

“^๓ออกถ่อกว่า เหน่อเกอลียา”

เล่ม 2

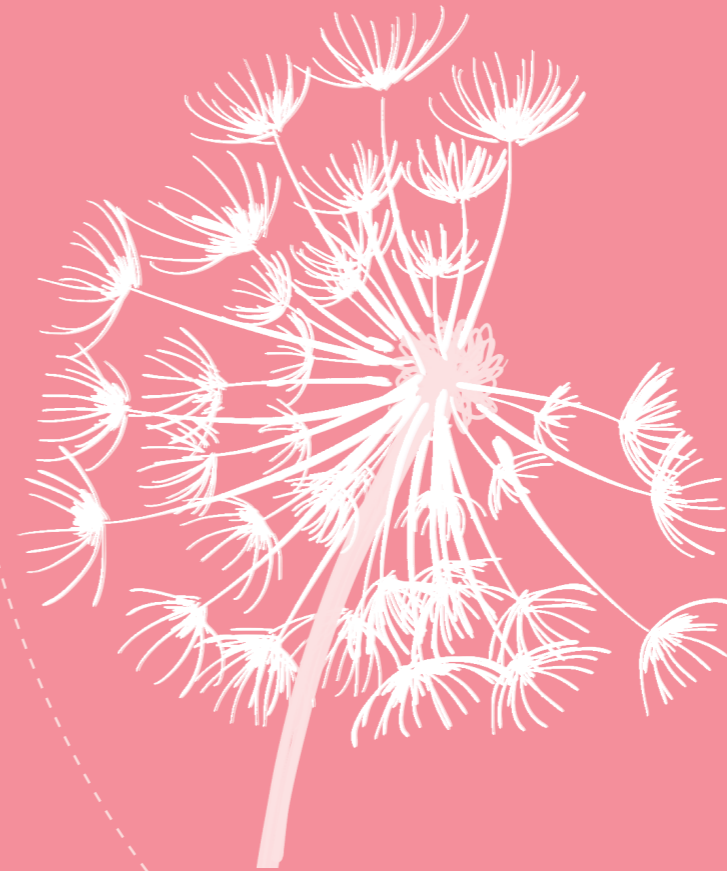
“ปลื้มกันใหม่ที่ได้ตอบคำถาม
ถ้าไม่ปลื้มก็ขาดทุนกันนะลูก
ต้องเปิดใจให้ได้รับความสุขตั้งแต่เริ่มทำ
โดยที่ไม่ต้องไปคอยว่าจะสำเร็จเมื่อไหร่
ต้องมีความสุขตั้งแต่เริ่มต้น
อย่างนี้จึงจะถูกต้อง”

คุณครูไม่ใหญ่

“ออกถ่อกว่า เหน่อเกอลียา”

ต้องเปิดอ่าน ถึงจะรู้

เล่ม 2



ต้องเปิดอ่าน ถึงจะรู้

(รวมคำตอบระดับแชมป์ จากคำถามประจำวันของคุณครูไม่ใหญ่)

“^๓ ออกถ่อกว่า เหน่อเกอลิยา”

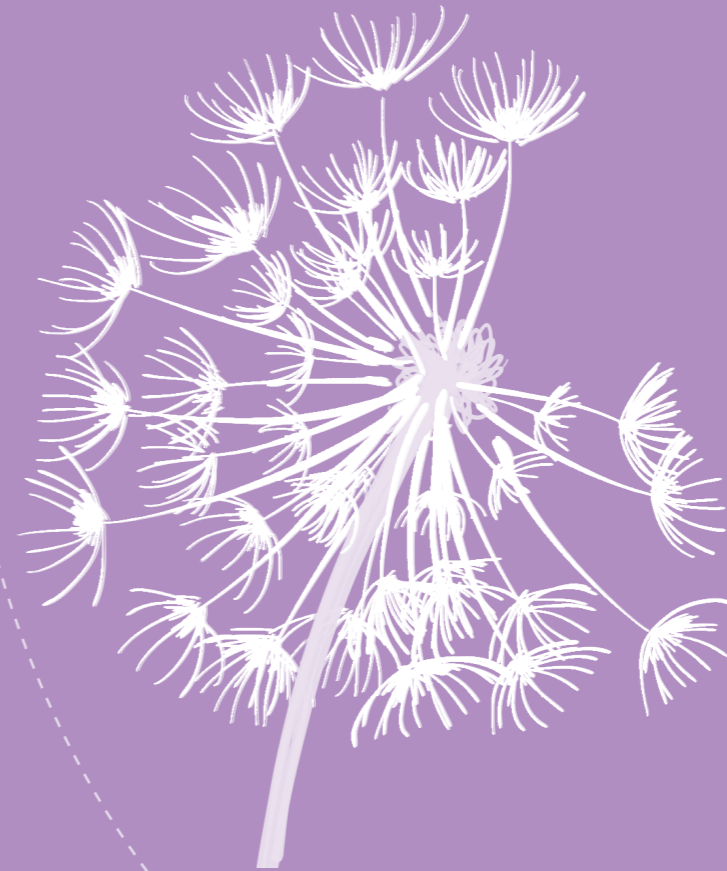
เล่ม 2

“ปลื้มกันใหม่ที่ได้ตอบคำถาม
ถ้าไม่ปลื้มก็ขาดทุนกันนะลูก
ต้องเปิดใจให้ได้รับความสุขตั้งแต่เริ่มทำ
โดยที่ไม่ต้องไปคอยว่าจะสำเร็จเมื่อไหร่
ต้องมีความสุขตั้งแต่เริ่มต้น
อย่างนี้จึงจะถูกต้อง”

คุณครูไม่ใหญ่

“ออกถ่อกว่า เหน่อเกอลิยา” ต้องเปิดอ่าน ถึงจะรู้

เล่ม 2



ต้องเปิดอ่าน ถึงจะรู้

(รวมคำตอบระดับแชมป์ จากคำถามประจำวันของคุณครูไม่ใหญ่)



คำนำ

หากจะเปรียบเทียบกันระหว่างบุคคลผู้มีโชคกลางทั้งหลายในโลก ผู้ที่มีกัลยาณมิตร นับว่ามีโชคกลางอันสูงสุด เพราะการมีกัลยาณมิตรเป็นต้นทางของการบรรลุมรรคผล และนำไปสู่การพ้นจากทุกข์ในวิภูสงสารได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า การมีกัลยาณมิตร เป็นนิमितเบื้องต้นของการเข้าถึงเส้นทางสายกลางอันประเสริฐ ที่มีปลายทางคือการกำจัดกิเลสอาสวะและความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

จึงเป็นความโชคดียิ่งสูงสุดของสมาชิกนักสร้างบารมีในยุคนี้ ที่พระเดชพระคุณ-พระเทพญาณมหามุณี (หลวงพ่อธัมมชโย) ผู้มีวิญญานของยอดกัลยาณมิตรกรุณาสละเวลาอันทรงคุณค่ายิ่งของท่านมาชี้แนะทางสว่าง ด้วยการตั้งคำถามให้เราได้คิด พิจารณาหาคำตอบที่เหมาะสม และน้อมนำมาสู่ใจตนเพื่อตอกย้ำความมั่นคงในเส้นทางสร้างบารมีที่มุ่งตรงสู่เป้าหมายคือที่สุดแห่งธรรม














จากคำถาม 40 ข้อที่รวบรวมไว้ในหนังสือที่ให้ชื่อว่า **“อ้อถ้อยกว่า เหนือเกอลิยา”** (เป็นภาษากะเหรี่ยง แปลว่า **“ต้องเปิดอ่านถึงจะรู้”**) เล่มที่ 1 ที่กระตุ้นเตือนใจนักสร้างบารมี ให้ได้ขบคิดนำมาสอนตนเอง เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในกรอบของพระธรรมวินัยอย่างมีความสุข มาสู่คำถามอีก 40 ข้อต่อมา ที่นำไปสู่การสร้างบารมีที่เข้มข้นยิ่งขึ้นไปตามลำดับ จากคำถาม... นำไปสู่การตรวจสอบตนเอง ก่อนที่จะตอบออกมา และพัฒนาไปสู่การปฏิบัติธรรมและการสร้างบารมีเป็นทีมอย่างต่อเนื่องและเข้มแข็ง ดังที่ได้รวบรวมไว้ในหนังสือชื่อเดิม เล่มที่ 2 นี้

คำถาม คำตอบ และโอวาทของพระเดชพระคุณหลวงพ่อบิณฑบาตให้ทุกๆ วันอย่างต่อเนื่อง ในระหว่างวันที่ 2 ตุลาคม ถึงวันที่ 12 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556 ที่รวบรวมไว้ในหนังสือเล่มนี้ มีความมุ่งหมายที่จะเป็นกัลยาณมิตรให้กับพี่น้องนักสร้างบารมี เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มั่นคง มั่นใจ ปลอดภัย และมีชัยชนะไปตลอดเส้นทางแห่งพรหมจรรย์อันประเสริฐ

ผู้จัดทำ

กรกฎาคม พ.ศ. 2558

สารบัญ

- Q41  ทำอย่างไรเราถึงจะไม่ติดใจในสังขารร่างกาย และทำให้ใจของเราใสสะอาด บริสุทธิ์ หยุดหนึ่งได้ง่าย
p.006
- Q42  เรามีความตายเป็นธรรมดาจริงหรือ
p.013
- Q43  “เรามีความตายเป็นธรรมดา” เป็นเพียงเราเท่านั้นหรือ
p.017
- Q44  ความตายไม่มีนิมิตหมายคืออะไร และเป็นอย่างไร
p.020
- Q45  เมื่อเรารู้ว่าเรามีความตายเป็นธรรมดา และความตายนั้นไม่มีนิมิตหมายแล้ว เราจะใช้ร่างกายนี้อย่างไรให้ได้ประโยชน์ 3 มากที่สุด
p.025
- Q46  ปลื้มไหมที่ได้ตอบคำถามทุกคำ ทุกวัน
p.031
- Q47  ที่ที่ชั่วเรารู้หมด แล้วเราจะทำอะไรให้เราสามารถอดทำความชั่วได้ด้วย
p.035
- Q48  เราจะซึ่งใจคำว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ตอนไหน อย่างไร จึงเรียกว่า “เป็นลาภอันประเสริฐ” และเมื่อซึ่งแล้วเราจะทำอะไรบ้างที่ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต
p.039
- Q49  การวนเวียนอยู่กับคำถาม ทำให้จิตมีความสุขไหม
p.045
- Q50  อารมณ์เสียคือการทำร้ายตัวเอง ทำให้เราแก่ง่ายตายเร็ว แล้วเราจะมีวิธีการดูแลใจอย่างไรที่จะทำให้เรามีอารมณ์ใส แก่ยาก และตายช้า
p.048
- Q51  เมื่อเราตัดสินใจเข้ามาสร้างบารมีแล้ว นอกจากจะทำประโยชน์ท่าน ก็ต้องทำประโยชน์ตนให้สำเร็จด้วย ถ้ามว่าประโยชน์ตนคืออะไร
p.054
- Q52  ทำอย่างไรเราถึงจะรักการปฏิบัติธรรม
p.057
- Q53  ทำอย่างไรเราจึงจะเข้าถึงธรรม
p.063

Q54
p.066



เมื่อเรารู้แล้วว่า “ทำอะไร เราจึงจะเข้าถึงธรรม” แล้วมันยากตรงไหน จึงทำให้เรายังไม่เข้าถึงธรรม

Q55
p.070



เมื่อเรารู้ว่ามันเป็นเพราะเหตุนี้ เราจึงยังไม่เข้าถึงธรรม แล้วทำไมเรายังยังไม่แก้ไข หรือเป็นเพราะเรายังไม่ยอมเข้าถึงกันจริงๆ ใช่มั้ย

Q56
p.076



ถ้าเราอยากเข้าถึงธรรมจริงๆ “เราสามารถปล่อยวางทางใจได้ โดยไม่ปล่อยปละละเลยในหน้าที่” เข้าใจประโยคนี้นี้ไหม เข้าใจว่าอย่างไร

Q57
p.079



“เราต้องปลื้มทุกขณะที่ทำภารกิจที่ได้รับมอบหมาย ไม่ต้องรอให้ภารกิจนั้นสำเร็จก่อนแล้วจึงค่อยปลื้ม อย่างนี้ ถึงจะถูกหลักวิชา” เราเข้าใจประโยคนี้นักว่าอย่างไร

Q58
p.082



“ถ้าจิตไม่ขึ้นลง จะดำรงความหนุ่มสาว อายุขัยจะยืนยาว ไม่แก่เฒ่าตลอดกาล” เราเข้าใจคำว่า “จิตไม่ขึ้นลง” นี้กันว่าอย่างไร

Q59
p.085



ถ้าเราอยากเข้าถึงธรรมกันจริงๆ ลองตอบหน่อยสิว่า หลับตาเบาๆ นะ ทำอย่างไร?

Q60
p.089



เมื่อรู้แล้วว่าหลับตาเบาๆ ทำอย่างไร แล้วได้ทำตามที่ตอบมาหรือเปล่า

Q61
p.095



ทำอะไร เราจึงจะมีอารมณ์ช่างสังเกตการปฏิบัติธรรม ว่าบางครั้งทำไมเรานั่งดี บางครั้งทำไมเราถึงนั่งไม่ดี

Q62
p.099



“หยุด นิ่ง” นี้มันยากตรงไหน

Q63
p.104



แล้ว “หยุด นิ่ง” นี้มันง่ายตรงไหน

Q64
p.107



รู้ว่า “หยุด นิ่ง” ง่ายอย่างนี้ แล้วทำไมไม่ยอมทำให้หยุดสักที

Q65
p.110



ตอนที่เรานั่งสมาธิเคยฟังกันบ้างไหม และฟังเรื่องอะไรกันบ้าง

Q66
p.113



เวลานั่งสมาธิ เราชอบความฟังกันไหม

Q67
p.116



เราจะเอาชนะความฟังได้อย่างไร

Q68
p.120



นั่งนิ่งๆ นุ่มๆ เฉยๆ ผ่อนคลาย อย่างสบายๆ ทำกันอย่างไร

Q69
p.123



โล่ง โปร่ง เป็นอย่างไร

Q70
p.126



นั่งสบายและเบาเป็นอย่างไร ทำอย่างไรถึงมีคำว่า “เบา สบาย”

Q71
p.130



ทำอย่างไรจึงจะฝึกนิสัยให้เป็นคนช่างสังเกตในการนั่งปฏิบัติธรรมได้

Q72
p.134



เราจะเป็นประจักษยามที่คอยเฝ้าดูกาย ดูจิต ไม่ให้คิดออกนอกตัวเราได้
อย่างไร?

Q73
p.137



เราจะเป็นประจักษยามที่คอยเฝ้าดูจิต ให้อยู่กลางกายตลอดเวลาได้
อย่างไร

Q74
p.141



เราจะเป็นประจักษยามที่คอยเฝ้าดูจิต ให้คิดแต่เรื่องดีได้อย่างไร

Q75
p.145



เราจะเป็นประจักษยามที่คอยเฝ้าดูจิต ให้พูดแต่เรื่องดีได้อย่างไร

Q76
p.149



เราจะเป็นประจักษยามที่คอยเฝ้าดูจิต ให้ทำแต่เรื่องดีได้อย่างไร

Q77
p.153



เราจะเป็นประจักษยามที่คอยเฝ้าดูจิต ให้ใจติดอยู่กับความหยุดนิ่งใน
ปัจจุบัน โดยไม่สนใจเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีต หรือสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นใน
อนาคตได้อย่างไร

Q78
p.157



เราจะรักษาความปลอดภัยให้กายและใจของเราได้อย่างไร

Q79
p.162



“แม้อยากไปนิพพาน แต่ถ้าไม่หยุดอยากก็ไปไม่ได้” เข้าใจประโยคนี้อย่าง
อย่างไร

Q80
p.165



“อยากหยุด ต้องหยุดอยาก หยุดอยากเพราะอยากหยุด” เข้าใจประโยคนี้อย่าง
อย่างไร

“ลูกๆ มีบุญบารมีกันมากที่ได้มาฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง
ชาวโลกทั้งหลายเขาไม่รู้เรื่องอะไรเลย
ยึดติดอะไรต่างๆ ที่ไม่เกิดประโยชน์
ตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้
ค่าเหล่านี้เราได้ยินกันมานานแล้ว แต่เรายังไม่ซึ้งกันเท่าไร
จนกระทั่งวันใดถ้าเราหยุดนิ่งได้สนิท
เราก็จะเข้าใจคำต่างๆ ที่เคยได้ยินได้ฟังกันมา
ตั้งนั้นเราจึงต้องเอามาทบทวนกันใหม่”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



ทำอย่างไรเราถึงจะไม่ติดใจในสังขารร่างกาย
และทำให้ใจของเราใส สะอาด บริสุทธิ์ หยุดนิ่งได้ง่าย

Question 41

2 ตุลาคม พ.ศ. 2556

๑ พระชันเดอร์ เขมธมโม

ให้พิจารณาบ่อยๆ ว่าร่างกายของเราไม่สวยไม่งาม ตามสำนวนอังกฤษที่ว่า **Beauty is only skin-deep** หรือเราจะทบทวนส่วนของร่างกายต่างๆ เช่น ร่างกายของเราประกอบด้วยผม ขน เล็บ เป็นต้น พระเดชพระคุณหลวงพ่อดัตตชีโวเคยสอนไว้ว่า เข้าห้องน้ำทุกครั้งให้เราพิจารณาเรื่องความไม่สวยของร่างกาย ความไม่เที่ยง และความเป็นรังแห่งโรค

ส่วนใหญ่ผมจะพิจารณาว่าวันตายของผมที่จะต้องถึงแน่นอน ผมจะต้องปล่อยวางร่างกายทิ้งตัวอยู่แล้ว เราไม่ใช่เจ้าของของร่างกายเราจริงๆ แล้วเราจะตั้งใจไปทำไม พิจารณาแบบนี้แล้วจะรู้สึกโล่ง สบาย เบาหง

๑ พระมหาบุญส่ง ปรมชโย

เราจะไม่ติดใจในสังขารร่างกาย และทำให้ใจของเราใส สะอาด บริสุทธิ์ หยุตหนึ่งได้ง่าย ดังนี้ครับ

1. วิธีป้องกันก่อนจะเกิดเหตุติดใจ ด้วยการสำรวมอินทรีย์ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้ดี
2. วิธีรักษาเมื่อใจเริ่มไปติด ต้องคบหากัลยาณมิตร สวดมนต์ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม อยู่ในที่ที่เป็นสปปายะต่อการละจากสิ่งเร้า
3. พิจารณาธรรมที่บรรพชิตควรพิจารณาเนื่องๆ
4. พิจารณาความตายที่เราแก่ไปทุกวัน ใกล้ความตายไปทุกที รีบสร้างความดีไว้มาก
5. ทำการบ้านของหลวงพ่ให้ได้
6. หลวงพ่อบรรณาสั่งสอนอะไรไว้ รีบทำตามให้ดีที่สุดครับ

“ถ้ารักธรรมะจริงต้องหยุตหนึ่ง 24 น.
ถ้ารักหลวงพ่ 24 น. ต้องอยู่ในกลาง”

รักษาจิตนิ่งไว้	กลางกาย
หมั่นนึกเราต้องตาย	ค่าเช่า
ปล่อยวางจิตให้สบาย	หยุตหนึ่ง ง่ายนา
มุ่งมั่นปฏิบัติเข้า	สู่เป้าธรรมกาย



ทำอย่างไรเราถึงจะไม่ติดใจในสังขารร่างกาย และทำให้ใจของเราใส สะอาด บริสุทธิ์
หยุดนิ่งได้ง่าย

๑ พระพรชัย อธิษฐานโย

1. ต้องนั่งสมาธิปฏิบัติธรรมทุกวัน ให้ใจมีความสุขอยู่ที่ศูนย์กลางกายอย่างมีความสุขทุกวัน
2. ต้องหมั่นนึกถึงว่าสังขารร่างกายล้วนเป็นปฏิภูล เป็นของเน่าเหม็น ไม่น่าพิสมัย ไม่น่าเข้าใกล้
3. ต้องหมั่นนึกถึงความตายทุกวันว่าไม่ช้าเราก็ต้องตาย ควรรีบชวนขวายเป็นปฏิบัติธรรม เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายในของตน
4. ตोकย้ำทุกวันว่าเราเกิดมาสร้างบารมี เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง เมื่อตอกย้ำอย่างนี้ทุกวัน ใจของเราจะไม่ติดใจในสังขารร่างกายที่เป็นปฏิภูล และทำให้เราประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อให้ใจของเราใส สะอาด บริสุทธิ์ หยุดนิ่งได้ง่ายครับ

๒ พระวิเชียร วัชรภาณ

1. พิจารณาสังขารร่างกายว่าเป็นปฏิภูล เป็นรังแห่งโรคทุกวัน
2. หมั่นนั่งสมาธิเพื่อให้ใจไม่ติดเรื่องภายนอก กลับมาสบายๆ ที่ภายใน
3. ตรีกธรรมะ วางใจสบายภายในทั้งวัน จะได้มีสติห้ามใจไม่ให้ติดในสังขารร่างกาย
4. ทบทวนคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและโอวาทของมหาปูชนียาจารย์ อยู่เสมอ
5. อยู่ห่าง ไม่คบหากับสื่อหรือบุคคลที่จะชักจูงเราให้ติดกับสังขารร่างกาย
6. เตือนตนเองทุกวันว่า **“สังขารร่างกายสุดท้ายก็เน่าเปื่อยและไปสู่ความเสื่อมสลายในที่สุด คุณค่าของสังขารร่างกายนี้คือการใช้สร้างบุญบารมี และแสวงหาพระรัตนตรัยภายใน นอกนั้นไม่มีอะไรเลย”** ครับ

๓ พระสมเกียรติ ยสินโท

1. หมั่นพิจารณาสังขารร่างกายว่าเป็นปฏิภูล เป็นรังแห่งโรค ไม่ประมาทในความไม่มีโรค ร่างกายคนอื่นก็ให้เห็นสักแต่ไม่เห็น ไม่คิดปรุงแต่ง
2. หมั่นนึกถึงความตายเป็นนิจ นึกถึงงานศพของตัวเอง เพื่อความไม่ประมาทในวัยในชีวิต

3. ดูแลรักษาสังขารร่างกายตามสมควร ตามจำเป็น ให้ดำรงอยู่เพื่อฝึกฝนอบรมตน สร้างบุญสร้างบารมี

4. เร่งทำความเพียร สังสมบุญกุศล ปล່อยวาง คลายความผูกพันในสังขารร่างกาย เตรียมตัวให้พร้อมก่อนตาย ใช้สังขารที่ยังดีอยู่นี้ปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกาย

๑ ก้องภพ ปัญญาเลิศสินไพศาล

เมื่อตื่นเช้าของทุกๆ วันให้ทำการรวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระอย่างน้อย 1 นาที และใน 1 นาทีให้เห็นว่าเราโชคดีที่รอดตายมาอีกหนึ่งวัน ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้นตายแน่ ตายแน่ ตราบใดที่เรายังไม่เป็นพระอรหันต์ ยังไม่ไปพระนิพพาน ก็ย่อมเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร คือเมื่อเกิดแล้วย่อมต้องตายในวันใดวันหนึ่งข้างหน้า ซึ่งเราต้องไม่ประมาท มีความคิดที่จะทำดีให้กับชีวิตวันนี้ เพราะวันข้างหน้านั้นเสี่ยงภัย เนื่องจากเราต้องตายแน่ๆ โดยไม่มีโอกาสทราบล่วงหน้าว่าวันไหน

เพราะฉะนั้นระหว่างวันจึงต้องรำลึกถึงองค์พระธรรมกายให้ได้ตลอดทั้งวัน พร้อมกันนั้น ต้องแบ่งเวลาในการนั่งสมาธิอย่างจริงจังเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย อย่างน้อยให้ได้ 4 ชั่วโมงต่อหนึ่งวัน เป็นต้น เพื่อใจของเราจะได้สะอาด ใส บริสุทธิ์ บริบูรณ์ หยุดนิ่งได้ง่ายๆ

๑ จันทรง หงส์โตสวัสดิ์

ให้เราคิดว่าร่างกายของเราล้วนเป็นปฏิภูล เป็นของไม่เที่ยง ทุกคนต้องตาย และร่างกายของเราก็เป็นเพียงหุ่นเชิดที่เชิดระหว่างบุญกับบาป ซึ่งถ้าพวกเราเองต่างรู้อย่างนี้ก็ต้องเลิกเชิดตัวเองด้วยสิ่งที่เป็นบุญ คือต้องหมั่นทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา โดยเราจะต้องนึกถึงสิ่งที่เป็นกุศล และจะต้องแสวงหาพระรัตนตรัยภายใน รวมถึงตอกย้ำว่าเป้าหมายชีวิตคือที่สุดแห่งธรรม ที่พิภระหว่างทางก็คือดุสิตบุรีวงบุญพิเศษ เขตบรมโพธิสัตว์ รวมถึงต้องอธิษฐานตามติด ติดตามมหาปูชนียาจารย์และหมู่คณะไปตลอด

สาเหตุที่ต้องทำอย่างนี้ เพราะจะทำให้เรามีความสุขตลอดเวลาการสร้างบารมี เราทำกันเป็นทีม ไม่ได้เดินทางสร้างบารมีเพียงคนเดียว ทำได้ดังนี้กำลังใจก็จะเข้มแข็ง ใจเราก็จะใส เข้าถึงธรรมโดยง่าย เพราะมีเพื่อนร่วมสร้างบารมีต่างคอยเป็นกำลังใจให้กัน



๑ ปิยพัตน์ พินรุพันธ์

ต้องมีความเพียรดังนี้ครับ

1. ต้องหมั่นตรองเป้าหมายชีวิตให้เด่นชัด มั่นคงเป็นเงื่อนไขว่าเราจะสร้างบารมีตามติดหลวงปู่ หลวงพ่อ คุณยาย ไปที่สุตแห่งธรรม
2. หมั่นพิจารณาให้เห็นโทษของการติดใจในสังขารร่างกายอันเป็นปฏิถัมภ์อยู่เป็นเงื่อนไข ต่อย้าบ่อยๆ เมื่อเห็นของสวย ก็ต้องรีบพิจารณาให้เห็นไปตามความเป็นจริงทันที
3. หมั่นนั่งสมาธิ ขยันนั่ง พยายามทำตามทีหลวงปู่แนะนำ หมั่นสังเกต หมั่นแก้ไขปรับปรุงการนั่งให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป สักวันก็จะมีใจที่เข้มแข็ง เป็นเกราะป้องกันใจจากดอกไม้พญามาร เมื่อนั้นใจก็จะใส สะอาด บริสุทธิ์ หยุดนิ่งได้ง่ายครับ

๑ ชุตินา เฉลยพจน์

1. เราต้องจ่ายให้คุ้มเสีย คือเอาเวลา กำลัง ทั้งทางกาย ปัญญา และเงินทองมาใช้สร้างบารมี ตายไปบุญยังส่งไปชาติหน้า คุ้มกว่าใช้จ่ายทุกชนิดและครีမ်ทุกยี่ห้อ ที่ส่งผลแค่ตอนที่ยังไม่หมดขวด
2. พิจารณาของเสียในร่างกาย トラบไตที่ยังมีอยู่ก็แปลว่าสังขารเสื่อมลงทุกวัน ความตายใกล้ตัวมากขึ้น บัดนี้เรามีที่พึ่งภายในหรือยัง
3. พิจารณาว่าคนที่ละโลกไปสู่ภพภูมิที่ดีต่างๆ กัน ไม่ได้เป็นเพราะเขารวย สวย หล่อ ฉลาด เก่งการงาน นิสัยดี แต่เป็นเพราะเขามีบุญ
4. วันคืนล่วงไปๆ ต้องรีบสั่งสมบุญบารมี ตั้งใจปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายให้ได้ นี่เป็นเรื่องหลักต้องทำก่อน จนเห็นดวงชัดใสสว่างติดแน่นกลางกาย มั่นใจแล้วว่าหากลาโลกไปจะได้เป็นเทพบุตรทันที กลับดูสติบุรีแน่แท้

๑๑ นรกมล เรื่องวณิขกิจ

1. ต้องตั้งอยู่ในความไม่ประมาท โดยหมั่นพิจารณาว่าร่างกายสังขารนี้ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา อย่าประมาทในวัย ในวันเวลา
2. สังขารร่างกายนี้มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา สังขารร่างกายนี้มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย เป็นรังแห่งโรค เป็นปฏิภูม ไม่น่าดู ไม่น่าแล ไม่น่ามอง แม้จะเติมเสริมแต่งศัลยกรรม ก็ยังเป็นปฏิภูม
3. หมั่นนำใจมาหยุดที่ศูนย์กลางกาย หมั่นให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาทุกวัน ไม่ให้ขาด
4. ท่อง**สัมมา อะระหัง** ให้ได้ตลอดต่อเนื่อง
5. ทำการบ้าน 10 ข้อของคุณครูไม่ใหญ่
6. ระลึกนึกความตายตลอดเวลา หายใจไม่เข้า หายใจไม่ออก มีสิทธิ์ตายทั้งสิ้น เพราะทุกคนล้วนตายหมด
7. ให้มีสติเตือนตนอยู่ตลอดเวลาว่า วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่

๑๒ สุธิรา รัตนวิชา

1. ตลอดทั้งวันให้มีใจใสๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกาย ตั้งใจทำให้ได้ตลอดเวลา มีใจรัก มีความขยัน มีใจจดจ่อ พิจารณาปรับปรุงแก้ไข ทำไปเรื่อยๆ วันหนึ่งก็จะเป็นวันซัดเมฆของเราเองค่ะ
2. ต้องเป็นคนช่างสังเกต มีวินัยกับตนเอง ยอมรับความจริงและพร้อมปรับปรุงแก้ไข หมั่นพิจารณาสังขารร่างกายทั้งของตนเองและผู้อื่นว่ามีความเสื่อมตลอดเวลา เป็นรังแห่งโรคกันทุกคน ใจเราจะได้ไม่ไปติดในสิ่งนี้ ทำให้ใจของเราใส สะอาด บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้ง่ายยิ่งขึ้นค่ะ
3. นึกถึงความตายบ่อยๆ ทำให้เราดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทค่ะ เร่งรีบทำความบริสุทธิ์ หยุดนิ่งให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ค่ะ



ทำอย่างไรเราถึงจะไม่ติดใจในสังขารร่างกาย และทำให้ใจของเราใส สะอาด บริสุทธิ์
หยุดนิ่งได้ง่าย

๑ อานนท์ บำรุงศรี

ติดในกาย เหมือนติดกรง ของชีวิต
ใช้บุญเหมือน ใช้น้ำมัน ทุกนาที
มองดูตัว อันแสนกรอบ ดั่งข้าวเกรียบ
กรรมตามทัน ก็ตาย ต้องทิ้งร่าง
นึกวิเคราะห์ อสุภะ ของสังขาร
ปลาตายไป ทำปลาร้า มีค่าจ้ง
ชนเอาศพ ข้ามภพ ไปไม่ได้
มีทางเดียว สร้างบุญ ใจมุ่งตรง

เหมือนรถติด ถนนใหญ่ อยู่กับที่
ดับชีวิต หมดบุญ ออกเดินทาง
ไม่ได้เฉียบ สวยหูรูดั่งอวดอ้าง
แสนประาะบาง หมดอายุ ผุเสื่อมพัง
เทศบาล ยังไม่เอา ไปกลบฝัง
คนตายบ้าง กลับเปลืองถ่าน เพื่อเผาโลง
ไปรษณีย์ไทย หรือ FedEx* ไม่รับส่ง
ให้บุญส่ง ข้ามไปฝัง พระนิพพาน

๑ อภิญญา วิไล

วิธีที่จะทำให้เราไม่ติดใจในสังขารร่างกายและทำให้ใจของเราใสสะอาด บริสุทธิ์
หยุดนิ่งได้ง่าย คือให้เราหมั่นพิจารณาสังขารของเรา ว่าแต่ละเข้าที่ตื่นมาร่างกายมีแต่ความ
เสื่อมโทรมที่เพิ่มขึ้น เราแบกของเสีย สิ่งปฏิกูลเอาไปไหนมาไหนด้วยตลอด เพราะมันอยู่ใน
ร่างกายของเรา ฉะนั้น ผู้อื่นก็แบกของเสียสิ่งปฏิกูลไปไหนมาไหนไม่ต่างจากเรา อาหารดีๆ
ที่เราสรรหารับประทาน เมื่อผ่านเข้าไปอยู่ในร่างกายเราก็กลับกลายเป็นของเน่าเสีย เป็นสิ่ง
ปฏิกูลไปได้

เมื่อได้คิดอย่างนี้ เราก็จะคิดได้ว่าไม่ควรไปเสียเวลาบำรุงแหล่งเก็บสิ่งปฏิกูลด้วยกิเลส
ให้เร่งชำระกาย วาจา ใจของเราให้ใส สะอาด บริสุทธิ์จะดีกว่า เพราะเป็นความงามอย่าง
แท้จริงที่อยู่ภายในกายเรา และติดตามเราไปได้แม้เราละโลกนี้ไปแล้ว



* FedEx คือชื่อบริษัทขนส่งสัญชาติสหรัฐอเมริกา

“จริงๆ แล้วเราจะต้องมีความไม่ตายเป็นธรรมดา
แต่ในโลกนี้เราครอบครองได้เกือบ 100 %
เหลือแต่ศูนย์กลางกายที่เดียว
ที่มันยังครอบครองไม่ได้”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



เรามีความตายเป็นธรรมดาจริงหรือ

Question 42

3 ตุลาคม พ.ศ. 2556



๑ พระมหาทศพร ชินวโร

ความตาย เป็นธรรมดาจริงครับ หลวงพ่อ ในมุมมองของมนุษย์ไม่มีใครหนีความตายได้เลย ลูกยังไม่เคยเห็นและไม่เคยได้ยินคนที่หนีความตายได้ ต้องตายด้วยกันทั้งนั้น ความตายเป็นธรรมดาของทุกคน

แต่ลูกคิดว่าในมุมมองของนักสร้างบารมีที่มีที่สุดแห่งธรรมเป็นเป้าหมาย ความตายมันเป็นสิ่งที่ไม่ปกติของคน ที่จริงเราจะต้องไปสู่จุดที่ไม่แก่ไม่ตาย แต่เราเห็นทุกคนต้องตายและต่างตายกันหมด ก็เลยคิดว่าเป็นธรรมดาครับ แต่เราก็ต้องรู้และเข้าใจว่าเราทุกคนจะตายเมื่อไรก็ไม่รู้ทราบที่ยังไม่ชนะเขา ดังนั้นไม่ควรประมาทครับ

๑ พระประทีป ปทีโป

จริงครับ ความจริงเราต้องตาย ทุกคนล้วนตายหมด แล้วความตายก็ไม่มีนิมิตหมายด้วย ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไร ที่ไหน ดังนั้นดีที่สุดคือไม่ประมาท เร่งทำความเพียร ทำใจหยุดนิ่งให้มีที่พึ่งภายในให้ได้ ในเมื่อเรามีความตายเป็นธรรมดา พอตอนใกล้ตายจะได้ไม่เสียตายในภายหลัง เพราะเราได้เข้าถึงที่พึ่งภายในครับ

ชีวิตนี้บ่ได้	จีรัง
ล้วนบ่ยหน้าสู่ฝั่ง	แก่เฒ่า
เชื้อเถอะพ่อ (คุณ) ธิบั้ง	ก่อนสู่ เเชิงตะกอน
มีที่พึ่งนะเจ้า	แต่นี้ไม่กลัวตาย

๑ พระวิศักดิ์ ฐานารโห

จริงครับ ตายได้ทุกคน ตายได้ทุกวัย ตายได้ทุกเวลา ตายได้ทุกที่ ตายได้ทุกสภาวะ ตายได้ทุกสถานะ เป็นเรื่องธรรมดา

แต่ผู้มีชีวิตที่ประเสริฐยอมไม่ประมาท หมั่นฝึกฝนใจ ฝึกฝนตนให้หลุดพ้นสู่หนทางแห่งความไม่ตายครับ

๑ พระผจญ เกรธมโม

สามารถตอบได้ว่าจริงและไม่จริงครับ

จริง เพราะเราได้เห็นสิ่งนี้มาตั้งแต่เราเกิด ปัจจุบันก็ยังมิให้เห็นอยู่เป็นประจำทุกวัน ย้อนไปในอดีตก็มีการพิสูจน์ให้รู้เห็นว่าเป็นอย่างนั้นจริง แต่พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านบอกให้เราได้ว่าที่เราต้องเป็นและเห็นเช่นนั้นก็เพราะเขาทำผิวนั้นติดเอาไว้ แต่ถ้าเมื่อไรเราสามารถเข้าถึงพระธรรมกาย ศึกษาวิชาธรรมกายจนถึงที่สุดแห่งธรรม จนสามารถปราบและเอาชนะเขาได้ เราก็สามารถรื้อผิวนั้นที่เขาติดกันนั้นไว้ได้

เราจึงต้องเร่งปฏิบัติธรรมและศึกษาวิชาธรรมกายตามพระเดชพระคุณหลวงปู่ คุณยาย และหลวงพ่อ เพื่อจะได้ไปรู้ไปเห็นด้วยตัวของเราเอง เพราะเวลาบนโลกมนุษย์มีอย่างจำกัดครับ

๑ พระมหากิเมยงค์ จันทสุณโณ

ตอนนี้จริง ภายหยาบนี้มีความเสื่อมเป็นธรรมดา แต่เมื่อใดเราได้ชนะมารทั้งหลาย เมื่อนั้นเราจะหลุดพ้นความธรรมดานี้ได้

๑ อาภัสรา แสงรุ่งเรือง

ความตาย ไม่มีนิमितหมาย

ความตาย กำหนดไม่ได้

ความตาย เกิดกับทุกเพศทุกวัย

ความตาย หลีกเลี่ยงไม่ได้

ความตาย แม้มีเงินก็ไม่ซื้อขาย

ความตาย ย่อมเกิดขึ้นได้ทุกอนุวินาที

ความตาย ไม่เลือกแก่นยากจนหรือมั่งมี

ความตาย ทุกชีวิตต้องมาถึงในสักวัน

ดังนั้น **ความตาย** เป็นธรรมดาจริงแท้แน่นอน



๑ ศรีฟ้า สุทธิประเสริฐ

ไม่จริงค่ะ ธรรมดาแล้วเราต้องไม่ตาย ที่เราตายเพราะว่ามีผู้ทำผิดนี้ไว้ ทำให้เราต้องเวียนว่าย เกิดแก่เจ็บตายอยู่ในวัฏวน

๑ ศิริชัย บุญสร้าง

ตราบไตที่ยังไม่พ้นจากการบังคับบัญชาของพญามาร ก็ต้องปฏิบัติตามกฎของมาร ความตายเป็นส่วนหนึ่งของกฎ จนกว่าจะหลุดพ้นออกไป จึงไม่ต้องตาย

๑ ชรินทร์ ทศรัตน์

ถ้าเราเป็น “มนุษย์ผู้ไม่รู้”

เรามี “ความตาย” เป็นธรรมดา

ถ้าเราฝึกตนจนเป็น “ที่สุดของมนุษย์ผู้รู้”

เรามี “ความไม่ตาย” เป็นธรรมดา



“คำถาวรวันนี้สำคัญนะลูก
ขนาดถาวรแบบนี้บางคนยังไม่เอาไปคิดกันเลย

ลูกทหารหญิงคนนี้ตอบมาได้เข้าทำดี

เรามีความตายไม่ธรรมดา

เพราะทุกชีวิตยังต้องถูกพญามารหลอกล่อให้หลงตามกิเลส

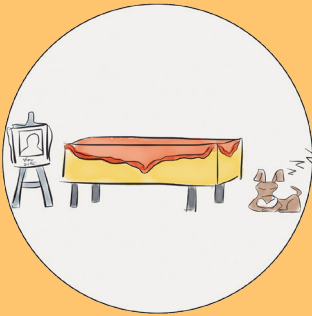
ยังต้องเกิด แก่ เจ็บ ตายอยู่แบบนี้

โดยวางโปรแกรมเช่นนี้มายาวนาน

แต่จะมีแค่ผู้รู้และหมู่คณะบางกลุ่มเท่านั้นที่รู้และเข้าใจว่า

จะชนะความตายที่ไม่ธรรมดาเช่นไร”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



“เรามีความตายเป็นธรรมดา” เป็นเพียงเราเท่านั้นหรือ

Question 43

4 ตุลาคม พ.ศ. 2556



“เรามีความตายเป็นธรรมดา” เป็นเพียงเราเท่านั้นหรือ

๑ พระอาทิตย์ อธิวิโส

ฟังหลวงพ่อบอกมาค้อยได้คิด
เพียงตอนนี้เกือบชนะจึงต้องรอ
อีกซักชว่นหมู่ญาติทั่วโลกหล้า
เพื่อต่อสู้เจ็บแก่ตายไม่อาดูร

ว่าเรานั้นมีสิทธิ์ไม่ตายหนอ
ต้องไม่ฝ่อท้อแท้เร่งสร้างบุญ
ให้รีบมาหยุดนิ่งดิ่งกลางศูนย์
บุญเพิ่มพูนทุกวันก่อนสิ้นใจ

๑ พระมหาสมบัติ อินทปญฺโณ

“การที่เรามีความตายเป็นธรรมดา” เพราะพญามารครอบงำภพ 3 อยู่ ทำให้มีการเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบสิ้น ที่จริงแล้วเราต้องชนะพญามารให้ได้ โดยปราบมารประหัต กิเลสให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษ จนถึงที่สุดแห่งธรรม

การที่เราจะชนะพญามารได้เราต้องสร้างบารมีอย่างเต็มที่ เอาชีวิตเป็นเดิมพัน และชวนคนอื่นมาสร้างบารมีโดยเอาชีวิตเป็นเดิมพันเหมือนกัน เมื่อถึงวันนั้นเราจะได้ความไม่ตายเป็นธรรมดา และเมื่อเป็นเช่นนี้ คนอื่นก็จะได้มีความไม่ตายเป็นธรรมดากันทั้งหมด ทุกรูปทุกนามครับ

๑ ญฺรัฐชญา โภคาพานิชย์

ทุกคนทุกชีวิตล้วนยังตกเป็นบ่าวเป็นทาสเขาอยู่ค้ำ ทำให้ยังหลีกเลี่ยงความตายไปไม่พ้น จึงทำให้ความตายยังคงเกิดขึ้นกับทุกชีวิตไม่เว้นแม้แต่ชีวิตเดียว จะต่างกันเพียงแต่ใครตายเร็วตายช้า ใครประมาทในการดำรงชีวิตมากกว่ากัน อีกทั้งความตายนอกจากจะหลีกเลี่ยงไม่พ้นแล้ว ยังไม่มีนิมิตหมายอีกด้วยค่ะ

แต่มนุษย์ทั้งหลายก็ยังเหลือหลุมหลบภัยแห่งสุดท้ายนั่นคือศูนย์กลางกาย อันเป็นแหล่งที่บริสุทธิ์ปลอดภัยที่สุดค่ะ และนั่นจะทำให้เราและทุกชีวิตมีความไม่ตายเป็นธรรมดา

๑ สุภาพร เจริญวิทย์วรกิจ

ณ ปัจจุบันทุกคนมีความตายเป็นธรรมดาเหมือนกันหมดค่ะ ไม่ใช่เพียงแค่เรา แต่เมื่อใดที่เรารบชนะพญามาร การตายก็จะมีอีกต่อไปค่ะ

* ประหัต แปลว่า ละทิ้ง

๑ คิริพร ทองศิริ

ไม่ใช่แค่ตัวเราเท่านั้นค่ะ ตราบใดที่ยังไม่ชนะพญามาร สรรพสัตว์ทั้งหลายก็ยังคงต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารแห่งนี้ ไม่ว่าจะป็นมนุษย์ เทวดา หรือสัตว์เดรัจฉานก็ยังคงต้องพบเจอกับความตายด้วยกันทั้งสิ้นค่ะ เวียนตายแล้วก็เวียนเกิดอยู่อย่างนี้จนกว่าจะไปถึงที่สุดแห่งธรรมกันค่ะ คุณที่กักขังเราคือสังสารวัฏนี้จึงจะถูกพังทลายลง เมื่อนั้นวัฏจักรแห่งการเวียนตายเวียนเกิดถึงจะสิ้นสุดลงค่ะ

๑ รัญญูทิพย์ วงศ์ไวดียิ่ง

ในพระสูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า ไม่ใช่เราแต่ผู้เดียวเท่านั้นที่มีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ โดยที่แท้สัตว์ทั้งปวงบรรดาที่มีการมา การไป การจุติ การอุปบัติ ล้วนมีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ พระองค์ได้ทรงตรัสแนะนำให้ภิกษุเจริญมรณสติเป็นประจำ เป็นการระลึกหรือเตือนตนว่า เราต้องตายอย่างแน่นอน ความตายสามารถเกิดขึ้นกับเราได้ทุกเมื่อ อาจเป็นปีหน้า เดือนหน้า พรุ่งนี้ คืนนี้ หรืออีกไม่กี่นาทีข้างหน้าก็ได้ เป็นกฎธรรมชาติที่เราไม่อาจปฏิเสธหรือขัดขืนต้านทานได้

เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใกล้จะปรินิพพาน โอวาทครั้งสุดท้ายของพระองค์ก็ยืนยันถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ดังตรัสว่า **“สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”**

ชีวิตนี้เป็นสังขาร อาศัยองค์ประกอบทั้งหลายมาประชุมกันขึ้น เกิดจากปัจจัยต่างๆ ประชุมแต่ง เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป การเกิดและการตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้น พวกเราต่างเป็นนักเดินทาง ที่มาอยู่ร่วมกันบนโลกนี้อย่างมากก็เพียง ๑๐๐ ปีเท่านั้น แล้วเราก็จากไป จุดจบของการเดินทางของเราทุกคนก็คือความตาย เราจึงมีความตายเป็นธรรมดาด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น



“สามเณรตอบกันมาได้ดีทุกรูปเลย
สิ้น กระทบ ประทับใจ
อย่างองค์นี้เขียนตอบมาว่า

ความตายไม่มีนิमितหมาย
คือเราไม่รู้เลยว่าจะตายเมื่อไร
เพราะอนาคตคือสิ่งที่ไม่แน่นอน
และความตายก็มีได้ทุกเมื่อทุกเวลา
ถ้าเรายังไม่ชนะเทา อยู่ที่ไหนเราก็ไม่ปลอดภัย”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



ความตายไม่มีนิमितหมายคืออะไร และเป็นอย่างไร

Question

44

5 ตุลาคม พ.ศ. 2556

๑๑ พระมหานนท์พัทธ์ กวีชโย

ความตายไม่มีนิมิตหมาย คือเราไม่สามารถล่วงรู้ได้ว่าเราจะตายเมื่อไร เวลาไหน สถานที่ใด บางทีหายใจออก...ไม่หายใจเข้าก็ตายได้ หายใจเข้า...ไม่หายใจออกก็ตายได้ เราไม่ควรประมาท พยายามทำให้ใจใสสะอาดให้ได้ตลอดเวลา เพราะเราไม่รู้ว่าจะตายเมื่อใด ถ้าเราไม่ประมาทในชีวิตแล้ว ก็จะไม่กลัวต่อความตายที่จะมาเยือนตัวเราทุกๆ ขณะ

๑๒ พระลักษณ์ดี ธมโมทิโต

ความตายไม่มีนิมิตหมาย คือเราไม่รู้ล่วงหน้าว่าจะตายเมื่อไร วันไหน เวลาใด บางคนอาจตายตอนช่วงอายุน้อยหรือตายตั้งแต่อยู่ในท้องก็ยังมี บางคนเดินอยู่ดีๆ รถวิ่งมาชนตายก็มี หรือกำลังนอนอยู่ในบ้านเกิดฝนตกหนัก น้ำป่าไหลท่วมบ้านเป็นเหตุให้ตายก็มี หรือบางคนกำลังรับประทานอาหารแล้วเกิดสำลักอาหาร ทำให้อาหารติดคอแล้วเสียชีวิตก็มี เป็นต้น ดังตัวอย่างที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าความตายไม่มีนิมิตหมายสำหรับมนุษย์ผู้เป็นปุถุชนทุกๆ คนครับ

๑๓ พระฤทธิเดช สิทธิเตโช

ความตายนั้นเอาแน่เอานอนไม่ได้ จะตายวันไหน สถานที่ใด เมื่อไร ตายอย่างไร ในวัยใด ไม่มีใครรู้ได้ ไม่มีวันเดือนปีระบุดำหนดอายุเหมือนปลากะปอง ของกินของใช้ทั้งหลาย ที่บอกว่าหมดอายุวันนั้นะ ฉะนั้นรีบๆ สั่งสมบุญนั่งสมาธินะ ยกเว้นผู้มีคุณวิเศษ มีสมาธิขั้นสูงที่สามารถรู้วันตายได้

ความตายค่อยๆ คืบคลานมาทุกขณะเหมือนระเบิดเวลาในตัว บุญและบาปสู้รบกันอยู่ ฝ่ายบาปทำทุกวิถีทางให้กายมนุษย์ตาย ชนิดเอาให้ตาย เกิดยากแต่ตายง่าย ปิดบังไม่ให้มนุษย์ไปรู้เห็นฝั่งที่เขาบังคับบัญชาเอาไว้

ความตายเป็นสิ่งน่ากลัวต่อทุกคน ไม่อยากตายแต่ก็ต้องตาย แต่สำหรับผู้ประพฤดิธรรมมีใจหยุดใจนิ่งอย่างสมบูรณ์นั้นย่อมน่าหว่นไหวต่อมรณภัยนี้เลย ตัวเราก็ต้องขวนขวายชิงช่วง สั่งสมบุญ นั่งสมาธิให้เข้าถึงพระธรรมกายให้ได้ก่อนจะหมดโอกาสและเวลา

แม้ความตายจะน่าสะพรึงกลัวแค่ไหน แต่สิ่งที่น่ากลัวไปกว่านั้นคือมนุษย์ตายไปจากความคิด ไม่ได้ทำใจหยุดทำใจนิ่ง ชีวิตก็เป็นโมฆะไปอีกหนึ่งชาติ น่าเสียดาย



