ำ ถาดก็ลอยทวน น้ำไป

สร่งสนานพระวรกายเสร็จ ร่างกายสดชื่นแล้ว มานั่ง ทำหยุดทำนิ่งเฉยๆ พญามารมารวิ จะทำให้สะดุ้งกลัว ท่าน ก็ดูเฉยๆ เหมือนดูคนบ้า ไม่ได้ไปต่อกรอะไร ดูเฉยๆ นิ่งๆ นึกถึงบุญบารมี ความดีที่สั่งสมเอาไว้ นิ่งๆ เฉยๆ สบายๆ จนกระทั่งพญามารหมดอารมณ์ กลับดีกว่า แล้วท่านก็นั่ง รวดเดียวเลย



เพราะฉะนั้น จะเข้าถึงธรรมต้องสบายๆ ถ้าไม่สบาย
นั่งรวดเดียวไม่ได้หรอก นั่งไม่เห็น พอสบาย ท่านก็เห็น
เรื่อยไป ตั้งแต่ปฐมมรรค ภายในกาย จนปฐมยามได้เป็น
พระโสดาบัน เข้าถึงกายกรรมพระโสดาบัน ยามที่ ๒ ถึง
กายพระอนาคามี พoyามสุดท้ายเป็นพระอรหันต์ บรรลุเป็น
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลย สบายๆ พระบรมศาสดาของ
เรายังเป็นอย่างนี้นะลูก เพราะฉะนั้นอย่าไปนั่งลำบากๆ
เกร็งเครียดซีเรียสไป ให้สบายๆ

๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๔๑

ทำให้ถูกหลักวิชา

ตั้งใจปฏิบัติธรรมกันให้ดี ทำให้ถูกหลักวิชา อย่าให้
ติงเกินไป อย่าให้หย่อนเกินไป อย่าอยากได้เกินไปจนกระทั่ง
ทำให้เกิดความตึงเครียดที่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
พลอยทำให้หัวใจ เพราะว่ามันแล้วไม่ได้ผล หรือวงนอน
บ้าง ปลดปล่อยให้เลื่อนลอย อย่างนี้ไม่เกิดประโยชน์

ต้องทำให้ถูกหลักวิชา ปรับใจให้หยุด ให้นิ่งๆ ให้
ใจใสๆ อยู่กับองค์พระ พอใจจะพุ่งไป ก็ให้ดึงกลับมาใหม่
ที่จริงเรื่องราวที่เราพุ่งไปไม่ได้เกิดประโยชน์สาระแก่นสาร
อะไรของชีวิตเลย นึกไปในเรื่องคนบ้าง สัตว์บ้าง สิ่งของ
บ้าง ธุรกิจการงาน อะไรต่างๆ เหล่านี้มีวันแต่จะแตกดับ
กันไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลายไป มัน
ไหลไปสู่จุดสลายตลอด ไม่คงที่

นึกถึงสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร ไม่เกิดประโยชน์อันใด
เราควรจะปลด ปลดปล่อย วาง สิ่งเหล่านั้นทั้งหมด



ฝึกบ่อยๆ เดี่ยวก็ทำได้เอง เดี่ยวเราก็จะคุ้นเคยกับ
การตัดใจ ปลดปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่เป็นสาระ
ไม่เป็นแก่นสารไม่เป็นประโยชน์เลย นึกแล้วกลุ้ม มาอยู่กับ
องค์พระ ให้ใจใสๆ ดีกว่า

๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

๔๒

๔ ส. สำเร็จ

หยุดแรก จะยากสักนิด ไม่ใช่ยากมาก ยากนิดหน่อย แต่ต้องอาศัยการฝึกฝน ทำความเพียรให้สม่ำเสมอ ต้องมีสติ สบาย สม่ำเสมอ สังเกต ๔ ส. นี้ ต้องจำให้ดี

สติ คือ การดึงใจกลับมาอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ได้ตลอดเวลา

สบาย คือ ทำอย่างสบายๆ คล้ายๆ กับเรานึกถึงเรื่องราวที่เราชอบ นึกแล้วไม่มัน ไม่ซึม ไม่ตึง ระบบประสาททกล้ามเนื้อต้องไม่เกร็ง ไม่เครียด ต้องผ่อนคลาย แต่ที่ไม่สบายเพราะเราเอาลูกนัยน์ตากดลงไปดู เพราะเราคุ่นเคยและชินว่า การที่จะมองภายในนั้นต้องกดลูกนัยน์ตาต้องเหลือบตาลไป ถ้าเหลือบเฉยๆ ก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้าตั้งใจเกินไปมันก็จะแรง กดลงไปโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ เราก็นึกว่าเรามองธรรมดา แต่จริงๆ แล้วเรากำลังกดลูกนัยน์ตา



สม่ำเสมอ คือทำให้ได้ทุกวัน ทุกอิริยาบถ ทั้งนั่ง
นอน ยืน เดิน

สังเกต เวลาเลิกนั่งสมาธิแล้วให้มันสังเกตว่า เราทำ
ถูกหลักวิชาไหม ถ้าไม่ถูกต้องก็ปรับปรุง แก้ไข ถ้าถูกต้องก็ทำให้
เจริญขึ้น คล่องขึ้น ให้ชำนาญขึ้น

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗

๔๓

ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง

เราเป็นมนุษย์ธรรมดาก็ต้องทำแบบคนธรรมดา เราไม่ใช่เทวดาที่จะเนรมิตอะไรก็ได้ เวลานั่งธรรมะก็อย่าไปยึดอัดว่า ทำไมเราอยู่ทางโลกจะทำอะไรก็สำเร็จทุกอย่าง ทำไมทำอย่างนี้ไม่ได้ ก็เลยยึดอัด **เราอย่าไปเอาวิธีทางโลก มาใช้กับวิธีการปฏิบัติธรรม**

ทางโลกแสวงหาโลภียทรัพย์ เราต้องวิ่งเต้น ต้องต่อสู้ ต้องเจอแรงกดดัน เจอปัญหา ต้องเอาจริงเอาจังกันสารพัด วิธีการนั้นเอามาใช้กับการแสวงหาอริยทรัพย์ภายในไม่ได้ ภายในต้องเยือกเย็น สุขุม ละมุนละไม ค่อยๆ ประคับประคอง ใจไป เดี่ยวมันก็หยุดเอง เดี่ยวก็ถึงที่หมายเอง ต้องนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม สบายๆ

ทำเหมือนกับรถไฟที่แล่นอยู่บนราง เวลามันแล่นไป จะมีเสียงหนึ่งที่เรากันเคย คือ ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง นิ่งไปเรื่อย ๆ เดี่ยวก็ถึงสถานี ถึงจุดหมายปลายทาง ปฏิบัติธรรม ก็เช่นเดียวกันนะลูกนะ ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง ทำใจเย็นๆ อย่าไปยึดอัด อย่าไปตั้งใจเกินไป ทำใจหลวมๆ เหมือนสวม



เสื้อผ้าที่ไม่คับ มันสบายเนื้อสบายตัว ใจหลวม ๆ ก็สบายอก
สบายใจ

เราเป็นผู้มีบุญที่สั่งสมกันมายาวนาน จึงได้มีกุศล
ศรัทธาอยากปฏิบัติธรรม และเราก็ได้มาปฏิบัติธรรมแล้ว
กำลังบุญเราถึงแล้ว เราถึงมาได้ เหลือแต่วิธีการกับความเพียร
เท่านั้น เราทำถูกต้องไหม สมำเสมอไหม สมัครงที่จะเห็น
ไหม มีฉันทะไหม มีสติ มีสบายไหม สมำเสมอไหม เลิกนั่ง
แล้วเราก็มาสั่งเกตดูว่า เราทำถูกหลักวิชาไหม ก็ปรับปรุง
แก้ไขกันไป สักวันหนึ่งจะต้องเป็นของเราอย่างแน่นอน

อย่าลืมนะ ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง นั่งไปเรื่อย ๆ เดี่ยว
ก็ถึงจุดหมายปลายทางเอง

๑๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๗



๔๔

ทำใจหลวม ๆ

ทำใจหลวม ๆ เหมือนสวมเสื้อผ้าที่ไม่คับเกินไปทำให้รู้สึกสบายกาย ใจหลวม ๆ ก็จะทำให้รู้สึกสบายใจ ความสบาย เป็นต้นทางของการเข้าถึงธรรม ต้องหมั่นฝึกฝนอบรมไป หมั่นสังเกต แล้วก็ปรับปรุงแก้ไขตัวเอง

อย่ามัวโทษนั่นโทษนี่ อย่าเอาตัวของเราไปเปรียบกับคนอื่น ใครหนึ่งดี เราก็อนุโมทนา ถ้าเราหนึ่ง วันไหนหนึ่งดี เห็นความสว่าง เห็นดวงใส ๆ ก็อย่าลืงโลดใจจนเกินไป ให้ทำใจเป็นปกติ

อย่าไปคิดว่า วันนี้จะต้องนั่งให้ดีกว่าเมื่อวาน อย่าไปคิดอย่างนั้น แล้วอย่าไปนั่งแข่งกับใคร แม้กระทั่งแข่งกับตัวของตัวเอง ไม่แข่งกับใครทั้งสิ้น ฝึกใจให้หยุดให้นิ่งอย่างเดียว อย่างนี้ แล่นี่ เท่านั้น

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๔๕

ง่ายตลอดเส้นทาง

จำไว้ว่า ตลอดเส้นทางสายกลางภายใน เป็นเส้นทางที่ไม่ทुरกันดาร เป็นเส้นทางของผู้มีบุญ เพราะฉะนั้นมันจะง่าย คำว่า ยากไม่มีเลย ง่ายมาก จนกระทั่งไปถึงง่ายแสนง่าย ตลอดเส้นทางตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ ถ้าเริ่มยาก เริ่มตื้อ ๆ ตัน ๆ เกร็งหรือตึงก็แปลว่า เราทำไม่ถูกหลักวิชาแล้ว

เรื่องยากมีเฉพาะตอนเราลืมตาทำกิจกรรม ทำมาหากิน ทำมาค้าขาย มีปัญหา มีแรงกดดัน นั้นแหละเรื่องยาก แต่เมื่อเราหลับตาทำภาวนา มีแต่เรื่องง่าย ๆ โลกภายนอกกับโลกภายในมันกลับตาลปัตรกันอย่างนี้ มันเหมือนเส้นผมบังภูเขາ ต้องศึกษาให้เข้าใจว่าความจริงเป็นอย่างไร

ถ้าเราเริ่มหลับตาแล้วเริ่มยาก ไปควานหาองค์พระ แปลว่า เราทำไม่ถูกหลักวิชา เริ่มทुरกันดารแล้ว เริ่มยากเสียแล้ว ไม่ใช่เส้นทางผู้มีบุญ



หลวงพ่อบอกยืนยันว่า มันง่าย และก็ไม่ต้องเชื่อว่า ใครจะทำได้ ไม่ได้ นอกจากคนขาดสติ คนบ้า คนเมา คนตายแล้ว เป็นต้น ลูกทุกคนสามารถทำได้อย่างง่าย ๆ แต่ต้องเอาใจใส่ ต้องขวนขวาย ต้องมีฉันทะ สมัคใจที่จะเข้าถึง ที่จะมีความสุข ที่จะมีความบริสุทธิ์ ที่จะมีจิตใจสูงส่ง ที่ปรารถนาอยากจะได้ความรู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ปรารถนาอยากจะได้ดับทุกข์ หลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริงนั้นแหละจึงจะได้

๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒

๔๖

เฉยในทุกประสบการณ์

ถ้ามีด ก็ช่างมัน เราก็เฉย ๆ

สว่างก็อย่าดีใจเกินไป

หรือตื่นเต้นตกใจก็ช่างมัน เรายังเฉย ๆ

ถ้าอดตื่นเต้นไม่ได้ ก็ช่างมันอีกเหมือนกัน

เมื่อจำเป็นต้องตื่นเต้นก็ช่างมัน ตามใจไปก่อน ให้นมันตื่นเต้น เมื่อเห็นแสงสว่างภายในครั้งแรก บางคนตื่นเต้นจนกลายเป็นสงสัย เอ๊ะ! แสงส่องมาจากข้างนอกหรือเปล่านะ ถึงได้สว่างทั่วไปหมดเลย แสงอะไรจะสว่างเข้ามาในท้องได้ เวลาเราหลับตา ไม่มีหรอก บางทีสงสัยเลยลืมตาขึ้นมาดู อ้าว ข้างนอกมืดสนิท เอ๊ะ! แต่ข้างในสว่าง พอจะให้สว่างเหมือนเดิม อ้าว หายไปเสียแล้ว เสียใจอีก

เอาใจยากจังเลยคนเรา เดี่ยวดีใจ เดี่ยวเสียใจ เดี่ยวสงสัย ก็เป็นอย่างนี้แหละ แต่ถ้าอดเป็นอย่างนี้ไม่ได้ ชอบเป็นอย่างนี้ เราก็ปล่อยมันไป ช่างมันนะลูก



ถ้าเราอดตื่นเต้นไม่ได้ ก็ช่างมัน ตามใจไปก่อน พอเห็น
บ่อยๆ เข้า จะค่อยๆ ค่อยๆ ไปเอง พอคุ้นหนักเข้า วันหลังเรา
ก็จะเฉยๆ หายตื่นเต้น เป็นปกติ เหมือนได้ของรางวัลมา
ใหม่ๆ ก็ตื่นเต้น พอนานๆ ไปก็เฉยๆ แล้วก็วางทิ้งไว้ไม่
ดูแลรักษา ปล่อยให้ฝุ่นละอองเกาะจับด้วยซ้ำ หรือบางทีห่อ
ด้วยกระดาษทิชชูๆ ทุบไว้อย่างนั้น ตรงนี้ก็เช่นเดียวกัน
ถ้าอดตื่นเต้นไม่ได้ ก็ช่างมัน พอรู้สึกตัวเราก็กลับมาเริ่มต้น
ใหม่ อย่างง่ายๆ สบายๆ

๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๔๗

หยุดนิ่งจึงเห็นภาพ

ไม่มีวิธีอื่นเลย ที่จะทำให้เห็นภาพภายในที่มีอยู่
ในตัวของเรา นอกจากเอาใจมาหยุดนิ่งอย่างเดียวเท่านั้น

