

ပါးစပ်ဆွတ်ကုသရန်



## ง่ายที่สุดถึงจุดหมาย เล่ม ๒

ISBN 978-616-90252-9-0

### ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์

พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อธัมมชโย)

### ที่ปรึกษา

พระครูสมุห์วิชฌ ปัญญาทีโป  
พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสกโก  
พระไชยยศ ยสวโส  
รัตนภรณ์ ชุณหรัศมี

### บรรณาธิการ

พระมหาไพโรจน์ ปุณฺณภาโส  
พระสรวังษ์ กวิฑิตโต

### ออกแบบปก

พระศิริพงษ์ สิริวิโส  
พระชัยวัฒน์ ชยวฑฒโน

### พิสูจน์อักษร

พระมหาธีระชัย ธีชชโย ป.ธ.๘

### ประสานงาน

พระมหาอรุณพล กุลสิทโธ ป.ธ.๗  
พระดำรงเกียรติ ธิโรสถธิโก

### จัดรูปเล่ม

จักรพันธ์ สุเสงี่ยม

### ภาพ

ทีมงานกองการทูต

### จัดทำโดย

Too-Con-Art

### พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด  
พิมพ์ครั้งที่ ๑ วันคุ้มครองโลก ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕

## อย่าลืมคำพ่อ

คำพ่อกลั่นจากใจ  
หวังเป็นเครื่องนำพา

มาเกิดในชาตินี้  
ลูกจงหมั่นตอกย่ำ

มอบให้ไว้แต่ลูกยา  
ให้แก้วตาไปสู่ศธรรม

ก็มุ่งที่จักปราบดำ  
อย่าลืมคำที่พ่อเตือน

**ตะวันธรรม**

## คำนำ

**“ลูกต้องทำงานง่ายมาก จึงจะได้ง่ายมาก  
และทำงานง่ายมากไปจนถึงที่สุดแห่งธรรม”**

เป็นโอวาทของพระเดชพระคุณพระ  
เทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อัมมชโย) ได้  
เมตตาชี้แนะวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึง  
พระธรรมกาย และเป็นแนวทางในการศึกษา  
วิชาธรรมกาย

**ง่ายที่สุดถึงจุดหมาย ๒** เป็นหนังสือที่  
รวบรวมวิธีการปฏิบัติธรรมที่ง่าย ๆ ต่อเนื่องมา  
จากง่ายที่สุดถึงจุดหมาย ๑ เป็นภาษาที่ง่าย ๆ  
วิธีการที่ง่าย ๆ เข้าใจได้อย่างง่าย ๆ ทำให้  
เกิดกำลังใจ รักในการปฏิบัติธรรม และเข้าถึง  
ธรรมะภายในได้อย่างง่าย ๆ

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะให้  
ทุกท่านมีผลการปฏิบัติธรรมที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป คือ



## สารบัญ

ง่ายแสนง่ายเป็น Keyword.....	๑๒
ตอบตัวเองทุกวัน “จริงไหม” .....	๑๔
ต้องอะไรก็ได้ทั้งนั้น.....	๑๖
ยิ่งเรียน ยิ่งง่าย ยิ่งใส่ใจขึ้น.....	๑๙
ใช้ทุกวินาที ใจอยู่ตรงกลาง มุ่งสู่ภายใน.....	๒๑

### ๑. บทฝึก

จับจุดได้ จะได้ทุกรอบ.....	๒๖
เอาความละเอียดล่าสุดเป็นจุดเริ่มต้นใหม่.....	๒๘
ฝึกแปะติดให้ได้.....	๓๑
เข้าไปเป็นสิ่งนั้น.....	๓๔
จำวิธีการ อย่าจำอารมณ์.....	๓๕
สักแต่ว่าเห็น.....	๓๗
องค์ประกอบภายในต้องสมบูรณ์.....	๔๐
สิ่งที่พญามารกลัว.....	๔๒

๒. ผีกทหารกองทัพธรรม

ผีกเข้าแถว เข้าตรงกลาง..... ๕๖

ทำให้มีความสุข ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น..... ๕๘

ผีกพื้นฐานให้นั่งแน่น..... ๕๐

วิญญานทหาร..... ๕๒

อย่าซักศึกเข้าบ้านทางใจ..... ๕๓

ใจเราต้องเป็นหนึ่ง มุ่งไปข้างหน้า..... ๕๔

รักวิชชาธรรมกายจริง ๆ หรือเปล่า..... ๕๗

ถ้ารู้จักตัวเองจริง..... ๕๙

๓. ทำอย่างคุณยายฯ

คุณยายฯ ใจเกลี้ยง ไม่ติดอะไรเลย..... ๖๒

มนุษยสัมพันธ์..... ๖๕

ผีก “ขาดรู้” เหมือนคุณยายฯ..... ๖๗

หยาบสุดเฉียบ ละเอียดสุดฉิว..... ๗๐

คุณยายฯ รู้แจ้งในสังขารโลก..... ๗๒

ผีกนิสัยเหมือนม้าอาชาไนย..... ๗๕

หลวงพ่อยากให้เป็นอย่างคุณยายฯ..... ๗๗

#### ๔. การเรียนวิชาธรรมกาย

ดูจากดวงเดียวกัน.....	๘๐
เรียนธรรมะเพื่อความบริสุทธิ์ บริบูรณ์ฯ.....	๘๒
เพราะเห็น จึงทำได้.....	๘๓
มีจริง แล้วปลื้ม.....	๘๕
วาดประสบการณ์ภายใน.....	๘๗
วิชาธรรมกาย เรียนด้วยพระธรรมกาย.....	๘๙
วิชาธรรมกาย เรียนด้วยภาพภายใน.....	๙๑
ฝึกหยุดใจนิ่งสนิทสมบูรณ์.....	๙๔
ตอบตามความเป็นจริงที่เห็น.....	๙๖
ตอบขาด ตอบเกิน.....	๙๙

#### ๕. กำลังใจ

พึงพอใจในสิ่งที่มี.....	๑๐๒
นึกถึงบุญ ความบริสุทธิ์แล้วให้ปลื้ม.....	๑๐๖
หลักสำคัญที่สุดของการเรียนวิชาธรรมกาย.....	๑๐๙
ใจต้องไม่ติดอะไรเลย.....	๑๑๑
หยุดแรกสมบูรณ์ก็ได้หมด.....	๑๑๓
เห็นแจ้งจึงจะรู้แจ้ง.....	๑๑๖

๖. ข้อสังเกต

นั่งธรรมะแบบไม่ทำอะไรเลย.....	๑๒๐
ต้องนั่งอย่างเดียว.....	๑๒๓
อยากอยู่กับตัวเอง.....	๑๒๕
ทำถูกหลักวิชา หมดสิทธิ์ไม่เห็นเลย.....	๑๒๖
เอาชนะความอยากเดินหน้า ภาวนาตามหลัง.....	๑๒๙
เครื่องวัดความละเอียด.....	๑๓๑
ใจจะละเอียดได้ ต้องหลุดจากหยาบ.....	๑๓๒
ติดตรงไหน รีบแก้ไข.....	๑๓๕
สุขเดิม ส่งต่อสุขใหม่ไปเรื่อย ๆ.....	๑๓๖
ใจที่ละเอียด ใจจะมี Power.....	๑๓๘
อยากปลื้กวิเวก อย่างนี้ไม่นาน.....	๑๔๐
ทำตามหลักวิชา มันต้องได้.....	๑๔๒

๗. ความสุข

วิชาธรรมกาย แหล่งของความสุข.....	๑๔๗
ความสุข คือ สบายกาย สบายใจ.....	๑๔๙
ความสุขมาติดเรา.....	๑๕๒
ติดสุขที่ใหญ่ภายใน.....	๑๕๔
ความสุขที่ตัวเองยอมรับ.....	๑๕๖

๘. เตือนใจ

ชิงช่วง ขณะที่ยังแข็งแรง.....	๑๖๐
สอนตนเองว่า ต้องรู้แจ้งเห็นจริงได้.....	๑๖๔
ถ้าลูกได้ธรรมะ จะหายสงสัย.....	๑๖๕
สำรวจอินทรีย์ที่แท้จริง.....	๑๖๗
หยุดนิ่ง มุ่งเข้าสู่ภายในของพระอรียเจ้า.....	๑๖๘
วัยแข็งแรง เป็นโอกาสที่ดีที่สุด.....	๑๗๑
เห็นอย่างเดียวก็มีความสุข.....	๑๗๒
ถ้านิ่งแน่นจริง จะทนกันเอง.....	๑๗๔
ใจต้องไม่ติดอะไรเลย.....	๑๗๖
เขาทำได้ ทำไมเราจะทำไม่ได้.....	๑๗๗
รักตัวเองที่ถูกหลักวิชา.....	๑๗๘

๙. ปกิณกะ

อธิษฐานกลางหลวงปู่.....	๑๘๒
อธิษฐานซ้ำ ๆ อย่างนี้เป็นหลัก.....	๑๘๔
ตำแหน่งที่ควรหวง ฐานที่ ๗.....	๑๘๖
เห็นด้วยตาภายใน จะมีเหตุผล.....	๑๘๘
Exercise สำคัญ.....	๑๙๓
เปลี่ยนสับสน เป็นสุขสันต์.....	๑๙๗



## ง่ายแสนง่ายเป็น Keyword

เรียนธรรมชาติต้องง่าย ต้องทำอย่างง่าย ๆ  
สำคัญนะลูก

เพราะความจริงเป็นเช่นนั้น และจะง่าย  
ขึ้นไปเรื่อย ๆ เป็นความจริงแท้ใจจะมีความสุข  
ความบริสุทธิ์ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

ถ้าวันไต้นั้นธรรมชาติแล้วมีความรู้สึก  
ยาก รู้สึกไปฝันไปตัน ใจไม่มีความสุข ลูกต้อง  
จำนะ ให้เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ  
อย่างมีความสุข ตลอดเส้นทางจะง่าย ๆ ง่าย  
แสนง่าย ง่ายจนไม่มีอื่นใดอีกแล้ว ไม่มีคำ  
อะไรที่ง่ายกว่าคำนี้

ตลอดเส้นทางการศึกษาวิชาธรรมกาย  
มีแต่ “ง่าย” ถ้ายากก็ไม่ใช่

การศึกษาวิชาธรรมกายง่ายยิ่งกว่า  
การศึกษาวิชาใด ๆ ที่เราศึกษามาทั้งหมด

แต่เราไปจินตนาการสร้างภาพคิดไปเอง ถูกภาพนี้ลวงตามาตลอดเวลาว่า การเรียนวิชาธรรมกายมันยากโคตร ซึ่งความจริงก็ไม่ใช่เช่นนั้น เราจึงทำกันแบบยาก ๆ แต่จริง ๆ แล้วมันง่าย

ง่าย ๆ แบบไฮโซ ง่าย บริสุทธิ์  
พึงพอใจ

“ง่ายแสนง่าย” คำนี้เป็น กุญแจสำคัญ (keyword) ที่จะไขไปสู่การศึกษาวิชาธรรมกายเลยนะลูก

ลูกอย่าลืมนะ นี่คือ หัวใจสำคัญ ต้องจำนะลูก ลูกต้องใช้ตลอดชาตินะลูกนะ



## ตอบตัวเองทุกวัน “จริงไหม”

เราต้องถามตัวเองทุกวันว่า...

- เราชักที่จะศึกษาวิชาการรวมกายจริงไหม?
- เราอยากจะทำดีจริงไหม?
- เราต้องการที่จะปลดปล่อยตัวเองให้พ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามารจริงไหม?

### “ถ้าจริง”

เราจะได้ทั้งทุกสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร  
แล้วมุ่งไปทำความละเอียด

ถ้าเราตอบตัวเองได้ว่า “จริง” เรื่องอื่น  
ก็เป็นเรื่องเล็ก

เราจะได้มุ่งเข้าไปเลย เข้าไปสู่ภายใน  
เพราะเวลาของเราก็เหลือเพียงไม่มาก ให้ลูก  
ถามตัวเอง แล้วก็ตอบตัวเองทุกวันว่า...

### “จริงไหม”





## ต้องอะไรก็ได้ทั้งนั้น

ลูกอย่าลืมนะ ต้องจากเรือนเหมือนนก  
ที่จากคอน ให้เราทำตัวเหมือนกับพระอริยเจ้า  
ที่ท่านปลีกวิเวกไปอยู่ป่า เจอทั้งคนพาล สัตว์  
ร้าย โครร้าย ดิน อากาศ ฟ้าแปรปรวน และ  
อยู่ตามลำพังด้วย แต่ท่านก็ไม่ได้กังวลอะไร  
เลย ท่านขยับจากสติเป็นมหาสติ ใจที่อยู่กับ  
ตัวอยู่แล้ว ใจที่นิ่งแน่นแล้ว ก็ยิ่งนิ่งหนักเข้าไป  
อีก เป็นอยู่ได้ด้วยตัวเอง

เพราะท่านไม่ได้นึกถึงเรื่องอดีตที่ผ่านมา  
มา ไม่คิดถึงอนาคต มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันไป  
วัน ๆ

พวกเราเมื่อเทียบกับท่านแล้ว เราเป็น  
สุขุมาลชาติ แม้เทียบกับสมัยพระเดชพระคุณ  
หลวงปู่\* เราก็ยังเป็นสุขุมาลชาติ

---

\* พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)  
พระผู้ปราบมาร

ถ้าลูกอยากศึกษาวิชาธรรมกาย  
เพื่อมุ่งไปปราบมาร อะไร ๆ ก็ให้เป็นเรื่องเล็ก  
ไม่ยึดมั่น ถือมั่นอะไร ใจจึงมีความสุข ปลอด  
กังวล ต้องอะไรก็ได้ทั้งนั้น ฝึกให้ตินะลูก

เพราะฉะนั้นกิจวัตรกิจกรรมต้องเอาให้  
ลงตัวให้ได้ ใจต้องอยู่กับตัวเองให้มาก อยู่ให้มึ  
ความสุข อย่าให้มีความรู้สึก ว่าทำไมต้องอย่างนั้น  
อย่างนี้





## ยิ่งเรียน ยิ่งง่าย ยิ่งใสซึ้ง

การเรียนรู้ธรรมะจะต้องง่ายขึ้น ง่าย  
แสนง่าย ง่าย ๆ ๆ ๆ ขึ้นไปเรื่อย ๆ

ส่วนเรียนทางโลก ยิ่งเรียนยิ่งยาก  
อย่างเรียนปริญญาโท เรียนดอกเตอร์ ยิ่งเรียน  
ยิ่งยากขึ้น แต่เรียนวิชาธรรมกาย ยิ่งเรียน  
จะต้องยิ่งง่าย คือ เริ่มจากยากไปหาง่าย

ทางโลกเขาเรียนจากง่ายไปหายาก  
ส่วนทางธรรมเรียนจากยากไปหาง่าย มันกลับ  
ตาลปัตรกันนะลูก

**ที่ว่าจากยากไปหาง่ายก็คือ “หยุดแรก”  
มันยาก ก็แค่นั้นเอง พอหยุดแรกได้ละก็ มันก็  
จะง่ายหมดเลย**

ทางโลกเราเริ่มเรียน ก ข มันง่ายแต่ก็  
ยากขึ้นไปเรื่อย ๆ พอจบดอกเตอร์ปั๊บ ก็แก่เลย  
ยิ่งเรียน ยิ่งแก่

## ส่วนทางธรรมยิ่งเรียนยิ่งง่ายขึ้น ยิ่งเรียน ยิ่งใสขึ้น

ลูกต้องเข้าใจตรงนี้ นี่คือข้อสังเกต  
มีหลักการ คือ

๒๐

วันนี้เราทำได้ง่ายกว่าเมื่อวานหรือเปล่า  
ถ้าง่ายกว่า แสดงว่า “ใช่”

ถ้าวันนี้เราทำได้ยากกว่าเมื่อวาน แสดงว่า  
“ไม่ใช่” แล้ว

ข้อสังเกตนี้ลูกต้องจำไว้นะลูก มันจะ  
ยากในตอนแรก ๆ แล้วจะลดลงไปเรื่อย ๆ ยิ่ง  
ได้จะยิ่งง่ายเลย

ถ้าลูกหยุดใจจนเห็นดวงธรรมหรือ  
องค์พระได้ การที่ลูกจะศึกษาวิชาธรรมกาย  
ก็จะง่ายมากนะลูกนะ



## ใช้ทุกวินาที ใจอยู่ตรงกลาง มุ่งสู่ภายใน

พรรษาแห่งความสมปรารถนา พรรษา  
นี้นะลูก

ลูกตั้งใจเข้าสู่องค์กร เป้าหมายมาเพื่อ  
ที่จะศึกษาวิชาธรรมกาย ลูกตั้งใจทุกอย่าง  
ปล่อยวางทุกสิ่ง มาเพื่อเป้าหมายนี้ ตอนนี้อยู่  
มาถึงจุดที่ปรารถนาแล้ว ให้ลูกทำกาย วาจา  
ใจ ให้สะอาด บริสุทธิ์ ทำความบริสุทธิ์ภายใน  
ให้เกิดขึ้น

การเห็นภายในจะปรากฏให้เห็นเป็นภาพ  
ให้เรามุ่งทำความละเอียดเข้าไปสู่ภายใน เราจะ  
สมความปรารถนา ได้เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ  
ชัด ใส สว่าง แปลว่า ความบริสุทธิ์ก็จะเกิดขึ้น  
ที่ตัวลูกทั้งหมดนี้เลย

ถ้าลูกทำได้แบบนี้ การศึกษาวิชา  
ธรรมกายก็จะง่าย ไม่ยากเลย

พรธรชานี้ันะลูก จะต้องทำให้แตกต่าง  
จากพรธรชานที่ผ่านมา ถ้าดีที่สุ่ดต้องทำให้แตกต่าง  
ต่างกว่าทุก ๆ วันเลย

**ให้ลูกใช้ทุกอนุนวินาที่ ให้ใจอยู่ตรง  
กลาง มุ่งทำความละเอียดเข้าไปสู่ภายในให้ได้**

ลูกต้องตั้งใจมัน ไม่รู้ ไม่เห็น ไม่ได้ เรา  
ต้องแจ่มแจ้ง ต้องไม่มีเคลือบแคลงสงสัยเลย  
นะลูก

เรียนธรรมะแล้วต้องหายสงสัย ไม่ต้อง  
ให้ใครมายืนยัน เรายืนยันได้ด้วยตัวของเราเอง  
เราหายสงสัยได้ด้วยตัวของเราเอง

ถ้าทำได้อย่างนี้ ธรรมะของลูกจะมั่นคง  
ยังยืน ลูกก็จะมีความสุข บุญบันเทิง ลูกจะไม่มี  
วันเบื่อหน่ายในการนั่งธรรมะเลยแม้แต่เพียง  
วันเดียว

ใจลูกจะจดจ่อ มุ่งมั่น แน่วแน่ แล้วจะ  
เกิดเป็นกระแสขยายไปทั้งองค์กรเลย

ทั้งองค์กรจะเกิดแรงบันดาลใจใน  
การปฏิบัติธรรม จะมีกระแสน้ำที่จะศึกษา  
วิชาธรรมกายกันจริง ๆ สามารถทำงาน  
หยาบและงานละเอียดควบคู่กันไปได้

๒๓

ลูกนี่กดูแล้วกันนะ ลูกจะมีปีติใจขนาด  
ไหน สิ่งที่ลูกทำได้เท่ากับเรายกทั้งองค์กรให้  
สมปรารถนาทั้งหมดเลยนะลูก





สบาย

ความสุข

ความบริสุทธิ์

บทฝึก

---

๑

## จับจุดได้ จะได้ทุกรอบ

---

ให้เราตั้งใจฝึกใจให้หยุดนิ่ง การหยุดนิ่ง  
ได้ขึ้นอยู่กับที่การจับจุดส่วนตัวของเราได้

### การวางใจ “ถ้าจับจุดได้ จะได้ทุกรอบ”

แล้วก็จะหยุดนิ่งต่อเนื่องยาวนานขึ้น  
จะอยู่กับธรรมะภายในตลอดเวลาเลย

ตอนนี้เราก็จับได้ แต่ยังไม่มั่นคง จับได้  
แล้วก็หลุดไปอีก

เราต้องฝึกเอาให้มั่นคง เอาให้ได้ทุกรอบ  
ถ้าได้ทุกรอบแล้วเดี๋ยวจะเร็วแรงไปเอง

ต้องเริ่มต้นจากจุดที่ง่าย จุดที่คล่อง  
และสบาย ลูกต้องสังเกตดูนะว่าเริ่มต้นถูก  
หรือเปล่า

ให้ใจเรานิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ไส ๆ ประคองใจ  
ของเราให้ต่อเนื่อง อย่าให้เผลอ เดี่ยวจะได้เอง

ลูกอย่าไปกลัว อย่าไปกังวล อย่าไปตกใจ  
ไม่ซ้ำหอรอกลูก ลูกทำได้แน่นอน

ให้นึกถึงบุญที่เราได้ทำที่ผ่านมาสิ นึก  
ให้ตัวขยาย นึกถึงบุญหล่อทองหลวงปู่ นึกแล้ว  
ให้ใจชุ่ม ๆ มีปิติ เบิกบานใจ

**บุญที่ทำกับพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ  
ไม่ใช่เป็นเรื่องเล็ก ๆ นะ เป็นบุญใหญ่มาก ๆ  
เลยทีเดียว**

บุญนี้จะทำให้เราไปเชื่อมสายบุญ  
สายวิชาธรรมกายกับท่าน จะทำให้เราได้  
ศึกษาวิชากันทุกคนเลย นึกให้ต่อเนื่อง  
ตลอดเวลาทั้งวันเลยนะลูก



## เอาความละเอียดล่าสุดเป็นจุดเริ่มต้นใหม่

ทำแบบนี้จะลูก ให้เอาประสบการณ์  
ที่ดีที่สุดเป็นจุดเริ่มต้นใหม่

พอถึงเวลานั้นนะ ลูกจะมีความสุข ต้อง  
ฝึกนะลูกนะ ฝึกทำให้ได้นะ

๒๘

เมื่อลูกทำความละเอียดถึงตรงไหนก็  
แล้วแต่ ให้ลูกฝึกตรงนั้น ณ จุดที่ดีที่สุด เป็น  
จุดเริ่มต้นใหม่ เอาตรงนั้นนะ ความบริสุทธิ์จะ  
ได้เกิดขึ้น

ลูกต้องพยายามฝึกรักษาจุดที่ดีที่สุด  
รักษาให้ได้ตลอดเวลา ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน

ลูกจะได้ไม่ต้องกลับมาเริ่มใหม่ ลูกต้อง  
ฝึกนะ ไม่ฝึกไม่ได้ ฝึกไปใหม่ ๆ ก็ติด ๆ หลุด ๆ

ทำกิจวัตรกิจกรรมก็ฝึกไป เพื่อรักษา  
ประสบการณ์ที่ดีที่สุดเอาไว้

ฝึกให้นิ่งแน่น ชัดใสสว่าง มีความสุข  
ความบริสุทธิ์ ณ ตรงจุดที่ละเอียดที่สุด

ฝึกก่อนลูกนั่ง ประคองก่อนลูกไปทำ  
กิจวัตร ลูกต้องฝึกตรงนี้

### เพราะคุณยายฯ\* ท่านฝึกแบบนี้

คุณยายฯ ทำกรรมะไปด้วย ปิด กวาด  
เช็ด ถู ไปด้วย จนกระทั่งมันคงแล้ว และก็  
**เอาความละเอียดล่าสุดที่ไปถึงเป็นจุดเริ่มต้น  
ใหม่** เพราะตอนนั้นช่วงสงครามโลกมันหลุดจาก  
กรรมะไม่ได้เลย “หลุด” ก็ระเบิดลง เราไม่ต้อง  
รอสถานการณ์แบบนี้หรือ

---

\* คุณยายฯ อาจารย์มหารัตนอุปาสิกาจันทร์ ขนนกยูง  
ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย

ลูกทุกคนทำตามรอยคุณยายฯ ที่สอน  
ผ่านหลวงพ่อ

ให้รักษาดวงธรรม องค์พระ ตรงนี้ไว้  
ให้ได้ตลอดก่อนลุกขึ้น

๓๐

สมมุติเราเห็นดวงธรรม ชัดใส แต่ยังไม่มั่นคง อย่าเพิ่งลุกจากที่ ให้ลูกค่อย ๆ หรี ๆ  
หลับ ๆ ลืม (ตา) หรี ๆ หลับ ลืม แล้วดวงธรรม  
ยังอยู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ยื้องกาย ลุกขึ้นไปทำ  
กิจวัตรต่าง ๆ

ลูกต้องฝึกนะ ค่อย ๆ ฝึก เอาให้ได้ คือ  
ไม่มีทางเลือกอื่นเลย ต้องเอาให้ได้ ไม่ได้ก็ต้อง  
เอาให้มันได้ นโยบายต้องได้ อย่างนี้นะลูก



## ฝึกแปะติดให้ได้

เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระตลอดไม่ได้หรือ  
องค์พระยังไม่มั่นคงหรือ ก็เอาให้มันคงสิ

ให้แปะติดกลางตลอดเวลาทุก  
กิจกรรม นั่ง นอน ยืน เดิน ใครแปะติด  
ได้บ้าง เอาให้ได้นะ

แปะให้ติดสิ อะไรก็ได้ จะเป็นดวงธรรม  
องค์พระ จุดสว่าง อะไรก็ได้

รักษาระยะต้องทำทั้งวัน มันจะได้  
ละเอียดตลอด ไม่ต้องเสียเวลาปรับใจนาน

ใจจะเข้าไปภายใน จะเข้าไปได้เอง  
ถ้าใจไม่มีความสุข มันก็เข้ากลางไม่ได้ ต้องนิ่ง  
ให้สมบูรณ์ ถึงจะเข้ากลางได้

ใจของเราถ้าฟุ้งไปในเรื่องต่าง ๆ ก็ให้  
ค่อย ๆ ตะล่อมเข้ามาไว้ที่ศูนย์กลางกาย จน

ใจหยุดนิ่งได้สมบุรณ์ (หลวงพ่อกำมือตะล่อม)  
พอเวลาออกไปนอกห้อง ให้ลูกแปะติดดวงธรรม  
หรือองค์พระให้ได้ แปะติดให้ได้ตลอดเวลา  
แล้วทำซ้ำ ๆ

๓๒

ต้องต้อนใจให้ไปอยู่ในสภาวะที่ใจหยุด  
นิ่งได้สมบุรณ์ ต้อนให้จนมุม ใจจะได้เข้าไปสู่  
ภายในได้ในะลูก

**เราต้องทำธรรมะตลอดเวลา แต่ให้ทำ  
อย่างถูกหลักวิชา คือ ทำให้มีความสุขเพิ่ม  
ขึ้น บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น**

ถ้าเรานิ่งพอจะมีความสุข แต่ถ้านิ่ง  
ไม่พอ แล้วไปดันทุรังจะหาความสุข มันก็ไม่ได้

ถ้าไปดันทุรัง ทำผิดวิธีก็จะโดนตีตอก  
มา แต่ถ้าเราทำถูก จะถูกดูดเข้าไปสู่ภายใน  
เข้าไปรู้ไปเห็นธรรมะภายในเองนะลูก





## เข้าไปเป็นสิ่งนั้น

ในตอนแรกที่เรานั่งธรรมะแล้วเห็นองค์พระ จะเห็นเหมือนอยู่ห่าง ๆ

แต่พอเริ่มเห็นชัดยิ่งกว่าตาเห็น จะเหมือนเอาเลนส์ (Lens) มาส่อง แต่ก็ยังเห็นอยู่ไกล ๆ

ถ้าเรานิ่งต่อไปอีกจนเข้าไปอยู่ในองค์พระ หรือดวงธรรม ก็แสดงว่า ใจเราละเอียดขึ้น เหมือนเราเข้าไปอยู่ในบ้าน แต่ถ้าเข้าไป “เป็นสิ่งนั้น” ก็จะเหมือนกับเราเป็นปูน เป็นกำแพงของบ้าน ซึ่งถือว่านั่งได้ละเอียดใช้ได้เลย

เราฝึกใจให้หยุดนิ่งได้แค่ไหนก็ตาม หรือเราหยุดนิ่งไปตรงจุดไหน แล้วเรามีความสุข ให้เราอยู่ตรงจุดนั้นไปก่อน

เราอาจจะขี้ ๆ อยู่ตรงนี้ ซึ่งอาจจะเสียเวลาตรงนี้นิดหน่อย แต่เสียเพื่อได้ เพื่อความมั่นคงทางใจของเราเอง



## จำวิธีการ อย่าจำอารมณ์

.....