๑ พระชัยทัศน์ ขยทสสโน

ความตายไม่มีนิมิตหมาย คือมันอาจเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้โดยที่เราไม่รู้ตัว หรือไม่ทันได้ตั้งตัว คือตายได้ทุกวัย ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ เป็นทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ จนถึงวัยชรา เราไม่อาจรู้ล่วงหน้าได้เลยว่าเราจะตายเมื่อใด ที่ไหน ด้วยอาการอย่างไร มีอย่างเดียวที่รู้คือเราตายแน่ ดังนั้นเราทุกคนจึงไม่ควรประมาท ต้องเร่งรีบสั่งสมบุญให้มากที่สุด ไม่พึงคิดว่าเรายังมีเวลาอีกเยอะ

๑ พระมหาติด คุณรมโม

เจอกันช่วงเช้า	สายตาย
พบหน้าตอนบ่าย	คำม้วย
กาลซีพชนม์วายบ่แน่	เลขนา
ปราชญ์รู้สังขารม้วย	อย่าทิ้ง ปฏิบัติธรรม
น้ำค้างปลายยอดหญ้า	ต้องตะวัน
อยู่ได้ไม่ถึงวัน	เหือดแห้ง
ชีวิตสรรพลัต์วัลัน	บ่เที่ยง ท่านเฮย
ดับสังขารจึงแจ้ง	พบได้ สุขเกษม

๑ พระเอกลักษณ์ สุภธมโม

ความตายไม่มีนิมิตหมาย คือเราไม่สามารถรู้ได้เลย ไม่มีใครร้องบอกเลยว่าเราจะตายเมื่อไร ตายที่ไหน ตายอย่างไร เราหนีความตายไม่พ้น ความตายพร้อมที่จะคร่าชีวิตเราไปได้ทุกเมื่อ เราจึงต้องเร่งสั่งสมบุญกุศลสร้างบารมีให้เต็มทีเต็มกำลัง

แต่ความตายก็มีนิมิตหมายสำหรับผู้ที่มีจิตดีแล้วจนเข้าถึงพระธรรมกาย มีรู้มีญาณสามารถรู้ล่วงหน้าว่าจะต้องตายเมื่อไร ที่ไหน อย่างไร สามารถตายก่อนตายได้ เฉากเช่น หลวงปู่พระผู้ปราบมาร ท่านสามารถรู้ล่วงหน้าว่าท่านจะต้องมรณภาพ จึงบอกแก่ศิษยานุศิษย์ให้ทราบก่อนมรณภาพ 5 ปี ดังนั้น เราก็ต้องเดินตามรอยท่าน หมั่นปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายให้ได้จะได้เป็นอย่างท่านครับ

๑ พระวิเชียร วชิรญาณโณ

ความตายไม่มีนิमितหมาย คือความตายเต็มไปด้วยความคลุมเครือ ไม่มีรายละเอียดหรือข้อมูลใดๆ เลยที่จะบอกล่วงหน้าเกี่ยวกับความตายของเรา เป็นดังนี้คือ

1. ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไร วัน เดือน ปี เวลาไหน ไม่รู้
2. ไม่รู้ว่าจะตายด้วยสาเหตุอะไร ป่วย อุบัติเหตุ แก่ชรา ไม่รู้
3. ไม่รู้ว่าจะตายที่ไหน บ้าน โรงพยาบาล บนรถ บนเครื่องบิน ไม่รู้
4. ไม่รู้ว่าขณะที่ตายกำลังทำอะไร
5. ไม่รู้ว่าจะตายด้วยใจที่เศร้าหมอง หรือผ่องใสแค่ไหน

ไม่รู้อะไรเลยเกี่ยวกับความตาย รู้เพียงอย่างเดียวคือตายแน่ๆ ครับ

๑ กมลวรรณ มณีแกม

เราต่างรู้ว่าทุกคนต้องตาย แต่ไม่มีใครสามารถรู้วันตายที่แน่นอนของตนเองได้ว่าเมื่อไร ที่ไหน อย่างไร มันสามารถเกิดได้ปัจจุบันทันด่วน เห็นกันตอนเช้าอาจไม่ได้เห็นกันตอนเย็น พบกันตอนเย็นพรุ่งนี้อาจตายจากกันก็ได้ จากประสบการณ์จริงของตัวเอง เคยกันอยู่ดีๆ ผ่านไปไม่ถึง 5 นาที ออกไปข้ามถนนมีรถพุ่งเข้าชนเสียชีวิตไปแล้ว ไม่ทันได้รำล้า

เพราะฉะนั้นทางที่ปลอดภัยคืออย่าประมาท หมั่นสะสมบุญให้ตนเองดีกว่า ถึงเวลาตายจะได้มั่นใจ 100% ว่าไปดี ไปพักกลางทางที่ดุสิตบุรี วังบุญพิเศษ เขตบรมโพธิสัตว์ เพื่อตามติด ติดตามมหาปูชนียาจารย์ ไปที่สุตแห่งธรรมค่ะ

๑ นภาพร บุญมาก

ความตายไม่มีนิमितหมายคือความตายไม่มีสัญญาณเตือน หรือบอกให้เราเตรียมตัวเตรียมใจตายล่วงหน้าเหมือนสัญญาณไฟจราจร หรือวันหมดอายุข้างขวดยา ความตายเป็นเหมือนระเบิดเวลาที่ฝังอยู่ในทุกชีวิต และถูกปิดบังไม่ให้รู้เวลาที่ระเบิด จึงเกิดขึ้นได้ทุกขณะ เช่น ตายแบบกะทันหัน เนื่องจากอุบัติเหตุ หรือตายจากการป่วยเรื้อรังค่ะ



๐ วรรณภา สังฆรัตน์

ความตายไม่มีนิมิตหมาย คือถ้าหากเรายังไม่เข้าถึงวิชาธรรมกาย หรือตรัสรู้ได้ตั้งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราก็จะไม่สามารถรู้เลยว่ามัจจุรจะมาพรากชีวิตการสร้างบารมีของเราเมื่อใด เพราะความตายหมายถึงการสิ้นชีวิตนี้มีเหตุ 4 ประการ คือ

1. ตายเพราะสิ้นอายุ
 2. ตายเพราะสิ้นกรรม
 3. ตายเพราะสิ้นทั้งอายุและกรรมพร้อมกัน
 4. ตายเพราะกรรมเข้าไปตัดรอน
- นี่เองเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถรู้ได้

๐ ทัฬหภูมิ บุญแข็งเก่ง

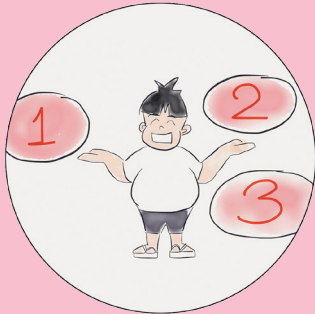
ความตายไม่มีนิมิตหมาย คือเราไม่อาจรู้ได้ล่วงหน้าว่าเราจะตายที่ไหน เมื่อไร อย่างไร รู้แต่เพียงแน่ๆ ว่าเมื่อถึงเวลาของแต่ละคนล้วนตายหมดหากเราเกิดมาแล้วต้องตายไปอย่างผู้ไม่รู้ันพบว่าเสียชาติเกิด เราต้องเพียรปฏิบัติธรรม หยุดในหยุดเข้าไปเรื่อยๆ อยู่อย่างไม่ประมาทหมัวเมาในชีวิต เมื่อเรายังเอาชนะความตายไม่ได้ เราก็ต้องตายก่อนตายให้ได้เจ้าค่ะ

๐ แก้วใจ แซ่ลิ้ม

ความตายไม่มีนิมิตหมาย คือไม่มีภาพนิมิตบอกล่วงหน้า และเป็นการตายที่ไม่รู้ว่าต้องตายแบบไหน ตายวันไหน แล้วตอนตายจะมีคตินิมิตอย่างไร เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราต้องทำคือการปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระในตัว และการรักษาใจให้บริสุทธิ์ตลอดเวลา เพื่อให้คตินิมิตของเราส่องใสตลอดเวลา เตรียมตัวก่อนตาย ไม่ประมาท ตอนตายไปใจเราจะได้ส่องใส หมดนี้ถึงบุญทุกบุญที่ได้ทำ อธิษฐานจิตสร้างฝั่งในชาตินี้และชาติหน้าให้มีความบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ ยิ่งๆ ขึ้นไป



“ถ้าเราภาวนาสัมมา อะระหัง ไปด้วย
รับบุญไปด้วย
ใจของเราก็จะเกาะเกี่ยวอยู่ที่ศูนย์กลางกายตลอด
แล้วตัวเราก็จะไม่เพลอสติ”
โอิวาทคุณครูไม่ใหญ่



เมื่อเรารู้ว่าเรามีความตายเป็นธรรมดา และความ
ตายนั้นไม่มีนิमितหมายแล้ว เราจะใช้ร่างกายนี้
อย่างไรให้ได้ประโยชน์ 3 มากที่สุด

Question 45

6 ตุลาคม พ.ศ. 2556



เมื่อเรารู้ว่าเรามีความตายเป็นธรรมดา และความตายนั้นไม่มีนิमितหมายแล้ว เราจะใช้ร่างกายนี้
อย่างไรให้ได้ประโยชน์ 3 มากที่สุด

๑ พระมหาพงศ์ศักดิ์ ธาณินโย

เมื่อเราทราบแล้วว่าเรามีความตายเป็นธรรมดา และความตายนั้นไม่มีนิमितหมาย เราจึงจะต้องปฏิบัติตนให้อยู่บนความไม่ประมาท และตั้งใจปฏิบัติตนให้อยู่บนแนวทางของประโยชน์ 3 ดังนี้ครับ

1. ประโยชน์ในปัจจุบัน หมั่นฝึกฝนแสวงหาความรู้เพื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในงานพระศาสนา ควบคู่กับการรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้สดชื่นแข็งแรงอยู่ตลอดเวลา

2. ประโยชน์ในภพชาติเบื้องหน้า ตั้งใจนำความรู้ที่ได้ศึกษา นำมาแปรเปลี่ยนให้เป็นบุญบารมีที่จะติดตัวไปข้ามภพข้ามชาติ ควบคู่กับการฝึกฝนอบรมตนเอง เพราะเรามีที่พักระหว่างทางที่ดุสิตบุรีวงบุญพิเศษเขตใน

3. ประโยชน์ในที่สุด คือตั้งใจเจริญสมาธิภาวนาให้เข้าถึงพระธรรมกาย มีเป้าหมายที่จะทำวิชชาธรรมกายต่อไปให้ได้ ซึ่งทั้งหมดนี้จะบังเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเรายังมีชีวิต มีสิทธิ์ที่จะครอบครองกายมนุษย์หยาบนี้อยู่นั่นแหละ หมดลมก็หมดสิทธิ์ เราจึงควรไม่ประมาท เพราะเรามีความตายเป็นธรรมดา และความตายนั้นไม่มีนิमितหมายครับ

๑ พระมหาไสว สุวณฺณภาโส

เราจะใช้ร่างกายนี้เพื่อประโยชน์ให้มากที่สุดโดย

1. สร้างประโยชน์ให้ตนเองในปัจจุบัน ด้วยการทำอะไรทำจริง มีบุญอะไรมาเราก็ทำจริง มีภารกิจอะไรมาเราก็ทำจริง มีอุปสรรคปัญหาใดๆ เราก็แก้ไขไป ตั้งใจฝึกฝนอบรมตนเอง ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด

2. สร้างประโยชน์ให้ตนเองในอนาคต ด้วยการฝึกฝนอบรมตนเองให้ห่างไกลจากเครื่องล่อ เครื่องถ่วง เครื่องห่วง เครื่องกั่วงวลทั้งหลายที่อาจจะมาขัดขวางหนทางการสร้างบุญสร้างบารมีของเราในอนาคตให้ได้ มีความดีอะไร คำสอนอะไร ธรรมะอะไรที่ดีเราก็เร่งรับนำมาฝึกฝนอบรมตนเอง ให้มีความรู้ความสามารถ ให้มีคุณธรรมให้ได้มากที่สุด เพื่อให้เราพร้อมเสมอสำหรับบุญต่างๆ ภารกิจต่างๆ ที่จะมาในอนาคตได้ตลอดเวลา

3. สร้างมรรคผลนิพพานให้เกิดขึ้นแก่ตน ด้วยการหมั่นก่อกาย วาจา ใจของเรา ให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ ด้วยการนำใจของเรามาไว้ที่ศูนย์กลางกาย ที่ศูนย์กลางดวงธรรม ศูนย์กลางดวงบุญ สะสมความบริสุทธิ์ สะสมความใส สะสมความละเอียดของใจให้ก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ประโยชน์ทั้ง 3 ของเราจะเพิ่มพูน ทับทวีมากขึ้นทุกวันครับ

๑ พระสรรขย นาคขโย

เราต้องพุ่มเทพาประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับตัวเราในประโยชน์ 3 คือ

1. ประโยชน์ปัจจุบัน คือเราต้องทำภพชาติปัจจุบันของเราให้ดีที่สุด ถ้าเป็นพระก็ต้องเป็นพระที่ดี ทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับสังคมให้มากที่สุด ถ้าเป็นฆราวาสก็ต้องทำหน้าที่ฆราวาสให้ดีที่สุด ประกอบสัมมาอาชีพ รู้จักเก็บ รู้จักคบคนดี รู้จักใช้ทรัพย์

2. ประโยชน์ในภพหน้า เราก็ต้องรู้จักการสั่งสมบุญกุศล สร้างความดีงาม ทั้งทาน ศีล ภาวนา สาธารณกุศลต่างๆ ทำประโยชน์ต่อสังคม สิ่งเหล่านี้ก็จะทำให้เราไปเกิดในสุคติภูมิ สุคติภพได้

3. ประโยชน์สูงสุด เมื่อเราได้ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ในภพหน้าแล้ว เราก็ต้องรู้จักทำประโยชน์ที่ 3 ให้เกิดขึ้นให้ได้ ด้วยการนั่งสมาธิประพฤติปฏิบัติธรรมให้ใจหยุดใจนิ่ง ให้เข้าถึงธรรมะภายใน เพื่อขจัดกิเลสในตัวของเราให้เบาบางลง จนกระทั่งหมดไปในที่สุดครับ

๑ พระมหาจตุรงค์ จตตมโล

เมื่อเรารู้ว่าทั้งตัวเราและผู้อื่นล้วนแต่มีความตายเป็นธรรมดาเหมือนกันทั้งหมดทั้งสิ้น และความตายก็ไม่มีนิมิตหมาย เราจะตายเมื่อไรก็ไม่มีการทราบ เสมือนกับเรามีระเบิดเวลาอยู่ในตัวของเรา เมื่อบุญหมด หรือวิบากกรรมมาตัดรอน ก็เหมือนระเบิดเวลาในตัวเราได้ระเบิดให้กายมนุษย์เราหมดโอกาสในการมีชีวิต ดังนั้นเราต้องใช้กายมนุษย์ที่ยังมีลมหายใจนี้เพื่อการสร้างบารมีให้เกิดประโยชน์มากที่สุด โดย...

1. ใช้กายมนุษย์นี้รับบุญภายในองค์กร และทำงานที่ได้รับมอบหมายมาให้เต็มที่ เพื่อสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นกับชาวโลก ให้ธรรมกายขยายไปทั่วโลก นี่เป็น**ทิฏฐธัมมิกัตถ-ประโยชน์**

2. ใช้กายมนุษย์ที่ยังมีลมหายใจนี้สร้างบุญบารมีติดตัวเราไปให้เต็มที่ ทั้งทาน ศีล ภาวนา เพื่อให้เรามีบุญเพียงพอที่จะกลับสู่สุคติบุรีวงบุญพิเศษได้ อันนี้เป็น**สัมปรายิกัตถ-ประโยชน์**

3. ใช้กายมนุษย์ที่ยังมีลมหายใจนี้ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ กลั่นกาย วาจา ใจ ให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ ให้ใจหยุดใจนิ่งจนเข้าถึงพระธรรมกาย ได้ศึกษาวิชาธรรมกาย อันนี้ถึงจะคุ้มค่าที่ได้เกิดมา นี่เป็น**ปรมาตถประโยชน์** คือประโยชน์อันสูงสุด



เมื่อเรารู้ว่าเรามีความตายเป็นธรรมดา และความตายนั้นไม่มีนิมิตหมายแล้ว เราจะใช้ร่างกายนี้
อย่างไรให้ได้ประโยชน์ 3 มากที่สุด

๐ นวาวรรณ ศุกกิจจานุสรณ์

ประโยชน์ในภพนี้ ทำมาหาเลี้ยงชีพโดยสุจริต ไม่เบียดเบียนใคร เมื่อได้ทรัพย์มาแล้ว
แบ่งทรัพย์ในการเลี้ยงตัวเอง สงเคราะห์ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และแบ่งทรัพย์ทำบุญเพื่อ
ประโยชน์ในภพหน้า

ประโยชน์ในภพหน้า เมื่อได้ทรัพย์มาโดยสุจริตแล้วหมั่นทำทาน รักษาศีล เจริญ
ภาวนา ด้วยความศรัทธา จะมีสุคติเป็นที่ไป

ประโยชน์อย่างยิ่ง ปฏิบัติตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างเข้มข้น ทำทาน
อย่างยิ่งยวด รักษาศีลให้เป็นอริศีล และภาวนาอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพันกันทีเดียว ไม่ทอดถอย
จึงจะได้ชื่อว่าได้ใช้ร่างกายสังขารนี้ให้ได้ประโยชน์ 3 มากที่สุด

๐ อมรรัตน์ สมาธิทรัพย์ดี

1. สร้างประโยชน์ในภพชาติปัจจุบัน ด้วยการตั้งใจนั่งสมาธิ รักษาศีลให้บริสุทธิ์
ผ่องใส ตั้งใจรับบุญ ทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากหมู่คณะให้สำเร็จลุล่วงให้ได้ด้วยดี และ
ฝึกฝนอบรมตนเองให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป ส่วนที่ไม่ดีก็ตั้งใจแก้ไข

2. สร้างประโยชน์ในภพชาติหน้า ต้องเตรียมเสบียงให้พร้อม นั่นก็คือตั้งใจสะสม
บุญกุศล ทำทาน รักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา สร้างบารมี 10 ทศให้บริบูรณ์ เพื่อให้มีชีวิตที่
สมบูรณ์ในภพชาติหน้า

3. สร้างประโยชน์ให้ถึงพร้อม เพื่อเป้าหมายที่สูงสุดในชีวิตมนุษย์ เพื่อให้เข้าถึง
พระนิพพานไปที่สุดแห่งธรรมให้ได้ เราต้องสร้างบารมีอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน สร้างบารมี
อย่างเต็มที่เต็มกำลังเจ้าค่ะ

๐ หทัยชนก อ่อนวิมล

1. ตั้งใจฝึกฝนอบรมแก้ไขตนเอง เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นไปทั้งทาง
ด้านวิชาชีพและวิชาชีวิต อันเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ในชาตินี้

2. หมั่นทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา รักษาใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส ตั้งใจสร้างบารมี
กับหมู่คณะเพื่อให้เกิดเป็นบุญใสๆ อันจะส่งผลให้มีสุคติ (มีดุสิตบุรีเป็นที่ไป) หลังจากละ
อึดภพมนุษย์นี้

3. นั่งสมาธิ เจริญภาวนา หยุดในหยุดเรื่อยไป และหมั่นนึกถึงมหาปูชนียาจารย์ใน
จิตใจตลอดเวลา เพื่อให้ได้สร้างบารมีไปตลอดรอดฝั่ง และตามติดหมู่คณะไปจนกระทั่ง
ถึงที่สุดแห่งธรรม

๑ เติชชาติ ศรีนพรัตน์

ด้วยเหตุที่ว่าเรามีความตายเป็นธรรมดา และความตายนั้นไม่มีนิมิตหมายแล้วนั้น เราจึงต้องใช้ร่างกายอันโดนจำกัดนี้ให้เกิดประโยชน์ 3 มากที่สุด ก็คือ

1. ประโยชน์ข้อแรก ในชาติปัจจุบันต้องดูแลสภาพความเป็นอยู่ของเราให้พอเหมาะพอควร ที่จะทำให้เราสามารถดำรงเลี้ยงร่างกายนี้ไปให้แข็งแรง ไม่เจ็บไม่ป่วยไม่ใช่อวัยวะทุกส่วนใช้งานได้เต็มที่ มีอายุชยยืนยาว รู้จักการบำรุงยึดความแข็งแรงออกไปให้นานที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ เพื่อให้ร่างกายของเราได้ใช้สร้างบุญสร้างบารมีได้อย่างเต็มที่ ซึ่งก็จะเกี่ยวโยงไปถึงการทำให้เกิดประโยชน์ในข้อ 2 ตามมา

2. ประโยชน์ข้อที่ 2 คือในปรโลก หลังจากที่เรตายแล้วถ้าเราอยากได้ชีวิตในภพหน้าที่ดีกว่าในปัจจุบันชาติ ก็ต้องทำความดีสั่งสมบุญให้มากๆ ผลแห่งบุญที่ทำในปัจจุบันมีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของเราในทุกด้านในภพชาติต่อไป เช่น อยากมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ก็ต้องรักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ อยากมีทรัพย์มากๆ เพื่อเอาไว้ใช้สร้างบารมีให้เต็มที่ ก็ต้องหมั่นให้ทานอย่างเต็มที่เต็มกำลัง อยากมีปัญญารู้แจ้งหมดทั้งทางโลกทางธรรมก็ต้องนั่งสมาธิมากๆ เป็นต้น ในปัจจุบันเราจึงจำเป็นอย่างมากที่จะต้องศึกษาหาความรู้ในการจะออกแบบชีวิตของเราในภพเบื้องหน้า อยากได้อย่างไรจะต้องทำอย่างไร แล้วลงมือทำอย่างนั้นให้ได้ก่อนที่เราจะต้องตาย หมกโอกาสในการประกอบเหตุที่ดีๆ ให้มีผลดีๆ ในภพต่อไป

3. ประโยชน์ข้อที่ 3 คือประโยชน์อย่างยิ่งในการใช้ร่างกายนี้ให้เป็นไปเพื่อมรรคผลนิพพาน ซึ่งนี่เป็นเป้าหมายที่ลึกซึ้ง เป็นความรู้ที่ต้องมีครูบาอาจารย์มาคอยแนะนำคอยสอน นำเราไป ประคองเราไป เพราะถ้าพึ่งเราเองไม่อาจมีความรู้ที่จะไปได้ การที่เราจะทำประโยชน์นี้ให้เกิดขึ้นได้ในชีวิตปัจจุบันต้องสร้างบารมีตามแบบอย่างของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตามแบบอย่างของมหาปูชนียาจารย์ของเรา ดังนั้นเราจะต้องสร้างบารมีตามท่านให้ทัน อย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ท่านสอนอย่างไรเราทำอย่างนั้น ท่านทำอย่างไรเราทำอย่างนั้น หากเราทำได้เช่นนี้ จะทำให้เราได้รับประโยชน์จากการใช้ร่างกายนี้อย่างเต็มที่ ก่อนเราจะตายก็จะได้ประโยชน์ 3 ครบถ้วนบริบูรณ์ คุ่มค่าที่สุดที่เราได้สังขารร่างกายนี้มาในภพชาติปัจจุบัน



เมื่อเรารู้ว่าเรามีความตายเป็นธรรมดา และความตายนั้นไม่มีนิมิตหมายแล้ว เราจะใช้ร่างกายนี้
อย่างไรให้ได้ประโยชน์ 3 มากที่สุด

๑ ปิยนุช นิมิตยงสกุล

1. ประโยชน์ในชาตินี้ เราจะใช้ร่างกายนี้เป็นคนดีที่โลกต้องการ ได้แก่

- เป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์
- เป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม ด้วยการไม่ลำเอียงเพราะรัก ไม่ลำเอียง

เพราะชัง ไม่ลำเอียงเพราะหลง ไม่ลำเอียงเพราะกลัว

- เป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อเศรษฐกิจ ช่วยงานวัด
- เป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม ทำสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่ ตั้งแต่ที่พัก

อาศัย ที่ทำงาน ทำตัวเองให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อคนอื่น

2. ประโยชน์ในชาติหน้า ทำทาน รักษาศีล นั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ สร้างบารมี 10
ทัศ บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน เพื่อที่ชาติหน้าจะได้ไปพักกลางทาง
ที่ดุสิตบุรีวงบุญพิเศษเขตใน

3. ประโยชน์อย่างที่สุด คือตั้งเป้าหมายที่จะสร้างบารมีตามติดพระเดชพระคุณ-
หลวงปู่ พระเดชพระคุณหลวงพ่อดมมชโย คุณยายอาจารย์ ไปสร้างบารมี ปราบมารประหาณ
กิเลสให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษทุกภพทุกชาติ ไม่ให้หลุด ไม่ให้ห่าง ไม่ให้หาย トラบกระทั่งถึง
ที่สุดแห่งธรรมค่ะ

๑ อนุพงษ์ มีสมอรอด

เมื่อเรารู้ว่าเรามีความตายเป็นธรรมดา และความตายไม่มีนิมิตหมาย เราจะใช้ร่างกาย
ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ 3 มากที่สุด ดังนี้

1. เพื่อได้ประโยชน์ในปัจจุบัน เราจะใช้ร่างกายทำทาน รักษาศีล และฝึกใจให้
หยุดนิ่งอย่างสม่ำเสมอทุกวัน

2. เพื่อได้ประโยชน์ในชาติหน้า เราจะใช้ร่างกายนี้เพื่อฝึกใจให้เข้าถึงพระธรรมกาย
ภายใน จนสามารถไปรู้เรื่องราวความเป็นจริงของตัวเรา และสามารถตายก่อนตายได้ และ
กลับดุสิตบุรี วงบุญพิเศษ เขตพระบรมโพธิสัตว์

3. เพื่อได้ประโยชน์อย่างยิ่ง เราจะใช้ร่างกายสั่งสมบุญทุกบุญและอธิษฐานจิต
ตามติดมหาปูชนียาจารย์ มีเป้าหมายศึกษาวิชาธรรมกาย มุ่งไปสู่ที่สุดแห่งธรรมครับ



“ทุกการกระทำนำไปสู่ความละเอียด
เพราะฉะนั้น เราต้องปลื้มในทุกการกระทำที่เป็นสิ่งที่ดี
เพื่อจะไปดึงธาตุที่บริสุทธิ์รอบตัวเราเอามาให้
อย่าให้ธาตุบริสุทธิ์นี้ยุ่งเหยิง
เมื่อพลังมวลแห่งความบริสุทธิ์ทั้งหมดมารวมกันก็จะเกิดอานุภาพ
อานุภาพนี้จะสร้างดินแดนอันประเสริฐ
แต่ต้องเกิดจากมวลพลังแห่งความบริสุทธิ์ของทุกคนมารวมกัน
โดยเริ่มต้นจากการตอบคำถามของทุกคนนี้ไง”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



ปลื้มไหมที่ได้ตอบคำถามทุกคำ ทุกวัน

Question 46

7 ตุลาคม พ.ศ. 2556



๑ พระจักรพงษ์ จุกวโธ

ปลื้มครับ การได้ตอบคำถามทุกวันทำให้ผมได้ทบทวนตัวเองซ้ำๆ ย้ำๆ กับตัวเองได้บ่อยๆ บางสิ่งที่เคยคิดแต่ก็ลืม บางสิ่งเคยอยากทำแต่ก็ยังไม่ได้ลงมือทำ การที่หลวงพ่อดังคำถามต่างๆ ทำให้สิ่งเหล่านี้ได้ย้ำคิดขึ้นเรื่อยๆ เป็นประโยชน์กับตัวเองมากๆ เลยครับ ทำให้ลูกได้ฝึกฝนตัวเองเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และสร้างบารมีได้หนักแน่นขึ้นครับ ปลื้ม ปลื้ม ปลื้มครับ

๑ พระชิตชัย อาสโภ

การได้ตอบคำถามหลวงพ่อนั้นลูกคิดว่าเหมือนได้พูดคุยกับหลวงพ่อ และได้นั่งอยู่กับหลวงพ่อ แล้วก็พูดออกไปครับ ลูกปลื้มมาก การได้ตอบหลวงพ่อเหมือนกับลูกได้ยิววิเศษมายืดอายุของลูกให้ยืนยาวขึ้นไปอีก เพื่อมีชีวิตไว้รับงานของหลวงพ่อครับ ลูกปลื้มมากมายเลยครับหลวงพ่อ

๑ พระมหาฉัตรชัย จิรณชโย

ปลื้มมากเลยครับ เพราะแต่ละคำถามที่หลวงพ่อกถามมา แล้วลูกตอบไป ลูกรู้สึกว่าคุณได้ฝึกตัวและสอนตัวเองไปด้วย เพราะหลายๆ คำตอบลูกต้องเอาจุดด้อยจุดเสียของตัวเองมาเขียนให้หลวงพ่ออ่าน ซึ่งทำให้ตัวลูกยิ่งตอกย้ำไม่ไปทำสิ่งเหล่านั้น หมั่นแก้ไขข้อผิดพลาดของตัวเอง และปลื้มมากครับที่หลวงพ่เอาใจใส่ลูกๆ มาก ที่สละเวลาอันมีค่ามาถามคำถามแก่ลูกๆ ทุกคนทุกรูป ลูกจะตั้งใจฝึกตัวตามคำสอนของหลวงพ่อครับ เพราะคำถามของหลวงพ่อทำให้ลูกได้คิด ได้ทบทวนตัวเอง และทำให้ลูกมีกำลังใจในการสร้างบารมี และมีกำลังใจในการปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้นครับ

๑ พระชัยยง อตถชโย

ปลื้มครับ ที่ได้ตอบคำถามหลวงพ่อทุกวัน เพราะได้ทบทวนตัวเองเป็นประจำ ใจจะวนเวียนอยู่กับธรรมะทุกวัน แม้เป็นสิ่งที่ศึกษามาบ้างแล้ว แต่ถ้าหลวงพ่ไม่ถาม ก็ไม่ค่อยได้นำมาตรอง ได้แค่รู้ แต่ไม่ลุ่มลึก เมื่อตอบคำถามก็จะได้พัฒนาตัวเองครับ

และยังปลื้มใจที่หลวงพ่ให้ความสำคัญกับลูกๆ ห่วงใยลูกๆ ทั้งองค์กร คอยประคับประคองและกระตุ้นเตือนจิตสำนึกให้อยู่ในเส้นทางสร้างบารมี อย่างยากที่จะหาใครทำได้นขนาดนี้ครับ

๑ พระมหาศุภกิจ ญฺฐิโก

ปลื้มมากที่สุดครับ เพราะได้ประโยชน์จากการอบรมตนเองตามคำถามที่หลวงพ่อกถามมา ยังได้หันกลับมาทบทวนตนเองในเรื่องต่างๆ ที่เมื่อครั้งได้เข้าวัดมาใหม่ๆ ได้เรียนรู้ ได้ฝึกฝน แต่เลื่อนหายไปตามกาลเวลา เหมือนตนเองได้ย้อนกลับไปเป็นผู้ฝึกใหม่อีกครั้งครับ

๑ พระพิทักษ์ชัย สิทธิโว

ปลื้มครับ ปลื้มที่ได้ตอบคำถามของหลวงพ่อกทุกๆ ข้อ และตั้งใจจะไม่ให้ขาดเลยแม้แต่ข้อเดียวครับ นอกจากจะปลื้มแล้วคำถามของหลวงพ่อกยังทำให้ปลงไปได้เยอะ คือปลงกับเรื่องต่างๆ ภายนอก แล้วหันเข้ามาใส่ใจเรื่องภายในมากขึ้นครับ ตั้งใจทำหยุดทำนิ่งมากยิ่งขึ้น หันมาสำรวจข้อบกพร่อง และวิธีแก้ไขมากยิ่งขึ้นด้วยครับ

๑ พระธรรมาวุฒิ ติสฺสโร

ปลื้มมากครับ เพราะรู้สึกที่ทุกคำถามที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อกตั้งขึ้นมาเป็นสิ่งที่ทำให้เราได้ระลึกถึงเป้าหมาย มโนปณิธานที่เข้ามาสร้างบารมี การจะตอบแต่ละคำถามได้นั้นเราต้องทบทวนตัวเอง แล้วมองตามความเป็นจริงแล้วสื่้อออกมาเป็นคำตอบที่ชัดเจน ทุกครั้งที่อ่านคำถามจะมีความรู้สึกที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อกำลังสอนให้เรารู้จักสอนตัวเอง รู้จักเพศภาวะของตัวเอง สัมผัสถึงความเมตตาที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อกมีต่อเรา ทำให้รู้สึกอยากสร้างบารมีติดตามตามติดพระเดชพระคุณหลวงพ่อกไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรมครับ ปลื้มมากครับ

๑ ฤทัยรัตน์ โชโต

ลูกปลื้มมากเจ้าค่ะที่ได้ตอบคำถามจากหลวงพ่อกทุกๆ วัน เพราะเป็นการตอกย้ำให้ลูกใจจดใจจ่อกับการปฏิบัติธรรมมากขึ้น เพราะทุกๆ คำถาม ลูกต้องนั่งสมาธิก่อนตอบคำถามทุกครั้ง จึงจะตอบคำถามได้ดี เพราะในทุกๆ คำถามนั้น การตอบต้องมีใจที่ละเอียด เป็นสมาธิ และเข้าใจอย่างลึกซึ้งในคำถามที่เป็นความจริงของชีวิต ซึ่งมีผลกับตัวลูกอย่างมาก ทำให้ลูกใจนิ่งมากขึ้น มีความใสและบริสุทธิ์จากการใช้ชีวิตประจำวัน มีสติระลึกถึงเป้าหมายของการเข้ามาสร้างบารมีกับหมู่คณะ ไม่ปล่อยให้เวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ และสอนตัวเองให้เพิ่มเวลาในการปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น เพื่อให้ตัวลูกเข้าถึงธรรมะภายใน มีที่พึ่งที่แท้จริง ให้ได้ ไปรู้ไปเห็นความจริงของชีวิต และตอกย้ำการสร้างบารมีตราบถึงที่สุดแห่งธรรมค่ะ

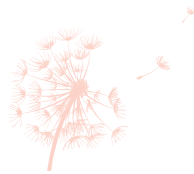


๑ สุทธิรา รัตนวิชา

ถูกปลื้มมากที่ได้ตอบคำถามทุกคำ ทุกวันกับพระเดชพระคุณหลวงพ่อดีค่ะ การได้อ่านโอวาทและตอบคำถามทุกวัน ทำให้ถูกปลื้มที่ได้รับความสะดวกแบบใกล้ชิดทุกวัน เป็นความอบอุ่นใจเป็นอย่างมากค่ะ มีผลทำให้ใจถูกติดอยู่กับโอวาท คำถาม คำตอบ ทำให้ใจมีความบริสุทธิ์หยุดนิ่งเพิ่มขึ้นและรอบคอบในการฝึกฝนตนเองมากยิ่งขึ้นด้วยค่ะ

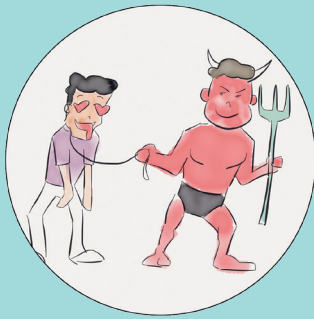
ปลื้มใจกับคำถามที่มีความละเอียดลึกซึ้งในทุกคำถามทุกคำ ทำให้ได้พิจารณาตนเองทุกวันอย่างละเอียดตามคำถาม และได้ฝึกฝนตนเองแบบเร่งด่วนแบบวิ่งแข่งกับเวลา ทำไปพร้อมกันทั้งงานหายาบและงานละเอียด ทำไปพร้อมๆ กันทั้งองค์กรค่ะ

ปลื้มใจพร้อมกับเบิกบานใจทุกวันค่ะ ที่สามารถได้เรียนธรรมะกับพระเดชพระคุณหลวงพ่อดีผ่านเครื่องมือสื่อสารได้ ทุกๆ วันพร้อมๆ กันทั้งองค์กร ใครจะปฏิบัติหน้าที่อยู่ที่ไหนก็สามารถทำการบ้านส่งได้ทุกที่ทุกเวลาและทุกวันค่ะ



“คำถามจะช่วยดึงใจเราให้กลับเข้าไปสู่ศูนย์กลางกาย
เพราะที่ผ่านมานั้นใจเรากระเด็นกระดอนออกไปภายนอก
ตอนนี้ใจเราจะได้กลับมาตั้งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย
คำถามแต่ละคำถามดูเหมือนจะคล้ายกัน แต่ไม่เหมือนกัน
เราต้องสังเกตให้ดี
และคำถามเหล่านี้จะทำให้ใจเราละเอียดขึ้น
เมื่อตอบแล้วเราต้องปลื้ม ถ้าไม่ปลื้ม เราก็ขาดทุน”

โอรุทคุณครูไม่ใหญ่



ที่ตีชั่วเรารู้หมด แล้วเราจะทำอย่างไรให้เราสามารถ
อดทำความชั่วได้ด้วย

Question 47

8 ตุลาคม พ.ศ. 2556



ที่ตีชั่วเรารู้หมด แล้วเราจะทำอะไรให้เราสามารถถอดทำความชั่วได้ด้วย

๑ พระสุภัทฺฐ์ ปภสฺสโร

วิธีที่จะถอดทำความชั่ว สามารถทำได้โดย

1. มีหิริโอตตปปะ ต้องอายุต่อการทำบาปและกลัวต่อผลของบาป
2. ต้องทำกิจของสงฆ์อย่างสม่ำเสมอ ใจอยู่แต่ในธรรมะ ใจจะได้ไม่ตก
3. ต้องมีกัลยาณมิตร คอยแนะนำตักเตือนให้อยู่ในเส้นทางแห่งการสร้างความดี
4. ต้องทำความดีอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน จะทำให้แห่งหน่ยต่อการทำความชั่ว

แม้เพียงเล็กน้อย

5. ต้องศึกษาธรรมะ นั่งธรรมะให้มากๆ ใจจะได้ละเอียด ประณีต บริสุทธิ์ จนมีแต่ความคิดดีเกิดขึ้น พุดแต่เรื่องดีๆ และทำแต่สิ่งที่ดีงาม เป็นเหตุให้ความชั่วแม้ระดับความคิด ก็จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้น

๑ พระมหาพิเชษฐ สมนตขโย

ให้นำหลักหิริและโอตตปปะมาใช้ คือทุกครั้งเมื่อเรามีจิตคิดจะทำชั่ว ก็ให้คิดเสมอว่า ถ้าเราทำความชั่วถึงแม้ว่าคนอื่นจะไม่รู้ไม่เห็น แต่ตัวเราเองก็รู้ดีที่สุด มหาปุชฌิยาจารย์ท่านรู้ท่านเห็น เทวดาเขารู้เขาเห็น ให้เราคิดเสมอว่าครูบาอาจารย์ท่านอยู่กับเราตลอดเวลา ท่านคอยมองคอยดูแลเราตลอดเวลา และให้เราระลึกเสมอว่าความชั่วมีผลกระทบที่น่ากลัว มันจะเป็นวิบากติดตัวเราไป รอวันเวลาที่จะส่งผลกระทบให้เกิดขึ้นกับเรา ให้ระลึกอย่างนี้เสมอ

๑ พระไชยยศ ยสวโธ

ที่ตีชั่วเรารู้หมด แล้วเราจะสามารถถอดทำความชั่วได้ด้วยนั้น จะต้องหมั่นเตือนสติของตนเองให้ดีที่เราเป็นพระ เป็นต้นบุญต้นแบบของชาวโลก ทุกคนเขามองเราเป็นตัวอย่างอยู่ จะทำอะไรก็ต้องคิดหน้าคิดหลังให้ดีว่าจะกระทบกระเทือนศรัทธาของสาธุชนหรือไม่

แต่ถ้ายังถอดทำความชั่วไม่ได้ก็ต้องหมั่นสอนตนเอง โดยพิจารณาธรรมที่ชื่อว่าหิริโอตตปปะ ซึ่งหมายถึงความละอายต่อความชั่วของเรา หรือแม้กระทั่งความอายที่จิตใจของเราผลออกหรือเขวไปในทางที่ผิด คิดไปในทางอกุศล และมีความเกรงกลัวต่อบาปที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง จนไม่กล้าทำบาปอกุศลอีก ถ้าเราหมั่นพิจารณาบ่อยๆ ทุกๆ วันจนติดเป็นนิสัย เราก็จะมีสติและสามารถถอดทำความชั่วได้เอง

๑ พระมหาโสพล สุพล

เราสามารถอดทำความชั่วได้โดยให้เรานำสติมาไว้กับตัวเองอย่าให้เปลอให้มีสติตลอดเวลา ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อเรามีสติอยู่ตลอดเวลาแล้ว เราก็จะไม่คิด พูด ทำความชั่วที่อยู่ในใจแม้สักนิด ในทางตรงกันข้ามก็จะทำให้คิดแต่ทำความดียิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ

๑ พระเพทาย อภรณ์

เมื่อรู้ตัวว่าผลอกำลังจะทำชั่วให้ภาวณา **สัมมา อระหัง** เพื่อเปลี่ยนอารมณ์ เปลี่ยนความคิด ให้ใจมีงานทำไม่ให้ห่างจากความดี เพื่อป้องกันกิเลสเข้าแทรกครีบ

๑ พระมหาศิริยานุภาพ

เบื้องต้นอยู่ที่หิริโอตตปัปะ คือการละอายต่อบาป และเกรงกลัวบาปค่ะ ตามมาด้วย ตบะ ชั้นดี คือความอดทนที่จะเผากิเลสในใจค่ะ อดทนต่ออำนาจของกิเลสที่บังคับให้เราทำชั่วแม้ว่าจะไม่มีใครเห็นก็ตามเจ้าค่ะ

แต่ส่วนที่จะทำให้ความอดทนและการเกรงกลัวต่อบาปนั้นมีกำลัง มั่นคง ปกป้องตัวได้ตลอดทุกอนุวินาทีคือสมาธิค่ะ ลูกสังเกตจากตัวเองว่า ช่วงไหนฝึกสมาธิมาก ใจรักษาความนิ่งได้มาก ก็จะไม่อดทนต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างง่ายดาย เหมือนไม่ต้องใช้ความอดทนอะไรเลย เจ้าค่ะ แต่กลับกันแม้ว่าสถานการณ์เดียวกันเกิดขึ้นในช่วงที่เราย่อยหย่อนในการฝึกสมาธิ เรากลับมีความอดทนน้อย จิตใจถูกกระทบกระเทือนได้ง่าย หรือบางครั้งก็วันแตกกันไปเลย เพราะหมดความอดทน เพราะฉะนั้น เราต้องเพิ่มขีดความอดทนด้วยการปฏิบัติธรรมและศึกษาธรรมะให้ยิ่งๆ ขึ้นไปเจ้าค่ะ

๑ ทองธิดา กระเวนกิจ

เนื่องจากเรายังขลาดเขลา หลายครั้งก็พลาดทำให้กับกิเลสต่างๆ ยังเป็นบ่าวเป็นทาส ให้เขาบังคับบัญชาอยู่ จึงทำให้คำว่า **“ดีชั่วรู้หมด อดไม่ได้”** ยังเกิดขึ้นเจ้าค่ะ เหมือนกับว่าเราอยากกินของแสดง รู้ว่ากินแล้วจะเกิดอันตรายในภายหลังก็ยังกิน เพราะว่า **“อยาก”** ก็เลยเหมือนคำที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อว่าไว้ว่า **“เพราะอยากแท้ๆ จึงแ่อยู่ทุกวัน”**

วิธีการที่จะทำให้เราสามารถอดทำความชื่อนั้น ลูกคิดว่ามีดังนี้เจ้าค่ะ

1. ตั้งสติและพยายามมีสติให้มากเวลาเจอของแสดง ไม่ให้ความอยากเข้ามาครอบงำ บังตาเจ้าค่ะ ถ้าต้องตั้งสัจจะปฏิญาณได้ก็จะยิ่งดีเจ้าค่ะ จะได้ตอกย้ำให้แน่นหนากว่าเราจะไม่ทำอีก



ที่ตีหัวเรารู้หมด แล้วเราจะทำอะไรให้เราสามารถอดทำความชั่วได้ด้วย

2. พยายามนึกถึงโทษภัยที่จะเกิดตามมาจากการที่เราเผลอไปทำสิ่งไม่ดีไม่ควร โดยต้องพยายามนึกให้ชัดๆ นึกให้เห็นผลเสียที่จะเกิดขึ้นที่มิใช่เพียงใกล้ๆ นี้ แต่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต

3. มีฮีโร่ในดวงใจ ลุกคิดว่าเวลานึกถึงหลวงปู่ หลวงพ่อ คุณยาย แล้วทำให้มีกำลังใจ มีความมุ่งมั่นที่จะทำตามมหาปูชนียาจารย์เจ้าค่ะ นึกถึงคุณธรรมของท่านแล้วทำให้ลูกอยากจะเป็นอย่างท่าน สิ่งนี้ก็จะทำให้ใจผูกพันกับสิ่งที่สูงส่ง ก็ทำให้ใจสูงไปด้วยเจ้าค่ะ

4. หมั่นทำสมาธิอยู่บ่อยๆ ทำให้เราใจใส ใจสว่าง ใจมีกำลัง เกิดสติปัญญาสอนตนเองได้ว่า สิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนไม่ควรทำเจ้าค่ะ

๑ กมลวรรณ มณีแกม

แนวทางแรก DIY หรือ Do it yourself ค่ะ คือควบคุมตนเองโดยตนเองตั้งใจให้หยุดกระทำความผิดค่ะ

ส่วนอีกแนวทางหนึ่งจะใช้ต่อเมื่อตนเองเอาไม่อยู่แล้ว แต่อยากหยุดพฤติกรรมบางอย่างจริงๆ อาจต้องหาบุคคลที่ 2 หรือที่ 3 มาช่วย หรือหากัลยาณมิตร

กรณีแรกต้องรับผิดชอบตนเองก่อนให้อยู่ในลูในทาง ซึ่งต้องมีวินัยในตนเองอย่างแท้จริง ยับยั้งชั่งใจให้ได้ทุกครั้งก่อนที่จะลงมือทำชั่ว แต่ใจคนเข้มแข็งต่างกัน คนที่อารมณ์มั่นคง มีแนวโน้มบอกตนเองให้หยุดกระทำชั่วได้ดีกว่า

หากจะให้อารมณ์มั่นคง มีใจที่เข้มแข็งจนปฏิเสธความชั่วได้นั้น ต้องฝึกใจด้วยวิธีการทำสมาธิให้สม่ำเสมอทุกวันค่ะ

อีกอย่างที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจได้ คือการนึกถึงผลเสียที่จะเกิดตามมา เช่น เสียเวลา เสียทรัพย์ เสียนิสัย ญาติโยมเสื่อมศรัทธา เสียหายต่อส่วนรวมหมู่คณะ เสียบุญ ได้บาปดูแล้วไม่คุ้มค่าแก่การมาอยู่วัดเลย

นอกจากนั้น การพิจารณาตัวกับกัลยาณมิตรให้ตักเตือนเราได้ (อย่างมีศิลปะ) เพื่อตอนเราปลั้งเผลอ ก็เป็นอีกทางที่สกัดกั้นเราไว้ได้ค่ะ



“คำว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐนั้น
ตอนที่เรากำลังแข็งแรงอยู่เราก็ไม่ค่อยได้คิดกัน
ว่าเป็นลาภอันประเสริฐตอนไหน
เป็นลาภอันประเสริฐอย่างไร
บางคนบอกว่าความรวยเป็นลาภอันประเสริฐ
คิดว่าความรวยเป็นลาภก้อนโต
แต่หลวงพ่อบอกว่านักสร้างบารมีจะคิดแตกต่างอย่างไร
ความคิดว่าความรวยเป็นลาภก้อนโตนี้
เหมาะสำหรับผู้มีปัญญาในระดับหนึ่ง
แต่ลูกๆ มีปัญญาในระดับอย่างไร
ต้องคิดอีกอย่างหนึ่ง”
โอบาทคุณครูไม่ใหญ่



เราจะตั้งใจคำว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”
ตอนไหน อย่างไรจึงเรียกว่า “เป็นลาภอันประเสริฐ”
และเมื่อซึ่งแล้วเราจะทำอะไรบ้างที่ทำให้เกิด
ประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต

Question 48

9 ตุลาคม พ.ศ. 2556



เราจะซึ่งใจคำว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ตอนไหน อย่างไรจึงเรียกว่า “เป็นลาภอันประเสริฐ” และเมื่อซึ่งแล้วเราจะทำอะไรบ้างที่ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต

๑ พระครูปลัดสุนทร ฌฬภิญโญ

ลูกพิจารณาแล้วเห็นว่าการศึกษาที่ลูกจะซึ่งใจคำว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ นั้น” จะซึ่งได้เมื่อตอนชีวิตที่เจอเรื่องหนักๆ ครับ ซึ่งลูกคิดว่าจะมีแยกออกเป็น 2 ช่วงคือ ป่วยทางกาย และป่วยทางใจครับ

ป่วยทางกาย จะเข้าใจอย่างลึกซึ้งเมื่อตอนป่วยหนักๆ ถึงขั้นวิกฤติของชีวิตลูกครับ เพราะตอนนอนอยู่บนเตียงผู้ป่วย ทำอะไรไม่ได้ นอกจากนอนและรอให้แพทย์รักษาตามอาการที่ป่วยครับ

ป่วยทางใจ จะเข้าใจอย่างลึกซึ้งเมื่อตอนเจอปัญหาหนักๆ ในชีวิตที่ยั่ววนกิเลสของลูกเองให้ทำสิ่งที่ไม่ดี รวมถึงควบคุมอารมณ์ไม่ได้ตอนโกรธผู้อื่น ตอนแก้ปัญหาคำต่างๆ ไม่ได้ ทำให้คิดวนไปวนมา เครียด เป็นต้นครับ

ช่วงที่เรียกว่าเป็นลาภอันประเสริฐนั้นมีดังนี้ครับ

1. ช่วงที่หายจากอาการป่วยหนักหรือช่วงที่ร่างกายแข็งแรง แล้วนำร่างกายมาปฏิบัติธรรม รักษาศีล จนพบความสว่างภายใน