จะเอากล้องเอกซเรย์ส่องเข้าไปดู ก็ไม่เห็น ต้องนำใจ
ที่ซัดสายวิ่งไปในอารมณ์ต่าง ๆ มาหยุดนิ่งอย่างเดียวเท่านั้น
ถึงจะเห็นภาพ เพราะแสงสว่างจะเกิด ความสุขเกิด ความ
บริสุทธิ์เกิด ภาพเกิด ความรู้เกิด จะเป็นขั้นตอนอย่างนี้

พอใจนิ่ง ความสุขก็มาติด แสงสว่างก็มาติดอีก พอแสง
สว่างเกิดก็เห็นภาพ เหมือนเวลาดวงอาทิตย์ขึ้นในยามเช้า
ความมืดหมดไป เราก็เห็นภาพคนสัตว์สิ่งของ แต่นี่เห็น
ภาพภายในเป็นดวงธรรมใสๆ เป็นกายละเอียดที่อยู่ข้างใน
เป็นชั้นๆ แสงสว่างเกิด ภาพเกิด เหมือนเราดึงของที่อยู่ใน
ที่มีดมาสู่ที่แจ้ง ก็เห็นแจ้งขึ้น ความรู้แจ้งก็เกิดว่าสิ่งที่เห็น
ในนั้นคืออะไร อย่างไร

ถ้าภาษาธรรมะ เรียกว่า จักขุ ญาณ ปัญญา วิชา
แสงสว่าง จะมาพร้อมๆ กัน เมื่อใจหยุดนิ่ง ไม่มีวิธีอื่นที่จะ
ไปเห็นอย่างนี้



นี่คือพระคุณอันยิ่งใหญ่ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระอรหันต์ พระมหาเถรานุเถระ สืบทอดมากระทั่งถึง
พระเดชพระคุณหลวงปู่ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย นำมา
ถ่ายทอดให้เราฟัง บอกวิธีการอย่างนี้ และทำให้เราได้เข้าถึง
แบบท่าน มีความสุข ความบริสุทธิ์แบบท่าน มีความเห็นแจ้ง
รู้แจ้ง แจ่มแจ้งเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตแบบเดียวกับ
ท่าน เราจึงเกิดทุนท่านเหนือเศียรเกล้า เพราะท่านอยากให้
เราเป็นอย่างท่าน จึงถ่ายทอดวิธีการอย่างนี้

๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๒



๔๘

เป็นผู้ดูที่ดี

ไม่ต้องใช้กำลังไปบังคับใจ ไม่วิเคราะห์ วิจารณ์
ประสบการณ์ภายใน ทำหน้าที่เป็นผู้ดูที่ดี ดูปรากฏการณ์
ที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เบิกบาน แซ่มชื่น เป็นปกติ โดยไม่ให้มี
ความคิดใดๆ เกิดขึ้น ดูไปเฉยๆ เรื่อยๆ

มีอะไรให้ดู เราก็ดูไป ดูไปอย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิด
อะไรทั้งสิ้น เพียงแต่วางใจหยุดนิ่งๆ ทำเพียงแค่นี้เท่านั้น
ไม่เข้าใจจะหยุดนิ่งเอง จะถูกส่วนเอง

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๔๕

เห็น ไม่เห็น

ก็ไม่เห็นจะเป็นไร

วันนี้เรานั่งยังไม่เห็นอะไร ก็ไม่เป็นไร เพราะอย่างไร เราก็จะต้องเห็นอยู่แล้ว เพราะสิ่งที่เห็นมันมีอยู่ แต่เป็นสิ่งที่ละเอียด หน้าที่ของเราคือ ทำใจให้ละเอียดเท่ากับสิ่งที่มีอยู่ เพียงแค่นี้เท่านั้น เมื่อละเอียดเท่ากันก็จะดึงดูดเข้าหากัน ความเห็นก็จะเกิดขึ้นมาพร้อมความสว่าง ภาพก็จะเกิดขึ้นมา

เพราะฉะนั้น เวลาเรานั่งให้มุ่งทำความละเอียดของใจ คือ มุ่งฝึกใจให้หยุดให้นิ่ง ให้อว่างพอดีๆ ส่วนการเห็นนั้นให้เป็นผลพลอยได้ เพราะอย่างไรเราก็จะต้องเห็นอยู่แล้วถ้าใจละเอียด รักษาใจอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

แต่ถ้าสามารถนึกภาพได้ ก็ให้นึกอย่างสบาย อย่าไปเค้นภาพให้นึกสบายๆ ค่อยๆ วางใจหยุดนิ่งๆ เห็นรั้วๆ รางๆ เราก็ค่อยๆ ประคองใจไปเรื่อย ๆ



อย่าทำด้วยความใจร้อน อย่ายึดอัด หงุดหงิด รำคาญ
เมื่อเรามองยังไม่เห็นภาพ หรือภาพที่เห็นไม่ชัดเจนตามใจ
ปรารถนา ให้ทำใจให้ใส ให้เยือกเย็น ทำเพียงแค่นี้ ไม่ช้า
ก็จะสมหวังดังใจ

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๕๐

ดูไปด้วยใจสบาย

ดูไปอย่างสบายๆ เท่าที่มีให้เราดู มีความชัดให้เราดู ๕ เพอร์เซ็นต์ เราก็ดูไป ๕ เพอร์เซ็นต์ ด้วยความพึงพอใจ ดูไปอย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น มีมาให้ดู ๑๐ เพอร์เซ็นต์ เห็นชัด ๑๐ เพอร์เซ็นต์ ๒๐ หรือ ๓๐ เพอร์เซ็นต์ เราก็ดูไปเรื่อยๆ ใจจะได้หยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ

การดูเฉยๆ ด้วยใจที่สบาย จะทำให้ใจของเราหยุด นิ่งนุ่มได้สมบูรณ์ขึ้น จนกระทั่งได้ภาพในใจ จะเป็นดวงหรือ องค์พระ ชัดเจน ๖๐ หรือ ๙๐ เพอร์เซ็นต์ หรือเกือบเท่า ลืมตาเห็นภาพภายนอก เราก็ดูไปเรื่อยๆ เฉยๆ อย่างเดิม อย่างเดียวอย่างนี้ตลอดไป ด้วยอารมณ์ดี อารมณ์สบาย อารมณ์เดียว

เดียวภาพก็จะชัดเหมือนลืมตาเห็นเอง วัตถุภายนอก เห็นได้ชัดแค่ไหน ดวงหรือองค์พระที่อยู่ภายในก็จะชัดเท่า กัน มันจะเห็นชัดภายใน ในสภาวะที่ร่างกายปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย ตัวขยาย และก็หายไป กลมกลืนไปกับบรรยากาศ เหมือนดวงหรือองค์พระลอยอยู่ในกลางอวกาศโล่งๆ ลอย



เด่น ดวงก็เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญที่ลอยเด่นอยู่บนกลาง
ท้องฟ้า แต่ว่าจะชัดเจนเหมือนกับเราลืมตาเห็น หรือถ้าเป็น
องค์พระธรรมกายประจำตัวก็จะเป็นชัด ชัดเหมือนเราลืมตา
เห็น เรายังคงดูอย่างเดิมอย่างเดียวด้วยอารมณ์ดี อารมณ์
สบาย อารมณ์เดียวอย่างนั้นเรื่อยไป

๑๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๒



๕๑

สิ่งที่เกื้อหนุนการปฏิบัติธรรม

สิ่งที่เกื้อหนุนการปฏิบัติธรรม ที่จะทำให้เราหยุดนิ่งได้เร็ว

ประการที่ ๑ ต้องหัดเป็นคนมองโลกไปตามความเป็นจริง ไม่ได้หมายความว่า ให้มองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้าย แต่ให้มองโลกไปตามหลักโลกธรรม ๘ คือ มีลาภ-เสื่อมลาภ มียศ-เสื่อมยศ มีคนสรรเสริญ-มีคนนินทา มีสุข-มีทุกข์

ธรรม ๘ ประการนี้ จะวนเวียนในชีวิตประจำวันของเราอยู่ตลอดเวลา เมื่อมันมากระทบ เราจะต้องไม่หวั่นไหว ทำใจให้เป็นกลางๆ เพราะว่ามันเป็นธรรมดาโลก

ประการที่ ๒ ทำใจให้เป็นกุศล ให้เบิกบานแจ่มใส อยู่เสมอ ใครเป็นคนหงุดหงิด จุนเจียว เจ้าอารมณ์ ใจร้อน แengอนอะไรต่างๆ ต้องทิ้งไปให้หมด อย่าไปอนุรักษไว้ แล้วทำใจของเราให้ผ่องใส ให้เยือกเย็น สบายๆ

ประการที่ ๓ มองทุกๆ คน เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น ไม่ว่าจะ เป็นใครก็ตาม



จะเป็นสามี ภรรยา พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย บุตร ธิดา หรือ
เพื่อนร่วมงานของเรา ให้มองว่า เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิด
แก่เจ็บตาย มีความเสมอเหมือนกันหมดทุกคน และมีความ
ปรารถนาดีให้กับเพื่อนเราทุกๆ คน

เมื่อเรามองอย่างนี้ สิ่งที่เราจะได้รับ คือ ใจเราสบาย ไม่หุดหิดง่าย ไม่ฉุนเฉียวง่าย ไม่เจ้าอารมณ์ง่าย จะนั่งนอนขึ้นเดินมีความรู้สึกเหมือนมีมิตรสหายอยู่ห้อมล้อมตัวเรา เมื่อทำบ่อยๆ ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นมาเอง

ประการที่ ๔ มองโลกให้ว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร จะทำมาหากิน หรือทำภารกิจอันใดเราก็ทำไปอย่างเต็มที่ แต่ไม่ติดอะไร เลยๆ

นำสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอนมาเป็นอุปกรณ์ในการฝึกอย่างนี้ เวลาทำนั่งสมาธิจะง่าย เพราะใจมันสบายตลอดทั้งวันอยู่แล้ว เนื่องจากเราไม่ติดเรื่องกระดูกกระฉีก เรื่องปลื้มข่อย มุ่งแต่เรื่องหลักใหญ่ คือ การปฏิบัติธรรม เรื่องปลื้มข่อยที่จะทำให้ใจขุนมัวก็หมดไป

พอใจสบาย เบิกบาน ยังไม่ทันนั่งขัดสมาธิ ตายังไม่ทันหลับ ใจก็หยุดนิ่งลงไปเลย ทำอย่างนี้ได้แล้ว หยุดนิ่งเลยก็จะมาเองเลย

จำไว้ว่า ธรรมกายเป็นเป้าหมายของชีวิต นอกนั้นเป็นเครื่องประกอบกันมา จับหลักตรงนี้ให้ได้ แล้วจะมีความสุข สบาย และจะเข้าถึงธรรมภายในกันทุกคน

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕



๕๒

ฝึกเป็นผู้ให้

ให้มีความมั่นใจว่า สักวันหนึ่งเราต้องเข้าถึงธรรมอย่างแน่นอน ขอแค่มีความเพียรและทำให้ถูกวิธี เพราะสิ่งนี้มีอยู่แล้วในตัวของเรา ทำอย่างสบายๆ ไปเถิด

รักษาอารมณ์ดี อารมณ์สบาย อารมณ์แจ่มใส ให้ใจเป็นกุศลตลอดวัน ตลอดคืน ตลอดเวลา สิ่งนี้จะช่วยให้เราเข้าถึงจุดนั้นได้เร็วเข้า

ฝึกเป็นผู้ให้ ทำความรู้สึกว่า เราเป็นผู้ให้ ถ้าเมื่อไรมีความรู้สึกว่าเป็นผู้ให้ได้ และเป็นผู้ให้อย่างแท้จริงตลอด ๒๔ น. ถ้าทำได้อย่างนี้เพียงไม่กี่วันก็จะเข้าถึงได้

ในชีวิตของเรา เราสามารถทำอะไรได้บ้าง

เริ่มตั้งแต่ให้ความรัก ให้ความปรารถนาดีต่อทุกคน ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยใจจริง

ให้รอยยิ้มกับทุกๆ คน

ให้อภัยกับคนที่ล่วงเกินเรา จนกระทั่งใจเราสบาย

ให้ความรู้ วิทยาทาน ให้คำแนะนำต่างๆ

ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ให้กำลังใจ
ให้อาหาร ให้ข้าว ให้น้ำ ให้วัตถุทานต่างๆ
จนกระทั่งก้าวไปถึงความปลอดภัยในชีวิตทุกชีวิต
ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้าย ไม่ฆ่า ก็คือศีลข้อที่ ๑ นั่นเอง
ให้ความปลอดภัยในทรัพย์สิน หรือให้ศีลข้อที่ ๒
ให้ความปลอดภัยในครอบครัวเขา ก็คือศีลข้อที่ ๓
ให้ความจริง ไม่โกหก หลอกลวง ก็คือศีลข้อ ๔
ให้ความมีสติ ก็คือศีลข้อ ๕

ฝึกเป็นผู้ให้แบบนี้ไปเรื่อย ๆ และให้โอกาสตัวเราเอง
ปฏิบัติธรรมให้สม่ำเสมอ

ถ้าทุกคนฝึกเป็นผู้ให้ทุกวัน ๆ ใจจะใส ใจจะสบาย
เดี๋ยวจะเข้าถึงธรรมได้อย่างง่าย ๆ

เวลาเราสวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น เราต้อง
ให้คล่องปากขึ้นใจ แล้วสวดออกมาจากตรงกลางบ่อย ๆ
เดี๋ยวเราจะเห็นแสงสว่าง เห็นดวงธรรม เห็นกายภายใน เห็น
องค์พระ จะเห็นขึ้นมาเองเลย

เพราะฉะนั้น อย่ากังวล อย่ากลัวว่าจะไม่ได้ อย่ากลัว
จะเห็นช้า ไม่ทันใจ ไม่ทันใช้ ไม่ทันเพื่อน ไม่ต้องคิดเรื่อง
นี้เลย ถ้าเรากลัว เราก็จะเพลอไปเร่ง ทำอย่างสบาย ๆ



ใจเย็นๆ เดี่ยวจะต้องเข้าถึงอย่างแน่นอน ถ้าเราทำอย่างนี้
แล้ว เดี่ยวอาการตึงเกินไป หย่อนเกินไป ก็จะไม่เกิดขึ้นเลย
ให้ทำสบายๆ เอาใหม่นะ

๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑



๕๓

ต้องมีอิทธิบาท ๔

ต้องให้ความสำคัญกับการทำใจหยุดใจนิ่งให้ได้ ฝึกฝนอบรมใจกันไปทุกวัน อย่าท้อแท้ ท้อถอย ทำให้ถูกวิธี แล้วมีความเพียร ที่ประกอบไปด้วยอิทธิบาท ๔