ถ้าเรามีความพร้อม ใจจะนิ่งแนบ  
ใจจะนิ่งแนบได้ ลูกต้องทำกรรมะตลอดเวลา

เมื่อมีความสุข ความบริสุทธิ์เกิดขึ้น  
ต้องได้มาคู่กับการรู้แจ้ง เห็นแจ้ง

ถ้านั่งแล้วรู้สึกนิ่ง ๆ มีอารมณ์เฉย ๆ  
ไม่สุขไม่ทุกข์อะไร แสดงว่า “เราลุ่มลึก ๆ”  
คือ ตั้งใจดี แต่วิธีการไม่ถูกต้อง ก็แก้วิธีการใหม่  
นั่งกรรมะแล้วต้องมีความสุขเพิ่มขึ้น ๆ บริสุทธิ์  
เพิ่มขึ้น ๆ อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชา

ให้ลูกเอาใจใส่ มีฉันทะ มีอิทธิบาท ๔  
และสังเกตว่า ที่เรานั่งดี เราทำอย่างไร ถ้าเรา  
นั่งไม่ได้ดี เป็นเพราะอะไร

๓๖

เราแค่จำวิธีการว่า วันนี้เราทำอะไร  
คราวต่อไปเราก็ทำอย่างนั้น

ให้จำวิธีการ นิ่ง ๆ เฉย ๆ อย่าจำ  
อารมณ์ หรือ Experience ที่ได้

แต่ให้จำว่า “ทำอะไรถึงได้อย่างนั้น”



## สักแต่ว่าเห็น

---

ใจเราจะต้องเกลียด ๆ ไม่ติดในคน สัตว์ สิ่งของ หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่เป็น สาระแก่นสาร

ใจเราไม่รู้สึกว่ากระทบอะไร แม้ว่าจะมี สิ่งภายนอกเข้ามากระทบใจก็ตาม

ไม่ว่าอากาศจะเย็นหรือร้อน จะเห็น อะไรก็ตาม จากสิ่งต่าง ๆ ภายนอก มันจะรู้สึก เฉยจริง ๆ คือ

“เห็นสักแต่ว่าเห็น” ซึ่งลูกจะรับรู้ได้ก็ต่อ เมื่อเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติภายใน

แต่ถ้าลูกยัง “อย่างงี้ อย่างงั้น” อยู่ แสดงว่า ใจเรายังไม่นิ่งแน่นพอต่อสิ่งแวดล้อม รอบตัว ไม่ว่าจะคน สัตว์ สิ่งของที่เข้ามากระทบใจ

เราจะต้องก้าวไปสู่จุดที่ว่า

“เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่า ได้ยิน” ให้ได้

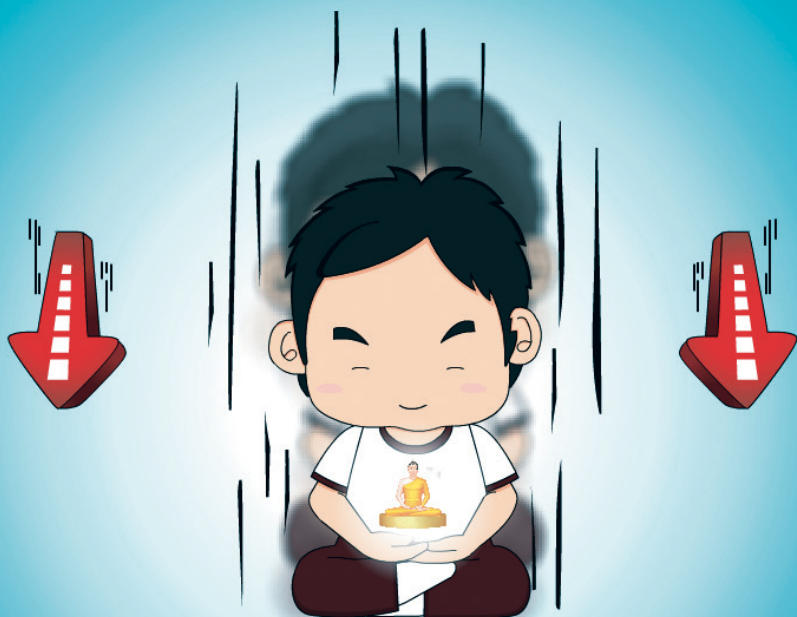
“**สักแต่ว่าเห็น**” จะเข้าใจเมื่อเราเข้าใจถึงจุดนั้น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระภายใน ถ้ายังไม่เข้าถึงจุดนั้นก็ยังไม่เข้าใจ ยังไม่เข้าไปอยู่ในใจ ยังอยู่ขอบ ๆ ของใจ มันต้องเข้าไปอยู่ในใจ จึงจะเข้าใจ **และมันจะต้องเป็นไปเอง ถ้าใจเราไม่นิ่ง มันก็ไม่เป็นไปเอง**

ข้อสังเกต ก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. มีความสุข คือ ใจไม่ยอกได้อะไรแล้ว
๒. มีความบริสุทธิ์ คือ ใจเกลี้ยง ๆ

**ถ้าได้อย่างนี้ แสดงว่า ใจมีความพร้อม  
ถ้าไม่พร้อม เรียกว่า “ลุ่ม” คือ อยากรได้  
ลูกต้องสังเกตดูนะลูก**







## ๓.๗ ฝึกสติ

ถ้ายังไม่ได้พร้อมกัน แสดงว่ายังหยุดใจ  
ได้ไม่สมบูรณ์ก็ไม่ใช่ไร ให้ลูกฝึกหยุดนิ่งต่อไป  
จนกว่าลูกจะทำได้ อีกไม่นานลูกก็จะสมความ  
ปรารถนาทั้งทุกคนเลย

ลูกก็เริ่มจากนั่ง นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ  
จนกว่าเราจะควบคุมตรงกลางได้ ครอบครอง  
ศูนย์กลางกายได้ ให้ทำอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ  
ในทุกขั้นตอนนะ

อย่าไปกังวลว่า คนอื่น ๆ รุดหน้า กลัว  
ไม่ทันเขา อย่ากังวลนะลูก ความกังวลเล็ก ๆ  
เป็นอุปสรรคต่อการที่จะทำให้ใจของเรา  
ละเอียด ลูกตั้งใจให้ดี ๆ ฝึกทำโดยไม่กังวล  
อะไรเลย เต็มใจจะทันกันเอง เต็มใจจะเร็วแรง  
เองนะลูก อย่ากังวลนะ



## สิ่งที่พญามารกลัว

เราต้องรู้ว่าพญามารกลัวอะไร

พญามารกลัวกายมนุษย์ที่ไม่ติดข้องในอะไรเลย  
กลัวกายมนุษย์ที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับผู้รู้ภายใน  
กลัวความสุข กลัวความบริสุทธิ์ นี่เป็นสิ่งที่พญามารกลัว  
เขาถึงทำอะไรต่าง ๆ มาให้เราติด ติดในเรื่องราวต่าง ๆ  
ดังนั้น ให้ลูกทำนึ่ง ๆ แฉะ ๆ ให้เราเป็นทางผ่าน  
เหมือนท่อน้ำ ให้เป็นทางผ่านของดวงธรรม  
ขององค์พระธรรมกาย

ဝါးငါးစုံကလေး





ฝึกทหาร  
กองทัพธรรม

---

๒

## ฝึกเข้าแถว เข้าตรงกลาง

ทำไมหลวงพ่อกถึงให้ลูก ๆ เข้าแถว ก่อนเข้าห้องปฏิบัติธรรม ก็เพื่อให้ฝึกใจให้เป็นระเบียบ ทหารทางโลกยังต้องมีระเบียบ ทหารทางธรรมก็เหมือนกัน

ฝึกให้เข้าแถว เข้าตรงกลาง จะได้เข้า  
กลางได้คล่อง

ที่ตรงนี้เป็นที่ฝึกทหาร ต้องฝึกอย่างนี้ ยกเว้นพลเรือน ก็ต้องฝึกอีกอย่าง

ให้ลูกเลือกเอาเองว่า ลูกจะเป็นทหาร หรือพลเรือน





← ทางตัน

ทางตัน →

↑  
ทางไปสู่ความสุข

ทางตัน →

← ทางตัน



## ทำให้มีความสุข ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น

เรามาเรียนธรรมะ ก็เพื่อตัวของเรา  
เอง ให้เป็นที่พึ่งของตัวเองให้ได้

ถ้าตัวเราเองยังไม่หลุดพ้น ยังพึ่งตัวเอง  
ไม่ได้ แล้วเราจะไปช่วยใครได้

หลวงพ่อบุญชู ๆ ดอกย้าเรื่องเดิม ๆ  
เหมือนดอกตะปู ก็ดอกที่เดิม ที่เดียว ไม่ใช่  
ดอกตรงนี้แล้วไปดอกตรงโน้นต่อ มันก็ไม่ใช่  
กล้วยเดี่ยวผัดก็กินจานเดิม พอพรั่งนี้ก็ผัดกิน  
ใหม่ การหายใจเข้าแล้วก็ต้องหายใจออก แล้ว  
ก็หายใจเข้าไปใหม่ อาหารใจก็เหมือนกัน

หลวงพ่อบุญชู ๆ ก็ใช้ได้ทีละวัน จึง  
ต้องตอกย้ากันทุกวัน

## ๗. ฝึกใจให้สงบ

เราเป็นทหารกองทัพธรรม เราไม่ใช่พลเรือน ทหารก็ต้องใช้ชีวิตอย่างทหาร ต้องมีการฝึก คือ ฝึกใจให้ละเอียดตลอดเวลา

“ทหาร” ใจจะต้องมุ่งมั่น เด็ดเดี่ยว ไม่กลับไปกลับมา ไม่วิเลส ไม่ใช่ตัวอยู่ตรงนี้ ใจอยู่บ้าน หรือตัวอยู่นี้ แต่ใจอยู่นั่น

เราต้องพึ่งตัวเองให้ได้ ให้มีความสุข ทั้งวันทั้งคืน และสม่ำเสมอ ถ้ายังไม่สม่ำเสมอ ก็มีเพียงแค่ประการเดียว คือ ทำให้มีความสุข ความบริสุทธิ์ และเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่มีความสุขแบบเดี๋ยวขึ้น เดี่ยวลงนะลูก



## ฝึกพื้นฐานให้นิ่งแน่น

ลูกก็ฝึกใจให้หยุดนิ่งไปเรื่อย ๆ นะ ถ้า  
ลูกรักที่จะเป็นนักรบบกกองทัพธรรม ก็ต้องเป็น  
อย่างคุณยายฯ ต้องมุ่งมั่นแน่วแน่อย่างเดียว

เพราะเราไม่มีทางเลือกอย่างอื่น เราต้อง  
สู้อย่างเดียว ถึงจะชนะ

ลูกต้องฝึกพื้นฐานให้นิ่งแน่น ถ้าไม่  
นิ่งแน่นก็ยาก ให้ทิ้งทุกสิ่งให้หมด ใจลูกต้อง  
เกลี้ยง ๆ เกลี้ยงจริง ๆ ไม่เอาอะไรทั้งนั้น  
ตั้งใจฝึกให้ดีนะ แล้วลูกทุกคนก็จะสมความ  
ปรารถนา ได้ศึกษาวิชชาธรรมกายกัน

ลูกทำอย่างนี้นะ ลูกจำไว้นะ ต้องฝึก  
อย่างนี้ ฝึกอย่างคุณยายฯ ลูกตั้งใจฝึกตรงนี้นะ

เฮ้! ลุยลูก





06.00 Һ.



07.00 Һ.



08.00 Һ.



08.30 Һ.



12.30 Һ.



22.00 Һ.

## วิญญานทหาร

ลูกมีความพร้อมที่จะศึกษาวิชา  
ธรรมกายกันหรือเปล่า ต้องคิดให้ดีนะ

ลูกเป็นทหารกองทัพธรรม ก็ต้องมี  
วิญญานทหารนะ ไม่ใช่มีวิญญานพลเรือน

เหมือนทหารส่งไปสู่สมรภูมิรบ ต้อง  
เป้าหมายเป็นหลัก อุปสรรคไม่มี

ดูอย่างโจร ขนาดทำความชั่วยังเอา  
ชีวิตเป็นเดิมพัน ขนาดรู้ว่าต้องโดนจับ ติดคุก  
ติดตาราง ยังแน่วแน่ จะแน่วแน่ในสิ่งที่ผิด แต่  
พวกเราจะแน่วแน่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม

ขี้เมาก็เหมือนกัน ขอยืนยันจะเมาตลอด  
จนชีวิตม้วย

เราเป็นนักรบทหารกองทัพธรรม ต้อง  
มีหัวใจเด็ดเดี่ยว แน่วแน่ที่จะไปศึกษาวิชา  
ธรรมกายกันให้ได้ ต้องมีหัวใจแบบนี้ลูก



๓๑

## อย่าซกศึกเข้าบ้านทางใจ

### ลูกอย่าไปซกศึกเข้าบ้านทางใจ

คือ ลูกอย่าเอาเรื่องหยาบเข้ามาในใจ

เพราะเราทิ้งมาหมดแล้ว

จะสำเร็จโลกุตระได้ ก็ต้องทิ้งโลเกียะ

ต้องทิ้งจุดนั้น มาเอาจุดนี้

“ทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว”

อย่าลืมนะลูกนะ



## ใจเราต้องเป็นหนึ่งใน มุ่งไปข้างหน้า

---

เรื่องหยาบเป็นเรื่องของพญามารที่เขาทำให้ใจเราไปติด เข้าไปติดใน คน สัตว์ สิ่งของ ฯลฯ และทำให้ความคิดเรากระจัดกระจาย ไม่แน่วแน่ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา บางทีก็จะนั่งธรรมะ หรือจะไปทำอย่างอื่น บางทีก็ทำให้มีความสงสัย

๕๔

เราต้องอย่าให้พญามารหัวเราะเยาะเราสิ แต่เราต้องหัวเราะเยาะพญามาร

ให้ลูกดูอย่างพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ  
คุณยายฯ และมหาปูชนียาจารย์ทุกท่าน

ใจของท่านไม่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา  
ใจท่านแน่วแน่

ใจท่านเป็นหนึ่งเดียวที่จะมุ่งทำวิชา  
ปราบมาร

๕๕

ใจเราก็ต้องเป็นหนึ่ง มุ่งมั่น แน่วแน่  
มั่นคง มุ่งไปข้างหน้าอย่างเดียว

ต้องคิดใหม่ นะลูกนะ ให้เหมาะสมกับ  
การเป็นนักรบกองทัพธรรม



ລຸ່ມ



ເທິງ

## รักวิชาธรรมกายจริง ๆ หรือเปล่า

---

ลูกรักวิชาธรรมกายกันจริง ๆ  
หรือเปล่า

เอาจริงกันหรือเปล่า อยากได้ธรรมะ  
จริง ๆ หรือเปล่า

หลวงพ่อดมตรง ๆ นะ ไม่ต้องเกรงใจ  
หลวงพ่อ เพราะสังขารหลวงพ่อก็คขนาดนี้ อายุ  
ก็เยอะ มีภารกิจงานพระพุทธรูปศาสนามากมาย

เวลาจะได้ธรรมะจริง ๆ จะได้ก็ตอนดู  
เฉย ๆ นิ่ง ๆ มันต้องเฉย ๆ นิ่ง ๆ คู่กับความ  
สุข ความบริสุทธิ์

ความเฉยกับความสุขจะมาพร้อมกัน  
ให้ทำกรรมแบบดูอย่างสบาย ๆ แค่นั้นเอง

ให้ทำสบาย ๆ ในตอนแรกยังเห็นภาพ  
ภายในไม่ชัด แต่มันจะค่อย ๆ ชัด ชัดขึ้น ๆ พอ  
มีความสุขเต็มที ภาพภายในก็จะชัดขึ้นมาเอง



## ถ้ารู้จักตัวเองจริง

เราต้องรู้จักตัวเองว่า เรามาจากไหน

ทำไมเราต้องมานั่งอยู่ตรงนี้

ทำไมไม่ไปสนุกสนานเพลิดเพลินแบบชาวโลก

ถ้าเรารู้จักพระเดชพระคุณหลวงปู่ รู้จักตัวเองได้จริง ๆ

เราจะเข้าใจและซาบซึ้งเลยว่า

ทำไมเราต้องมาใช้ชีวิตแบบนี้

จะเข้าใจว่า มันต้องนั่ง

ไม่ต้องมีใครมาเคี่ยวเข็ญ มันจะอยากนั่งเอง



ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว

เรื่องนั้น

เรื่องนี้

เจ็บป่วย

การทำงาน

ความรัก

เงิน

ทำอย่างคุณยายฯ

---

๓

## คุณยายฯ ใจเก๋เลย ไม่ติดอะไรเลย

---

ลูกอยากศึกษาวิชาธรรมกายใหม่  
“ถ้าอยากที่สุด ก็ต้องหยุดให้สุด คือ หยุดนี่”

นี่ลูกจวนจะศึกษาวิชาธรรมกายได้แล้ว แต่ลูกต้องทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว มันไม่มีทางเลือกอื่นใดเลย ให้ทิ้งทุกอย่าง ไม่ผูกพันกับอะไรเลย ให้ความสำคัญกับตรงนี้ เรามีแค่กิจวัตร กิจกรรม ก็ต้องตรีกลตลอดเวลา จะได้ชัดใสสว่าง เข้ากลางคลอง ใจมีพลัง ต้องตัดใจทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่งให้ได้

ทำแบบคุณยายฯ ไม่ใช่เป็นแค่คำขวัญ  
หรือ ๆ แต่ต้องทำให้ได้ คุณยายฯ ท่านไม่เอา  
อะไรเลย ใจจะเก๋เลย ๆ ซึ่งเป็นปกติของท่าน  
อยู่แล้ว



คุณยายฯ ทำอย่างไร เราก็ทำตาม  
เดินตามรอยเท้าท่าน ท่านไม่ติดอะไร เหมือน  
พระอาทิตย์ให้ความสว่าง แต่ไม่ติดในท้องฟ้า

หลวงพ่อบอกนั่งธรรมะกับคุณยายฯ  
เวลานั่งธรรมะกับท่านแล้ว มีความสุขมาก  
และสนุก

หลวงพ่อดูท่านั่งสมาธิของคุณยายฯ  
ท่านนั่งตัวตั้งตรง ลูกยังนั่งไม่ตรงเหมือนท่าน  
เลย ท่านนั่งตรงเป๊ะเลย

ท่านบอกว่า “**นั่งแบบนี้แล้วสบาย**”  
หัวใจของท่านยิ่งใหญ่จริง ๆ หลวงพ่อนั่งธรรมะ  
กับท่านแล้วมีความสุข

ลูกนั่งธรรมะให้ดี บูชาธรรมคุณยายฯ  
เอาให้ดีนะ เดินตามรอยคุณยายฯ บูชาธรรมท่าน



## มนุษย์มหัศจรรย์

.....

สิ่งที่เราจะเรียนรู้มีอีกมาก และก็น่า  
ศึกษาทั้งนั้นเลย ซึ่งการศึกษาทางโลกให้ได้  
ลูกไม่ยากเป็นคนมหัศจรรย์หรือ

ลูกต้องทิ้งทุกอย่างเหมือนแบบคุณยายฯ

**ให้เอาแบบคุณยายฯ เดียวจะมหัศจรรย์**

๖๕

คุณยายฯ ไปนรกสวรรค์ได้ในตอนที่  
มีชีวิตอยู่ ไปโดยสมัครใจ มันมหัศจรรย์มาก  
เลยนะ

ลูกไม่ยากเป็นมนุษย์มหัศจรรย์หรือ  
ถ้าอยากเป็นต้องให้ทำลูกหลักวิชา

**นั่งอย่างเดียว “หยุดเป็นตัวสำเร็จ”**

**ถ้าลูกเป็นหนึ่งเดียวกับองค์พระภายใน  
ได้ ลูกจะเป็นมนุษย์มหัศจรรย์เลยนะลูก**





## ฝึก “ขาดรู้” เหมือนคุณยายฯ

.....