2. ช่วงที่เอาชนะกิเลสในตัวได้ครับ

เมื่อลูกพิจารณาแล้วต่อจากนี้ไปจะทำให้ชีวิตเกิดประโยชน์สูงสุดด้วยการ

1. ไม่ประมาท ปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอโดยการทำการบ้านหลวงพ่อทั้ง 10 ข้อครับ
2. ทำกิจวัตรกิจกรรมที่หมู่คณะกำหนดไว้ เช่น ทำวัตรเช้า เย็น ปฏิบัติธรรมครับ
3. หมั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมทั้งจากหลวงพ่อผ่าน DMC จากพระไตรปิฎก เป็นต้น

ครับ

๑ พระธนาวุฒิ ติสฺสโร

1. เราจะซึ่งใจคำว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” เมื่อตอนที่เราป่วยได้ประสบภavnันด้วยตัวเอง ก็จะเข้าใจคำนี้อย่างลึกซึ้ง

2. ที่เรียกว่าเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะเราไม่สามารถใช้ทรัพย์สินเงินทองมาซื้อความแข็งแรงของร่างกายได้ ดังนั้นความแข็งแรงที่ได้มาจึงเป็นบุญลาภที่เกิดขึ้น

3. เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับชีวิต เราต้องไม่ประมาทในวัย ใช้ความแข็งแรงที่มีอยู่เพื่อการสั่งสมบารมีให้เต็มที่ และปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายให้ได้

๑ พระมหาพงศ์ศักดิ์ ฐานิโย

1. เราจะซึ่งถึงคำว่า **“ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”** ต่อเมื่อเราประสบพบเจอกับความเจ็บไข้ได้ป่วยครับ ยิ่งป่วยมากป่วยหนักเพียงใดยิ่งซาบซึ้งเท่านั้นครับผม
2. เหตุที่เรียกว่า **“เป็นลาภอันประเสริฐ”** เพราะเมื่อเราเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่ แม้มีอาหารรสเลิศเพียงใด มีสมบัติมากเพียงใดมาวางอยู่ต่อหน้า ก็ไม่มีความรู้สึกอยากจะได้มาใช้สอยหรือครอบครองเลยแม้แต่น้อย นั่นเป็นเพราะปัจจัยทั้งหลายเหล่านั้นยังไม่ใช่ลาภอันประเสริฐ แต่สิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือความสดชื่น แข็งแรง ไม่มีโรค นี่จึงเรียกว่า **“ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”** ครับ
3. เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว จึงควรเร่งสร้างบารมี ฝึกฝนอบรมตนเอง ตั้งใจปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกาย และศึกษาวิชาธรรมกาย ควบคู่กับการรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง สดชื่น เพื่อที่ว่าจะได้ครอบครองลาภอันประเสริฐนี้ไปนานๆ และสักวันหนึ่งเมื่อถึงจุดหมายปลายทาง เราทุกคนก็จะได้ **“ความไม่มีโรคอย่างแท้จริง”** นี้ได้ชื่อว่า **“เป็นลาภอันประเสริฐอย่างแท้จริง”** ครับ

๑ พระวีรพงษ์ สงขมาโล

เราจะซึ่งใจคำว่า **“ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”** ตอนที่เรเริ่มแก่ ตอนที่เราป่วย กินก็กินไม่ได้ ไม่อร่อย ไม่ว่าจะเอาทรัพย์ของมนุษย์ทั้งโลกมารวมกันก็ไม่สามารถซื้อหรือแลกกับวัยที่ยังแข็งแรงมีโรคน้อยให้กลับคืนมาได้ ในช่วงที่เรายังมีร่างกายที่แข็งแรง มีโรคในตัวน้อย อยู่ในวัยที่สดใส นับว่า **“เป็นลาภอันประเสริฐ”** เราจึงควรใช้ช่วงเวลาที่สำคัญที่ยังแข็งแรงนี้ในการทำความเพียร ให้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในตัว ให้เข้าถึงพระธรรมกายภายในซึ่งเป็นกายที่ไม่มีโรค นับว่าเป็นบุญลาภอย่างยิ่ง

๑ พระพิศลย์ สุวณโณ

เราจะซึ่งอย่างชัดเจนเมื่อตอนเราป่วย ไม่สามารถนำร่างกายนี้ไปใช้สร้างบารมีได้เช่นปกติครับ ที่เรียกว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐนั้น เพราะหากเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้วนำมาสร้างบารมี เราจะได้ลาภอันยิ่งใหญ่ คือบุญบารมีที่จะบันดาลความสุขให้แก่เราทั้งโลกนี้ โลกหน้า และทุกภพชาติ และยิ่งหากเรานำกายที่ไม่มีโรคนั้นงั้นธรรมะปราบมาร ย่อมเป็นลาภอันประเสริฐสุด คือนำความสงบสุขมาสู่ทุกชีวิตครับ



เราจะซึ่งใจคำว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ตอนไหน อย่างไรจึงเรียกว่า “เป็นลาภอันประเสริฐ” และเมื่อซึ่งแล้วเราจะทำอะไรบ้างที่ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต

๑ พระชัยพร วรจิตโต

1. “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” เราจะรู้ซึ่งถึงคำๆ นี้ก็ต่อเมื่อเรากำลังได้รับทุกขเวทนาจากความเจ็บไข้ได้ป่วย
2. บุคคลเมื่อมีความเจ็บป่วยไข้รุมเร้าอยู่ ได้รับทุกขเวทนาจากโรคภัยต่างๆ แม้มีสมบัติร้อยล้านพันล้าน ทรัพย์นั้นก็ไร้ความหมาย ไม่ปลื้มใจจากการมีทรัพย์ ไม่สามารถที่จะมีความสุขจากการใช้จ่ายทรัพย์ เป็นทรัพย์ทุพพลภาพ
3. บุคคลเมื่อยามเจ็บป่วยไข้ก็ไม่สามารถไปหาทรัพย์ได้ แม้ทรัพย์ที่หาเก็บสะสมไว้ก็ต้องหมดไปกับการรักษาพยาบาล แถมยังต้องเป็นภาระของหมู่ญาติที่ต้องคอยมาดูแลดูเวลาและโอกาสในการแสวงหาทรัพย์ของผู้อื่นให้หมดไปด้วย
4. การเจ็บป่วยไข้ที่ร่างกาย โอกาสที่จะได้ทำความดีก็ลดลงไปด้วย และทุกขเวทนาที่ได้รับก็จะมีผลเกี่ยวเนื่องไปถึงจิตใจด้วย ทำให้มีผลไปถึงการแสวงหาอริยทรัพย์ภายในไม่สมบูรณ์ด้วย
5. การมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงเป็นความปรารถนาของมนุษย์ทุกคน ไม่เว้นแม้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะยากดีมีจน เป็นคนชั้นล่าง ชั้นกลาง หรือชั้นสูง ยาก วนิพก พ่อค้า คหบดี เศรษฐี มหาเศรษฐี พระราชามหากษัตริย์ ล้วนปรารถนาที่จะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงด้วยกันทั้งสิ้น (ตอนเรายังเด็ก ตอนหนุ่ม มีใครมาชมว่าเราแข็งแรงเรายังปลื้มเลย เรายังหลงคิดไปเลยว่าเราจะมีความแข็งแรงอย่างนี้ตลอดไป)
6. เมื่อรู้ความจริงอย่างนี้แล้ว เราควรที่จะหวนหาความแข็งแรงให้อยู่คู่กับเราไปนานๆ ด้วยการหมั่นดูแลรักษาสุขภาพ รู้จักการกินการอยู่ ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ไม่ไปถล่มทลายสังขารในทางที่เป็นโทษ
7. ที่สำคัญเราต้องชิงช่วงในวัยที่กำลังแข็งแรงอยู่นี้เร่งทำความดี ทั้งทาน ศีล ภาวนา โดยเฉพาะการนั่งสมาธิภาวนา ที่มีความจำเป็นที่จะต้องใช้สังขารร่างกายในยามที่แข็งแรง เพื่อการเข้าถึงพระธรรมกายภายในซึ่งเป็นที่พึ่งที่แท้จริง

๑ ญัฐยาน์ ไชยสวัสดิ์

เราจะซึ่งใจตอนที่ไม่ว่าสบายบ่อยๆ จนป่วย และสูญเสียความแข็งแรง ร่างกายไม่สามารถกลับมาทำงานหนักได้เหมือนเดิม สิ่งที่เราทำได้ก็คือต้องปรับระดับประคองสรีรยนต์นี้ให้เคลื่อนไปข้างหน้าต่อให้ได้ อย่างน้อยก็เพื่อรักษาสุขภาพรักษาศูนย์กลางกายไว้

ดังนั้นก่อนที่จะสายเกินไป ไม่ว่าจะทำอะไรแต่ไม่ว่าจะทำอะไรแต่ไม่ดูแลเอาใจใส่ ร่างกายนี้ อย่างน้อยต้องไม่ให้มันน้อยกว่าที่เราดูแลรถยนต์ ที่ต้องใช้น้ำมันที่บริสุทธิ์ เปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่องตรงเวลา ตั้งศูนย์ถ่วงล้อ เต็มลมยาง หล่อเย็นหม้อน้ำและรู้จักจอดพักรถเมื่อเครื่องร้อน

พ่อแม่ให้กายสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงคือลาภอันประเสริฐข้อที่หนึ่ง พระเดชพระคุณหลวงพ่อกับโอกาสมาสร้างบารมีคือลาภอันประเสริฐข้อที่สอง ประโยชน์สูงสุดจะเกิดต่อเมื่อเราตระหนักว่าเราเป็นผู้ได้มาซึ่งลาภทั้งสองอย่างที่เราได้ยากยิ่ง ดังนั้นจึงควรที่จะทะนุถนอมรักษาลาภของตัวเอง และใช้เป็นต้นทุนของชาตินี้และภพชาติต่อไป ให้ดีที่สุด

๑ เจษฎา คามพินิจ

ข้อหนึ่ง เราจะซึ่งคำว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐตอนที่ป่วยไข้ไม่สบาย อยากกินแต่ก็กินไม่ได้ อยากนอนก็นอนไม่หลับ ทุกข์ทรมานเพราะพิษของโรค อยากนั่ง ยืน เดิน ก็ทำไม่ได้ เหมือนร่างกายไม่ใช่เป็นของเราเลย สั่งแล้วไม่ทำตาม เป็นที่น่าแปลกว่าทุกๆ คน เคยป่วย แต่พอหายดีแล้วมักจะลืมความทุกข์ที่ตัวเองเคยประสบมาก่อน

ข้อสอง ลาภอันประเสริฐจากการไม่มีโรค ดูได้จากการที่เราต้องใช้ทรัพย์สินมากมายแลกกับสุขภาพที่แข็งแรงเหมือนเดิม บางโรครักษาอย่างไรก็ไม่หาย บางโรคหายแต่ไม่เหมือนเดิม บางโรคอันตรายนับเวลาถอยหลังต้องตายสถานเดียว เจ้าตัวและญาติๆ ทุ่มทรัพย์ไม่อันมีชาติ หมอดี เครื่องมือแพทย์ที่ดีๆ จะไปหามาให้ได้แลกเอาชีวิตกลับมา ข้อนี้ยังไม่รวมค่าเสียโอกาสในการทำงาน การสร้างบุญ และบุคคลรอบข้างที่ต้องมาดูแลอีก ดีเป็นทรัพย์ก็เป็นความหาศาล นี่แหละที่เรียกว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

ข้อสาม เมื่อเราทราบแล้วซึ่งแล้วกับพุทธพจน์บทนี้ เราก็ต้องใช้สรีรยนต์ที่แสนจะบอบบาง และได้มาโดยยากอย่างระมัดระวัง ไม่เอาไปเสี่ยงอันตรายหรือหักโหมเกินกำลัง บริหารชั้นธอย่างพอเหมาะพอดี เลือกกินอาหารที่ไม่ก่อโรค ปริมาณไม่มากเกินไป และที่สำคัญที่สุดคือใช้ร่างกายนี้สร้างบุญล้วนๆ ไม่ทำบาปเลย จะคุ้มค่าที่สุดที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา วิชชาธรรมกาย และหลวงปู่ คุณยาย หลวงพ่อครับ



เราจะซึ่งใจคำว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ตอนไหน อย่างไรจึงเรียกว่า “เป็นลาภอันประเสริฐ” และเมื่อซึ่งแล้วเราจะทำอะไรบ้างที่ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต

๑ ฦฐชญา โภคาพานิชย์

เราจะซึ่งใจตอนไหน อย่างไร จึงเรียกว่าเป็นลาภอันประเสริฐ

1. เรากำลึงเผชิญหน้ากับทุกขเวทนาอยู่ และอยากหายเพื่อจะใช้ร่างกายไปสร้างบารมี แต่สังขารไม่สามารถทำได้คะ

2. ตอนหายป่วยคะ เพราะเราคงจะรู้สึกดีใจและมีความสุขมากที่เรากลับมามีโอกาสอีกครั้ง

3. ตอนที่เราเห็นใจคนใกล้ชิดหรือคนอื่นๆ ที่ป่วย ต้องเผชิญกับทุกขเวทนา และไม่สามารถสร้างบารมีได้ตามที่อยากทำคะ

แม้จะมีลาภ ยศ สรรเสริญ ทรัพย์สมบัติภายนอกเช่นใด จะหามาเก็บไว้มากขนาดไหน แต่เมื่อวันทีนอนบนเตียงผู้ป่วยหรือเผชิญกับทุกขเวทนา สิ่งเหล่านี้จะไม่สามารถช่วยเหลือได้สักอย่าง เพราะถ้าช่วยได้ คนรวย คนหน้าตาดี คนมียศคงจะไม่ต้องป่วยและเป็นโรคตายเหมือนกับคนอื่นๆ และตอนนั้นสิ่งที่อยากได้คือหายเจ็บหายป่วยคะ

แต่มีทรัพย์หนึ่งที่สามารถช่วยเราได้ นั่นคืออริยทรัพย์ภายใน ช่วยให้จากหนักก็เป็นเบา จากเบา ก็หาย หรือถ้าวิบากกรรมได้ช่องแม้ต้องตายก็ไปดีคะ

สรุปคือต้องรับบุญที่หมู่คณะมอบหมายมาอย่างเต็มที่ พร้อมกับมีสติรักษาใจ ภาวนา **สัมมา อะระหัง** และจัดสรรเวลาเรื่องกิจวัตรกิจกรรมให้ลงตัวคะ กิน นอน รับบุญ ให้เป็นเวลาคะ



“หลวงพ่อดีใจที่ลูกๆ มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น
หลวงพ่จะได้ไม่เหนื่อยฟรี
ดูพนักงานก็เขียนกันมาเยอะเลยนะ
และบางคนก็มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น
คือนั่งธรรมะกันวันหนึ่งหลายชั่วโมงเลย”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



การวนเวียนอยู่กับคำถาม ทำให้จิตมีความสุขใหม่

Question 49

11 ตุลาคม พ.ศ. 2556



๑ พระธรรมสาร จิตตภาโรโณ

จิตใจที่วนเวียนอยู่กับคำถามของหลวงพ่อย่อมมีความสุข เพราะเป็นคำถามที่นำมาสู่พลังแห่งการสร้างบุญ และยังเป็นคำถามเตือนสติตัวเราให้อยู่กับการสร้างบารมี ทำความดี ทั้งทางกาย วาจา ใจ รวมถึงเป็นการตอกย้ำโน้มน้าวนิพพานในการสร้างความดียิ่งๆ ขึ้นไป และหมั่นในการปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน ให้มีหนทางในการดำเนินชีวิต ตามติดมหาปูชนียาจารย์ไปทุกภพทุกชาติ トラบกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม

๑ พระธรรรินทร์ สิริธโร

เมื่อผมได้ตอบคำถามหลวงพ่อ ทำให้ใจของผมมีทั้งความสุขและความบริสุทธิ์ เนื่องจากเป็นสิ่งที่มีความหมาย คอยตอกย้ำให้ผมอยู่บนเส้นทางการสร้างบารมีนี้ได้อย่างต่อเนื่อง จากนั้นเมื่อมาตอบคำถามก็ทำให้ผมได้คิดในสิ่งที่ควรจะทำ แล้วคิดคำตอบออกมาให้ตรงประเด็นแบบพอดีๆ เหมือนกับใจของเราที่ต้องมีความพอดีๆ อยู่ที่ยกกลางห้องอย่างสบายๆ ครับ

ทุกคำสอนและคำถามของพระพ่อ
ด้วยใจรักผูกสมัคและศรัทธา

ลูกเฝ้ารอทุกวันถวิลหา
ลูกค้นหาคำตอบทางสายกลาง

๑ พระมหาธีระวัฒน์ วิสุทธิชัย

การที่ได้ตอบคำถามของหลวงพ่อทุกวัน ทำให้เราได้มีเวลาพิจารณาตนเอง ทบทวนตนเองในเรื่องต่างๆ หลายๆ ด้าน ซึ่งตรงนี้เองที่ทำให้เราได้หันกลับมาใส่ใจตัวเอง ทำให้จิตใจของเราพัฒนาขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น ไม่หยาบ และความสุขก็เกิดขึ้นเพราะความบริสุทธิ์ของจิต

๑ พระพรเทพ ภาณคุโณ

เนื่องจากคำถามของพระเดชพระคุณหลวงพ่อเป็นคำถามที่ทำให้เราได้นึกทบทวนถึงความจริงของชีวิตและการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงองค์พระภายใน ซึ่งจริงๆ เรารู้อยู่แล้วว่าเรามักจะละเลย และไม่ใส่ใจเท่าที่ควร จนบางครั้งก็ลืมไปเลยว่าต้องคิดและทำอย่างไรให้เหมาะกับการเป็นนักปฏิบัติธรรม

แต่เมื่อพระเดชพระคุณหลวงพ่อบอกตามที่ตั้งคำถาม ทำให้ใจเราวนเวียนอยู่ในเรื่องต่างๆ เหล่านี้มากขึ้น ทำให้เรารู้จักคิดเป็นมากขึ้น จิตของเราวนเวียนอยู่ในกลางมากขึ้น ทำให้มีความสุขมากขึ้น

๑๑ กนกกร พิเศษสุรกุล

มีความสุข ได้กลับมาหยุดคิดถึงเป้าหมายที่แท้จริงคือการเข้าถึงพระธรรมกาย เพราะทุกคำถามที่ผ่านมาจะวนเวียนเกี่ยวกับความตาย สังขาร คือการย้อนกลับมาคิดถึงความสุขของตัวเองเพราะบางทีใจจะวุ่นวายอยู่กับงานและการเรียน ทำให้ใจเหนื่อย ไม่ได้หยุดพัก แต่ทุกครั้งที่เจอคำถามหลวงพ่อก็ทำให้รู้สึกมีการตอกย้ำ และตะล่อมให้ใจอยู่ในที่ที่ควรอยู่และมีความสุข ในช่วงชีวิตที่มีอยู่

๑๒ วรกันยา สากระแสร์

การวนเวียนอยู่กับคำถามทำให้มีสติกับสิ่งที่คิด พุด ทำมากขึ้นกว่าเดิม สิ่งที่ต้องหลงพ้อทุกวันคือสิ่งที่ย้อนกลับมาเตือนตัวเองว่าทำได้อย่างที่ตอบไปหรือยัง เกิดการพิจารณาตัวเองบ่อยขึ้น ว่าที่เราเป็น สิ่งที่เราทำนั้นห่างไกลกับสิ่งที่ควรจะเป็น และสิ่งที่ควรจะทำมาน้อยแค่ไหน

เมื่อได้ทบทวนตัวเองจึงเกิดการพัฒนาตัวเองตามมา เมื่อพัฒนาได้ดีขึ้นจิตใจจึงมีความสุขมากขึ้น การปลงสังขาร ปล่อยวาทเรื่องที่ไม่เป็นสาระต่างๆ เหล่านี้ทำให้ใจสงบขึ้น มีสติเตือนให้ใจอยู่กับศูนย์กลางกายบ่อยขึ้น จึงเป็นผลทำให้มีความสุข บริสุทธิ์มากขึ้น ตามลำดับค่ะ

๑๓ กรกนก แสงศศิธรชัย

ในทุกๆ คำถามที่ถามนั้นทำให้จิตใจเราเกาะเกี่ยวกับบุญ จะคิดอ่านก็เป็นไปทำให้จิตใจมีความสุข มีความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ทำให้หมั่นฝึกฝนตนเอง ทำชั่วโมงหยุดนิ่งนาน และต่อเนื่อง ทุกๆ วันไม่ขาดเลยคะ จิตใจสงบ โลงโปรง เบาสบาย มีความสุขมากๆ เลยคะ

๑๔ ฤทัยรัตน์ โชโต

การที่ลู่กวนเวียนกับคำถามจากหลวงพ่อนั้น ทำให้จิตของลูกมีความสุขและเพิ่มพูนความบริสุทธิ์ใจค่ะ เพราะการที่จะตอบแต่ละคำถามได้ดีลูกต้องปฏิบัติธรรมก่อนตอบคำถามทุกครั้ง ซึ่งทำให้ลูกมีความสุขเย็นๆ ทุกครั้งที่ตอบคำถาม และเมื่อลูกใจจดจ่อกับคำถาม ลูกก็จะเพิ่มเวลาในการหลับตามากขึ้นในแต่ละวัน และนอกรอบก็รักษาใจให้ผ่องใส ให้ได้อารมณ์สบาย อย่างนี้จึงทำให้ลูกรู้สึกได้ถึงความบริสุทธิ์ในกาย วาจาและใจที่มากขึ้น



“การตอบคำถามจะทำให้ใจเราบริสุทธิ์มากขึ้น
เราต้องเติมความบริสุทธิ์ให้กับใจของเราเอง
ถ้าเราไม่หมั่นเติม
ความบริสุทธิ์ของเราก็พร้อมลงไป”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



อารมณ์เสียคือการทำร้ายตัวเอง ทำให้เราแก่ง่าย
ตายเร็ว แล้วเราจะมีวิธีการดูแลใจอย่างไรที่จะ
ทำให้เรามีอารมณ์ใส แก่ยาก และตายช้า

Question 50

12 ตุลาคม พ.ศ. 2556

๑ พระครูวินัยธรที่ นนทบุรี

1. **ไม่โกรธ** ความโกรธเปรียบเสมือนไฟที่คอยเผาผลาญใจให้เราร้อน หากบุคคลละความโกรธเสียได้ก็ย่อมไม่เศร้าโศก ไม่อารมณ์เสีย ไม่หงุดหงิด ไม่ขุ่นมัว มีแต่อารมณ์ที่เบิกบาน แจ่มใส และย่อมอยู่เย็นเป็นสุขทั้งนี้ นอน ยืน เดิน นั่นคือเราก็คงต้องหมั่นฝึกใจของเราไม่ให้โกรธใครๆ ในทุกๆ กรณีโดยไม่มีข้อแม้และเงื่อนไข และต้องหมั่นฝึกฝนอบรมตนเองเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จนกระทั่งเป็นนิสัยที่ดีประจำตัวของเรา

2. **ไม่เกลียด** ความเกลียดเปรียบเสมือนการพบเจอศัตรูคู่อาฆาตที่จะต้องห้าหั้นกัน ให้มอดม้วยบรรลัยกันไปข้างใดข้างหนึ่ง ซึ่งถ้าหากเราพิจารณาเรื่อยๆ ในเรื่องกฎแห่งกรรม และการที่เราคบกันโดยธาตุโดยธรรมแล้ว จะทำให้เรามองเห็นทุกๆ คนเป็นเหมือนเพื่อน ทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันหมดทั้งสิ้นเช่นเดียวกับเรา และมองเห็นสรรพชีวิตทั้งหลายเป็นเพียงองค์ประกอบของธาตุเท่านั้น เมื่อพิจารณาได้ดังนี้ก็ไม่ว่าเราจะไปโกรธ ไปเกลียด ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ตรงไหน

3. **แผ่เมตตา** ความเมตตาเป็นความสงบ่มเย็น ทำให้เกิดความเป็นมิตร ไม่เป็นข้าศึก ศัตรูกับใครๆ ทั้งสิ้น เป็นจิตที่มีความเมตตาปรารถนาดีกับสรรพชีวิตทั้งหลายทั้งปวงเสมอเหมือนกันหมด เราก็คงต้องหมั่นแผ่เมตตาเป็นประจำสม่ำเสมอ ให้ใจมีความคุ้นเคยและเป็นการเขียนโปรแกรมนิสัยประจำตัวที่ดีให้เกิดขึ้นเป็นผังสำเร็จ ทั้งในภพชาตินี้และส่งผลไปในภพชาติหน้าต่อไปด้วย

4. **ให้อภัย** ต้องหมั่นรู้จักให้อภัย ไม่ผูกโกรธ ผูกพยาบาทอาฆาต หรือผูกเวรจองเวรกับใครๆ ทั้งสิ้น ทั้งผู้คิดประทุษร้ายต่อเราหรือแม้กระทั่งข้าศึกศัตรูก็ตาม ให้ถือว่าการให้อภัยนี้เป็นเสมือนรางวัลหรือของขวัญอันทรงคุณค่ากับทุกๆ คน

5. **พิจารณาเห็นโลกและสรรพชีวิตไปตามความเป็นจริง** คือไม่มองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้ายจนเกินไป แต่ให้พิจารณามองเห็นโลกและสรรพชีวิตตามสภาวะที่เป็นจริง คือมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ เป็นไปตามกฎแห่งกรรม มีโลกธรรมเป็นธรรมประจำโลก เป็นต้น

6. **หมั่นสั่งสมบุญกุศล** สร้างบุญบารมี และปฏิบัติธรรมเจริญสมาธิภาวนาให้มากยิ่งขึ้นไป จะทำให้ใจของเรามีกำลังบุญบารมีเพิ่มมากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งจะทำให้ใจของเราใส สะอาดบริสุทธิ์ หยดยิ่งได้มากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ เป็นผลให้ใจของเรามีพลัง มีอานุภาพ สามารถก้าวข้ามลวงพินจากปัญหาอุปสรรค ความขุ่นมัว และบาปอกุศลต่างๆ ได้



อารมณ์เสียคือการทำร้ายตัวเอง ทำให้เราแก่ชราเร็ว แล้วเราจะมียุทธวิธีดูแลใจอย่างไรที่จะ
ทำให้เรามีอารมณ์ดี แยกแยะ และตายช้า

๑ พระมหาศิริ สิริสาโร

1. รู้จักปล่อยวาง อย่าไปยึดมั่นถือมั่นอะไร สิ่งใดที่มาทำให้เราหงุดหงิด อารมณ์เสีย ก็ปล่อยมันทิ้งไป อย่าไปใส่ใจมัน ช่างมัน
2. มองโลกไปตามความเป็นจริง อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด ปล่อยให้มันเป็นไป การหงุดหงิดอารมณ์เสียไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้น มีแต่จะทำให้เราแย่ลง
3. เมื่อรู้สึกว่าจะอารมณ์เสียก็ให้ปรับใจให้เอาใจมาอยู่กับตัว นึกถึงดวง องค์กรพระภิกษุ **สัมมา อะระหัง** แทนที่จะปล่อยให้อารมณ์เสีย
4. หมั่นนั่งสมาธิให้ต่อเนื่องเป็นประจำ จะทำให้มีสติควบคุมอารมณ์ได้

๑ พระสุขสันต์ สุขสนโต

1. **เห็นโทษภัยของการที่เป็นคนอารมณ์เสีย** ว่าไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย มีแต่ผลเสียส่งผลไปถึงร่างกายและจิตใจ หน้าบูด หมองคล้ำ หน้าดำ ทำให้แก่กว่าอายุคนทั่วไป ไม่มีใครอยากเข้าใกล้คนอารมณ์ไม่แจ่มใส จะทำให้ไม่มีเพื่อนแถมเพิ่มศัตรูอีก เข้ากับคนอื่นได้ยากต้องโดดเดี่ยวเดี๋ยวตาย สู้ตายอาจจะส่งผลให้น้อยเนื้อต่ำใจและอาจเป็นสาเหตุให้หลุดจากการสร้างบารมีไป กลายเป็นคนพาลไป หงุดหงิดง่าย ขี้บ่น และที่สำคัญคือจะทำให้เข้าถึงธรรมได้ยากเพราะอารมณ์ไม่ดี ไม่แจ่มใส อารมณ์ขุ่นมัว อารมณ์ไม่สบาย

2. **ปล่อยวาง** คิดเสียว่าสรรพสิ่งสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป อย่าไปยึดติดกับคนสัตว์สิ่งของหรือเรื่องที่จะเข้ามาทำให้ใจขุ่นมัว ทำให้อารมณ์เสีย สักพักมันก็จะผ่านไป มันมาชั่วคราว อย่าไปติดใจ เก็บไว้ในใจ เพราะมันทำร้ายใจเราเอง

3. **เป็นผู้ให้** ให้สิ่งของ ให้คำพูดดีๆ ให้ความช่วยเหลือ ทำอย่างนี้สม่ำเสมอจะทำให้เป็นที่รักและส่งผลให้ใจเราสบาย อารมณ์ก็จะดีตามไปด้วย

4. **ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ** อะไรจะเกิดขึ้นก็ยิ้มไว้ก่อน รอยยิ้มจะขจัดช่องว่างความไม่เข้าใจ ยิ้มได้แสดงว่าใจเบิกบานจนออกมาเป็นรอยยิ้มบนใบหน้า ใครเห็นก็ชื่นใจ อยากเข้าไปคุย อยากเข้าใกล้

5. **แผ่เมตตาทุกคำคืน** อย่าให้เรื่องมันติดใจข้ามคืน แผ่เมตตาंनाความปรารถนาดี ไปถึงเพื่อนร่วมเกิดแก่ เจ็บตาย เพื่อนร่วมทุกข์ อธิษฐานจิตให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข สงบ

6. **รักษาใจอยู่ที่ศูนย์กลางเสมอ** ปรับที่ใจของเราเอง ตั้งใจปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระภายใน จิตใจจะเบ่งบาน ใจจะอิมเอบอย่างลงตัว อารมณ์จะแจ่มใสตลอดกาล

๑ พระเรื่องศักดิ์ เทชวโร

เราจะดูแลใจของเราให้มีอารมณ์ใสได้โดย

1. เมื่อเจอเรื่องที่ไม่ถูกใจ ไม่พอใจ เราต้องรู้จักจับแง่คิดที่ดี มีประโยชน์ต่อตัวเอง
2. หมั่นมองความดีของคนอื่น ไม่ถือสาข้อบกพร่องของคนอื่น เพราะทุกคนรวมทั้งตัวเราเองยังไม่สมบูรณ์ด้วยกันทั้งนั้น
3. เมื่อพบความขัดแย้งในการทำงานร่วมกัน ต้องแสวงจุดร่วม สมานจุดต่าง ปรีกษาหารือกัน ไม่ใช่หาเรื่องกัน
4. เมื่อมีปัญหา ต้องทิ้งความห่วงกังวล แล้วแก้ปัญหาด้วยสติและปัญญา
5. หมั่นปฏิบัติธรรมและรักษาใจไว้ที่กลางกายให้ใจใส

๑ พระธีระยุทธ จนทวิโส

1. พิจารณาให้เห็นชัดเจนถึงทุกขโทษภัยที่จะเกิดขึ้นจากการที่เรามีอารมณ์เสีย ตามที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อได้เมตตาสอน และอารมณ์เสียยังทำให้ผลการปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า จึงไม่ควรอารมณ์เสีย

2. ทำตามโอวาทของพระเดชพระคุณหลวงพ่อ คือทำใจให้เบิกบาน ให้แช่มชื่นอยู่เสมอ ให้ใจเป็นกุศล ทุกคนรวมทั้งตัวเรายังไม่หมดกิเลส ยังไม่สมบูรณ์ ยังมีข้อผิดพลาด ข้อบกพร่องด้วยกันทั้งนั้น ต้องไม่ถือสา ให้มีความปรารถนาดีต่อทุกๆ คน สิ่งที่จะได้คือใจเราจะสบาย เพราะเรามีมิตรอยู่รอบตัว ลูกเคยฝึกทำบ่อยๆ รู้สึบดีครับ

3. รักษาอารมณ์ใสอารมณ์สบาย ฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งตลอดทั้งวัน หากมีสิ่งที่จะทำให้เกิดอารมณ์เสียหรือใจชุ่นเข้ามากระทบก็ฝึกใจนิ่งๆ เฉยๆ และให้อภัยครับ



อารมณ์เสียคือการทำร้ายตัวเอง ทำให้เราแก่ตายเร็ว แล้วเราจะมียุทธวิธีดูแลใจอย่างไรที่จะ
ทำให้เรามีอารมณ์ใส แก่ยาก และตายช้า

๑ พระสุภัทฺฐ ปภสฺสโร

วิธีการที่จะรักษาใจของเราให้มีอารมณ์ใส แก่ยาก และตายช้า สามารถทำได้โดย

1. ปฏิบัติสมณกิจให้สมบูรณ์ต่อเนื่อง จนเกิดความปลื้มปิติทุกขณะจิต
2. นั่งธรรมะให้มากๆ ใจจะได้บริสุทธิ์ มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ใดๆ ที่มากระทบ

ไม่ว่าจะดีใจ เสียใจ หรือทำให้เราขัดเคืองใจ

3. แผ่เมตตาบ่อยๆ ตั้งความรักความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายอยู่เป็นนิจ
4. คิด พูด ทำในแง่บวก มองโลกด้วยความสดใส มีจิตเอื้อเฟื้อในเพื่อนสหธรรมิก
5. มีขันติธรรม ไม่ขัดเคืองต่อความคิด คำพูด การกระทำของบุคคลอื่น
6. มีสติ รู้เท่าทันกิเลส ไม่มีใครสมบูรณ์พร้อม ไม่คาดหวังสิ่งใดมากเกินไป ป้องกันความ

ผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากทีมงาน

7. ยิ้มอย่างสดใส ใจเบิกบานในบุญ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ใจใส แก่ช้า ตายยากแน่นอนครับ

๑ ปิยพัฒน์ พินรุพันธ์

ต้องหมั่นนั่งสมาธิปฏิบัติธรรม หมั่นเอาใจจรดที่ศูนย์กลางกายบ่อยๆ

ต้องหัดปล่อยวาง ไม่เอาขยะเข้ามาในใจ ผี๊กแผ่เมตตาบ่อยๆ

ต้องไม่โกรธง่าย หรือถ้าโกรธต้องรีบหาย

ต้องหัดยิ้มที่หน้ากระจกบ่อยๆ หัดทำใจให้สดใสขึ้นบานบ่อยๆ

ต้องหัดมองโลกในแง่ดี ไม่จับผิดคนอื่น

ต้องหัดจับดีคนอื่น เป็นต้นครับ

๑ ญัฐชญา โภคาพานิชย์

1. ยิ้มค่ะ รอยยิ้มช่วยให้เราผ่อนคลายได้เยอะเลยคะ

2. แผ่เมตตาบ่อยๆ

3. มองทุกอย่างให้เป็นบุญค่ะ

4. หมั่นตั้งใจให้เกาะเกี่ยวอยู่กับหลวงปู่และหลวงพ่อกะ เพราะถ้าใจเรามีความสุขกับภายในแล้วเราจะลืมความไม่พอใจ ทิฐิมานะ เพราะใจเราไม่ได้ไปเกาะเกี่ยวกับตรงนั้นคะ มันสุขอยู่ภายใน

5. มองทุกชีวิตเป็นพี่น้องท้องเดียวกัน เป็นพี่เป็นน้องร่วมวิญญูสงสารค่ะ เราต่างก็ยังเป็นป่าวเป็นทาสเขาอยู่
6. หมั่นเข้าใกล้บัณฑิตและคบกับภยาณมิตรที่ใจใสค่ะ
7. ศึกษาธรรมะคำสอนของครูบาอาจารย์และนำมาปฏิบัติใช้ และสอนตัวเอง อยู่เสมอ
8. ทำเหมือนอย่างคุณยายค่ะ ไม่เอาเรื่องใคร เอาแต่บุญ เอาแต่ธรรมะ ถ้าเราไม่เอา มาเป็นอารมณ์ ก็จะกลายเป็นลมเป็นแล้งค่ะ
9. สัมให้ไว อภัยให้เร็วค่ะ
10. เตือนตัวเองให้รักบุญกลัวบาปค่ะ
11. อยู่กับตนเองให้ระวังความคิด อยู่กับมิตรให้ระวังวาจา อยู่กับหมู่คณะให้ระวังกาย วาจา ใจ ค่ะ
12. มีวินัยในตนเองค่ะ ตั้งแต่เรื่องส่วนตัวไปจนถึงข้าวของรอบตัว และวินัยในการ รับบุญค่ะ

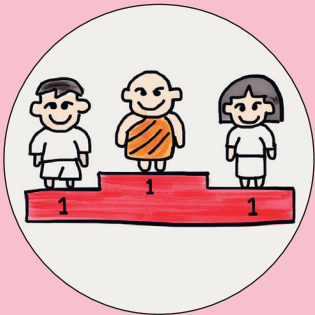
๑๑ นิตยา ประจักษ์จิตร

อันดับแรกเราต้องปรับอารมณ์ของเราให้มีความสุขก่อนค่ะ โดยการที่เรามองแต่แง่ดี ของสิ่งต่างๆ รอบตัวเรา ให้คิดแต่แง่ดีอย่างเดียว หากมีอะไรมากระทบใจเรา ทำให้ใจเราต้อง หม่นหมองก็ให้ปล่อยวางเสีย ปฏิบัติธรรมเลยค่ะ ภาวนา **สัมมา อะระหัง** พร้อมกับนึกถึงภาพ องค์พระ ให้มองไปที่ศูนย์กลางกายของเรา ในไม่ช้าใจเราก็จะกลับมาใสบริสุทธิ์เหมือนเดิม ค่ะ เมื่ออารมณ์ดี ใจใส แล้วความสุขกายสุขใจก็จะตามมา สุขภาพก็จะดีขึ้น หน้าตาก็จะแจ่ม ใส หากป่วยอยู่ก็จะหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ เมื่อไม่มีโรคภัยไข้เจ็บแล้ว อายุก็จะยืนขึ้นค่ะ



“ลูกค้า ที่อยู่ต่างประเทศบางท่าน
ก่อนจะตอบคำถามก็จะสวดมนต์ทำวัตรและนั่งสมาธิกันก่อน
เขาปลื้มและให้ความสำคัญกับการตอบคำถามมาก
และบางคนที่กำลังตัดสินใจจะออกจากองค์กร
พอได้ตอบคำถามก็หวนกลับมานึกถึงมโนปณิธาน
แล้วก็ตั้งใจสร้างบารมีในองค์กรต่อไป
ที่เป็ก็เพราะอุปกรณ์ IT หรือเครื่องมือสื่อสารต่างๆ
มาดึงใจให้เปียงเบนจากเป้าหมายออกไป”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



เมื่อเราตัดสินใจเข้ามาสร้างบารมีแล้ว นอกจากจะ
ทำประโยชน์ท่าน ก็ต้องทำประโยชน์ตนให้สำเร็จ
ด้วย ถ้ามว่าประโยชน์ตนคืออะไร

Question 51

13 ตุลาคม พ.ศ. 2556

๑ พระจักรพงษ์ จุกวโธ

ประโยชน์ตนในการเข้ามาสร้างบารมีอันดับหนึ่งเลยคือการนั่งสมาธิให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน สามารถไปรู้ไปเห็นและทำวิชชากับมหาปูชนียาจารย์ได้ครับ รองลงมาคือเอาบุญ สร้างบารมี เพื่อเป็นเสบียงติดตัวไป เพื่อในภพชาติต่อไป จะได้สร้างบารมีอย่างสะดวกสบาย ไม่มีอุปสรรคต่างๆ ในการสร้างบารมีครับ

๑ พระทวีศักดิ์ ธมมสรโณ

ประโยชน์ตนคือทำพระนิพพานให้แจ้ง สลัดตนให้พ้นจากกองทุกข์ ทำหยุดทำนิ่ง ให้เข้าถึงสภาวะธรรมภายใน เข้าถึงดวงใส เข้าถึงภายในกายภายใน

เข้าถึงพระธรรมกาย ได้องค์ประกอบครบ สุข บริสุทธิ ชัด ใส สว่าง ศึกษาวิชาธรรมกาย มีรู้ มีญาณแม่นยำ ถูกต้องร่องรอยตรงไปตามความเป็นจริง ได้เรียนวิชชามรรคผล ได้เรียนวิชาปราบมารครับ

๑ พระเอกลักษณ์ สุธรมโณ

ประโยชน์ตนคือการทำสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่มีคุณค่าเพื่อตัวเราเอง โดยเฉพาะเราได้เข้าวัดมาแล้วก็ต้องรีบแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ฝึกฝนพัฒนานิสัยให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป ด้วยใจที่มีความสุข บริสุทธิ หมั่นชวนชวาย สัจสมบุญ สร้างบารมีให้มาก ให้ดีเยี่ยม เปี่ยมด้วยความปลื้มปิติใจ ตั้งใจปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงตัวตนที่แท้จริงภายในคือพระธรรมกาย ได้ชื่อว่าได้ทำประโยชน์ตนที่แท้จริงครับ

๑ พระมหานักรบ ขนติมโน

ประโยชน์ตนคือการปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกาย มีที่พึ่งภายในเป็นของตนเอง ซึ่งจะได้รับความสุข ความปลื้มใจ และเป็นเกราะป้องกันตนเองจากภัยต่างๆ ในวิภวสงสารนี้ ได้อย่างดีที่สุด และสิ่งที่ควรทำควบคู่กันไปในขณะที่ยังไม่เข้าถึงพระธรรมกาย คือ การรักษาใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส หมั่นสั่งสมบุญกุศล ทั้งทาน ศีล ภาวนา สร้างสมบุญบารมีให้เต็มที่ เพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุดที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ครับ

๑ พระสิทธิพร สุฑธมานโธ

ประโยชน์ตนคือสั่งสมบุญสร้างบารมีให้เต็มที่ ปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกาย ศึกษาวิชาธรรมกาย ทำวิชชากับพระเดชพระคุณหลวงปู่ ปราบมารขจัดอาสวกิเลส ให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษ จนถึงที่สุดแห่งธรรมครับ



เมื่อเราตัดสินใจเข้ามาสร้างบารมีแล้ว นอกจากจะทำประโยชน์ท่าน ก็ต้องทำประโยชน์ตนให้สำเร็จด้วย ถ้ามว่าประโยชน์ตนคืออะไร

๑ พระภาณุวัฒน์ รณนุชโย

ประโยชน์ตนคือเข้าถึงพระธรรมกาย และศึกษาวิชาธรรมกายไปตลอดชีวิตครับ

๑ พระจิระศักดิ์ จรณสมฺปนฺโน

ประโยชน์ตนคือการเข้าถึงพระธรรมกายภายใน เป็นที่พึ่งที่ระลึกให้กับตนเอง เป็นเหตุผลสำคัญที่สุดของลูกในการตัดสินใจเข้ามาบวชสร้างบารมีครับ และศึกษาวิชาธรรมกาย เรียนรู้เรื่องราวของตนเอง จนไปทำวิชาปราบมารกับหลวงพ่อก็ได้ครับ

๑ พระมหาพงศ์ศักดิ์ ธาณินโย

สิ่งที่เรียกว่า “ประโยชน์ตน” ลูกเข้าใจว่า คือ

1. การฝึกฝนอบรมตนเอง แก้ไขข้อบกพร่องที่ไม่ดีของตนเอง ที่ติดตัวมาข้ามภพข้ามชาติ ให้ดีขึ้น สมบูรณ์ขึ้น บกพร่องน้อยลง
2. การสร้างบุญสร้างบารมี ตั้งใจสั่งสมบุญอย่างเต็มที่ ทั้งการทำทาน รักษาศีล และเจริญสมาธิภาวนา รวมถึงการทำบารมีทั้ง 10 ทศ ให้สมบูรณ์บริบูรณ์ขึ้นเรื่อยๆ
3. การปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกาย และศึกษาวิชาธรรมกาย เป็นสิ่งที่เป็น “ประโยชน์ตน” อย่างแท้จริงที่ควรเอาใจใส่เป็นพิเศษครับ

๑ สิริวรรณ ภูประเสริฐ

ประโยชน์ตนคือเราจะต้องปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายให้ได้เร็วที่สุด ในขณะที่สุขภาพร่างกายยังแข็งแรงจะต้องหาที่พึ่งภายในให้ได้ก่อนตาย ชีวิตจึงจะปลอดภัยทั้งในภพนี้และภพหน้า เราต้องให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรมมากกว่าสิ่งอื่น แม้จะทำงานหยาบก็ต้องทำงานละเอียดทางใจควบคู่กันไป ไม่ปล่อยปละละเลยให้เวลาผ่านไปโดยไม่ได้อะไรเลย ถ้าเราประมาทกว่าจะรู้สึกตัวก็สายเสียแล้ว เพราะอายุก็มากขึ้น สังขารก็เสื่อมโอกาสเข้าถึงธรรมก็น้อยเต็มที จะหาความปลอดภัยในชีวิตก็ยาก พอใกล้มรณภัยมาถึงก็จะกลัวตาย เพราะไม่มีที่พึ่งภายใน เป็นอันตรายสำหรับชีวิต ดังนั้นเราต้องรีบประกอบความเพียรในการทำหยุดทำนิ่ง ให้เข้าถึงพระธรรมกายภายในให้ได้ จึงจะได้ชื่อว่าทำประโยชน์ตนสำเร็จอย่างแท้จริง



“การที่เราจะไปถึงเป้าหมายได้ เราจะต้องไม่อยาก
ต้องหยุดอย่างเดียว ถึงจะเป็นตัวสำเร็จ
ตั้งที่พระเจ้าพระคุณหลวงปู่ท่านบอกเอาไว้
การอยากทำความดีเป็นสิ่งที่ดี
แต่ถ้าจะไปสู่ที่ดีๆ ต้องหยุดเท่านั้น
การตั้งเป้าหมายอยากเห็นอยากมีประสบการณ์ภายในก็เป็นสิ่งที่ดี
แต่ถ้าเราเริ่มนั่ง เราต้องตัดความคิดนั้นออกไป
ก่อนที่ความอยากนั้นจะเข้าไปปรุงอยู่ภายในใจของเรา”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



ทำอย่างไรเราถึงจะรักการปฏิบัติธรรม

Question 52

14 ตุลาคม พ.ศ. 2556



๑ พระครูภาวนาสุธรรมวิเทศ (หาญชัย อาสภกนฺโต)

1. ต้องนึกถึงเป้าหมายของการเข้ามาสู่องค์กร ว่าต้องเข้ามาปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายในตัว
2. ต้องนึกถึงเป้าหมายชีวิต ว่าการจะหลุดพ้นจากการตกเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามารมีเพียงประการเดียว คือการปฏิบัติธรรมเท่านั้น
3. ต้องนึกถึงหน้าที่เพื่อการขยายงานขององค์กร ว่าเรามีวัตถุประสงค์เพื่อให้ชาวโลกได้เข้าถึงพระธรรมกาย หากเรายังไม่เข้าถึงแล้วเราจะไปแนะนำเขาได้อย่างไร
4. ปฏิบัติธรรมให้สม่ำเสมอ จนกระทั่งถึงจุดที่รู้สึกว่าคุณทำได้ เหมือนว่าการปฏิบัติธรรมคือลมหายใจของชีวิต

๑ พระนรินทร์ สุภาโส

1. เราต้องศึกษาผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรม เช่น นั่งแล้วได้ผลดีอย่างไร แล้วจะทำให้เราดีขึ้นอย่างไร
2. เราต้องลงมือปฏิบัติ มีความเพียรอย่างต่อเนื่อง
3. ปรับหาวิธีการนั่งที่เหมาะสมกับตัวเอง คือนั่งแล้วเป็นสุข มีความบริสุทธิ์ ฟังพอใจ
4. อย่าคาดหวังผลมากจนเกินไป จนทำให้เกิดเป็นความเครียด และจะมีความทุกข์ตามมา
5. เมื่อว่างจากภารกิจควรปล่อยวางงาน แล้วเข้าปฏิบัติระยะยาวบ้างสัก 1 เดือน
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่ให้ร่างกายปวดเมื่อยขณะปฏิบัติธรรม

๑ พระวัชรพงศ์ ภาทวโส

เริ่มจาก “สบาย” + ง่าย + ใช้เวลานั่ง นิ่งบ่อยๆ อย่าง “สม่ำเสมอ” จนคุ้นเคย มั่นใจว่าถึงตรงนี้จะเกิด “ความสุข” ภายในแล้ว จากนั้น ก็ให้หมั่นประคอง “สติ” จากนั่งในรอบสู่นอกรอบทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน จนชินกับ “ศูนย์กลางกาย” เดี่ยวเมื่ออยู่กับกลางได้มากขึ้น โดยมี “สติ สบาย สม่ำเสมอ” ก็จะมีความสุขมากขึ้น และก็จะรักการปฏิบัติธรรมเองครับ

๑ พระกานต์วี ฐานจันท

1. ต้องแบ่งเวลานั่งสมาธิทุกวัน หรือถ้าได้ไปนั่งสมาธิแบบยาวหลายวันก็ยิ่งดี
2. สั่งสมชั่วโมงหยุดชั่วโมงนิ่งไปเรื่อยๆ จนมีประสบการณ์ภายใน ค้นพบความสุขภายใน
3. หมั่นสังเกตพฤติกรรมของตัวเองที่พัฒนาจนดีขึ้น เช่น ใจเย็นขึ้น คิดอะไรเป็นระบบระเบียบมากขึ้น แล้วเราจะเห็นคุณค่าของสมาธิ
4. หมั่นศึกษาประวัติมหาปูชนียาจารย์ที่ท่านจริงจังกับการปฏิบัติธรรม และเอาชีวิตเป็นเดิมพันกับการปฏิบัติธรรม แล้วถ่ายทอดความรู้นั้นมาเป็นความเข้าใจของเราเอง
5. ต้องอยู่ใกล้กัลยาณมิตรที่รักการปฏิบัติธรรม ที่ชวนกันนั่งหลับตา ชวนกันคุยเรื่องการหยุด การนิ่ง ไม่คุยเรื่องที่ทำให้ใจร้อนครับ