มีความพึงพอใจใคร่ใคร่ที่จะเข้าถึงวิชาธรรมกาย ได้ ศึกษาวิชาธรรมกาย มีความเพียร ทำทุกอริยาบถ ทำความเพียรต่อเนื่อง ให้ใจจดจ่ออยู่กับธรรมกายอย่างเดียว

แล้วก็มันสังเกตทุกรอบว่า เราวางใจพอดีไหม ดึงเกินไปไหม ทำให้เกิดความเครียด หรือหย่อนไปก็ทำให้เกิดความเคลิ้ม หรือความฟุ้ง เกิดความคิด แล้วก็วางจิตวางใจของเราเบาๆ อย่างง่าย ๆ สบายๆ

สังเกตไปเรื่อย ๆ ทุกอริยาบถว่า ทำอย่างไรถึงจะวางใจได้พอดีๆ ไม่ดึงไม่หย่อนเกินไป ความพึงพอใจคือความพอดีนั่นเอง วางใจอย่างนี้แล้วรู้สึกใจตั้งมั่น มั่นคง ไม่ซัดส่าย รู้สึกสบาย เบิกบาน เข้มแข็ง นั่นแหละคือความพอดี ถ้าเกิดความรู้สึกพึงพอใจ

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๕๔

เศรษฐกิจกับจิตใจไปด้วยกัน

ให้ความสำคัญต่อการฝึกใจให้หยุดนิ่ง

ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

เพื่อตัวเราเอง ไม่ใช่เพื่อใคร

ไม่ว่าเราจะมีภารกิจมากน้อยเพียงใดก็ตาม ก็ต้องไม่ให้เป็นข้อแม้ ข้ออ้าง หรือเงื่อนไข ในการทำใจให้หยุดนิ่ง เพื่อความสุขและความปลอดภัยในชีวิตของเรา

ความตายไม่มีนิมิตหมายว่า จะตายเมื่อใด ที่ไหน ด้วยวิธีการใด เพื่อความปลอดภัยของชีวิตจึงต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ไปเรื่อยๆ

สิ่งที่เราควรทำ คือ ทำควบคู่กันไปในชีวิตประจำวัน มีภารกิจอะไร เราก็ทำไป นั่งนอนยืนเดินเราก็ทำกันไป พร้อมๆ กัน เพราะปกติไม่ว่าเราจะเคลื่อนไหวกายทำภารกิจอะไร ใจเรายังแวบไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ได้ แต่แทนที่เราจะปล่อยให้มันเป็นไปอย่างเดิม เราก็มาปรับเปลี่ยน ให้ใจมาหยุดนิ่งอยู่ตรงนี้



แปลว่า ข้างในหยุดนิ่ง แต่ข้างนอกเคลื่อนไหว
เศรษฐกิจกับจิตใจไปด้วยกันได้ การกิจกับจิตใจก็จะควบคู่
กันไป แปลว่า เวลาที่เราสูญเสียไป เราก็ได้สิ่งดี ๆ มาทดแทน
คุ้มกับการเสียไป คือ เสียเพื่อได้ ไม่สูญเสียเปล่า

๒๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐

๕๕

นึกถึงพระทุกครั้ง ใจสูงขึ้นทุกครั้ง

การนึกถึงภาพองค์พระกลางดวงแก้วครั้งหนึ่ง จิตสำนึกของเรา ก็จะเปลี่ยนแปลงขึ้น สูงขึ้น บริสุทธิ์ขึ้นทุกครั้ง ที่เรานึกถึงพระ แม้ยังไม่มีภาพมาให้เราเห็นชัดเจนหรือเห็นแค่กลุ่ม ๆ คำ ๆ ราว ๆ ราง ๆ อย่างนั้น ใจเราก็เปลี่ยนแปลงแล้ว สูงขึ้น ประณีตขึ้น ถูกกลั่นให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น

พอเรานึกบ่อย ๆ ความบริสุทธิ์ก็เต็มเข้ามาบ่อย ๆ จนกระทั่งถึงขีด ๆ หนึ่ง มันก็พริบเข้าไปได้ เหมือนน้ำที่หยดทีละหยดลงในตุ่ม ยังทำให้ตุ่มเต็มได้ฉับใด ใจที่ฝึกกัน ทุก ๆ วัน จากมืด ๆ มัว ๆ กลุ่ม ๆ คำ ๆ นึกถึงองค์พระกลางดวงแก้วไปที่ละเล็กทีละน้อย สักวันหนึ่งก็จะสมหวังจนได้

เหมือนพระจันทร์ไม่ใช่ว่าเต็มดวง มันก็มีมืดก่อน แล้วก็มาแหว่ง แหว่งมาก แหว่งน้อย จนกระทั่งเต็มดวง มันค่อย ๆ เต็มเต็มกันไปทีละเล็ก ทีละน้อย ไม่ใช่พรวดพราดได้เลย คนที่ได้เลยก็มีเหมือนกัน แต่ว่าถือเป็นกรณียกเอาไว้



เพราะเขาสั่งสมบุญใหญ่ข้ามภพข้ามชาติ มามากกว่าเรา
แล้วเขาทำอย่างสม่ำเสมอ พอถึงเวลานูญส่งผล เขาก็พริบ
ได้เลย

๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

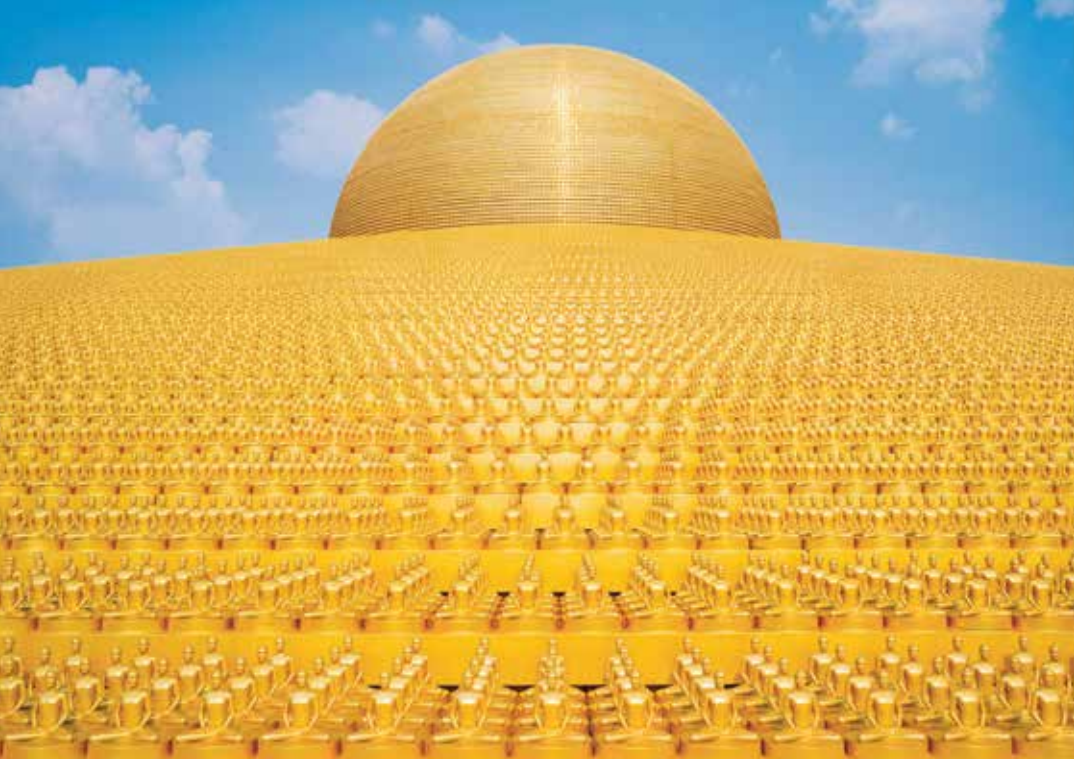
๕๖

อย่าให้หาย

ภาพที่เราเห็นตอนหลับตานั่งสมาธิ พอเราได้แล้ว
อย่าให้เลือนหายไป แม้ต้องทำกิจวัตรกิจกรรมอย่างอื่น
ในชีวิตประจำวัน เราก็แปะภาพนี้ติดไว้ ต้องหมั่นประทับใจ
ประคองในทุกอิริยาบถ ฝึกให้ชำนาญในทุกกิจวัตร
กิจกรรม เหมือนเราเอาภาพแปะติดเอาไว้ด้วยกาวอย่างดี
ให้เราสมมติอย่างนั้น

ฝึกหลับตา ลืมตา ให้เห็นชัดเท่ากัน ลืมตาก็ชัด ๑๐๐
เปอร์เซ็นต์ หลับตาก็ชัด ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ นั่งนอนยืนเดิน
ก็ยิ่งชัดเท่ากัน ทำจนกระทั่งกิจวัตรกิจกรรม หลับตาลืมตา
ไม่เป็นอุปสรรคต่อการตรึงภาพด้วยใจที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗

ตรงนี้ต้องฝึกฝนให้ชำนาญ เพราะจะมีเรื่องที่ทำให้
ใจเราหายาบเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาเลย ตั้งแต่ตื่นนอน
กระทั่งเข้านอน เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน
บ้านช่อง เรื่องสิ่งแวดล้อมสารพัด จากภายในตัวเราเองบ้าง
ภายในบ้านบ้าง นอกบ้านบ้าง ตามถนนหนทาง ที่ทำงาน



สถานที่ต่าง ๆ ที่เราไป หรือสถานการณ์ของสังคมบ้านเมือง
โลก ดินอากาศฟ้า อะไรต่าง ๆ จะชวนให้ใจเราหลุดออกไป
และก็หายาบ

ถ้าเราประมาท ไม่ตรึกเอาไว้ ไม่ปะภาพติดไว้ก็จะ
หลุดไป มันจะหลุดไปที่ละน้อยอย่างที่เราไม่รู้ตัว ถ้าชะล่าใจ
ไม่ฝึกซ้ำ ๆ จะหลุดไปเยอะขึ้น ในที่สุดจะหลุดไปเลย ภาพที่
เราเคยเห็นก็จะหายไปเอง จิตก็จะเข้าสู่สภาวะหายาบ เหมือน
ก่อนที่เราจะฝึกฝนหยุดใจ เท่ากับเราสูญเสียสิ่งที่มีคุณค่า
ที่สุดของชีวิตไปแล้ว เพราะฉะนั้นตรงนี้ต้องฝึก

๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

๕๗

อานิสงส์

การแปะภาพไว้กลางกาย

ถ้าเราแปะภาพติดกลางกายได้ จะช่วยบรรเทาความ
หยาบที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน จากกิจวัตร
กิจกรรมต่างๆ ได้ เพราะยังมีที่ยึดแบ่งไว้ข้างใน คือที่ภาพ
ที่เราตรึงไว้ครึ่งหนึ่ง ออกไปข้างนอกครึ่งหนึ่ง

จากครึ่งหนึ่ง ข้างใน ๕๐ เปอร์เซ็นต์ นี้จะเกื้อกูล
ให้ชีวิตประจำวันเราสมบูรณ์ขึ้นอย่างที่เรานึกไม่ถึงเลย
จะช่วยปรับระบบความคิด คำพูด และการกระทำของเรา
ให้มีประสิทธิภาพ มีพลังที่จะนำไปสู่ความสุขและความ
สำเร็จในชีวิต ในธุรกิจการงานได้ง่ายกว่าที่ปล่อยให้มัน
หลุดออกไปเลย อย่างที่เราเคยเป็นมาก่อนที่เราจะฝึกเจริญ
สมาธิภาวนา จะมีบุญละเอียดที่เรายังไม่เห็นส่งกระแส
ไปจัดอุปสรรคของชีวิต หนักเป็นเบา เบาเป็นหาย ร้ายกลายเป็นดี ดีเป็นดีเลิศเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ



ถ้าเราทำได้แบบนี้ พอถึงเวลาที่เรามาหลับตาเจริญสมาธิ การเข้าไปสู่ภายในก็จะง่ายขึ้น คือจะใช้เวลาน้อยลงในการเข้าไปสู่ภายใน โดยมีจุดเริ่มต้นจากภาพภายใน ดวงสีองค์พระสีๆ ที่เราตริ้งเอาไว้ แปะติดเอาไว้ มันจะดูดเข้าไปเลย และก็สงบนิ่ง นุ่ม นาน ชัดในชัด สใในใส สว่างในสว่างเพิ่มขึ้น

๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๒



๕๘

ต้องนั่งธรรมะทุกวัน

ต้องฝึกหยุดนิ่งให้ได้นะ อย่าท้อ ต้องไม่ท้อ

เราเกิดมาสร้างบารมี หาพระรัตนตรัยในตัว นั่งไปทุกวัน อย่าเว้นเลยแม้แต่เพียงวันเดียว เขาว่า ห่างคนตรี (นารี) ๓ วันเป็นอื่น แต่ขาดนั่งธรรมะเพียงวันเดียวก็เป็นอื่นแล้ว ห่างไม่ได้ เดี่ยวเรื่องอื่นเข้ามาแทรกเยอะ

ยิ่งยุคนี้เป็นยุคข้อมูลข่าวสาร เขายกกันมาเป็นกองทัพเลย ลองไปฟังดูเถิด ล้วนแต่เป็นเรื่องที่ดึงใจเราออกจากศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ทั้งนั้น ถ้าเราไปให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านั้นมาก เราก็ไม่พบพระรัตนตรัยในตัว

เพราะฉะนั้น แม้แต่เพียงวันเดียวก็อย่าขาดการปฏิบัติธรรม

อดทน อดกลั้นเอาไว้ให้ดี กัดฟันสู้ จะเจ็บ จะป่วย จะไข้ จะลำบาก จะเหน็ดเหนื่อยแค่ไหนก็แล้วแต่ เราก็ทำ ถ้านั่งไม่ไหวก็นอนทำ แต่นอนให้เป็นอิริยาบถสุดท้ายนะ ห้ามตีกิน เดี่ยวเห็นว่า หลวงพ่อพูดอย่างนี้ ก็เลยนอนทุกวัน ไม่ใช่จะนั่งนะลูกนะ



นั่งทุกวัน ต้องสมาธิอย่างแน่นอน ให้อยันเท่านั้น
แล้วมันสังเกตว่า มันตึงไปไหม หย่อนไปไหม มีอยู่
แค่นี้ ตึงกับหย่อน