ลูกต้องไม่ติดอะไรเลย อย่างคุณยายฯ  
ใจของท่านไม่ติดอะไรเลยแม้แต่นิดเดียว  
ใจของท่านเคลื่อนเข้าไปทั้งตัว จนอยู่ในระดับ  
ที่ “ขาดรู้”

ท่านนั่งธรรมะ ๖ ชั่วโมง ไปอยู่ในจุดที่  
ขาดรู้ได้เลย ในภารกิจที่ท่านรับผิดชอบ

ให้ลูกปรับทั้งหยาบและละเอียดเหมือน  
คุณยายฯ และใจต้องไม่ติดอะไรเลยจริง ๆ  
ให้ลูกทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว

ลูกก็ต้องฝึกนึ่ง ทำเหมือนไม่ได้ทำ  
และให้เป็นไปเองเลยนะ ฝึกซ้ำ ๆ ๆ ๆ เป็น  
ล้านครั้ง และต้องทำตลอดเวลา เอาใจใส่  
นะลูก

ฝั่งเดิมของลูกที่ลูกทุกคนได้ศึกษาวิชา  
ธรรมกาย มันมีอยู่แล้วภายในกลางกายของเรา  
เหลือแต่เรื่องหยาบชนิด ๆ ที่ต้องปรับ  
มีไม่มาก

๖๘

**หยาบจะเก็อกุลต่อละเอียด ลูกต้อง  
ปรับตัวให้เข้ากับหมู่คณะให้ได้**

ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีให้กับหมู่คณะ  
เก็อกุลซึ่งกันและกัน จะได้เป็นอุปการะในการ  
ทำใจหยุด ใจนิ่ง

**สิ่งนี้จะช่วยให้รักษาอารมณ์ดี อารมณ์  
เดียว อารมณ์สบายได้ง่ายมากขึ้น**

ลูกลุยน้ำให้สะบัดหันแห้งไปเลย  
เรายังอยู่ในวัยที่แข็งแรง ซึ่งมีช่วงเวลาที่จำกัด

ลูกอย่าไปกลัวความยากลำบาก อย่าไป  
ท้อ เราต้องมุ่งมั่น อย่าไปยอมแพ้ ต้องเอาให้ได้  
ต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพัน

ตอนนี้เรากำลังฝึกแสวงหาความพอดี  
ก็ต้องทำให้ต่อเนื่อง การที่จะต่อเนื่องได้ ก็อยู่  
ที่การเอาใจใส่จดจ่อทั้งวันทั้งคืน ตั้งใจกันให้  
ดีนะลูก



## หยาบสุดเจียบ ละเอียดสุดฉิว

ลูกอยากจะศึกษาวิชากันใหม่จะ  
อยากจริงหรือเปล่า

**“ถ้าจริง” ลูกก็ต้องทำอย่างคุณยายฯ  
คือ “หยาบสุดเจียบ ละเอียดสุดฉิว”**

ลูกฝึกตรงนี้ได้ไหม พัฒนาสี่สาน  
ตามรอยวัฒนธรรมของคุณยายฯ จนถึงไป  
ศึกษาวิชาธรรมกาย

คุณยายฯ เป็น **“หนึ่งไม่มีสอง”** ดังที่  
พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านได้พูดไว้

**สิ่งนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นนะลูก หยาบและ  
ละเอียด ต้องฝึกควบคู่กันไป**

เราอย่ามองข้ามสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เพราะ  
มีของเล็ก ๆ กว่านี้ คือ ความละเอียดที่เริ่มต้น  
จากจุดเล็ก ๆ ภายใน เมื่อลูกได้เข้าไปถึง

เราต้องฝึกฝนพัฒนาความละเอียด ตั้งแต่ความละเอียดในเรื่องหยาบ ๆ ฝึกพัฒนา ไปสู่จุดละเอียดของผู้ประพาศิพรหมจรรย์ ผู้ที่จะเป็นนักรบกองทัพธรรมต้องไม่ติดข้อง อะไรเลย

คำว่า “**ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่ง อย่างเดียว**” มันไม่ใช่คำหุร ๆ แต่ต้องทำจริง ให้ฝึกทั้งหยาบและละเอียด

“ฝึกหยาบ” คือ ทำกิจวัตร กิจกรรม ความเป็นอยู่ให้ลงตัว และปรับปรุงกาย วาจา ใจ ให้เหมาะสมต่อการประพาศิพรหมจรรย์

คุณยายฯ ท่านมีบริวารไม่กี่ชิ้นที่หลวงพ่อ เห็น ท่านเรียบง่ายจริง ๆ

ท่านเรียบง่าย แต่มีพลังและยิ่งใหญ่ อยู่ในตัว ให้ลูกฝึกตามอย่างท่านให้ได้นะลูก



## คุณยายฯ รู้แจ้งในสังขารโลก

“ใครจะไปนิพพานก็ไปเถอะ ยายจะ  
ไปปราบไฉ่ดำ”

คุณยายฯ จะเปรย ๆ ตอนที่ท่าน  
อารมณ์ดี ๆ

๘๗๒

หลวงพ่อกุมาเจอบุณยายฯ ตอนอายุ  
๑๙ พออายุ ๒๐ ท่านเห็นว่าหลวงพ่อกุมาจริง  
เอาจึงในการนั่งธรรมะ จึงพูดให้ฟังบ่อย ๆ

คุณยายฯ พูดจากความรู้ที่ไปเห็นแจ้ง  
ท่านจึงพูดออกมาอย่างนี้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเคยทรงเปล่ง  
อุทานว่า

“เมื่อใดธรรมทั้งหลายปรากฏแก่  
พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้นความ  
สงสัยของพราหมณ์นั้น ย่อมสิ้นไป”



ความบริสุทธิ์



ความบริสุทธิ์

ความบริสุทธิ์

## ฝึกนิสัยเหมือนม้าอาชาไนย

ลูกนั่งธรรมะได้ดี เพราะมีความสุข และ  
ฉันทะเกิด

เหมือนคุณยายฯ สมัยอยู่บ้านคุณนาย  
เลียบ ท่านจะรีบทำงานหยาบให้เสร็จ พอ  
เสร็จแล้ว ท่านก็แอบไปนั่งสมาธิที่ห้องพระ นี่  
ของท่านเป็นฉันทะแบบแอบ ๆ นะ ซ่อนเร้น  
ทำความดี

ต่อมาคุณยายฯ มาอยู่วัดปากน้ำฯ ท่าน  
ก็จะรีบทำงานหยาบให้เสร็จ แล้วไปค้นธรรมะ  
ดูสิ่งที่จะไปตอบคำถามพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ  
เพราะท่านกลัวตอบคำถามไม่ได้ กลัวหลวงปู่  
จะดุเอา

นิสัยท่านเหมือนม้าอาชาไนย คือ ท่าน  
จะสอนตัวเองว่า **“เราจะไม่ให้โดนหลวงปู่  
ท่านดู”**

ถ้าพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ พูดว่า  
**“ต้องอย่างนั้นซิวะ”** ก็คือ **“ให้ทำอย่างนั้นเลย”**

๗๖

ลูกต้องให้เวลากับศูนย์กลางกาย  
มากกว่าอย่างอื่น ซึ่งถ้าเราไปถึงตรงจุดที่มี  
ความสุขจริง ๆ ได้ละก็ มันจะได้สุขที่เพิ่มขึ้น  
ดำดิ่งลงไปเรื่อย ๆ มันจะมีความบริสุทธิ์ขึ้นไป  
เรื่อย ๆ



หลวงพ่อยากให้เป็นอย่างคุณยายฯ  
คุณยายฯ ไม่ติดอะไรจริง ๆ ท่านไปเห็นความเป็นจริง  
และหายสงสัยได้ด้วยตัวเอง  
ถ้าเราไปถึงจุดนั้น เหมือนอย่างคุณยายฯ  
เราก็จะไม่ติดอะไรเลย  
เพราะคุณยายฯ รู้แจ้งในสังขารโลกแล้ว  
หลวงพ่อยากให้ลูกทุกคน  
เป็นอย่างคุณยายฯ



การเรียนรู้  
วิชาธรรมกาย

---



## ดูจากดวงเดียวกัน

---

การศึกษาวิชาธรรมกาย ใจต้อง  
ละเอียด

พอเราหยุดนิ่งชำนาญแล้วจะปุ๊ปเลย  
เพราะฉะนั้นลูกต้องพร้อมเสมอ

๘๐

วิชาธรรมกายไม่จำเป็นต้องรู้อะไร  
มาก่อน เช่น ภาพในอดีต หรือภาพที่เกิดขึ้น  
ก่อนหน้านั้น เพราะว่า เราต้องเรียนรู้จากสิ่งที่  
ไม่เคยรู้ทั้งนั้น

ก่อนหน้านั้นก็ไม่มีใครจดบันทึกให้เรา  
ได้ เราต้องไปดูด้วยตัวเรา ต้องเรียนด้วยตนเอง

ดูในที่มีตาก็ได้ ดูในที่สว่างก็ได้ ดูใต้ถุน  
บ้านก็ได้ ดูกลางแจ้งก็ได้ แค่ดูจากดวงเดียวกัน

ลูก ๆ พึงจำไว้ว่า เราไม่ใช่พระอรหันต์  
เรายังเป็นนักเรียนอนุบาลอยู่ เรายังลืมลुकคลูก  
คลานกันอยู่

**เรากำลังฝึกกันอยู่ เราต้องฝึกให้หนัก  
ฝึกให้คล่องให้ชำนาญ ให้ถูกหลักวิชา**

เดี๋ยวจะได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ทั้งหมด  
ให้เราฝึกทำให้ได้ร้อยในร้อย ทำไม่ยากหรอกลูก  
เดี๋ยวจะได้ทุกคนเลย



## เรียนธรรมะเพื่อความบริสุทธิ์ บริบูรณ์ฯ

---

ให้พวกเราเรียนธรรมะเพื่อความ  
บริสุทธิ์ บริบูรณ์ แห่งการประพาศพิพรหมจรรย์  
เพื่อปราบมารประหาณกิเลส ให้สิ้นเชื้อไม่  
เหลือเศษ

๘๒

ไม่ใช่เรียนเพื่อความอยากเด่น อยากดัง  
หรืออยากให้คนยกย่อง ชื่นชม

ถ้าใครเตือนเราไม่ได้ ว่าก็ไม่ได้  
เตือนแล้วหงุดหงิด นั่นแสดงว่าเรายังไม่บริสุทธิ์

วิชาธรรมกายยิ่งเรียน ยิ่งต้อง  
บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น

มีความสุข ความบริสุทธิ์ ควบคู่กับ  
ความรู้ ต้องเพิ่มพูนขึ้น

ให้ลูกสังเกตตัวเองอย่างนี้นะ





แต่วิชาธรรมกาย เรียนตั้งแต่วันแรก  
ใช้ได้จนวันตาย

ส่วนทางโลกเรียนตั้งเยอะ ใช้นิดเดียว  
ไม่ได้ใช้ทุกวิชา

๘๔

แต่วิชาธรรมกายไม่ใช่ เรียนแล้วใช้  
หมดทุกวิชาเลย

และเราไม่จำเป็นต้องใช้สมองจำ  
คือ ทำได้เลย เพราะมันเห็น เห็นก็  
ลุยเลย

นี่ศึกษาวิชาธรรมกาย สนุกอย่างนี้



## มีจริง แล้วปลื้ม

ลูกต้องเรียนธรรมะ ศึกษาวิชา  
ธรรมกายแล้วให้หายสงสัย

เพราะเดี๋ยวถ้าไม่หายสงสัย พอภาย  
หลังมาบอกว่าวิชาธรรมกายมีไม่จริง ไม่ได้  
นะลูก

**วิชาธรรมกายเป็นของจริง  
ของจริง ก็คือ “ของจริง”**

เราต้องเรียนให้หายสงสัย ว่าเออ...  
**“มีจริง แล้วปลื้ม”** เราจะได้รักและหวงแหน  
ปลื้มในวิชาธรรมกาย

แม้อยู่คนเดียวก็ปีติ ลูกอยากได้อย่าง  
นี้ไหม ปลื้มปีติว่า **“เรามีบุญได้มาเจอของจริง”**  
เรียนแล้วมันต้องปีติ ต้องได้อย่างนี้ดีไหม  
คือ ให้รู้แจ้ง เห็นจริงไปเลย ดีไหมลูก





## वादประสพการณ์ภายใน

การที่ลูกवादประสพการณ์ภายใน เป็นสิ่งที่ดีมากเลย

เพื่อใจจะได้วันเวียน ผูกพันอยู่กับ ธรรมะ กับประสพการณ์ภายใน

ใจจะผูกพันกับประสพการณ์ภายใน ทำให้ไม่ไปติดกับเรื่องราวต่าง ๆ ภายนอก

ผูกพันแล้วมันดียังไง มันก็จะทำให้เรา นิ่งขึ้นโดยที่เราไม่รู้ตัวเลย อย่างที่เราคาดไม่ถึง

เวลาลูกवादประสพการณ์ภายในของเราเอง ลูกอย่าไปใช้จินตนาการนะ อย่าใช้ ความคิด อย่าติดสัญญา อย่าไปจำเอามาवाद

แล้วอย่าไปเดานะ เพราะนั่นไม่ใช่วิชา  
ธรรมกาย

เราวาดแล้วเก็บเอาไว้ นะลูก พอเรา  
ละเอียดขึ้น เราก็อ่มาคุดในภยหล้ง

เราจะได้เห็นความแตกต่าง เมื่อใจเรา  
มีความละเอียดเพิ่มมากขึ้น



## วิชาธรรมกาย เรียนด้วยพระธรรมกาย

---

เรียนวิชาธรรมกายต้องง่าย ๆ  
และง่ายเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

วิชาธรรมกาย ต้องเรียนด้วย  
พระธรรมกาย

เรามาเรียนวิชาธรรมกาย เราไม่ได้  
มาเรียนวิชาสันนิษฐานวิทยา ที่เรายังมีความ  
คิด เป็นเพราะยังติดสัญญาอยู่

กายมนุษย์มีความคิด ติดสัญญา ยังใช้  
สันนิษฐานวิทยาอยู่

แต่พระธรรมกายจะเห็นด้วยจักขุ  
เข้าใจด้วยญาณทัสสนะ จักขุ ญาณ ปัญญา  
วิชา แสงสว่าง

สิ่งที่ทำให้เรายังไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียว  
กับพระธรรมกายภายใน เพราะเรายังไม่  
นิ่ง ที่ยังไม่นิ่งแน่นอน เพราะยังหยุดไม่สนิท  
ที่หยุดไม่สนิท เพราะยังมีความคิด ตัดสัญญา  
และยังไม่ได้เป็นพระธรรมกายตลอดเวลา

๙๐

ลูกอย่าตั้งใจมากจนเกินไป ถ้าตั้งใจมาก  
จิตจะหยาบ ทำให้ใจไม่บริสุทธิ์

อย่าปล่อยใจให้ไปติดกับเรื่องอื่นที่  
นอกเหนือจากการศึกษาวิชาธรรมกาย



## วิชาธรรมกาย เรียนด้วยภาพภายใน

ลูกนั่งกันดีขึ้นมา โออย่าลืมนะ “วิชา  
ธรรมกายเรียนด้วยภาพภายในทั้งหมด”

เพราะฉะนั้น ถ้าไม่เห็นภาพ มันเรียน  
ยากมาก ที่ว่าเรียนยากเป็นคำพูดที่ทะนุถนอม

ความจริงถ้าไม่เห็นก็เรียนไม่ได้เลย  
แหละ ถ้าไม่เห็นจะไปทำอะไรได้ มันต้องเห็น

ตั้งแต่เห็นแสงสว่าง มองผ่านแสงสว่าง  
เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ เห็นไปเรื่อย ๆ

มันต้องเห็นอย่างเดียว จะเห็นเรื่องราว  
ต่าง ๆ เห็นเป็นภาพ เห็นอะไรต่าง ๆ เยอะแยะ  
เพราะฉะนั้นเราไม่มีทางเลือกอื่น ต้องเห็นอย่าง  
เดียวนะลูก

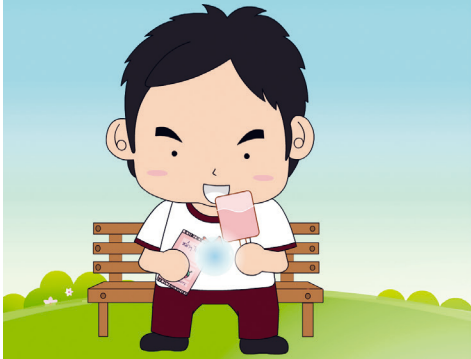
จะเห็นได้ต้องสว่าง ใจต้องหยุดนิ่ง  
อย่างสมบูรณ์ เราไม่มีทางเลือกอื่นเลย

เพราะเราเลือกทางนี้ เราก็ต้องเห็น  
อย่างเดียว ไม่เห็นไม่ได้

๙๒

สำคัญนะลูก ต้องเอาใจใส่ให้แน่นไป  
เรื่อย ๆ แบบไม่ถอนถอยเลยนะลูก





## ฝึกหยุดใจนิ่งสนิทสมบูรณ์

ตอนนี้เรากำลังฝึกอยู่ ยังไม่มีใครหยุด  
ได้สมบูรณ์ก็ต้องฝึกฝน ฝึกหยุดฝึกนิ่งกันไป

เอตีสันกว่าจะคิดค้นหลอดไฟได้ มีคน  
บอกว่าเขาผลิตพลาดถึง ๒,๐๐๐ กว่าครั้ง

๑๔

แต่เอตีสันกลับบอกว่า **“เขาไม่ได้ผลิต  
พลาดเลย นั่นเป็นการทดลอง”**

ทดลองครั้งที่ ๑ ๒ ๓ ไปเรื่อย ๆ จนถูก  
ต้อง ทำหลอดไฟได้สำเร็จ

ของเราก็ทดลองเหมือนกัน ของเรามี  
หลัก คือ “หยุด” แต่ของเอตีสันไม่มีหลัก มีแต่  
เป้าว่า ต้องเอาแสงสว่างไปทั่วโลก โดยเริ่มจาก  
ความรู้ของเขา

ของเราก็กำลังพัฒนาอยู่ ดูว่าเรากับ  
เอดิสัน ใครจะชนะ

**เมื่อใดที่เราหยุดใจได้นิ่งสนิทสมบูรณ์  
เมื่อนั้นจะเป็นวันที่ลูกทุกคนเริ่มศึกษาวิชา  
ธรรมกายกัน**

เราต้องตั้งใจ มุ่งมั่น ฝึกฝนเอาให้ได้ ให้  
ใช้โอกาสที่เรายังแข็งแรงอยู่ และปลอดภัย  
เราได้โอกาสมานั่งธรรมะ และสังฆารของหลวงพ่อกี๋  
ก็ยังพอไหว ให้ฝึกฝนทำทุกอิริยาบถ นั่ง นอน  
ยืน เดิน นะลูก



## ตอบตามความเป็นจริงที่เห็น

### การเรียนวิชาการธรรมกายเป็นการเรียนแบบถามตอบ

ดังนั้น เวลาหลวงพ่อกถามประสบการณ์ภายในให้ “ตอบตามความเป็นจริงที่ลูกเห็น”

อย่าตอบตามกัน ถ้าตอบตามกันเดี๋ยวลูกจะสงสัยเอง ให้เรียนธรรมะเพื่อเป็นที่พึ่งแก่ตัวเรา เพื่อให้หายสงสัย ให้แจ่มแจ้ง

เรียนให้ได้แบบนี้ เวลาใครมาถามเราจะได้ยืนยันได้ว่าสิ่งที่เราได้เข้าถึงธรรมะภายในเป็นของจริง เห็นจริง ๆ เห็นแจ้ง รู้แจ้ง แทงตลอดในสิ่งที่เราเห็น

อย่าตอบประสบการณ์ภายในตามกัน และอย่ายินดีในการสันนิษฐาน แม้สันนิษฐานถูกต้องก็ไม่ควรยินดี

ถ้ายังไม่พร้อมตอบประสบการณ์  
ภายใน ก็บอกว่า “ไม่พร้อม” ไม่ใช่เรียนเพื่อ  
ความอยากเด่นอยากดัง

แต่เรียนเพื่อตัวของเราเอง เพื่อความ  
บริสุทธิ์ บริบูรณ์แห่งการประพฤติพรหมจรรย์

**การเรียนวิชาธรรมกาย ไม่จำเป็นต้องรู้  
อะไรมาก่อนเลย แค่หยุดนิ่งถูกส่วน  
เท่านั้นเอง**

ถ้าถูกส่วนจะรู้แจ้ง เห็นแจ้งแทงตลอด  
เลย เหมือนพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในวันบรรลु  
ธรรม ท่านปล่อยวางทั้งหมด แล้วคิดว่าอะไร  
จะเกิดก็เกิด Let it be

ท่านไม่จำเป็นต้องรู้เห็นมาก่อน ถ้า  
รู้เห็นมาก่อนเพราะคนอื่นเขาสอน ก็ไม่ใช่  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เหมือนกับพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ  
“**ไม่ได้ตายเถอะ**” อะไรจะเกิดก็เกิด แต่บาร์มี  
เก่าท่านมีมาก

เพราะฉะนั้นสันนิษฐานวิทยาเอามา  
ใช้ไม่ได้เลย การสันนิษฐานบางทีมันอาจจะถูก  
พูดไปขึ้นมาเหมือนแทงหอย ถ้าเรียนจากการ  
สันนิษฐานวิทยาจะเรียนไปทำไม เราเรียนเพื่อ  
รู้แจ้ง เห็นจริง

**การศึกษาวิชาธรรมกายต้องแจ่ม  
แจ้งจริงหนอ หลวงพ่อจะพูดอย่างนี้กับลูก  
ทุกคนที่ศึกษาวิชาธรรมกาย**



## ตอบขาด ตอบเกิน

ถ้ามันจะถูกดึงดูเข้าไปสู่ภายใน  
ความสุข แสงสว่าง ภาพ เห็นและรู้ เป็นขั้นเป็นตอน  
ดูธรรมดา ๆ ก็จะมีเรื่องราว

**ภาษาประสบการณ์ มันจะพอดีกับภาพ**

**ถ้าตอบขาดหรือตอบเกินแสดงว่ายังไม่พอ**

แต่มันก็จะมีจุดหนึ่งที่เรานิ่ง ๆ เข้าไปแล้วเราประมาท

ภาพที่เห็นจะปนความคิด จะตอบธรรมดา

เกิน Overload หรือตอบขาด

โดยที่เราไม่รู้ตัว



กำลังใจ

---

๕

## ฟังพอใจในสิ่งที่เรามี

ลูกทำเฉย ๆ สบาย ๆ แบบไฮโซ แบบผู้มีบุญสิ เรามีบุญนะลูก ไม่อย่างนั้นไม่ได้มานั่งธรรมะอย่างนี้หรอก คนมีบุญจะได้อะไรอย่างง่าย ๆ

๑๐๒

ลูกทำนี่ ๆ เฉย ๆ สบาย ๆ อย่าไปกดดัน ลูกฟังเฉย ๆ ทำใจเย็น ๆ นี่ ๆ เฉย ๆ

ให้ฟังพอใจในสิ่งที่เรามี เราเป็น  
เดียวเราจะได้ธรรมะเอง

ตอนนี้เราเป็นแค่นี้ ให้เราฟังพอใจ  
แค่นี้ ให้เราทำอย่างสบาย ๆ มีความสุขเพิ่ม  
ขึ้น ๆ

เหมือนนกอยู่ในฟองไข่ มันไม่ได้รับร้อน  
มันก็พึงพอใจอย่างนั้น

มันไม่ได้ดิ้นรนอะไร พอถึงเวลามีความ  
พร้อม มันจะเจาะกระเปาะไข่ออกมาเอง มาอยู่  
ในรัง และมันก็พึงพอใจในรังของมัน จนเห็นแม่  
นกบินไปที่โน้น ที่นี้

พอมีวันไหนที่มันรู้สึกลอยอยากจะบิน  
มันก็กระโดดออกจากรัง มันพอใจอยากจะบิน  
เหมือนแม่ มันก็ลองขยับปีกกระพือปีกครั้งหนึ่ง

จากนั้นมันก็หัดกระพือปีกเพิ่มขึ้น  
เรื่อย ๆ ต่อมามันก็บินได้ บินจากต้นไม้ต้นหนึ่ง  
ไปอีกต้นหนึ่งได้ วันนั้นจะเป็นวันมหัศจรรย์ของ  
มัน ในที่สุดมันก็สามารถบินไปไหนก็ได้ มันจะ  
Alert สุดขีด

## ๑๐๔. ๑๐๔. ๑๐๔. ๑๐๔.

ตอนนี้ลูก ๆ ยังอยู่ในฟองไข่ เป็นพันธมิตร  
อันชชะ แต่อีกหน่อยจะโตเป็นโอปปาดิกะ

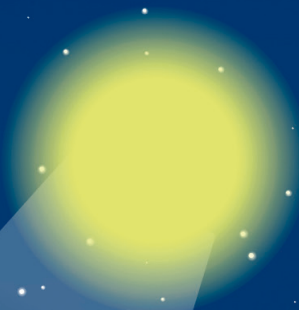
แม้จะได้ฟังคนอื่นมีประสบการณ์ที่ดี  
เราก็ฟัง ๆ ไปอย่างนั้น

๑๐๔

สิ่งที่เขาทำได้ ก็เพราะเขามีความพร้อม  
ใจของเขาละเอียดถึงจุดที่พร้อมแล้ว

สักวันหนึ่งเราก็จะมีความพร้อม และ  
ทำได้อย่างเขา ไม่ยากหรอกลูก ลูกทำได้





## นึกถึงบุญ ความบริสุทธิ์ แล้วให้ปลื้ม

คืนนี้เป็นวันมหาปวารณา วันสุดท้าย  
ก่อนออกพรรษา

ถูกต้องประมวลรวมบุญตลอดพรรษา  
รวมความบริสุทธิ์ของเรา มาเป็นความ  
ละเอียดของใจเรา

คืนนี้ไม่นอน ไม่จำวัตร ให้เป็นคืนยก  
ชั้นอัศจรรย์

ลูกทำความเพียรให้ได้ตลอดถึงเช้า  
เลยนะ ลูกจะต้องทำความเพียรอย่างถูกหลัก  
วิชา “นึกถึงบุญและความบริสุทธิ์ของเรา  
แล้วให้ปลื้ม”

ลูกจะปีติภาคภูมิใจ จะได้เป็นต้นแบบ  
ให้กับผู้ที่มาภายหลัง จะได้เล่าสู่กันฟัง ปลื้มกัน  
และมีกำลังใจที่จะทำอย่างลูก

**เอาให้ดี วันมหาปวารณาคืนนี้ต้อง  
บวชภายในให้บริบูรณ์ทุกขั้นตอน**

ให้บวชภายในให้ได้หลาย ๆ ชั้น ให้  
ใจเราบริสุทธิ์ที่สุดเลย ตั้งแต่เกิดมายังไม่เคย  
บริสุทธิ์อย่างนี้มาก่อน คือนี่ วันนี้ เอาให้ได้  
อีกไม่กี่ชั่วโมงก็จะถึงเช้าแล้ว ให้ยกขึ้นเป็นวัน  
อัศจรรย์เลยนะลูก





ณ จุดที่มีความสุขที่สุด

ความคิด  
ความคิด

ฟัง  
ฟัง

ฟัง  
ฟัง

ความคิด  
ความคิด

## หลักสำคัญที่สุดของการเรียนวิชาธรรมกาย

หลักสำคัญที่สุดของการเรียนวิชาธรรมกาย คือ “หยุดกับนิ่ง จิตนิ่งแน่ว ใจผ่องใส บริสุทธิ์ และมีความสุขเพิ่มขึ้น”

มีความสุข รู้แจ้ง เห็นแจ้งจะไปพร้อม ๆ กัน

ถ้าใจเป็นหนึ่ง นิ่งแน่ว นิ่งสนิท นิ่งสมบูรณ์ ใจจะมีความสุข ความบริสุทธิ์เพิ่มมากขึ้น แล้วภาพภายใน ดวงธรรม องค์พระที่ลูกเห็นจะชัดเจน แล้วจะตามมาด้วยการรู้แจ้ง เห็นแจ้ง มันจะไปพร้อม ๆ กัน

นี่คือข้อสังเกต ที่ลูก ๆ ต้องสังเกตตัวเองดี ๆ ต้องขวนขวายด้วยตัวเอง เราเรียนธรรมะเพื่อตัวเอง จะทำแทนกันไม่ได้

ถ้าใจไม่นิ่งแน่น จะทำกรรมตาม  
คนอื่นไม่ทัน พอไม่ทันก็จะเกิดอาการลุ่น

### เมื่อลุ่นแล้วจิตจะหยาบ

ไม่มีความสุข จะไม่รู้แจ้ง ไม่เห็นแจ้ง

เพราะฉะนั้นต้องฝึกตรงนี้ให้ดี ทำให้  
ชำนาญ ถ้าพร้อมก็ฝึกฝนไปเลย จะรู้แจ้ง  
เห็นแจ้งไปพร้อมกัน

ทุกอย่างเกิดจากหยุดกับนิ่งอย่าง  
เดียว จึงจะมีความสุข ความบริสุทธิ์ ถ้าได้  
อย่างนี้ลูกจะเรียนรู้ธรรมะได้ตลอดและศึกษา  
วิชาธรรมกายได้อย่างง่าย ๆ



## ใจต้องไม่ติดอะไรเลย

ในกรณีที่เราเผลอ ให้ใจหลุดออกจาก  
ศูนย์กลางกาย ถ้าหลุด เราก็เริ่มต้นใหม่

ให้เราพร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่ อย่างง่าย ๆ  
อย่าลืมว่า เราตั้งใจมาเพื่อที่จะศึกษาวิชา  
ธรรมกาย เรานั่งธรรมะเพื่อตัวของเราเอง