๑ พระมหาบันเจตร ธิรจิตโต

1. เราต้องตอกย้ำเป้าหมายการเข้ามาสร้างบารมีภายในองค์กรทุกวันครับ ว่าเราเข้ามาเพื่อฝึกฝนอบรมตนเอง และเพื่อศึกษาวิชาธรรมกาย
2. หมั่นตอกย้ำความเป็นพระของเราทุกวันครับ ว่าเราได้โอกาสในการปฏิบัติธรรมมากกว่าญาติโยม เราต้องใช้เวลาอันมีค่านี้นั่งธรรมะให้มากๆ เพื่อตอบแทนค่าข้าวแดงแกงร้อนที่ญาติโยมเขาอาบเหงื่อต่างน้ำ จบเหนื่อหัวถวายมาให้
3. หากเมื่อใดเกิดความขี้เกียจนั่งธรรมะ ให้เตือนตัวเองว่า “รักตัวเองให้นั่งซึ้งตัวเองให้นอน”

หากเกิดมา	ชาตินี้	ไร่ที่พึง
คงต้องถึง	อวสาน	ไร่ที่หมาย
หากเรารัก	นั่งธรรมะ	จนวันตาย
เราคงได้	เป้าหมาย	ดุสิตบุรี



๑ พระผจญ เกรธมโม

เบื้องต้นเลย เราต้องหมั่นปฏิบัติธรรมให้ได้ทุกวัน ไม่ให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว ให้รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา และเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด จะขาดเสียไม่ได้เลยแม้แต่วันเดียว

เมื่อเราได้ปฏิบัติธรรมทุกๆ วัน ย่อมได้รับผลจากการปฏิบัติธรรมอย่างแน่นอน เมื่อเราทำถูกหลักวิชา อย่างน้อยก็ต้องได้ความโล่ง โปร่ง เบา สบาย ตัวหายไป นั่งจนลืมเวลา เหมือนแป๊บเดียว แต่มันผ่านไปเป็นชั่วโมงแล้ว นึกว่าห้านาทีหรือสิบนาทีเท่านั้นเองครับ ยิ่งเห็นความสว่างด้วยยิ่งไม่ต้องพูดถึงเลยครับ การได้รับผลที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมนี้แหละ ที่ช่วยทำให้เราเกิดความรู้สึกว่าอยากจะนั่งต่อ ชอบที่จะนั่ง จนเกิดความรู้สึกว่ารักที่จะนั่ง

แต่เนื่องจากว่าเราอยู่ร่วมกับหมู่คณะ ต้องช่วยกันรับผิดชอบงานจากหมู่คณะ จึงไม่สามารถที่จะนั่งได้มาก หรือต่อเนื่องยาวนานอย่างที่เรายากจะนั่ง สิ่งเดียวที่ทำได้คือหมั่นรักษาใจของเราไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้มากที่สุด พอมีเวลาและโอกาสเมื่อใด เราก็จะใช้เวลาและโอกาสนั้น เจริญสมาธิภาวนาทันที เพราะเราอยากได้ประสบการณ์ภายในที่ดี และอยากให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป อยากบอกว่ารักการปฏิบัติธรรมก็ตอนนี้ครับ

๑ สามเณรเควิน ทองอ้นตั้ง

ไม่บังคับจิตใจในการนั่ง ว่าต้องเห็นดวงหรือองค์พระ หรือต้องนั่งสมาธินานๆ และไม่เครียดในการนั่ง ต้องนั่งอย่างมีความสุข นึกอะไรไม่ออกก็ไม่ตึงนึ้ก ให้ทำใจเฉยๆ แบบสบาย และไม่ต้องลึ้นว่าจะเห็นอะไรต่อไป ทำอย่างนี้จะทำให้รักการปฏิบัติธรรมเอง

เพราะว่าถ้าตัวเราไปลึ้นไปเพ่งไปจ้อง มันจะไม่เห็นตามความปรารถนา และจะทำให้ใจท้อถอยและไม่อยากนั่งธรรมะ จนกลายเป็นไม่ชอบธรรมะ แต่ถ้าเราทำใจเฉยๆ สบายๆ ไม่คิดอะไร ใจก็จะหยุดนิ่ง และมีความสุข ทำให้ไม่ท้อ แต่จะทำให้มีความกระตือรือร้น อยากนั่งธรรมะ จนกลายมาเป็นรักการปฏิบัติธรรมครับหลวงพ่อ

๑ สุปราณี แก้วมา

1. นั่งสมาธิอย่าให้ขาดแม้เพียงวันเดียวค่ะ แต่ถ้าขาดจะทำให้เราไม่ยอกนั่งค่ะ
2. ศึกษาตัวอย่างที่ทำให้เกิดกำลังใจในการนั่งสมาธิ หรือควรมีกัลยาณมิตรที่รักการนั่งสมาธิด้วยค่ะ
3. เมื่อมีเวลาให้รีบนั่งสมาธิเลยค่ะ
4. หมั่นศึกษารธรรมะ และศึกษาคำสอนจากมหาปูชนียาจารย์ เพื่อนำมาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติธรรมค่ะ
5. นำใจมาวางไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา เพื่อใจเราจะได้ศูนย์กลางกาย โดยใจเราจะรู้สึกสงบ และอยากนั่งปฏิบัติธรรมเองค่ะ

๑ สุพร วงศ์คุ้มสิน

1. คิดว่าการนั่งสมาธิทุกวันเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันที่ขาดไม่ได้ เหมือนร่างกายของเราที่ต้องหายใจ ต้องกิน ต้องขับถ่าย เป็นต้น เป็นภารกิจที่สำคัญสูงสุด ต้องทำด้วยตัวเอง ใครๆ ทำแทนไม่ได้

“หน้าที่ที่สำคัญที่สุด คือ ใจหยุดที่ศูนย์กลางกาย”

2. ตั้งสัจจะกับตนเองหรือกับผู้มีศีลมีธรรมมากกว่าเรา จะทำให้เรานั่งสมาธิได้ต่อเนื่อง โดยเริ่มต้นจากนั่งสมาธิบ่อยๆ ก่อน พอทำได้แล้วค่อยขยับเวลาให้มากขึ้น
3. คิดถึงโทษของการไม่ฝึกจิตใจ ใจของเราจำเป็นต้องแก้ไข มิฉะนั้นใจจะเป็นนายของเรา ไม่สามารถควบคุมให้ตั้งที่ศูนย์กลางกายได้เหมือนเดิม โอกาสที่จะทำให้เราปล่อยไปคิด พุด ทำในสิ่งที่เบียดเบียนตนได้ง่าย

“จิตที่ไม่ได้ฝึก เหมือนช้างศึกที่ตกมัน”

4. คิดถึงคุณค่าของการปฏิบัติธรรม การนั่งสมาธิเจริญภาวนาอย่างสม่ำเสมอทุกวัน จะทำให้เกิดความเชื่อมั่น จิตใจแข็งแกร่ง ไม่หวั่นไหว ใจชุ่มฉ่ำมีพลังใจ ความรู้สึกขาดแคลนใด ๆ ในโลกจะไม่มีเลย
5. คิดถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิตที่จะปิดอบายให้กับตนเอง เพื่อไปพักกลางทาง ที่ดุสิตบุรีวังบุญพิเศษเขตใน และไปถึงที่สุดแห่งธรรมพร้อมกับมหาปูชนียาจารย์และหมู่คณะ ต้องใช้การปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายภายในเท่านั้น



๑ ปิยวรรณ เบ็ญธรรม

วิธีการง่ายมาก

1. เริ่มต้นจาก **“รักตัวเอง”** ให้เรารักการปฏิบัติธรรมเหมือนรักชีวิตตัวเอง เพราะการปฏิบัติธรรมคือ **“ลมหายใจ”** ที่จะทำให้เรามีชีวิตอยู่บนเส้นทางการสร้างบารมีต่อไปได้ ทุกภพทุกชาติ ขาดการปฏิบัติธรรมเหมือนขาดใจ ยิ่งรักตัวเองมากเท่าไรก็ให้รักการปฏิบัติธรรมมากเท่านั้น

2. **“เอาชีวิตเป็นเดิมพัน”** ต้องขยัน อดทน ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคใดๆ ที่จะมาทำลายความรักที่มีต่อการปฏิบัติธรรม รักจริงทำจริง รักมากก็ต้องคิดถึงแต่ **“สัมมา อะระหัง”** ให้ได้ทุกวินาที

3. **“รักจริง ต้องสู้ จึงจะชนะ”** ให้เราพอใจกับผลการปฏิบัติธรรม ทุกรอบ พอใจกับความมืดตื้อมืดมิด ความนิ่งสงบของใจ เมื่อตัดใจนิ่งแล้วไม่ว่าผลการปฏิบัติธรรมจะเป็นอย่างไร ให้ปลื้ม ให้พอใจ หมั่นจดบันทึกผลการปฏิบัติธรรมที่ดีเอาไว้ เป็นกำลังใจให้ตัวเอง จะเป็นการช่วยรักษาให้ความรักที่มีต่อการปฏิบัติธรรมอยู่กับเราได้นานๆ ด้วยการให้กำลังใจตัวเอง ให้สู้ต่อไปจนกว่าจะเข้าถึงธรรมซึ่งเป็นชัยชนะของนักสร้างบารมี

๑ ดนยา คุณากนก

คนเราจะรักในการทำอะไรก็ตามเมื่อเราทำสิ่งๆ นั้นได้ดี เช่น ตอนเด็กๆ เราชอบเรียนวิชานั้นวิชานี้ เพราะเราได้เกรดดี เมื่อสำรวจดูแล้วพบว่าเราต้องมีอิทธิบาท 4 ในการทำสิ่งนั้นๆ พอเราใช้อิทธิบาท 4 ในการทำสิ่งใดแล้ว เช่น การปฏิบัติธรรม เราจะเกิดความก้าวหน้า พัฒนาประสบการณ์ดีขึ้นเป็นลำดับ ทำให้อยากทำบ่อยๆ ชอบและรักในการทำนั่นเอง

โดยส่วนตัว เริ่มจากมีเป้าหมายอยากจะเป็นคณาจารย์ชาวมหาวิทยาลัยกับพระเดชพระคุณหลวงพ่อ จึงชอบที่จะทำบ่อยๆ พอทำบ่อยๆ และหมั่นสังเกต ผลการนั่งจึงดีขึ้น นั่งแล้วใจบริสุทธิ์มีความสุข หน้าตาผ่องใส จึงเป็นกำลังใจทำให้ตนเองอยากฝึกฝนให้ยิ่งๆ ขึ้นไปเจ้าค่ะ



“เห็นเทพชอบกันมากเลยกับคำถาม
เพราะตอบแล้วทำให้อารมณ์ดีติดอยู่ภายใน และทำให้ใจละเอียดยิ่งขึ้น
เราก็จะคัดเอาคำตอบแซมปะๆ จากคำตอบที่ตอบกันมาทั้งหมด
ทั้งของพระ สามเณร และเจ้าหน้าที่ภายในองค์กร
เพื่อเอามาทำเป็นหนังสือ
จะได้เป็นประโยชน์ในพรรษาต่อๆ ไป
และจะได้ทำให้คนที่มาในภายหลังอ่านแล้วเกิดกำลังใจ
และรักในการปฏิบัติธรรม”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



ทำอย่างไรเราจึงจะเข้าถึงธรรม

Question 53

15 ตุลาคม พ.ศ. 2556



๑ พระมหาวิเชียร นาคโกโร

1. หมั่นปฏิบัติธรรมทุกๆ วัน อย่างตลอดต่อเนื่อง
2. ทำให้ถูกวิธีตามที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อสอนไว้
3. หมั่นตรีกะลิกนิกถึงพระรัตนตรัยให้ได้ตลอดต่อเนื่องทั้งวัน ควบคู่กับการรับบุญไปด้วย
4. รักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ทำกิจวัตร-กิจกรรมความเป็นพระให้ถึงพร้อมสมบูรณ์
5. รู้จักปล่อยวาง ตัดใจ ละทุกอย่าง วางทุกสิ่ง เมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรม

๑ พระวิชัย ปุณฺณธมฺโม

ลูกคิดว่าเราจะต้องมีความปรารถนาและรักที่จะเข้าถึงธรรมอย่างไหลหลง ต้องมีฉันทะในระดับนั้นทีเดียว เมื่อมีฉันทะในระดับนั้นแล้ว ความเพียร การเอาใจจดจ่อ และการหมั่นพิจารณาหาทางให้การปฏิบัติก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปก็จะตามมา ซึ่งก็จะต้องไม่ดูเบากับคำแนะนำต่างๆ ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อดีแนะนำเป็นขั้นเป็นตอนเอาไว้ในเรื่องของความสบายและสติ และเราจะต้องให้มีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนั่ง ชั่วโมงกลางให้มากพอด้วย อีกประการหนึ่งความไม่ประมาทในการรักษาใจไว้ที่กลาง และหมั่นทำภาวนาเอาไว้เรื่อยๆ ควบคู่กับการปฏิบัติภารกิจของเรา จะได้ขจัดความคิดในเรื่องงาน หรือเรื่องต่างๆ ที่เราไม่ต้องการที่คอยจะแทรกเข้ามาในใจอยู่เรื่อยๆ ครับ และสิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือเราต้องบันทึกผลการปฏิบัติธรรมของเราเป็นประจำด้วยครับ เราจึงจะเข้าถึงธรรมได้ในที่สุด

๑ พระสรราช นาคชโย

1. ต้องมีความรักในธรรมะ อยากได้ธรรมะ อยากเข้าถึงธรรม
 2. ลงมือปฏิบัติอย่างถูกวิธี
 3. ใจจดใจจ่อ ไม่ให้ใจคลาดเคลื่อนหรือคิดไปเรื่องอื่นๆ ให้แต่ละวันของความคิดของเรา มีแต่เรื่องธรรมะ
 4. ตรวจสอบทบทวนการปฏิบัติของเราว่ามีสิ่งใดต้องปรับปรุงแก้ไขอย่างไรหรือไม่ และลงมือแก้ไขให้ถูกต้อง
- ถ้าเราหมั่นทบทวนและปฏิบัติให้ใจของเราวนเวียนอยู่ใน 4 ข้อนี้ เราจะต้องเข้าถึงธรรมอย่างแน่นอนครับ

๑ นันทินา เทพบุญศรี

1. นั่งสมาธิให้ต่อเนื่องทุกวัน และเพิ่มเวลานั่งนอกรอบเพิ่มขึ้น 20-30 นาที หรือมากกว่านั้น
2. ตรีกธรรมะให้ได้ตลอดต่อเนื่อง โดยเฉพาะนอกรอบที่มักจะมีเรื่องทำให้ใจเราออกนอกกลาง เมื่อนึกได้ต่อเนื่องและใจมักจะไปคิดในเรื่องราวต่างๆ ทำให้ผลนั่งสมาธิไม่ก้าวหน้า
3. ให้ภาพในใจเรามีองค์พระ ดวงแก้ว มองไปเรื่อยๆ ให้ได้ตลอดเวลา ให้องค์พระ ดวงแก้ว คุมบุญให้เราตลอดเวลา
4. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง เพราะเมื่อมีอาการเจ็บไข้ได้ป่วย มักจะนั่งได้น้อย ไม่มีอารมณ์นั่งสักเท่าไร
5. อ่านหนังสือธรรมะ แนะนำวิธีการนั่งสมาธิ การฝึกฝนจิตใจของพระเดชพระคุณ หลวงพ่อคุณครูไม่ใหญ่ ที่มีข้อคิด วิธีการปฏิบัติธรรมต่างๆ และนำมาใช้กับตัวเรา
6. รักษาอารมณ์สบาย ผ่อนคลาย สดชื่น แจ่มใสให้ได้ทั้งวัน

๑ ธวัชชัย รอดพันภัย

1. หมั่นนั่งสมาธิให้มากๆ ทั้งในรอบและนอกรอบ และรักษาใจให้ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา เพื่อเป็นทางมาแห่งบุญกุศลและเป็นประตูความสำเร็จในการทำใจให้รักการปฏิบัติธรรม ใจของเราจะหยุดนิ่งและจะเข้าสู่ความสุขภายในได้ง่ายครับ
2. มีจิตตั้งมั่นในการปฏิบัติธรรม โดยหมั่นทำสมาธิ นึกถึงองค์พระ หรือดวงแก้วให้ได้ทุกๆ อิริยาบถ ทุกสถานการณ์และทุกๆ อารมณ์
3. หมั่นทำทาน รักษาศีลให้บริสุทธิ์ เพื่อให้ใจเกาะเกี่ยวแต่เรื่องบุญกุศล
4. อธิษฐานจิตตอกย้าฝังสำเร็จให้แก่ตัวเราให้ได้เข้าถึงพระธรรมกายทุกๆ วัน
5. จดบันทึกผลการปฏิบัติธรรมให้ได้ทุกวันครับ
6. ปฏิบัติตามแนวทางการบ้าน 10 ข้อของคุณครูไม่ใหญ่ให้ได้ทุกๆ วัน



“คำตอบที่ลูกๆ ตอบกันมาทุกคำถามนั้น
จะคัดเอาที่ตอบแถมปีๆ และเข้าข่ายแถมปีที่ตอบดีๆ ในแต่ละคำถาม
เพราะหลายๆ คนตอบกันได้ดี มีมุมมองคนละมุมที่แตกต่างกันไป
จะได้นำมารวบรวมทำเป็นหนังสือ
เพื่อจะได้เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มาในภายหลัง
ให้ใส่ชื่อลงไปในแต่ละคำตอบที่อยู่ในหนังสือด้วย”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



เมื่อเรารู้แล้วว่าทำอย่างไรเราจึงจะเข้าถึงธรรม
แล้วมันยากตรงไหนจึงทำให้เรายังไม่เข้าถึงธรรม

Question 54

16 ตุลาคม พ.ศ. 2556

๑ พระวิษณุ ออกคหิโป

ประวัติศาสตร์บ่งชี้ว่าคุณแล้ว ว่าดวงแก้วมักอยู่ในภูผาหิน
ไม่สีกัดฎมาเป็นอาจิน ก็ชื่นชมเพียงเศษดินจนสิ้นใจ

ต้องฝึกให้หนัก อย่างถูกหลักวิชา

เหตุที่ทำให้เรายังไม่เข้าถึงธรรม ก็เป็นเพราะยังฝึกไม่พอ คือยังไม่ได้ลงมือทำ หรือลงมือทำแล้วแต่ยังไม่ถูกดี ไม่ถึงดี แล้วก็ยังไม่พอดี บวกกับการสังเกตเหตุที่ประกอบก็ยังไม่ดีเท่าที่ควร คือยังเอาใจไปติดอยู่กับผลมากจนเกินไป (ลุ่ม เร่ง เฟ่ง จ้อง) จึงทำให้เหตุก็บกพร่อง ผลก็เลยไม่ได้ไปด้วย

อีกประการหนึ่งก็คือ ทำๆ หยุดๆ ยังทำไม่จริง ไม่สม่ำเสมอ ขาดความต่อเนื่อง ควรทำใจให้มุตติ ทำแบบไม่มีวันหยุด เพื่อมุ่งไปสู่ที่สุดแห่งธรรม

๑ พระชัยพร วรจิต

1. ยากตรงไม่ทำ ไม่ได้รักธรรมะจริง ให้ความสำคัญต่อสิ่งอื่นมากกว่า หรือทำไม่ต่อเนื่อง ทำๆ หยุดๆ
2. ประมาท เลินเล่อ เผลอใจ ไม่ได้เอาจริงเอาจังต่อการปฏิบัติธรรม
3. รู้หลักวิชา แต่พอเวลาทำจริงๆ แล้วทำไม่ถูกหลักวิชา เผลอไปทำวิธีเดิมๆ ที่ไม่ได้ผล ทำให้เกิดความท้อแท้

๑ พระสุรศักดิ์ ปียรตโน

มันยากตรงที่

1. เรายังทำไม่จริงจัง ยังไม่ทุ่มเทแบบเอาชีวิตเป็นเดิมพัน
2. เรายังขาดความเพียรในการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ ทุกๆ วัน
3. เรายังตัดใจไม่ได้จากกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อการปฏิบัติธรรม



เมื่อเรารู้แล้วว่าทำอะไรเราจึงจะเข้าถึงธรรม แล้วมันยากตรงไหนจึงทำให้เรายังไม่เข้าถึงธรรม

๑ ไพรทอง วอทอง

1. ไม่สมัครใจที่จะเข้าถึง ความสมัครรักใคร่ไม่พอ ยังไม่จริงใจ หรือยังไม่รักแบบสุดชีวิต ต้องรักอย่างจริงจัง รักแบบสุดๆ
2. ไม่มีความต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ทำๆ หยุดๆ คือเพลินใจออกนอกศูนย์กลางกายมากกว่าเอาใจอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ความตั้งใจที่จะเข้าถึงธรรมต้องมีมากพอ
3. ไม่เอาใจใส่เพียงพอที่เข้าถึงธรรม ต้องหมั่นสังเกตว่าทำอย่างไรจึงเป็นอย่างไร หรือหาวิธีการปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป
4. ไม่อดทนพอ พอนั่งไม่ดีก็รู้สึกหงุดหงิดบ้าง ฟุ้งบ้าง หลับบ้าง เมื่อยก็เลิก ต้องอดทนนั่งไปเรื่อยๆ คว้า พุดต่างๆ คือไม่รัก ไม่ต่อเนื่อง ไม่สังเกตและไม่ทนพอที่จะเข้าถึงธรรมจริง

๑ อรวรรณ กิตติโสภากร

สิ่งที่คิด นั้นดู เหมือนจะง่าย
 แต่จะทำ ให้ได้ ยากหนักหนา
 ต้องอาศัย ความเพียร และเวลา
 ต้องถูกหลัก วิชชา ทุกขั้นตอน
 ต้องทำจริง ตั้งใจจริง อย่าให้ขาด
 อย่าประมาท ในคำ ที่พ่อสอน
 ต้องหมั่นตรึก หมั่นนึก ทั้งยามนอน
 อย่าจากจร หายห่าง ศูนย์กลางกาย

๑ มานพ คิรินันทวกุล

เพราะส่วนใหญ่เรายังมีข้ออ้าง ข้อแม่ และซีก็เกียจกันอยู่ ไม่เห็นความสำคัญของการนั่งสมาธิ แพ้ใจตนเอง เมื่อมีเรื่องอะไรเข้ามากระทบก็ล้มเลิกความตั้งใจในการนั่งไป เช่น ร้อนไปหนาวไป ง่วงแล้ว เหนื่อยแล้ว เป็นต้น ก็เลยไม่เอาจริงกับการนั่งสมาธิกัน

ฉะนั้น เราต้องเปลี่ยนความคิดเราว่าการนั่งสมาธิเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเรา ขาดไม่ได้แม้สักวันเดียว ขาดแม้วันเดียวก็เลื่อนเวลาเข้าถึงธรรมไปเรื่อยๆ เพราะการเข้าถึงธรรมเป็นเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตเราทุกคน

๑ กฤตภัค สีสาม

ผัดผ่อน หย่อนจิต คิดมาก ฟุ้งไปเรื่อย เมื่อยก็ท้อ รอเวลา ไม่ตั้งใจจริง ทำครึ่งๆ กลางๆ

๑ สุภารัตน์ วินัยวัฒน์

1. มั่นยากตรงที่ไม่ได้ทำ
2. ทำไม่สม่ำเสมอ มีความเพียรไม่ต่อเนื่อง นานๆ ทำที
3. รู้วิธีการเข้าถึง แต่ไม่ได้ทำอย่างที่ว่า ไปทำแบบผิดวิธี
4. เสียเวลาทำเรื่องที่ไม่มีสาระ เลยไม่ได้ทำสมาธิ ซึ่งเป็นงานหลักอีกอย่างหนึ่งของการเข้ามาอยู่ที่นี่
5. ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการฝึกใจให้หยุดนิ่ง

๑ วรกันยา สากระแสงร์

ยังไม่มีความพอดีค่ะ ในช่วงที่ตั้งใจทำกลับผลออกตั้งใจมากเกินไปแบบไม่รู้ตัว รู้อีกทีก็ตั้งแล้วค่ะ พอผ่อนให้ตัวเองกลับกลายเป็นว่าฟุ้ง หลับ หรือในช่วงที่มีผลการปฏิบัติธรรมที่ดีขึ้นมากก็ผลออกไปแรงๆ ไปลุ่นอีก บางทีก็ไปติดกับประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมา ต่างๆ ทั้งหลายเหล่านี้ แสดงให้เห็นว่า ใจยังไม่เป็นกลาง บ้างตั้งไป บ้างก็หย่อนไป ก็ต้องฝึกไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเจอจุดพอดีค่ะ **“พอแคไหน ถึงจะดี”** สักวันคงจะพบจุดนั้นค่ะ



“ที่ทุกคนตัดสินใจเข้ามาอยู่ในองค์กร
ก็เพราะอยากที่จะเข้าถึงธรรมกันทั้งนั้น
แม้เราจะมีภารกิจงานหยาบกัน
แต่ก็ไม่ใช่อุปสรรคในการทำใจให้ละเอียด
ถ้าเราอยากเข้าถึงธรรมกันจริงๆ
เราสามารถปล่อยวางทางใจได้
โดยไม่ปล่อยปลละละเลยในหน้าที่”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



เมื่อเรารู้ว่ามันเป็นเพราะเหตุนี้เราจึงยังไม่เข้าถึง
ธรรม แล้วทำไมเราจึงยังไม่แก้ไข หรือเป็นเพราะ
เรายังไม่อยากเข้าถึงกันจริงๆ ใช่มั้ย

Question 55

17 ตุลาคม พ.ศ. 2556

๑ พระวิสิฐ ปรณาวโร

แม้เราจะรู้ว่าสาเหตุที่เราไม่เข้าถึงธรรม แต่เรายังไม่แก้ไขสาเหตุนั้นเป็นเพราะความไม่ใส่ใจ ความประมาท ความเพลิดเพลนในการทำงาน ความเป็นผู้มัวเมาในวัย และไม่เอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่อง แม้อยากจะเข้าถึงจริงๆ แต่ด้วยกิจกรรมภารกิจ ทำให้เผลอไปจดจ่อเรื่องอื่นแทน พอมีสติก็กลับมามีอาการอยากนั่ง แต่พอทำงานหยาบใจก็ออกนอกตัว

ลูกเองก็นั่งธรรมะทุกวันไม่ขาด แต่ธรรมะไม่พัฒนาขึ้น เพราะต้องคอยมัวเคลียร์ของเก่า ดึงใจกลับ ซึ่งที่จริงใจควรอยู่ที่กลางตลอด แต่ลูกยังทำไม่ได้ตลอด แต่พอเห็นเพื่อนนักสร้างบารมีเริ่มทยอยกันเปลี่ยนภพ ก็สลดว่าทำไมตัวเราไม่เข้าถึงธรรมสักที จะต้องทำให้ได้ทั้งหมดมันอยู่ที่เราเอง **“เรารักจริง ก็ต้องทำให้จริง แล้วเราจะได้ของจริง”**

๑ พระมหาศุภเกียรติ สุภกิตติโก

ที่ไม่ทำมิใช่ใจไม่อยาก
แต่เพราะมัวยุ่งมากในภารกิจ
งานเงินคนวุ่นวายในชีวิต
จัดสรรผิดจนเวลาพาหมดวัน
ทั้งทำงานทำเกินจะรับไหว
ลืมนดูแลจิตใจตามไฟฝัน
จึงเปลี่ยกายเปลี่ยใจอยู่รายวัน
ซีเกียจนันตัวมารผลาญวิชา
เหตุนี้จึงมิดเมื่ออยู่เรื่อยไป
ไม่มีวันสติในศาสนา
หากปล่อยไว้ยังห่างจากวิชา
เสียเวลาอีกหนึ่งภพแสนขาดทุน



เมื่อเรารู้ว่ามันเป็นเพราะเหตุนี้เราจึงยังไม่เข้าถึงธรรม แล้วทำไมเราจึงยังไม่แก้ไข หรือเป็นเพราะเรายังไม่อยากจะถึงกันจริงๆ ใช่มั้ย

๑ พระอำนาจเวรณี สกกวโธ

อยากเข้าถึงกันจริงจริงครับหลวงพ่
แต่मारล่อมารพาให้ไหลหลง
ตัวลูกยังอินทรีย์อ่อนไม่มั่นคง
เจตจำนงยังผลุบโผล่โง่งมมาย
ได้ความรักความเมตตาของหลวงพ่
ตัวลูกขอสัญญาว่าจะขยาย
ฉันทะวิริยะสติพลังกาย
ถึงธรรมหมายถวายพ่โดยเร็วพลัน

๑ พระมงคล ทิพพบุณโณ

ความต่อเนื่อง	ตั้งใจ	ประกอบเหตุ
อาจเป็นเศษ	ในส่วน	คาดไม่ถึง
ทำให้ผล	ไม่เลิก	อย่างคำนึง
เลยต้องอึ้ง	ทบทวน	หลักวิชา
ความต่อเนื่อง	และตั้งใจ	ต้องทำต่อ
สิ่งที่รอ	คือเวลา	มาถึงหนา
ระหว่างนั้น	เพิ่มสังเกต	ในกายา
เชื่อครวว่า	เรามีสิทธิ์	เข้าถึงธรรม

๑ สามเนรณญาณวรุตม์ กสิวงค์

เหตุที่ยังไม่แก้ไขไม่ใช่เป็นเพราะไม่อยากจะถึงธรรมครับ แต่เป็นเพราะลูกเนรผลอตัว-ใจ ปล่อยให้กิเลสครอบงำ ทำให้เพลิดเพลินไปกับสิ่งเข้ายวนต่างๆ ภายนอก จนลืมนึกไปว่าความสุข ความใส ความสะอาด ความบริสุทธิ์ ตลอดจนถึงความสำเร็จที่แท้จริงนั้นอยู่ภายในตัวลูกเนรเอง

เมื่อก่อนลูกเนรผลอตัว-ใจ แต่ตั้งแต่ววันนี้ลูกเนรจะตั้งใจใหม่ จะหมั่นฝึกฝนอบรมใจให้หยุดที่หนึ่งที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดทั้งวัน จะน้อมนำเอาคำตอบที่ลูกเนรได้ตอบพระเดชพระคุณหลวงพ่ทุกๆ วันในช่วง 50 กว่าวันที่ผ่านมาประพฤติปฏิบัติอย่างเคร่งครัด แต่ไม่เคร่งเครียด เพื่อเพิ่มเติมความใส ความสะอาด ความบริสุทธิ์ของใจ ให้ถูกใจพระธรรมกายภายในครับ

ได้อ่านคำที่พ่อเป็นห่วงลูก
จึงได้รู้ว่าถูกดึงให้ผิด
เสียเวลาเสียอารมณ์เสียความคิด
เสียโอกาสในชีวิตมายาวนาน
ระลึกแล้วจะกระทำตามพ่ออย่า
ทุกเช้าค่ำจะสู้ต่อเพื่อสืบสาน
วิชาของฝ่ายพระชนมมาร
ตามพระพ้อมหาปุชนียาจารย์ผู้สุดธรรม

๑๑. ถนอมรัตน์ หัสชัย

ลูกอยากเข้าถึงธรรมจริงๆ ค่ะ และเพราะความอยากเป็นเหตุ ทำให้เวลาลูกนั่งสมาธิ มีความตั้งใจมากเกินไป บางทีก็เผลอลงคตไปที่กลางห้อง ทำให้ไม่ถูกต้องตามหลักวิชา ซึ่งตอนนี้กำลังแก้ไขและฝึกฝนอยู่เจ้าค่ะ โดยพยายามทำให้ถูกต้องตามหลักวิชา คือมีสติ สบาย สม่่าเสมอ และหมั่นสังเกตในเหตุแห่งความบกพร่อง เพื่อจะพบช่องแห่งความสำเร็จ และสิ่งที่ลูกกำลังพยายามฝึกอยู่คือ ทำวันละ 2 เวลา คือทั้งหลับตาและลืมตา พยายามฝึกตรีกธรรมะให้ได้ตลอดเวลา จากเมื่อก่อนที่มักส่งใจไปภายนอก ก็กลับมาเห็นความสำคัญของการเอาใจไว้ในกลางตลอดเวลา จะได้เอื้อให้ลูกมีใจที่สงบหยุดนิ่งได้โดยง่ายค่ะ

๑๒. ปริยาภรณ์ ศรีฤทธิชัย

ลูกอยากเข้าถึงธรรมจริงๆ เจ้าค่ะ ลูกจึงต้องเร่งหมั่นฝึกฝนตนเอง ทั้งงานหยาบและงานละเอียดควบคู่กันไป ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง ทำให้เกิดความสม่่าเสมอ ทำให้เกิดความเพียรพยายามให้มากขึ้นกว่านี้ และต้องทำอย่างยั่งยืนยวด เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายในตัวเราให้ได้ ให้เตือนสติตัวเองตลอดเวลาว่าวันเวลาล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่ ควรเร่งหมั่นสะสมความบริสุทธิ์ของใจให้ได้ตลอดต่อเนื่องทุกเวลา และต้อง “จริง” เท่านั้นจึงจะสำเร็จ ไม่อาจมีใครทำแทนเราได้ นอกจากตัวเราเองเท่านั้น



เมื่อเรารู้ว่ามันเป็นเพราะเหตุนี้เราจึงยังไม่เข้าถึงธรรม แล้วทำไมเราจึงยังไม่แก้ไข หรือเป็นเพราะเรายังไม่อยากจะเข้าถึงกันจริงๆ ใช่มั้ย

๑๐ อธิษฐานที่ ๑

1. ที่ยังไม่เข้าถึงธรรมเป็นเพราะว่าเรามักจะมีข้ออ้าง ข้อแม้ เงื่อนไข คือกลัวว่าภารกิจที่ได้รับมอบหมายจะเสร็จไม่ทันเวลาบ้าง กังวลว่าจะพักผ่อนไม่เพียงพอบ้าง
2. พอรับบุญเสร็จ ขวนเพื่อนมานั่งแต่เขาไม่มา เรานั่งเองคนเดียวกำลังใจมันหย่อน อยากจะลุกตอนไหนก็ลุกจริงๆ แล้วถ้ากำลังใจตัวเรามีมากพอก็ไม่ต้องรอใคร
3. ที่อยากเข้าถึงธรรมแต่ยังไม่แก้ไขตัวเองให้ดี เป็นเพราะเราขาดการเอาใจใส่ ด้วยการจดบันทึก ขาดการจัดสรรเวลา บริหารเวลาของตัวเอง
4. เป็นเพราะเราไม่ได้หมั่นสังเกตตัวเอง ทำให้ไม่เข้าถึงธรรม
5. เป็นเพราะเรายังแก้ปัญหาไม่ถูกจุด คือคิดไปเองก่อนว่าเราทำอย่างนี้แล้วมันไม่ถูก ก็ค่อยๆ ลดละความตั้งใจจะเข้าถึง พออยากเข้าถึงก็กลับกลายเป็นว่าเรายังมีกิเลส เพราะความอยาก หรือบางครั้งเรานั่งแต่ก็ยังตึงๆ ก็ฝืน ทั้งหมดนี้ก็เป็นสาเหตุที่อยากเข้าถึงแต่ยังไม่แก้ไขเจ้าค่ะ

๑๐ อธิษฐานที่ ๒

ลูกอยากเข้าถึงจริงๆ ค่ะ และกำลังอยู่ในช่วงแก้ไขปรับปรุงจุดอ่อนของตัวเองอยู่ทุกวัน ซึ่งก็ดีขึ้นเรื่อยๆ จากสิ่งที่เคยรู้สึกว่ายาก ตอนนี้ก็เริ่มง่ายขึ้น คือมีความต่อเนื่องในการจดใจนิ่งที่ศูนย์กลางกาย ทั้งในรอบ นอกกรอบได้มากขึ้น

ส่วนเรื่องน้ำหนักในการวางใจ ตัวลูกก็เริ่มมีความคุ้นชินกับการวางใจที่พอดีๆ ไม่เบาไปและไม่หนักไปค่ะ ถ้าเกิดความไม่พอดี คือเผลอตั้งใจมากเกินไปเมื่อไรก็จะสังเกตเห็นได้เร็ว แล้วก็ปรับโดยเริ่มต้นใหม่ทันทีค่ะ

ทุกๆ วันลูกมีความตั้งใจในการฝึกฝนการหยุดนิ่งของใจตนเอง ตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งเข้านอน ฝึกอย่างมีความสุขในทุกอิริยาบถ และสนุกกับการแก้ไข พัฒนาข้อบกพร่อง และพร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่อย่างถูกวิธีในทุกๆ วัน และทุกๆ รอบค่ะ

๑ อารีพันธุ์ ตรีนุสรณ์

ลูกพยายามแก้ไขตามสาเหตุที่ได้กราบเรียนพระเดชพระคุณหลวงพ่อก่อนนั้น โดยการแก้ไขซ้ำๆ ทำให้ข้อผิดพลาดน้อยลง และลูกก็อยากเข้าถึงธรรมจริงๆ แต่ยังไม่สมบูรณ์ 100% นั้น เป็นเพราะลูกยังไม่ได้ทำอย่างซื่อจริงแสนจริงล้วนแสนล้วนจริง เพิ่งทำได้แค่ ร้อยจริงพันจริงเท่านั้น

การเอาชีวิตเป็นเดิมพันหรือทุ่มชีวิตในการทำงานหายยังไม่ยาก แต่การทุ่มชีวิตเพื่อให้เข้าถึงธรรมนั้นเป็นศิลปะขั้นสูง ที่ทำง่าย ๆ สบาย ๆ แต่จิตใจต้องเข้มแข็ง อ่อนโยน นุ่มนวล soft เต็ดเต๋ียว ไม่ท้อถอย สู้ตลอดเวลา อดทนอย่างอารมณ์ดี อารมณ์สบาย หนักแน่นแต่ต้องวางใจเบาๆ ขยัน พากเพียร แต่ไม่ยอมได้อะไร ไม่ทะเลาะทะเลยาน จดจ่อแต่ไม่จ้อง ไม่เพ่ง หยุต นิ่ง เฉย อย่างเดียว แต่กระตือรือร้น เบิกบาน ที่จะปฏิบัติธรรม นึกองค์พระ ดวงแก้ว แต่ไม่ต้องคิดอะไร เป็นความมหัศจรรย์ของใจที่มหัศจรรย์อย่างไม่มีประมาณในวิชาธรรมกาย ลูกขอฝึกหนักให้ลูกหลักวิชชา จะเอาใจจรดศูนย์กลางกายให้หลุดทุกภพวิภพที่ผ่านไป สู้...สู้ เจ้าคะ อีกไม่นานนี้ หยุตจะนำความสำเร็จมาอย่างแน่นอนเจ้าคะ

กราบแทบเท้าระลึกถึงพระคุณมหาศาลในความเมตตาตามหากรุณาอย่างสูงยิ่งของพระเดชพระคุณหลวงพ่อก่อน ที่สละเวลาอดทนเคี้ยวเช้ญเพื่อให้ลูกๆ ทั่วโลกเข้าถึงธรรม แม้ยิ่งกว่าการเข็นครกขึ้นภูเขาก็ตาม พระเดชพระคุณหลวงพ่อก็ก็นิยามย่อท้อ พระเดชพระคุณหลวงพ่อก็สุดยอดจริงๆ เจ้าคะ



“ที่ทุกคนตัดสินใจเข้ามาอยู่ในองค์กร
ก็เพราะอยากที่จะเข้าถึงธรรมกันทั้งนั้น
ซึ่งความจริงแม้เราจะมีภารกิจงานหยาบกัน
แต่ก็ไม่ใช่อุปสรรคในการทำใจให้ละเอียด
ถ้าเราอยากเข้าถึงธรรมกันจริงๆ
เราสามารถปล่อยวางทางใจได้
โดยไม่ปล่อยปละละเลยในหน้าที่”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



ถ้าเราอยากเข้าถึงธรรมกันจริงๆ “เราสามารถ
ปล่อยวางทางใจได้ โดยไม่ปล่อยปละละเลยใน
หน้าที่” เข้าใจประโยคนี้ไหม เข้าใจว่าอย่างไร

Question 56

18 ตุลาคม พ.ศ. 2556

๑ พระรู่่วิทย์ ปณณาวุฑโฒ

เข้าใจครับ เราต้องทำงานภายนอกและงานภายในควบคู่กันไป งานภายนอกเรามีหน้าที่รับผิดชอบตรงส่วนไหนก็ทำให้เต็มที่เต็มกำลังของเรา ส่วนงานภายในเราต้องเอาใจมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย จะภาวนา **สัมมา อะระหัง** หรือนึกถึงพระรัตนตรัยภายในควบคู่ไป กับงานภายนอกที่เราต้องรับผิดชอบ งานภายนอกก็ส่วนของงานภายนอก งานภายในก็ส่วนของงานภายใน แยกกันให้ชัดเจน และทำควบคู่กันไปครับ

๑ พระวิสิฐ ปณณาวโร

เข้าใจครับ ลูกเข้าใจว่าการปล่อยวางทางใจคือการปล่อยใจอยู่กับกลางกายให้ได้ตลอด โดยปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ อย่าให้ใจไปขุ่นมัวสิ่งต่างๆ ภายนอกให้ใจสงบสุขวางไว้ที่ตั้งของใจเสมอ แม้ต้องรับภารกิจหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

ส่วนการไม่ปล่อยปละละเลยในหน้าที่หมายถึงการทำภารกิจหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากหมู่คณะให้สำเร็จจุล่งด้วยดี โดยไม่ทิ้งงานทางใจ ซึ่งทั้งสองส่วนจะต้องไปด้วยกันพร้อมๆ กัน คือให้ได้ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านครับ

๑ พุริตา สุมานนท์

ประโยชน์ทำให้ลูกนึกถึงคุณยายค่ะ และเข้าใจว่า **“เราสามารถปล่อยวางทางใจได้โดยไม่ปล่อยปละละเลยในหน้าที่”** โดยเมื่อถึงเวลานั่งสมาธิก็ทำเหมือนเรามีลิ้นชัก ปิดลิ้นชักเรื่องงาน เปิดลิ้นชักดวงแก้ว องค์พระ ระหว่างเราทำงานหรือทำหน้าที่ต่างๆ เราก็เอาใจมาไว้ที่ศูนย์กลางกายเรื่อยๆ ไม่เอาใจไปติดกับงาน กับคนที่เราร่วมงานด้วย และใช้งานหยาบเป็นเครื่องฝึกตัวให้เข้าถึงธรรมได้ง่ายขึ้นค่ะ ลูกว่าเราเขตในโชคดีกว่าใครๆ ที่งานของเราล้วนเป็นไปเพื่อบุญ แต่เพราะเราเอาใจไปติดอย่างผิดวิธี ทำให้ดูเหมือนกับการทำงานกับการปฏิบัติธรรมจะขัดกัน ทั้งที่เมื่อมาสังเกตตัวเองจริงๆ แล้ว เวลาที่ลูกทำงานไปประคองใจที่กลางห้องไป งานทั้งหลายกลับสำเร็จแบบง่ายๆ ดี และเร็วกว่าไปจริงจิงอยู่กับงานอย่างเดียวอีกค่ะ แถมเวลานั่งสมาธิก็ไม่มีเรื่องมาให้ฟุ้ง กังวล เมื่อเอาใจมาไว้กับตัว ความคิด คำพูด การกระทำของเราจะนิ่งๆ แต่ชัดและคมขึ้น ทำให้สำเร็จง่ายขึ้นและไม่เกิดปัญหาให้ตามแก้ภายหลังค่ะ

ดังนั้นลูกคิดว่าถ้าเราอยากเข้าถึงธรรม เราสามารถปล่อยวางทางใจได้ แถมยังสนับสนุนให้หน้าที่งานหยาบของเราดีขึ้นอีกด้วยค่ะ



ถ้าเราอยากเข้าถึงธรรมกันจริงๆ “เราสามารถปล่อยวางทางใจได้ โดยไม่ปล่อยปลະละเลยในหน้าที่” ใจใจประโยชน์ใหม่ ใจใจว่าอย่างไร

๑ ทิพาพร สิทธิโพธิ์ไชย

งานภายนอกเราก็ทำไปตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ส่วนงานภายในก็ต้องทำไปพร้อมๆ กัน ดังคำว่าข้างนอกเคลื่อนไหวข้างในหยุดนิ่ง สิ่งนี้เราต้องฝึกให้คุ้นเคย ตามองสิ่งภายนอก มือทำงาน แต่ใจและอยู่ภายในอย่างเบาสบาย อีกประการของการปล่อยวางทางใจ คือเมื่อถึงเวลาที่เราหลับตา เราต้องปล่อยใจ ตัดขาดจากสิ่งต่างๆ ให้เหลือแต่เรากับศูนย์กลางกายเท่านั้น หากเราทำได้เราก็จะรักษาธรรมะของเราได้ และธรรมะของเราก็จะก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปด้วยค่ะ

๑ นลินรัตน์ พิษณุกุลเกียรติ

ลูกเข้าใจว่าถ้าเราอยากเข้าถึงธรรมกันจริงๆ ต้องไม่มีข้อแม้ข้ออ้างเงื่อนไขให้กับตัวเองในการปฏิบัติธรรม ซึ่งแม้ว่าเราจะมีหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากหมู่คณะ เราก็ต้องทำอย่างเต็มที่ให้ดีที่สุดไปด้วย เราต้องแบ่งเวลาให้ดีทั้งงานหยาบและงานละเอียด ถึงเวลานั่งก็ต้องนั่ง ถึงเวลารับบุญก็ลุย ทำเต็มที่อย่างสุดความสามารถ พร้อมกับให้หนักว่าเป็นบุญ ใจเราก็จะได้อยู่ในบุญ อยู่ในกลาง ถ้าเราทำเต็มที่เราก็จะปลื้ม ความปลื้มก็จะทำให้เราหยุดนิ่งได้เร็ว

และระหว่างรับบุญก็ต้องใช้หลักที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อบอกไว้ว่า **“ภารกิจกับจิตใจต้องไปด้วยกัน”** คือประคองรักษาใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ไปด้วย ให้ใจเกลี้ยงๆ ใสๆ ไม่ให้มีอารมณ์ขุ่นมัว อารมณ์ไม่ใส หรือหงุดหงิดใจ เหล่านี้เกิดขึ้นได้เลย (มีปัญหาก็แก้กันไปด้วยใจใสๆ) ไม่ใช่อารมณ์ ให้สนุกกับการแก้ปัญหาอย่างที่หลวงพ่อบอกไว้ ก็จะทำให้ภารกิจนั้นสำเร็จได้ง่ายและเร็วขึ้น แล้วก็ต้องให้เวลากับการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องเต็มที่ด้วยเช่นกัน ไม่ใช่เวลาไปทำอย่างอื่นที่ไม่ใช่สาระแก่นสารเลย ใจจะได้ไม่ไปยึดติด ผูกพันกิเลสก็จะแทรกได้ยาก

พอถึงเวลาปฏิบัติธรรมก็ต้องตัดใจจากภารกิจหยาบ และปล่อยวางอารมณ์ภายนอกให้หมด มุ่งตรงต่อกรหยุดนิ่งอย่างเดียวจริงๆ

ทำกิจทั้งสองอย่างควบคู่กันไปอย่างดีที่สุด โดยต้องระลึกเสมอว่าการเข้าถึงธรรมเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิตของเรา ต้องทำให้ได้โดยไม่หวั่นไหว และจะไม่มื่อะไรมาเป็นอุปสรรค หากเราตั้งมั่น มั่นคงที่จะเข้าถึงธรรมค่ะ



“ทุกคำถามทำให้คนในองค์กรคิดเป็น
ใจจะได้วนเวียนอยู่กับการปฏิบัติธรรม
จะได้ทบทวนจุดมุ่งหมายที่เราเข้ามาสู่ในองค์กร
ตอกย้ำเป้าหมายที่เราตั้งใจดี เพราะบางทีเราอาจจะลืม
ขนาดข้าวเมื่อเช้าที่เราฉนั้นแค่ผ่านมาไม่กี่ชั่วโมง
ตอนนี้เรายังลืมรสชาติว่าเป็นยังไงเลย
แต่นี่มันปณิธานตั้งแต่เราเข้าวัด ซึ่งก็ผ่านมาหลายปีแล้ว
จะได้เป็นการตอกย้ำ”



โอบาทคุณครูไม่ใหญ่

“เราต้องปลื้มทุกขณะที่ทำภารกิจที่ได้รับมอบ
หมาย ไม่ต้องรอให้ภารกิจนั้นสำเร็จก่อนแล้วจึง
ค่อยปลื้ม อย่างนี้ถึงจะถูกหลักวิชา” เราเข้าใจ
ประโยชน์กันว่าอย่างไร

Question 57

19 ตุลาคม พ.ศ. 2556



“เราต้องปลื้มทุกขณะที่ทำภารกิจที่ได้รับมอบหมาย ไม่ต้องรอให้ภารกิจนั้นสำเร็จก่อนแล้วจึงค่อยปลื้ม อย่างนี้ ถึงจะถูกหลักวิชา” เราเข้าใจประโยคนี้นักอย่างไร

๑ พระอานุกาฬ เขมลิทโธ

ภารกิจที่หมู่คณะได้มอบหมายมานั้นเป็นทางมาแห่งบุญ เป็นหนทางในการสร้างบารมี นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งที่เกิดบุญกุศลให้กับตัวเอง เป็นความดีให้กับสังคมและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้กับโลกใบนี้และให้ทุกๆ คนในโลกใบนี้ได้บุญกุศลครับ ลูกพระได้เข้ามาสร้างบารมีในหมู่คณะแล้วได้เห็นความดีที่หมู่คณะทำงานแล้วก็รู้สึกได้ถึงบุญทุกบุญที่เกิดขึ้น ในความสำเร็จของงานบุญในแต่ละครั้งนั้น แม้ลูกพระจะเป็นส่วนเล็กๆ ส่วนหนึ่ง แต่ลูกพระมีความปลื้มปีติยินดีทุกครั้ง และมีความภาคภูมิใจที่ลูกพระได้ทุ่มเทแรงกายแรงใจ ได้ใช้ความรู้ความสามารถของตัวเองมาสร้างบารมี ใช้ความอดทน รับผิดชอบด้วยความเต็มใจครับ

เพราะฉะนั้นลูกมีความปลื้มตั้งแต่เตรียมงาน วันงาน และเก็บงาน ยิ่งวันงานบุญเห็นสาธุชนมากมายมาสั่งสมบุญก็ยิ่งปลื้มปีติ และบอกกับตัวเองว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จในครั้งนี้ครับ ลูกดีใจและภูมิใจที่มีพระเดชพระคุณหลวงพ่อกเป็นผู้นำในการสร้างบารมีครับ