ตั้งใจมากไปหรือเปล่า หรือว่าวันนี้ไม่ค่อยตั้งใจเท่าไร
ปรับให้พอดี ทำเฉยๆ นิ่งๆ เดี่ยวความพอดี อารมณ์สบาย
จะมาเอง

นิ่งเฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร เดี่ยวก็จะค่อยๆ รู้ ค่อยๆ
เห็นๆ ค่อยๆ แจ่ม ค่อยๆ สว่าง

ไม่เคยมีใครเลย ที่ทำความเพียรแล้วจะไม่พบความสว่างภายใน ต้องนั่งจนกว่าตัวจะกลวง จะโล่ง มันไม่มีदनั้นแหละ พอที่จะเป็นที่พึ่งทางใจได้บ้าง พอั่งสว่างแล้วมันมีกำลังใจนะ แต่ก่อนจะได้กำลังใจอย่างนี้ เราต้องมีกำลังใจเบื้องต้นก่อน คือ ต้องนั่งให้ได้ทุกวัน เข้าไปให้ถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้ เป็นพยานในการตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ได้ ที่ท่านได้กล่าวถึงเกี่ยวกับเรื่องธรรมกายนั้นแหละ เพราะว่าตอนนี้ เรายังไม่ค่อยจะรู้จักกัน เพราะความไม่รู้จักกัน ก็เลยพากันไปเรื่อยเปื่อย เสียขายปิดหูปิดตาตัวเองแท้ๆ เลยไม่มีโอกาสได้มารู้มาเห็น

ถ้าหากลูกทุกคนได้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว รู้จักว่า อ้อ! พระธรรมกาย เป็นอย่างนี้ จะมีมหากรุณาเกิดขึ้น จะมีความรู้สึกใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างแรงกล้าเลยว่า ใครเข้าใกล้เรา เราจะแนะนำเขา จะบอกเขา หรืออยากจะประกาศให้โลกรู้เลยว่า พระธรรมกายมีจริง ดีจริง จะเกิดความรู้สึกอย่างนี้

ตอนนี้ร่างกายเรายังพอแข็งแรง บ้านเมืองก็ยังสุขสบายดีพอสมควร ต้องให้ออกาสตัวของเราสร้างบารมีปฏิบัติธรรมให้เต็มที่ ให้เข้าถึงธรรมให้ได้

๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

๕๘

อย่าชี้เกียจนั่งธรรมะ

ชาตินี้เรามีข้อสังเกตอยู่ว่า ทำไมชีวิตเราลุ่ม ๆ ดอน ๆ ทำไมปฏิบัติธรรมไม่ค่อยหยุดนิ่ง นั่นก็เป็นเหมือนกระจกสะท้อนให้เห็นเงาของชีวิตที่ผ่านมาในอดีตว่า เราชี้เกียจ ฝึกหยุดฝึกนิ่งมาก่อน เราเคยเจอกันมาแล้วบ้าง หรือพวกเราเคยไปเจอผู้รู้มาบ้าง เขาแนะนำ เรายังชี้เกียจอยู่ ชาตินี้ก็มีอานิสงส์ของความชี้เกียจ คือ มันก็มีดีมากบ้าง มีดมั่วบ้าง ก็จะเจอกันอย่างนี้

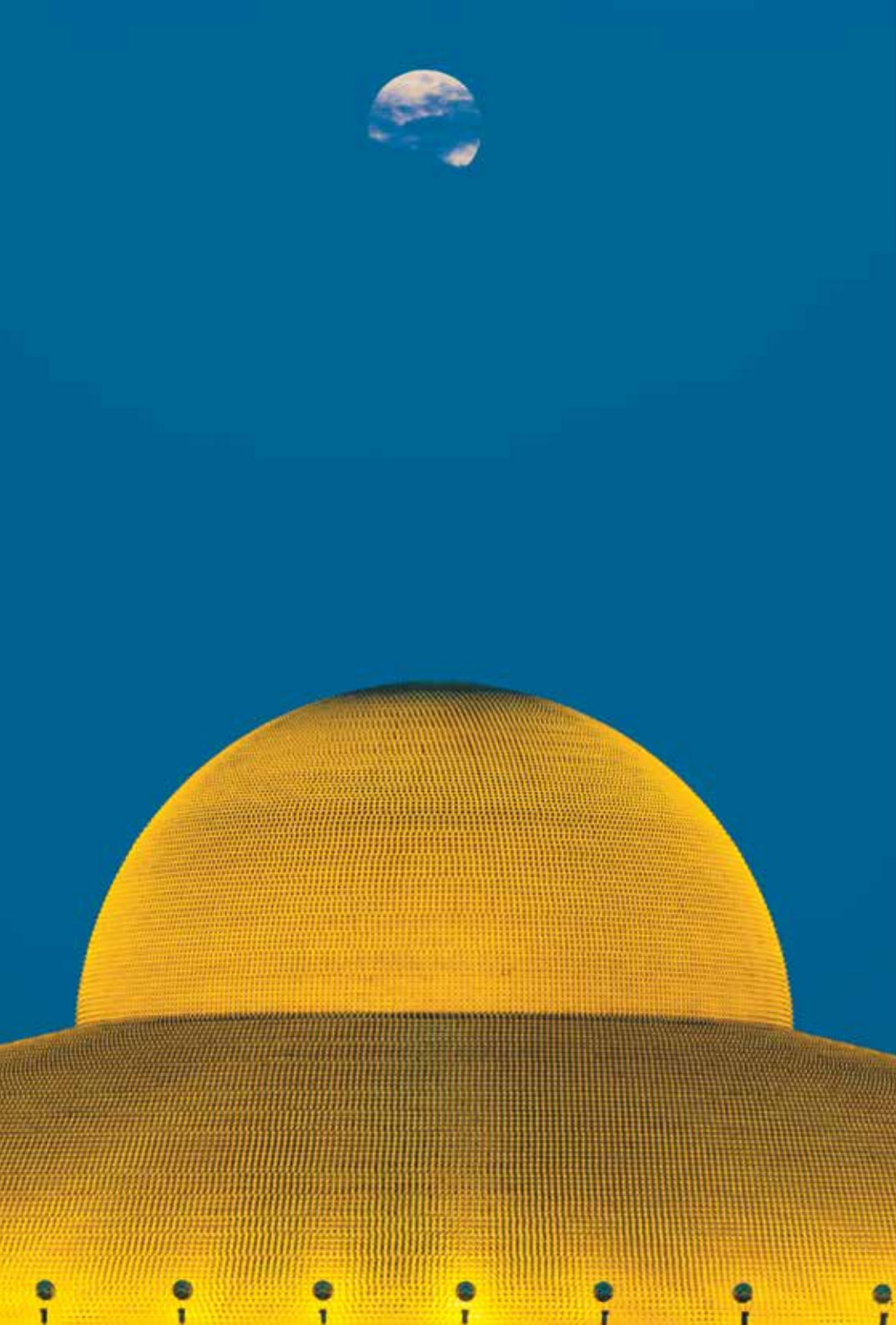
เมื่อเราเห็นสิ่งที่สะท้อนถึงเงาในอดีตแล้ว ปัจจุบันเราก็จะต้องสั่งสมการปฏิบัติให้เยอะ ๆ นะลูกนะ

ฝึกกันไปทุกวัน ล้มลุกคลุกคลานกันไป เหมือนเด็กหัดเดินอย่างนั้น เตี้ยล้ม เตี้ยยืนได้ เตี้ยเดินเตาะเตาะ เตี้ยก็เดินได้แข็งแรง เตี้ยก็วิ่งได้ ถ้าทำข้างใดข้างหนึ่ง ยืนได้อย่างมั่นคง อีกข้างหนึ่งก็จะก้าวไปได้อย่างมั่นคง จะไปถึงที่หมายได้อย่างปลอดภัย แล้วก็มีชัยชนะ



ฝึกใจกันไปทุกๆ วัน เดี่ยวก็หยุด เดี่ยวก็นั่ง เดี่ยวก็
มันคงจนได้ เมื่อข้างในหยุดนิ่ง ข้างนอกเคลื่อนไหว สอง
ประสาน งานสร้างบารมีก็จะสำเร็จจนได้ ต้องขยันนะลูกนะ
หมั่นฝึกฝนอบรมใจกันไปทุกวันเลย สักวันหนึ่งเราจะต้อง
เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้

๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖



๖๐

การปรารภความเพียร ของพระพุทธเจ้า

หลังจากเปลี่ยนอิริยาบถนั่งเป็นยืน เป็นเดิน หรือนอน เราก็หมั่นตรึก หมั่นนึก หมั่นนึกเบาๆ บ่อยๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ที่เรียกว่า **ภาวิตา พหุลีกตา** ทำบ่อยๆ ทำเนื่องๆ ทำทั้งวันทั้งคืน

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ท่านทำความเพียรอย่างนี้ บางครั้งก็เห็นแสงสว่าง บางครั้งก็ไม่เห็น แต่ท่านก็ไม่ลดละความเพียร บางครั้งเห็นตลอดกลางวัน แต่กลางคืนไม่เห็น บางครั้งเห็นตลอดทั้งคืน แต่กลางวันไม่เห็น ท่านก็ฝึกฝนต่อไปเรื่อยๆ บางครั้งก็เห็นทั้งกลางวัน เห็นทั้งกลางคืน บางครั้งเห็นชั่วแวบเดียว บางครั้งเห็นได้นาน

ท่านหมั่นฝึกฝนอบรมจิตใจของท่านไปเรื่อยๆ โดยมีมรรคผลนิพพานเป็นแก่นสาร เป็นเป้าหมาย หวังที่จะพ้นทุกข์ ให้เข้าถึงสุขอันเป็นอมตะให้ได้ ท่านจึงให้ความสำคัญต่อการฝึกฝนอบรมใจอย่างนี้



๖๑

ฝึกหยุดนิ่งในทุกอิริยาบถ

จะยากตอนแรก ๆ นิดหนึ่ง เพราะเราไม่คุ้นเคยกับการนึ่กอยู่ตรงนี้ แต่ยากไม่มาก ยากพอสู้ ถ้าสู้อย่างถูกหลักวิชา ก็ไม่ยาก ค่อย ๆ ทำความเพียรไป

ให้มีชั่วโม่งหยุด ชั่วโม่งนิ่ง ชั่วโม่งกลาง อยู่ภายใน ตรงนี้ให้มาก ๆ ควบคู่กับการกิจประจำวันในชีวิต จะดูแลบ้านช่อง เรื่องธุรกิจการงาน หรือการศึกษาเล่าเรียนก็ทำไป ขณะเดียวกันก็ทำสิ่งนี้ควบคู่ไปด้วย

เดี๋ยวสักวันหนึ่ง เราจะต้องสมปรารถนา เพราะพระรัตนตรัยมีอยู่แล้วภายในตัวของเรา ไม่ใช่เราไปทำให้เกิดขึ้น แต่บาริกรรมนิมิตที่เรานึกขึ้นมา จะเป็นองค์พระ ดวงใส ๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ เราแค่อาศัยเป็นจุดเชื่อมโยง ประดุจสะพานของใจ ให้เข้าไปถึงพระรัตนตรัยที่มีอยู่แล้ว ในตัวของเราเท่านั้น พอถูกส่วน สิ่งที่เราสมมติขึ้นมา สร้างภาพขึ้นมา จะหายไปเอง

๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐

๖๒

หมั่นฝึกใจทุกวัน

ถ้าเราฝึกหยุดฝึกนั่งกลางองค์พระทุกวันให้
สม่ำเสมอ ความชำนาญจะค่อย ๆ เกิดขึ้น จากยากก็จะ
มาง่าย แล้วการเดินทางเข้าไปสู่ภายในก็อยู่ในวิสัยที่เรา
ทำได้

ต้องทำบ่อย ๆ ฝึกทุกวัน ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน
อิริยาบถใดก็ตาม ฝึกเอาไว้ให้หยุด ให้นิ่ง ให้ใส เพราะนี่คือ
กรณียกิจ กิจที่เราจะต้องทำ ไม่ทำไม่ได้นะ ต้องทำ เราจะได้
มีชีวิตที่มีความปลอดภัย อบอุ่นใจ เข้าถึงความสุขภายในได้
เหมือนมีป้อม มีค่าย มีหลุมหลบภัยอยู่ในตัว

ฝึกตรงนี้ จนกระทั่งตัวของเราไม่ท้อ รู้สึกกลางภายใน
จะไม่มืด จะโล่ง โปร่ง เบา สบาย ขยาย กลวงเข้าไปเลย แล้ว
จะเข้าถึงดวงธรรมที่ผูกกันขึ้นมา น่าอัศจรรย์นะ

ธรรมเหล่านี้มีอยู่แล้วในตัวของเรา ที่เราได้ยินได้ฟังกัน
บ่อย ๆ ทั้งดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดวงศีล ดวงสมาธิ



ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ มีอยู่แล้วใน
ตัวของเรา ภายในกายต่างๆ เราก็จะเข้าถึงได้ แล้วก็ได้กัน
ทุกคน ถ้ายัน ไม่ขี้เกียจ และทำถูกวิธี

๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖



๖๓

ภาวิตา พหุลีกตา

ทุกอย่างขึ้นอยู่กับ การฝึกฝน ไม่มีพรมาจากสวรรค์ แม้เทวดาล้านองค์หรือพร้อมใจกันทั้งสวรรค์จะให้ศีลให้พร เราว่า ขอให้เราฝึกดวง นึกองค์พระได้ ไม่สำเร็จหรือก็จะ เขาก็ได้แต่เป็นกองเชียร์ เหมือนกองเชียร์รอบสนามฟุตบอล เราจะเชียร์ให้เขาเตะเข้าประตูแค่นั้นก็แล้วแต่ แต่จะเป็น ดาวซัลโวได้ ก็ต้องอาศัยตัวเราเองฝึกฝน ศึกษา เรียนรู้ ทำบ่อยๆ ซ้ำๆ

ภาษาบาลีเขาใช้คำว่า **ภาวิตา พหุลีกตา** แปลว่า ต้อง บ่อยๆ เองๆ ถ้านานๆ ทำที ก็นานๆ นึกได้ทีหนึ่ง ถ้าทำ แล้วนึกต่อเนื่องนานๆ ก็นึกได้นานๆ บ่อยๆ ซึ่งก็เป็นหลัก ธรรมดา เพราะฉะนั้นมันอยู่ในวิสัยที่ไม่ง่าย ไม่ยาก ยากพอรู้ พอที่เราจะฝึกฝน และง่ายพอที่เราจะเข้าถึงได้ ไม่เหลือวิสัย ดังนั้นขึ้นอยู่กับ การฝึกฝนนะ

๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๑



๖๔

อย่ามีข้อแม้ ข้ออ้าง เงื่อนไข

พยายามเพิ่มชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนั่ง ชั่วโมงกลาง
เอาไว้ให้มาก ๆ ประสบการณ์ภายในจะดียิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ

อย่ามีข้อแม้ ข้ออ้าง เงื่อนไข ทำให้เราไม่มีเวลา
ปฏิบัติธรรม ไม่มีเวลาหยุดนั่ง

การมีข้อแม้ ข้ออ้าง เงื่อนไข ไม่เป็นประโยชน์กับ
การเข้าถึงธรรม ถ้าเราจะตั้งข้อแม้ ข้ออ้าง และเงื่อนไข เรา
ตั้งได้ตลอดเวลา มันเป็นไปด้วยอำนาจกิเลส พญามารที่
เข้าไปบังคับเอาไว้ ให้เราเกิดความรู้สึกละอายนั้น

คนเราแม้ป่วยก็ปฏิบัติธรรมได้ แม้มีการกิจมากแค
ไหนก็สามารถแสวงหาชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนั่ง ชั่วโมงกลางได้

หลวงพ่อก็ได้เคยพบคนมาหลายประเภท ตั้งแต่ป่วยเล็กน้อย
ป่วยปานกลาง ป่วยจนใกล้จะตาย ตั้งแต่มีการกิจน้อย
การกิจปานกลาง การกิจมาก ได้พบมาหมดแล้ว แต่ท่าน
เหล่านั้นสามารถปฏิบัติธรรมได้ เพราะการปฏิบัติธรรมเป็น
งานทางใจ สามารถทำควบคู่กันไปได้กับการกิจประจำวัน



อย่าให้สิ่งเหล่านี้เป็นเงื่อนไข เป็นข้ออ้าง ที่จะทำให้เรามี
ชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนั่ง ชั่วโมงกลางน้อย

การมีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนั่ง ชั่วโมงกลางน้อย
เท่ากับเรายืดเวลาที่จะเข้าถึงธรรมออกไปอีก เป็นเดือน
เป็นหลายๆ เดือน เป็นปี หรือหลายๆ ปี

เรามีชีวิตอยู่ในโลกนี้อีกไม่นาน เดี่ยววันเดี่ยวคืน
เดี๋ยวก็จะหมดเวลาแล้ว ร่างกายเสื่อมลงเรื่อยๆ จนกระทั่ง
ใช้ไม่ไหว และตายไปในที่สุด ถ้าหากเรามีข้อแม้ข้ออ้างและ
เงื่อนไข ก็จะทำให้เรามีเวลาหยุดนั่งน้อยลงไปเรื่อยๆ แค
เวลาปกติที่เราไม่มี ๓ อย่างนั้นก็เหลือน้อยอยู่แล้ว

วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง แบ่งเป็นเวลานอนหนึ่งในสาม
ของชีวิต เวลาบริหารขั้น ๕ ปฏิบัติการกิจส่วนตัว เวลา

รับประทานอาหาร บริหารร่างกาย ก็หนึ่งในสามของชีวิต
อีกหนึ่งในสามสำหรับการทำงาน ประกอบขึ้นมาใช้ชีวิต
หาปัจจัย ๔ เลี้ยงชีพ

หมายความว่า ๒๔ ชั่วโมง นั้น พักผ่อน ๘ ชั่วโมง
บริหารชั้นอีก ๘ ชั่วโมง ทำงาน ๘ ชั่วโมง ถ้าหากเราอายุ
๖๐ ปี เราหมดเวลาไปกับการนอน ๒๐ ปี รับประทานอาหาร
ออกกำลังกาย ทำความสะอาดร่างกายอีก ๒๐ ปี ที่สูญเปล่า
ทำงานประกอบขึ้นมาใช้ชีวิตอีก ๒๐ ปี

แล้วเราจะมีเวลาไหนที่จะให้กับชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนั่ง
ชั่วโมงกลาง นี่แค่เป็นเวลาปกติ เหตุการณ์ปกติ ยังไม่ได้รวม
นับเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ยังมีเวลาอยู่นิดเดียวเท่านั้น

เราจึงจำเป็นจะต้องแทรกเวลาหยุด นิ่ง และกลาง
ในการกิจประจำวัน ไม่ว่าเราจะประกอบภารกิจอันใดก็ตาม
ให้สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ควบคู่กันไป เหมือนเรารับประทานอาหารควบคู่กับการหายใจ ทำด้วยกันไปทั้งสองอย่าง
งานทางใจกับงานในชีวิตประจำวันสามารถไปด้วยกันได้
ถ้าทำได้อย่างนี้ทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ ไม่ช้าจะเข้าถึงธรรม
ได้อย่างแน่นอน เพราะฉะนั้นต้องไม่ประมาท ใช้เวลาที่อยู่ใน
โลกนี้ให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่นะลูกนะ

๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

๖๕

วิธีแก้อุปสรรค การปฏิบัติธรรม

ถ้าเมื่อยก็ขยับ แต่อย่าให้กระเทือนคนข้างเคียง เพราะ
ว่าเขากำลังจะใจรวมสนิท เราต้องให้โอกาสเขาเข้าถึงธรรม
ต้องสนับสนุนเขา

หรือขยับแล้วยังไม่หายเมื่อย ก็ลุกไปเบาๆ ค่อยๆ ย่อ
อย่าให้เกิดเสียงดัง ไปบริหารขั้น ๕ บิดเนื้อบิดตัวให้สบาย
แล้วค่อยๆ ย่อกลับเข้ามานั่งใหม่อย่างเบาๆ เจียบๆ

ง่วงเราก็หลับ แต่หลับในกลางนะลูกนะ

ฟุ้งก็ภาวนา สัมมาอะระหัง ถ้าไม่หายก็ลืมหาคูรูป
คุณยายอาจารย์ฯ ดูดวงตาของท่านที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความ
เมตตา หรืออยู่ที่บ้านจะดูดวงแก้ว องค์พระ หรือดอกไม้
ของหอมก็ดูไป พอสบายอกสบายใจเราก็หลับตาใหม่ นิ่งๆ
นุ่มๆ ละมุนละไม สบายๆ



ถ้าหากว่า นึกดวงแก้วไม่ออก ก็ไม่ต้องนึก เริ่มต้น
นึกถึงหน้าคนที่เรารักก่อน หน้าแม่เราบ้าง ถ้าเป็นแม่ก็
นึกถึงหน้าลูก แต่อย่าไปนึกถึงหน้าคนที่เราไม่ชอบนะ
ให้นึกถึงคนที่เรานึกแล้วสบาย ลองทอดลองดู นึกได้ไหม
นึกได้ก็เปลี่ยนหน้าเป็นดวง ลองนึกเอารัวๆ รางๆ ก็ไม่เป็นไร
ค่อยๆ ประคองใจไปเรื่อยๆ เดี่ยวจะสมหวังดังใจทุกคน
จะต้องเข้าถึงธรรมกันอย่างแน่นอน

๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



๖๖

ง่วงก็หลับในกลางกาย

ถ้าง่วงก็ปล่อยให้หลับ

แต่หลับอยู่ในกลางกาย อย่างสบาย ๆ

ถ้าสดชื่นตื่นขึ้นมาแล้ว ตอนนั้นใจจะละเอียดย นุ่มเนียน
ละมุนละไม ก็ให้รักษาใจตรงนั้นเอาไว้ให้ดี

อารมณ์ที่จะหยุดนิ่ง คล้าย ๆ กับตอนใกล้จะหลับ
หรือเหมือนตื่นจากหลับ ต่างแต่ว่า ถ้าหลับ ขาดสติ แต่ถ้า
หยุดนิ่ง มีสติ

ตอนที่ตื่น ๆ ใหม่ ตรงนี้สำคัญนะ พอตื่นปั๊บ นิ่งเลย
แต่ต้องมีสติปะ ค่อย ๆ ประคองใจ เหมือนเราประคองเข็ม
เย็บผ้า เข็มหยุด วางบนผิวน้ำ อาศัยความตึงผิวน้ำ ถ้า
วางเบา ๆ จะลอยได้ ต้องประคองใจตอนตื่นใหม่ ๆ เพราะ
ตอนนั้นยังไม่คิดอะไร เฉย ๆ นิ่ง ๆ ไปเรื่อย ๆ ได้แค่ไหนเราก็
เอาแค่นั้นไปก่อน อย่างสบาย ๆ

๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๖๗

แก้ฟุ้งด้วยบริกรรมภาวนา

ถ้าหากยังอดฟุ้งไม่ได้ ก็ให้ประกอบบริกรรมภาวนาในใจ โดยไม่ต้องใช้กำลังในการภาวนา ภาวนาในใจว่า สัมมาอะระหัง ให้เสียงดังออกมาจากจุดกึ่งกลางของดวงแก้วที่ใสๆ ที่อยู่ในกลางท้องของเรา สัมมาอะระหัง ตรีภิกขัง ดวงใส เอาใจหยุดไปที่จุดกึ่งกลางของดวงใสๆ ภาวนาอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าใจจะหยุดนิ่งๆ

พอใจหยุดนิ่งจะตั้งคำภาวนาไปเอง มีอาการคล้ายๆ กับเราลืมคำภาวนา สัมมาอะระหัง แต่ใจหยุดนิ่งๆ ที่กลางดวงใสๆ โดยไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอะไร หรือมีอาการคล้ายๆ อยากวางใจเฉยๆ ไม่อยากจะภาวนา สัมมาอะระหัง ต่อไปอีก

ถ้าเกิดอาการเช่นนี้หรือรู้สึกลักษณะนี้ ก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนา สัมมาอะระหัง ใหม่ ให้เอาใจตั้งมั่นที่กลางดวงใสๆ ทำอย่างนั้นต่อไปเรื่อยๆ ทำหยุด ทำนิ่ง อย่างสบายๆ ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ เรื่อยไปเลย



แต่ถ้า ภาวนา สัมมาอะระหัง แล้ว ยังอดที่จะแวบไป
คิดเรื่องอื่นไม่ได้ ก็ช่างมัน ปล่อยมันไป ทำเฉยๆ

๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



๖๘

อย่ากดลูกนัยน์ตา

ถ้ามีความรู้สึก ว่า เริ่มกดลูกนัยน์ตาลงไปดูแล้ว เริ่มรู้สึกตึงที่กระบอกตา หัวคิ้ว หน้าผาก กล้ามเนื้อของร่างกาย เริ่มเกร็งแล้ว เราก็ปรือๆ ตา เพยอเปลือกตาขึ้นมาสักนิดหนึ่ง แต่เราทอดสายตาลงต่ำ ปรือๆ ตา พอมีความรู้สึก ว่า ผ่อนคลายแล้วจากการกดลูกนัยน์ตาไปดู เราก็ค่อยๆ ปิดเปลือกตาเบาๆ ใหม้ และก็นึกไปสบายๆ

ทำ soft soft นุ่มๆ เบาๆ เหมือนขนนกที่ล่องลอย อยู่ในอากาศ ฟุ้งเบา ล่องลอยในบรรยากาศแล้วก็ตก กระทบผิวน้ำอย่างแผ่วเบา ต้องนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ใจเย็นๆ ใจใสๆ เยือกเย็น ให้บริสุทธิ์ ให้เกลี้ยงเกลาจาก สิ่งที่เป็นมลทินของใจ ปล่อยางจากความผูกพัน ความคิด เรื่องคน เรื่องสัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน ทำใจสบายๆ ทำ ประหนึ่งว่า เรากำลังเข้าเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เฉพาะพระพักตร์ ต่อหน้าพระพุทธรูป ประดุจว่าพระองค์ยังทรงมีพระชนม์ชีพอยู่ ให้ใจใสๆ เย็นๆ

๒๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๒

๖๘

นั่งเครียดไปทำไม

ใครพอเริ่มนั่งก็เครียดแล้ว ไม่สบาย แสดงว่าทำไม่ถูกวิธี แสดงว่ามีความตั้งใจมาก จนกระทั่งติดเป็นนิสัย อย่าฝืนทำต่อ ต้องเลิกทำเลย แล้วก็มาหายใจสบาย ๆ ดูนั่น ดูนี้นี้ให้สบายใจ พอสบายใจแล้วค่อยเริ่มใหม่

ต้องหมั่นสอนตัวเองว่า เราจะนั่งเอาบุญอย่างเดียว นั่งสบาย ๆ เราไม่ได้หวังผลว่า เราจะเห็นอะไร การเห็นนั้นเป็นผลพลอยได้เท่านั้นเอง เราต้องการนั่งอย่างสบาย ๆ พอเรานึกบ่อย ๆ เข้า อาการเหล่านี้จะค่อย ๆ คลี่คลายไปเอง ในภายหลัง

พอเราเริ่มหลับตา อย่าไปบีบเปลือกตาแบบคนตาหยี อย่างนั้นไม่เอานะ ต้องปิดเปลือกตาพอดีๆ แล้วอย่าไปจ้อง ศูนย์กลางกาย ถ้าจ้องแล้วเดี๋ยวมันดึงระบบประสาทลงมามันจะตึง ให้งั้นๆ เหยยๆ สบายตรงไหนก็วางใจตรงนั้น

สมมติว่า ถ้าเรานิ่งๆ แล้วมันสบายข้างนอก ข้างหน้า หรือสบายในอวกาศโล่งๆ ที่ไหนก็แล้วแต่ ช่างมัน ทำอย่างนี้



ไปก่อนนะ ทำอย่างนี้แล้วจะแก้ตรงนี้ได้ แล้วมันจะหายไปเลย
ตอนนี้อย่าเพิ่งไปกังวลตรงนี้ ปรับให้สบายก่อน เดี๋ยวมันลง
ของมันเองในภายหลัง

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖



๗๐

นั่งแล้วตึง

สำหรับคนที่นั่งแล้วรู้สึกตึงเครียด ต้องฝึกสร้างอารมณ์สบายๆ นะ พยายามนึกถึงสิ่งที่ทำให้สบาย ใจจะได้คลี่คลาย

เวลานั่ง อย่าไปตั้งความหวังไว้ เราจะต้องเอาให้ได้ จะต้องเอาให้เห็น จะต้องเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ เดี่ยวจะตั้งใจมาก แล้วเครียด ต้องฝึกนะ ฝึกให้สบาย