ดังนั้น ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ใจต้อง  
ติดแต่ที่สุดแห่งธรรมอย่างเดียว ติดแต่ศูนย์กลาง  
กาย ติดดวงธรรม ติดองค์พระ

พยายามจับหลักตรงนี้ให้ได้ คือ  
“ใจต้องไม่ติดอะไรเลย”

ให้ฝึกซ้ำ ๆ ในเส้นทางสายกลาง ฝึกทำ  
ให้คล่อง ๆ

ฝึกไปเรื่อย ๆ ต้องมีความสุข บริสุทธิ์  
เพิ่มขึ้น แล้วจะเกิดฉันทะเพิ่มขึ้นเอง

๑๑๒

ฉันทะจะเกิดขึ้นเอง เพราะมีความสุข  
ความบริสุทธิ์ แล้วเราจะชอบ ชอบมาก

ถ้าอารมณ์นี้เกิดขึ้นเมื่อไร หมายความว่า  
เราประสบความสำเร็จแล้ว

ใจมีความสุขที่จะนั่งธรรมะ เพราะใจ  
หยุดนิ่ง อย่างนี้ฉันทะเกิดขึ้นแล้ว



## หยุดแรกสมบูรณ์ก็ได้หมด

ถ้าเราทำได้ถูกต้องตามหลักวิชา  
เราจะพบประสบการณ์ภายในที่เหมือนกัน  
ทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกเพศ ทุกวัย ทำได้เหมือน  
กันหมด

เรามีกระจกนี้ เราส่องดูก็เห็นว่าเราเป็น  
มนุษยธรรมดา ไม่ใช่เทวดา ก็ให้ทำแบบมนุษย  
ธรรมดา

ในสมัยพุทธกาลพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
พระองค์ทรงเล่าให้พระอนุรุทธะฟังว่า

“พระตถาคตเจ้า เมื่อครั้งยังเป็นพระ  
โพธิสัตว์ บำเพ็ญเพียรอยู่ ตถาคตบางครั้งก็เห็น  
แสงสว่าง บางครั้งก็หาย เห็นในเวลากลางวัน  
บ้าง ในเวลากลางคืนบ้าง”

นั่นก็แสดงว่าก่อนที่พระองค์จะตรัสรู้  
นั้น ก็ยังเห็น ๆ หาย ๆ อยู่

แต่ตถาคตก็บำเพ็ญเพียรทั้งวันทั้งคืน  
ในอิริยาบถทั้ง ๔ นิ่ง นอน ยืน เดิน แล้วใน  
ที่สุดพระองค์ท่านก็ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมา  
สัมพุทธเจ้า พระอรุณฤทธะก็เอาไปปฏิบัติตาม

เราก็เหมือนกันบางที่เราก็หยุดนิ่งได้  
สมบูรณ์ บางทีก็ไม่สมบูรณ์ เพราะฉะนั้น เราก็  
ทำแบบมนุษยธรรมดา

เราต้องถามตัวเองว่า เราทำได้ตาม  
หลักวิชาอย่างสมบูรณ์แล้วหรือยัง

ถ้าหยุดแรกสมบูรณ์มันก็ได้หมด การ  
ที่เราจะศึกษาวิชาธรรมกายก็จะง่ายขึ้น  
ถ้าไม่มีลุ่น ไม่มีฟุ้ง มันก็ได้หมด

ถ้าเราทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง  
นิ่งอย่างเดียว มันต้องได้

### ต้องมีความเพียร ทำตลอดเวลา

ลุ่นกับฟุ้งมันเป็นอุปสรรค ถ้าไม่มีลุ่น  
ไม่มีฟุ้ง จะนิ่งแน่นไปเรื่อย ๆ ฝึกไปนะลูก ฝึก  
ให้ได้ตลอดเวลา



## เห็นแจ้งจึงจะรู้แจ้ง

เรียนวิชาธรรมกาย ต้องเห็นแจ้งจึงจะรู้แจ้ง  
ไม่เห็นธรรมะจะไปศึกษาวิชาธรรมกายได้อย่างไร  
มีทางเลือกทางเดียว ทางเอกสายเดียวที่จะเห็นแจ้ง  
คือ ต้องเห็น ถ้าไม่เห็นจะไปทำได้อย่างไร  
ถ้าเห็นจึงจะทำได้  
ถ้าไม่เห็นธรรมะก็ต้องทำให้เห็น ก็แค่นั้นเอง  
อย่าลืมนะ ลูกต้องสอนตัวเองทุกวัน

ဝါးငယ်အုတ်ကောက်





# ข้อสังเกต

---

๖

## นั่งธรรมะแบบไม่ทำอะไรเลย

ลูกจะเห็นดวงธรรม เห็นองค์พระได้นั้น ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน มีความเพียรอย่างถูกต้องหลักวิชา ให้ฝึกทำจริง ๆ ทำซ้ำ ๆ โดยสังเกตจากความ สุข ความบริสุทธิ์ ที่ได้จากการหยุดนิ่ง

**ถ้าความสุขน้อยลง แสดงว่าใจเริ่มไม่นิ่งแล้ว**

**ถ้ามีความสุข ความบริสุทธิ์ สิ้นไหลคล่อง แปลว่า ใจเรานิ่งดีแล้ว**

ถ้าเบื่อ ไม่มีความสุข แปลว่า ใจไม่นิ่ง ลูกต้องสังเกต

บางคนนั่งธรรมะแล้วแข็ง แสดงว่าใจไม่หยุดนิ่ง ใจหลุดออกมาจากกลางแล้ว

ถ้าเปื้อนอยู่ในป่าไม่ได้จะเหงา อยู่ตาม  
ลำพังไม่ได้ เหงาก็อยู่คนเดียวไม่ได้

ถ้าเข้าไปหยุดนิ่งแล้ว อากาเรเหงาหงอย  
ซิมเซ็ง เศร้าสร้อย เปือกลุ่มจะไม่มีเลย

มีแต่ความสุขสดชื่นเบิกบาน มึງงานทำ  
อยู่ภายใน ที่ว่าไม่รู้จะทำอะไร ก็จะมีหมดไป

ข้างในมีงานทำเยอะเลย ทำแบบชาติ  
หนึ่งก็ทำไม่หมด ทำแบบไม่ซ้ำกันเลย

นั่งธรรมะให้ทำแบบไม่ทำอะไรเลย ให้  
ทำให้นิ่งแน่น ฝึกหยุดนิ่ง ทำซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ  
นะลูก



Before



After



## ต้องนั่งอย่างเดียว

“นั่งอย่างเดียว” จึงจะไปถึงตรงนั้นได้

“นั่งอย่างเดียว” นี่แหละ ที่เรากำลัง  
จะฝึก

“นั่งอย่างเดียว” นั่ง ปิติ สุข เอกัคตา  
จะไปด้วยกันได้

เวลาปิติเกิด จะไม่ใช่โลดโผน มันจะ  
เกลี้ยง ๆ บริสุทธิ์ ใจจะนิ่งแน่น ถ้านิ่งแน่นก็ได้  
อย่างนี้ คือ จะมีปิติ สุข เอกัคตา

ก่อนที่จะนั่ง ก็ต้องทิ้งทุกอย่าง

วางทุกสิ่ง นั่งอย่างเดียว

Before and After ก็เป็นอย่างนี้

ลูกต้องหยุดนิ่งให้สนิททำให้สมบูรณ์  
เพราะเวลาจะไปดูอะไร จะไปคั่นธรรมะอะไร  
ก็ตาม มันต้องนิ่งอย่างเดียว

ถ้าไม่ได้ครบตามคุณสมบัติตรงนั้นมัน  
ก็ไม่ได้ เมื่อ Before ไม่ได้แบบนี้ After ก็ไม่  
ได้แบบนี้ ก็ต้องฝึกกัน ลูกต้องฝึกเอาให้ได้  
ต้องนิ่งอย่างเดียว ฝึกให้ได้นะ





## ทำถูกหลักวิชา หมดลิตธิ์ไม่เห็นเลย

---

ให้ลูกทำสบาย ๆ ทำธรรมดา ๆ

ความสุขจะเกิดขึ้นเอง เมื่อลูกได้เห็น  
ดวงธรรม เห็นองค์พระ เพราะลูกได้ทำถูกหลัก  
วิชา มันไม่เห็นไม่ได้ หมดลิตธิ์ไม่เห็นเลย

แต่ถ้าเราทำไม่ถูกวิธี มันจะเกิดขึ้นเอง  
ไม่ได้ หมดลิตธิ์เห็นอีกเหมือนกัน

การเห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ มัน  
เป็นของของเราเนาะ เราต้องเป็นเจ้าของ  
ครอบครองให้ได้เป็นสมบัติของเรา เป็นทรัพย์  
ของเรา เป็นอริยทรัพย์ภายใน





## เอาชนะความอยากเดินหน้า ภาวนาตามหลัง

ลูกอย่าไปติดใจในอารมณ์เดิมที่ดี  
เพราะจะทำให้เกิดความอยาก พอความ  
อยากมันเดินหน้า แล้วภาวนาตามหลังนี้  
จะยุ่ง

สาเหตุเพราะความอยากได้อย่างเดิม  
แต่วิธีการไม่ถูกต้อง

ตรงนั้นเราผ่านไปได้หรือยัง ที่เราเคย  
นั่งได้ดี แล้วอยากได้อย่างนั้นอีก เราเลยไปดัน

ตรงนี้เราเอาชนะไปได้หรือยัง เราต้อง  
เอาชนะตรงนี้ให้ได้นะลูก



๑๓๑

## เครื่องวัดความละเอียด

---

ถ้าเราไม่คิดเรื่องทางโลก

พูดเรื่องทางโลก ทำแบบทางโลก

ก็จะเป็น “เครื่องวัดความละเอียด” ของเรา

จะทำให้ธรรมะของเราละเอียดขึ้น

ถ้าใจของเรามุ่งแต่เข้าไปสู่ภายใน

ไม่ติดเรื่องทางโลกเลย

แสดงว่าใจของเราละเอียดขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง

๑๓๑



## ใจจะละเอียดได้ ต้องหลุดจากหยาบ

“ถ้าหยาบลงตัว ละเอียดจะลงกลาง”

ถ้าใจหลุดจากศูนย์กลางกายออกมา ใจจะหยาบนะลูก สิ่งที่จะดึงดูดให้ใจหลุดจากความละเอียด คือ **“ความหยาบ”**

๑๓๒

ใจติดกับของละเอียด ก็จะไปสู่ความละเอียด ถ้าติดหยาบก็หลุดจากละเอียด ถ้าติดละเอียดก็หลุดจากหยาบ มันก็เป็นอย่างนี้นะลูก

ถ้าทิ้งฝั่งหนึ่งได้ ต้องไปสู่อีกฝั่งหนึ่ง ข้ามไปอีกฝั่งหนึ่งได้ ทิ้งฝั่งนี้ เพื่อไปถึงฝั่งโน้น

เราต้องสังเกตดู ถ้ามีอะไรจุกจิกกวนใจ แสดงว่าใจยังติดของหยาบอยู่

๓๑

ใจจะละเอียดได้ ต้องหลุดจากของ  
หยาบ

ในละเอียดไม่มีอะไรจุกจิกกวนใจ ไม่มี  
คับแคบ มีแต่ความสุข ความสุขมากขึ้น มีแต่  
ชอบ ชอบมากขึ้น ให้สังเกตนะ

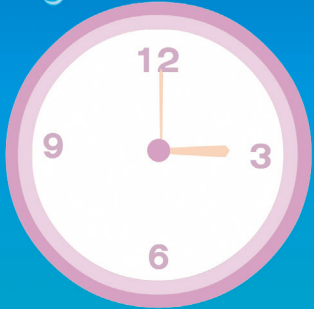


๑๓๓

เวลา

เวลา

เวลา



เวลา

เวลา

เวลา

เวลา



เวลา

เวลา



## ติดตรงไหน รีบแก้ไข

หลวงพ่อบอกว่าลูกก็ทำได้  
ตอนนี้ลูกแค่ยอมนั่ง แต่ก็ยังไม่นั่งพอ  
มันติดตรงไหน เราก็ต้องมาสำรวจตัวเองดู

ตั้งใจมาก ตั้งใจน้อย  
กับปล่อยใจฟุ้งซ่านไปเรื่อย

๑๓๕

ถ้าตั้งใจต้องสุข	สุขจริงต้องสว่าง
ถ้าตั้งใจนาน	ก็จะเห็นได้นาน
ถ้าตั้งใจไม่นาน	ก็เห็นได้ไม่นาน
ถ้าตั้งใจแน่น	ก็เห็นทั้งหมด

เพราะฉะนั้น ติดตรงไหนให้ลูกรีบไปแก้ไขนะ



## สุขเดิม ส่งต่อสุขใหม่ไปเรื่อย ๆ

ถ้าคุณนั่งแล้วมีความสุขจะหงวแหง เพราะคนเรามีประหลาดไม่ก็คน ที่ชอบความทุกข์

ส่วนใหญ่เขาชอบความสุขกัน ถ้านั่งก็จะสุข ความสุขมันจะอยู่ตรงนั้น สุขสบาย มีความสุข อยากจะอยู่อาศัยเดียว

ทางโลกกับทางธรรมจะต่างกัน **ทางโลก** พอสมปรารถนาแล้วก็เบื่อ แต่**ทางธรรม** เบื่อแล้วจะสมปรารถนา เพราะเกิดนิพพิทา วิจารณ์ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ และกัมมทาน ซึ่งต้องเริ่มต้นจากเบื่อก่อน

มันกลับตาลปัตรกัน ทางโลกพอ  
สมปรารถนาก็เบื่อ แล้วก็หาใหม่ พอสมปรารถนา  
ก็เบื่อ คน สัตว์ สิ่งของ งาน เงิน เหมือนกันหมด

แต่ทางธรรมเบื่อเมื่อไร เกิดวิราคะ  
ถ้าคลายได้ก็ไปสู่นิพพานเลย

เวลานั่งธรรมะ ถ้ามีความสุขก็จะอยู่  
ตรงนั้นนะ แต่เราไม่ติดสุขเดิม แต่จะไปสู่  
สุขใหม่ที่เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

สุขเดิมส่งต่อสุขใหม่ สุขส่งต่อไป  
เรื่อย ๆ ถ้าเราฝึกถึงตรงนี้ได้จะดีมากเลย



## ใจที่ละเอียด ใจจะมี Power

---

เวลาเข้ากลางไม่ใช่แหวก ไม่ใช่ตัน หรือคับแคบ มันก็ไปไม่ได้ มันต้องเบิกบาน มีความสุข ขยายออกรอบตัว

ใจที่ละเอียด ใจจะมี Power ใจต้องละเอียด จึงจะผ่านความไม่ละเอียดหรือหยابกว่าได้ ใจที่ละเอียดนี้มันละเอียดจริงๆ นะ

อากาศว่าละเอียดแล้ว เราต้องละเอียดกว่านั้นเข้าไปอีก

ต้องทำแบบง่าย ง่ายในระดับที่ไม่ต้องทำอะไรเลย จะเป็นไปเองทุกขั้นตอน จะมีความสุข ความบริสุทธิ์เป็นมาตรฐาน บริสุทธิ์ก็จะสว่าง สว่างก็จะเห็นแจ้ง รู้แจ้ง

# ๓.๗.๑.๒.๓.๔

ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับหยุดอย่างเดียว พระเดช  
พระคุณหลวงปู่ฯ ท่านสรุปเอาไว้แล้ว

**ผู้รู้ท่านไม่พูดยาว พูดแค่ “หยุดเป็น  
ตัวสำเร็จ”**

องค์ลีมาลาได้ฟังพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ว่า **“สมณะหยุดแล้ว”** ท่านมีบุญ ท่านก็เข้าใจ  
แต่ก็เชื่อว่า จะเข้าใจกันทุกคน

**“หยุด” นี้สำคัญมากนะลูก ครอบคลุม  
ทั้งหมดเลย**

เหมือนเมล็ดโพธิ์เม็ดเล็ก ๆ ที่ครอบคลุม  
ทุกอย่างไว้

๑๓๙



## อยากปลีกวิเวก อย่างนี้ไม่นาน

---

ถ้าลูกมีอาการอยากปลีกวิเวก  
อาการนี้เกิดขึ้นเมื่อไร หมายความว่า ตอนนี้  
ใกล้แล้วลูก ใกล้จะได้ธรรมะแล้ว

แต่ถ้ายังมีอาการอยากคลุกคลีด้วยหมู่  
คณะ มันก็ยังอีกนาน

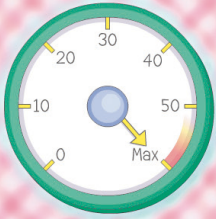
แต่ถ้าหากเกิดอาการอยากปลีกวิเวก  
ขึ้น แม้อยู่หลายคน ก็เหมือนอยู่คนเดียว  
อย่างนี้ไม่นานจะได้ธรรมะ

แม้อยู่ตามลำพัง ก็ไม่ได้เป็นอุปสรรค  
แปลว่า ใจมันนิ่ง นิ่งแน่น จะดีขึ้นไปเรื่อย ๆ

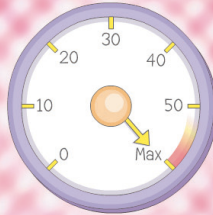
ถ้าเราละเอียดพอนะ เรียบธรรมะจะ  
สนุกกันเลย



# ความสบาย



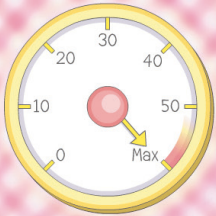
# ความสุข



# ความง่าย



# ความบริสุทธิ์



ทำตามหลักวิชา มันต้องได้

หลักวิชา คือ ดูเฉย ๆ

มีอะไรให้ดูก็ดูไป โดยไม่คิดอะไรทั้งสิ้น

ใครทำตามนี้ ก็จะได้ตามนี้

แล้วเราก็ทำให้มันต่อเนื่อง ทำซ้ำ ๆ

ถ้าแก้ไขมันต้องได้ หลวงพ่อไม่เชื่อว่าไม่เห็น

เพราะทำมาขนาดนี้มันต้องเห็นทุกคน

ที่ไม่เห็นไม่มีหรอก ยกเว้นว่ายังไม่ถึง

ที่ไม่ถึงเพราะมีฟุ้ง กับตั้งใจมาก

หรือประมาท ไม่ตรึกตลอดเวลา

ဝါးငါးပင်ကုန်သွယ်ရေး





ความสุข

---

๗



ความทุกข์

ความทุกข์

ความทุกข์

ความทุกข์

## วิชาธรรมกาย แหล่งของความสุข

ลูกอย่าไปเสียตายความทุกข์ ความทุกข์  
อยู่ด้วยกันมานานแล้ว ให้พลัดพรากจากความ  
ทุกข์เสียบ้าง

คนทุกคนอยากมีความสุข อยากได้  
ความสุข แสวงหาความสุขกันทั้งนั้น

ลูกถึงจุดที่มีความสุขแล้ว ก็รักษาให้  
ได้ตลอดสิ ถ้านั่งได้ขนาดนี้ มันต้องมีความสุข

ลูกจะศึกษาวิชาธรรมกาย ต้อง  
ศึกษาอย่างมีความสุข

ถ้าไม่มีความสุข ไม่มีวันศึกษาวิชา  
ธรรมกายได้

เพราะวิชาธรรมกายเป็นแหล่งของ  
ความสุข

ถ้านั่งแล้วไม่มีความสุข ศึกษาวิชา  
ธรรมกายไม่ได้

# ๗. เริ่มต้นใหม่

ถ้าเริ่มต้นไม่มีความสุข ไม่มีทางที่จะ  
ศึกษาวิชาการธรรมกายได้

ลูกต้องจำให้ตึนะ ต้องมีความสุข  
เริ่มต้นจากสุขเล็ก ๆ ไปร่งโล่งเบาสบาย ตัว  
ขยาย

๑๔๘



## ความสุข คือ สบายกาย สบายใจ

---

ความสุขก็คือ สบายกาย สบายใจ

- ความสบายกาย ก็คือ กายสบาย

ธรรมดา ๆ ก็เริ่มจาก โปร่ง โล่ง เบา  
สบาย ก็อีกระดับ นี่เป็นจุดเริ่มต้นของความสุข  
โปรงโล่งเบาสบาย คือ ความสุขเบื้องต้น

- ความสบายใจ คือ ความสุขที่ใจ  
ยอมรับ

จนไปถึงความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่มีอยู่  
ภายใน ความสุขเล็ก ๆ ขยายไปสู่แหล่งของ  
ความสุข จนถึงความสุขขั้นสุดท้ายที่เรายอมรับ  
ได้





## ความสุขมาติดเรา

---

ถูกต้องนี่ในระดับที่ความสุขมาติดเรา นี่เป็นข้อวัตต์ว่าเราทำได้สมบูรณ์

ถ้าหนึ่งจะสุข ถ้าสุขก็จะหนึ่ง สองอย่างนี้อยู่คู่กัน

๑๕๒

พอมีความสุขก็จะมีแสงสว่าง สว่างก็เห็น มีภาพให้ดู เห็นแล้วก็รู้ ความรู้ก็จะมาติดเรา มันจะชัดเหมือนลิ้มตาเห็น

ถูกพูดตามภาพที่เราเห็น จะทำให้ภาพภายในชัดขึ้นเรื่อย ๆ

ถ้าหนึ่งกับมีความสุข มันเป็นไปได้ที่เราจะไม่เห็นภาพภายใน มันต้องเห็น เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ ไม่มีทางเลือกอื่นใดเลยที่จะไม่เห็น

เหมือนเราถูกต้อนให้ถึงทางตัน บังคับให้ต้องเห็น ถูกต้อนให้จนตรอก ให้ต้องเห็นอย่างเดียวเลย พอจนมุม อ๊ะ...เห็นก็เห็น

แต่เราต้องมีความสุข ด้วยการหยุดนิ่งอย่างเดียว สำคัญต้องมีความสุข ทำฝืน ๆ ตัน ๆ มันจะไม่มีความสุข ให้ลูกมีความสุขกับการนั่งธรรมะนะลูก

ฝึกทำซ้ำ ๆ ให้มันชำนาญ เดี่ยวจะค่อย ๆ ดีขึ้นไปเรื่อย ๆ



## ติดสุขที่ใหญ่ภายใน

ลูกต้องนั่งอย่างเดียวจึงจะเห็นภาพภายใน เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ ต้องให้นิ่ง แน่น ไม่มีอะไรเหนียวรั้งได้ และต้องไม่ติดอะไรเลย นอกจากติดสุขภายในอย่างเดียว

๑๕๕

ทางโลกเขาบอกห้ามติดสุข ที่ไม่ให้ติด เพราะนั่นไม่ใช่สุขที่แท้จริง เป็นสุขแบบโลก ๆ

ให้ลูกทิ้งสุขเล็กน้อยประมาณทางโลก แล้วไปติดสุขที่ยิ่งใหญ่ทางธรรม เราต้องติดเข้าไปเรื่อย ๆ ไปถึงบรมสุข คือ นิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง

ถ้าไม่สุข แปลว่า “ไม่นิ่ง”

ถ้าหากนิ่งเป็นช่วง ก็สุขเป็นช่วง

สุขม้วนเดียวจบ ก็เท่ากับนิ่งม้วนเดียวจบ





## ความสุขที่ตัวเองยอมรับ

ความสุขก็คือ สบายกาย สบายใจ ก็ธรรมดา ๆ

ความสบายกาย ก็คือ กายสบาย

เริ่มจาก โปร่ง โล่ง เบาสบาย ก็อีกระดับหนึ่ง

จนถึงขั้นสุขที่เรายอมรับ คือ ใจสบาย

**ใจสบาย คือ ความสุขที่ตัวเองยอมรับได้**

นี่เป็นจุดเริ่มต้นของความสุข

ဝါးငါးပင်ကန်ကန်





เดือนใจ

---

๘

## ชิงช่วง ขณะที่ยังแข็งแรง

เราต้องชิงช่วงตั้งใจนั่งธรรมะในขณะที่  
ที่ยังแข็งแรงอยู่นะ

ชิงช่วงตอนที่เลือดลมเดินได้สะดวก  
อย่างนี้ หรือยังพอที่จะเดินได้สะดวก

ถ้าเลือดลมเดินไม่สะดวก เส้นมันจะยึด  
เลือดลมเดินไม่สะดวก ก็ส่งอาหารไม่สะดวก  
อาหารไปหล่อเลี้ยงไม่สะดวก ก็มารวมกันเป็น  
ก้อน พอเป็นก้อนมันก็อึกเสบ เชื้อโรครักก็มา พอ  
เชื้อโรครักมา เนื้อก็งอกได้ กระดูกงอก เหนียงงอก  
หนังงอก อะไรมันก็มาได้ทั้งนั้น แคลเซียมไป  
เกาะเป็นสันดอน ก็เป็นมะเร็งได้

## ๑๖. ชีวิตที่สมบูรณ์แบบ

เราต้องชิงช่วงในขณะที่กล้ามเนื้อเรายังยืดหยุ่น คือ ยืดไปแล้วมันหยุ่นกลับมา เลือดลมยังเดินดี แต่ถ้ายืดไปแล้วมันแข็งอยู่ อย่างนั้น ไม่กลับมา มันไม่ไหวนะ อย่าลืปรับให้พอเหมาะพอดี ให้เวลากับการนั่งธรรมะให้มาก

๑๖๑

ปรับอินทรีย์ของเราให้ดี ให้มีเวลา  
Exercise

คุณยายฯ เตือนหลวงพ่อ ตอนที่หลวงพ่ออายุขนาดนี้ (ขึ้นมาที่พวกเรา) แล้วคุณยายฯ อายุขนาดหลวงพ่อ ท่านบอกว่า

“ท่าน ๆ รีบทำธรรมะให้ละเอียด ๆ นะ  
เดี๋ยวอายุมากแล้วจะนั่งไม่ไหว”

ตอนนี้หลวงพ่อก็ไม่อยากได้อะไร  
นอกจากความแข็งแรง เป็นสุดยอดปรารถนาเลย  
เพราะฉะนั้นลูก็ยังแข็งแรงอยู่ ต้องรีบชิงช่วง  
นะลูก