๑ พระมหาสุทธิชัย สุทธิชัย

ลูกเข้าใจว่าภารกิจที่ได้รับมอบหมายนั้นล้วนแต่เป็นทางมาแห่งบุญและบารมีของลูกทั้งสิ้น ซึ่งเราต้องปลื้มทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังจากทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว โดยเมื่อได้รับภารกิจบุญ ต้องปลื้มใจว่าเป็นบุญของเราที่หมู่คณะได้วางใจมอบหมายให้เราทำ เราต้องตั้งใจทำให้ดีที่สุด และในขณะที่เราก็ต้องปลื้มทุกขณะที่ลงมือ เพราะบุญจะเกิดขึ้นตลอดสายของการทำ

ปลื้มทุกครั้งที่ลงมือทำ เพราะบุญจะเกิดขึ้นตลอดสายของการทำ และเมื่อทำเสร็จแล้ว เราก็ปลื้มทุกครั้งเมื่อตรึกรู้ถึงบุญนั้น ปลื้มที่เราได้ทำด้วยความเพียรพยายามจนสำเร็จเกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต่อมหาชนและพระพุทธศาสนาวิชชาธรรมกายครับ

๑ สุทธามาศ ภัทรนุรักษ์

ขณะที่ทำภารกิจที่ได้รับมอบหมาย ให้เราทำอย่างมีความสุข และปลื้มในบุญที่เราทำตลอดเวลา ตรีภระระไปด้วย ใจก็ใส สว่าง แม้ทำงานหยาบใจก็ไม่หยาบ พองานสำเร็จก็ยิ่งปลื้ม เมื่อถึงเวลานั่งสมาธิภาวนา ใจก็จะรวมได้ง่าย เพราะใจเราไม่ติดอะไรเลยนอกจากศูนย์กลางกายค่ะ

๑ อัมพรทิพย์ ช่างทรัพย์

กราบขอขอบพระคุณพระเดชพระคุณหลวงพ่อกับหลวงพี่ให้หลักวิชาให้ลูกได้ปลื้มในงานสร้างบารมี ซึ่งโดยปกติลูกมีความปลื้มตั้งแต่รับงาน ดีใจที่เราจะได้บุญ แล้วเหมือนมีกระแสใสๆ สว่างๆ ชุ่มเย็น เข้ามาหล่อเลี้ยงใจให้สดชื่นเบิกบาน ตื่นตัวอยู่ภายใน ในระหว่างทำก็ยิ่งปลื้มอยู่ แม้ในบางครั้งจะต้องพบเจอปัญหา มีแรงกดดันบ้าง แต่ก็รู้ว่า เป็นธรรมชาติของการทำงาน ดั่งโอวาทของหลวงพ่อก็คือว่า **“อุปสรรคมีไว้ให้ข้าม ปัญหามีไว้ให้แก้”** แล้วลูกก็นึกถึงบุญ อธิษฐานขอบารมีหลวงปู่ หลวงพ่อ และคุณยาย ได้โปรดช่วยให้งานสำเร็จได้โดยง่าย โดยเร็วพลัน แล้วก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ

แม้เกิดอุปสรรคลูกก็ยังมีกำลังใจ เพราะใจลูกอยู่ในบุญ หรืองานสำเร็จไปแล้ว ผ่านไปเป็นปีๆ พอระลึกถึงบุญนั้นความปลื้มก็พรุ้งพรุ้งออกมาให้ใจชุ่มชื่น เบิกบาน หรืองานบางอย่าง ปลื้มได้ไม่รู้จบ คุ่มจริงๆ กับความทุ่มเทให้กับงาน

ในขณะที่นั่งสมาธิระลึกถึง **“ความปลื้ม”** กับบุญที่ผ่านมานั้นเป็นทางลัดสุด ที่ทำให้ใจลูกหยุดนิ่งง่าย แล้วเข้าไปสู่ความละเอียดล่ำสุดได้เจ้าค่ะ

๑ เบญจพร แซ่เจี๋ย

เข้าใจว่าไม่ว่าเราจะได้รับมอบหมายภารกิจใดๆ จากหมู่คณะ ไม่ว่าจะเป็นการกิจเล็ก หรือภารกิจใหญ่ ให้เราปลื้มใจตั้งแต่ได้รับความไว้วางใจจากหมู่คณะที่มอบหมายให้ เพราะทุกภารกิจล้วนเป็นบุญบารมีของเราทั้งนั้น ยิ่งขณะทำภารกิจเราก็อปลื้มใจ ความปลื้มก็ทำให้เรามีความสุขในการทำภารกิจนั้นๆ ภารกิจนั้นก็สำเร็จได้ง่าย เมื่อเรามีความสุข ความปลื้มกับสิ่งที่เราทำแล้ว ความปลื้มยังไปดึงดูดธาตุสำเร็จ ดึงดูดบุญต่างๆ มาช่วยให้ภารกิจอื่นๆ สำเร็จได้ง่าย เมื่อภารกิจสำเร็จ เราก็อปลื้ม บุญก็เกิดขึ้นแก่เราทัพบทวิ เพราะเราปลื้มทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังจากทำ อย่างนี้เรียกว่าสร้างบารมีอย่างถูกหลักวิชา



“ทุกคำถามคงจะเกิดประโยชน์ต่อคนในองค์กรบ้างนะ
จะได้กระตุ้นเตือนจิตใต้สำนึกของพระ
อุบาสก อุบาสิกา พนักงานในองค์กร
ให้รู้จักคิดสอนตนเองกัน”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



“ถ้าจิตไม่ขึ้นลง จะดำรงความหนุ่มสาว อายุขัย
จะยืนยาว ไม่แก่เฒ่าตลอดกาล” เราเข้าใจคำว่า
“จิตไม่ขึ้นลง” นี้กันว่าอย่างไร

Question 58

20 ตุลาคม พ.ศ. 2556

๑ พระพรมสรร อภิวุฒโน

จิตไม่ขึ้นลง ลูกเข้าใจว่าเป็นสภาวะจิตที่เป็นกลางๆ ไม่ยินดีในสิ่งที่น่าใคร่ ไม่ยินร้ายในสิ่งที่น่าชัง เมื่อใจของเรามีปกติไม่ยินดียินร้าย ใจก็จะคลายความผูกพันในสิ่งทั้งปวง และเหมาะสำหรับการน้อมนำให้ใจมาหยุดนิ่ง ณ ศูนย์กลางกายอย่างง่ายดาย เมื่อใจหยุดนิ่ง ได้มันคงก็จะกลับกายและใจของเราให้ใสสะอาด บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากความเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามารครับ

๑ พระเจณรงษ์ วชิรปิโย

ลูกเข้าใจว่าการที่ใจของเราหยุดนิ่งติดกับธรรมะภายใน หรือศูนย์กลางกายภายในได้ตลอดเวลาไม่ซัดสายไปมา ไม่ขึ้นไม่ลงตามเรื่องราวภายนอก ใจติดอยู่ที่กลางของกลางได้อย่างนิ่งสนิทเป็นหนึ่งเดียวกันกับภายใน ใจไม่ไปติดกับเรื่องอื่นเลย

๑ นุจรินทร์ ขาติเวศ

จิตที่หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายอย่างใส สว่าง มันคง เมื่อมีสิ่งใดมากระทบก็ไม่กระเทือนสามารถรักษาใจให้่องใสได้ตลอดเวลา ไม่แปรปรวนตามสิ่งเร้าภายนอก เป็นคนที่มีความสุขอยู่ตลอดเวลา ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุข คือเอนโดรฟินและเซโรโทนิน ทำให้แก่ยาก ตายช้า ส่วนคนที่มีความเครียดตลอดเวลา จิตร้อนรนกับสิ่งเร้าภายนอกตลอด ไม่สามารถหยุดใจ หยุดความคิดได้ ร่างกายจะมีแต่สารพิษ ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย หน้าแก่ตายเร็ว

๑ วชิรินทร์ จรัสมาธูสร

จิตไม่ขึ้นลงคือการฝึกจิตให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายจนจิตใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหวในโลกธรรม 8 จิตไม่กระเพื่อมต่อสิ่งที่มากระทบ เช่น ไม่ดีใจหรือเสียใจจนเกินไป เมื่อมีอะไรมากกระทบก็สามารถรักษาอารมณ์ไว้ได้ มีอารมณ์เป็นกลางๆ เมื่อจิตเรานิ่งไม่ขึ้นลง ธาตุในตัวก็ไม่แปรปรวน จะดำรงความเป็นหนุ่มสาว อายุขัยก็จะยืนยาว ไม่แก่เฒ่าตลอดกาล



“ถ้าจิตไม่ขึ้นลง จะดำรงความหนุ่มสาว อายุขัยจะยืนยาว ไม่แก่เฒ่าตลอดกาล” เราเข้าใจคำว่า “จิตไม่ขึ้นลง” นี้กันอย่างไร

๑ นพอนันต์ นันทัยศิริกุล

จิตไม่ขึ้นลงเพราะเป็นสภาวะจิตที่ตั้งมั่น ไม่คลอนแคลน เป็นสมาธิที่ละเอียดลุ่มลึกมากแม้ยังไม่หมดกิเลส แต่ที่ไกลจากความโลภ ความโกรธ ความหลงที่คอยจะเข้าครอบงำ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ที่เกิดจากใจหยุดนิ่งอยู่ภายใน มีความฟ่องเบา มีพลัง มีความสุข ความเบิกบาน มีสติสัมปชัญญะและบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เป็นสมาธิที่แนบแน่นไม่ถอนถอย ในทางปฏิบัติ จิตไม่ขึ้นลงเกิดจากการทำใจหยุดนิ่งที่ฐานที่ 7 ได้ตลอดเวลา มุ่งดำเนินจิตเข้าทางสายกลางเรื่อยไป ดังนั้นจิตจึงบริสุทธิ์มาก สามารถรู้ทันกิเลส ไม่กระเพื่อมไปตามกระแสกิเลสและสิ่งเร้าภายนอก

๑ ทิพยรัตน์ ตำนานวัน

คำว่า “จิตไม่ขึ้นลง” นี้หมายถึงสภาพของจิตที่ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ ทั้งที่เป็นเรื่องดีและเรื่องร้าย ที่เป็นเรื่องดีก็ไม่ดีใจจนเกินเหตุ ที่เป็นเรื่องร้ายก็ไม่เสียใจจนเกินไป รักษาระดับความนิ่งของใจให้เป็นปรกติอยู่ตรงกลาง ไม่ว่าจะมียะอะไรมากระทบจิตใจก็ไม่กระเทือน สามารถรักษาความใสของใจให้อยู่ที่ศูนย์กลางกายได้ตลอดเวลาจะ ให้มีอารมณ์ดีอารมณ์เดียว ไม่ให้สูญเสียความปรกติของใจค่ะ

๑ อัชฌา หลิวเจริญ

จิตที่ไม่ขึ้นลง ลูกเข้าใจว่าหมายถึงจิตที่มีความตั้งมั่นมั่นคงที่ศูนย์กลางกาย ไม่ซัดส่ายไปตามอารมณ์ ไปตามสิ่งที่มากระทบกับอายตนะทั้ง 6 ที่พระเดชพระคุณหลวงปู่เคยสอนไว้ว่า “หากใจใสแล้ว อยู่โดดเดี่ยวก็ไม่เดียวดาย อยู่ที่วุ่นวายก็ไม่วอกแวก ถูกกระทบก็ไม่กระทบ หั่น ถูกกระทบก็ไม่กระเทือน”

ซึ่งถ้าหากเรามีจิตที่ตั้งมั่นที่ศูนย์กลางกาย ไม่ขึ้นลง คือไม่ซัดส่ายไปตามอารมณ์ที่มากระทบ ใจก็จะหยุด นิ่ง คงความบริสุทธิ์ ใจก็ฟ่องใส เมื่อภายในใสก็ส่งผลต่อภายนอกให้มีความสดใสตามไปด้วย ทำให้ใบหน้าก็ดูอ่อนกว่าวัย แล้วก็จะมียูเอ็นตามมาเพราะจิตใจดีไม่เครียด



“ให้ตั้งใจฝึกใจให้ละเอียดกันนะลูก
ตั้งใจเย็นๆ เติบวประสพการณ์ภายในก็จะมาเอง
หยุดให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้ ก็นั่งนิตเตย
หลวงพ่อก็ปลื้มใจเมื่อลูกทุกคนฝึกหยุดแรกกันเป็น
มีประสพการณ์ภายใน และมีที่พึ่งภายในกัน
จะฝึกได้ก็ต้องเป็นคนที่ย่างสังเกต
จะทำให้พบเหตุแห่งความบกพร่องในการปฏิบัติธรรม”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



ถ้าเราอยากเข้าถึงธรรมกันจริงๆ ลองตอบหน่อยสิ
ว่า หลับตาเบาๆ นะทำอย่างไร

Question 59

21 ตุลาคม พ.ศ. 2556



ถ้าเราอยากเข้าถึงธรรมกันจริงๆ ลองตอบหน่อยสิว่า หลับตาเบาๆ นะอย่างไร

๑ พระพีระ ธมมวีโร

พระเดชพระคุณหลวงพ่อบอกว่า **“หลับตาของเราเบาๆ พอสบายๆ คล้ายๆ กับเรานอนหลับ อย่าบีบหัวตา อย่ากดลูกนัยน์ตา ให้หลับพอสบายๆ”** ตัวผมจะหลับตาอย่างที่หลวงพ่อบอก นึกเลียนแบบอาการตอนที่เรากำลังจะหลับจริงๆ พอเริ่มเคลิ้มก็ประคองสติ ดูอาการเคลิ้มหลับของเรา ประคองแบบเบาๆ เมื่อกระบวนการเคลิ้มจบลง (ไม่ใช่ใจเราถอนออกมา) ใจจะรวมวูบ แล้วเห็นดวงสว่างเลย ไม่ต้องมาภาวนาให้ใจสงบ มันถึงเลย ตรงนี้ดูเบาไม่ได้ ถ้าทำกันไม่เป็นก็จะหลับจริงๆ ไปเลย หรือไม่ก็หลับไม่ลง

๑ พระสุขจันทร์ อติสุโข

เราเริ่มจากการลืมตาค่อน แล้วค่อยๆ ปล่อยให้เปลือกตาปิดลงเองตามธรรมชาติ ไม่บีบบังคับให้ปิด ไม่ใช่แรงกดลูกตา ให้ปิดไปเองอย่างสบายๆ เบาๆ พอเปลือกตาปิดลงเราจะปล่อยให้เปลือกตาดปิดแบบไม่สนิท ประมาณ 90% ที่บอกว่า 90% คือเราสามารถสังเกตเห็นแสงสว่างเยิ่นๆ ไม่แสบตาลอดเข้าไปได้ หรือเห็นเป็นเงารางๆ แต่ไม่เห็นตัวตนชัดเจน พอผมทำอย่างนี้แล้วใจรู้สึกสบาย ถึงแม้จะหลับตานานเป็น 2-3 ชั่วโมงก็ไม่รู้สึกเหนื่อย ลูกตา นิ่งแล้วไม่หลับ จึงคิดว่าหลับตาเบาๆ ที่หลวงพ่อบอกคงประมาณนี้แหละ จึงทำเรื่อยมาจนถึงทุกวันนี้

๑ พระพนารักษ์ ปุณณวีริโย

ในการนั่งให้เข้าถึงธรรมนั้นการหลับตาก็เป็นส่วนสำคัญเลยทีเดียว ที่จะเข้าถึงธรรมได้ เพราะการหลับตาเป็นการตัดอายุตนะภายนอกของหยาบๆ ต่างๆ ไม่ให้มากกระทบจิตให้เกิดความฟุ้งซ่าน **“เมื่อหลับตาเป็น จะเห็นธรรม”**

ความหมายของการหลับตาเบาๆ ของผมคือ ค่อยๆ ปิดผ่นงตาเบาๆ 90% หรือคล้ายๆ กับเวลาที่เรานอนหลับครับ โดยปิดผ่นงตาเพียงเบาๆ ไม่ตึง ไม่เกร็ง ไม่ต้องคำนึงถึงความมืดหรือแสงสว่าง เพราะแสงสว่างจะเกิดขึ้นที่ใจ ไม่ใช่เกิดขึ้นที่ตาเนื้อ อย่าเ้ม้ตาแน่น อย่าบีบหัวตา อย่ากดลูกนัยน์ตา ให้ปรือๆ ตา และให้ลืมไปเลยครับว่าเรามีตาเนื้อ เพราะจะได้ตัดของหยาบๆ น้อมจิตไปหาละเอียดได้มากขึ้นครับ

๑ พระเทพมงคล กิตติมงคลโล

กระผมจะเริ่มจากการลืมตา โดยการปรับระดับสายตาให้เฉียงขึ้นเล็กน้อย แล้วปรับการมองไม่ให้เพ่ง มองแบบผ่านๆ ให้สบายสายตา ซึ่งบ่อยครั้งความรู้สึกจะเข้ามาอยู่ในตัว ตั้งแต่ลืมตาแล้วครับ จากนั้นก็ค่อยๆ ปิดเปลือกตาลงเบาๆ โดยยังคงรักษาระดับสายตา และความรู้สึกมองผ่านๆ เอาไว้ ซึ่งเปลือกตาจะปิดไม่สนิทและจะเห็นแสงลอดเข้ามานิดๆ เอง โดยอัตโนมัติครับ ทำอย่างนี้ได้จะรู้สึกสบายตา ยิ้มบ่อยๆ อารมณ์ดี ช่วยให้ฟุ้งน้อยลงไปมากๆ เลยครับ

๑ พระเอกศักดิ์ สุทธิสกุโก

หลังจากปรับทุกส่วนให้สบายทั้งร่างกายและใจ (ปลดปล่อยวางภารกิจหน้าที่การงาน น้อยใหญ่ มีเพียงเรากับศูนย์กลางกายแล้ว)

- ค่อยๆ หลับตาเบาๆ ไม่ใช่กำล้ง
- ขอบตาบนสัมผัสขอบตาล่างอย่างเบาๆ (ไม่กดไม่รั้ง)
- ไม่หลับตาแบบปล่อยสติ ทำให้หลับ แต่มีสติ มีความรู้สึกนุ่มนวล คือระหว่างหลับตา

และสัมผัสศูนย์กลางกายต้องเป็นไปพร้อมกัน บริสุทธ์พร้อมกัน สบายพร้อมกัน นุ่มนวลพร้อมกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

๑ พระอภินัย ตนติวฑุโธ

หลับตาเบาๆ คือทำความรู้สึกว่าคล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะนอนหลับ ไม่บีบหัวตา ไม่กดลูกนัยน์ตาของเรา ถ้าหลับตาเป็น จะเห็นภาพภายใน เข้าถึงธรรมได้ ร่างกายมีผลต่อจิตใจอย่างมากมายครับ ดังนั้นอย่าดูเบาเรื่องการหลับตา เพราะเป็นเหมือนประตูทางเข้าไปสู่สถานที่ภายใน ถ้าเราเข้าถูกประตู เข้าไปอย่างรู้ธรรมนิยม เราก็จะอยู่ในสถานที่นั้นได้นานอย่างมีความสุข

๑ พระมหากฤตณัย รตนปญโญ

หลับตาที่เบาเบาต้องสบาย
เกือบจะปิดพอมิแสงลอดเล็กน้อย
ที่ระวังคือการเร่ง เพ่งและจ้อง
ผ่อนคลายทั้งตัวเราอย่างสบาย

ดูคล้ายคล้ายใกล้จะหลับขยับหน่อย
แล้วค่อยค่อยผ่อนทั้งกายสบายสบาย
ต้องไม่ต้องดูที่ไหนเพราะไม่หาย
ธรรมภายในตัวเราจะเห็นเอง



ถ้าเราอยากเข้าถึงธรรมกันจริงๆ ลองตอบหน่อยสิว่า หลับตาเบาๆ นะทำอะไร

๑ พระประธาน คุณวีโร

หลับตาเบาๆ หมายความว่าปิดเปลือกตาอย่างแผ่วเบา อย่าปิดสนิท ปิดพอสบายๆ คล้ายๆ ดั้งตอนที่เรากำลังจะนอนหลับ เราจะไม่บีบ ไม่กดลูกนัยน์ตา ปิดเปลือกตาพอให้มีแสงลอดผ่านได้นิดหน่อย พอที่เราจะเห็นภาพภายนอกจางๆ รางๆ จางๆ เล็กน้อย

เมื่อใดที่เราลงมือนั่งสมาธิ ให้ทำความเข้าใจว่าเราจะไม่ใช่ลูกนัยน์ตาในการทำงานอีกเลย

๑ ลัดดาวัลย์ สุริยสมบุรณ์

การที่เราค่อยๆ พริ้มเปลือกตาบนลงมาเบาๆ ให้ขนตาบนแตะขนตาล่าง พอสัมผัสเบาๆ เหมือนกลีบดอกไม้แตะบนผิวน้ำ จะรู้สึกสบายเปลือกตา สบายลูกนัยน์ตา อยากที่จะหลับตาอย่างนี้นานๆ

๑ สุปราณี พลราษฎร์

หลับตาค่อนลูก ไม่ถึงกับปิดนัยน์ตาสสนิท ผ่อนคลายสบาย อย่กดลูกนัยน์ตา นัยน์ตาต้องอยู่ในองศาเดิม อยู่ในระดับที่เหมือนเรามองไปข้างหน้า อย่กดไปโฟกัสลงไปที่ศูนย์กลางกาย แต่เราปิดเปลือกตา แล้วก็ทำความรู้สึกของใจด้วยสำนึกที่ละเอียดอ่อน มองเหมือนไม่ได้มอง แต่ว่าไม่ได้มองก็เหมือนมอง

๑ สุภาพร ปราณิตพลกรัง

การทำสมาธิต้องเริ่มต้นจากความสบาย เริ่มตั้งแต่การหลับตา วิธีการคือให้หลับตาเบาๆ ตาปรือๆ เหมือนนอนหลับ ไม่กดเปลือกตา ไม่กดลูกนัยน์ตา ให้หลับตาพริ้มๆ หนักๆ ให้เปี่ยมด้วยความสุขที่อยู่ในใจ แล้วความสุขจะล้นออกมาทางสีหน้า เมื่อเป็นเช่นนี้ใจเราก็จะชุ่มชื้น จะทำให้การปฏิบัติธรรมได้ผลดีและก้าวหน้า



“เมื่อรู้แล้วว่าหลับตาเบาๆ ทำอย่างไร
แล้วได้ทำตามที่ตอบมาหรือเปล่าจะ
เพราะเรารู้วิธีการกันแล้ว
และที่เขียนกันมาก็ถูกต้องทั้งหมดเลย
เดี๋ยวจะลองดูสิว่าลูกๆ จะตอบกันอย่างไร”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



เมื่อรู้แล้วว่าหลับตาเบาๆ ทำอย่างไร แล้วได้ทำตาม
ที่ตอบมาหรือเปล่า

Question 60

22 ตุลาคม พ.ศ. 2556



เมื่อรู้แล้วว่าล้มตาเบาๆ ทำอย่างไร แล้วได้ทำตามทีตอบมาหรือเปล่า

๑ พระจิระศักดิ์ จรณสมปนฺโน

ทำทุกรอบที่นั่น ทุกครั้งที่หลับตานั่งธรรมะครับ เพราะถ้าไม่ทำ ไม่ฝึกหลับตาเบาๆ ปรี้อๆ ตา แยกภายนอกกับภายใน การเห็นภายนอกและการเห็นภายในที่ต่างกันก็จะเข้าไปสู่ภายในไม่ได้ จะติดกับภาพภายนอกจะต้อจะตึง ไปต่อไม่ได้ ต้องปรี้อๆ ตา ใช้บังคับแทน พวงมาลัยรถในการเดินทางไปสู่ภายในครับ

๑ พระชัยยง อตถชโย

ลูกได้ทำตามทีตอบหลวงพ่อกับ โดยในตอนเริ่มต้นก็ล้มตาเบาๆ ทำไปเรื่อยๆ บางครั้งก็ได้ตลอดรอบ บางครั้งก็ไม่ตลอด มีผลอ่อนบ้าง แต่ส่วนใหญ่จะได้ครับ ทำให้ลูกคิดว่า ต้องให้ความสำคัญกับการล้มตาในทุกๆ ครั้ง จริงๆ ครับ

๑ พระการุณ การุณโก

ได้ทำครับ แต่บ่อยครั้งพอง่วงๆ เปลือกตามักจะตกลงมาเองครับ จากปิด 90% ก็เป็นปิด 100% ครับ แต่ลูกก็ไม่กังวล พอหายง่วงสดชื่นขึ้น ตั้งสติเริ่มต้นใหม่คือปรี้อๆ ตา พอแสงสว่างลอดเข้ามาได้ แต่บางครั้งพอผลอสติก็จะไปมองที่กลางห้องอีก ลูกก็เตือนตัวเอง ตาเนื้อไม่ใช่แล้ว ใช้ใจมองอย่างเดียวครับ

๑ พระมหาสมศรี ยติสุโร

การล้มตาเวลานั่งสมาธิ ลูกก็ได้ทำตามทีเขียนตอบหลวงพ่อกับครับ คือล้มตาเหมือนตอนที่เราระงอนหลับ มันจะหลับแบบเป็นธรรมชาติสบายๆ ผ่อนคลาย ไม่มีการบีบหรือกดลูกนัยน์ตา ไม่มีอาการเกร็งบริเวณเปลือกตา เพราะพอล้มตาลงลูกก็ไม่ได้ใช้ตาแล้วครับ

๑ พระอรรถกร ภทฺทมโม

ลูกทำตามทีแจ้ง	ตอบไป
หลับอย่างละมุนละไม	อย่างนั้น
อาจมีแค่ผลอไผล	ผลอเร่ง เฟ่งนา
โยช่วงชอบต้อร้อน	ไม่รู้เป็นไง

ลูกจะหมั่นจับอารมณ์ความรู้สึกนุ่มนวล เบาสบาย มีความสุข ทำเหมือนตอนนอน ตอนพักผ่อนหย่อนใจให้ได้เป็นปกตินิสัยครับ

๑ พระนครินทร์ อินทจกโก

ตอนนี้ลูกหลับตาได้เป็นธรรมชาติมากขึ้นกว่าตอนฝึกใหม่ๆ ครับ ไม่มีเผลอไปใช้แรง กดเปลือกตาเลย หลับตาได้นุ่ม เบา สบายได้ตลอด ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณศีรษะและบนใบหน้าไม่ตึงไม่เกร็งเลย และมีความสุขกับการนั่งครับ

๑ พระธรรมานันท์ รตนนนโท

ลูกทำทุกครั้งที่นั่งครับ เมื่อหลับตาเบาๆ ได้ร่างกายจะรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ทำให้ใจรวมได้ง่ายๆ ครับ ความสุข บริสุทธิ์ สดชื่นก็จะเกิดขึ้นทุกครั้ง ทำให้ลูกอยากนั่งต่อไปเรื่อยๆ ครับ

๑ พระณัฐวุฒิ มโนชโย

ทำครับ ลูกทำเป็นประจำเลยครับ เพราะการหลับตาเบาๆ ทำร่างกายให้ผ่อนคลาย และไม่คิดอะไร มันจะทำให้เราสบายเร็วและตัวหายได้ง่าย อันที่จริงแล้วลูกนั่งนิ่งๆ เฉยๆ มองความมืดไปเรื่อยๆ ไม่คิดอะไรแค่นั้นครับ แต่มันก็มีความสุขเล็กๆ มีความสุขทั้งวัน ยิ้มได้ทั้งวันครับ

๑ พระธรรมนิศ จารวุโส

ลูกฝึกหลับตาเบาๆ ทำได้อย่างสบายๆ และเป็นธรรมชาติครับ พอผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน และปล่อยวางใจไม่คิดอะไร ทั้งความคาดหวังและให้ใจปลอดกังวล มันก็ทำให้ปิดเปลือกตาอย่างเบาๆ ได้เองครับ ซึ่งพอนั่งไปเรื่อยๆ ถ้าลูกรู้สึกตัวว่าลูกเผลอไปแรงไปกำกับหรือมีความอยากจะทำให้ภาพมันชัดขึ้น ก็จะไม่ไปดันไปฝืน ลูกก็ปรือตานิดๆ และเริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ ไม่เสียดายครับ นั่งแบบสบายๆ เย็นๆ ดีกว่า

๑ พระดินดาว ปุณณกนโต

ทำตามอย่างที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อบอกครับ แล้วก็ได้ผลดีด้วย เพราะทำให้เราไม่ฟุ้ง ไม่หลับ มีสติอยู่ตลอดเวลา บางทีก็เห็นดวงใสๆ ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง และจะได้อารมณ์สบายทุกครั้งครับ

๑ พระธรรมรงค์ศักดิ์ วรสโก

กระผมได้ทำตามทีตอบมาอยู่เป็นประจำครับ แล้วได้ผลการปฏิบัติธรรมที่ดีจนน่าพอใจมากเลยครับ คือจะทำให้ระบบภายในร่างกายผ่อนคลาย สบาย ภาพภายในก็จะปรากฏให้เห็นทันที ทำให้มีความสุข มีกำลังใจที่จะนั่งสมาธิทุกวัน ดังนั้นการหลับตาจึงมีความสำคัญในการปฏิบัติธรรมมาก เหมือนเริ่มต้นดีมีชัยไปกว่าครึ่ง



เมื่อรู้แล้วว่าหลับตาเบาๆ ทำอย่างไร แล้วได้ทำตามทีตอบมาหรือเปล่า

๑ สามเณรสุรศักดิ์ ขอประเสริฐสุข

ทำครับ พยายามทำให้ติดเป็นนิสัยจนปรกติ และลูกเณรสังเกตได้ว่าทุกครั้งที่นั่งหลับตาพริ้มๆ เบาๆ จะมีสมาธิมาก มีสติตลอด ที่สำคัญนั่งดีมาก ไม่ฟุ้งและไม่หลับครับ ลูกเณรค่อยๆ ปรับครับ บางครั้งที่เราทำแต่วิธีเดิมๆ ที่คุ้นชิน เลยตั้งใจฟังเสียงหลวงพ่อก่อน แล้วค่อยๆ ทำทีละอย่าง ตั้งแต่การนั่ง มือ ลำตัว การหลับตาครับ

๑ ถ้อย เริงเหิม

ทำครับ ลูกได้ทำอย่างต่อเนื่องทุกวันครับ ทำแล้วรู้สึกในตัวลูกมีความสุขมากครับ แล้วก็ยังมีสติ มีปัญญามากขึ้น เมื่อลูกหลับตาที่ไร ลูกก็มีความรู้สึกในตัวลูกมีความสว่างในกลางห้องอยู่ตลอดเวลา

๑ วรรณ ภัทรนุรักษ์

ทำค่ะ โดยตั้งสติมั่นว่าหลับตาพริ้มๆ เบาแค่ขนตาชนกัน ตาซ้อนขึ้นบน ปล่อยไว้แล้วปล่อยตาในลงมา แตะไว้ที่ศูนย์กลางกาย อยู่นิ่งๆ เฉยๆ ไม่ลุ้นไม่เร่งไม่เพ่งไม่จ้อง จะรู้สึกโปร่งเบาสบาย เกิดดวงสว่างหรือองค์พระก็ดูเฉยๆ ถ้าสงสัยหรือจ้องจะหาย

๑ ดร.จำลักษณ์ ศรีนาครเรือง

ลูกได้ทำแบบนั้นจริงๆ เจ้าค่ะ เพราะแค่ลูกหลับตาเบาๆ ไม่ถึงอึดใจ ตัวลูกจะเบาใจลูกจะเบา แล้วตามด้วยตัวขยายทันทีค่ะ สังเกตตัวเองได้จากเมื่อก่อนที่ดูเบาเรื่องการหลับตาตามที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อย้ำช่วงเริ่มต้นการนั่งสมาธิ ลูกปิดเปลือกตาจนสนิท นั่งไปตั้งนานกว่าใจจะนิ่ง กว่าตัวจะเบา มันเหมือนเส้นผมบังภูเขาค่ะ

๑ จรัสศรี ธรรมรียา

ทำทุกครั้งเจ้าค่ะ การหลับตาเบาๆ สำคัญมาก เพราะมีความสัมพันธ์กับใจ เคยมีบางครั้งที่มีความตั้งใจทำให้เผลอไปกดลูกนัยน์ตาอย่างไม่รู้ตัว ทำให้นั่งแล้วตึง แต่เมื่อรู้ตัวก็ปรับและแก้ไข ไม่ทำอีก พอที่นั่งได้บ่อยๆ จะรู้จุดความพอดีของการหลับตา พอหลับตาเป็นก็จะเห็นศูนย์กลางกาย ใจจะสบายมีความสุขค่ะ

๑ จิราพรรณ พลแดง

ได้ทำทุกวันเลยคะ ตอนนี้องค์ธรรมชัดใสสว่าง ติดกลางกาย มีความสุข มองจุดเล็กๆ ใสสว่างสุดกลางใจในทุกอิริยาบถ แม้ขณะทำงาน และเวลานั่งหลับตาเบาๆ ในรอบต่อเนื่อง 2 ชั่วโมงทุกวันก็สังเกตเสมอว่าถูกหรือไม่คะ

๑ นายชนก มังคละศิริ

เมื่อเริ่มหลับตานั่งสมาธิ ก็จะทำแบบที่ตอบไปคะ คือแค่เอาขนตาชนกัน ไม่กดลูกนัยน์ตา เช็คความสบายของตาก่อนนั่งทุกครั้งคะ ไม่ให้ตึงเกินไป เพราะจะทำให้ปวดตาและนั่งไม่ได้คะ ถ้านั่งๆ ไปแล้วรู้สึกว้าวิงๆ ที่ตาก็จะลืมหืมตาก่อน มององค์พระไปเรื่อยๆ แล้วค่อยหลับตาเบาๆ ใหม่อีกทีคะ เมื่อหลับตาครั้งแรกแล้วรู้สึกเบาๆ สบายๆ เหมือนตัวหาย ไม่มีแม้กระทั่งลูกนัยน์ตา ก็ารู้เลยว่าเป็นการหลับตาเบาๆ อย่างถูกหลักวิชชาคะ

๑ วรินยุพา อรุณมาศ

ทำตามเจ้าคะ เวลาลูกหลับตาจะหลับตาพริ้มๆ และผ่อนคลายร่างกายให้เหมือนกายเนื้อสลายหายไป ตัวเราเป็นอากาศธาตุ ตัวจะเบา โล่งๆ ว่างๆ สบายๆ ในทันที แต่บางทีก็แล้วแต่ช่วงเจ้าคะ วิธีนี้ก็ได้ผลเสมอไป เพราะรับบุญหยาบ บางทีก็มีฟุ้ง มีถึงเจ้าคะ เพราะหยุดคิดไม่ได้ ต้องภาวนา **สัมมา อะระหัง** กำกับด้วย และนึกถึงบุญที่ทำ นึกถึงองค์พระ นึกถึงหลวงปู่ หรือนึกถึงดวงแก้ว ให้ใจผ่อนคลายเบาสบายขึ้นเจ้าคะ แต่ไม่ว่าวิธีไหน ลูกก็ให้ความสำคัญกับการหลับตาที่เบาๆ พริ้มๆ สบายๆ เพราะถ้าหลับสนิทจะทำให้หลับ หลับตาจริงจัง ทำให้กดลูกนัยน์ตาโดยไม่รู้ตัว ทำให้ปวดตาและตึงเจ้าคะ

๑ วรธนา สนชาวไพโร

ได้หลับตาเบาๆ สบายๆ คะ พอหลับตาปุ๊บก็สว่างรางๆ นั่งดูความสว่างๆ ไปเรื่อยๆ ก็เริ่มสว่างขึ้น รู้สึกเย็น มีความสุข สนุกกับการปฏิบัติธรรมคะ นั่งดูความสว่างไปเรื่อยๆ รู้สึกเหมือนโดนดูดเข้าไปกลางความสว่าง แต่ใจยังไม่นิ่งพอก็เลยหลุดออกมา ก็ดูความสว่างไปเรื่อยๆ ก็โดนดูดเข้าไปที่ศูนย์กลางกายคะ รู้สึกเย็น สบาย มีความสุขที่ศูนย์กลางกายคะ



เมื่อรู้แล้วว่าหลับตาเบาๆ ทำอย่างไร แล้วได้ทำตามที่ตอบมาหรือเปล่า

๑ นงคราญ บัวเฟื่อน

ลูกได้ทำตามที่ตอบค่ะ เพราะทุกครั้งทีลูกหลับตาอย่างนี้จะนั่งสมาธิไม่หลับหรือหลับน้อยมากค่ะ แล้วลูกก็จะเห็นองค์พระตัวเองโดยอัตโนมัติ ขณะที่ยังไม่ได้นึกถึงอะไรเลย ร่างกายก็รู้สึกผ่อนคลายทุกส่วน ตัวเบาเหมือนกำลังลอยอยู่ ลูกรู้สึกมีความสุขที่ไม่ได้ใช้ตามองสภาพภายใน แต่ใช้ใจในการมอง ทำให้ไม่เครียดเวลานั่งสมาธิค่ะ

๑ กิตติยา แก้วขาว

ลูกได้ตั้งใจฝึกในเรื่องการหลับตามาช่วงหนึ่ง กว่าที่จะจับจุดคำว่าเบาได้ต้องลงมือทำซ้ำๆ แล้วค่อยสังเกตว่าหลับตาเบาๆ จริงๆ เวลาถูกส่วนอารมณ์ตอนนั้นจะไม่รู้สึกว้าหวาดว้าจะเบาสบาย เพราะตอนแรกๆ เวลาตั้งใจมากก็จะไปกดลูกนัยน์ตา ทำให้ติดเรื่องการหลับตา แต่พอเราขยันและคอยสังเกตเราก็เจออารมณ์ที่สบาย วางใจว่างๆ ได้ และนั่งนิ่งได้นาน และใจเป็นสุขสงบ โดยลูกไม่ต้องคิดถึงเรื่องการหลับตา แค่ลูกลองใจให้ถูกส่วนให้เบาให้สบาย นิ่งๆ และมีความสุขกับการนั่งในแต่ละรอบ การหลับตาก็เป็นธรรมชาติเหมือนนอนหลับจะเบาและสบายเอง

๑ ภาคภูมิ ศิริ

ทำตามคำตอบครับ ทำแล้วทำให้นั่งสมาธิดีขึ้นมากๆ เลยครับ นั่งแล้วมีอารมณ์สบายไม่ปวดไม่เมื่อยไม่ตึง ผ่อนคลายทุกอย่าง มีความสุขอย่างบอกไม่ถูก นั่งแล้วเหมือนไม่ได้นั่งอยู่กับพื้น เหมือนนั่งอยู่บนอากาศที่โล่ง โปร่ง เบา สบายเลยครับ มีความรู้สึกที่ศูนย์กลางกายอย่างเดียวเลยครับ



“การสังเกตจะเกิดจากความรัก
ความชอบ และฉันทะในการนั่งสมาธิ
ถ้าเราตั้งใจที่จะสังเกตกันจริงๆ เราจะเข้าถึงธรรมกันได้
หลวงพ่อยากให้ทุกคนสังเกตกันให้เป็น
และทำหยุดแรกให้ได้กันจริงๆ
โดยผ่านคำถามนี้แหละ”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



ทำอย่างไรเราจึงจะมีอารมณ์ช่างสังเกตใน
การปฏิบัติธรรม ว่าบางครั้งทำไมเรานั่งดี บางครั้ง
ทำไมเราถึงนั่งไม่ดี

Question 61

23 ตุลาคม พ.ศ. 2556



ทำอย่างไรเราจึงจะมีอารมณ์ช่างสังเกตในการปฏิบัติธรรม ว่าบางครั้งทำไมเรานั่งดี บางครั้งทำไมเราถึงนั่งไม่ดี

๑ พระวินัย จิตรสกโก

สิ่งแรกคือเราต้องรักที่จะนั่งธรรมะครับ จากนั้นก็ต้องนั่งบ่อยๆ หมั่นฝึกใจให้หยุดให้หนึ่งบ่อยๆ แล้วเราจะมีความรู้สึกว่าทำไมการนั่งในแต่ละครั้งได้ผลไม่เหมือนกัน จากนั้นเราก็จะมีอารมณ์มาใคร่ครวญพิจารณาและสังเกตว่าบางครั้งทำไมเรานั่งดี บางครั้งทำไมเราถึงนั่งไม่ดีครับ

๑ พระจุมพล ปุณฺณพลโ

เราจะช่างสังเกตได้ก็ต่อเมื่อเราใส่ใจในผลการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังครับ

การสังเกตจะเกิดขึ้นถ้าเรามุ่งมั่นอยากเข้าถึงธรรมจริงๆ ไม่ได้นั่งแบบขอไปที หรือสักแต่ว่าได้นั่ง เช่น ปล่อยให้หลับ ตึง ฟุ้งซ่าน หรือนั่งแล้วผลจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน ถ้าทำอย่างนี้ ผลการปฏิบัติธรรมก็จะไม่ก้าวหน้า แต่เมื่อเราอยากเข้าถึงธรรม มีความใส่ใจ เราก็จะอยากให้การปฏิบัติธรรมของเราดีวันดีคืน ตรงไหนไม่ดีก็อยากจะทำแก้ไข ตรงไหนดีแล้วก็อยากให้ดีขึ้นไปอีก คิดอย่างนี้ความช่างสังเกตจึงจะเกิดขึ้น ทำให้เราได้พัฒนาวิธีการนั่งของเราให้ถูกหลักวิชชายิ่งขึ้นไป

๑ พระดรรชนี อาภาสุโ

ก่อนอื่นจะต้องมีฉันทะก่อนครับ คือมีใจรักที่จะเข้าถึง พอมีใจรักแล้วใจก็จะจดจ่อกับสิ่งนั้น เมื่อใจจดจ่อแล้วก็จะเห็นทุกขณะว่าอารมณ์ความรู้สึกของเราเป็นอย่างไร ทั้งในรอบและนอกกรอบการปฏิบัติธรรม ดังนั้นในบางครั้งเรานั่งดี แต่บางครั้งนั่งไม่ดี เราก็จะรู้เองเลยว่าทำไมสาเหตุมาจากอะไร เพราะเรามีสติตามดูใจของเราตลอดเวลาครับ

๑ พระบัณฑิต วรปญฺโ

อารมณ์ช่างสังเกตในการปฏิบัติธรรมจะเกิดขึ้นได้นั้น จิตของผู้ปฏิบัติจะต้องมีอารมณ์จิตที่ละเอียดอ่อน นุ่มนวล มีความรักในการปฏิบัติธรรมและมีความมุ่งมาดปรารถนาที่จะปรับปรุงการปฏิบัติให้พัฒนาก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป พร้อมทั้งยอมรับในข้อบกพร่องว่าเรายังมีสิ่งที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขอีก

๑ รักษา จิตจากรู

1. เราต้องมีความพึงพอใจ สมครใจ รักในการปฏิบัติธรรม มีเป้าหมายอุดมการณ์ และโยยหา อยากที่จะเข้าถึงพระธรรมภายในตัวเรา

2. เราจะรู้สึกอย่างนั้นได้ก็เพราะเราได้พบกับความสงบความสบายจากการที่เราได้ นั่งหลับตา แล้วใจเราหยุดนิ่งจนพบความเบาสบาย

3. เมื่อเราได้พบความสุขจากการนั่งสมาธิ และมีความมุ่งมั่นที่จะเข้าถึงธรรมให้ได้ เราต้องมีความสม่ำเสมอ ต่อเนื่องในการรักษาศูนย์กลางกายทั้งนี้ นอน ยืน เดิน

4. สมครใจ สติ สบาย สม่ำเสมอ และสิ่งที่เป็นหัวใจสำคัญที่สุดที่จะพัฒนาธรรมะ คือการสังเกต (เล็ง ยิง ปรับศูนย์) โดยบันทึกผลการปฏิบัติธรรมทุกๆ วัน โดยมีวิธีบันทึกเพื่อ การพัฒนาวิธีการวางใจ การปรับใจ ปรับอารมณ์ต่างๆ เช่น การวางใจเบาๆ นิ่งๆ เฉยๆ ไปเรื่อยๆ ได้สักพัก ตัวเบา โล่ง ขยาย มีความสว่างเหมือนท้องฟ้าช่วง 9.00 น. ได้ความสบาย ไปเรื่อยๆ ตลอดรอบ ให้เราบันทึก สังเกตวิธีการว่าเรามีวิธีการวางใจอย่างไร ใจเราถึงหยุด ใจเบาไปสู่ความสบายได้ แล้วถึงมีประสบการณ์ภายในแบบนี้ อย่างนี้ วิธีนี้ถูกต้อง

บันทึกทุกๆ อย่าง เช่น วางใจเบาๆ อยู่คนเดียว ท่ามกลางความโล่ง เห็นแสงสว่างยาม เข้าเกิดขึ้น และมีจุดตรงกลางแสงสว่าง มีดวงเล็กๆ เกิดขึ้น เห็นองค์พระแก้วใส อารมณ์เฉยๆ ไม่เบา ไม่สบายแบบที่เป็นท้องฟ้ากว้างโล่ง บันทึกแบบนี้ ถ้าสังเกตบ่อยๆ เราจะค่อยๆ จับจุดของตัวเองได้ว่าเราต้องปรับใจ วางใจแบบไหนจึงจะได้ความสบาย ความสงบ ความ นิ่งได้ โดยไม่ลุ่มหรือไปเร่งให้เกิดภาพคือได้ภาพแต่ยังไม่สบาย เพราะเรายังนิ่งไม่สนิท

สรุป มีความพึงพอใจในการที่จะรักษาศูนย์กลางกาย มีสติ ฝึกให้มีสติช่วงเริ่มต้น มีสติช่วงกลาง ช่วงปลาย มีสติ+สบายในรอบการนั่ง นอกรอบรักษาความเบาสบายให้ติด ที่ศูนย์กลางกายอย่างสม่ำเสมอ หมั่นสังเกตทุกๆ ช่วง ทั้งในรอบและนอกรอบว่าคิด พุด ทำ ใดๆแล้วมีผลให้การปฏิบัติธรรมของเราหยุดนิ่ง เบา สบายได้ตลอดเวลา ส่วนประสบการณ์ จะปรับไปตามความละเอียดและความนิ่งของใจเราเอง การจดบันทึกผลจะช่วยให้เราจำได้เร็ว ว่าควรทำอะไรแล้วดี นิ่งแล้วสบาย หรือไม่ไปทำวิธีที่ทำให้นิ่งแล้วตื้อๆ และเห็นภาพ หรือ อึดอัดคับแคบ ไม่โปร่งไม่ขยาย



ทำอย่างไรเราจึงจะมีอารมณ์ข้างสังเกตในการปฏิบัติธรรม ว่าบางครั้งทำไมเรานั่งดี บางครั้งทำไมเราถึงนั่งไม่ดี

๑ เจษฎา คามพินิจ

การที่เราจะมีอารมณ์ “**ข้างสังเกต**” เพราะเรามีความรักที่จะเข้าถึงธรรม รักการปฏิบัติธรรม รู้ถึงผลดีของการเข้าถึงธรรมว่ามีความสำคัญต่อชีวิตของเราอย่างไร ดังนั้นการนั่งสมาธิทุกครั้ง หุกรอบ รวมถึงการตรีกธรรมะ การจรดใจ จะสั้นหรือยาว จะเป็นทางการหรือไม่ก็ตามย่อมมีผลกับเราทั้งสิ้น

เมื่อเราทราบที่อยู่แล้วว่าการนั่งสมาธิดีอย่างไร เราต้องมีศิลปะในการนั่ง นั่งแล้วต้องดีขึ้น พัฒนาขึ้น อย่างน้อยใจ ต้องละเอียด นุ่มนวลขึ้น โดยหมั่นสังเกตเหมือนการทดลองทางวิทยาศาสตร์ว่าทำอย่างนี้ดีขึ้น อย่างนี้แยกลง โดยไม่ปล่อยผ่าน ไม่ดูเบา ทั้งสังเกต ทั้งจำ ทั้งจดเหมือนเรียนหนังสือเลยทีเดียว ถ้าทำอย่างนี้ได้ เชื่อแน่ว่าผลการปฏิบัติธรรมต้องดีขึ้นอย่างแน่นอน

๑ ภาสกร บุญยัง

เราจะมีอารมณ์ “**ข้างสังเกต**” เพราะเรามีความรักที่จะเข้าถึงธรรม และมีความรู้สึกนี้ทุกกลมหายใจ เราจึงมีจิตที่จะสังเกต พัฒนาทำให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ยิ่งทำยิ่งสนุก มีความสุข ได้สังเกตเห็นว่าสิ่งใดทำให้เรานั่งดีหรือนั่งไม่ดีหรือนั่งไม่ดีไปเรื่อยๆ

เราต้องทำให้เหมือนเด็กที่ติดเกม จดจ่อกับเกมทั้งวันทั้งคืน ไม่อึดไม่เบื่อ ไม่ลุดจากที่รักเกมเป็นชีวิตจิตใจ

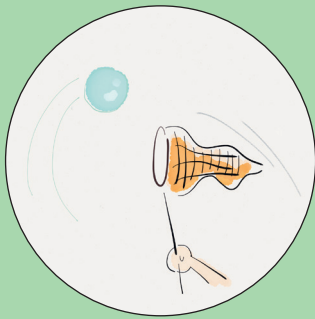
๑ ศิริจันทร์ ผาติบัณฑิต

เราต้องมีใจรักการปฏิบัติธรรมจริงๆ เจ้าค่ะ ถ้ารักการปฏิบัติธรรมจริงๆ แล้ว เราจะอยากนั่งให้ได้นานๆ อย่างมีความสุขโดยไม่ปวดไม่เมื่อยและไม่ฟุ้ง จึงให้ความสำคัญกับการสังเกตตัวเองมากกว่าปรกติค่ะ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของสรีระหรืออารมณ์ เมื่อสังเกตก็จะรู้ปัญหาและวิธีการแก้ไข เพื่อจะได้สාරวมกาย วาจา ใจ ให้เหมาะสมต่อการปฏิบัติธรรมให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไปค่ะ