คนที่เขาได้ แต่เดิมก็ไม่ได้มาก่อน ตึงมาก่อน เครียด ฟุ้ง ง่วง เมื่อย มีตมาก่อน เดี่ยวนี้เขาได้หมดแล้ว

ความสบายเป็นหัวใจ ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป อย่าไปรีบร้อน เร่งรีบให้ได้เดี๋ยวนี้ อย่าคิดอย่างนั้น ต้องค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป เหมือนการเจริญเติบโตของต้นไม้ ค่อยๆ โตขึ้นทีละเล็กทีละน้อยเรื่อยมา ใจก็ค่อยๆ พัฒนาไปทีละนิด ทีละหน่อย ทีละน้อยๆ แล้วก็เยอะขึ้นๆ เดี่ยวเราจะค่อยๆ เข้าใจเอง อย่าใจร้อน

๑๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖



๗๑

เริ่มต้นในจุดที่สบาย (แก้ติง)

ที่นี้บางคนจะเอาใจไปไว้ในท้อง รู้สึกมันยังยากอยู่ดี ถ้าอย่างนั้น เอาอย่างนี้ เราหลับตาเฉยๆ สบายตรงไหน เอาตรงนั้น คล้ายๆ กับศูนย์กลางกายขยายไปแล้ว โตะเท่ากับ สภาธรรมกายสากล แล้วเราเข้าไปอยู่ในศูนย์กลางกายแล้ว ทั้งก่อนกาย ซึ่งความจริงตรงนั้นความรู้สึกเราอาจจะอยู่ที่ ลูกนิยน์ตากี่ข้างมัน

สบายตรงนั้น เราก็เอาตรงนั้นก่อน เหมือนตัวเราไปนั่งอยู่ในศูนย์กลางกายทั้งตัว ถ้าเป็นอย่างนี้จะไม่มันศีระจะนั่ง เราก็ปล่อยให้มันเป็นไป Let it be

บางทีแสงสว่างก็แวบเกิดขึ้นที่หางตาบ้าง หัวตาบ้าง ข้างหน้าบ้าง หรือบนศีระบ้าง เราก็ยังนั่งอย่างเดิม ไม่ต้องไปดึงลงมาไว้ในท้อง แสงสว่างอยากอยู่ตรงไหนก็ปล่อยให้ไปก่อน ตามใจเขาไปก่อน เดี่ยวเขาก็จะตามใจเรา เราก็นั่งเฉยๆ

การที่แสงสว่างเกิดขึ้น แม้ไม่ถูกที่ที่เราต้องการก็ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี แสดงว่าเราเริ่มชนะความมืดในใจไป

ในระดับหนึ่งแล้ว เหมือนลมที่ค่อยๆ เคลื่อนย้ายเมฆที่
บดบังดวงจันทร์หรือดวงอาทิตย์ไปที่ละน้อย ให้นิ่งต่อไป
อีกอย่างเบาสบาย ผ่อนคลาย

ไม่คาดหวังว่าจะเห็นอะไร เห็นไม่เห็นก็ไม่เห็นจะ
เป็นไร เราทำใจหยุดนิ่งเฉยๆ แค่นั้นเอง ยิ่งเราไม่อย่าได้
อะไร เราจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ นี่ก็เป็นเรื่องแปลก

วางใจนิ่งเฉยๆ ไม่ผูกพันกับคน สัตว์ สิ่งของ เพราะว่า
คนก็ดี สัตว์ก็ดี สิ่งของก็ดี เดี่ยวก็พังกันไปทั้งนั้น แม้ชีวิต
ของเราเองก็เช่นเดียวกัน ก็ต้องไปสู่จุดสลาย แต่ก่อนไป
สู่จุดสลาย เราต้องทำความสะอาดภายในให้ปรากฏ เราต้อง
ครอบครองให้ได้ก่อน

เอาใจไว้ในห้องไม่ได้ เอาไว้ตรงไหนก่อนก็ได้ เหมือน
ไม้แขวนเสื้อ ตอกตะปูไว้ตรงไหนก็แขวนไว้ตรงนั้นก่อน
วันหลังค่อยไปตอกที่อื่น ค่อยๆ ย้ายไป พอซื้อตุ้มมาก็เอา
เสื้อไปแขวนในตู้ ยังไม่มีตุ้มก็แขวนไว้ตรงไหนก่อนก็ได้ นี่
ก็เหมือนกัน มันอยู่ในห้องไม่ได้ เอาไว้ตรงไหนก่อนก็ได้
หน้าผาก ศีรษะ หรือระหว่างตีนผม ตรงนั้นก็ได้อีก คล้ายๆ ตา
เราจะเหลือบดูข้างบน เหมือนมองอะไรข้างบนอย่างนั้นก็ได้

ทางเดินของใจมีตั้ง ๗ ฐาน เราก็เลือกเอา แล้วเราจะมี
ความรู้สึกว่า การทำสมาธิเราทำได้ ไม่ได้ยากอะไร ลูกทุกคน
ทำได้ สบายตรงไหนเอาตรงนั้น ไม่ต้องกลัวว่าผิดหลักวิชา

เพราะเรารู้แล้วว่า เป้าหมายเราไปฐานที่ ๗ แต่ว่าเริ่มต้นตรงไหนก็ได้ สบายๆ

ใครนึกดวงได้ก็นึก นึกไม่ได้ก็ช่างมัน นึกถึงองค์พระอ้าว พระที่นึกไม่สวย ก็ไม่เป็นไร ตามใจท่านไปก่อน หรือนึกได้แต่ไม่ชัด ไม่ชัดก็ไม่เป็นไร นั่งแล้วรู้สึกตัวหายไปก็ช่าง นั่งเฉยๆ เคว้งคว้างอยู่กลางอวกาศเราก็นั่ง ลองทำดูนะ ทำไปเรื่อยๆ สบายๆ

ส่วนใครสามารถเอาใจไว้ในท้องได้แล้วดวงเกิด เราก็ดูเท่าที่มีให้ดู อย่าไปเร่งด้วยวิธีผิดๆ คือ ไปบีบเค้นภาพดูเท่าที่มีให้ดู แล้วก็ Let it be ปลอ่ยให้มันเป็นไปอย่างนั้น เดี่ยวก็จะชัดขึ้นมาเองอย่างน่าอัศจรรย์

ถ้าเราไปบีบเค้นภาพจะปวดหัว เพราะมันผิดวิธี ให้ดูเฉยๆ ถ้าใครเห็นองค์พระชัดขึ้นมาแล้ว เราก็ดูธรรมดาๆ เหมือนดูก้อนอิฐก้อนหินอย่างนั้น เราดูพระจะสีอะไรก็ตาม ทำด้วยวัสดุอะไรก็ตาม เราก็ดูเฉยๆ ดูโดยไม่มีอารมณ์ร่วมหรือดูไปนั้นๆ สักแต่ว่าดู เดี่ยวเราจะเห็นความอัศจรรย์ของคำว่า “สักแต่ว่า” คือ พระจะค่อยๆ ชัดขึ้นเรื่อยๆ แล้วก็ใสเอง สว่างเอง

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘



๗๒

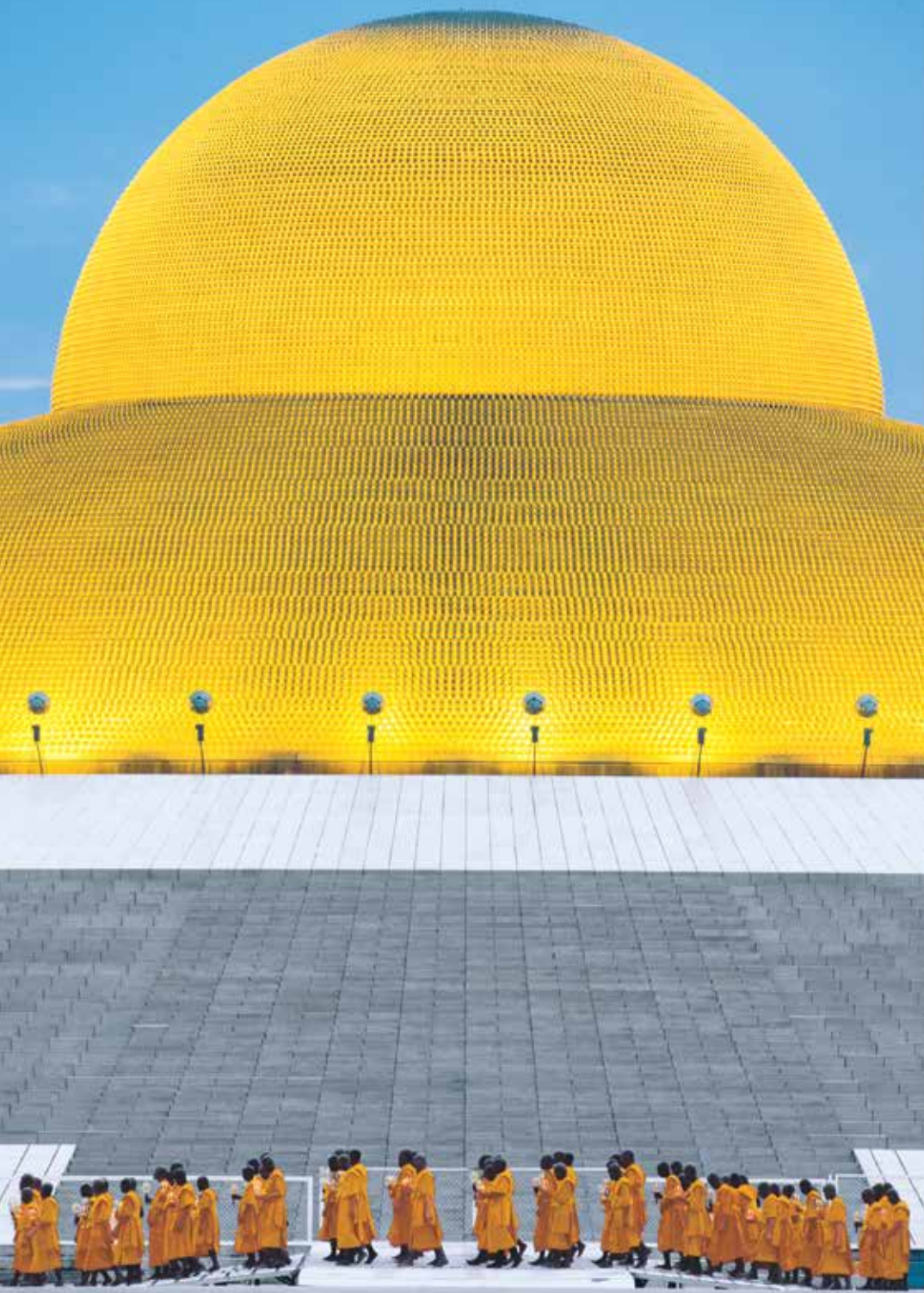
เกร็ง ตึง..ผิดวิธี

อย่าตั้งใจมาก โดยพยายามจะบังคับให้ใจหยุด นิ่ง สงบ หรือพยายามเค้นภาพให้มาปรากฏชัดเจนเหมือนเรา ลืมตาเห็นวัตถุภายนอก ถ้าทำอย่างนี้จะมีปฏิกิริยาที่ร่างกาย จะบอกเราว่า ตอนนี้อเรากำลังปฏิบัติไม่ถูก เพราะเกิดอาการ เกร็ง ตึง นิ่งไม่มีความสุข มันเบื่อหน่าย ถ้าหากรู้สึกลักษณะนี้ แล้ว แสดงว่าผิดวิธี อย่าฝืนทำโดยวิธีการผิดๆ อย่างนั้นนะ

ต้องเริ่มผ่อนคลาย โดยลืมตาขึ้นมาสักนิดหนึ่ง เพื่อยอ เปลือกตาสักหน่อย แล้วค่อยๆ ปรับระบบประสาทกล้ามเนื้อ ใหม่ ให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย แล้วเริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ

วัตถุประสงค์เราแค่ต้องการให้ใจหยุดนิ่งๆ อยู่ใน ฐานที่ตั้งดั้งเดิมของใจ เพราะ “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” หรือ ทำให้เราประสบความสำเร็จในการเข้าถึงธรรมภายใน ถ้าผิด จากนี้ไปแล้ว ไม่ใช่ ใจต้องหยุดนิ่งอย่างเดียว จึงจะเข้าถึงได้ ต้องจับหลักตรงนี้ให้ได้ เรารู้หลักการแล้ว เหลือแต่วิธีการ วิธีการเราก็ต้องฝึกฝนเอา

๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๘



๗๓

ทางสายกลาง

วิธีการที่ถูกต้อง คือ ต้องพอดี

ไม่ตึงและไม่หย่อนเกินไป

ตึงเกินไป เพราะตึงใจมาก มันจะตึง เกร็ง ไม่สนุก
นั่งแล้วมันไม่อร่อย มันเบื่อ

หย่อนเกินไป คือ จะเคลิ้มบ้าง ง่วงบ้าง หลับบ้าง ฟุ้งบ้าง
ไปเรื่อยเปื่อยเลย

ถ้าพอดี จะเกิดความพึงพอใจ กับการวางอารมณ์
อย่างนี้ ปฏิบัติที่ร่างกายจะรู้สึกตัวเริ่มโล่ง ไม่ทึบ เริ่มโปร่ง
เบา สบาย ตัวพองๆ ขยาย จนกระทั่งกลืนไปกับบรรยากาศ
ตัวหายไปเลย มีความรู้สึกว่ เวลาหมดเร็ว เราไม่อยาก
ออกจากอารมณ์นี้เลย อยากอยู่ตรงนี้ไปนานๆ แม้ยังไม่มี
ปรากฏการณ์ใดๆ เช่น ไม่มีภาพให้เห็น เราก็ไม่เดือดเนื้อ
ร้อนใจ อยากอยู่นิ่งๆ นานๆ แม้ไม่เห็นอะไรก็ตาม อย่างนี้
ถูกหลักวิชา

๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๘

๗๔

ถ้าเอาจริง..ได้ทุกคน

หยุดกับนิ่ง ขึ้นอยู่กับขยันหรือขี้เกียจ ถ้าขยันฝึกบ่อย ๆ มีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง ชั่วโมงกลาง มันก็ชัดเจน จากมืดก็มาสว่าง จากสว่างก็มาเห็น