## สอนตนเองว่า ต้องรู้แจ้งเห็นจริงให้ได้

เราต้องปลูกจิตสำนึกตัวเราบ่อย ๆ ว่า

**“เราต้องรู้แจ้งเห็นจริงให้ได้ เหมือน  
พระเดชพระคุณหลวงปู่ ที่รู้แจ้งเห็นจริง”**

เราต้องให้เกิดความอยากที่จะไปรู้ไป  
เห็นด้วยตัวเองอย่างมีความสุข ต้องทั้งรู้ทั้งเห็น  
เพราะเราทิ้งทุกอย่างมาแล้ว

เราต้องรีบชิงช่วงตอนนี้ ตอนที่เรายัง  
อยู่ในวัยที่แข็งแรง เพราะว่าความแข็งแรงของ  
เราก็ลดลงไปทุกวัน

เราต้องสอนตัวเองให้ได้ **“ให้อยู่ด้วย  
ตัวเอง ควบคุมตัวเองได้”** ถ้าเราหยุดได้  
สมบูรณ์ มันก็จะแจ่มแจ้ง

ตอนนี้เราก็ฝึกไปนะ



## ถ้าลูกได้ธรรมะ จะหายสงสัย

---

เวลาผ่านไปเร็วนะ เดี่ยววัน เดี่ยวคืน  
แต่ก่อนคุณยายๆ ก็พูดอย่างนี้ “**เดี๋ยววัน  
เดี๋ยวคืน**”

หลับตา ลืมตาไม่กี่ทีก็มีด ก็หมดเวลา  
แล้ว ตอนนั้นหลวงพ่อยังแข็งแรงอยู่ ก็เลยไม่  
ได้คิดอะไร

๑๖๕

แต่ตอนนี้เดี๋ยววัน เดี่ยวคืนจริง ๆ เหมือน  
มีราตรีเดียว กลางคืนก็หลับ กลางวันก็หลับ  
(หลับตา)

กลางวันถ้าหลับตา เหมือนอยู่ในกลาง  
คืน เห็นแต่โลกภายใน ไม่เห็นโลกภายนอก

เวลาเรียนวิชาธรรมกาย ต้องให้  
รู้แจ้ง เห็นแจ้ง แทงตลอด

ถ้าไม่รู้ไม่ได้ไม่ยอม เราอย่าไปยอมแพ้  
ต้องมุ่งมั่น รักที่จะศึกษาวิชาธรรมกายจริง ๆ

ถ้าลูกได้ธรรมะจะบริบูรณ์ จะมีความ  
สุขมากขึ้น ๆ ความบริสุทธิ์ นิ่งแน่น นุ่มนวล  
และเห็นได้ชัดมาก จะหายสงสัยตลอดเรื่อง  
ม้วนเดียวจบ ฝึกอย่างนี้ละ

เอาให้ได้ นี่ก็จวนแล้ว เหลืออีกสักครึ่ง  
เปอร์เซ็นต์ แค่นั้นเองนะลูกนะ



## สำรวมอินทรีย์ที่แท้จริง

---

ลูกอย่าไปคิด พุด ทำในเรื่องทางโลก

ไม่ทำอะไรที่จะสื่อออกไปในทางโลก

ใจเราต้องไม่ติดในอะไรเลย

ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ

เมื่อไม่ติดอะไรเลย

จะทำให้ใจของเราละเอียดขึ้น

๑๖๗

ลูกต้องสำรวมอินทรีย์ คือ  
สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

การสำรวมอินทรีย์ที่แท้จริง  
เกิดจากใจที่หยุดนิ่ง

หลวงพ่อบุญมีแต่เนื้อ ๆ ทั้งนั้นเลยนะ  
ต้องจดจำให้ดี อย่าดูเบา ลูกต้องจำนะ



## หยุดนิ่ง มุ่งเข้าสู่ภายในของพระอรียเจ้า

ทำอย่างคุณยายๆ ก็จะเป็นอย่าง  
คุณยายๆ

ถ้ากิจวัตรกิจกรรมลงตัวแล้ว เรื่องอื่น  
เรื่องเล็กหมด

๑๖๘  
ลูกฝึกตัวมาระดับหนึ่งแล้ว ให้ตั้งใจ  
กันแล้วก็ให้ช่วยกันรักษาข้อวัตรปฏิบัติให้ดี  
ให้พร้อมที่จะเป็นต้นบุญต้นแบบสำหรับผู้ที่  
ตามมานั่งธรรมะในภายหลัง

ลูกต้องแสวงหาความหยุดนิ่งในการ  
เข้าสู่ภายในของพระอรียเจ้า

อย่าให้ใจแว็บไปเรื่องอื่นนะ นับตั้งแต่  
วินาทีนี้เลย ให้หยุดนิ่ง ให้ลูก ๆ ทุกคนเข้าถึง  
พระธรรมกายภายในตัวให้ได้

สำคัญว่าใจสู้หรือเปล่า อยากได้ธรรมะ  
จริงหรือเปล่า แค่นี้เองนะลูก



စိတ်ချရည်ခိုင်



อ่อนแอ



แข็งแรง



อ่อนแอ



## วัยแข็งแรง เป็นโอกาสที่ดีที่สุด

ชีวิตช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่ดีที่สุดกว่าใคร ๆ ในโลก เรายังแข็งแรงกันอยู่นะ ต้องรีบชิงช่วง อย่าให้ความแข็งแรงผ่านไปฟรี ๆ ต้องรีบกอบ รีบโกย

**ถ้าผ่านวัยนี้ไปแล้ว ก็จะได้อีกที่ต้องกลับมาเกิดใหม่**

๑๗๑

ไม่คิดไม่แปลก มันได้ทีเดียวเท่านั้น

วัยแข็งแรงแบบนี้ได้ทีเดียว เป็นโอกาสที่ดีที่สุด ลุยเลย

ชาวโลกหลายพันล้าน แข็งแรงฟรี



## เห็นอย่างเดียวก็น่ามีความสุข

ถูกใจยังหยุดนิ่งไม่ได้ เพราะตั้งใจมาก  
เกินไป หรือไม่ค่อยตั้งใจ ปล่อยให้ฟุ้งซ่าน  
ไปเรื่อยเปื่อย

ถ้าถูกนั่งดี ๆ เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ  
ใจจะมีความสุข สุขมากขึ้นไปเรื่อย ๆ แล้ว  
อยากจะนั่งต่อไปได้เรื่อย ๆ เอง

แม้อยู่คนเดียวมันอยากจงใจให้เรา  
นั่งธรรมะเอง จะไม่รู้รู้สึกเบื่อเลย

แม้เห็นดวงธรรมอย่างเดียวก็น่าไม่มีเบื่อ  
เห็นแสงสว่างอย่างเดียวก็น่าไม่มีเบื่อ

เห็นแสงสว่าง ดวงธรรม องค์พระ  
ภายใน ไม่มีเบื่อ

เห็นดวงธรรมอย่างเดียวกันก็มีความสุข

เห็นองค์พระอย่างเดียวกันก็มีความสุข  
แล้ว หรือเห็นแสงสว่างก็นั่งได้ทั้งคืน

ลูกอย่าไปยอมแพ้นะ ให้ปลอดภัยกังวลใน  
ทุกสิ่ง ปล่อยวางให้หมด

๑๔๗๓

ลูกต้องรู้ตัวเองว่าลูก ๆ มีบุญมาก  
พิจารณาทั่วโลก ๖,๐๐๐ กว่าล้านคน ย่อลงมา  
ในประเทศไทย ๖๐ ล้านคน จาก ๖๐ ล้านคน  
คือ ลูก ๆ

ลูกมีบุญที่ได้โอกาสมานั่งธรรมะกันตรง  
นี้ ให้ตั้งใจกันให้ดีนะลูก ให้สมกับที่หมู่คณะ  
ให้โอกาสเรานั่งธรรมะกัน



## ถ้านิ่งแน่วจริง จะทันกันเอง

“ปล่อยวาง” คำนี้มีนัยลึกซึ้ง ไม่ใช่  
ปล่อยวางธรรมดา ๆ ต้องปล่อยวางจริง ๆ

ต้องทิ้งทุกสิ่ง ไม่ติดอะไรเลย ปล่อยวาง  
จริง ๆ คือ เราต้องทิ้งชีวิตไปเลย

ชีวิต คือ ทั้งหมดที่เป็นเครื่องรองรับ  
อวัยวะ

ทรัพย์เรายังทิ้งได้ เพื่อไปเอาธรรมะ

ถ้าเราเข้าถึงตรงนั้นได้ การหยุดนิ่งจะ  
เป็นไปเองโดยอัตโนมัติ

เราจะรुकคืบหน้าไปเรื่อย ๆ ความนิ่ง  
แน่วก็จะมา

เพราะฉะนั้น “ปล่อยวางให้หมด”  
ไม่มีอะไรใหม่ในโลกใบนี้ เราผ่านมาหมดแล้ว  
ไม่มีอะไรใหม่เลย

“เราเกิดมาเพื่อการนี้ เพื่อไปเอา  
ธรรมะ ถ้านิ่งแน่นจริง จะทันกันเอง อย่าไป  
กังวล”

หยาบ ๆ ก็ปรับอินทรีย์ และบริหาร  
ชั้น

ละเอียดก็หยุดนิ่ง ให้ละเอียด ๆ ให้ใจ  
นิ่งในนิ่ง นิ่งไปเรื่อย ๆ



## ใจต้องไม่ติดอะไรเลย

ถูกฝึกหยุดในหยุด ให้มันนิ่ง ๆ และอย่าไปตั้งใจมาก ให้ทำอย่างสบาย ๆ เราจะไปเร่งไปกังวล มันก็ไม่ได้ มันผิดวิธี แม้แต่ความกังวลก็ต้องทิ้ง เพราะถ้ามีความกังวลมันก็ไม่นิ่ง ถ้าไม่หยุดนิ่งมันก็เป็นเรื่องวุ่นวาย

๑๗๖

เป็นมหาเศรษฐีก็ชาติเดียว รวยก็รวยไม่นาน เดียวก็ตายแล้ว หล่อก็หล่อไม่นาน สวยก็สวยไม่นาน เดียวก็ตาย

**มองให้ตลอดทีเดียว ม้วนเดียวจบไปเลย “ใจต้องไม่ติดอะไรเลย” เราต้องสอนตัวเองทุกวันให้ได้**

เพราะเราอยู่กับตัวเราเองมากที่สุด ๒๔ น. ไม่มีใครอยู่กับเราตลอด แม้นอนอยู่ตามลำพัง เราก็อยู่กับตัวเอง

ให้ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่งจริง ๆ อย่าไปสนใจอะไรมันเลยลูก มันกะโหลกกะลาทิ้งจริง ๆ นะลูก

## เขาทำได้ ทำไมเราจะทำไม่ได้

---

ใจลูกต้องคิดวนอยู่อย่างเดียวว่า “ทำ  
อย่างไรเราถึงจะหยุดนิ่งได้”

จะได้ไม่มีความคิดอื่นเข้ามาแทรก  
ไม่ใช่ไปคิดว่า “นั่งไปทำไม”

ให้คิดแต่ว่า “เขาทำได้ ทำไมเราจะ  
ทำไม่ได้”

ต้องคิดอย่างนี้ “คนอย่างเราทำไมจะ  
ทำไม่ได้”

คิดอยู่แค่นี้ อย่างอื่นไม่คิด

ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน ใจจะได้อยู่  
ภายใน เรื่องอื่นจะได้ไม่เข้ามาแทรกใจ จะไม่  
สนใจเรื่องอื่นเลย



## รักตัวเองที่ถูกหลักวิชา

อยากรู้เรื่องราวของตัวเองไหมจ๊ะ

**ถ้ารักตัวเอง ก็ต้องรู้เรื่องราวของตัวเอง**

เรื่องอื่นยังไม่สำคัญเท่ากับเรื่องของตัวเอง

ถ้าเราไม่รักตัวของเราเอง แล้วบอกว่ารักคนอื่น ก็ไม่แล้ว  
เรื่องของตัวเองยังไม่รู้เลย ยังไปอยากรู้เรื่องของชาวบ้าน

**เกิดมาชาติหนึ่ง ไม่รู้เรื่องของตัวเองนี่ ไม่ได้นะ**

ဝါးငါးပင်ကုန်သွယ်ရေး





ปกิณกะ

---

๙

## อธิษฐานกลางหลวงปู่

ให้ลูกนึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ  
ให้เห็นหลวงปู่ชัดใส ให้เราเข้าไปอยู่ในกลาง  
ของท่าน

ให้ชัด ใสเป็นเพชร ใสในใส ใสหนัก  
เข้าไป ให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น

หยุด นิ่ง นุ่ม เบา สบาย

แล้วเราก็อธิษฐานขอให้หลวงปู่ช่วย  
คุ้มครองให้ลูก ๆ ทุกคนได้ศึกษาวิชาธรรมกาย

ให้รู้แจ้ง รู้ถูก เห็นถูกในวิชาธรรมกาย  
ให้รู้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง ง่ายตาย  
อย่างสมบูรณ์

ที่ท่านรู้เห็น ให้เรารู้เห็นด้วย ให้แทง  
ตลอดในวิชาธรรมกาย

สามารถศึกษาวิชาธรรมกายได้โดย  
ไม่มีอุปสรรคใด ๆ

อุปสรรคต่าง ๆ ให้มลายหายสูญ ให้ได้  
ทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์

อธิษฐานตอกย้ำอย่างนี้ทุก ๆ วัน นะลูก



## อธิษฐานซ้ำ ๆ อย่างนี้เป็นหลัก

อธิษฐานให้เราสู้แจ่มเห็นแจ่ม แหงตลอด  
ในวิชาธรรมกาย

ให้ญาณทัสสนะแม่นยำ ให้ได้ศึกษา  
วิชาละเอียด ๆ ใสอย่างสบาย ๆ

๑๘๔

ให้ร่างกายแข็งแรง อายุชั้ยยืนยาว  
ได้ทำวิชาไปตลอดอายุชั้ย

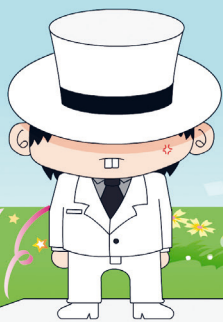
ให้ประพฤติพรหมจรรย์ได้บริสุทธิ์  
บริบูรณ์

ให้ห่างไกลจากสิ่งที่เป็นข้าศึก ต่อการ  
กุศลและพรหมจรรย์

แล้วก็ให้มีสมบัติทั้ง ๓ ให้เพียบพร้อม  
บริบูรณ์

อธิษฐานซ้ำ ๆ อย่างนี้เป็นหลัก





2



1



3

## ตำแหน่งที่ควรหวง ฐานที่ ๗

ฝึกนั่งให้กายกับใจรวมเป็นหนึ่งใน  
ตำแหน่งที่ถูกต้อง

ตำแหน่งที่เหลือไว้ตำแหน่งเดียว  
ที่ใคร ๆ ในโลกต้องยึดเอาไว้ให้มัน

๑๘๖

ยึดตรงนี้เอาไว้ให้มั่นคง ถ้าจะ  
หวงแทนตำแหน่ง ต้องหวงแทนตำแหน่งนี้

ตำแหน่งฐานที่ ๗ ตำแหน่งแห่ง  
ชัยชนะ ตำแหน่งแห่งความบริสุทธิ์ ตำแหน่ง  
ที่มีอานุภาพไม่มีประมาณ ตำแหน่งที่ความ  
ลับไม่มีสำหรับเรา ให้หวงตำแหน่งที่ควรหวง  
ตำแหน่งอื่นไม่ควรหวงเอาไว้

(หลวงพ้อเอามือชี้ที่ศูนย์กลางกาย)

# ๑๘๗

เราเป็นมาทุกตำแหน่งแล้ว

เหลือตำแหน่งเดียว ตำแหน่งสุดท้าย  
เอาให้ดีเลย

ขนาดตำแหน่งพระเจ้าจักรพรรดิ ยังทิ้ง  
ตำแหน่งนั้นมาเอาตำแหน่งนี้เลย

ขนาดปกครองทวีปทั้ง ๔ ทวีปทั้ง ๔  
อยู่ในโอวาท ยังไม่เอาเลย มาเอาตำแหน่งนี้

ยิ่งคิด ยิ่งมหัศจรรย์ ตำแหน่งฐานที่ ๗

๑๘๗



## เห็นด้วยตาภายใน จะมีเหตุผล

มีหมอมองอยู่คนหนึ่ง ดวงตาเพิ่งมามองไม่เห็นเมื่อไม่กี่ปี หลวงพ่อก็บอกเขาว่า

ปกตินุชย์ทั่วทั้งโลกก็มองไม่เห็นวันละ ๘ ชั่วโมง คือ ตอนนอนหลับ พอลืมตาก็มองเห็น ๑๖ ชั่วโมง แต่หมอมองไม่เห็นมากกว่าคนอื่น ๑๖ ชั่วโมง

ส่วนบางคนอยู่ทางธรรมที่นั่งหลับตาทำสมาธิ ก็มองไม่เห็นขณะนั่งสมาธิ ๑๐ ชั่วโมง นอนหลับ ๘ ชั่วโมง รวมแล้ว ๑๘ ชั่วโมง หมอมองไม่เห็นมากกว่าเขานิดเดียวเอง

บางคนที่มีมองเห็นโลกภายนอก พอเห็นแล้วก็นำความฟุ้งซ่านเข้ามาในใจ

แต่มีการมองอีกแบบหนึ่ง คือ “การมอง  
ภายใน” โดยการหลับตาทำสมาธิจนเห็นภาพ  
ภายใน และตอนนี้หมอมีเวลามองภายใน  
มากกว่าคนอื่น

การมองไม่เห็นภายนอกมันก็มีทั้งข้อดี  
และข้อด้อยในตัว

๑๘๙

เพราะฉะนั้นหมอมีเวลามองภายใน  
มากกว่าเขา

หมอเขาก็ไปฝึกมององค์พระภายใน  
จนตอนนี้หมอเขาจับตรงไหนก็เป็นองค์พระไป  
หมด เห็นตลอดเวลา เข้าไปได้เรื่อย ๆ จนหลุด  
จากกายหยาบ ไม่รู้ว่าจะสุดตรงไหน แต่ทางที่  
ไปมีความสุข จึงได้ข้อสรุปว่า

ก่อนมาถึงตรงนี้ คือ ตอนที่ใจไม่เข้ากลาง จะไม่เป็นตัวของตัวเอง เป็นคนไม่มีเหตุผล และจะงอแง ฟุ้งซ่าน อยากเป็นนู่น เป็นนี่ อยากได้นั่น ได้นี้ อยากทำโน่น ทำนี่ มีหงุดหงิด เศร้า

แต่ตอนนี้คุณหมอยิ้มได้แล้ว หมอเข้าไปถึงตรงนั้น เป็นตัวของตัวเอง มีเหตุผล ไม่งอแง ไม่หงุดหงิด ใจก็ไปติดตรงนั้น

นี่เป็นมิเตอร์ให้ลูกวัดตัวเอง ว่าจะเป็นอย่างเหมือนหมอคนนี้แบบไหน

แบบแรก คือ ตอนมองไม่เห็นภายใน จะงอแง หงุดหงิด ไม่มีเหตุผล

แบบที่สอง คือ เห็นด้วยตาภายใน มีเหตุผล





## Exercise สำคัญ

ลูกมีช่วง Exercise ใหม่ ต้องมีช่วงเวลา  
ออกกำลังกายนะ เดี่ยวท้องอืด ลมเยอะ เส้นยึด  
เวลา Exercise ต้องนานหน่อยนะ นี่จำเป็นนะ

ทำไมต้องจัดกิจกรรม เพื่อให้เลือดลม  
เดินสะดวก เพราะเวลานั่งนานเส้นจะยึด

พอมีกการเคลื่อนไหว ทำให้เลือดลมใน  
ตัวเดินได้สะดวกดี

**เมื่อลมในตัวละเอียดแล้ว จิตจะ  
ละเอียด จะเห็นธรรมะได้ชัดขึ้นและง่ายมาก  
ขึ้น**

ทำไมคุณยายฯ ท่านกระฉับกระเฉง

หนึ่ง เป็นธรรมชาติของท่าน

สอง ท่านเห็นอานิสงส์การ Exercise



สอง ได้ความสัพบายะ เกื้อกูลในการ  
ปฏิบัติธรรม ได้ความรัก ความสามัคคี สำคัญนะ

ตอนที่หลวงพ่อกับหลวงปู่ไปวัดป่าทางเหนือ  
หลวงปู่องค์หนึ่งท่านอยู่ในป่าช้า

หลวงพ่อกับหลวงปู่คุยธรรมะกับท่าน ท่านบอก  
ว่าชอบอยู่ในป่าช้า เพราะเจียบดีไม่มีใครกวน

ท่านให้หลวงพ่อกับหลวงปู่ไปพักอยู่กุฏิข้าง ๆ  
ท่าน สังกะสีผิวดุจพรรณท่าน แก้มท่านแดงผ่องใส  
อายุ ๘๐ ปีกว่า ยังปิดกวาดเสนาสนะ จับ  
ไม้กวาดอยู่ เหนือโถรมกาย แต่ดูท่านสดชื่น  
เลือดลมในตัวเดินดี เหนือโถรมกายแต่ดูสดชื่น  
ร่าเริง



เปลี่ยนสับสน เป็นสุขสันต์

คนข้างนอก ใจเขาสับสน

พอใจเขามาหยุดได้ ก็มีความสุข

เปลี่ยนความสับสน ให้เป็นความสุขสันต์

ความสุข ความบริสุทธิ์ ความละเอียดของใจ

จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง

จะมาพร้อมกัน จะมีความมั่นใจและหายสงสัย

ใจจะรวมเป็นหนึ่ง เรียกว่า “เอกัคตา”



ให้เป็นของขวัญ  
หลวงปู่

---

๑๐

## ให้ความร่วมมือกับหลวงพ่อก

เวลานั่งให้เริ่มจากจุดที่สบาย และจุดที่  
เราทำได้อย่างง่าย ๆ ก่อน

จากจุดที่ง่าย แล้วมันก็จะง่าย ๆ จน  
ง่ายแสนง่าย

๒๐๐

ไม่มีวิธีการใดที่ดีไปกว่านี้ วิธีการใด  
ที่เราทำแล้วง่าย ก็ให้ใช้วิธีการนั้น วิธีเดิม  
วิธีเดียว ฝึกให้ชำนาญ

อย่าลืมนะลูกนะ ไม่อย่างนั้นมันจะเสีย  
เวลา ให้อ่างใจเบา ๆ สบาย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ  
นะลูกนะ

หลวงพ่อกอยากให้คุณทุกคนสมปรารถนา  
และสิ่งนี้ก็เป็ความหวังของคุณ ๆ ทุกคนด้วย  
แต่คุณ ๆ ต้องให้ความร่วมมือกับหลวงพ่อก



## กลางองค์พระให้มีหลวงพ่อยู่ด้วย

ให้เราเอาความสุข ความบริสุทธิ์  
ไม่ติดอะไรเลยจริง ๆ ใจต้องเกลี้ยงจริง ๆ  
ไม่ติดในคน สัตว์ สิ่งของ

เราต้องทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้น  
ความบริสุทธิ์จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องนิ่ง ๆ เพราะ  
ถ้าไม่บริสุทธิ์แล้วจะเป็นมลทินของใจ

๒๐๑

**ถ้าใจของเราบริสุทธิ์แล้ว มันจะนิ่ง  
อยากอยู่ภายในเอง เป็นไปเอง**

มันจะไม่อยากไปติดกับคน สัตว์ สิ่งของ  
เรื่องกะโหลกกะลาอะไร

ถ้าใจไม่บริสุทธิ์มันจะกระเจิดกระเจิง  
นะ

ถ้าตัวเราไม่บริสุทธิ์แล้วจะเข้าถึง  
สิ่งที่บริสุทธิ์ ผู้ที่บริสุทธิ์ภายในได้อย่างไร

นับตั้งแต่วันนี้ไปเลย ให้เป็นวันคืนแห่ง  
ความบริสุทธิ์ ยิ่งบริสุทธิ์ ก็ยิ่งนิ่งในนิ่ง จนความ  
บริสุทธิ์รวมตัวหยุดนิ่ง เป็นความสว่าง ความ  
บริสุทธิ์จะเป็นดวงธรรม เป็นองค์พระ ใจที่  
บริสุทธิ์จะมีความสุข

๒๐๒

ให้ลูกดีใจที่ลูกได้อยู่ในสิ่งแวดล้อม  
ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมอย่างนี้

“ทางโลกกลางคืนเป็นควัน กลางวัน  
เป็นไฟ ของเรากลางใจเป็นดวง กลางดวงเป็น  
องค์พระ กลางองค์พระให้มีหลวงพ่อยู่ด้วย”

ลูกทำได้ไหมจะ นี้จะได้เป็นของขวัญ  
ให้หลวงพ่อไฉละ







เป้าหมายแรก คือ ทำวิชา ๒๒  
เมษายน วันคุ้มครองโลก ให้เป็นวันคุ้มครอง  
โลกจริง ๆ

ถ้าถูกยึดเอาตรงนี้ได้ จะเป็นของขวัญ  
อันประเสริฐของหลวงพ่อ

ตรงนั้นที่มัน ที่นั่นเป็นที่มันอันประเสริฐ

เข้าสู่ศูนย์กลางฐานที่ ๗ ให้ได้ ยึด  
เอากลับคืนให้ได้ เราโดนยึดมานานแล้ว

ตอนนี้เป็นของเขาอยู่ ต้องเอามาเป็น  
ของเราให้ได้ ฐานที่ ๗ เดียวก็เป็นของเขา  
เดี๋ยวก็เป็นของเรา มันเหมือนเล่นซกเย่อกันอยู่



## ใจติดได้สนิท ติดที่สุดแห่งธรรมอย่างเดียว

ถ้านั่งแล้วยังไม่มีความสุข แสดงว่า  
เรายังหยุดไม่สนิท ที่หยุดไม่สนิท เพราะใจเรา  
ยังไม่ทิ้งเรื่องหยาบ ๆ ภายนอก