“ถ้าพระเป็นจะเห็นพระธรรมกาย
ถ้าพระตายก็ยังมีพระธรรมกายไม่เห็น
ถ้าลูกตั้งใจปฏิบัติธรรมกันอย่างจริงจัง
อย่างต่อเนื่อง และอย่างถูกวิธี
ก็จะเห็นพระธรรมกายภายในได้
แต่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้เวลากับการทำใจหยุดใจนิ่งกัน
คำถามมีไว้ให้คิด ก็ไม่ค่อยได้คิดกัน
กระตุ้นเพื่อให้คิด
จะได้ตั้งใจนั่งธรรมะกัน”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



“หยุด นิ่ง” นี้มันยากตรงไหน

Question 62

24 ตุลาคม พ.ศ. 2556



๑ พระครูสังฆรักษ์พินิจ จารุปุลฺโล

คำว่าหยุดนิ่งฟังดูแล้วเหมือนทำได้ไม่ยาก แต่ก็ไม่ง่าย กำลังพอดีๆ การหยุดนิ่งมีหลายระดับ เป็นประสบการณ์ภายในที่เกิดจากการระงับใจอย่างสบายๆ จนกระทั่งใจได้พัฒนาเข้าไปสู่ความละเอียด ใจก็จะยิ่งบริสุทธิ์เข้าไปเรื่อยๆ ใจก็ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง พอถึงตอนนี้เราก็จะรู้เลยว่าการทำหยุดทำนิ่งไม่ต้องมีอะไรเลย รักษาใจ รักษาความบริสุทธิ์ รักษาอารมณ์ อย่าให้กระเพื่อม ไม่ว่าจะกระทบกับเรื่องอะไรก็ตาม

ดังนั้นจะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็ยาก อยู่ระหว่างกึ่งกลาง ถ้าเราสามารถรักษาระดับใจไม่ให้ขึ้นลง รักษาความเป็นกลางไว้ให้ได้ ก็เรียกว่าหยุดนิ่งไม่ยาก แต่ถ้าปล่อยใจไหลเรื่อยไปในเรื่องต่างๆ เมื่อถึงเวลาจะทำหยุดทำนิ่ง ใจก็จะรวมได้ช้า ต้องเสียเวลาในการปรับใจ ยิ่งถ้าไปหงุดหงิดรำคาญใจ ไปกดใจ บังคับใจก็ยิ่งไปกันใหญ่ ที่เรียกว่าทำได้ยากก็เพราะอย่างนี้

๒ พระนิรันดร์ ปภากรโ

อยากเห็นอยากหยุดอยากได้	จงฝึก
หยุดนิ่งสนิทให้ตรึ่ก	สุขได้
หากอยากสักครั้งนึ่ก	นั่งบ่อย เลยน
หยุดอย่างเดียวนึ่กได้	ไม่เข้าธรรมกาย

๓ ปราณิ จารุฤทัยกานต์

ยากตรงหยุดแรก คือถ้าเราจำการรักษาอารมณ์ การผ่อนคลายร่างกาย การวางใจในช่วงของหยุดแรกได้ แล้วทำซ้ำๆ แบบเดิมจากหยุดแรก หยุดสอง หยุดสาม ฯลฯ ก็จะตามมา จนหยุดได้อย่างชำนาญ เมื่อนั้นจะไม่ยากค่ะ

แต่ที่ผ่านมามากุประมาท พอหยุดแรกได้ก็ชะล่าใจ ขอนอนก่อน ไปตีมน้ำบ้าง เปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ไปดูโน่นนี่ให้สบายใจแล้วค่อยมานั่ง แล้วก็คิดว่าเดี๋ยวหยุดที่สองจะได้เหมือนเก่า แต่อารมณ์และการวางใจมันไม่เหมือนเดิม ก็ต้องมาเริ่มต้นใหม่เรื่อยๆ มันจึงยากค่ะ

ทางแก้ไขก็คือหมั่นสังเกตตนเองบ่อยๆ ว่าทำไมวันนั้นเรานั่งได้ดี เพราะอะไร แล้วก็ทำย้อนรอยตามนั้นบ่อยๆ ก็จะหยุดนิ่งได้ไม่น่ายากค่ะ

๑ สุรัทนา คล้ายอุบล

มันไม่ยากค่ะ แต่มันไม่หยุดนิ่งก็ตรงที่เราไม่ยอมหยุดใจตัวเองสักที มัวประมาทในสังขารร่างกายและเวลา คิดว่าค่อยทำได้ ค่อยหยุดนิ่งก็ได้ จนสุดท้ายก็ยังไม่ได้หยุดนิ่ง เวลาทำใจหยุดใจนิ่งก็ไม่ได้เอาจริง ไม่ได้เอาชีวิตเป็นเดิมพันเหมือนที่ตั้งใจไว้ สุดท้ายย่ำกาลเวลาผ่านไปก็ยังไม่หยุดนิ่งไม่ได้สักที ทุกอย่างอยู่ที่ใจและคำว่า **“จริง”** คำเดียว

หยุดนิ่งนั้นมันไม่ยากอย่างที่คิด แต่มันติดตรงที่ใจจริงแค่ไหน
แค่เพียงรู้แต่ไม่ทำก็ห่างไกล หยุดนิ่งได้เราต้องจริง จริงคำเดียว

๑ อารีพันธุ์ ตรีนุสรณ์

1. ไม่ได้ทำ
2. ไม่เห็นความสำคัญของการหยุดนิ่ง ว่าสำคัญเทียบเท่าหรือยิ่งกว่าชีวิต
3. ทำไม่สม่ำเสมอ ไม่ต่อเนื่อง เหมือนกระรอกวิ่งๆ หยุดๆ
4. มีสิ่งดึงใจให้ออกภายนอกตัวอยู่ตลอดเวลา ทั้งเรื่องราว คน สัตว์ สิ่งของ แล้วเราก็กินยอมพร้อมใจออกสู่ภายนอกตัว ออกจากศูนย์กลางกาย
5. มีความตั้งใจหรือมีความอยากมากเกินไป ไม่พอดี ไม่ถูกส่วน ทำไม่ถูกหลักวิชาที่ให้พอดี ง่ายๆ สบายๆ ผ่อนคลาย
6. มีอิทธิบาท 4 ไม่มากพอ ทำไม่สมบูรณ์
7. ยังไม่สามารถเอาชนะนิวรรณ์ 5 และอุปกิเลส 16 ได้อย่างสมบูรณ์

๑ กมลรัตน์ ฉัตรกันภัย

“หยุด” มันยากตรงที่ **“หยุดแรก”** ยังหยุดไม่เป็น ยังหยุดไม่สนิท เพราะยัง **“อยาก”** ที่จะหยุดให้สนิท เลย **“ยาก”**

“นิ่ง” มันยากตรงที่ยังเย็นไม่พอ **“อยาก”** จะนิ่งให้นิ่งแน่น

เมื่อยังหยุดนิ่งไม่สนิท จิตก็ไม่ถูกส่วน หยุดแล้วหลุด หลุดๆ ติดๆ ไม่ถึงจุดที่ถูกส่วนเสียที แต่ถ้าความเพียรยังไม่หยุด ก็จะต้องถึงจุดที่ถูกส่วนสักวัน ก็ต้องรอให้ได้ค่ะ หยุดให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้ ง่ายนิดเดียว นอกนั้น ยากไม่มาก ถ้าไม่ละความเพียรค่ะ



๑ เจษฎา ความพินิจ

“นิ่ง” ยากตรงที่ยังไม่ยอมหยุด ที่ไม่หยุดไม่นิ่งเพราะการหยุดใจเป็นศิลปะที่ละเอียดอ่อน เป็นผลลัพธ์ของการเอาใจใส่ การตั้งใจ การสังเกต ความเพียร ความต่อเนื่อง หลากๆ อย่างมาประมวลรวมกันเหมือนการวาดรูป วาดน้ำ ขับริด คนที่ทำได้ก็บอกว่าง่ายมาก เพราะทำเป็นเลยทำได้ทันที แต่มีเบื้องหลังว่าเขาทำได้เพราะมีความสังเกต จดจำวิธีการ มีความเพียรจึงทำได้ง่ายๆ

สรุปว่า “หยุดนิ่ง” ไม่ยากและไม่ง่าย เป็นของพอดีๆ มันเป็นศิลปะที่คนอื่นเขาทำได้ เราเป็นคนก็ต้องทำได้ ขอให้ตั้งใจครับ

๑ วรณรัชชา ททรัพย์รดาพิตธา

ลูกเชื่อตามที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อบอกเสมอว่า “หยุด นิ่ง” จริงๆ แล้วไม่ยาก ถ้ามีความเพียร ทำอย่างถูกหลักวิชา หยุดนิ่งก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราได้อย่างง่ายๆ ค่ะ

แต่ที่หยุดนิ่งยังยากอยู่นั้นเพราะเราปล่อยวางไม่เป็น ใจเย็นๆ ก็ไม่ได้ อีกทั้งที่ผ่านมา ใจยังคุ่นกับการไปเกาะ ไปเกี่ยว ไปเหนียวไปรั้งกับเรื่องต่างๆ นอกตัว การทำหยุดนิ่งจึงเป็นการฝึกใจ ฝึนใจให้เปลี่ยนมาคุ่นกับการได้อยู่ ณ ที่ตั้งดั้งเดิมของใจ ซึ่งต้องหมั่นทำให้คุ่นจนใจเราเคยชินกับศูนย์กลางกาย แต่เมื่อเราไม่เพียรให้มากพอ ทำผิดหลักวิชา จากของง่ายๆ ก็เลยกลับกลายเป็นเรื่องยากไปเสียนี้เจ้าค่ะ

๑ สุภาวดี บัตรศิริมงคล

ยากตรงที่เราไม่คุ่น เพราะก่อนที่จะได้ฝึกหยุดนิ่งเราคุ่นกับการใช้สมอง ใช้ความคิด คุ่นกับการวางใจไว้นอกตัว ดังนั้นต้องเอาใจกลับมาไว้ในตัวที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 หยุดคิด หยุดพูด หยุดทำอะไรทั้งสิ้น ให้นิ่งอย่างเดียว ดูเหมือนง่ายเพราะไม่ต้องทำอะไรเลย แต่ความไม่คุ่นกับการหยุดนิ่ง เรื่องง่ายจึงกลายเป็นเรื่องยาก

เห็นไปอย่าง จำไปอย่าง คิดไปอย่าง และรู้ไปอีกอย่าง ไม่รวมกันเป็นหนึ่ง ประกอบกับเมื่อฝึกไปถึงจุดหนึ่งก็จะเกิดความคิดปรุงแต่ง เกิดความอยาก ความตั้งใจมากเกินไป เข้ามาแทรกเป็นช่วงๆ ทั้งนี้เพราะใจคุ่นกับงานทางโลก ซึ่งไม่สามารถใช้ได้กับงานทางใจเลย

แม้จะรู้หลักวิชาแล้ว แต่ถึงเวลาที่ต้องอาศัยการฝึกซ้ำๆ จนคล่อง จนชำนาญจึงจะหยุดนิ่งได้อย่างสมบูรณ์เจ้าค่ะ

๑ อัมพรทิพย์ ช่างทรัพย์

1. การบริหารเวลาไม่ลงตัว จึงนั่งสมาธิน้อย ทำให้หยุดนิ่งได้ยาก
2. มีความคิด ฟุ้ง ฝัน เรื่อยเปื่อย
3. มีห้วง มีกังวลในเรื่องต่างๆ นานา
4. ติดในคน สัตว์ สิ่งของ
5. มีตัณหา คือความทะยานอยาก อยากได้ อยากมี อยากเป็น
6. มีทิฐิมานะ คือถือตัวว่าเก่งกว่า ดีกว่า
7. หยุดไม่เป็น เย็นไม่พอ รอไม่ได้
8. ขาดการสังเกต จึงยังจับจุดที่นิ่งดีไม่ได้
9. ขาดความพอดี เช่น การปรับให้สบาย และการทำอารมณ์ดี ซึ่งอาจมากไปหรือน้อยไป
10. ไม่ได้นั่งสมาธิ

๑ สุชาดา อัครพงศ์พิสัย

“หยุด นิ่ง” นี้มันยากตรงที่การตัดใจ ปล่อยวางทุกสิ่ง ทั้งทุกอย่าง ตัดใจจากความอยากต่างๆ อยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากเข้าถึงธรรมเร็วๆ ตัดใจปล่อยวางจากเรื่องราวต่างๆ ภายนอก บางทีก็ปล่อยวางได้เร็ว บางทีก็ปล่อยวางได้ช้า ขึ้นอยู่กับการฝึกบ่อยๆ ฝึกซ้ำๆ ให้ใจใสๆ เกลี้ยงๆ ปลอดจากความคิด แล้วนำใจมาหยุด นิ่ง อย่างเดียว ไม่มีห้วง ไม่มีกังวลอะไรทั้งนั้น ถ้าตัดใจได้เร็วใจเราก็กหยุดนิ่งได้เร็ว และหยุดนิ่งได้ง่าย

๑ จิตวัน สุดเพาะ

1. ยากตรงความอยาก พอเราอยากได้ใจเราก็มีความต้องการ ลุ้น รุ่ง เฟง จ้อง ทำให้เกิดอาการตึงทางร่างกาย เมื่อไม่มีความสุขในการนั่งก็เลยทำให้ไม่อยากรู้
2. ยากตรงพลอสติ ทำให้เกิดการคิดฟุ้งซ่าน ใจก็คิดไปเรื่อยเปื่อยจนกระทั่งพลอหลับไป
3. ยากตรงมีความลังเลสงสัยว่าคิดไปเองหรือเห็นเอง ขาดความเชื่อมั่นในการเข้าถึง
4. ยากตรงมีความง่วง ทำให้เวลานั่งก็หลับไป



“ต้องมีอิทธิบาท 4 มีฉันทะ
รักในการปฏิบัติธรรม รักที่จะเข้าถึงธรรม
มีความขยันในการนั่งธรรมะ
จดจ่อแต่ธรรมะ ไม่เอาอะไรอย่างอื่นเลย
และก็จะสังเกตว่าเราทำอะไรใจถึงจะละเอียดยิ่งๆ ขึ้นไป
ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าการฝึกจิต
การฝึกจิตคือสุดยอดของการฝึก
เราต้องให้ความสำคัญกับการฝึกจิต
เดี๋ยวก็จะได้เข้าถึงธรรมกันทุกคน”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



แล้ว “หยุด นิ่ง” นี้มันง่ายตรงไหน

Question 63

25 ตุลาคม พ.ศ. 2556

๑ พระปิตินัย ลิริเซโม

ง่ายตรงที่แค่หลับตาเบาๆ รวมใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อย่างง่ายๆ สบายๆ ทำให้ได้ทุกอริยาบถ ปล่อยวางเรื่องต่างๆ ขณะที่ปฏิบัติธรรม ก็เอาใจกลับมาไว้ในตัว ทำอย่างนี้บ่อยๆ ซ้ำๆ ใจก็จะหยุดนิ่งได้ง่ายครับ

๑ พระวุฒิกร รวิวิโส

การทำใจหยุดนิ่ง ทำได้โดยการวางใจนิ่งๆ เฉยๆ ที่จุดสบายไปเรื่อยๆ ไม่คิดอะไร ใจก็จะค่อยๆ รวม นิ่ง ตั้งมั่น เริ่มละเอียดพอที่จะสัมผัสกับอารมณ์แห่งความสงบ สุข บริสุทธิ์ ภายใน เกิดประสบการณ์ภายในต่างๆ ครับ มันง่ายตรงที่แค่วางใจเฉยๆ นิ่งๆ ไปเรื่อยๆ ไม่คิดอะไรเท่านั้นครับ แค่ทำอารมณ์เพลินๆ กับความสงบสุขที่เกิดขึ้น จากนั้นประสบการณ์ข้างในก็จะเป็นไปโดยอัตโนมัติเองครับ

๑ พระอุดม อุตตมจิตโต

ง่ายตรงที่ไม่ต้องทำอะไรเลย ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน เมื่อถูกส่วนก็จะเข้าถึงอย่างง่ายๆ ธรรมะเป็นของง่าย ง่ายต่อการเข้าถึง เพียงแค่เราทำถูกหลักวิชชาก็สามารถเข้าถึงกันทุกคนครับ

๑ พระณัฐนันท์ สีลานนโท

“หยุด นิ่ง” มันง่ายที่สามารถทำได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา ไม่ต้องลงทุน ไม่เสียสตางค์ ขอให้มีความตั้งใจอดทน มีอารมณ์สบายๆ อยู่ในบุญให้ได้ตลอดเวลาครับ

๑ พระสนิทวงศ์ วุฑฒิวโส

“หยุด นิ่ง” ง่ายตรงไม่ต้องทำอะไรเลย หยุดนิ่งอย่างเดียว ไม่ใช่เงิน ไม่ต้องพึ่งคน สัตว์ สิ่งของ ไม่ต้องออกแรง ไม่ต้องคิดหรือวางแผนงานอะไร แค่วางใจนิ่งๆ เฉยๆ

๑ พระธรรธร ภาทวโส

ง่ายที่ไม่ต้องทำอะไรเลยครับ ไม่ต้องคิดอะไร เพียงแค่ทำใจนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ ให้อใจสบาย ให้อใจอ่อนคลาย ปล่อยวางทุกสิ่ง สงบนิ่งรอคอยอย่างใจเย็นๆ ใจจะนิ่ง หยุดถูกจุดศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เองครับ



แล้ว “หยุด นิ่ง” นี้มันง่ายตรงไหน

๑ สลينا เอี่ยมประชา

ง่ายตรงที่ไม่ต้องทำอะไรเลยล่ะ แค่ทำเฉยๆ ไม่ต้องคิดอะไรเลย มีประสบการณ์ภายในอะไรให้ดูก็ดูไป ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่ง ไม่คาดหวังว่าจะได้เห็นหรืออะไรทั้งสิ้นล่ะ เมื่อไม่ทำอะไร ทำเฉยๆ อย่างเดียว เดี่ยวใจก็จะหยุดจะนิ่งได้เองล่ะ

๑ ดวงดาว สีใส

ง่ายตรงที่กายและใจของเราต้องสบายก่อน เมื่อกายใจสบายและผ่อนคลายแล้ว การหยุดนิ่งก็จะเกิดขึ้นได้อย่างง่ายๆ

๑ ชุติภรณ์ ชาญณรงค์

ถ้าเราฝึกและหมั่นปฏิบัติธรรมให้ได้ทุกๆ วัน ใจของเราจะละเอียดไปตามลำดับ และก็จะหยุดนิ่งได้เอง ความง่ายจึงอยู่ที่เราไม่ต้องทำอะไรเลย แค่เราหมั่นปฏิบัติธรรมให้ได้ทุกวันอย่างถูกวิธี ปรับตัว ปรับใจ ปรับอริยาบถของเราไปในทุกๆ ครั้งที่นั่ง ใจของเราก็จะถูกส่วน หยุด นิ่งไปเอง โดยที่เราไม่ต้องกะเกณฑ์หรือพยายามทำให้หยุดให้นิ่งเลย เราไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้นล่ะ

๑ สาวิตตรี คำภูแสน

มันง่ายล่ะ ถ้าเราทำถูกวิธี วางใจเป็น ไม่ว่าเราจะทำกิจกรรมอะไรก็ตาม ถ้าเราหมั่นเอาใจมาวางไว้ที่กลางกายจนเป็นนิสัย ทำจนคุ้นชิน ไม่เอาใจไปไว้นอกตัว ก็จะทำให้หยุดนิ่งได้ง่ายล่ะ

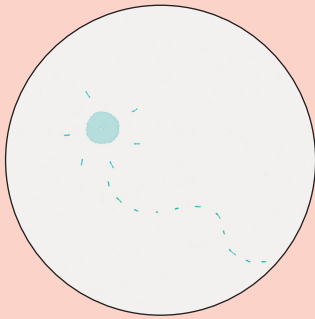
๑ ดวงฤทัย ณ นคร

ง่ายตรงที่ เราต้องทำอย่างง่ายๆ เมื่อทำง่ายๆ ก็ได้ง่ายๆ ทำให้ถูกหลักวิชา ทำใจสบายๆ ไม่ต้องคิดอะไร หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายให้ได้ในทุกๆ กิจกรรม ยิ่งเราเห็นความสำคัญของการเข้าถึงพระธรรมกายภายในมากเท่าไร เราก็จะมีความเพียรที่จะนั่ง ที่สำคัญต้องทำให้สม่ำเสมอ ให้เราหมั่นสังเกตและบันทึกผล หยุดนิ่งก็เป็นเรื่องง่าย



“เราก็ต้องฝึกปล่อยกิเลสทีละตัว
ให้สังเกต ณ ช่วงนั้นว่ากิเลสตัวไหนเข้ามาในใจ
เช่น รัก โลภ โกรธ หลง
ตัวไหนเข้ามาที่ฝึกปล่อยทีละตัว
หรือสองตัว สามตัว
ฝึกอย่างนี้ละลูก
พยายามอย่าไปเอากิเลสเข้ามาในใจ”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



รู้ว่า “หยุด นิ่ง” ง่ายอย่างนี้ แล้วทำไมไม่ยอมทำให้
หยุดสักที

Question 64

26 ตุลาคม พ.ศ. 2556



รู้ว่า “หยุด นิ่ง” ง่ายอย่างนี้ แล้วทำไมไม่ยอมทำให้หยุดสักที

๑ พระครูวิเทศธรรมภาวนา (ไวโรจน์ วิโรจโน)

รู้ว่าง่ายอย่างนี้ทำไมไม่หยุดสักที เพราะว่ายังไม่ตั้งใจ ยังไม่จริงจัง ยังไม่ทุ่มเท ยังดูเบา ยังไม่ใช้เวลาทั้งหมดกับการหยุดนิ่ง ยังไม่ให้ทุกสิ่งทุกอย่างกับการเข้าถึงธรรมครับ

๑ พระครูวินัยธรบัณฑิต วรปณฺโณ

รู้ว่าง่ายอย่างนี้ทำไมไม่หยุดเพราะทำของง่ายให้เป็นของยาก พยายามคิดแสวงหาวิธีการ (แปลกๆ) ใหม่ๆ ทั้งที่ครูบาอาจารย์แนะนำหลักวิชาที่ปฏิบัติแล้ว เข้าถึงได้ง่ายๆ ทำเองไม่ทำตามคำครู กับรู้ว่าง่ายแต่ไม่ทำ ไม่ปฏิบัติ ไม่รักจริง ไม่หยุด เข้าถึงไม่ได้เช่นกัน

๑ พระทองเพียร สิริทตฺโต

ที่ยังไม่หยุดนิ่งก็เป็นเพราะยังไม่ได้ทำอย่างจริงจัง ตลอดต่อเนื่อง และมักมีข้ออ้างต่อการนั่งสมาธิครับ เช่น วันไหนที่ว่างก็จะหลับ พอไม่ได้นั่งสมาธิอย่างต่อเนื่อง ใจก็จะหยาบขึ้น พอมานั่งในรอบถัดมา กว่าจะทำใจให้ละเอียดขึ้นก็ต้องใช้เวลานาน จึงเป็นเหตุให้ใจไม่ยอมหยุดนิ่งสักทีครับ

๑ พระมหาสมัย ญาณิสฺสโร

รู้ว่า “หยุด นิ่ง” ง่ายอย่างนี้แล้วไม่ยอมทำให้หยุด เพราะเรามัวทำแต่สิ่งที่ยากซึ่งตรงกันข้ามกับสิ่งที่ง่าย เนื่องจากเราคุ่นเคยกับการกระทำในสิ่งที่ยากๆ เคยชินกับความเป็นผู้กำกับ จึงผลอปปิบใจบ้าง กตใจบ้าง บางครั้งพอใจเริ่มจะหยุดก็ลึ้น เร่ง เฟ่ง จ้องบ้าง บางครั้งพอวางใจถูกส่วนเริ่มจะเข้าที่ เราก็กเลิกล้มเสียก่อนบ้าง

อีกประการหนึ่ง นอกรอบเราไม่ยอมรับรักษาความละเอียดแห่งใจ ไม่ประคับประคองใจที่เราได้มาจากการนั่งครั้งที่ผ่านมา พอมานั่งครั้งต่อไป กว่าที่ใจเราจะกลับเข้าที่ได้จึงจำเป็นต้องใช้เวลาในการปรับใจมากกว่าปรกติ ในขณะที่เวลานั่งปรกติของเรานั้นก็น้อย หากเฉลี่ยกับใจที่เราใช้ไปในแต่ละวัน และเราเองก็มีความเพียรย่อหย่อนครับ

๑ พระมหารณณรงค์ ฉานรโต

เพราะว่าไม่ได้ทำอย่างเต็มที่และต่อเนื่อง ซึ่งความต่อเนื่องเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ๆ หากทำได้อย่างต่อเนื่องแล้วจะสามารถมีอารมณ์ดี อารมณ์เดียว อารมณ์สบาย แล้วใจจะหยุดนิ่งได้ง่าย ต่อไปนี้จะตั้งใจทำอย่างเต็มที่ ทำให้หยุดอย่างต่อเนื่องและสมบูรณ์ครับ

๑ พระกานต์ สิริกนุโต

เพราะเราไม่ได้ทำ และเราไม่ทำตามหลักวิชา เช่น ไม่หลับตาเบาๆ ใจไม่จดจ่ออยู่ที่ ศูนย์กลางกายอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น ไม่ให้เวลาในการนั่งสมาธิ ไม่มีความอดทนในการฝึกวางใจให้หยุดนิ่ง ไม่อยู่ในบุญ ไม่รักการปฏิบัติธรรมครับ

๑ ดร.วีระ สุภา

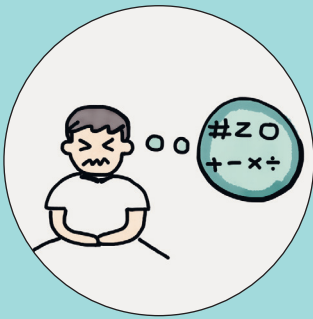
ง่ายอย่างนี้แล้วทำไมไม่ยอมหยุด
รู้ก็รู้ว่าจุดนี้เป้าหมายเรา
ทำครบทำและจะทำให้มากยิ่งขึ้น
มีเป้าหมายหยุดนิ่งให้ได้ทุกวัน

โดนจีจุดเคยเกี่ยจคร้านอย่างโง่เขลา
ยังจะเอาอื่นมาอ้างไม่ทำกัน
จะหยุดนิ่งเป็นส่วนหนึ่งชีวิตฉัน
ไม่ได้อันมีความสุข ที่หยุดใจ



“ใจเรายังติดอยู่กับกิเลส
เพราะพญามารสอดกิเลสเข้ามา
ให้เราปวดอกไปเลย ปวดอกไปทีละตัว
สักวันก็จะหมด
แล้วใจเราก็จะละเอียดขึ้น
และเราก็จะเข้าไปถึงพระภายในได้”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



ตอนที่เรานั่งสมาธิเคยฟุ้งกันบ้างไหม และฟุ้งเรื่อง
อะไรกันบ้าง

Question 65

27 ตุลาคม พ.ศ. 2556

๑ พระครูภาวนาสุธรรมวิเทศ

เคยฟังครับ หลักๆ เลยจะฟังอยู่สองประเด็นใหญ่ๆ คือ

1. ฟุ้งหยาบ จะเป็นเรื่องงานครับ เพราะจะมีงานให้คิดเป็นประจำ ทำให้บางครั้งเวลานั่งธรรมะก็จะเผลอนึกถึงงานว่าจะเอาอย่างไรต่อดี จะทำอย่างไร จะทำเวลาไหน จะใช้คนเท่าไร หรือบางครั้งก็ฟังว่าจะเตือนคนของเราอย่างไร จะแนะนำสาธุชนอย่างไร หรือหยาบกว่านั้นก็จะเป็นการฟุ้งวิจย วิจารณ์คน สัตว์ สิ่งของที่พบเห็น

2. ฟุ้งละเอียด จะเป็นในช่วงที่ใจเริ่มนิ่ง ก็จะมีฟังว่านั่งนิ่งขนาดนี้แล้วทำไมดวงไม่มืด หรือสว่างขนาดนี้แล้วทำไมดวงไม่มืด ทำนองนี้ครับ

๑ พระครูสังฆรักษ์บุญธรรม ปุณฺณธมฺโม

นิเวศน์ 5 เป็นเครื่องกั้นอย่างยิ่งในการมาฝึกสมาธิ ในช่วงแรกๆ ในการนั่งสมาธิแต่ละครั้ง ความฟุ้งมักเป็นสิ่งแรกที่สัมผัสได้ แล้วไม่ค่อยรู้ตัว มารู้อีกครั้ง อ้าว! หมดเวลานั่งสมาธิแล้ว เรื่องที่ฟุ้งก็เป็นเรื่องในอดีตที่เคยผ่านมาไม่ว่าจะเป็นเรื่องพ่อแม่พี่น้อง แฟน เพื่อนฝูง บ้านช่อง หรือเรื่องราวต่างๆ ที่เราไปทำไม่ได้เอาไว้ และความอยากมีนั่นๆ นี่ๆ

แต่สังเกตว่าความฟุ้งมักเป็นเรื่องที่ผ่านมา หลังจากฝึกสมาธิมาได้สัก 5 พรรษาก็เริ่มปรับ เริ่มรู้จักการวางใจ ความฟุ้งก็ค่อยๆ ห่าง แต่อาจมาเยือนเป็นครั้งคราว หากเราไม่สำรวจกาย วาจา ใจครับ

๑ พระธรา กิตติธโร

ในช่วงที่ได้เริ่มต้นฝึกสมาธิใหม่ๆ จะฟังครับ และฟังแบบที่ไม่รู้ตัว คือจะสามารถคิดเรื่องราวต่างๆ มากมายไม่จำกัดเรื่องเลยครับ ทั้งเรื่องการรับบุญ เรื่องครอบครัว เพื่อน สังคม เรื่องของตัวเอง เรื่องของคนอื่น ทุกอย่างที่ผ่านมาเข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะผ่านมานานหลายปีหรือเพิ่งเกิดขึ้นก็จะนำเอามาคิดฟุ้งซ่านแบบที่ไม่รู้ตัว แต่เมื่อฝึกสมาธิบ่อยขึ้น นั่งสมาธิเป็นประจำทุกวัน ความฟุ้งก็ค่อยๆ ลดลงไปครับ จนสามารถระงับสติได้ การฟุ้งน้อยลง หรือแม้จะมีฟุ้งบ้าง แต่ก็จะมีสติระลึกได้เสมอว่ากำลังฟุ้ง ก็จะดึงใจกลับมาได้ครับ



๑ อัมพรทิพย์ ช่างทรัพย์

ตอนนั่งสมาธิถูกเคยฟังเจ้าคะ ในเรื่องสิ่งที่อยู่รอบตัวที่เข้ามาในใจแล้วเป็น ความฟัง ได้แก่ คน สัตว์ สิ่งของที่มีความเกี่ยวเนื่องข้องเกี่ยวกับตัวเราที่ทำให้ใจของเรา มีทั้งสุขและทุกข์

สิ่งที่อยู่ในตัวเกิดจากอุปนิสัยที่สะสมมาข้ามชาติ และสิ่งที่เราทำมาซ้ำๆ จนเป็นอุปนิสัย ในชาตินี้ มีทั้งความดี ความชั่ว ความถูกต้องดีงามและความไม่ถูกต้องที่ควรดเว้น

ความคิด คำพูด การกระทำอันเกิดจากสิ่งที่อยู่รอบตัวและสิ่งที่อยู่ในตัวทั้งหลายนี้ หากเราเปิดประตูใจ รับและเก็บไว้ก็จะกลายเป็นความฟังที่รบกวนใจเราไม่ให้หยุดนิ่ง ไม่ว่าจะ เป็นความฟังในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม

อย่างไรก็ตาม เราสามารถควบคุมใจของเราไม่ให้ฟังได้ด้วยการคิด พูด ทำในสิ่งที่ดี ซึ่งจะเป็นเกราะป้องกันไม่ให้ความฟังเข้ามาในใจได้

“ความฟัง” อีกประเภทหนึ่งที่มีจะมาตอนที่ใจเราเริ่มละเอียด เป็นความฟังที่เกิด จากความตั้งใจ ความกังวลใจในประสบการณ์ภายใน เรียกว่า **“ฟังละเอียด”** ซึ่งเราสามารถ ระวังและขจัดความฟังละเอียดได้ด้วยการ **“ปล่อยวาง”** ทำหยุด นิ่ง เฉย และเป็นนักสู้ผู้มีความเพียร และทำอย่างถูกหลักวิชา เราก็จะสามารถเอาชนะความฟังได้

๑ สิริรัตน์ หัสสรพพันธุ์

ตอนที่ลูกนั่งสมาธิก็เคยฟังเจ้าคะ ฟังไปในเรื่องราวต่างๆ ทั้งเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ รวมถึงเรื่องครอบครัว การทำงาน สิ่งแวดล้อมรอบตัว ผู้คนรอบด้าน ซึ่งบางครั้งก็มีเรื่องที่เกี่ยวข้อง กับตัวลูก และไม่เกี่ยวกับตัวลูก มีตั้งแต่ฟังเล็กน้อย ฟังปานกลาง และฟังมหาศาลประเภท ที่ว่า ฟังไม่จบเสียที

เมื่อก่อนความฟังโขมงเหมือนควันไฟ แต่เดี๋ยวนี้เป็นแค่หมอกจางๆ อยู่ไม่นานก็หายไปแล้วเจ้าคะ

ฟังเรื่องสารพัด
ฟังได้เป็นแควคั่ง
ฟังแล้วก็ฟังอีก
ไม่ให้ฟังตลบ

ไม่ประหยัดเลยความฟัง
ล้วนเรื่องยุ่งไม่รู้จบ
ต้องรู้หลักและรู้หลบ
เข้ามากลบความหยุดนิ่ง



“ลูกมีบุญมากก็นะ
ยังแฉิ่งแฉังกันอยู่ ต้องลยนั่งธรรมะกันให้เต็มที่
เราต้องให้ความสำคัญกับการทำใจหยุดใจนิ่งกันมากๆ
ทำให้ถูกวิธี ทำอย่างสบายๆ
เดี๋ยวจะดีเอง”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



เวลานั่งสมาธิ เราชอบความฟุ้งกันไหม

Question 66

28 ตุลาคม พ.ศ. 2556



๑ พระปกป้อง ทิตตวณโณ

บางครั้งเมื่อความฟุ้งเกิดก็มีความรู้สึกว่ารำคาญที่นั่งแล้วฟุ้งไม่หาย แต่บางครั้งนั่งแล้ว ฟุ้งก็มีความรู้สึกชอบ อยากนั่งต่อไปเรื่อยๆ เพราะความฟุ้งนั้นทำให้เรามีสติรู้ตัวว่าฟุ้ง แต่ก็ ไม่หลับ ฟุ้งไปฟุ้งมาเกิดความรู้สึกสบายๆ อยากนั่งสมาธิต่อไป เพราะความฟุ้งเหล่านั้นหายไป กลับกลายเป็นความโล่งโปร่งเบาสบายเข้ามาแทนที่ รู้สึกตัวเบาๆ อยากนั่งต่อไปเรื่อยๆ แบบไม่อยากจะออกจากสมาธิและไม่อยากลุกไปไหน

ได้รู้ซึ่งถึงโอวาทที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อกับให้มาว่ามีอะไรให้ดูก็ดูไปอย่างสบายๆ อย่าไปรำคาญ ดูเหมือนสิ่งนั้นเป็นภาพที่ผ่านไปมาให้เราดูแล้วก็จะผ่านไปเอง แล้วสิ่งที่ตามมา คือความสุขจากความสงบภายในครับ

๑ พระเทียนชัย อินททีโป

เฉยๆ ครับ เพราะเป็นเรื่องปกติของจิตที่ยังไม่หยุด เมื่อรู้ว่าฟุ้งก็ลืมตาแล้วเริ่มต้นใหม่ เราไปบังคับไม่ให้ฟุ้งก็ไม่ได้ ไปกดใจเราก็ไม่ได้ เพราะจะทำให้เราวางใจหนักเกินไป ใจก็ไม่สบาย มันจะเป็นเพื่อนของเราไปจนกว่าใจเราจะหยุดนิ่งได้จริงๆ ครับ

๑ พระวุฒิกโร รวีวิโส

รู้สึกเฉยๆ ต่อความฟุ้งครับ ถ้าไม่ชอบความฟุ้ง เวลานั่งแล้วฟุ้ง เราจะหงุดหงิด รำคาญ ถ้าเราชอบความฟุ้งเราจะนั่งคิด นั่งฟุ้ง เพลินไปเรื่อยๆ ไม่ได้ประโยชน์อะไร สำหรับลูกไม่มี ทั้งความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ แต่รู้สึกเฉยๆ พอทำอารมณ์เฉยๆ คือไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ เดี่ยวสัก พักความฟุ้งก็จะค่อยๆ หายไปเองครับ

๑ พระอุดม ปริชาโน

ชอบครับ เพราะความฟุ้งเป็นตัวบ่งบอกว่าเราต้องก้าวข้ามไปให้ได้ เราต้องทำใจเฉยๆ ไม่ปรุงแต่งเพิ่มเติม จับอารมณ์ของเราอย่างสบายๆ ไปเรื่อยๆ เห็นสักแต่ว่าเห็น รู้สึกแต่ว่ารู้ ไม่ยินดียินร้าย ความฟุ้งก็จะหายไปโดยธรรมชาติไม่ได้ใช้การบังคับ

๑ ภาสกร บุญยั้ง

ไม่ชอบความฟุ้งนิดหน่อยครับ ไม่ถึงกับจะทำให้ใจขุ่นมัวหรือรังเกียจมัน คิดว่าในเมื่อ ใจเรายังไม่หยุดนิ่งดี ความฟุ้งจึงเกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา เราก็ประคองสติตามดูมันให้ทันไป เรื่อยๆ ด้วยใจที่ชุ่มเย็น เบาสบาย ไม่ไปผสมโรง เผลอคิดตามมันไปด้วยเดี๋ยวมันก็จะค่อยๆ หยุดของมันเอง แล้วก็จะกลับมาพัก มาสงบนิ่งอยู่กับเราที่ศูนย์กลางกายแต่โดยดี

๑ วิภาภรณ์ คำชาย

สำหรับลูก รู้สึกเฉยๆ เจ้าค่ะ คือไม่ได้ไม่ชอบ แต่ถ้ามีฟุ้งก็ไม่รังเกียจจนต่อต้านเพื่อไม่ให้ฟุ้ง ถ้าฟุ้งไม่มากก็จะค่อยๆ ปลดปล่อยมันหายไปเองซึ่งจะใช้เวลาไม่นาน แต่ถ้าฟุ้งมากจนสับสนจะลืมตา สักพักก็หายเองเจ้าค่ะ จึงรู้สึกเฉยๆ กับอาการฟุ้ง เพราะลูกสามารถจัดการมันได้ในเวลาไม่นาน จึงไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมเจ้าค่ะ

๑ สุเพ็ญพิสด์ แซ่ตัน

ลูกจะวางใจด้วยความรู้สึกเฉยๆ ไม่สนใจกับความฟุ้งที่ผ่านมาและผ่านไป เพราะเรามีสิ่งที่เราสนใจอยู่แล้ว คือสนใจเข้าไปในกลาง ซึ่งมีความสว่างใสวอเราอยู่ เหมือนชีวิตเราเลือกได้ เมื่อลูกวางใจแบบนี้ ลูกก็มีความสุขอยู่กับศูนย์กลางกายได้ทั้งวันเลยคะ

๑ ณิชลา สุนทรสารทูล

ลูกรู้สึกเฉยๆ กับความฟุ้งคะ ไม่รู้สึกรำคาญแต่อย่างใด เพราะถ้าเราปล่อยใจสบายๆ นั่งหลับตาไปเรื่อยๆ ความฟุ้งก็จะค่อยๆ ลดน้อยลงเอง จนเหลือแต่ความนิ่งๆ เฉยๆ สบายๆ ค่ะ

๑ สุขคนธา แก้วแดง

ไม่ชอบเจ้าค่ะ แต่ลูกก็ไม่ต่อต้านความฟุ้ง บางครั้งใช้วิธีดูเฉยๆ พอเพลินๆ ใจก็รวมตกศูนย์ได้เหมือนกันเจ้าค่ะ

๑ วรณรัชชา ทรัพย์รัตนาพัฒนา

ลูกไม่ได้ชอบแต่ก็ยอมรับได้คะ เพราะลูกเข้าใจว่าเหตุที่ลูกฟุ้งเป็นเพราะใจของลูกชอบท่องเที่ยวไปทั่ว เมื่อลูกได้เจอกับคน สัตว์ สิ่งของ สถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบในแต่ละวัน ถ้าลูกไม่ได้ควบคุมรักษาใจตนเองให้ดี เวลานั้นสมาธิลูกก็จะฟุ้ง ลูกมองว่าเป็นเรื่องปกติของผู้ที่ยังต้องฝึกหัดและกวดขันตัวเองต่อไป

ข้อดีอย่างหนึ่งเวลาที่ลูกฟุ้งคือทำให้ลูกได้เห็นตัวเองระดับหนึ่ง ว่าตอนนี้ใจลูกเกาะเกี่ยวผูกพันกับเรื่องอะไร มีเรื่องอะไรที่อยู่ในใจบ้าง ทำให้ได้เข้าใจและระมัดระวังใจตนเองมากขึ้น ลูกจะพยายามเป็นเพียงผู้ชมที่ดีเจ้าค่ะ เมื่อฟุ้งก็ปล่อยผ่านไป ไม่ไปคิดต่อ เพื่อให้ความฟุ้งเป็นเรื่องที่ลูกสามารถจัดการได้ในที่สุดคะ



“ให้ปล่อยวางในทุกสิ่ง
ทั้งคน สัตว์ สิ่งของ เรื่องราวต่างๆ
ถ้ามีความฟุ้งเกิดขึ้นมาก็ปล่อยให้มันผ่านไป
ให้ใจอยู่ตรงกลางอย่างสบาย ไม่ยินดียินร้าย
เดี๋ยวเราก็จะเอาชนะความฟุ้งได้”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



เราจะเอาชนะความฟุ้งได้อย่างไร

Question 67

29 ตุลาคม พ.ศ. 2556

๑ พระมหาวชิต สิริปัญโญ

ต้องจัดสรรเวลาเรื่องกิจวัตรกิจกรรมให้ลงตัว ให้รู้จักปล่อยวาง ตัดเครื่องกังวลให้ติดเป็นนิสัย คิดว่าเราต้องตายแน่ๆ เวลาเรามีจำกัด ทำเรื่องที่สำคัญและเร่งด่วนก่อน

เมื่อเจอความฟุ้งกึ่งนิ่งๆ เฉยๆ ไม่ต้องไปรำคาญ ให้เข้าใจว่าเป็นเรื่องปกติ ภาวนา **สัมมา อะระหัง** ไปเรื่อยๆ เมื่อความคิดความกังวลคลายตัวก็จะเข้าสู่ภาวะปกติ ความฟุ้งก็จะหายไปเองครับ

๑ พระเอกชัย ขยวณฺโณ

1. พุดให้น้อย หรือพุดคุยแต่เรื่องธรรมะ
2. ทำความเพียรให้มากกว่า 2 ชั่วโมงในแต่ละวัน
3. สำนวณอินทรีย์ไม่ให้หลงเพลิดเพลिनในกามคุณทั้งหลาย

หากนั่งสมาธิแล้วฟุ้งซ่าน ให้นึกถึงบุญให้มากเพื่อตัดความฟุ้ง ถ้ายังไม่ชนะก็ลืมนานขึ้นมารับ

๑ Klint Kunachawo Kaevalin

We can fix our wandering mind by keeping our mind at the center. We can have our mind at the center everyday and all day. Start with keeping our mind at the center for 1 min every hour of the day like you teach us. Then add more as we go.