“เห็น” ต้องเห็นทุกคน ของมันมีอยู่แล้ว ก็ต้องเห็น ที่มีแล้วไม่เห็น มันแปลกจริง ๆ ดังนั้นต้องเห็นนะ ถ้าหยุดนิ่งได้สนิท

ถ้าเราเห็นคุณค่า เราทราบความสำคัญจะขยันฝึกหยุดฝึกนิ่ง ถ้ายังไม่เห็นความสำคัญเท่าไร คือ เห็นความสำคัญบ้าง ก็ฝึกน้อยหน่อย เอาเวลาไปทำอย่างอื่นมากกว่า ทั้ง ๆ ที่ตอนสุดท้ายของชีวิต ก็ต้องทำอย่างอื่นทั้งหมด คือจำใจต้องทิ้ง เพราะเอาติดตัวไปไม่ได้ เพราะว่ามันต้องไปด้วยละเอียด ของที่เราทำเป็นของหายาบ หอบเอาไปไม่ได้

แม้แต่กระดูกของตัว ยังเอาไปไม่ได้ ยังต้องทิ้งเรียกราคาให้คนอื่นเขาเก็บไป นี่คือความจริงของชีวิต ซึ่งไม่ค่อยคิดกัน ไม่มีอารมณ์จะคิด แต่เป็นเรื่องจริงที่ทุกคนต้องเจอ ที่ว่าตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้ นอกจากบุญกับบาป ความจริง



เป็นอย่างนี้ แต่ให้ความสำคัญกันไม่มาก ถึงตอนนั้นก็
ตัวใครตัวมันกันแล้ว ใครจะตายแทนใครก็ได้ หรือเก็บ
เอาไปส่ง เอาไปให้ก็ได้

เพราะฉะนั้น ถ้าขยันก็หยุดได้เร็ว หยุดได้คล่อง หยุดได้
ชำนาญ สิ่งที่เป็นอจินไตย เหลือเชื่อ ก็จะกลายเป็นความจริง
เป็นเรื่องธรรมดา

มันธรรมดา...สำหรับคนทำได้

แต่ไม่ธรรมดา...สำหรับคนที่ทำไม่ได้

ถ้าเอาจริง...ก็ได้ทุกคน

ถ้าไม่จริง...ก็ไม่ได้ เป็นอย่างนี้นะ

๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๖

๗๕

ความมืดเป็นมิตร

ความมืดเป็นมิตร ไม่ได้เป็นศัตรูกับการเข้าถึงธรรม เป็นความมืดที่น่ารัก ถ้าเรารู้จักที่จะอยู่กับความมืด ความมืด ก็จะเป็นเกลอ เป็นสหายของเรา อย่ากังวลกับการเห็นภาพ หรือว่าต้องเห็นอะไรอย่างนั้น อยู่กับความมืดอย่างสบายๆ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

ยิ่งมืดก็ยิ่งดี ยิ่งดีก็ยิ่งใกล้สว่าง ไม่ช้าความสว่าง ก็จะมาเอง อยู่กับความมืดด้วยใจที่สบายๆ เบิกบาน

แล้วก็อย่าให้มีความคิดว่า มืดอย่างนี้แล้วเมื่อไรดวง สว่างจะมาปรากฏ อย่างนี้คิดอย่างนี้ อยู่กับความมืดด้วย ใจที่นิ่งสงบ ให้เราคู่กับความมืดอย่างนั้นไปก่อน อย่าไป ตีโพยตีพายว่า ไม่เห็นจะได้อะไรเลย ความสว่างไม่เห็นมา ต้องนึกเหมือนเรานั่งเงียบๆ ในคืนที่มีดมืด

สมมติว่า เป็นเวลาตี ๑ เราก็ต้องยอมรับว่า นี่คือตี ๑ ถึงจะตีโพยตีพายอย่างไร ดวงอาทิตย์ก็ไม่มาปรากฏให้เรา เห็น แม้ตี ๒ ตี ๓ ตี ๔ ตี ๕ ก็เช่นเดียวกัน จนกว่าจะถึง



เวลาอันเหมาะสม ไกลี่รุ่ง แสงเงินแสงทองจึงจะมาปรากฏ
ให้เราเห็น และแหล่งกำเนิดของแสงเงินแสงทองเป็นดวง
สีแดงๆ ยามอรุโณทัยจึงจะมาภายหลัง

ถ้าเรานั่งนิ่งๆ โดยไม่กังวลอะไร เหมือนนั่งในยาม
รัตติกาล ในคืนเดือนมีดอย่างนี้ ไม่ช้าจะสมหวัง คือใจ
จะสงบ ไม่ทวนทวยราย จะหยุดนิ่ง จะสว่างไปเอง

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๗๖

ทำให้ถูกหลักวิชา

การฝึกใจให้หยุดนิ่งเป็นกรณียกิจ เป็นกิจที่สำคัญ สำหรับการมาเกิดเป็นมนุษย์ เพราะจะทำให้เราพบความสุขที่แท้จริง และพบความเป็นจริงของชีวิต เมื่อเราได้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในตัวแล้ว นี่เป็นกิจที่ควรจะต้องทำควบคู่กับการทำมาหากิน การศึกษาเล่าเรียน การครองเรือน

แม้พวกเราจะทราบว่าเป็นกรณียกิจ เป็นกิจที่ต้องทำ แต่มักไม่ค่อยมีความขยัน มีความเพียรที่จะปฏิบัติ หรือปฏิบัติก็ปฏิบัติพอเป็นพิธีเท่านั้น ไม่ได้ตั้งใจจริงจังเพื่อให้ใจตั้งมั่นอยู่ภายใน

ที่ท้อก็เพราะว่า นั่งแล้วมีความรู้สึกว่า ไม่ก้าวหน้า ไม่เห็นผลทันอกทันใจ ซึ่งการที่เรานึกคิดอย่างนี้ ไม่ถูกต้อง

การปฏิบัติธรรมย่อมมีผลขึ้นสักวันหนึ่ง แต่ก็ต้องค่อยๆ สังสมความละเอียดของใจไปทุกๆ วัน เพราะใจเราหยาบด้วยการทำมาหากิน คิดพูดทำแต่สิ่งที่ทำให้อารมณ์จิตมันหยาบ มันฟุ้งอยู่ตลอดเวลา ไม่ตั้งมั่น แล้วจู่ๆ จะให้



มาหยุดมานิ่ง ให้ได้ตั้งใจเลย มันไม่ได้นะลูกนะ ต้องอาศัย
การฝึกฝน สั่งสมกันไปทุก ๆ วัน

เรามักจะให้ความสำคัญกับการสนุกสนาน เพลิดเพลิน
ผ่อนคลายอารมณ์ไปในเรื่องราวที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร ดูทีวี
บ้าง อ่านหนังสืออ่านเล่นให้เพลิน ๆ หรือไปเที่ยวเตร่ พุดคุย
กันให้เสียเวลา ไม่ค่อยให้ความสำคัญกันอย่างจริงจัง

ซึ่งความจริงแล้ว ถ้าตั้งใจปฏิบัติกันจริงๆ ทำให้ถูก
หลักวิชา ทบทวนคำสอนที่ได้ยินได้ฟังมา แล้วก็หมั่น
ปฏิบัติ หมั่นสังเกต เตียวเราจะพบเหตุแห่งการบกพร่อง
และช่องทางแห่งความสำเร็จ ความสมหวังย่อมจะเกิดขึ้น
กับเราอย่างแน่นอน

๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

๗๗

ความละเอียด

ต้องค่อย ๆ สังสม

ถ้าหยุดได้วันนี้...ก็เข้าถึงวันนี้

หยุดได้พรุ่งนี้...ก็เข้าถึงวันพรุ่งนี้

หยุดได้ตอนไหน...ก็เข้าถึงตอนนั้น

ฝึกเอาไว้ให้คล่องในทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน
ทำไปเรื่อย ๆ ความละเอียดมันต้องค่อย ๆ สังสม ค่อย ๆ
เพิ่มพูนไปเรื่อย ๆ เราจะรีบร้อนให้มันละเอียดไปเลยนี้ยาก
แล้วก็ไม่เคยเจอเลย ต้องค่อย ๆ สังสมไป

วันนี้เราละเอียดได้แค่นี้ พรุ่งนี้ก็จะละเอียดเพิ่มขึ้น แล้ว
ก็จะโล่งไป ชัดไป ใสไป สว่างไป ใหม่ๆ ก็ค่อย ๆ ค่ำ ๆ กัน
ไปก่อน ต่อไปก็ชัดขึ้น ใสขึ้น สว่างขึ้น

องค์พระตอนแรกอาจจะทึบ อาจจะแข็งกระด้างก็
ช่างท่าน เราหยุดนิ่งไปเรื่อย ๆ จริง ๆ แล้วท่านนุ่มนวล แต่
ใจเรายังไม่ละเอียด พอเราหยุดไปเรื่อย ๆ เดียวก็จะนุ่มนวล



ขึ้นมาเอง จะสว่างขึ้นมา ตั้งแต่เหมือนดวงอาทิตย์ตอนเช้า
ต่าง ๆ กระทั่งค่อย ๆ กระจางแจ้งไปเรื่อย ๆ กระทั่งเหมือน
ดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน เป็นแสงแก้วที่สุกใส แล้วองค์พระ
ก็จะโตใหญ่ไปเรื่อย ๆ

๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖



๗๘

ฝึกใจให้หยุดนิ่งก่อนหมดลม

เราต้องให้ความสำคัญกับการฝึกใจให้หยุดนิ่ง เพราะเรามาเกิดเป็นมนุษย์ก็เพื่อการนี้ นี่คือวัตถุประสงค์ของชีวิต เป็นกรณียกิจ กิจที่ต้องทำ เป็นงานที่แท้จริง

ซึ่งนับวันเราจะต้องนับถอยหลังกันแล้ว เพราะเรามีเวลาจำกัดในโลกมนุษย์นี้ กายมนุษย์มีข้อจำกัด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เป็นปกติธรรมดาของร่างกายมนุษย์ เช่นเดียวกับสรรพสิ่งทั้งหลาย

ก่อนถึงวันสุดท้ายของชีวิตต้องฝึกจิตให้สงบ ให้หยุดนิ่ง ให้ได้รู้รสชาติแห่งความสงบของใจว่า มีรสมีชาติ แตกต่างจากรสชาติที่เราเคยผ่านมาอย่างไร

เรามีเวลาจำกัดในโลกมนุษย์ ไม่ว่าจะเกิดมาก่อน หรือเกิดทีหลังก็ตาม เวลาแห่งชีวิตมีเท่ากัน บางคนเกิดทีหลังตายก่อน บางคนเกิดก่อนตายทีหลัง ตายในวัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน หรือชราก็มี ชีวิตไม่แน่นอน

๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐



๗๘

อย่าให้โอกาสเป็นวิกฤติ

จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ คือ ฝึกใจให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ไม่ให้ร้อนรุ่มเนจรไปที่ไหน พอมันมาหยุดนิ่งตรงฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่แท้จริง เมื่อมาอยู่ตรงนี้ก็นำความสุขให้เกิดขึ้นกับตัวของเราอย่างพูดไม่ออกบอกไม่ถูก สุขกาย สบายใจ เพราะฉะนั้นต้องฝึกจิตให้ดี ให้หยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้

พวกเรามีบุญที่มาจากยุคที่พระเดชพระคุณหลวงปู่บังเกิดขึ้นในร่มเงาของพระพุทธศาสนา ท่านค้นคว้าวิชาธรรมกายขึ้นมา แล้วนำมาถ่ายทอดถึงพวกเรา ถ้าเกิดก่อนหน้านี้อาจดี หรือหลังจากนี้ไปอีกนานๆ เมื่อกาลเวลาผ่านไปสิ่งเหล่านี้ก็จะเลือนไป จะไม่อยู่ในขณะ ในสมัย

ในช่วงนี้อยู่ในช่วงขณะสมัยที่ดี เพราะฉะนั้นต้องหมั่นฝึกฝนใจทุกวัน อย่าให้โอกาสดีนี้ผ่านไป เพราะสังขารก็เสื่อมลงไปทุกๆ วัน

๒๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐

๘๐

อย่าท้อใจ

วันนี้หรือวันไหนที่เรานั่งแล้วไม่เห็น อย่าได้ท้อใจ อย่าได้น้อยใจโทษตัวเองว่า บุญบารมีวาสนาของเราคงจะมีน้อย คงทำมาไม่มาก ถึงยังไม่ได้เห็นเหมือนอย่างที่คุณอื่นเขาเห็น หรือบางที นึกน้อยใจว่า เราเข้าวัดมาก่อนเขาตั้งนาน ได้ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรนำหมู่ญาติสนิทมิตรสหายผู้มีบุญมา ปฏิบัติ แต่เขามาภายหลัง เขาวางใจได้ถูกส่วน เขาได้รู้ได้เห็นด้วยตัวของเขาเอง แต่เรากลับไม่เห็น

อย่าไปมัวเสียเวลาโทษตัวเอง น้อยใจในโชคชะตา วาสนาบารมี อย่าไปเสียเวลาคิดอย่างนั้นนะลูกนะ

ถ้าบุญเราน้อย เราจะไม่ได้เกิดในร่มเงาพระพุทธรูป ศาสนา จะไม่ได้เกิดในยุคที่ธรรมกายเกิดขึ้น จะไม่ได้ยินคำว่า ธรรมกาย จะไม่ได้เข้ามาใกล้ชิดอยู่ในหมู่ของธรรมกาย จะไม่มี ศรัทธา จะไม่มีโอกาสปฏิบัติ

บุญของเรามีมากพอ เหลือเฟือที่จะเข้าถึง ขอเพียง แต่ทำให้ถูกวิธี แล้วก็มีคามเพียร อย่าไปกลุ้มอกกลุ้มใจ



จนกระทั่งทำให้เกิดความท้อแท้ ท้อถอย แล้วก็เลิกปฏิบัติไป
ในที่สุด ทำอย่างนั้นพญามารเขาก็จะหัวเราะเยาะเรา แทนที่
เราจะหัวเราะเยาะพญามาร เพราะฉะนั้นหมั่นฝึกใจให้หยุด
ฝึกใจให้นิ่งๆ ให้ใจใสๆ

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



๘๑

ยืมได้เมื่อภัยมา

อย่าเพิ่งตาย ถ้ายังไม่เข้าถึงพระธรรมกาย
อย่าเอาร่างกาย ชีวิตจิตใจของเราไปถล่มทลาย
อย่าเอาไปใช้ในสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร
ที่ไม่เป็นประโยชน์ของชีวิต