ถ้าไม่ติดอะไร ใจจะติดอยู่ที่ศูนย์กลาง  
กาย ถ้ายังมีจ๊ก ๆ จ๊ก ๆ อยู่ แสดงว่ายังติด  
เรื่องหยาบ ๆ ภายนอกอยู่

ถ้าเราสังเกตแล้วฝึก เตียวจะได้ ธรรมะ  
กำลังจะดีแล้ว แต่ยังไม่นิ่งสนิท

เราต้องจดจ่อทั้งวันทั้งคืน อีกไม่นาน  
ก็จะถึงวันแห่งชัยชนะของเรา วันแห่งความ  
สมปรารถนาของลูกทุกคน







## ให้ทำที่หลวงพ่อบอบ...

ใกล้วันเกิดหลวงพ่อบแล้ว ทำที่หลวงพ่อบ  
บอบสิ

หลวงพ่อบอบแบบนี้ ลูก ๆ ทำให้ได้  
ไหมล่ะ

ลูกก็รู้ว่าหลวงพ่อบอบอะไร...  
หลวงพ่อบอบให้ลูกทุกคนเข้าถึงพระธรรมกาย  
รู้แจ้ง เห็นแจ้งในวิชชาธรรมกาย

ถ้าลูกทุกคนได้เข้าถึงพระธรรมกาย  
หลวงพ่อบก็มีความสุข

คนที่ได้คนแรก คือ “ตัวลูก”  
คนที่มีความสุขก่อน คือ “ตัวลูก”  
ที่มีความสุขเพราะเข้าถึงได้จริง ๆ  
ส่วนหลวงพ่อ “ได้ภาพรวม”

๒๑๒

หลวงพ่อจะปิติใจที่ลูกได้เข้าถึง  
พระธรรมกายจริง ๆ

ให้ของขวัญหลวงพ่อได้ไหม อย่าให้  
หลวงพ่อเหนื่อยฟรี ๆ



## ให้เป็นของขวัญหลวงพ่อก

เส้นทางสายกลางจะไม่มีล้น ไม่มีมืด  
มีแต่สว่าง

ไม่มีทุกข์ ไม่สุข อทุกข์มสุขไม่มี

ถ้าเข้าเส้นทางถูก ไม่มีล้น ไม่มีหลับ  
ให้มันสังเกตดู

คับแคบไม่มี ถ้าแคบไม่ใช่ ที่นี้ไม่  
คับแคบ มันจะกว้าง กว้างขึ้น ๆ กว้างขวางขึ้นไป  
เรื่อย ๆ ขัดข้องไม่มี มันจะไหลลื่น มีแต่ทาง  
ตลอด ครอบคลุมหมด

นี่เรายังทางไม่ตลอด ยังทางขยัก ๆ  
“ขยัก” คือ ทางไม่ตลอด ถ้าทางตลอด  
วอกแวกไม่มี มันจะไปเรื่อย ๆ ที่พูดนี้ลูกต้อง  
จำนะ ให้สังเกตดูที่หลวงพ่อกุดนะ

เราต้องทำความละเอียดให้ต่อเนื่อง  
จะได้หยุดนิ่งสนิทสมบูรณ์ขึ้น ให้มันนิ่งแน่น  
สมบูรณ์ขึ้น

ใจจะไม่มีมลทิน มีแต่ความสุข ความ  
บริสุทธิ์เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

๒๑๔

ถ้าจะทำได้ ต้องไม่ติดอะไรเลย ติดใน  
สิ่งที่ควรติด ไม่ไปติดในสิ่งที่ไม่ควรติด ถ้าเรา  
ไม่ติดอะไร

“เราจะทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง  
นิ่งอย่างเดียว”

ถ้ามีเรื่องกระจุกกระจิกใจมันจะ  
วอกแวก ทำให้ใจไม่บริสุทธิ์ เข้ากลางไม่ได้ ไม่  
หลุดพ้น

ถ้าทำได้แบบนี้ ปิด ม้วนเดียวจบ

ให้ทำความเพียรเป็นของขำขัน  
ล้ำค่า ให้หลวงพ่อด้อยดี

๒๑๕

เอาให้ได้เลย ให้เป็นของขำขันมอแต่  
หลวงพ่อ



## ของขวัญจากตรงกลาง

“ของขวัญที่ดีที่สุดที่จะถวายหลวงพ่อก็คือ

**การให้ของขวัญจากตรงกลาง**

ด้วยการเห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ

ชัดใสสว่าง มันคงตลอดเวลา

**นี่เป็นของขวัญที่ดีที่สุด**

**ที่จะถวายหลวงพ่อก็คือ**”

## สมฝืนกันทุกคน

ท่านผู้รู้ภายในนึ่งสนิท  
เว้นทำกิจแถมมนุษย์ในสังสาร  
กลั่นกายใจขุนพลกล้าพระนิพพาน  
ให้เชี่ยวชาญในวิชชาธรรมกาย

หากคึนนี้ทำใจหยุดนิ่งเฉยเฉย  
ไม่ละเลยซึ่งคำสอนคงเฉิดฉาย  
พระนิพพานลงกลั่นแก้ก็ง่ายตาย  
ลูกหญิงชายจะสมฝืนกันทุกคน

ตะวันธรรม

## ๑๑ วิธีนั่งสมาธิเบื้องต้น

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย  
กันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้  
แน่นแน่ว มุ่งตรงต่อหนทางของพระนิพพานกัน  
ทุก ๆ คนนะ

ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย  
มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวา จรด  
นิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบาย ๆ  
หลังตาของเราเบา ๆ ค่อนลูกพอสบาย ๆ คล้าย ๆ  
กับตอนที่เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา  
อย่ากดลูกนัยน์ตา

แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบาน ให้  
แจ่มชื่น ให้สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใสไร้กังวลในทุกสิ่ง  
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลดปล่อยวาง  
ทำใจให้ว่าง ๆ ว่างเปล่าจากความคิดทั้งหลาย

แล้วก็สมมติว่า ภายในร่างกายของเรา  
ปราศจากอวัยวะภายใน สมมติว่าไม่มีปอด ตับ

ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้กลวง ๆ โลง ๆ เป็น  
ปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรงภายใน เป็นที่โล่ง ๆ  
ว่าง ๆ กลวงภายใน คล้าย ๆ ท่อแก้วท่อเพชร  
ใส ๆ หรือเหมือนลูกโป่งที่เราอัดลมเข้าไป

● ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ - ให้รู้ไว้ว่าอยู่  
ตรงนี้ แต่อย่ากังวลมากเกินไป ●

๒๑๙

คราวนี้เราก็นำใจของเรามาหยุดนิ่ง  
ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้อง  
ของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒  
นิ้วมือ หรือจาง่าย ๆ ว่าอยู่ในกลางท้องของเรา  
สูงจากสะดือขึ้นมาสองนิ้วมือ

โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา  
๒ เส้น นำมาขึงให้ตึงจากสะดือทะลุไปด้านหลัง  
เส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้น  
หนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุด  
ตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ให้เหนือจุดตัดนี้ขึ้น

มาสองนิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗** ซึ่งเราจะเห็นชัดต่อเมื่อใจหยุดนิ่งได้สนิท

ในแง่ของการปฏิบัติจริง ๆ เราก็เอาใจไว้ในกลางท้องประมาณนั้น ซึ่งบางทีอาจจะไม่ตรงกับฐานที่ ๗ อาจจะคลาดเคลื่อนบ้าง แต่ก็อย่าไปกังวลใจ เอาว่าอยู่กลางท้องประมาณนั้น

แต่เราก็ต้องรู้จักว่า ฐานที่ ๗ อยู่ตรงไหน เพราะฐานที่ ๗ นี้เป็นจุดเริ่มต้นที่จะเดินทางไปสู่อายตนะนิพพาน เพราะ **วัตถุประสงค์** ของการมาเกิดเป็นมนุษย์ในแต่ละภพแต่ละชาติ คือ เกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง เพื่อจะสลัดตนให้พ้นจากกองทุกข์ อันนี้เป็นหลัก หรืออย่างน้อยก็แสวงบุญ สร้างบารมี เพื่อให้บารมีของเราเต็มเปี่ยม นี่คือ **วัตถุประสงค์** ของชีวิต เราต้องจับหลักตรงนี้ให้ได้

เราต้องทำความเข้าใจว่า พระนิพพาน  
นั้นอยู่ภายในตัวของเรา ไม่ได้อยู่นอกตัว  
เพราะฉะนั้นเราก็ต้องเอาใจของเรากลับเข้ามา  
ไว้ในตัว โดยมีจุดเริ่มต้นอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐาน  
ที่ ๗ ตรงนี้ เราจะต้องเอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่  
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ให้ได้ตลอดเวลา  
เลย ไม่ว่าจะมีการกิจอะไรก็ตาม เพราะนี่  
คือ “กรณียกิจ” กิจที่เราจะต้องทำ หรือเป็น  
งานที่แท้จริงของเรา

งานที่นอกเหนือจากนี้ เป็นงานที่มี  
ความสำคัญรองลงมา ไม่ว่าจะป็นงานทำ  
มาหากิน ทำมาค้าขายเพื่อหาปัจจัย ๔ มา  
หล่อเลี้ยงชีวิต เพราะเรามีชีวิตอยู่ก็เพื่อทำ  
พระนิพพานให้แจ้ง

## ● เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวก่อนจึงไปนิพพานได้ ●

เราจะไปพระนิพพานได้นั้น จะต้องไปด้วยพระรัตนตรัยในตัว เราจะต้องเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้ ถึงพุทธรัตตะ ธรรมรัตตะ สังฆรัตตะ สามอย่างนี้ภายในตัวของเรา นอกเหนือจากรัตตะภายนอก ภายในนั้นแหละสำคัญ แต่ว่าเกื้อกูลกันระหว่างภายนอกกับภายใน เราจะต้องเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้

**พุทธรัตตะ** ก็คือ พระแก้วใส ๆ รัตตะแปลว่า แก้ว หรือเป็นหินที่มีค่าใครได้มาครอบครองก็จะปลื้มใจ เหมือนเพชรนิลจินดา เป็นต้น จะต้องเข้าถึงพุทธรัตตะ คือ ท่านผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย ภายท่านจะใสเป็นแก้ว เป็นเพชร หรือยิ่งกว่านั้น ประกอบไปด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ เกตุดอกบัวตูมตั้งอยู่บนจอม

กระหม่อมบนพระเศียร ซึ่งตั้งอยู่ในกายมหา  
บุรุษครบถ้วนทุกประการ อยู่ในอิริยาบถของ  
การเจริญสมาธิภาวนา อิริยาบถเดียว เพราะว่า  
ไม่ต้องทำกิจเหมือนมนุษย์ ไม่มีปวด ไม่มีเมื่อย  
ไม่ต้องซบถ่าย ไม่ต้องพักผ่อนนอนหลับอะไร  
ต่าง ๆ เหล่านั้น เป็นต้น มีแต่กิจของผู้รู้

ท่านจะเป็นคลังแห่งความรู้ทั้งหมด ซึ่งเป็น  
เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต แล้วก็เป็นที่  
แหล่งแห่งความสุข ความบริสุทธิ์ แหล่งแห่ง  
อานุภาพที่ไม่มีประมาณ ท่านจะประกอบไปด้วย  
ด้วยจักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แล้วก็แสงสว่าง  
ประจุมรวมกัน ก่อเกิดด้วยธรรมทั้งก่อน ถึง  
เรียกว่า กายธรรม หรือธรรมกาย นั้นแหละเรา  
ต้องเข้าถึงพุทธรัตนะตรงนี้

**ธรรมรัตนะ** จะเป็นดวงธรรมใส ๆ ใส  
เป็นแก้ว เป็นเพชร กลมรอบตัวอยู่ภายใน  
ความรู้จะบรรจุอยู่ตรงนั้น

**สังฆรัตนะ** คือ ธรรมกายละเอียด หรือ กายละเอียดของพระธรรมกาย จะรักษาธรรมรัตนะเอาไว้

สามอย่างนี้อยู่ภายในตัวของเรา เข้าถึงตรงนี้ได้จึงจะไปสู่อายตนะนิพพานได้

๒๒๔

### วิธีนึกปริกรรมนิมิต

จะเข้าถึงรัตนะทั้งสามได้นั้น จะต้องเริ่มต้นนำใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ใจหยุดนิ่ง ๆ ใจจะหยุดนิ่งได้ก็จะต้องมีหลักยึดของใจ คือ ปริกรรมนิมิต เป็นภาพทางใจ ที่เราจะต้องสร้างมันขึ้นมา กำหนดขึ้นมา

นิมิตที่กำหนดขึ้นมานั้นจะเป็นดวงใส ๆ หรือพระแก้วใส ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ นึกอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ถ้าพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านจะ  
แนะนำให้กำหนดเป็นดวงใส ๆ ท่านใช้คำ  
ว่า เครื่องหมายที่ใสสะอาดประดุจเพชรลูก  
ที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โตะ  
เท่ากับแก้วตา ทีนี้บางคนไม่เคยสังเกตแก้วตา  
ของตัวเองหรือของคนอื่น ก็จำง่าย ๆ เราก็นึก  
เอาเพชรสักเม็ดหนึ่ง โคตรเพชรใหญ่ ๆ แต่  
ไม่ใช่เจียรระโนเป็นเหลี่ยม จะกลมรอบตัว ใส ๆ  
นึกถึงความใสของเพชรที่ต้องแสง แต่ว่ากลม  
รอบตัวอย่างนั้นเป็นบริกรรมนิมิต คือที่ยึดที่  
เกาะของใจเรา แทนการนึกถึงคน สัตว์ สิ่งของ  
ธุรกิจการงาน เป็นต้น

หรือจะนึกเป็นพระแก้วใส ๆ ก็ได้ หรือ  
พระพุทธรูปที่เรากราบไหว้บูชา ที่ทำด้วยวัสดุ  
ต่าง ๆ จะเริ่มต้นจากตรงนั้นก่อนก็ได้ แต่องค์พระ  
ที่กำหนดนี้ยังมีลักษณะมหาบุรุษไม่ครบ หรือ  
บางทีก็ไม่มี ก็แล้วแต่ช่างเขาจะจินตนาการปั้น

กันไปอย่างไร หล่อกันไปอย่างไร แต่ก็ใช้เป็น  
บริกรรมนิมิตได้

### ● นึกให้เป็น ●

แต่ที่นี้การนึกถึงบริกรรมนิมิตดวงใส ๆ  
หรือพระแก้วใส ๆ เราต้องนึกให้เป็น คือ อย่า  
ไปเค้นภาพ หลับตาแล้วเราจะไปเค้นภาพ ให้  
มันเห็นชัดให้ได้ตั้งใจเหมือนเราลืมตาเห็นนั้น  
มันคงไม่ได้ แล้วถ้าชินทำอย่างนั้นมันจะปวด  
ศีรษะ มันเกร็ง มันตึง มันเครียด แล้วมันก็  
ทำให้เราเบื่อท้อใจ พอเลิกนั่งสมาธิก็เหนื่อย

เพราะการเห็นภาพทางใจนั้น มันจะ  
แตกต่างจากการเห็นภาพด้วยมังสัจจกุ หรือตา  
เนื้อ มันไม่ใช่ปุบปั๊บเห็นเลย มันก็คือ มโนภาพ  
ที่เรานึกถึง เหมือนเรานึกถึง ชั้นล่างหน้า  
แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์  
ดวงดาว ดอกบัว ดอกกุหลาบ ของที่เรารักอะไร

อย่างนั้น อันไหนสิ่งไหนเราคุ่นเคยมาก เราก็นึก  
ได้ชัด สิ่งไหนมันไม่คุ่นมันก็ไม่ค่อยชัด เพราะ  
มันเป็นมโนภาพทางใจ ที่เรียกว่า บริกรรมนิมิต  
ซึ่งการนึกถึงดวงใส ๆ หรือพระแก้วใส ๆ ก็ใช้  
ทำนองนั้นแหละ คือ **“นึกธรรมดา ๆ”**

อย่างเรานึกถึงมหาธรรมกายเจดีย์ เรา  
ก็นึกธรรมดา ซึ่งมันก็เป็นภาพทางใจ แต่มันก็ไม่  
ชัดเจนหรอก บางคนชัดเจนมาก บางคนชัดเจน  
น้อย ตรงนี้แหละถ้าหากเราทำความเข้าใจได้  
แล้วก็ทำเป็น เตียวใจก็จะหยุดนิ่งขึ้นมา เพราะ  
มีอารมณ์เดียว ดังนั้นการนึกถึงดวงใส หรือพระ  
แก้วใส ๆ ก็ในทำนองเดียวกัน คือ เราก็ต้องใจ  
เย็น ๆ ค่อย ๆ นึก นึกเท่าที่เรานึกได้ นึกแล้วเรา  
ยังรู้สึกสบาย แล้วก็ผ่อนคลาย ระบบประสาท  
กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ไม่เกร็ง ไม่ตึง อย่าง  
นั้นถูกวิธี แล้วก็ต้องทำใจเย็น ๆ อย่าไปรำคาญ  
ถ้าเรานึกไม่ชัด เห็นไม่ชัด อย่าไปรำคาญ แล้ว

ก็อย่าไปฮึดฮัดว่า ทำไมเรานึกอะไรก็นึกได้ชัด  
ทำไมมานึกอย่างนี้มันไม่ชัด นึกเท่าที่นึกได้นะ

นึกได้แค่นั้นเราก็ก้อแค่นั้น สมมติเรา  
นึกถึงดวงกลม ๆ บางทีมันจะบุดบ้าง เบี้ยว  
บ้าง ช่างมัน ให้มีภาพอยู่ในท้องก็แล้วกัน องค์  
พระก็เหมือนกัน บางทีก็เห็นตั้งแต่เศียรบ้าง  
แขน ขา มือ มีอะไรก็ดูไป เพื่อต้องการให้ใจอยู่  
กับตัว แล้วก็ประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา  
ภาวนาในใจ อย่างสบาย ๆ ภาวนาว่า สัมมา...  
อะระหัง สัมมา...อะระหัง สัมมา...อะระหัง จะ  
ภาวนาก็ครั้งก็ได้ จนกว่าใจเราไม่อยากภาวนา  
อยากอยู่เฉย ๆ หนึ่ง ๆ ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้  
เราก็ไม่ต้องหวนกลับมาภาวนาใหม่

เพราะฉะนั้นเราก็ต้องจับหลักให้ได้ว่า  
วัตถุประสงค์ของการทำอย่างนี้ เพื่อต้องการ  
ให้ใจมาอยู่กับตัว อยู่ในกลางท้อง ตรงบริเวณ  
ฐานที่ ๗ เพื่อให้หยุด ใ้หนึ่ง มาอยู่นาน ๆ จน

## กระทั่งมันหยุดมันนิ่ง ๆ นี่คือวัตถุประสงค์ ของเรา จับหลักตรงนี้ให้ได้

เราก็ฝึกใจให้หยุดให้นิ่ง เพราะหยุดเป็น  
ตัวสำเร็จ ที่จะทำให้เราได้เข้าถึงพระรัตนตรัย  
ภายในตัว และไปสู่อายุตถนิพพาน หยุดใจเป็น  
ตัวสำเร็จ หรือพูดสั้น ๆ ว่าหยุดเป็นตัวสำเร็จ  
หมายเอาหยุดใจ ดังนั้นเราก็ค่อย ๆ ประคอง  
ใจหยุดนิ่ง อย่ากดลูกนัยน์ตาลงไปดู เพราะตา  
เนือมันเห็นไม่ได้ แล้วถ้าเกิดเรากดลงไปแล้ว  
มันตึงก็รีบลืมตา แล้วก็ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
ผ่อนคลายร่างกายจิตใจ พอรู้สึกสบายก็เริ่มต้น  
กันใหม่

๒๒๙

### ● ไม่ชอบนิกนิมิต-ก็ไม่ต้องนิก ●

เราจะวางใจนิ่งเฉย ๆ โดยไม่นึกภาพ  
ดวงแก้วหรือองค์พระก็ยิ่งได้ ถ้าเรามั่นใจ  
ว่า ถ้าเราทำอย่างนี้แล้วใจไม่ฟุ้ง รู้สึกสงบดี ก็

ให้ทำอย่างนี้นะ ก็หยุดนิ่งเฉย ๆ ทำความรู้สึก  
ว่า ใจอยู่ในกลางท้อง แล้วก็ภาวนา สัมมา...  
อะระหัง เรื่อยไปเลย อย่างสบาย ๆ อย่าทิ้ง  
คำนี้นะ ให้มีสติกับสบาย ควบคู่กันไปอย่าง  
สม่ำเสมอ สติสบายนิ่ง ๆ ค่อย ๆ ผีกไปเรื่อย ๆ

๒๓๐

### มีอะไรให้ดูก็ดูไป เฉยในทุกประสบการณ์

มีความมืดให้ดู ก็อยู่กับความมืด  
นั้นด้วยใจที่เบิกบาน แหม่มชื่น ไม่ทุกข์ใจ มี  
แสงสว่างให้ดูก็อย่าไปตื่นเต้น ก็ดูไปเรื่อย ๆ  
มีอะไรให้ดูเราก็ดูไป ตรงนี้ต้องจำนะ ดูไปเรื่อย ๆ  
อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้อง  
คิดว่า เอ๊ะ มันทำไมเป็นอย่างนั้น ทำไมเป็น  
อย่างนี้ มันถูกหรือว่ามันผิด เราคิดไปเองหรือ  
มันเกิดขึ้นจริง อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นต้น ให้  
นั่งแบบเด็ก ๆ ที่อินโนเซนต์ คือ ไม่มีความ  
คิดอะไรมากมาย ทำเฉย ๆ นิ่ง ๆ เพราะ  
วัตถุประสงค์ของเราต้องการให้ใจหยุดนิ่งอยู่



สบายอย่างที่เราไม่เคยเป็นมาก่อน บางทีรู้สึก  
ตัวหาย หรือหายเป็นบางส่วน มือหาย เท้าหาย  
อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ก็ให้เฉย ๆ นะลูกนะ

เฉย ๆ อย่าลืมนตา อย่าขยับตัว แล้วก็ไม่ต้อง  
กังวลอะไร ทำเฉย ๆ เฉยทุกประสบการณ์  
นี่ ๆ แล้วถ้ามันวูบลงไป บางคนอาจจะ  
หวาดเสียว แต่บางคนก็ไม่หวาดเสียว ถ้าง  
อย่างนุ่มนวล เคลื่อนไปอย่างนุ่มนวล แต่ถ้า  
พรวดพราดก็อาจจะสะดุ้งบ้างก็ช่างมัน มัน  
หวาดเสียวก็อย่าหวาดเสียวนาน แต่ขอยืนยัน  
ว่าไม่มีอันตรายอะไร จะมีแต่สิ่งดี ๆ เกิดขึ้น  
กับเรา

จำเอาไว้ว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” เรา  
ต้องวางเฉยเป็นอุเบกขาในทุก ๆ ประสบการณ์  
ที่เกิดขึ้นดังกล่าว หรือนอกเหนือจากนั้น  
หยุดกับนิ่งอย่างเดี่ยวเฉย ๆ มีความมืด  
ให้ดู เราก็ดูไป ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ



๑๐๗

## รายนามเจ้าภาพร่วมอนุโมทนาบุญ

มหาปูชนียาจารย์ทุกท่าน

น้อมบูชาธรรมโดย

พระครูสมุห์วิชฌ ปณญาทีโป

พระครูใบฎีกาอำนวยการศักดิ์ มุนิสกโก

พระสุรสีทธิ สุรสีทธิโธ

พระไชยยศ ยสวโธ และบุคลากรรุ่น ๑๕ ฟ่านำบุญ

พระมหาไพโรจน์ ปุณญาโธ

พระภิกษุ รุ่น ๑๙

นายแพทย์ธรรณวัฐ วัฒนาเศรษฐ์ และครอบครัว

คุณสันติ-คุณพิมพ์ใจ ทิสยากร

คุณกวางฮุย-ฉลา อนุกุลวัฒนา

ร้านรุ่งแสงเหล็กไทย จ.สุพรรณบุรี

คุณสมเกียรติ-ลดาวัลย์ บุญเกียรติบุตร และครอบครัว

คุณอภิชาติ-คุณนงกรณ์ จิวัจฉรานุกูล และญาติมิตร

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

## เจ้าภาพอุปถัมภ์

วัดพระธรรมกายแคลิฟอร์เนีย

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย  
พระมหาธีระชัย ธีชชโย

พระครูสังฆรักษ์ปรเมษฐ์ ปรมสจโจ

พระมหารัตนະ ฐิตรัตน

พระสิริชัย ชยวโร

พระอาจารย์และพี่เลี้ยงธรรมทายาท  
หญิง รุ่น ๒๙

พุทธบุตรกลุ่มธรรมชัยโยธิน  
และกลุ่มสำเร็จด้วยใจสมฤทัย  
ด้วยบุญ

กลุ่มปฏิบัติธรรมบ้านเรือนแก้ว

ครอบครัวคุณแม่กุยเอง

คุณวิชญา ไตรวิเชียร

คุณเขี้ยวกิม-เซียง-สุภรณ์ และ  
ครอบครัววณะสมานโชค

คุณประกอบ-ศรีจันทรา-กัญญา-  
กมลรัตน์ ได้ธงชัย และครอบครัว

คุณประภาพันธุ์-จิระนันท์-อภิสนันท์-  
ธัญญารัตน์-ภีระพงศ์ จิรกุลพรพัฒน์

คุณแม่สุวรรณา-ทวิชัย-ทัศนีย์-  
พุทธธิดา-พุทธภูมิ วงศ์ริมงคล

คุณกฤษกร-ภักดิ์สรณ์-ดาชญา-  
จิตติรัตน์ ลักษณะธนากุล

คุณเอกชัย-ฉัตรพร-วรพงษ์-วรรณพร  
อัสวชัยโสภณ

## เจ้าภาพกองทุน

วัดพระธรรมกายสิงคโปร์

วัดพระธรรมกายฮ่องกง

วัดพุทธเคปทาวน์

ประเทศเซาท์แอฟริกา

จุดศกสถานนครธรรม

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระมหาวชิวัตถ์ คุณวฑฺฒโฒ

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระมหาสุกัณฺฐ ปุสฺสญาณโณ

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระเจด อธิมุตโต

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระทวีศักดิ์ ฐานารโห

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระประเสริฐชัย เสฎฐธมโม

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระมหานภกต คมภีรธมโม และ

ครอบครัวเสนา

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระมหาวรณพล กุลสิทโธ

และคณะญาติมิตร

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระวุฒิกิร รวิวิโส

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระเอกทัตถกัณฺฐ สุกธมโม

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

พระดาร์งเกียรติ ถิรโสทธิโก

และครอบครัว

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

รัชชา จิตจารุ

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

คุณจิระศักดิ์ - สิริภัทร กระทุมเขตร์

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย

บ้านบัณฑิตแก้วหญิง พ.ศ. ๒๕๕๕

พระครูใบฎีกาประดิษฐ์ อริณชโย

พระครูปลัดทวี พรหมเทโว

พระครูปลัดนายนกรวิวัฒน์

พระครูวิเทศปัญญญาณ

พระครูสมุห์วิจักษ์ สุทธิโร

พระครูสังฆรักษ์รังสฤษดิ์ อิทธิจินตโก

พระครูสังฆรักษ์สมชาย สุนฺโด

พระครูอุดมประชาชนกุล

(พระรณยุทธ) - พระกวิน สีลเตโช

พระภิกษุ รุ่น ๗ ปี ๒๕๓๔

พระภิกษุ รุ่น ๑๗ สำเร็จวิชา

พระภิกษุ รุ่น ๒๐

พระภิกษุ รุ่น ๒๑ สำเร็จทุกอย่าง

พระภิกษุ รุ่น ๒๒

พระภิกษุ รุ่น ๒๕ “คว่าธงชัย”