๑ สามเณรปัญญพัฒน์ มนวรรธน์

การที่จะเอาชนะความฟุ้งได้ต้องทำแบบราชาแห่งใจ ทำแบบให้ใจเป็นใหญ่ที่ศูนย์กลางกาย มองความฟุ้งเป็นของเฉพาหน้าเราเท่านั้นไม่ใช่ของของเรา เป็นเพียงสิ่งที่ให้เราดูเล่นๆ แล้วพยายามให้ใจมาอยู่ที่ศูนย์กลางกายเรื่อยๆ เพราะที่จริงแล้วความฟุ้งเป็นเพียงแค่อะไรเล็กๆ ที่เกิดขึ้นในใจเท่านั้น เป็นสิ่งที่มาขวางทางเข้าแห่งใจ ทำให้เราเห็นว่าการทำสมาธินั้นไม่ยาก ทั้งๆ ที่เพียงเราเอาใจให้ผ่านความฟุ้งไปอย่างง่ายๆ เท่านั้นเอง



๑ สุนันทา โกจิ๋ว

ตริกธรรมะบ่อยๆ ในแต่ละวัน

ไม่หาเรื่องฟุ้งเข้ามาเพิ่ม

ไม่เคยคลุกคลีหมู่คณะมาก ปลีกเวลามาทำหยุดทำนิ่งของตัวเอง

เมื่อถึงเวลานั่งสมาธิก็รู้จักปล่อยวางภารกิจภายนอก

๑ ศรีสวรรณ ตั้งคุปตานนท์

ทำการบ้าน 10 ข้อที่หลวงพ่อมอบไว้ให้ได้ต่อเนื่อง ใจจะเกาะเกี่ยวอยู่กับบุญ องค์พระ
ดวงแก้ว ทั้งหลับตา ลืมตา ความฟุ้งจะลดน้อยลง

ในรอบ ลูกใช้การภาวนา **สัมมา อระหัง** ไปเรื่อยๆ ใจจะอยู่กับสัมมา อระหัง

นอกรอบสำคัญมากเพราะเวลาลืมตามากกว่าหลับตา ถ้าเราจับสือทางตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ ในเรื่องใดๆ ใจก็จะใส บริสุทธิ์ ใจก็จะไม่ฟุ้งไปในเรื่องราวต่างๆ ที่วุ่นวายใจ

๑ สุวรรณา นวศรีอานนท์

1. เราต้องรู้จักควบคุมใจไม่ให้โลดแล่นไปตามสิ่งที่กระทบใจเรา ทำให้อารมณ์เราขึ้น
ลง แต่เราต้องเก็บแต่สิ่งดี ภาพดีๆ ที่ทำให้ใจเราผ่องใส ก็เลสไม่กำเร็บ และปล่อยวางเป็น

2. มีสติอยู่กับตัว ประคับประคองใจให้อยู่กับศูนย์กลางกาย หมั่นนึกถึงดวง องค์พระ
ควบคุมกับการทำภารกิจงานบุญ

3. เวลานั่งธรรมะก็ต้องตัดใจจากรเรื่องราวต่างๆ ให้คิดเสมอว่าอาจเป็นวันสุดท้าย
ที่เราจะมีชีวิตอยู่ เราจะได้ไม่ประมาทที่จะทำใจหยุด นิ่ง และถ้ามีความฟุ้งเข้ามาก็ไม่สนใจ
ไม่รำคาญ ไม่ไปปรุงแต่ง หยุด นิ่ง เฉยอย่างเดียวเท่านั้น

๑ สุเมธัส ธรรมภูษิต

ต้องเริ่มตัดไฟแต่ต้นลม คือไม่ไปแสวงหาเรื่องที่ไม่เป็นเรื่องมาเพิ่มความฟุ้งให้กับตัว
เราอีก โดยเฉพาะเรื่องแสงที่เรแพ่ทางอยู่ ต้องตัดใจออกห่างมาให้ได้ และต้องเพิ่มเวลานั่ง
สมาธิต่อวัน ต่อรอบให้มากขึ้นเรื่อยๆ และต้องคอยสังเกตว่าเราวางใจแบบไหนแล้วฟุ้งน้อย
ก็จำวิธีการนั้นมาใช้ ถ้ารอบไหนนั่งนานแล้วยังฟุ้งไม่เลิกก็ลืมตา แล้วเริ่มต้นวางใจใหม่แบบ
สบายๆ โดยจะนั่งแบบปรือตานิดๆ ก็ช่วยเรื่องฟุ้งได้ดีครับ

๑ ขินพัฒน ศรีโกมุท

เอาชนะได้ด้วยการเริ่มต้นตั้งแต่การเลือกรับเรื่องเข้ามาในใจครับ ต้องมีแต่เรื่องบุญกุศล เรื่องที่ทำให้ใจบริสุทธิ์ แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องรับเรื่องเยอะๆ ตลอดเวลา ก็ต้องทำสมาธิ ประคองใจ นึกนิมิต หรือทำใจนิ่งๆ ว่างๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ให้ได้ตลอดครับ ไม่ให้ใจเตลิดไปตามเรื่องราวต่างๆ

หากในแต่ละวันมีเรื่องราวรบกวนใจมาก ก็ต้องหาเวลามานั่งธรรมะในรอบหลายๆ ที่สำคัญที่สุดคือเวลามาปฏิบัติธรรมในรอบก็ต้องตั้งใจดีๆ ฝึกนึกนิมิต หรือภาวนาสัมมา อะระหัง และประคองรักษานิมิตให้ได้ หากฟุ้งหนักมากๆ จริงๆ ก็ล้มตาเลยครับ ค่อยๆ เพียรฝึกไปเรื่อยๆ ไม่นานใจก็จะนิ่ง และสามารถเอาชนะเรื่องฟุ้งได้ในที่สุดครับ



“บางคนนั่งธรรมะแล้วมีอาการโตนดูตไปเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด
จะมีความคิดเกิดขึ้นมาว่าไม่รู้จะไปสุดที่ตรงไหน
จริงๆ ก็คือไปถึงดวงธรรมภายใน
แต่ถ้าถอนออกมา ใจก็จะไปติดเรื่องอื่นภายนอก
พระในวัดท่านติงเข้าไปเพราะเราทำได้ถูกใจท่าน
โตนดูตเพราะท่านอยากให้เข้าไปใกล้ ๆ
ถ้าทำไม่ถูกใจท่าน ท่านก็จะดันเราออกไปไกล ๆ
การทำให้ถูกใจท่าน ก็คือทำเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ”

โหวาทคุณครูไม่ใหญ่



นั่งนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เฉย ๆ ผ่อนคลาย อย่างสบาย ๆ
ทำกันอย่างไร

Question 68

30 ตุลาคม พ.ศ. 2556

๑ พระมหาอุทมิชัย วุฑฒิชโย

นั่งโดยปล่อยให้สบาย ร่างกายสบายเหมือนเวลาที่เรากำลังผ่อนคลาย จะสบายทั้งเนื้อตัว หายเมื่อย หายเหนื่อย จิตใจก็ผ่อนคลาย ไม่มีความกังวล ไม่หนัก เพราะไม่ได้ถืออะไรไว้ ใจก็เลยเบา เบิกบาน ชุ่มชื้น แล้วก็วางใจไว้ในจุดที่สบาย วางใจตรงจุดนี้ไปเรื่อยๆ มันจะเพลินๆ ไม่เบื่อ และอยากจะอยู่ตรงนี้ไปเรื่อยๆ ไม่อยากไปที่อื่น

๑ พระชยธร วรสาโร

ทำโดยวางใจหรือมองตรงจุดที่เราสบาย โดยไม่กังวลกับศูนย์กลางกาย มองเพลินๆ เบาๆ สบายๆ มองตรงนั้นมองอย่างนิ่งๆ สบายๆ มองอย่างผ่อนคลาย ใจจะรู้สึกนุ่มๆ ไปเอง เราก็มองอย่างนิ่งๆ สบายๆ ต่อไปเรื่อยๆ แล้วจะรู้สึกเพลินๆ รู้สึกเหมือนเวลาจะผ่านไปไว ใจจะรู้สึกเบาสบายมาก สบายใจ มีความสุข ใจรู้สึกมีพลัง ทั้งหมดนี้มันเกิดขึ้นไปเอง มีความสุขใจมากครับหลวงพ่

๑ พระมหาณัฐพล ปญญาชโย

ลูกเริ่มจากความสบายก่อน นั่งให้มีความสุข ปล่อยให้แต่ละเบาๆ ไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องทำอะไร ใจจะถูกดึงดูดกลับไปภายในเองครับ

๑ พระมหาถาวร นิตชโย

นั่งนิ่งๆ คือการนั่งหลับตานิ่งๆ ปิดเปลือกตาเบาๆ ให้ใจมีที่ยึดเหนี่ยว ไม่ซัดส่าย เพื่อให้ใจปราศจากนิรวณ

ทำใจนุ่มๆ คือแต่ละใจเบาๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ไม่ลุ่ม เร่ง เฟ่ง จ้อง

เฉยๆ คือเมื่อมีภาพมาปรากฏ ให้เราวางใจเฉยๆ ไม่อยากเห็น ไม่อยากเป็น แต่มีสติ ทุกลมหายใจเข้า-ออก

ผ่อนคลายอย่างสบายๆ คือผลที่เกิดจากการไม่ลุ่ม เร่ง เฟ่ง จ้อง และวางใจเฉยๆ ได้ แล้ว จึงระงับความอยากมี อยากเป็น หยุดอยากเห็นได้ในขณะนั้น ความผ่อนคลายจึงเกิดตามมา ถ้ายังไม่ผ่อนคลายก็กลับไปเริ่มต้นที่การทำใจนุ่มๆ แต่ละใจเบาๆ ใหม่อีกรอบ ทำบ่อยๆ ทั้งในเวลานั่งสมาธิ และเวลาอื่นๆ



๑ จิราพร ศรีบุญเรือง

ดูเฉยๆ เจ้าค่ะหลวงพ่อก่อน พอเฉยได้ใจก็นิ่ง พอนิ่ง ความสุขก็บังเกิดเจ้าค่ะ ต่อจากนั้นก็ นิ่งๆ เฉยๆ ที่ศูนย์กลางกาย ไม่ต้องทำอะไรเลยเจ้าค่ะ ใจจะนุ่มไปเอง จะสัมผัสได้ถึง ความละเอียดอ่อน นุ่ม เบา ผ่อนคลาย สบายๆ เจ้าค่ะ เหมือนภายในปรับให้ลูกเอง โดยที่ลูกนิ่งๆ เฉยๆ ไม่ต้องคิด ไม่ต้องทำอะไรค่ะ ไม่คิด ไม่ต้องทำอะไร อยู่เฉยๆ เหมือนพักผ่อนเจ้าค่ะ ผ่อนคลาย สบายๆ

๑ ญาปกา ยังประโยชน์

นั่งนิ่งๆ นุ่มๆ เฉยๆ ผ่อนคลายอย่างสบาย ลูกเริ่มจากการตัดเรื่องกังวล เพื่อให้ใจนิ่ง แล้ววางใจที่จุดสบายเจ้าค่ะ เมื่อสบายแล้วก็ตะเบาๆ จะรู้สึกนุ่มๆ และมีความสุข นิ่ง นุ่ม ไปเรื่อยๆ เมื่อเห็นหรือได้ยินอะไรก็ให้เฉยๆ เบาๆ สบายๆ ไปเรื่อยๆ เจ้าค่ะ

๑ ไศภิชฐ์ กอผจญ

ลูกนั่งในท่าขัดสมาธิแบบสบายๆ ไม่เกร็งกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย หลับตาเบาๆ แค่อ่อนตาชานกัน ไม่บีบเค้นลูกนัยน์ตา ค่อยๆ ปรับใจให้รู้สึกผ่อนคลายเป็นปล่อยาว เรื่องราวต่างๆ นำใจมาไว้ที่ศูนย์กลางกาย วางใจเบาๆ ไว้ตรงกลางห้อง โดยไม่ต้องสนใจ ตำแหน่งของใจ ใจสบายตรงไหนก็วางไว้ตรงนั้น ประคองใจไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ ไม่คิด ไม่คาดหวังต่อสิ่งใด มีดีก็วางเฉย ตัวเบาตัวหายก็เฉย เฉยในทุกๆ สิ่งค่ะ

๑ ปรียาพร โพธิผล

ตอนนั่งเริ่มจากไม่ได้คิดอะไรค่ะ ทำความรู้สึกเหมือนนั่งเล่นในที่ๆ สบาย ไม่คาดหวังว่าจะได้เจออะไรใหม่ ให้ร่างกายอยู่ในท่าที่สบาย พอเริ่มรู้สึกสบายแล้ว จึงค่อยๆ ใจ ทำความรู้สึกสัมผัสที่ศูนย์กลางกายอย่างแผ่วเบา ประคองใจอย่างนี้ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ แล้ว ความรู้สึกนิ่ง นุ่ม เบา ก็จะค่อยๆ เกิดขึ้นเองโดยที่เราไม่ได้กำหนดค่ะ



“หลวงปู่ท่านเคยบอกเอาไว้
ถ้าเราไม่ทำใจให้หยุดนิ่ง แต่เจอความสุขได้
ท่านจะหาโคตรเพชรให้เลย
เพราะท่านก็ยืนยันแล้วว่า...สุขอื่นนอกจากหยุดจากนิ่งไม่มี
หยุดนิ่งนี้สำคัญมาก
หลวงปู่พระผู้ปราบมารท่านก็สอนเอาไว้
ลูกๆ มีบุญมากที่ได้มารู้จักกับสุดยอดวิชา”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



โค้ง โปรง เป็นอย่างไร

Question 69

31 ตุลาคม พ.ศ. 2556



๐ พระครูปลัดภาวนาวัดฉวี

โล่ง เหมือนอวัยวะภายในไม่มี คือตัวโล่งๆ ภายในโล่งๆ เหมือนไม่มีมันสมอง กระจก ลำไส้ ฯลฯ คล้ายไม่มีอวัยวะน้อยใหญ่ภายในครับ

โปร่ง เหมือนร่างกายโปร่งแสงและโปร่งใส คล้ายลมสามารถพัดผ่านตัวเราไปได้ ร่างกายโปร่งเหมือนฟองสบู่ ฟองแชมพู บางๆ ใสๆ ครับ

๐ พระครูอุดมประชาชนกุล อุตตโม

โล่ง คืออาการที่ใจไม่มีความคิดหรืออะไรค้างอยู่ในใจ ปลอดความกังวลใดๆ ทั้งสิ้น

โปร่ง คือใจไม่อึดอัดคับแคบ ใจกว้างใหญ่

๐ พระชิตชัย อาสโภ

ความโล่ง โปร่ง ของลูกนั้นคือสภาวะที่ใจขยายออกไปไม่มีที่สิ้นสุด ขยายออกไปไกลมาก กว้างมากๆ ถึงแม้จะนั่งอยู่ในห้องปฏิบัติธรรม แต่ความรู้สึกของลูกนั้นเหมือนอยู่นอกห้องปฏิบัติธรรม เหมือนอยู่ในห้วงอวกาศอันกว้างใหญ่ไพศาลคนเดียว ไม่ได้ยินเสียงรอบตัวเลยครับ ตัวของลูกก็เหมือนกลิ้งไปกั๊บบอวกาศ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับอวกาศไปเลยครับ หลวงพ่อ

๐ พระกมล สุขหฺมโ

โล่ง คือนั่งไปแล้วใจก็จะรวมนิ่ง ถูกส่วน เคลื่อนเข้าไปสู่ภายในไปเรื่อยๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีอะไรมาเหนี่ยวรั้งใจ ยิ่งใจเคลื่อนเข้าไปสู่ความโล่งกว้างยิ่งๆ ขึ้นไปเรื่อยๆ ยิ่งเข้าไปยิ่งมีความสุข สดชื่น เบิกบาน

โปร่ง คือสภาวะที่ตัวของเรามั่นเบาๆ ว่างๆ เหมือนกับไม่มีตัวตน ยิ่งเบา สบายขึ้นเรื่อยๆ

๐ สามเณรฐิติวัฒน์ สมรัก

คือความรู้สึกที่ว่าเหมือนไม่มีร่างกายอันเป็นของหยาบแล้วครับ มันเบาสบายจนเหมือนกับกลิ้งไปกั๊บบรรยากาศ ร่างกายไม่มีน้ำหนัก ไร้น้ำหนัก เหมือนตัวมันขยายออกได้ เหมือนกับลูกโป่ง

๑ พิมพ์พิชชา จันทรเจ้าฉาย

โล่ง คือเหมือนเราอยู่ตัวคนเดียวในโลก อยู่ในที่โล่ง ว่าง เบาสบาย อยู่ในที่กว้างๆ ไม่มีประมาณ

โปร่ง คือเหมือนตัวเราใส ไม่มีอวัยวะใดๆ เลย มีแต่ความว่าง และศูนย์กลางกาย รู้สึกสบาย เบา โล่ง ว่าง มีความสุข ใสเป็นแก้ว ใสเป็นเพชรอยู่ที่ศูนย์กลางกายอย่างสบายๆ ค่ะ

๑ วรินยุพา อรุณมาส

โล่ง โปร่ง สำหรับลูกคืออาการตัวหายเจ้าค่ะ เมื่อลูกนั่งสมาธิไปได้นานในระดับหนึ่ง จะรู้สึกว่าเนื้อตัวเราหายไป ว่างๆ โล่งๆ เหมือนไม่มีกายเนื้อ ไม่มีตัวไม่มีตน แต่เบาสบาย มีความสุข มีปีติสุข กับอีกแบบหนึ่งคือเนื้อตัวของลูกที่ขยายใหญ่ขึ้น กว้างใหญ่ขึ้น ไม่สิ้นสุด สักที่เจ้าค่ะ ขยายๆ โล่งๆ โปร่งๆ ว่างๆ ิ่งๆ และเบาสบาย มีปีติสุขเช่นกันเจ้าค่ะ

(นึกขึ้นได้ว่าอาการแบบนี้ตอนเด็กลูกเป็นบ่อยเจ้าค่ะ เวลาที่คุณแม่บังคับให้นอน ให้หลับตา แต่มันนอนไม่หลับเจ้าค่ะ ได้แต่หลับตาอยู่แบบนั้น สักพักอาการโล่งๆ โปร่งๆ ว่างๆ ก็เกิดขึ้น ตอนนั้นลูกไม่ทราบว่าคืออะไร แต่ตอนนี้ลูกทราบด้วยตัวลูกเองแล้วเจ้าค่ะ)

๑ สุมาลี พลราษฎร์

เวลานั่งสมาธิแล้วรู้สึกโล่ง โปร่ง ตัวเราจะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับบรรยากาศ เหมือนไม่มีตัวเรา ความชุ่มเย็นแผ่จากศูนย์กลางกายออกมาทั่วตัว รู้สึกชุ่มชื้น ชุ่มเย็น โล่ง โปร่ง เบาสบาย มีความสุขเจ้าค่ะ

๑ นฤมล หอมนาน

โล่ง โปร่ง เป็นอาการของใจเราที่รวมที่ศูนย์กลางกายอย่างสบายๆ จะรู้สึกผ่อนคลายมากๆ ศูนย์กลางกายขยายกว้างออกไปเรื่อยๆ ยิ่งหยุดที่ศูนย์กลางกายไปเรื่อยๆ ใจเราก็จะยิ่งโล่ง โปร่ง ขยาย กลมกลืนไปกับบรรยากาศ เหมือนไม่มีตัวตน จะยิ่งเย็น ยิ่งแช่ อิ่มอยู่กับความสุขไปเรื่อยๆ จนเหมือนเวลาผ่านไปเร็วมากๆ ค่ะ



“ถ้าใจปล่อยวางได้ ใจก็จะสบาย
ตัวก็จะเบา แล้วก็จะขึ้นไปตามประสบการณ์ภายใน
แต่ละคำถามลูกต้องอย่าฟังผ่าน
เดี๋ยวคำถามจะละเอียดลุ่มลึกไปเรื่อยๆ
เส้นทางภายในเป็นเส้นทางแห่งความสุข
และจะมีความสุขเพิ่มขึ้น
จิตจะบริสุทธิ์มากขึ้นไปเรื่อยๆ
ถ้าใจเราละเอียดมากขึ้น”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



นั่งสบายและเบาเป็นอย่างไร ทำอย่างไรถึงมีคำว่า
“เบา สบาย”

Question 70

1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556

๑ พระฉราศรัย นนทโย

นั่งสบายคือนั่งแล้วไม่รู้สึกรัดอึดขัดใจ มีความผ่อนคลาย ปลอดภัยจากความกังวลใดๆ ทั้งสิ้น เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก

นั่งเบา คือรู้สึกตัวโล่ง โปร่ง ว่าง ขยาย เหมือนร่างกายไร้น้ำหนัก ใจจะนุ่มนวล นิ่งๆ สงบๆ อย่างเยือกเย็น

วิธีการทำให้เบา สบาย คือทำให้ห้องใส เบิกบาน นึกถึงแต่เรื่องบุญกุศลที่นำมาซึ่งความปลื้มใจ ปล่อยวางจากเครื่องพันธนาการที่ผูกมัดใจของเราออกให้หมด ทำให้ให้นิ่งๆ เฉยๆ อย่างผ่อนคลาย นึกถึงองค์พระ ดวงแก้วหรือหลวงปู่ที่กลางกาย อารมณ์เบาและสบาย ก็จะเกิดขึ้นครับ

๑ พระปวิข ธมมพโล

คือการที่นิ่งแล้วเบาจากภาวะความกังวล ความรักชอบในวัตถุสิ่งของทั้งหลายที่ปล่อยวางลงได้หมดสิ้น ใจเบา กายเบา เกิดความรู้สึกสบายทั้งกายและใจ อยากรจะนั่งไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ

เริ่มต้นด้วยการรักษาใจระหว่งรอบ ระวังรักษาสุขภาพร่างกายให้พอดี รู้จักปล่อยละ ปล่อยวางภาวะความรู้สึกนึกคิดต่างๆ นั่งให้เป็น ได้ท่าทางตำแหน่งที่เหมาะสมกับการที่จะนั่งนานๆ ถ้าทำได้พอเหมาะพอดีก็จะได้รับความเบาใจ สบายกาย นั่งทำใจนิ่งๆ ไปเรื่อยๆ จนความหยาบตกระกอนจนใจเริ่มใส ละเอียดขึ้น รู้สึกกายเบาเหมือนไม่มีกาย

๑ พระสุภัทฺธ ปภสฺสโร

นั่งสบายและเบา คือประสบการณ์ที่ได้เมื่อเจริญสมาธิภาวนาอย่างถูกวิธี ทำให้มีความรู้สึกกายเบาเหมือนจะเหาะจะลอยได้ จนกระทั่งความรู้สึกที่ร่างกายหายไป กลืนไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับบรรยากาศ ทำให้มีความสบายเกิดขึ้นที่จิตใจ ใจสงบนิ่ง ขยายกว้าง ใจก็เบิกบาน อยากรอยู่ในอารมณ์นี้ไปนานๆ จนเกิดฉันทะ รักการนั่ง อยากรอยู่กับตัวเอง เกิดความเพียรขึ้นโดยไม่ต้องฝืนทำสมาธิ

เราสามารถทำให้เบาสบายด้วยการปรับทั้งร่างกายและจิตใจ ให้ผ่อนคลาย วางทุกอย่าง ทั้งทุกอย่าง คลายความรักความผูกพันในคน สัตว์ สิ่งของ แล้วจรดใจนิ่งๆ ในกลาง ศูนย์กลางกาย นึกถึงบุญ ภาวนาสัมมา อะระหังไปเรื่อยๆ ด้วยใจเยือกเย็น เดี่ยวความเบาสบายก็จะเกิดขึ้นมาเอง เมื่อใจละเอียดถูกส่วนครับ



นั่งสบายและเบาเป็นอย่างไร ทำอย่างไรถึงมีคำว่า “เบา สบาย”

๐ พระธีรพงษ์ ธีรวโธ

นั่งสบายและเบา คืออาการนั่งแล้วมีความสุข ปราศจากความคิด เป็นอารมณ์ที่ไร้น้ำหนัก บางเบาเหมือนอยู่ในกลางอวกาศที่โล่งๆ ว่างๆ การวางใจให้ได้ความเบา สบาย คือปล่อยใจแบบต่างๆ ใช้ความรู้สึกเพียงชนิดเดียว วางเบาๆ เหมือนขนนกครับ

๐ สามเณรปิยะวัฒน์ แปลงดี

ผมก็นึกให้ตัวเองเป็นปุยนุ่น เบาๆ แรกๆ ก็หนักอยู่ แล้วปล่อยใจให้เบาตามลมหายใจ เข้าออก 3-5 ครั้ง แล้วยิ้มมุมปากนิดๆ เพื่อให้เกิดความสุข จากนั้นก็นั่งเฉยๆ อารมณ์สบายก็เกิด รู้สึกดี ตัวก็เบาขึ้นจนเบาๆ ต้องไม่หลับแต่ทำอารมณ์เหมือนตอนใกล้หลับครับ

๐ ผ่องศรี ทานาแซง

นั่งสบายและเบาในส่วนของลูกคือ เมื่อนั่งแล้วใจปล่อยวางทุกอย่างราวได้ ใจลูกก็จะไม่ติดกับอะไร จะรู้สึกสบาย เบาทั้งกายและใจ ให้ความรู้สึกปลอดโปร่งไปหมดเจ้าค่ะ

วิธีการของลูกคือ นั่งในท่าที่สบาย หลับตาพอสบาย ทำใจพอสบาย มีเรื่องอะไรก็ผลึกออกไปก่อน แล้วนำคำภาวณาเข้ามาช่วย โดยลูกทำความรู้สึกว่าทุกๆ คำภาวณาไหลลงไป ที่กลางท้อง เข้าไปอยู่ที่ศูนย์กลางกายขององค์พระ องค์พระของลูกไม่ชัด และเห็นไม่ครบ แต่ลูกจะนึกว่าตัวเองมีศูนย์กลางกาย และที่ศูนย์กลางกายลูกก็มีองค์พระ ลูกใช้วิธีนี้รู้เพียงแค่นี้ลูกก็จะได้รับความเบา และสบายมาครอบครองเจ้าค่ะ

๐ วาสนา โพธิ์งาม

นั่งสบาย และเบา มีอาการเหมือนร่างกายของเราไร้น้ำหนักค่ะ อยากจะนั่งนิ่งๆ อย่างนี้ไปได้เรื่อยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ แต่ก็ชอบอารมณ์นี้ค่ะ วิธีการที่จะทำให้เกิดอารมณ์นี้คือ ไม่มีวิธีการค่ะ เพราะเราไม่ต้องทำอะไรเลย แค่นั่งหลับตาแล้วนิ่งๆ ไป shut down ความรู้สึกทั้งหมด เหมือนเราปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ค่ะ

๐ พรประสิทธิ์ สุขผล

นั่งสบายๆ และเบาๆ มีอาการโปร่งโล่งเบาๆ สบายๆ อยากจะนั่งอยู่อย่างนั้นไปเรื่อยๆ ไม่อยากลุกไปไหน และวิธีการทำให้มีความเบาสบายแบบนั้น ระหว่างทำกิจกรรม ก็ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย สบาย คิด พูด ทำแต่เรื่องกุศลที่ทำให้ใจสบาย ขณะนั้นก็ปรับทำนั่งให้สบาย ไม่เกร็งไม่ตึง แล้ววางใจนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายไปเรื่อยๆ เบาๆ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ค่ะ

๑ รวีตรา บัณฑิต

ลูกนั่งแล้วสบายและเบาคือทั้งร่างกายและใจได้รับความสบาย ทำให้รู้สึกพึงพอใจอย่างมาก ใจมันเบาๆ เหมือนพองๆ ลอยๆ ไม่มีอะไรมาเหนี่ยวรั้งเลยคะ มีความสุขมากแม้จะยังไม่เห็นอะไรก็มีความสุขแล้วคะ และอยากนั่งไปเรื่อยๆ

ลูกเริ่มนั่งโดยวางใจแบบเบาๆ สบายๆ ไว้ที่ศูนย์กลางกาย ปล่อยให้สบายๆ ตัดเครื่องกังวลทุกอย่างออกจากใจ ทั้งทุกอย่างไว้ชั่วคราว ทำความรู้สึกว่าเราได้ตายไปแล้วจากโลกใบนี้ ต้องปล่อยวางทุกอย่าง ไม่คิดเรื่องอะไรเลยคะ ปล่อยให้สบายๆ กลางความนิ่งไปเรื่อยๆ ค่ะ

๑ ขวัญหทัย ทองประดิษฐ์

นั่งสบายและเบา เป็นสภาวะที่เราได้ปล่อยวางจากสิ่งต่างๆ รอบตัว ทั้งคน สัตว์ สิ่งของ มีแต่เรากับศูนย์กลางกายเท่านั้น เหมือนกับการที่เราถือของหนักๆ แล้วปล่อยวางสิ่งของเหล่านั้น จะรู้สึกโล่งๆ เบาๆ สบายๆ เวลานั้นเราก็ไม่เน้นเอาท่า เน้นเอาธรรมะ เน้นความสบายเป็นหลัก

วิธีทำให้เบาสบายนั้นเริ่มต้นจากเราต้องปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวเรา แล้วนึกถึงสิ่งที่ให้เราสบายใจ เช่น ธรรมชาติ ภูเขา ต้นไม้ น้ำตก ลำธาร ทะเล ดอกไม้ ต้นไม้ เป็นต้น เมื่อใจสบายใจเราจะกลับเข้ามาอยู่ที่ศูนย์กลางกายได้อย่างเบา สบายและมีความสุข

๑ อาภัสรา แสงรุ่งเรือง

นั่งเบา สบาย คือนั่งแล้วจะรู้สึกว่ากายเบา หรือตัวจะเบาๆ ลอยๆ เหมือนไม่มีน้ำหนัก บางครั้งก็รู้สึกว่ากายเรากลื่นไปกับอากาศ สบายคือมีอารมณ์ดี อารมณ์สบายๆ มีความสุข รู้สึกอืมๆ นวลๆ ยิ้มๆ เป็นตัวเองที่สัมผัสได้กับความดี ความสุข และพลังความดี พลังภายในที่เกิดขึ้น

ทำได้โดยเมื่อนั่งสมาธิต้องปลดปล่อยวางเครื่องกังวลทั้งหลายทั้งปวงออก ปรับทำนั่งให้ดีที่จะทำให้เรานั่งได้นานโดยไม่ปวดเมื่อย วางใจเบาๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกาย นั่งอย่างมีความสุข ไม่คาดหวัง ไม่เร่งร้อน ไม่เร่งรีบ ที่สำคัญเวลาที่ใช้ในการนั่งแต่ละรอบต้องไม่น้อยเกินไป จึงจะบังเกิดผลที่นำพาใจได้ ในช่วงระหว่างวันที่ต้องรักษาอารมณ์ดี อารมณ์เดียวไว้เสมอ จึงจะเกื้อกูลกับการนั่งสมาธิของเรา ทำให้เราไม่ต้องเสียเวลาในการปรับใจนานจนเกินไปด้วย



“ที่หลวงพ่อกำลังทำให้ใจนเวียนอยู่กับการปฏิบัติธรรม
เพราะใจเราคิดได้ทีละอย่าง
ถ้าไม่คิดเรื่องนี้ ก็ไปคิดเรื่องอื่น
ใจจะได้วนเวียนอยู่กับการฝึกใจ
และใจจะได้ละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ
แต่ละคำถามจะไปช่วยตัดเวลาจิตใจเราให้ละเอียดขึ้น”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



ทำอย่างไรจึงจะฝึกนิสัยให้เป็นคนช่างสังเกตในการ
นั่งปฏิบัติธรรมได้

Question 71

2 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556

๑ พระครูสังฆรักษ์บุญธรรม ปุณฺณธมฺโม

เราก็จะต้องให้ความสนใจ จดจำรายละเอียดทุกขั้นตอนของการนั่งปฏิบัติธรรมทุกครั้ง ตั้งแต่ทางกายภาพ ดูท่า นั่งของเราว่าเมื่อนั่งแล้วร่างกายผ่อนคลายหรือไม่ การหลับตาว่าถูกวิธีหรือไม่ สังเกตถึงสภาวะอารมณ์ว่าเราผ่อนคลายหรือขุ่นมัว มีความพึงชานอย่างไร แล้วเราก็ปรับสภาวะทั้งกายทั้งใจให้เกิดความสมดุล อย่างเบาสบาย และให้ระลึกว่าการนั่งปฏิบัติธรรมของเรา ก้าวหน้าขึ้นหรือถดถอยลง เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้การนั่งปฏิบัติธรรมก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปครับ

๑ พระเมธา รัลปิณฺโณ

1. ต้องฝึกในเรื่องการบริหารปัจจัย 4 ด้วยความดีพื้นฐาน 5 อย่าง คือ ให้อริรักษาสมาเสอาต เก็บของให้มีระเบียบ มีความสุภาพนุ่มนวล มีความตรงต่อเวลา มีสมาธิตั้งมั่น จะทำให้เกิดการจัดระเบียบความคิด จะทำให้เห็นความแตกต่างและมีนิสัยช่างสังเกตตามมา

2. การจดบันทึกผลการปฏิบัติธรรมอย่างละเอียด จะทำให้เรามีนิสัยช่างสังเกตขึ้นมา เพราะจะถูกเรียบเรียงความคิดแล้วเขียนออกมาเป็นตัวหนังสือ เสร็จแล้วนำมาทบทวน จะทำให้เห็นความแตกต่าง เกิดการเปรียบเทียบ เกิดการสังเกตตามมาครับ

๑ พระณัฐฐวัฒน์ ญฺญจฺโธ

หลังจากนั่ง	ทุกรอบ	คอยสังเกต
วันนี้เหตุ	ทำอย่างไร	จึงเป็นผล
นั่งแล้วดี	ไม่ดี	สิ่งใดดล
สังเกตตน	หลังนั่ง	จบรอบมา
หยุดใจนิ่ง	คือเป้าหมาย	ที่ตั้งไว้
ฟังดิ่งไป	หย่อนหลับ	ใจลอยหนา
หรือนั่งดี	เพราะอะไร	สังเกตมา
วิมังสา	รอบหน้า	ทำให้ดี



๑ ศุภลักษณ์ พุทธิพงษ์ศิริ

1. ในช่วงเริ่มแรกของการฝึก เราต้องอาศัยการบันทึกผลการปฏิบัติธรรมช่วย นั่นคือเขียนทุกสิ่งเกี่ยวกับการนั่งสมาธิในแต่ละรอบของวันนั้น เช่น เขียนถึงการผ่อนคลายร่างกาย เราก็บันทึกว่า เราผ่อนคลายร่างกายอย่างไร

จากนั้นเราก็สังเกตว่าเมื่อเราได้ผ่อนคลายร่างกายแต่ละส่วนแล้วเรารู้สึกอย่างไร เราผ่อนคลายได้จริงไหม มีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเราตึงหรือเครียดบ้าง แล้วเราทำอย่างไรต่อไป การสังเกตขั้นต่อไป คือสังเกตการปิดเปลือกตา เราปิดตาได้อย่างถูกต้องหรือไม่ ตาเราหยีหรือไม่ มีความรู้สึกกดลูกนัยน์ตาหรือไม่ เรารู้สึกปวดกระบอกตา ปวดศีรษะหรือไม่

เรามีวิธีปิดเปลือกตาอย่างไรที่ทำให้เรารู้สึกสบาย ขั้นต่อไปสังเกตการวางใจ สังเกตว่าเรามีวิธีในการวางใจอย่างไร อย่างไรจึงจะสบาย เรารู้สึกใจถูกกดหนักๆ หรือผ่อนคลายโล่งเบา เรารู้สึกถึงความตึงอึดอัดคับแคบ หรือ โล่งโปร่งกว้างขวาง ขยายออก เรารู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็วหรือช้า รู้สึกเบาสบาย อยากนั่งอีกหรืออยากเลิกนั่งไวๆ เป็นต้น ให้เราบันทึกทุกอย่าง แล้วดูว่า มีเรื่องใดที่เราต้องแก้ไขบ้าง

2. ฝึกสังเกตซ้ำๆ ในการนั่งสมาธิรอบต่อไป เราก็ฝึกสังเกตทุกอย่างเหมือนในข้อแรก แต่ฝึกสังเกตเพิ่มเติมว่าเรามีวิธีแก้ไขสิ่งที่ดีขัดข้องอย่างไร ผลการแก้ไขเป็นอย่างไร หากมีประสบการณ์ใหม่ๆ เกิดขึ้น นั่นเป็นเพราะเราวางใจอย่างไร แล้วเราทำอย่างไรกับประสบการณ์ใหม่นั้น เราสามารถหยุด นั่ง เหยย ได้หรือไม่ หากเราหยุด นั่ง เหยยได้ มีอะไรเกิดขึ้นตามมาบ้าง

3. ฝึกสังเกตและเขียนผลการปฏิบัติธรรมให้เป็นนิสัย หมั่นทำให้เป็นประจำทุกวัน เราก็จะได้นิสัยเป็นผู้ช่างสังเกตและจะมีผลการปฏิบัติธรรมที่ก้าวหน้าขึ้น

๑ ถวิล อรุณเกล้า

1. ทบทวนประสบการณ์

ก่อนเลิกนั่งปฏิบัติธรรมทุกครั้ง ให้ใช้เวลาอีกสักครู่ในการทบทวนประสบการณ์ว่ารอบนี้เรานั่งเป็นอย่างไรบ้าง ง่วง หลับไหม เพราะอะไร ฟุ้งเพราะอะไร การวางใจเป็นอย่างไร ใจนิ่งได้เร็วหรือช้า หาสาเหตุและแนวทางแก้ไข

2. บันทึกประสบการณ์

เมื่อทบทวนประสบการณ์ว่าทำไมรอบนี้นั่งได้ดี รอบนี้นั่งไม่ตีเหมือนเดิม หาสาเหตุที่เกิดขึ้น แล้วหาทางแก้ไข ก็บันทึกประสบการณ์เก็บไว้ทบทวนตัวเอง ทำต่อเนื่องไปทุกวันๆ จะทำให้เราสังเกตออกมา สิ่งใดจะกระทบต่อประสบการณ์ภายในของเรา เราจะหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขสิ่งนั้นได้ก่อนที่จะมากระทบใจเรา ทำมาๆ เขาก็จะสามารถประคองใจให้อยู่กับธรรมะได้ตลอดทั้งในรอบและนอกรอบค่ะ

๑ วรกันยา สากระแสร์

จะฝึกให้เป็นคนช่างสังเกตในการปฏิบัติธรรมได้ก็ต้องหมั่นดูตัวเองว่า ทั้งนอกรอบและในรอบเราทำอย่างไร และผลที่ได้เป็นอย่างไร ดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ทั้งนอกรอบและในรอบว่าเราทำแบบนี้แล้วผลที่ได้เป็นอย่างไร เมื่อเรามีใจจดจ่อที่จะเข้าถึงธรรม เราจะพบว่าแต่ละวันแต่ละรอบที่เรานั่งปฏิบัติธรรม จะมีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้เรามีผลการปฏิบัติธรรมที่แตกต่างกัน

เมื่อเรารู้แล้วว่าทำอย่างไร เราจะมีผลการปฏิบัติธรรมที่ก้าวหน้า เราจะสนุกกับการสังเกตตัวเอง คล้ายกับว่า กำลังค่อยๆ ไขความลับของชีวิตตัวเอง และแต่ละวันที่ผ่านไป เรา กำลังก้าวเข้าใกล้ความสำเร็จมากขึ้นทุกที ทำให้การสังเกตเป็นเรื่องสนุกแล้ว เราจะกลายเป็นคนช่างสังเกตได้มากขึ้นกว่าที่ผ่านมาค่ะ

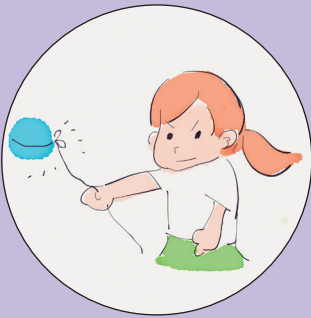
๑ เตือนใจ ชินผล

การที่จะฝึกให้เป็นคนช่างสังเกตได้นั้น ลูกคิดว่าต้องฝึกในการเขียนผลการปฏิบัติธรรม ในทุกรอบด้วยค่ะ เพราะการบรรยายออกมาเป็นตัวหนังสือและเขียนออกมาได้ ต้องมีความละเอียดมากกว่าการสังเกตที่ไม่ได้บันทึก และจะใช้เวลาในการนึกย้อนกลับมาว่าทำไมไม่ได้จดบันทึก ต้องสังเกตว่ารอบที่นั่งไปเป็นอย่างไร วิธีการเราทำอย่างไร ผลออกมาดีหรือไม่ และจะปรับอย่างไรให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป และถ้าเขียนบ่อยๆ จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมดีขึ้น พอผลดีขึ้นเราจะเขียนได้เองจนเป็นนิสัย และผลการปฏิบัติธรรมเราก็จะดีขึ้นมากกว่าการไม่จดผลการปฏิบัติธรรมเจ้าค่ะ



“หลวงพ่อยากให้เราไปรู้ไปเห็นธรรมะกันจริงๆ
ให้ใช้วันเวลาที่ผ่านไปให้คุ้มค่าเพื่อฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง
ควบคู่ไปกับภารกิจการงานหยาบที่ได้รับมอบหมาย
ใจจะหยุดนิ่งได้ ต้องทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว
คำถามที่หลวงพ่ถามอาจจะดูคล้ายๆกันแต่เป็นคนละประเด็น
จะได้ตอกย้ำและสอนตัวเองกันเป็น”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



เราจะเป็นประจักษยามที่คอยเฝ้าดูกาย ดูจิต ไม่ให้
คิดออกนอกตัวเราได้อย่างไร

Question 72

4 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556

๑ พระชัยยง อตถขโย

เราก็ต้องเข้าใจก่อนว่าทั้งโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสาร ทุกอย่างล้วนแต่ดับ แม้แต่ตัวของเราเอง ดังนั้นจึงควรนำใจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ฝึกสติ สำรวมอินทรีย์คอย ฝ้าดูใจไปเรื่อยๆ ให้ต่อเนื่อง โดยเริ่มจากช่วงสั้นๆ แล้วค่อยเพิ่มระยะเวลาให้ยาวนานขึ้น โดยทำอย่างมีฉันทะเมื่อได้รับความสุขจากการทำแล้ว เราก็จะอยากทำโดยอัตโนมัติ

๑ พระวิชัย วิชโย

ลูกจะหมั่นแต่ใจไว้ที่กลางกาย ทำทุกอิริยาบถ ทุกสถานที่ ทุกเวลา จนเป็นส่วนสำคัญของชีวิตประจำวัน ลูกจะบอกตัวเองว่าเราคือสมบัติของธาตุธรรม ต้องดูแลให้ดี ไม่ให้กิเลส มาขโมยบุญ มาขโมยความบริสุทธิ์ของจิต ไม่ให้กิเลสที่เป็นศัตรูที่แท้จริงของเราจะมาทำร้าย ทำลายสมบัติของธาตุธรรมได้ เราต้องทำหน้าที่รักษาสมบัติของธาตุธรรมให้ดีที่สุด แต่ก็มี บางครั้งที่เราโดนกิเลสทำร้ายได้ เราก็เพิ่มความระวังมากขึ้น มีสติมากขึ้น หากลยุทธ์ในการป้องกันมากขึ้นด้วยการฟังธรรม ปฏิบัติธรรม บำเพ็ญบุญให้มากขึ้นครับ

๑ พระสมพล สนฺติมโน

เราต้องพยายามขจัดกิเลสอาสวะ เช่น โลภ โกรธ หลง ให้หมดไปจากใจของเรา เพราะสิ่งเหล่านี้จะดึงใจของเราให้ออกนอกตัว และหมั่นรักษาใจของเราให้อยู่ในตัว ให้อยู่ที่ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เหมือนยามที่คอยดูกาย รักษาใจครับ

๑ พระประสิทธิ์ อนงฺคโณ

ให้มีสติและสบายอยู่ที่กลางกายให้ได้ตลอดเวลา

ให้ใจอยู่กับองค์พระที่กลางกายอย่างเบาสบายให้ได้ตลอดเวลา

ให้ได้สัมผัสความสุขที่ได้เอาใจมาอยู่ที่กลางกาย ทำให้ไม่เผลอไปคิดเรื่องนอกตัว

ให้พิจารณาเห็นโทษของการเอาจิตออกไปคิดเรื่องนอกตัวเรา

๑ พระชานนท์ อานนฺโท

ลูกจะนั่งธรรมะเรื่อยๆ ส่วนนอกรอบก็จะพยายามตริกรรมะให้ได้ตลอดทั้งวัน เข้า ใกล้และคบหากับหลวงพี่ที่รักธรรมะ มีมโนปณิธานที่แน่วแน่ มั่นคงในการทำวิชา เพื่อลูก จะได้ดูแลกาย วาจา ใจ ของลูก ให้คิด พูด ทำ แต่เรื่องละเอียด เรื่องการปฏิบัติธรรมครับ หลวงพ่อ



เราจะเป็นประจุกยามที่คอยเฝ้าดูกาย ดูจิต ไม่ให้คิดออกนอกตัวเราได้อย่างไร

๑ สุวรรณิ สีมา

คอยประคองใจของเราไม่ให้ฟุ้งในเรื่องราวต่างๆ และรักษากาย วาจา ใจ ให้ใสสะอาด บริสุทธิ์ หมั่นระลึกรู้ถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด ให้ปลื้มๆ ตลอดเวลาค่ะ

๑ พัชรินทร์ ชาญชนะโยธิน

ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว

เราควรมีสติ กำกับกายและจิตของเราตลอดเวลา

ถ้าเรามีสติตั้งมั่นดีแล้ว จะคิด พูด ทำอะไร ก็เป็นกุศล เป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นบุญกุศล ล้วนๆ ไม่สนใจออกไปนอกตัว

การมีสติจึงประจุกยามที่คอยเฝ้าดูกาย ดูจิต ไม่ให้คิดออกนอกตัวเราค่ะ

๑ สุภาพร นามวิชัย

ท่อง**สัมมา อะระหัง** หรือนึกถึงดวง ทุกกิจวัตรประจำวัน จะได้อยู่กับดวง องค์พระ ได้ทั้งวัน



“ถ้าเราฝึกรักษาสติ
ฝึกใจให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา
และเอาใจมาอยู่กับตัวของเรา
เมื่อใจกับกายของเรารวมเป็นหนึ่งเดียวกัน
ก็จะสามารถกำจัดกิเลสให้หลุดออกไปเรื่อยๆ ได้
ซึ่งก็ไม่ต้องทำอะไรเลย เพียงหยุดกับนิ่งอย่างเดียว
ถ้าใจไม่ต้องการสิ่งใด จะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ
ล้วนแล้วแต่เกิดจากใจที่หยุดนิ่ง”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



เราจะเป็นประดุจยามที่คอยเฝ้าดูจิต ให้อยู่กลาง
กายตลอดเวลาได้อย่างไร

Question 73

5 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556



เราจะเป็นประจักษยามที่คอยเฝ้าดูจิต ให้อยู่กลางกายตลอดเวลาได้อย่างไร

๑ พระครูปลัดสุเนตร ฉฬภิญโญ

ลูกจะเป็นประจักษยาม ร.ป.ภ.ที่คอยเฝ้าดูจิตให้อยู่กลางกายตลอดเวลาได้โดยปฏิบัติ ดังนี้ครับ

1. ทำการบ้านของหลวงพ่อกัน 10 ข้อ
2. ทำความรู้อีกว่าตัวเราอยู่ในกลางองค์พระ กลางดวง หรือโลกนี้เป็นศูนย์กลางกาย ของลูกเอง
3. ตอนปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะมึนงงเกิดขึ้น ดีหรือไม่ดี ก็เฝ้าดูเฉยๆ ดูอย่างสบายๆ ไม่ปฏิเสธ หรือยินดีในสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา
4. เฝ้ามองกลางของความสบายไปเรื่อยๆ อยู่ตลอดเวลา สบายตรงไหนก็มองตรงนั้น ไปตลอดเวลา

๑ พระมงคล มงคลโธ

หมั่นรักษาใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย ทำให้หยุดให้นิ่งในทุกอิริยาบถ กำหนดเป็นประจักษยามที่คอยเฝ้าดูจิตตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน ให้คิดว่าเราจะรักษาใจให้ผ่องใส ทำอารมณ์ดี อารมณ์สบายให้ได้ตลอดทั้งวัน เราจะไม่ชุ่นมัวกับใคร แม้กระทั่งกับตัวเอง รักษาใจให้เบิกบานแจ่มชื่น ประคองใจหยุดนิ่งไปเรื่อยๆ จิตจะกลับเข้าไปสู่กลางกายภายใน คงอยู่ได้ตลอดเวลา

๑ พระอิศเรศ อิสสรโร

ต้องทำตลอดเวลาครับ ถ้าฝึกกันจริงๆจังๆ ต้องทำได้ ถ้าใจเข้าไปเชื่อมติดกับองค์พระ ภายในได้เมื่อไหร่ ใจก็ไม่อยากออกไปไหน เพราะเชื่อมอยู่กับความสุขภายในตลอดเวลา

๑ พระมหาคมสัน ธมมาสนโน

เราต้องมีสติรู้ตัวอยู่ภายใน จะคิดเรื่องอะไร จะรับเรื่องอะไรผ่านประจักษจิตประจักษใจเข้ามา ก็ต้องคัดแยกตรวจสอบ กลั่นกรองให้ดี ให้รอบคอบ เมื่อเห็นว่าถูกต้อง ดีงาม สมควร เหมาะสมแล้วจึงค่อยนำเข้ามาในใจ ระวังไม่เผลอปล่อยให้จิตใจล่องลอย คิดสะเปะสะปะ คิดไปเรื่องนอกตัว คิดเรื่องไร้สาระ หากต้องคิดเรื่องอะไรที่เป็นประโยชน์ ก็ให้จิตอยู่ภายใน กลางกาย อยู่กับเนื้อกับตัว เมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรมใจของเราจะได้คุ้นกับศูนย์กลางกาย หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายได้ง่ายครับ

๑ พระศรีรัตน โขติรัตนโน

เราจะเป็นประดุจยามที่คอยเฝ้าดูจิตให้อยู่กลางกายตลอดเวลาได้นั้น สิ่งแรกเราต้องมีความรักที่จะเข้าถึงธรรม และรักที่จะนำใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่กลางกายอย่างมีความสุขเสียก่อน จากนั้นก็就会有ความเพียรในการวางใจไว้ที่กลางกาย หมั่นฝึกการปล่อยวางวางใจทั้งขณะทำงานหยาบและงานละเอียด ให้ระลึกรู้ถึงกลางกาย ตอนทำงานหยาบไม่ว่าจะทำภารกิจใดๆ ก็ตาม ให้มือทำไปใจของเราที่แตะเข้าไปในกลาง และเมื่อถึงเวลาทำงานละเอียด เวลาทำสมาธิก็ให้ทุกอย่าง ปล่อยวางทุกอย่าง แล้วนำใจมาหยุดนิ่งที่กลางกายอย่างเดียว ให้หมั่นฝึกใจมาหยุดนิ่งที่กลางกายอย่างสม่ำเสมอในทุกอิริยาบถ ใจเราก็จะคั่นและไม่ห่างจากกลางกายครับ

๑ พระศรีรัช ทานวโร

ให้ใจจดจ่อที่ศูนย์กลางกายในทุกกิจกรรม ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน พร้อมๆ กับการทำภารกิจที่ได้รับมอบหมาย ให้มีองค์พระอยู่ที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา นิ่งธรรมะอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เพื่อให้ใจคั่นกับศูนย์กลางกาย ไม่ไปคิดเรื่องอื่นๆ ที่ไม่ก่อให้เกิดบุญกุศล ถ้ามีสิ่งใดจะมาทำให้ใจออกจากศูนย์กลางกาย ก็ให้รีบตัดใจ วางอารมณ์ที่ไม่ดีทั้งหลายให้คุ้ยแต่เรื่องที่ทำให้ใจละเอียด เรื่องบุญกุศล เรื่องธรรมะ เรื่องหยุด เรื่องนิ่ง ไม่ว่าร้ายใคร ส้ารวมอินทรีย์ รักษาใจให้เกาะเกี่ยวที่กลางกาย อย่างมีความสุขให้ได้ตลอดเวลาครับ

๑ วรณรัชชา ทร์พยร์ดาพัตตา

เราจะคอยเฝ้าดูจิตให้อยู่กลางกายได้ ก่อนอื่นต้องเข้าใจธรรมชาติของจิต ซึ่งชอบซัดส่ายและเพลิดเพลีนไปกับเรื่องต่างๆ ภายนอก ดังนั้น เราจะต้องทำให้จิตคั่นกับการอยู่กลางกาย โดยหมั่นตะล่อมจิต ตะล่อมใจให้เข้ากลาง หมั่นเอาใจมาอยู่กับความบริสุทธิ์ภายในบ่อยๆ เช่น การตริกวังแก้ว องค์พระ หรือภาวนา **สัมมา อะระหัง** ถ้าทำบ่อยๆ จิตจะเริ่มคั่นกับการกลับมาอยู่ ณ ที่ตั้งดั้งเดิม จนสามารถเฝ้าดูจิตให้อยู่กลางกายได้ตลอดเวลาในที่สุดเจ้าคะ

๑ น้ำ ทองรักษ์

เราจะต้องเอาใจมาอยู่กับตัวตลอดเวลา รับผิดชอบต่อใจก็ให้ใสๆ ทิ้งเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ เครื่องกังวลใจ พันธนาการของใจ ตัดไปเลยคะ ไม่เอาเรื่องใคร เอาแต่บุญ มีบุญและครูบาอาจารย์เป็นสรณะ นึกถึงศูนย์กลางกายสม่ำเสมอ หลับตา ลืมตา ก็นึกถึงพระคะ



เราจะเป็นประจุกยามที่คอยเฝ้าดูจิต ให้อยู่กลางกายตลอดเวลาได้อย่างไร

๑ สุทิสภา แก้วบารุง

ลูกนำใจมาไว้ที่ศูนย์กลางกายอย่างต่อเนื่องทุกอิริยาบถ ดุณิมิตที่ใสๆ สว่างๆ อย่างต่อเนื่อง และภาวนา **สัมมา อะระหัง** ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอน จนเข้านอน เพื่อป้องกันเรื่องราวภายนอก ไหลมาสู่จิตภายใน ลูกจึงทำหน้าที่ประจุก ร.ป.ภ.เฝ้าดูกาย จูจิตของตัวเองอย่างมีความสุขและสนุกค่ะ

๑ วิธียา มงคลกวิน

ปกติแล้วยามหรือ ร.ป.ภ.จะมีหน้าที่เฝ้ารักษาหน้าประตูเป็นอย่างดี จะคอยดูแลไม่ให้มีคนร้ายเข้ามาโดยเด็ดขาด ผู้ที่อยู่ในบ้านจะปลอดภัย ยามหรือ ร.ป.ภ.ที่คอยเฝ้าดูจิตให้อยู่ในกลางกายตลอดเวลา ก็คงจะต้องคอยสกัดเรื่องราว อารมณ์ ความคิดต่าง ๆ เช่น รัก โลภ โกรธ หลง ตีใจ เสียใจ ยินดี ยินร้าย เป็นต้น ที่จะทำให้เกิดกิเลสเพิ่ม ไม่ให้เข้ามากระทบกับจิตใจข้างใน แล้วยังเป็นผู้ดูจิตที่ดีคือคอยเฝ้าดูจิตอยู่กลางกาย โดยดูเฉยๆ ดูไปเรื่อยๆ ปล่อยให้เหตุการณ์ดำเนินต่อไปเองเรื่อยๆ โดยที่ข้างในเขาจะเป็นคนคอยกำกับเอง เรามีหน้าที่ดูและทำเฉยๆ อย่างเดียวค่ะ

๑ สุวรรณ นวศรีอานนท์

เราจะเป็น ร.ป.ภ. เฝ้าดูแลจิตของเราให้อยู่กลางกายตลอดเวลาได้ โดย

1. หมั่นสังเกตตรวจตราดูจิตของเราทั้งเวลาลืมตา และหลับตาทำสมาธิว่าจิตของเราเป็นอย่างไร ไปยึดติดอะไรบ้าง ปล่อยวางได้ไหม แล้วต้องฝึกตัดใจไปเรื่อยๆ สิ่งใดไม่เกื้อกูลเป็นข้าศึกต่อการทำหยุดนิ่ง ต้องเอาออกไป อย่าไปอาลัยอาวรณ์ มิเช่นนั้นจะเสียเวลาไปอีกชาติหนึ่ง