จะทำมาหากินอะไรที่เป็นสัมมาอาชีพะ ก็ทำไปเถอะ แต่อย่าทิ้งการปฏิบัติธรรม ให้ธุรกิจกับจิตใจไปคู่กัน ธุรกิจทำให้เราได้ปัจจัย ๔ มาหล่อเลี้ยงสังขารเพื่อดำรงชีพ เอาไว้สำหรับปฏิบัติธรรม ศึกษาค้นคว้าให้ได้เข้าถึงพระธรรมกายในตัว

“พระธรรมกาย” นี้มีมานานแล้ว ตั้งแต่ปฐมชาติ แต่ว่ามีเหมือนไม่มี เพราะเราไม่ได้เอาใจใส่ เราไม่รู้ หรือรู้แล้วไม่เอาใจใส่ ไม่ประพฤติปฏิบัติกันอย่างจริงจัง จังๆ เพราะฉะนั้นมีจึงเหมือนไม่มี เหมือนนั่งทับทรัพย์อยู่อย่างนั้น ทรัพย์มีประโยชน์ก็เอามาใช้ประโยชน์ไม่ได้ เหมือนน้ำที่อยู่ใต้ดิน เราเดินอยู่บนน้ำใต้ดิน แต่ถ้าไม่เจาะลงไปให้ถึง ก็เอามาใช้ไม่ได้

พระธรรมกายในตัวก็เช่นเดียวกัน ถ้าหากว่าเราไม่
ขยันประพฤติปฏิบัติธรรมให้สม่ำเสมออย่างถูกวิธี ก็ยาก
ที่จะเข้าถึง เพราะฉะนั้นอย่าพึ่งตาย ถ้ายังไม่ได้ธรรมกาย

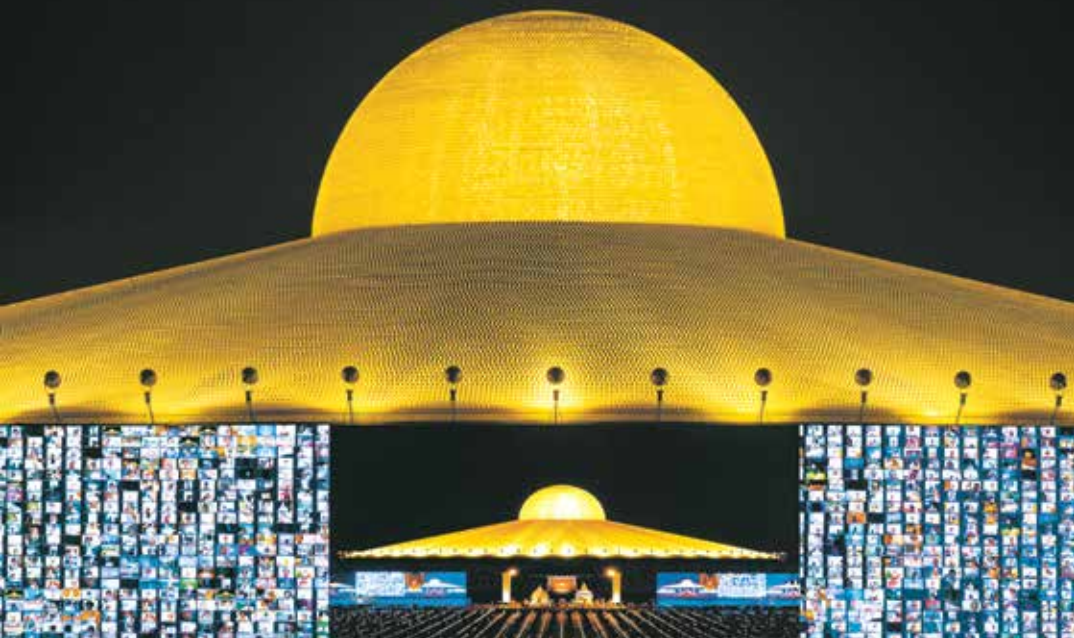
ชีวิตที่เหลืออยู่นี้ สงวนความแข็งแรงเอาไว้ให้ดี
ประพฤติปฏิบัติธรรมทุกวัน การบ้านที่ให้อาไว้ก็หมั่นทำ
หมั่นฝึกซ้อม ซ้อมรบทันทุกวัน ซ้อมกันเป็นปี เป็นหลายๆปี
แพ้ชนะรู้กันวันเดียว คือวันศึกสงครามชิงภพ ปิ๊งบดุดชีวิต

เราทุกคนต้องตาย ต้องไปปรโลก เราจะหลีกเลี่ยง
ปรโลกไม่ได้ ไม่ว่าเราจะยินดีหรือไม่ยินดีก็ตาม ปฏิเสธไม่ได้
จะมียศถาบรรดาศักดิ์สูงต่ำแค่ไหนก็ปฏิเสธปรโลกไม่ได้

ชีวิตหลังจากตายแล้วยาวนาน นานมาก ๆ นานจนเร
คาดไม่ถึง เพราะฉะนั้นอย่าประมาทในชีวิต

ไม่ประมาท ก็คือหมั่นสั่งสมคุณงามความดีเอาไว้
ให้เยอะ ๆ สำคัญและง่ายที่สุด คือ ปฏิบัติธรรมให้เข้าถึง
พระธรรมกายให้ได้

พระธรรมกายจะเป็นที่พึ่งที่ระลึกอย่างแท้จริงของ
ตัวเรา ไม่ว่าเราจะอยู่บนเตียงคนป่วย หรืออยู่ในสถาน
การณ์ใดๆ ก็ตามที่คับขัน พระธรรมกายในตัวจะเป็นป้อม
เป็นค่ายป้อมป้องผองภัย แต่ถ้าหากว่า ต้องเจอวิบากกรรม
ที่หนักหนาสาหัส หนักก็จะเป็นเบา เบาก็หาย หรือถ้าตาย
ก็ไปดี



ธรรมกายเป็นที่พึ่งของเราทั้งในโลกนี้และโลกหน้า
เข้าถึงแล้วย่อมบันเทิงทั้งในโลกนี้ ละโลกไปแล้วก็บันเทิง
ในโลกหน้าด้วย ทำให้ได้ตั้งแต่เป็นกายมนุษย์นะ

สักวันหนึ่ง ทุกคนจะต้องไปเจอสภาวะที่คับขัน เราจะ
ต้องเปลี่ยนสภาวะนั้นให้เป็นสภาวะแห่งสันติสุข สุขด้วยการ
อยู่ในอู่แห่งทะเลบุญ ในกลางพระธรรมกาย ให้เห็นท่านชัด
ใส แจ่ม ให้ได้ตลอดเวลาเลย

จะยิ้มได้เมื่อกัยมา เมื่อเข้าถึงพระธรรมกาย ใจจะใสๆ
สว่างไสว ถ้ายังเข้าไม่ถึงจะยิ้มยาก เวลาเจอกัย จะหุดหู่ใจ
จะหมองใจ ต้องถึงธรรมกายนี้แหละ ถึงจะยิ้มได้เมื่อกัยมา

๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

โครงการ "100,000 Monks Meditating Together"
โครงการ "100,000 Monks Meditating Together" (100,000 Monks Meditating Together)
โครงการ "100,000 Monks Meditating Together" (100,000 Monks Meditating Together)

โครงการ "100,000 Monks Meditating Together" (100,000 Monks Meditating Together)
โครงการ "100,000 Monks Meditating Together" (100,000 Monks Meditating Together)
โครงการ "100,000 Monks Meditating Together" (100,000 Monks Meditating Together)





Dhammicaya's Navika Ordination Ceremony: Mass Ordination Program
for 100,000 Monks from Every Village across Thailand on Saturday, July 8, 2554 B.E.
at Wat Phra Channakaya Pathum Thani Thailand

Theravada Buddhism in Thailand
and the World



ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หูข้างซ้าย
ชายข้างขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หูข้างซ้าย
ชายข้างขวา

ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ กลางท้องระดับสะดือ



วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

สมาธิ คือ ความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุข อย่างยิ่ง ที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ และปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังวิธีปฏิบัติที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เมตตาสั่งสอนไว้ดังนี้

๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจ ให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

๒. คุณเข้าหรือนั่งพับเพียบสบายๆ ระลึกถึงความดีที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่า ร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วนๆ

๓. นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้

อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังตาพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตา หรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่า กำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

๔. นึกกำหนดนิมิต เป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำ ไสบริสุทธิ ปราศจากรอยตำหนิใดๆ ขาวใส เย็นตาเย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้ เรียกว่า บริกรรมนิมิต นึกสบายๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกไป ภาวนาไปอย่างนุ่มนวล เป็นพุทธานุสติว่า “สัมมาอะระหัง” หรือค่อยๆ น้อมนึกดวงแก้วกลมใสให้ค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวฐาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่ฐานที่ ๑ เป็นต้นไป น้อมนึกอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ ไปพร้อมๆ กับคำภาวนา

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงแก้วกลมใสปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบายๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่า ดวงนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้น อันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียดาย ให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่อื่น ที่มีใช่ศูนย์กลางกาย ให้ค่อยๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุด

สนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของ
ดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้าย มีดวงดาวดวงเล็ก ๆ อีกดวง
หนึ่ง ซ่อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจ เอาใจ
ใส่แต่ดวงเล็ก ๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อย ๆ ใจจะปรับจนหยุด
ได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์ และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่
ดวงนี้เรียกว่า “ดวงธรรม” หรือ “ดวงปฐมมรรค” อันเป็น
ประตูเบื้องต้น ที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน

การระลึกรู้ถึงนิมิตสามารถทำได้ในทุกแห่ง ทุกที่
ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นนั่ง นอน ยืน เดิน หรือขณะทำภารกิจใด ๆ
ข้อแนะนำ คือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำไปเรื่อย ๆ
ทำอย่างสบาย ๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหน ให้พอใจ
แค่นั้น ซึ่งจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไป
จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง

เมื่อการฝึกสมาธิบังเกิดผลจนได้ “ดวงปฐมมรรค”
ที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ติดสนิทมั่นคงอยู่ที่ศูนย์กลางกาย
แล้ว ให้หมั่นตรึงระลึกนึกถึงอยู่เสมอ อย่างนี้แล้ว ผลแห่ง
สมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความ
สำเร็จ และความไม่ประมาทได้ตลอดไปทั้งยังจะทำให้สมาธิ
ละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย

ข้อควรระวัง

๑. อย่าใช้กำลัง คือ ไม่ใช้กำลังใดๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็วๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนใดของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

๒. อย่าอยากเห็น คือ ทำใจให้เป็นกลาง ประคองสติมิให้พล้อจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้นอย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้น อุปมาเสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจจะเร่งเวลาได้

๓. อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน อาศัยการนึกถึง “อาโลกกสิณ” คือ กสิณความสว่างเป็นบทเบื้องต้น เมื่อฝึกสมาธิจนเข้าถึงดวงปฐมมรรคแล้ว ฝึกสมาธิต่อไปผ่านกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาในภายหลัง

ดังนั้น จึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ประการใด

๔. เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายที่เดียว ไม่ว่าจะทำอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืน เดิน นอน หรือนั่ง อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนา พร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสควบคู่กันตลอดไป

๕. นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด ถ้านิมิตเกิดขึ้นแล้วหายไป ก็ไม่ต้องตามหา ให้ภาวนาประกอบใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏขึ้นใหม่อีก

การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้ เมื่อชักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอๆ ไม่ทอดทิ้ง จนได้ดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้หมั่นประกอบรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลักประกันได้ว่า ได้ที่พึงของชีวิตที่ถูกต้องดีงามที่จะส่งผลให้เป็นผู้มีความสุข ความเจริญ ทั้งในภพชาตินี้ และภพชาติหน้า

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๑. ผลต่อตนเอง

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต

- ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจ
ผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น
ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำและ
สติปัญญาดีขึ้น
- ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็ว
ถูกต้องและเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

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 สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ และเนื่องจากจิตใจดี จึงทำให้ความประพฤติทางกาย และวาจาดีตามไปด้วย
- ทำให้เป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบ และมีขันติเป็นเลิศ
- ทำให้เป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว เป็นผู้มีความการะ และมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

๒. ผลต่อครอบครัว

๒.๑ ทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

๒.๒ ทำให้ครอบครัวมีความสุขเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้ที่มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัว หรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้

๓. ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

๓.๑ สมาธิทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรม รวมถึงตลอดจนปัญหาสังคมอื่นๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้มีจิตใจอ่อนแอ หวั่นไหวต่ออำนาจ สิ่งยั่วยวนหรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

๓.๒ ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย และเกิดความ
ประหยัด ซึ่งผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งงามด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ
ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความ
เคารพกฎหมายของบ้านเมือง ทำให้บ้านเมืองของเราสะอาด
น่าอยู่ ไม่มีคนมั่งง่ายทั้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนนก็
เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่ต้อง
สิ้นเปลืองงบประมาณ เวลา และกำลังเจ้าหน้าที่ ที่จะไปใช้
สำหรับแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่มีระเบียบวินัยของ
ประชาชน

๓.๓ ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคม
มีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการ
ทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย
และเมื่อมีกิจกรรมของส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็ย่อม
พร้อมที่จะสละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวม
อย่างเต็มที่ แม้มีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคม จะมาขู่มหาภัยให้เกิด
ความแตกแยก ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคม
เป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

๔. ผลต่อศาสนา

๔.๑ ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และรู้ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่า การฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พันทุกข์เข้าสู่นิพพานได้

๔.๒ ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย พร้อมทั้งจะเป็นทนายแก้ต่างให้กับพระพุทธศาสนา อันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

๔.๓ เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป เพราะตราบใจที่พุทธศาสนิกชนยังตั้งใจปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั่น

๔.๔ จะเป็นกำลังส่งเสริมทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา เพราะเมื่อเข้าใจซาบซึ่งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว ย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาตามไปด้วย

เมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมเป็นที่หวังได้ว่า สันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน



พระรัตนตรัย เป็นสรณะอันเกษม เราเกิดมาเพื่อแสวงหาพระรัตนตรัย
เพื่อทำที่พึ่งที่ระลึกให้เกิดกับตัวเรา

คำสอนคุณครูไม่ใหญ่ หลวงพ่อธัมมชโย



วัดพระธรรมกาย