พระกมล สุขุโข และญาติมิตร

พระกวี กิตติปัญญา

# ๓๑. พระราชโอรส

พระการุณ การุณญโก และญาติมิตร  
พระกำธร ตีทธโร  
พระกิตตะวัน ปุณฺณายโย  
และครอบครัวลัมธนาบุรุษ  
พระกิตติคุณ สิริคุโณ  
พระกิตติชัย กตกุลโล  
พระกิตติพงศ์ สิริชโย  
พระกิตติศักดิ์ กิตติธโร  
และครอบครัววงศ์ศิริธ  
พระขจรศักดิ์ ปุณฺณากโร  
พระจักรพงศ์ จกกวโส  
และครอบครัวมาลัยศรี  
พระจาร์วัฒน์ จารุฑมโน  
และครอบครัวสิทธิไกรพงษ์  
พระจิรวาท จิรวชิโซ  
พระจระศักดิ์ จรณสมปโน  
พระจีระพัทธ์ กิตติภทโธ  
พระเฉลิมพล สนฺติมโน และญาติมิตร  
พระฉัตรชัย มณีวโร  
พระชนินทร์ ญาณธโร, สุทธีนนท์  
นริศ - ชลธร เกரியเจริญศิริ  
พระชัยยุทธ ชยวิโส  
พระชัยวัฒน์ ชยวฑมโน  
และครอบครัวนาทสกุลรัตน์  
พระชาญชัย ปิยธมโม  
โยมแม่ และครอบครัว  
พระชาณุณรงค์ กตทีโป

พระชิตชัย อาสโณ  
และครอบครัวนัมเจริญสุข  
พระฐพงศ์สรรค์ สุทธิปุณฺโณ  
พระณรงค์ ทนตจิตโต  
พระณรงค์ศักดิ์ ปุณฺณพโล  
พร้อมครอบครัวเอี่ยมสะอาด  
พระณัฐวุฒิ วุฑฒินนุโท  
และญาติมิตร  
พระณัฐวุฒิ ฉันทวุฑโฒ  
พระณัฐวุฒิ อธิวฑโฒ  
พระณัฐวุฒิ อธิวุฑโฒ  
และคณะญาติมิตร  
พระณอมศักดิ์ ธมมปาโล  
พระถวัลย์ศักดิ์ ยติสโกโก  
พระทวีรัตน์ ชยวฑมโน  
และคณะญาติมิตร  
พระทวีศักดิ์ ธมมสรโณ  
และครอบครัวเทียมเมือง  
พระทานกะ สุทธาโส  
พระไทธู เขมินุโท  
พระธณัช เขมฺมธมโม  
พระธนเนตร์ ธนเนตโต  
พระธนพล กิตติวิโร  
และครอบครัววิสุทธาพงศ์ชัย  
พระธนิตศักดิ์ สกฺกธมโม  
และครอบครัวประโลมรัมย์

# ๑๕. พระราชโอรส

พระธนาวุฒิ วุฑฒิโวโร  
พระธรมิศ จารูว์โส  
และคณะญาติมิตร  
พระธรรมนุญ ธมเมสโก  
และครอบครัวตนเอง  
พระธีรพล พลธโร  
พระธีรพัฒน์ กุลธโร  
พระธีระยุทธ จนทวิโส  
และญาติมิตร  
พระธีระยุทธ สิริคุตโต  
พระนครินทร์ อินทจกโก  
และครอบครัวจักรเพ็ชร  
พระนพดล รัตนวิโส, คุณยุภาภรณ์  
อัปกาญจน์ - นภภรณ์ บัวใหญ่  
พระนราศักดิ์ ยติสโกโก  
พระนิสิตสถาบันธรรมชัย รุ่น ๑๓  
พระบดีนทร์ สิริโร  
พระบัณฑิต ธีรวโร  
พระบุรินทร์ ฐิตกุสโล  
และครอบครัวฉันทกิจโชคไชย  
พระประมัย ธนิสสุโร -  
พระรุจิ ปุณณจนโท  
และครอบครัววทรัพย์อดุลชัย  
พระประคอง ภททวิโร  
และครอบครัววรายแล  
พระประจวบ ปุณญโร

พระประทีป ปทีโป  
และคณะญาติมิตร  
พระประพันธ์ศักดิ์ สิริพนโธ  
พระประสิทธิ์ อนุจโก  
และครอบครัววชัยโยธิน  
พระปรัชญา ปัญญาธิโก และกลุ่ม  
เชื่อมสายบุญกับมหาปูชนียาจารย์  
พระปวิทย์ วชิรวิโช  
พระพงศ์พิชญ์ ภูริปณโณ  
พระพงษ์สันต์ กุลเขมูโร  
และคุณสมควร - ชมนาดา -  
กิตติพล อมรกุล  
พระพนมชัย อดตชโย  
พระพลชาติ อดิโธ  
และครอบครัวโพธิ์ชาชาโย  
พระพลเทพ ฌานโธ  
พระพิเชษฐ เขมเขมูโร  
พระพิทักษ์ชัย สิทธิโว  
และครอบครัววประทุมสิทธิ  
พระพิทักษ์พงศ์ วิสปาโธ  
พระพิสุทธิ์ ฐานสุโธ  
พระไพฑูรย์ มหาลาโธ  
พระไพฑูรย์ สุจิต  
และเจ้าภาพผู้ใจบุญ  
พระไพบุลย์ คุณปุณโณ  
พระไพศาล อัครธมโ

# ๓๑. พระราชพิธีอภิเษกสมรส

พระภคินีพี่ เขมานนุโท  
พระภราดร ฆานชโย  
พระภาค รวีวณโณ  
และครอบครัวดวงสร้อยทอง  
พระภานุวัฒน์ รณนชโย  
และคณะญาติมิตร  
พระภุชิต ยุตตวิไชโย  
พระมฆคณ ภัททฆงคโธ  
พระมหากมล ฐิตญาโณ  
พระมหากิตติ ฐิตปุณโย  
พระมหาแก้วปัญญา ปญญาชโย  
พระมหาจารึก อุตตยุตโต  
และครอบครัวศรีวิริญ  
พระมหาจิระยุทธ จิรวโส  
และครอบครัวทองทิพย์  
พระมหาเฉลิม ปญญาภรโณ (ป.ธ.๙)  
พระมหาชฎพงษ์ กตปุณโย  
และครอบครัวฉายทองดี  
พระมหาชาติชาย ตกกุสรโณ  
พระมหานัฐชัย วรจกุโล  
และคณะญาติมิตร  
พระมหานัฐพงษ์ มณิสุโข  
พระมหานัฐวุฒิ ญญฐชโย  
พระมหาติด คุณรมโม  
พระมหาเตรียมพุทธศาสตร์ รุ่น ๑  
พระมหาทวี อินทโชโต

พระมหาทศพร ปุณญงกุโร  
พระมหาธงชาติ โอภาโส  
พระมหาธนา เตชธมโม  
และครอบครัววารณสมบุรณ์  
พระมหาธรรมรงค์ ธมมภาณี  
พระมหานรพล พลนชโย  
พระมหานักรบ ขนติมโน  
และครอบครัวใจภักดี  
พระมหานัฐพล ปญญาชโย  
พระมหาประวิทย์ ปุณนชโย  
พระมหาประเสริฐกิจ สุขเมธ  
และกลุ่มบุญอัครจริยอนันตกาล  
พระมหาพรชัย วรชโย  
พระมหาพรหมพินิจ โกวิทธมโม  
และคณะญาติมิตร  
พระมหาพิชณ วิสุทธญาโณ -  
คุณปลอบ - คุณประกอบ -  
คุณกาญจนา รัตนบุรี  
พระมหาภาณุพันธ์ ภาณชโย  
พระมหาภูมิสิทธิ์ จตตมโล  
พระมหาภูริวัฒน์ ฆานวิไชโย  
พระมหามนตรี จริตมโนโต  
พระมหาวันชัย พลคุณ  
พระมหาวิชชา อธิวิไชโย  
พระมหาวีรวัฒน์ วีรจตตมโก  
พระมหาศรายุทธ ฐิตคุโณ  
และญาติมิตร

# ๓๑. พระพุทธรูปปางนาคปรก

๒๔๐

พระมหาศิริ สิริสาโร  
พระมหาสมบัติ ปภาโส  
พระมหาสมบัติ อินทปญโญ  
แผนกบาลี  
พระมหาสมศรี ยติสุโร และญาติมิตร  
พระมหาสาธิต समाจาโร  
และครอบครัววันนิตวานิช  
พระมหาสุทธิชัย สุทธิชัย  
พระมหาสุรรัตน์ อคครตโน  
และครอบครัวเหลืองธาดา  
พระมหาโสพล สุพล  
พระมหาไสว สุวณณภาโส  
พระมหาอนุชิต ชิตชัย  
พระมหาอภิชาติ ฆานสุโก  
พระมหาอภิรักษ์ ยโสธโร  
พระมหาอัฐวิทย์ วิชชาชัย  
พระมหาอาคม สนติชัย  
พระมหาอารีย์ พลาธิโก  
พระมหาอำนาจ มหาปรกฏโม  
และลูกพระธัมมาแม่ใจ  
พระเมธา วิฑูโร  
และครอบครัวอรัญยะกานนท์  
พระยงศิลป์ วรสิขโป  
พระยอ สุทธิจิตโต  
และครอบครัววิจิตรอ่อนน้อม  
พระรณชัย รณภูชัย  
และพระสกุณ ปสาทนีโย

พระฤทธิเดช สิทธิเตโช  
และครอบครัวทองดีสุข  
พระลักษีดี ธมโมทีโต  
พระวชร อคควฑฒโน  
และครอบครัวเว็กรียงเจริญศิริ  
พระวรายศ ยสวโร และญาติมิตร  
พระวารากร ชุตติบุตร  
พระวัชรชัย จิตตวชิโร  
พระวัชรระ ฐิตสวโร  
และสมาชิกกองติดต่อบุคลากร  
พระวิชัย ปุณณธมโม  
พระวิชัย วิชโย และญาติมิตร  
พระวิเชียร วชิรญาณ  
พระวิชฌน อคคทีโป  
และครอบครัวทองทิพย์  
พระวีระพงษ์ สงขวิโส  
พระวีระพงษ์ นิยมโล  
พระภิกษุรุ่น ๑๘  
พระศักดิ์ชัย อภิบุสนโน  
และครอบครัวฝอยหิรัญ  
พระศิริชัย ทานวโร  
และครอบครัวจุลเจือญาติ  
พระศิริพงษ์ สิริวิโส  
พระศุภกรณ์ สุภรตโน ครอบครัว  
และคณะกัลยาณมิตร  
พระศุภชัย ธีรสัทโธ

# ๓.๑ พิธีบูชาถึงพระคุณ

พระศุภชัย สุภชโย  
และทีมงานลูกแก้วพันธู์อวัฏฏะ  
พระศุภโชค สุภคโค  
พระสงวนศักดิ์ สิริคุตโต  
พระสถาพร ฆานวิชโย  
พระสนิทวงศ์ วุฑฒิวโร  
และฝ่ายประชาสัมพันธ์  
พระสมเกียรติ ยสินโท  
และครอบครัววาทาภิเกียรติวงศ์  
พระสมชาย วโรโร  
และคณะญาติมิตร  
พระสมบุญ อภิบุญโณ  
พระสมยศ ปุณณโย  
พระสมศักดิ์ จันทสิโร  
พระสมุห์ยอดธง คุตตจิตโต  
พระสรณ์กร เมธากโร  
พระสหัสวัฒน์ ชินวโร  
พระสันติ ธิรสนโต  
พระสิริ คุณากโร  
พระสุนทร วรญาโณ  
และครอบครัวปัญญารณัญชัย  
พระสุภกช นิสम्मกาโร  
พระสุพจน์ จตตมโล  
พระสุภัสร์ ปภัสสโร,  
คุณพ่อกวางเม้ง แซ่จิ่ง  
พระสุรเชษฐ์ อคฺคปุณฺญ

พระสุรศักดิ์ ปภัสสโร  
พระสุวัจน์ สุวจโน  
พระสุวิชัย อธิชโย  
พระเสนีย์ คุตตสิโร  
พระเสวียน ฆานสุโข  
และคณะญาติมิตร  
พระไสว สิริปิโ  
และคณะญาติมิตร  
พระอดิคุณ ฐิตวโร  
และโยมแม่วิราวรรณ บำเพ็ญศักดิ์  
พระอดิเทพ ฆมนนโ  
พระอนรรฆ สุชชโย  
และฝ่ายสื่อ DMC  
พระอนวัช ภูริวโร  
พระอรรรณพ เปมสิโร และญาติมิตร  
พระอาศรม อธิธญาโณ  
พระอัครเศ อีสสโล  
พระอุดม ยติสสโร  
พระอุดม อุตตมจิตโต และครอบครัว  
พระอุทัย อุทโย  
พระเอกชัย กนตปญฺญ  
พระโอภาส ปญญาโณ  
และทีมธาตุธรรมสำเร็จ  
พระอรรรกกร ภททมโม  
และครอบครัวเจียรสกุลธรรม

# ๓. เครือข่ายผู้เกี่ยวข้อง

๒๔๒

พระอรรถพล ธรรมโสภณ  
และครอบครัววงมนิรัตน์  
พระอาจารย์ - เจ้าหน้าที่ -  
ผู้นำบุญ จ.กำแพงเพชร  
พระอาจารย์ - เจ้าหน้าที่ -  
ผู้นำบุญภาคนครหลวง ๘  
พระอาจารย์ - เจ้าหน้าที่ -  
พนักงานสวนป่าหิมวันต์  
พระอาจารย์ - พระพี่เลี้ยง -  
พระธรรมทายาทโครงการ  
อุปสมบทหมู่ภาคฤดูร้อน ๒๕๕๕  
พระภิกษุและเจ้าหน้าที่กองบริการ  
สารสนเทศ  
สามเณรสิริวิษุทธ์ แส่นจันทร์  
ศูนย์กัลยาณมิตรจังหวัดเลย  
ศูนย์ปฏิบัติธรรมกัวลาลัมเปอร์  
ศูนย์ปฏิบัติธรรมปิ่น  
ศูนย์ประสานงานโซนสเปน  
ศูนย์ประสานงานโรงเรียนอนุบาล  
ฝันในฝันวิทยา (iDream)  
กลุ่มบุญบรรเจิด  
กองการ์ตูน DMC  
กองกิจกรรมพิเศษ  
กองติดต่อสอบถาม  
สำนักศรัทธาภิบาล  
ครอบครัว Lim  
ครอบครัวกนกภูมิรักษ์พร

ครอบครัวกฤษณะวิชิต  
ครอบครัวก๊ี้ - อนุวรรณ -  
เอมอร - วิชญ์ชดณย์ -  
บุรณกฤษณ์ สุวรรณประทีป  
ครอบครัวครองขจรสุข  
ครอบครัวโคตรโสภာ  
และหอพักถักก็โฮม  
ครอบครัวฉินส่งธีระพานิช  
ครอบครัวฉิมพลี  
และกลุ่มตามตะวัน จ.สุพรรณบุรี  
ครอบครัวชีวิรัตน์  
และครอบครัวศรีไทย  
ครอบครัวตั้งลีตานนท์  
ครอบครัววันารักษ์  
ครอบครัวพรมโนภาส  
ครอบครัวเพชรเย็น  
ครอบครัวมงคลเคหา  
ครอบครัวโยธินพนาเวช  
ครอบครัวลีลพนัง  
ครอบครัวโล้ววิชาการติกุล  
ครอบครัววัฒนาศิรินุกุล  
ครอบครัวสิทธิเดช  
อาจารย์พิศมัย แสงหิรัญ  
อาจารย์มณี มณีวรรณ  
คุณกมนทรพรรณ สุนทรศารทูล

# ๓๕ ปี สหประชาชาติ

คุณกมล - จูติมน - กรกมล -  
ธนกฤต - ภัทรวดี พรชัยทิพย์รัตน์,  
คุณเอื้อมเดือน พิทยาไพบูลย์  
คุณกมลทิพย์ - มาลี ตั้งวราวุธ  
คุณกมลวรรณ บรรลือศักดิ์  
และครอบครัว  
คุณกรกมล แสงโตโพธิ์  
คุณกรรณฤพร -  
ด.ช.ต้นข้าว เปรมประภา  
คุณกรองทอง เนตยกุล  
คุณกรุงศรี - ภาคินี ยูวะนิยม  
คุณกวินตรา สุธีร์ว่า และครอบครัว  
คุณกอบเกตุ วงษา, บิดา -  
มารดา, ครอบครัวและหมู่ญาติ  
คุณกัญญ์รณณ์ ศรีม่วงสกุล  
คุณกัญญาภัทร นนทบุตร  
คุณกัณทิลา ปานบุญลือ,  
คุณธัญรตี ศรีม่วง  
คุณกัลยกร ประทำเยเด  
และครอบครัว  
คุณกัลยา สุธีธร และครอบครัว  
คุณกัลยาณี คุณากร - กรกิจติรักษ์  
คุณกาญจนา ศีตมโนชญ์  
คุณกาญจนา - จุฑาภัทร -  
พลวัฒนา นัยโกวิท  
คุณกัญชัย ยงมันชัย

คุณกัญชัย - สุรัตน์ - ชารวี  
โชคคุณะวัฒนา และครอบครัว  
คุณกิตติยา สดศรีผาสุข  
และครอบครัว  
คุณกิริมา ศรีอรัญ  
คุณกุลมาส แพงพันธ์  
คุณกุลวัลย์ ชิตทรงสวัสดิ์  
คุณเกริกชัย เขยจิตต์  
คุณเกรียงศักดิ์ - ศิริพร -  
นิรมล เทียงพิทยากร และครอบครัว  
คุณเกษม - วาสนา - นวพร -  
ภัทรารวรรณ แสงมณี และครอบครัว  
คุณเกี้ยว - พรพิมล ชูติจิตวิทยา  
คุณโกษม - ธนภร - จิตาภา -  
ภัคภร - ชยุต - กฤตยา -  
อภิชา แจ่มจันทร์ชนก  
คุณขวัญตา วัชรินทร์ และครอบครัว  
คุณขวัญฤทธิ วัฒนะธนากร  
คุณคณิสร จิตรวไลย  
คุณคมสันต์ ชุนเจริญ  
คุณคำดี เรืองพรม  
พร้อมกัลยาณมิตรอ่างศิลา  
คุณคำเสาร์ - บำเพ็ญ - กมลเนตร  
และครอบครัววนาเมืองรักษ์  
คุณจตุเทพ อนุชปรีดา  
คุณจรรยา หน่อแก้ว

# ๓๕ ศิลปินที่อุทิศตน

๒๕๕๔

คุณจวง แซ่กิม และบุตรธิดา

คุณจอมศรี - สุนทร - สงการณ์ -  
อารีย์ ลำมะยศ

คุณจันทร์ตา ต้นพะเสน

คุณจาร์วรรณ ทองศรี

คุณจำเนียร รามสุด

คุณจำปี - ณะ ตั้งวรารุช

คุณจิตาภา มังคละภิญโญ  
และครอบครัว

คุณจิติรัตน์ พงษ์รุจิรัตน์ -

คุณรุ่งมณี กิตติจารุวงศ์

คุณจินตนา โชติโก และครอบครัว

คุณจินตนา อำไพรัตนพล

คุณจิราพร ศรีบุญเรือง,  
คุณพรรณพิมพ์ ฉันทานุรักษ์

คุณจิรภัทร - รัตเกล้า ชาวปลายนา

คุณจือลอง เชียงจิ่ง พร้อมบุตรหลาน

คุณจุไรรัตน์ หุยากรณ์

คุณเจนจิรา กองแก้ว

คุณเจน - บุญเกิด -  
กาญจณี ธรรมพิพัฒนากุล  
และลูกหลาน

คุณเจริญศรี - สมคิด แก้วแดง

คุณฉวีวรร คำชนะ และครอบครัว

คุณไฉน - นาทยา ไทยทรง  
และครอบครัว

คุณขณะชน ออมสิน, ด.ญ.ยุรดา  
อมสิน, น้ำทิพย์ จองสิริ  
และญาติพี่น้อง

คุณชลภัศรธรรม อาริยวัฒน์

คุณชวลิต สติรวาณิช

คุณชัยญพัชร์ ทะคำ

คุณชัยเสณ พานิชสุริยานนท์

คุณชุติกกาญจน์ มณีนาคทอง  
และญาติมิตร

คุณชุตีมา ยุทธนานุกุล

คุณชุลีภรณ์ ชาญณรงค์  
และญาติมิตร

คุณญาณวดี ธรรมสอน, ครอบครัว  
ฝ่ายเพชร, หม่อมคณะผู้รักบุญ

คุณฐิติภัส - สรัลพร เจนจิวัฒนกุล  
และครอบครัว

คุณณภัทร ธีมาณิชกุล

คุณณรังษิย์ - คุณบุษบา -  
คุณรัชมิ่ง พัฒนพันธ์

คุณณัฐพัชร์ มณีโรจน์

คุณณัฐกานต์ วรรณพงษ์  
และคณะกัลยาณมิตร จ.สกลนคร

คุณณัฐชา ธราพร

คุณณัฐนพกร เกิดฤทธิ์ และลูกๆ

คุณณัฐนันท์ ธะนู และญาติมิตร

คุณดลภัคร อ่วมสิน,

# ๒๔๕

คุณณททัย กมลคุปติภักดี  
คุณดวงใจ เจริญไพโรจน์  
คุณดวงมาลัย เดชจันทร์  
และครอบครัว  
คุณดำรงค์ - น้ำฝน อินทร์แก้ว  
คุณแดนเนียด - มาริน -  
เอฟเวอลิน เวชเตอร์  
คุณต่อเกียรติ ใจชื่น และครอบครัว  
คุณต่อพงษ์ ใจชื่น และครอบครัว  
คุณเตียน ยิ่งมทิตรานนท์  
คุณเดือนจิตต์ แซ่มสายทอง  
คุณณอมจิตต์ เสียงเลิศ,  
คุณนิตยาภรณ์ ธนภูษิตวณิชย์  
คุณณอมรัตน์ หัสชัย  
คุณณอมศรี เดวิส  
คุณถิ่น แก้วทอง  
คุณทวีชัย วงศรีมงคล  
คุณทวี - พสุธร การินทร์  
และครอบครัว  
คุณทอง ขาวงษ์  
คุณทองจอร์ - ราศี - สุจิตรา ทับทิมอ่อน  
คุณทองหล่อ อัมรินทร์รัตน์  
และบุตรหลาน  
คุณทัศนาศา เจริญสุทธิโยธิน  
คุณทัศนาศา ไยปางแก้ว และครอบครัว  
คุณทัศนีย์ ธรรมมา, คุณภาวนัฐ สุปราณี  
คุณทิพวรรณ นาคสินธุ์

คุณทิพอาภา แสงมุกดา  
และครอบครัว  
คุณเทอม - สิริรัตน์ - กนิษฐา -  
จิรวรรณ มาตไทย  
คุณธงชัย ศรีสุขประเสริฐ  
คุณธงชัย - คุณนันทพร แต่งเจริญ  
พาณิชย์ และครอบครัว  
คุณธนพรรณ - ปฐมใจ -  
สิริพิน คุณานุรักษ์พงศ์  
คุณธนพันธ์ ราชแขวง, ญัฐษา -  
ณัฐนันท์ - ธนภฤต ดวงสุวรรณ  
คุณธนกร - ชลัช - สุภกร -  
ภาคเดช ไบสนีย์  
คุณธนศักดิ์ - สุมานี ช่อไชยกุล  
และครอบครัว  
คุณธนากร ไชยชนะ  
คุณธนาภรณ์ - กิตติวัฒน์ -  
กตพล พรสุขสว่าง  
คุณธนาวัฒน์ ช้างเขียว  
คุณธัญพร วัฒนะธนากร  
คุณธาดา สมพร  
คุณธิดารัตน์ เนื่องจากฉิม,  
คุณพรทิพย์ วรวิชัย  
คุณธีรศักดิ์ รักษ์เดช  
คุณธีระวัฒน์ ทิพยาพร  
คุณนงนุช แต่พานิช และครอบครัว  
คุณนงเยาว์ ธนาภรณ์

# ๒๔๖

๒๔๖

คุณนงลักษณ์ อวยชัยเจริญ  
คุณนพจร อินทร์รังษี  
คุณนราภัทร วงศ์ดาว และหมู่ญาติ  
คุณนริศรา อัศโนมันต์  
คุณนฤมล จุลนิพิฐวงษ์ และครอบครัว  
คุณนวนินิตย์ - ภุรินทร์ กุมารริน  
และครอบครัว  
คุณนवलศรี วิชาสาสน์โรจน์  
และครอบครัว  
คุณนันทนี อินทร์รักษา  
คุณนันทิยา - ด.ช.ภูวสิทธิ์ -  
ด.ช.ธนภูมิ ผลิตวานนท์  
คุณนาคยา - อังคณา ไทยทรง  
คุณนิชประภา โชตตนากร  
คุณนิวัฒน์ สัตมโนชญ์  
คุณนุชนาถ ทวีทรัพย์ และครอบครัว  
คุณนุชรา มานัด และครอบครัว  
คุณเนาวรัตน์ - ทนวัฒน์ -  
ภักติรา - ภักธิมา - ภัทรลภา  
รัตนศิลา ณ ภูเก็ต  
คุณบรรจบ - สักดา -  
สันติสุขสันต์ เตชาพิสุทธิ์  
คุณบังอร ฟองงาม  
คุณบัว - นิล และครอบครัวอมรกุล  
คุณบัวพันธ์ - แสง - ธนัย - อัมพร -  
ธีราพร บุญเนา และญาติพี่น้อง

คุณบัวเรียน รุ่งเรือง และคณะ  
คุณบำเพ็ญ ชัยเลิศ  
คุณบุญครอง ปัญญาคม  
และครอบครัว  
คุณบุญชัย อภินันท์ และครอบครัว  
คุณบุญชัย สันติศรีสวัสดิ์  
และครอบครัว  
คุณบุญชู - สุภาภรณ์ สุวรรณสิงห์  
และครอบครัว  
คุณบุญเพิ่ม ดีชาโมณี - คุณนฤมล  
กัมพลพาดิวงศ์  
คุณบุญยีน - วราพร ชนะกุล  
คุณบุญเลี้ยง พรหมรินทร์ และบุตร  
คุณบุญศรี - สุพิศ รัตนอุบล  
คุณบุษกร บุลย์ประมุข  
คุณบุรณิเลิศ - สมศรี อำนาจเกษม  
คุณเบญจวรรณ วิชัยดิษฐ  
คุณเบญจจา ปัญญาคม และครอบครัว  
คุณปณิตดา แสงย่อย  
คุณประกอบ - สมนึก แซ่เอี้ยว  
คุณประทีป - ดรุณี - เบญจวรรณ  
และครอบครัวสว่าง  
คุณประทีป - ทวี แซ่มสายทอง  
คุณประทุม เล็กมณี  
คุณประภาพร - ประภัสสร -  
ประกายดาว มธรรสพาทิ

# ๒๕ ปี สหประชาชาติ

คุณประสาท - วิไลลักษณ์ -  
นพ.ฉัตรชัย คูวิธน์ไพศาล  
และครอบครัว

คุณประยงค์ - ชวงค์ นามโสม

คุณประสิทธิ์ - รัชนี ดริยกุล  
พร้อมครอบครัว

คุณประเสริฐ - ภิญญา  
และครอบครัวพร้อมวง

คุณปราณีสา หลีกไชย และครอบครัว

คุณปรานอม คงมาก,  
คุณบำรุง สุจิโรจน์

คุณปริญญา - คุณวีณา เพิ่มพานิช

คุณปรีชา - พอใจ - ศิรภัศ - ปัทขญา  
ชัยธนสกุล

คุณปรีชา - เพลินพิศ ญาติกลาง  
และครอบครัว

คุณปรีชา - มาลี - วันเพ็ญ สุขถาวร

คุณปาน แก้วทอง

คุณปิ่นแก้ว ปัญญา และครอบครัว

คุณปิ่นรัฐ ศิริรัตน์ประเสริฐ

คุณปุณณ์ต์ - ปาริฉัตร - ธนัตต์ -  
ฉานัตต์ ไกรสรสวัสดิ์

คุณปุณิกา ธีระธนารมย์

คุณมุสตี ปัญญา และครอบครัว

คุณพงษ์สันต์ อุคมศิลป์จินดา

พ.ต.ต.วิมล - ศิวพร ขาวขำ

คุณพนิดา โชติยเวชวัฒน์  
และครอบครัว

คุณพนิดา จันทบุบงษา

คุณพรชัย - สุริยาภา วรศิลป์ชัย,  
คุณธัญญรัตน์ คุยสี

คุณพรทิพย์ - พรรณทิพย์ พิริยะโยธิน

คุณพรทิพย์ - อนุวัตร - ณัฐภินี -  
นวลหง จิตต์จรัส

คุณพรพิมล แสงสุริยงค์,  
คุณฉัตรสุรางค์ สวัสดิ์มงคล

คุณพรรณพิมล พันธมิตร  
และกองผลิตสื่อต่างประเทศ  
สำนักต่างประเทศ

คุณพรรณรดาพัชร เตชวิเศษวงศ์  
และครอบครัว

คุณพรรณณี โอษฐ์นภาพร

คุณพวงเพชร ธรรมนิมิตโชค  
และลูกๆ

คุณพวงเพ็ญ ทิสยากร

คุณพ่อเฉลิม - คุณแม่พนิดา  
รัตนสิน และครอบครัว

คุณพ่อชโล - คุณแม่สุวรีย์ - ชนิกา -  
สุพัตรา และครอบครัวจรัสจรัส

คุณพ่อดี แซ่ตั้ง - คุณแม่ทองหลาง  
งามแสง

คุณพ่อประสพ - คุณแม่สำลี -  
นงนุช คำทอง

คุณพ่อเม้งจ้วน แซ่โจ้ว - แม่เซ็ง  
แซ่ลิ้ม - ครอบครัวงามเงินวรรณ

คุณพ่อศศิธร โชคประสิทธิ์

# ๑๐ ปี สุภาพบุรุษ

คุณพ่อสิงห์โต - คุณแม่เนย์  
โอสถประสิทธิ์

คุณพ่อสุพร ฉันทกิจโชคไชย  
และครอบครัว

คุณพ่อเสถียร - คุณแม่กานดา  
สุนทรวิทยา และลูกๆ

คุณพ่ออนันต์ - คุณแม่สงวน อุดมสิน

คุณพ่ชนีย์ บุญธรรมจิต

คุณพ่ทยา แซ่มชื่น

คุณพันพจน์ - กรรณิการ์ เสวตาภรณ์

คุณพิชัย ต้นประภาภรณ์ และ  
ครอบครัว รุ่น ๑๖ ไม่ตกกันดาราฯ

คุณพิเชษฐ แซ่มสายทอง

คุณพิศ - คุณฐานิตา แสงบุญยิ่ง

คุณพิศตะวัน นิลกาญจน์

คุณพิศุทธิ์ - คุณเสลาลักษณ์ จูรีเกษ

คุณพีรพงศ์ วิจิตรวงศ์วาน

คุณพุทธิธิดา วงศ์ริมงคล

คุณพุทธิภูมิ วงศ์ริมงคล

คุณพลสวัสดิ์ ภาครูป

คุณฟ้าวัลย์ กานตารัมภ์

คุณภักฎิฉิมล มหายนโน

คุณภัท เอนกนันท์, คุณกุลยาภร -  
Miss Shirley Cua

คุณภัทร อินลาภ

คุณภาวิณี ศีตมโนชญ์

คุณภุริตา - ต่อศักดิ์ ใจชื่น  
และครอบครัว

คุณมงคลชัย - สำรวย คุปตระกูล  
และครอบครัว

คุณมนรดา แก้วบุตตะ และครอบครัว

คุณมนิตยา วัฒนมงคล

คุณมลรัตนดา - มัญญา แสนบัว

คุณมหิทธิพล พันธุ์ทอง

คุณมะลิ เรื่องฤทธิ์สุริเดช  
และครอบครัว

คุณมัจฉา แสนทวีสุข และครอบครัว

คุณมัทธนา เชติวิศวะพันธุ์

คุณมานี เปี่ยมกุลวนิช

คุณมานพ - สาคร ฉิมพลี

คุณมาลัย กำภู ณ อยุธยา

คุณเมษธิดา วันใจ

คุณแม่ขาล้วน แซ่ตั้ง และครอบครัว  
สังจจะกานต์

คุณแม่แจ็กคิม แซ่เซียว -  
คุณพ่อเตี้ยตแจ่ง แซ่จิว

คุณแม่รินทร์ ลีแวง และครอบครัว

คุณแม่น้อย รัชพร ปัญญาศรี

คุณยุธยา เรื่องแสน และคณะ

คุณยุพิน ออลเอี่ยม,  
คุณออมสิน ศรวงษ์

# ๒๕ พืชสมุนไพร

คุณยวดี แซ่ลิ้ม และครอบครัว

คุณยวดี พลราชภูร์

คุณรวจิโรจน์ - พ่อทุเรียน - แม่เลี่ยน  
- ทองแดง และลูกหลานทุกคน

คุณรจิต - รังสรรค์ - ทักษิณา  
รังษิณาภรณ์ และครอบครัว

คุณรตสา แก่นอ้วน และครอบครัว

คุณรมย์นลิน - สุรวงศ์ กวีศรศักดิ์

คุณรวิสรา บัณฑิต

คุณระริน นิคมขำ, คุณสุชัย -  
วงษ์จันทร์ พงษ์พากเพียร

คุณรัชดาภรณ์ อินโต และครอบครัว

คุณรัตนา โชติกเสถียร

คุณรัตนาพรรณ รามสุต

คุณรักขริน คงชู

คุณราตรี - บรรพตรี สังข์ทอง  
และครอบครัว

คุณรุ่งอรุณ เพชรทะเล

คุณรุชิกา - แกรี่ คาลเมอร์

คุณลลดา ธิติอรุณชัย

คุณลลอ กันเที่ยง

คุณละม่อม - คุณสมทรง -

คุณเทวินทร์ พรหมโนภาส

คุณละอองดาว นนทะสร,

คุณชนิกร นนท์แก้ว

คุณละออง - เขาวมาลย์ ศคิศาสตร์

คุณลักษณะเขาว -  
สอเลื่อน ตัลยารักษ์

คุณล้ำ - อา - พรทิพย์ -  
วิทยา มีดี และครอบครัว

คุณวงศ์ทอง - พิชัย แซ่ลิ้ม

คุณวนิดา ตั้งรพีพากร, คุณนิภา -  
พิชิต - เขาวลักษณ์ อุ้นสาธิต

คุณวรกิจ อู่ยอทัย

คุณวรชิต นิมิตรบัญญัติ

คุณวรพจน์ วรรคโณ และครอบครัว

คุณวรรมณท์ นานนิตธาตา

คุณวรรรณภา สังข์รัตน์

คุณวรรมณี - ปิยพันธ์ ฐิติอักษรศิลป์

คุณวรวรรณ จิรวรางกูร

คุณวรวิรี เทพวงษา และญาติมิตร

คุณวรศักดิ์ ชันทอง และครอบครัว

คุณวรภรณ์ & ปารีชาต เมธานัย

คุณวรภรณ์ บุลย์ประมุข

คุณวรราลี กองงาม และครอบครัว

คุณวริยา สาครเศศ

คุณวรุตม์ - อารี ธีร์เรืองสกุล

คุณวัชรพงษ์ โสมอินทร์

คุณวัชรา ัญญะกิตติกุล

คุณวารีย์ สายสินะวัตร

คุณวารีย์ - คุณกุลชา สรัสขยะนันท์,

คุณคำผ่อง บุญสระ

# ๓.๗ ศิลปินที่อุทิศตน

คุณวาสนา ฤทัยรุ่ง  
และครอบครัว หมู่ญาติ

คุณวาสิษฐ - ภัททิยา -  
ณัฐชญา โภคาพานิชย์

คุณวิจิตรา กระจ่าง

คุณวิจิตรา นาเมืองรักษ์  
และญาติมิตร

คุณวิชัย - พูลสุข เต็มเศรษฐเจริญ  
และครอบครัว

คุณวิเชียร - คุณรัตนา -  
เบญจา ตันกิม

คุณวินัย - สุวรีย์ ฉิมวัย  
และครอบครัว

คุณวิมลทิพย์ - คุณสุวรรณา  
เชี่ยวชาญวิศวกิจ

คุณวิมลมาศ รัตนวราห

คุณวิรงรอง เคล้าเช่น

คุณวิไล Posten

คุณวิษณุ - วิศรุต ขาวขำ

คุณวิสุทธิชัย วรณดี

คุณวีระ - อัญชลี - ปริดาภรณ์  
วิริยะวราเวช

คุณวสันต์ - รัตนา - อากัสสะ  
นครินทร์ และครอบครัว

คุณศรชัย - นางเยาว์ กองแก้ว

คุณศรารุณี - คุณพัชรินทร์ -  
คุณศิริพัฒน์ ยิมละม้าย

คุณศรีสุวรรณ ตั้งคุปตานนท์  
และคุณอนงค์นุช ศรีพรรณกล้า

คุณศศิธร สาสูงเนิน

คุณศศิภา ศักดิ์

คุณศิริวรรณ เอี่ยมศรี และครอบครัว

คุณศิริศักดิ์ - มณฑนา -  
วรชาติ สาสะ

คุณศิริอัมพร - ทิพาพร อินทชิต,  
คุณสุจิต หมั่นมันคง

คุณสตีฟ - ลลิตา โกชัยย์

คุณสมคิด ม่อมกระโทก

คุณสมชัย - กนิฐา ธนสารศิลป์  
และครอบครัว

คุณสมชัย - ผกามาศ -  
ศิวกฤษ ธเนศบวร

คุณสมชาย - เขมจิรา -

ด.ช.รชต ตันติพงศา

คุณสมบัติ - สุภาพร - พลัง โชติศิริ

คุณสมบุญ กนกภูมิรักษัพร

คุณสมบุรณ์ แยมกลิ่น

คุณสมบุรณ์ - บัวนำ วันใจ

คุณสมพงษ์ บุขราคัมภณี

คุณสมพงษ์ - บำรุงลักษณ์ - กิตติพร  
โกคศศิพันธ์

# ๓๑ ปี สู่ ทักษะ คุณธรรม

คุณสมพร ทีน่า ฮันท์ และครอบครัว  
คุณสมรวย ศิริลิขิตชัย  
คุณสมศักดิ์ - เฉลิมศรี - ชมานันท์ -  
สันติกาญจน์ สหัสเดชะ  
คุณสาคร วงษ์ตาแสง และครอบครัว  
คุณสายชล มีบำรุง  
คุณสายชล สายทอง  
คุณสายสุดา แซ่โต๊ะ และครอบครัว  
คุณสำรวย - คุณมณี -  
คุณมะลิ ม่วงพลับ  
คุณสำราญ - อุไร พิมพา  
คุณสิทธิพร สุขผล  
คุณสิทธิศักดิ์ เทพเทพา  
คุณสิรานีย์ เสนานุช และครอบครัว  
คุณสิริรัตน์ - ศิริพร - สุดารัตน์ -  
จตุพร ศีตมโนชญ์  
คุณสุกัญญา ชลอำนาจ  
และโรงเรียน BYS  
คุณสุกัญญา แสงงทรัพย์  
และครอบครัว  
คุณสุขวิภา - คุณอังคณา หนูรามัญ  
คุณสุชาติา จงศิริวิรัตน์กุล  
และครอบครัว  
คุณสุชาติา เรณูรส -  
รศ.ดร.พิภพ - คุณอุบล อุดร  
คุณสุทธามาต ภัทรนุรักษ์

คุณสุเทพ ยืนยง, คุณเกษร หวังอาษา  
คุณสุเทพ - นงนุช กอศักดิ์  
คุณสุนทร - สมปอง อินทพระ  
คุณสุนทรี แสงห้าว และครอบครัว  
คุณสุนันท์ วชิระนันทะกุล  
และครอบครัว  
คุณสุพล - ชุติมณฑ์ - จุติมา -  
พิชญ์ญา - นิธินันท์ ฝอยหิรัญ  
คุณสุภัทสร แดกแสงทอง  
คุณสุภาวดี - Tom เดวิส  
คุณสุภาวรรณ บัวมณี  
คุณสุมาลี สอนลี และคณะญาติมิตร  
คุณสุรัชย์ อรรถกลสิกิจ  
คุณสุรัชย์ - นวดี - นันทน์ภัส -  
ชัยบูรณ์ พลาดิสัย  
คุณสุรัชย์ - สุนิสา - มณฑิรา -  
พิสิทธิ์ ธีระวรกุล  
คุณสุรพล - ขวัญเนตร, คุณสุธีธร -  
กรพล - สาระ - นื่องโปรตอน  
เขมะกนก  
คุณสุรัตนา วิริยากานนท์ และ  
ครอบครัว  
คุณสุวรรณ - พิมพ็อนงค์ -  
พิมพ์ทอง - พิมพ์มาดา อมรเอียร  
คุณสุวรรณา พรไพเราะพร  
คุณสุวรรณา วังศรีมงคล

# ๓.๗ ศิลปินที่อุทิศตน

คุณสุวัชร เชียงหว่อง และญาติมิตร  
คุณสุวิทย์ - ประกายรัตน์ ดิกจิณา  
คุณทัศนาศา เรื่องขจร  
คุณสุภิญญา เมธานัย  
คุณสุมาลี & พิณทิพย์ เมธานัย  
คุณเสริมศรี - สิริรัตน์ งามเงินวรรณ  
คุณเสริมศักดิ์กฤษ แสงจันทร์  
คุณเสาวณีย์ รัตนาปนะโชติ  
คุณเสาวลักษณ์ คณสุข  
และครอบครัว  
คุณแสนสุข - นอง - สมัย ศรีสุวรรณ  
คุณโสภา มาโนชญ์สกุล  
คุณหทัยกานต์ กานดารัมภ์  
คุณหม่อมอนุวัฒน์ - สุภัทรา -  
นรินทร์ - อนัญญา ศีตมโนชญ์  
คุณหิรัณยธร ยิ่งทวีรัตนกุล  
คุณอดิศร บุญมีวิริยะ  
และครอบครัวแก้ว  
คุณอชิจิต - เลียงอิม แซ่เอี้ยว  
และครอบครัว  
คุณอชิป คุณากนก -  
สุนิทร จ้อยบรรดิษฐ์  
คุณอนงค์นาฏ - อลงกรณ์ แจทอง  
คุณอนิวรรณ รัตน์สงวนวงศ์  
คุณอภิจิตรา อภิภาณุรัฐ  
คุณอมรา บรรจงศิริ

คุณอมรา ปาลกะวงศ์ -  
คุณมนตรี คงสถิตย์  
คุณอรณี เลิศเกรียงไกรยิ่ง  
คุณอรดี ตันไชยศรีนคร - วีรญาณ  
ดำรงวุฒิการณ  
คุณอรพรรณ วีระกุล  
คุณอรวรรณ นันทวรรณ  
และครอบครัววันนทวรรณ  
คุณอรุณ สมพิงค์  
คุณอรุณี ศรีศุภอักษร  
คุณอรุณี สุเจตน์นันท  
คุณอริสรา กลิ่นเกษร และครอบครัว  
คุณอัจฉรา แจกแสงทอง  
คุณอัญจรี ดิบัติ,  
คุณรัศมีศรีจันทร์ สีมหอก  
คุณอัญชลี จันเมธากุลวัฒน์  
คุณอัญญา บุณนาค  
คุณอันธิกา พร้อมครอบครัว  
เหมเกียรติกุล  
คุณอาทิตย์ วงศ์บุญเรือง  
และญาติมิตร  
คุณอาภรณ์ ขำกลับ และครอบครัว  
พร้อมคณะญาติมิตร  
คุณอารีย์ เกาะเต้น  
คุณอารียา จรัสโรจน์ และครอบครัว  
คุณอารียา - นันทนิต ใจเที่ยง  
คุณอำนาจ สายแก้ว และครอบครัว

# คณะผู้บริหาร

คุณอุตร - วราภรณ์ -  
ศศิรดา ศรีโคตร

คุณอุทัย แก่นรากหญ้า

คุณอุทุมพร ภัคดีอนันต์  
และครอบครัว

คุณอุบล ทิพย์มณฑา

คุณอุไร แก่นรากหญ้า

คุณอุไร - คุณเพียงเพ็ญ เพราะบุญ

คุณอุไรวรรณ คล้ายบวร -  
อ.ชวนพิศ พัฒนศรี

คุณเอกชัย ดีเสนาตระกูล  
และครอบครัว

คุณเอกลักษณ์ ฉินเครือวัลย์  
และผู้มีพระคุณ

คุณเอมรินทร์ จันทร์บุญนาคน,  
คุณนงพงา เอี่ยมศรี

คุณฮกเลี้ยง แซ่ไคว้, คุณสะอาด  
บริสุทธิ์ และครอบครัว

โครงการปฏิบัติธรรมอุตุรงค์แก้ว

ชมรมคนรักบุญ

ชมรมปากช่องร่มเย็น

ชมรมพุทธศาสน์

มหาวิทยาลัยนเรศวร

ชมรมศิษย์เก่าธรรมทายาท

ระดับอุดมศึกษา

ด.ญ. ธนัญญา เสริมบุญสุข

ด.ญ.จินตามณี มณีลังกา และอ้อม

ด.ญ.ปริมสุตา - ด.ญ.ณัฐชาลิณี  
เหลืองไพฑูลย์

ด.ญ.ศุภิสรา - ด.ญ.ติณณา  
ดิตรธรรมเจริญ

ดร.อาทร - เหมือนฝัน -  
อัยย์ณัชชา นันทียกุล

ดร.ทัศนีย์ วังศรีมงคล

ดร.มทิตา ปิ่นสุนทร - คุณสุพัตรา  
จันทร์โรจน์ - คุณศรีวิกรม์ วงษ์นุช

ดร.สมศักดิ์ - สุชาดา -  
น้ำผึ้ง ศรีสมบุญ

ทพญ.วรัญญา ศิริเรืองชัย

ทพ.มงคล แซ่ฉั่ว

ทพ.สุวัฒน์ - ทพญ.วิไล - นภัตสร -  
สารัช - สารสิทธิ์ สุริยาแสงเพชร

ทพญ.เพ็ญนภา คงรัตนานนท์  
และเพื่อนๆ Dent ๑๓ KKU

ทีมมหาเศรษฐีผู้ใจบุญ NetWork ๒๑

นายแพทย์วาจิต - จตุพร วัฒนศัพท์  
และครอบครัว

นายแพทย์สนั่น - ศศิธร - ภัสรินทร์ -  
ปวิณ์ นิมมานเสรี

นายแพทย์ตรีพันธ์ เขียววรรณ

นายแพทย์ศักดิ์ดา หันชนะนา

นายแพทย์พรชัย พิญญพงษ์

# ๒๕๔๔

๒๕๔๔

นายแพทย์สุทธิศักดิ์ เรืองปราญ์  
นิทรศการ Change The World,  
คุณคณิต - พิงพิศ โพธิ์จิตต์  
และครอบครัว  
บริษัท ทีบีเอส เทค จำกัด  
บริษัท เอพี ออร์คิด จำกัด  
บัณฑิตอาสาสมัครโลก  
บุคลากรรุ่นที่ ๒๑  
ผศ.ดร.สุวัฒน์ อธิขนากร  
ผู้ประสานงาน และผู้นำบุญ  
ฉะเชิงเทรา - บุญบ้านเที่ยง  
พ.ท.ชาญ - นงลักษณ์ กิตติกุล  
และนายกิตติพล อมรรกุล  
พ.อ.อุตร - ยุพเยาว์ - รัชนี พรสี  
พญ.ณัฐวรรณ วิเศษกุล  
พ.ต.ท.ภวิชช์ ปานธนนันท์ -  
กัญญพิดา พินิจกุลนันท์  
ภญ.ทัณภร บุญแข็งแก่ง  
ร.ท.คณิศร - ณีรัฐธิดา - อูสีรี -  
รุ่งทิพย์ จันทรสติชัย  
รศ.ดร.จิรันดร - ฉันทนา -  
ด.ช.วริทธิ์ ยูวนิยม  
ร้านขันธรักษา  
ลูกพระธัมมา พังงา  
สมาชิกภาคนครหลวง ๘  
สมาชิแก้ว และหมู่บ้านปฏิบัติธรรม

สโมสรต้อนรับระดับโลก  
สำนักงานกัลยาณมิตร  
จังหวัดปราจีนบุรี  
สำนักงานกัลยาณมิตรปราจีนบุรี  
สำนักงานประสานงานสาขาภายใน  
ประเทศ  
อาสาสมัครแผนกบรรยากาศแก้ว  
บุคลากรรุ่น ๑๘ “๑๘ ภายแก้ว  
อนันตกาล”  
บัณฑิตแก้ว  
Atiya - Mogens Pedersen  
Bebjamart - Ib Christiansen  
Brandon Liep  
Chanh Manivanh  
Chayanon Sontidpanya  
Dalouny Phommachakr - Tana  
Marompon  
Damdouan Vongthong  
Dennis Nelson - Sarasin Sisouk-  
panthong  
Gang Zheng  
Issac Machart  
JENNIFER NGOH  
Jiroj Ratanarpanachote  
Khamsay & Souraphong Vor-  
rachith



# ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

## กราบอนุโมทนาบุญทุกท่าน ผู้ที่มีส่วนสำคัญยิ่ง ทำให้หนังสือ ง่ายที่สุดถึงจุดหมาย ๒ เสร็จบริบูรณ์

พุทธบุตรชุดปฏิบัติธรรมกลุ่มธรรมชัยโยธิน

พระมหาประเสริฐกิจ สุขเมโธ

พระชัยยง อตตชโย

พระมหาณัฐชัย วรังกุโล

พระมหาศรายุทธ ฐิตคุโณ

พระภรต ฌานชโย

พระนรินทร์ สุภาโส

พระมงคล ภาทวมงคโล

พระชนพล กิตติวิโร

พระพงศ์พิชญ์ ภูริปโย

พระพนมชัย อตตชโย

พระณัฐวุฒิ อธิวุฒโธ

คุณชวลีภรณ์ ชาญณรงค์

คุณพรณพิมล พันธมิตร

ทพญ.ศิริรัตน์ งามแสง

กองพุทธศิลป์

ทีมงานกองการ์ตูน