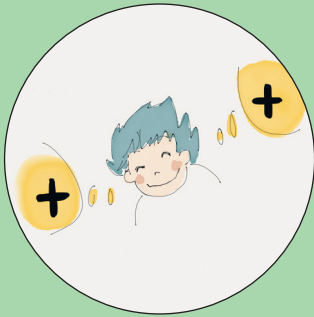
2. อย่าซีใจกิจทำการบ้าน 10 ข้อ ทำให้ได้ทุกวัน เพื่อให้เรามีสติอยู่กับตัว และอยู่ที่ศูนย์กลางกาย อยู่กับบุญ ดวง องค์พระ หลวงปู่ เพื่อป้องกันไม่ให้กิเลสเข้ามาประทุงแต่ในใจเรา

3. นั่งสมาธิทุกวัน สั่งสมชั่วโมงหยุดนิ่งทุกวัน อย่าให้ขาด



“ตอนที่ยังแข็งแรง ต้องรีบลุยนั่งธรรมะกันให้เต็มที่นะลูก
ต้องตั้งใจนั่งธรรมะให้ใจละเอียดกันยิ่งขึ้น ขึ้นไป
ถ้าเราปล่อยวางเรื่องราวต่างๆ ภายนอก
ใจจะนิ่งและเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในได้อย่างง่าย ๆ
ให้ประกอบความเพียรรักษาใจให้ได้ตลอดเวลา
ควบคู่ไปกับภารกิจการงานหยาบ
อย่าไปกังวลกลัวว่าจะไม่เข้าถึงธรรมะภายใน
ให้รักษาใจให้ใสๆ เบิกบานอย่างมีความสุข
เดี๋ยวก็จะดีเอง”

โอรุทคุณครูไม่ใหญ่



เราจะเป็นประดุกยามที่คอยเฝ้าดูจิต ให้คิดแต่เรื่อง
ดีได้อย่างไร

Question 74

6 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556



เราจะเป็นประจักษ์ที่ยามที่คอยเฝ้าดูจิต ให้คิดแต่เรื่องที่ดีได้อย่างไร

๑ พระอาทิตย์ ปณณาวฑุโธ

สำหรับตัวลูกคิดว่าความคิดในสิ่งที่ดีนั้นจะต้องออกมาจากแหล่งที่ดี ถ้าหากใจเราผูกพันอยู่กับองค์พระ ดวงแก้ว และศูนย์กลางกายแล้ว ความคิดจะออกมาแต่สิ่งดีๆ ครั้นถึงนั้นวิธีการก็คือพยายามเอาใจไว้ที่นั่น จะคิดอะไรให้ผ่านศูนย์กลางกายก่อนครับ

๑ พระเรื่องศักดิ์ เตชวโร

เราจะเป็นประจักษ์ที่ยามที่คอยเฝ้าดูจิต ให้คิดแต่เรื่องที่ดีได้ โดยเราต้องมีสติรู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องกุศลหรือเรื่องอกุศล ถ้าความคิดเป็นเรื่องอกุศลก็ให้ปล่อยทิ้งไปอย่าไปคิดต่อ ให้เอาใจกลับมาไว้ในกลางกาย ให้ใจอยู่กับธรรมะ เมื่อเรารักษาใจให้อยู่ในกลางกาย อยู่กับธรรมะได้ตลอดเวลา ความคิดที่เป็นอกุศลก็จะไม่เข้ามา จะมีแต่ความคิดดีๆ ที่เป็นกุศลครับ

๑ พระนเรศ รัลีสสุโร

เราต้องหมั่นเฝ้ามองดูจิตจากภายในตัวเราครับ อย่าเฝ้ามองแต่สิ่งภายนอกตัว แต่หากเราเผลอมองนอกตัวก็ให้มองจับตาค้าง มองด้วยความเมตตา และให้อภัย จิตใจเราก็จะสบาย และจะคิดเรื่องดีๆ ได้ และได้ง่ายๆ ครับ

๑ พระจักรพงษ์ จุกกวโธ

ต้องฝึกจับตาค้างให้เป็นนิสัย แม้ความตึนตึนเดียวก็ต้องจับให้ได้ไม่ปล่อยผ่าน แล้วสิ่งดีๆ เหล่านั้นก็จะย้อนกลับมาเข้าสู่ใจเรา ใจเราก็จะสั่งสมแต่ความคิดที่ดี และจะมีแต่เรื่องดีๆ เพราะจิตเราเฝ้าดูแต่สิ่งที่ดีเท่านั้น ใจก็จะมีคุณสมบัติที่ใส เบิกบานใจ

๑ พระสิทธิพร สุทธิมานโธ

เราต้องหมั่นฝึกจิตให้อยู่กับดวงกับองค์พระให้ได้ตลอด สติเราก็จะว่องไว จิตคิดไปในเรื่องใดก็รู้ได้รวดเร็ว คิดดีก็รู้ คิดไม่ดีก็รู้ เรื่องไม่ดีรีบตัดทิ้งไป เลือกรู้คิดแต่เรื่องดีๆ เป็นบุญเป็นกุศลครับ

๑ พระไพฑูริย์ มหาลาโภ

ยามจกดอเฝ้าระวังสมบัติของผู้ว่าจ้างไม่ให้ถูกขโมยฉันท เราเองต้องจกดอคูจิตของเราทุกขณะ เฝ้าระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น ให้เกิดแต่เรื่องบุญกุศลเท่านั้น

๑ วันชัย ภทรโกมล

เราต้องพิจารณาถึงความเป็นจริงของสรรพสิ่ง แล้วเลือกแต่สิ่งที่ดีเป็นประโยชน์สำหรับตัวเรา

1. เรื่องคนอื่น ทุกคนยังไม่สมบูรณ์พร้อม เราควรจับแต่สิ่งดี ๆ ของเขา มีความเมตตา มีความหวังดีและให้อภัยต่อกัน
2. เรื่องตัวเรา ต้องหมั่นวางใจที่ศูนย์กลางกายเสมอ นั่งธรรมะทุกวัน
3. ทำแต่กิจกรรมที่เกิดบุญกุศล ให้บุญมาหล่อเลี้ยงใจเรา ทบทวนบุญต่างๆ ให้ปลื้มใจอย่างต่อเนื่อง

๑ อัชมา หลิวเจริญ

การที่เราจะเป็นประดุจยาม ร.ป.ภ. ที่คอยเฝ้าคูจิต ให้คิดแต่เรื่องดีได้นั้น จริงๆ แล้วเรื่องที่ดีเป็นสิ่งที่ทำให้ใจเราชุ่มชื่น เบิกบาน มีแต่ความสุข ก่อให้เกิดความเย็นกาย เย็นใจ สบายกาย สบายใจ

ดังนั้นเราก็คิดแต่เรื่องที่ทำให้ใจเรามีความสุข ซึ่งได้แก่เรื่องบุญกุศล เรื่องการทำ ความดี เรื่องการสร้างบารมี และเรื่องที่จะนำพาให้ใจเรากลับเข้ามาที่ศูนย์กลางกาย ให้ใจเราวนเวียนอยู่กับการสร้างความคิด ตั้งแต่ตื่นเช้า ก็ให้ใจเรามีองค์พระ ระหว่างวันก็มีองค์พระ และก่อนนอนก็มีองค์พระ เพราะถ้าหากใจเราเกาะเกี่ยวอยู่กับองค์พระ อกุศลหรือกิเลสก็เข้าสู่ใจเราไม่ได้

๑ นภัสนันท์ จันทรอันธิกา

เราจะต้องหมั่นเฝ้าคูจิตของเราให้เฝ้าใสอยู่เสมอ เพราะจิตที่เฝ้าใสจะทำให้เราคิดแต่เรื่องที่ดี โดยการประคองใจไว้ที่กลางกายให้ได้ตลอดเวลาในทุกๆ กิจกรรม เมื่อใดที่จิตคิดเรื่องที่ไม่ดี ก็ให้เรามีสติรู้ตัว และค่อยๆ ทะล่อมใจให้นึกถึงสิ่งที่ทำให้ใจใสใจสว่าง เช่น การนึกถึงบุญ นึกถึงหลวงปู่ หรือองค์พระ เป็นต้น เพราะจิตของเราคิดได้ทีละเรื่อง เราจึงควรฝึกใจให้คิดแต่เรื่องดี จึงจะเป็นกำไรของชีวิต ใจก็จะเป็นสุขค่ะ



เราจะเป็นประจักษ์ที่ยิ้มเฝ้าดูจิต ให้คิดแต่เรื่องดีได้อย่างไร

๑ สุภารัตน์ วินัยวัฒน์

1. ต้องนั่งสมาธิทุกวัน เพราะนั่นคือแหล่งแห่งความบริสุทธิ์
2. พอใจคุ้นกับศูนย์กลางกาย เวลาใจจะไปคิดเรื่องอื่นที่ไม่ดี ไม่คุ้นเคย มันเหมือนมีการแจ้งเตือนว่าอันนี้ไม่ใช่ เราก็จะเห็นใจของเราเองเลยว่ากำลังคิดอะไร และถ้าเป็นเรื่องไม่ดี ก็จะถามตัวเองต่อว่าคิดไปทำไม
3. ทำใจให้คุ้นเคยกับสิ่งที่ดีๆ ตลอดทั้งวัน เช่น ภาวนา **สัมมา อะระหัง** บ่อยๆ เราก็จะมีสติ และระลึกรู้เวลาที่ใจจะแว่วไปคิดเรื่องไม่ดี ก็จะคอยเตือนตัวเอง ให้กลับมาอยู่กับสิ่งที่ดี

๑ ธรรมชาติ ศิริยานุภาพ

รักษาใจให้ใสๆ ตลอดทั้งวัน ก็จะนึกแต่สิ่งดีๆ ได้ตลอดค่ะ ข้อสังเกตเวลาที่ใจเริ่มไม่ใส คือความรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อไรที่รู้สึกแบบนี้ก็จะคิดแต่เรื่องไม่ดีค่ะ เราก็ต้องสังเกตตัวเองตลอดทั้งวัน ถ้ามีอะไรที่ทำให้ไม่สบายใจเมื่อไรก็รีบหาสาเหตุและแก้ไขค่ะ

๑ สุทิสรา แก้วบำรุง

ลูกหมั่นนำใจมาไว้ที่ศูนย์กลางกาย กลางความสว่าง ความใส บ่อยๆ และมีสติ ทำให้ใจลูกผ่องใส ใจที่ผ่องใส จึงมีแต่ความคิดดีๆ โดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องคิดว่าให้คิดดี ๆ เพราะจะเป็นไปเองโดยธรรมชาติค่ะ



“ถ้าจิตเราเป็นกุศล
ก็จะทำให้เราคิด พูด ทำแต่สิ่งที่ดี
และมีสติในทุกคำพูด
และจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
ถ้าไม่มีสติ คำพูดก็จะทำให้เกิดโทษ
ต่อตนเองและผู้อื่นด้วย”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



เราจะเป็นประดุกยามที่คอยเฝ้าดูจิต ให้พูดแต่เรื่อง
ดีได้อย่างไร

Question 75

7 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556



เราจะเป็นประดุกยามที่คอยเฝ้าจุดใจ ให้พูดแต่เรื่องดีได้อย่างไร

๑ พระครูภาวนาสุธรรมวิเทศ

เนื่องจากการกระทำของเรา ไม่ว่าจะเป็นการพูด คิด หรือทำ ล้วนออกมาจากใจ หากใจดี คำพูด ความคิด การกระทำก็จะเป็นเรื่องดี ตรงกันข้ามหากใจไม่ดี ความคิด คำพูด การกระทำก็จะออกมาในทางร้ายๆ ดังนั้น การที่จะทำให้คำพูดของเราออกมาในทางที่ดี พูดแต่เรื่องดีๆ เราก็ต้องสร้างนิสัยดีๆ ให้เกิดขึ้น โดยก่อนพูดก็ต้องให้มีสติ เราก็ต้องเอาใจไว้ที่แหล่งของสติหรือศูนย์กลางกายนั่นเอง เมื่อใจเราใส สะอาด บริสุทธิ์ คำพูดนั้นก็就会被กลั่นออกมาจากแหล่งของความดี ส่งผลให้คำพูดนั้นเป็นคำพูดที่ดี เป็นวาจาสุภาสิตไปโดยอัตโนมัติ

๑ พระครูโสตถิธรรมวิเทศ

พระเดชพระคุณพระธรรมกิตติวงศ์ เคยกล่าวไว้ว่า
สิ่งที่ทนที่สุด คือหน้า
สิ่งที่กล้าที่สุด คือใจ
สิ่งที่ไวที่สุด คือปาก
สิ่งที่มากที่สุด คืออารมณ์
สิ่งที่คมที่สุด คือคำพูด

เราเฝ้าจุดใจให้พูดแต่เรื่องดีนั้นคือการคุมสิ่งที่ไวและคมที่สุด เท่ากับว่าควบคุมได้ยาก และถ้าไม่ควบคุมให้ดีก็จะก่อให้เกิดผลเสียหายร้ายแรง เพราะความไวและความคม เพราะฉะนั้นเราต้องทำเหมือนกระบี่คมที่เก็บอยู่ในฝัก และลือคกระบี่นั้นไวอย่างดี ซึ่งนั่นก็คือ ต้องทำใจให้นิ่งๆ เหมือนกระบี่ในฝัก ลือคไว้ดีแล้วด้วยสติที่ศูนย์กลางกาย

๑ พระมหาเอก จันทูปโม

ต้องมีสติ คิดทุกคำที่จะพูด (อย่าพูดทุกคำที่คิด) ต้องเห็นประโยชน์ของการพูดปิยวาจา หรือคำพูดไพเราะว่าทำให้ผู้พูดมีเสน่ห์ คนฟังก็ชอบ อยากฟัง อยากทำตามที่เราแนะนำ แต่ว่าคำพูดไพเราะจะออกมาได้ก็ต่อเมื่อผู้พูดใจสบาย มีเมตตา ใจใสๆ ดังนั้น ต้องเริ่มจากรักษาใจให้ใสๆ เสมอ เมื่อจะพูดอะไรกับใครก็ต้องดูว่าใจเราใสไหมก่อนพูด แต่ถ้าใจยังเร่าร้อน หงุดหงิด เราก็อย่าเพิ่งพูดอะไรทั้งนั้น ให้เดินออกไปปรับลมเย็นๆ ให้ใจใสๆ ใสเมื่อไรค่อยกลับมาพูดกันอีกที

๑ พระกล้าณรงค์ ญาณวีโร

การเฝ้าดูจิตให้พูดแต่เรื่องดีนั้น ผมทำโดยตรึงถึงคำสอนของพระเดชพระคุณ-หลวงพ่อกุศลในเรื่องของใจ ใจเป็นใหญ่ เป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง ถ้าใจใส คำพูดก็จะใส เป็นกระแสออกมาจากใจ ดังนั้นการที่เราจะพูดแต่เรื่องดีได้ ต้องมีสติกำกับใจไม่ให้ไหลไป ชุมนมัว เสร้าหมองเต้ตขาด เพราะถ้าใจชุ่มมัว คำพูดก็จะทำให้ผู้อื่นชุ่มมัวตามไปด้วย เป็นการก่อการกระทบกระทั่งกัน ก่อความแตกแยกของหมู่คณะ

ดังนั้นสติเป็นเสมือนหางเสือที่จะค้ำท้ายเรือให้แล่นไปถูกทิศทาง ใจของเราก็ต้องมีสติวางใจสบายๆ ที่กลางกายก่อนพูดออกไปทุกครั้ง ก็จะทำให้คำพูดของเรามีกระแสเย็นๆ ออกมาจากปากอันเป็นมงคลของเรา ผู้ฟังได้ฟังแล้วก็สบายใจครับหลวงพ่อกุศล

๑ พระอุกฤษฏ์ ชยุตโตโม

เราต้องคิดก่อนพูด ให้ทุกคำพูดที่ออกจากเราไป นำมาสู่ใจที่ผ่องใส และมีความสุขใจ ทั้งต่อตัวผู้พูดเองและผู้รับฟัง

เราต้องพูดในเรื่องที่ดี มีประโยชน์สาระ ยิ่งเป็นเรื่องธรรมะจะดีมากเลย ไม่พูดด้วยอารมณ์ที่ร้อนรน เหมือนคนขาดสติ หรือมีกิเลสครอบงำจิตใจ เพราะเมื่อพูดแล้วจะไม่คุ้มกับผลแห่งวิบากกรรมที่จะตามมา เราจึงต้องมีสติทั้งก่อนพูดและขณะกำลังพูดอยู่ เพราะหากพูดไปแล้วไม่คุ้ม **“ไม่ต้องพูดเสียยิ่งดีกว่า...แล้วนิ่งและเงียบจะดีที่สุด”** ครับ

๑ พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย

เราต้องตั้งสติก่อนพูด คิดทุกอย่างที่จะพูด แต่อย่าพูดทุกอย่างที่คิด ให้พูดแต่เรื่องดี ฟังแล้วยกใจ ถูกกาลเทศะ มีประโยชน์ ไม่กระทบใคร แผงไว้ด้วยไมตรีจิต อย่าใช้อารมณ์ในการพูด หากมีอารมณ์ชุ่มมัว คำพูดที่ออกมาจะเป็นคำพูดเสีย ฟังแล้วเกิดโทษ ก็นิ่งเฉย ไม่พูดดีกว่า หากผิดพลาดต้องตั้งสติให้มากขึ้น นึกถึงโทษของการพูดไม่ดี และไม่พูดอีก ถ้ายังได้นั่งสมาธิ ใจใสมากขึ้น เราก็จะเป็นนยามที่ควบคุมคำพูดของตนเองได้ และถ้ายังไปกว่านั้น พูดออกจากศูนย์กลางกายจะสุขยอสุดที่พูด

๑ พระมหาประเสริฐกิจ สุขเมโธ

เราจะเป็นนยามเฝ้าดูจิตให้พูดแต่เรื่องดีๆ ได้ เราต้องเฝ้าระวังใจให้ใสๆ ก่อน คิดแต่เรื่องดีๆ ก่อน โดยพูดแต่น้อย เมื่อพูดก็มีสติ กล่าวแต่ปยวจา วาจาสุภาชยิตอย่างเดียวครับ



เราจะเป็นประจักษ์ที่คอยเฝ้าดูจิต ให้พูดแต่เรื่องดีได้อย่างไร

๑ พระมหาสุทธีชัย สุทธีชโย

การเฝ้าดูจิตให้พูดเรื่องดี ๆ นั้น จะต้องน้อมนำใจไปไว้ในแหล่งของความบริสุทธิ์ความดี คือที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เพราะถ้าใจดีแล้ว ความคิด คำพูด การกระทำก็จะดีตามไปด้วย

ดังนั้น เราจะต้องฝึกใจให้วนเวียน คลอเคลีย หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายให้ต่อเนื่อง จนเป็นนิสัย และทุกครั้งที่จะพูดต้องมีสติ ระมัดระวัง สำรวมใจตนเองก่อนว่าใสหรือขุ่น ถ้าใจขุ่นอยู่ให้หลีกเลี่ยงไม่พูด เพราะพูดไปแล้วอาจจะก่อให้เกิดความเสียหายได้ แต่ถ้าใจใส จิงจะพูดครับ

๑ พระภุติท อตตเตโช

ให้เราตั้งสติก่อนที่จะพูดอะไรออกไป เราต้องคิดก่อนพูด ให้ทุกคำพูดที่ออกจากเราไป นำมาสู่ใจที่ผ่องใสและมีประโยชน์เสมอ และทุกขณะจิตเราต้องรักษาอารมณ์ให้แจ่มใส สลัดสิ่งที่เป็นขยะอารมณ์ที่มากกระทบให้เราใจขุ่นทั้งทันที เราต้องพูดแบบพระ คือพูดแต่ธรรมะให้ ชโลมใจผู้ฟัง ประจักษ์นำทิพย์ที่เย็นฉ่ำ เป็นทางมาแห่งบุญกุศลติดตัวเราตลอดเวลาคับ

๑ อภาพันธ์ โชติมน

1. ตั้งสติให้ดี ว่าเราจะพูดวาจาบริสุทธิ์ วาจาสุภาสิต คือพูดเรื่องจริง พูดถูกกาลเทศะ พูดแล้วเป็นประโยชน์ พูดในเรื่องที่ควรพูด
2. ฝึกให้เป็นคนพูดน้อย พูดเท่าที่จำเป็น ไม่พูดมาก ไม่พูดเรื่อยเปื่อย
3. ศึกษาหลักคำสอนพระพุทธศาสนา
4. นั่งธรรมะให้มากๆ เพราะคำพูดที่ออกจากผู้นั่งธรรมะ จะออกจากศูนย์กลางกาย เป็นคำพูดที่บริสุทธิ์

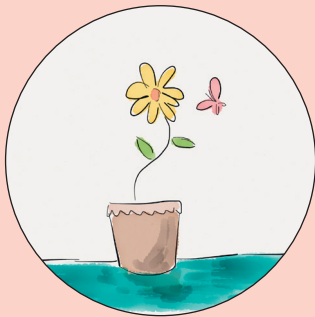
๑ มาลี มณีวัฒนา

หากใจเราวนเวียนอยู่ที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา ก่อนพูดอะไร ใจขณะอยู่ที่ศูนย์กลางกาย จะกลั่นคำพูดดีๆ ออกมาเอง เพราะคำพูดที่ออกมาจากศูนย์กลางกายจะเป็นคำพูดที่พอดีๆ ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป จะมีความสุภาพ นุ่มนวล ละมุนละไมในตัวเองค่ะ



“ฝึกใจเราให้มีสติเอาไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา
ให้ฝึกจนเป็นนิสัยเลย
คิด พูด ทำจะได้เป็นบุญเป็นกุศล
และใจจะได้ใส สะอาด บริสุทธิ์
และละเอียดหยุดนิ่งเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



เราจะเป็นประดุกยามที่คอยเฝ้าดูจิต ให้ทำแต่เรื่อง
ดีได้อย่างไร

Question 76

8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556



เราจะเป็นประจักษ์ที่ยามที่คอยเฝ้าดูจิต ให้ทำแต่เรื่องดีได้อย่างไร

๐ พระครูปลัดสุเนตร ฌฬฺหิณฺโณ

ลูกจะเป็นประจักษ์ที่ยามที่คอยเฝ้าดูจิตให้ทำแต่เรื่องดีได้ โดยวิธีการดังนี้ครับ

1. การประคองจิตให้อยู่กับการบ้านของหลวงพ่อกับ 10 ข้ออย่างต่อเนื่อง เพราะการบ้านของหลวงพ่อกับเป็นการทำให้จิตทำแต่เรื่องดีได้อย่างตลอดต่อเนื่อง
2. ตอบคำถามหลวงพ่อกับทุกวันครับ
3. สวดมนต์ทำวัตรเช้าและเย็น พร้อมทั้งปฏิบัติธรรมกับหมู่คณะทุกวัน
4. จับดีผู้อื่น มองแต่ความดีผู้อื่นแล้วน้อมเข้ามาเพื่อฝึกตัวเอง
5. มีสติอยู่กับตัว ประคองใจให้อยู่กับองค์พระ หรือดวงใสๆ ให้ได้ตลอดทั้งวันครับ

๐ พระมหาอดิศักดิ์ สติขิโน

เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลาเราก็จะคิดดี พูดดี และทำดีได้ โดยใช้สติใคร่ครวญดูก่อนว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นความดีหรือชั่ว ถูกหรือผิด เป็นสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำ และทำบ่อยๆ จนเป็นนิสัยที่ดี เราก็จะทำแต่เรื่องดี เพื่อให้เราคำนึงกับการทำความดี เราจึงต้องฝึกนิสัยที่ดีหรือคุณธรรมพื้นฐาน 5 ประการ คือ 1. นิสัยรักความสะอาด 2. นิสัยรักความมีระเบียบวินัย 3. นิสัยรักความสุภาพอ่อนน้อม 4. นิสัยตรงต่อเวลา 5. นิสัยรักการนั่งสมาธิ แล้วเราก็จะคำนึงกับการทำแต่เรื่องดี โดยมีสติคอยกำกับอยู่ตลอดเวลา

๐ พระจงหทัยพัฒน์ กุศลโร

เมื่อใจเรามีความสุขกับกุศลธรรม เราก็ไม่ชอบจะมีศัตรูคู่ภัย ความระมัดระวังที่จะทำชั่วก็จะเกิดขึ้น อีกทั้งกลัวผลของวิบากกรรมที่จะทำให้เศร้าหมองขุ่นมัว ก็จะทำแต่เรื่องดีได้ครับ

๐ นุชจรินทร์ ขาดิเวศ

เราจะเป็นประจักษ์ที่ยามที่เฝ้าระวังจิต ให้ทำแต่ความดีโดยใช้สติแล้ว การเฝ้าระวังจะสัมฤทธิ์ผลมากขึ้น เราต้องคบแต่บัณฑิต คบแต่กัลยาณมิตรที่คอยชักชวนให้เราทำแต่ความดี เราต้องสอนตัวเองอยู่เสมอ เมื่อเรามีครุดีแล้ว ต้องทำตามคำครู ฝึกคิดดี พูดดี ใจที่ผ่องใสจะส่งผลออกมาสู่การกระทำของเรา จะทำให้เราอยากทำแต่ความดี รู้จักยับยั้งชั่งใจ ใช้โยนิโสมนสิการ พิจารณาอย่างแยบคายว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว อะไรบุญ อะไรบาป แล้วอย่าเผลอคบคนพาล เดี่ยวจะติดเชื่อพาลทำความชั่วได้ค่ะ

๑ กิตติยา แก้วขาว

เมื่อใจของเราคุ้นเคยกับการหยุดการนิ่งและมีความสุขอยู่กับตัวเองนั้น ส่งผลให้ความคิดที่ดี คำพูดที่ดีออกมาจากใจ จนการกระทำต่างๆ ของเราก็ล้วนเป็นเรื่องดี เป็นเรื่องกุศล และเป็นเรื่องบุญ นอกเหนือจากนี้อะไรที่ไม่ดีเราก็ไม่อยากจะกระทำ เพราะจะทำให้ใจเราไม่หยุดนิ่ง ดังนั้นการกระทำที่ดีที่สุดจะออกมาจากใจที่หยุดนิ่งและมีความสุขเราจึงต้องหมั่นฝึกใจของเราให้กลับมาหยุดนิ่งๆ ให้อยู่กับตัว หมั่นประคองใจไม่ให้ออกไปนอกตัว อย่าไปติดกับคน สัตว์ สิ่งของ และเรื่องราวต่างๆ จนสูญเสียความนิ่งของใจเราไป ในภารกิจงานหลายอย่างๆ สิ่งที่เราต้องตระหนักและทำความเข้าใจไปคือความหยุดนิ่ง ความใสและความสุขในใจของเรา ตลอดเส้นทางของการสร้างบารมี และต้องมีเพิ่มขึ้นตลอดค่ะ

๑ อารยา บุญส่ง

การที่คอยเฝ้าดูจิตให้ทำแต่เรื่องดีได้นั้น เราต้อง

1. รักษาศีลให้บริสุทธิ์ คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินอกใจ ไม่พูดเท็จ ไม่ดื่มสุรา ทำให้มีความสะอาดบริสุทธิ์ทางกาย
2. มีความสำรวมกาย วาจา และใจให้บริสุทธิ์
3. รู้จักคิดแบบมีโยนิโสมนสิการ รู้จักพิจารณาไตร่ตรองดู ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ก่อนที่จะคิด พูด ทำการใดๆ
4. มีสติเป็นตัวกำกับในการคิด พูด จนกระทั่งไปถึงการกระทำ
5. นิ่งสมาธิให้มากๆ จนใจสงบ สว่าง มีความผ่องใส เบิกบาน จะส่งผลให้คิดดี พูดดี และทำดีได้ตลอดเวลา

๑ ปณิตดา บุญญวานิช

1. หมั่นรักษาใจให้ใสๆ ให้ได้ตลอดเวลา ให้ใจเป็นบุญเป็นกุศล และมีความปลื้มปีติเกิดขึ้น เมื่อใจเราครอบครองความสุข ความบริสุทธิ์ ใจจะบริสุทธิ์ คำพูดและการกระทำต่างๆ ก็จะเป็นบริสุทธิ์ ดังนั้น ความคิด คำพูด การกระทำก็จะเป็นแต่เรื่องดีๆ
2. นิ่งสมาธิทุกวัน เพิ่มชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง เพื่อให้ใจสะอาดบริสุทธิ์ ใจจะได้ไม่ติดอะไร เมื่อไม่ติดอะไรก็จะเกิดความสุข ความเบิกบาน เมื่อภายในคิดดี จิตคิดดี การกระทำก็จะเป็นเรื่องดีๆ
3. มีสติคิดตรองทุกครั้งก่อนที่จะทำอะไรลงไป ถ้าสังเกตใจได้ว่ากำลังอารมณ์ไม่ดี กำลังทำไปด้วยอารมณ์ หรือทำไปโดยขณะที่ใจไม่อยู่ที่กลาง ไม่อยู่กับตัว ให้หยุดการกระทำไว้ก่อน มาทำใจใสๆ น้อมนำใจเข้าสู่ภายใน แล้วจึงค่อยเริ่มทำใหม่ ทำอย่างมีสติ ทำในขณะที่ใจอยู่ที่กลาง



เราจะเป็นประจักษ์ที่ยามที่คอยเฝ้าดูจิต ให้ทำแต่เรื่องดีได้อย่างไร

๑๐ ดร.วีระ สุภะ

ทำเรื่องธรรม	เจริญธรรม	ทำเรื่องชอบ
ธรรมเป็นกรอบ	เรื่องชอบทำ	เรื่องมรรคผล
ทำสิ่งใด	กลั่นจากใจ	ที่กลางตน
ทุกแห่งหน	รักษาใจ	ให้ทำดี
ทำสิ่งใด	ใส่ใจ	เป็นเครื่องวัด
ใจใสซัด	สว่างใส	ทำเร็ววี
คิดพูดทำ	น้อมนำ	แต่สิ่งดี
คือหน้าที่	เร่งทำ	เพื่อธรรมตน

๑๑ สุธิดา จินดาภิณฑุล

เราจะเป็นประจักษ์ที่ยามที่คอยเฝ้าดูจิตให้ทำแต่เรื่องดีได้ โดยการรักษาใจให้อยู่ที่ ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา ให้ใจคิดแค่เรื่องที่เป็นบุญเป็นกุศลเท่านั้น หมั่นตรึกระลึก และทบทวนแต่เรื่องเบิกบานใจ เรื่องปลื้มใจ ในการสั่งสมบุญทั้งทาน ศีล ภาวนา ให้ภาพแห่ง การทำความดีปรากฏชัดเจนในใจอย่างต่อเนื่อง

เมื่อใจมีความสุขจากภาพแห่งความดีที่ทำอยู่เสมอ เมื่อนั้นใจก็จะมีสติ มีพลัง ที่จะทำ แต่เรื่องราวแห่งความดี โดยที่ทางแห่งอกุศลไม่มีโอกาสได้ช่อง

๑๒ สิริวรรณ ภูประเสริฐ

เราจะเฝ้าดูจิตให้ทำแต่ดีได้ด้วยการมีสติ นี้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาการกระทำใดๆ เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่นหรือไม่ หรือทำให้เดือดร้อน ถ้าเรามีสติไตร่ตรองก่อน ลงมือทำ พิจารณาผลดี ผลเสียที่จะเกิดขึ้นจะทำให้โอกาสผิดพลาดมีน้อย หรือแทบไม่มี ทั้งนี้ ทุกอย่างอยู่ที่ใจของเรา ถ้าใจใสไม่ขุ่นมัว ใจอยู่ในบุญ บาปอกุศลก็แทรกได้ยาก จะสอนตัว เองได้ว่าทำสิ่งนี้ดีหรือไม่ดี ผิดศีลผิดธรรมหรือไม่ ถ้าใจสะอาดบริสุทธิ์เราจะมิกำลังใจทำความดี ไม่อยากทำความชั่วใดๆ



“อยากให้เราไปเห็นธรรมะกันจริงๆ
เพราะจะทำให้เราได้ซาบซึ้ง
ในพระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมาร
ท่านมีบุญมีบารมีมาก
ลูกๆ จะอัศจรรย์ใจในวิชาธรรมกาย
การที่เราจะไปรู้ไปเห็นได้นั้นก็ไม่ต้องไปทำอะไรเลย
แค่ทำหยุดทำนิ่งเพียงอย่างเดียว
แม้ไม่รู้อะไรมาก่อน
ก็สามารถเข้าถึงธรรมะภายในได้”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



เราจะเป็นประคุดยามที่คอยเฝ้าดูจิต ให้ใจติดอยู่กับความหยุดนิ่งในปัจจุบัน โดยไม่สนใจเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีต หรือสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างไร

Question 77

9 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556



เราจะเป็นประจักษ์ที่ยาคอยเฝ้าดูจิตให้จดติดอยู่กับความหยุดนิ่งในปัจจุบัน โดยไม่สนใจเรื่องราวที่ผ่านมามาในอดีต หรือสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างไร

๑ พระอุยฺหฺร ธมฺมวโร

1. เราต้องหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายถึง ๆ จนมีความแน่วแน่ ใจไม่ไปที่อื่นเลย
2. เราต้องปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้อยู่กับความจริงในปัจจุบัน **“อดีตที่ผ่านไป คิดแล้วก็ไม่มีประโยชน์ อนาคตก็ยังไม่ถึง คิดไปแล้วเสียเวลาเปล่า”**
3. ปัจจุบันปฏิบัติตนฝึกตนให้ดีเพื่อแก้อดีตที่ผิดพลาด และอนาคตก็จะดีสมปรารถนาด้วย

๑ พระมหาธีรธรรมาโณ

ต้องใช้หลักการที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อดมิตาสอนว่า **“ทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว”** หมายถึง เมื่อเริ่มต้นนั่งสมาธิ เราต้องปลดปล่อยวางเรื่องราวทั้งหลายทั้งปวง ทั้งเรื่องในอดีตที่เรานึกถึงไปก็ไม่มีประโยชน์ เพราะไปแก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว รวมถึงเรื่องในอนาคตก็เป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น นึกไปก็จะทำให้จิตใจของเราเจ็บปวดด้วยตัณหา ความอยากได้อะไร อยากเป็น แต่ต้องแก้ไขด้วยการหยุด นิ่ง เฉย อย่างเบาสบาย ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อย่างสม่ำเสมอ

๑ พระแอร์ ฐานินโย

Meditating more often can help still your mind in the present moment. Through time you will notice that you will worry less about the future and let go of the past. Meditate more!

๑ พระรุ่งวิทย์ ปญฺญาวุฑฺฒโณ

ไม่ว่าเรื่องอดีตหรือเรื่องอนาคตเกิดขึ้นมาภายในใจเรา ก็ไม่ต้องไปตามคิดต่อ ปล่อยวางออกจากใจของเรา แล้วก็ให้หมั่นภาวนา **สัมมา อะระหัง**เรื่อยๆ หรือ นึกถึงพระรัตนตรัยภายในเป็นประจำ การภาวนาหรือการนึกถึงพระรัตนตรัย หรือการเอาใจมาเก็บไว้ในตัว มาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกาย ก็เหมือนเรามี ร.ป.ภ. ที่คอยเฝ้าดูจิต ให้ใจเราหยุดนิ่งกับปัจจุบัน แต่ถ้าเราไม่ทำก็เหมือน ร.ป.ภ. หลับใน ดวงจิตก็ไม่มีใครคุ้มครอง เดี่ยวก็จะพุ่งไปในอดีต ไปในอนาคตบ้าง คิดไปเรื่อยเปื่อย ไม่ปล่อยวาง ไม่หยุด ไม่นิ่งสักทีครับ

๑ พระกล้า จิตตรกโฆ

ต้องหมั่นนั่งสมาธิให้มากขึ้นเรื่อยๆ ครับ และทำให้สม่ำเสมอ ใจจะเข้มขึ้นและรู้สึกอยากอยู่กับปัจจุบัน ไม่อยากไปคิดถึงอดีตหรืออนาคต ใจจะกลับเข้าสู่ปัจจุบันเอง และยิ่งทำสมาธิ ใจก็ยิ่งอยากอยู่กับปัจจุบันมากขึ้นไปเรื่อยๆ มีความสุขในปัจจุบันมากกว่ามีความสุขในอดีตหรืออนาคต และพยายามตรีกนอกรอบเรื่อยๆ ก็ยิ่งช่วยได้ครับ

๑ พรพิมล โชคดีศรีสวัสดิ์

ให้จิตคอยอยู่เคียงข้างผู้ช่วย ร.ป.ภ. คือสติ ตลอดเวลา เมื่อใดใจหวนคิดถึงอดีตหรือไฝฝันถึงอนาคต ก็ให้สติเชิญใจกลับมาที่บ้านของสติ คือศูนย์กลางกาย เผลออีกก็เชิญกลับมาอีก เชิญกลับมาบ่อยๆ เดี่ยวใจก็ขี้เกียจไปที่อื่นเองค่ะ แต่จะคุ้นอยู่กับปัจจุบันที่ศูนย์กลางกาย ขอเพียงเราอย่าทำให้สติกระเจิงออกจากศูนย์กลางกาย เราเองก็ต้องอยู่ในบุญตลอดเวลาเหมือนกันค่ะ

๑ เบญจพร แซ่เจี๋ย

เราต้องฝึกการทำใจนิ่งๆ ให้ได้ตลอดเวลา โดยถ้านั่งในรอกก็ให้ตั้งใจทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง ปล่อยนิ่งอย่างเดียว ไม่ต้องคิดอะไร ทำความรู้อีกว่าไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต มีแต่ปัจจุบัน ที่นี่ ตอนนี้อยู่แค่นี้เท่านั้น ถ้านอกรอบเราก็ต้องหมั่นเอาใจกลับมาไว้ที่ศูนย์กลางกาย ให้ได้ตลอดต่อเนื่อง จะรับบุญหรือทำภารกิจอะไรก็ตรีกนอกรอบของเราไปเรื่อยๆ ใจของเราจะได้ไม่เตลิดไปจากศูนย์กลางกาย ใจก็จะหยุดนิ่งอยู่กับปัจจุบัน

๑ พัชรินทร์ ชาญชนะโยธิน

ให้เราดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท หมั่นนึกถึงความตายบ่อยๆ เวลาในโลกเหลือเพียงน้อยนิด ไม่รู้ว่าเราจะตายเมื่อไร ตายวันนี้หรือพรุ่งนี้ก็ไม่รู้ เมื่อคิดได้เช่นนี้ ใจของเราจะได้ติดอยู่กับความหยุดนิ่งในปัจจุบัน ไม่สนใจเรื่องในอดีตหรือเรื่องในอนาคต อยู่กับความใสสะอาด บริสุทธิ์ หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา อยู่กับปัจจุบันเท่านั้น



เราจะเป็นประจักษ์ที่ยามที่คอยเฝ้าดูจิตใจให้จดติดอยู่กับความหยุดนิ่งในปัจจุบัน โดยไม่สนใจเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีต หรือสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างไร

๑ เทิดชาติ ศรีนพรัตน์

1. ในทุกช่วงเวลาของการทำงานหยาบๆ เราต้อง **“มือทำไป ใจจรดศูนย์”** นึกดวงองค์พระ หรือ เรื่องงานที่ต้องแก้ปัญหาด้วยใจใสๆ ก็จะทำให้เราดูจิตของเราในปัจจุบัน และเตรียมความพร้อมในการหยุดนิ่งต่อไป

2. ทำใจเราไม่ให้ฟุ้งไปในเรื่องราวต่างๆ ทำสบายๆ วางใจไว้ที่กลางกาย แล้วจรดใจนิ่งๆ ทั้งเรื่องอดีตและอนาคตก็จะไม่มากวนใจเรา จะสามารถทำใจหยุดนิ่งในปัจจุบันได้

๑ อรุณรัตน์ เทพฉิม

ลูกต้องหมั่นฝึกสติตลอดเวลา โดยการนำใจมาไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้บ่อยๆ แม้จะเผลอบ้าง ก็ต้องหาวิธีแตะใจไว้ที่กลาง เช่น นึกถึงองค์พระ หลวงปู่ ดวงแก้ว ภาวนา **สัมมา อะระหัง** ถ้าลืมไปก็นึกใหม่ ฝึกให้บ่อยๆ จนเป็นนิสัย ไม่ต้องไปสนใจนึกคิดเรื่องที่ผ่านมา ไม่ต้องไปกังวลกับอนาคต พยายามแตะใจที่กลางอย่างเดียว ฝึกคิดเรื่องเดียวว่าตอนนี้เราอยู่ที่ศูนย์กลางกายหรือไม่ และหมั่นอธิษฐานจิตตอกย้ำบ่อยๆ ให้ใจตั้งมั่นที่กลางกาย

๑ ศาษุณี ศรีสุวรรณ

เราต้องปล่อยวางทุกอย่าง ไม่ติดในอะไรเลย เมื่อใจเราหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย อยู่กลางดวง กลางองค์พระ กลางมหาบุชชนิยาจารย์ และเมื่อใจหยุดนิ่งแน่น เป็นหนึ่งเดียวกับกลางนั้น ใจของเราจะใสสะอาด บริสุทธิ์ มีความสุข และจะอยู่กับปัจจุบันที่กลางนั้นยิ่งขึ้นไป ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต เราจะไม่กังวลกับอะไรเลย มีแต่ปัจจุบัน หยุดนิ่งละเอียดยิ่งขึ้นไปค่ะ

๑ รัตเกล้า ลี้วเฉลิมวงศ์

ให้เราเมตตา ทำวันนี้ให้ดีที่สุด คิดซะว่า let it be คืออะไรจะเกิดก็ต้องเกิด และก็นั่งสมาธิ ทำใจให้อยู่กลางดวงธรรมกับองค์พระมากที่สุดค่ะ



“ลูกๆ ต้องแบ่งเวลานั่งสมาธิกันเยอะๆ
เพราะจะทำให้เรามีสติควบคุมใจให้หยุดนิ่งได้
และสิ่งต่างๆ ภายนอก ทั้งเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ
ก็จะไม่เข้ามากระทบใจของเรา
ซึ่งก็จะทำให้ใจของเรามีความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



เราจะรักษาความปลอดภัยให้กายและใจของเราได้
อย่างไร

Question 78

10 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556



๑ พระณัฐดนัย โชติปัญโญ

วิธีการที่เราจะรักษาความปลอดภัยให้กายและใจของเราได้นั้น ทำได้โดยการนึกให้เราอยู่ในกลางองค์พระ ให้ตัวเรามีองค์พระแก้วใสคลุมตัวเราเป็นเกราะแก้วไปกับเราตลอดเวลา เราอยู่ในกลางของกลางตลอดทุกอิริยาบถทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน เราเป็นหนึ่งเดียวกับพระ เราฝึกนึกไปบ่อยๆ ฝึกดูจิตไปบ่อยๆ อยู่ในกลางของกลางตัว กลางกายของเรา เมื่อฝึกบ่อยมากขึ้น เราก็จะเป็นพระมีพระอยู่กับเรา ตัวเราเป็นพระและองค์พระเป็นเรา เกิดตัวรู้เท่าทัน มีสติ คอยเฝ้าดูจิตให้จิตติดอยู่กับความหยุดนิ่งในปัจจุบันได้ ในทุกการกระทำของเรา ทุกการกระทำก็จะอยู่ในกลางของกลางองค์พระได้อย่างตลอดเวลา เราก็จะปลอดภัยทั้งกายและใจ เปรียบเสมือนมี ร.ป.ภ. คอยให้ความคุ้มครองดูแลเรา

๑ พระสมเกียรติ ยสินโท

หมั่นนำใจกลับมาหยุดนิ่งภายในศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ตำแหน่งที่สำคัญและปลอดภัยที่สุดของชีวิตครับ

มีสัมมาทิฐิ มีสติ มีhiri โอตตัมปะ ไม่ประมาท มีความเพียร 4 (สัมมัปปธาน 4) คือ

1. สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น
2. ปหานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป
3. ภวานาปธาน เพียรภวานาให้กุศลเกิดขึ้น
4. อนุรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป

เฝ้าระวังรักษากาย วาจา ใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ด้วยการประพฤติกุศลกรรมบถ 10 ทำทาน รักษาศีล เจริญภวานา ให้เข้าถึงพระธรรมกายครับ

๑ พระอติคุณ จิตวโร

เราจะรักษากายและใจให้ปลอดภัยด้วยการฝึกสติ หมั่นนำใจไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา ตรีภิกถึงความสว่าง ดวงแก้ว หรือองค์พระไว้ตลอดเวลา ทำอย่างนุ่มๆ เบาๆ สบายๆ เพราะศูนย์กลางกายเป็นที่ที่ปลอดภัยเป็นประดุกหลุมหลบภัย คุ้มครองป้องกันใจของเราจากกิเลส และเป็นอู่แห่งทะเลบุญ เมื่อใจของเราอยู่ที่ศูนย์กลางกาย บุญก็จะกลั่นกาย วาจา และใจของเราให้สะอาด บริสุทธิ์ ทำให้ความคิด คำพูด และการกระทำของเรา บริสุทธิ์ตามนั้นไปด้วย เป็นประดุกเกราะแก้วคุ้มครองเราให้ปลอดภัย ทั้งภัยในโลกนี้และในสังสารวัฏ จนไปถึงที่สุดแห่งธรรมได้ครับ

๑๑ พระจุมพล ปุณณพโล

เราจะรักษาความปลอดภัยให้กายและใจได้ ก็ต้องเริ่มที่การรักษาใจของเราให้ดีก่อน เพราะใจเป็นต้นทาง โดยเราต้องหมั่นระวังใจไม่ให้คิดไปในเรื่องอกุศล เรื่องกาม เรื่องพยาบาท เรื่องเบียดเบียน ต้องมีสติอยู่กับตัวที่ศูนย์กลางกาย ไม่เผลอหรือปล่อยใจไปกับเรื่องนอกตัว ต้องหมั่นนึกถึงองค์พระ ดวงแก้วใสๆ ใจจะได้วนเวียนอยู่กับสิ่งที่เป็นบุญ บาบก็จะไม่ได้ช่องเข้ามาทำร้ายใจเราได้ เมื่อใจดี กายก็ระวังง่ายขึ้นแล้วอาศัยศีล ความมีหิริ โอตตัปปะ ช่วยควบคุมไม่ให้กายเราไปทำอกุศลใดๆ และต้องใช้ร่างกายเราไปทำความดี ทำแต่บุญ ทำให้คุ่น ทั้งทาน ศีล ภาวนา กายเราก็ปลอดภัยจากอกุศลใดๆ ชีวิตก็มีความสุข เป็นบุญตลอดเวลาคับ

๑๒ พระวิสิฐ ปณณาวโร

ปลอดภัยให้กาย คือการที่ไม่ใช้กายไปทำความชั่วให้เกิดวิบาก เพื่อให้กายได้ทำแต่ความดีให้ได้บุญมากๆ และเกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรม

ปลอดภัยให้ใจ คือการที่ไม่ให้ใจไปติดสิ่งที่ไร้สาระภายนอก ให้ติดสิ่งที่เป็นสาระแท้จริงที่อยู่ภายใน และไม่ให้ใจถูกกิเลสครอบงำ ดังนั้นการรักษาทั้งกายและใจจึงต้องสำรวมอินทรีย์ เพราะเป็นทางเข้าสู่ใจ การมีสติให้รู้ตัวเองอันเกิดจากการปฏิบัติธรรมที่ต่อเนื่องไม่ขาดแน่นอนต้องมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนที่จะไปที่สุดแห่งธรรม และที่สำคัญการมีกัลยาณมิตรทั้งภายในคือตัวเอง และภายนอกคือเพื่อนนักสร้างบารมี

๑๓ พระประทีป ปทีโป

การรักษาความปลอดภัยให้กายและใจ ในความเห็นของลูกคือการรักษาด้วยสติสัมปชัญญะ ถ้าเราคิด พุด ทำอย่างมีสติ เราก็ปลอดภัยทั้งกายและใจ

ทางกาย เราก็รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายให้เหงื่อโชกๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชม. เพราะร่างกายนี้เป็นฐานรองรับความละเอียดภายใน และห้ามทำความชั่วให้ทำแต่ความดี ทั้งทาน ศีล ภาวนา

ทางใจ เราก็รักษาให้ใสด้วยการนำใจมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย อย่างนี้เราจะปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ และปลอดภัยจากภัยในวัฏสงสาร คือปลอดภัยจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย กายและใจเราก็จะบริสุทธิ์ผุดผ่อง เข้าสู่เส้นทางแห่งชัยชนะคือฝั่งพระนิพพานครับ



๑๐ ขินพัณณ์ ศรีโกมุท

เราต้องไม่ประมาทในวัยคร่ำบ คืดและเดือนสติตัวเองอยู่เสมอว่า วันเวลาผ่านไปรวดเร็ว กายมนุษย์ของเราก็เสื่อมถอยลงไปทุกวัน จะตายเมื่อไรก็ไม่รู้ หากมีสติระลึกเื่องๆ ได้อย่างนี้ จะก่อประโยชน์คือ ประการแรก กายเราจะปลอดภัย เพราะเราจะตั้งใจรักษาขันธ และดูแลสุขภาพตัวเอง ไม่โถมใช้ร่างกายหนัก หรือทำอะไรประมาท ไม่ห่วงชีวิตตัวเองคร่ำบ เพื่อให้สามารถอยู่สร้างบารมีได้นานๆ และประการที่สอง ใจเราจะปลอดภัย เพราะเราจะตั้งใจรักษา และประคองใจเราให้ใส สะอาด บริสุทธิ์ ด้วยการปฏิบัติธรรม ทำให้เราไม่ให้เพเลียงพล้ำต่ออำนาจกิเลสจนไปทำผิดทำพลาด ถือว่าปลอดภัยทั้งภพชาตินี้ และภพชาติ เบื้องหน้าเลยทีเดียว

ที่สำคัญที่สุด หากเราปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงพระธรรมกาย ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุด ท่านก็จะเป็นหลักประกันชีวิตให้เราเดินทางปลอดภัยในวัฏสงสาร ทั้งห่างไกลจากบาปอกุศล ที่มาทำร้ายใจ และห่างไกลจากวิบากที่มาตัดรอนอายุขัยทางกายของเราอีกด้วยครับ

๑๑ อารีพันธุ์ ตรีนุสรณ์

การที่เราจะรักษาความปลอดภัยให้กายและใจของเราได้นั้น ต้องอาศัยบุญเป็นเครื่อง ค้ำครองรักษา โดยเกิดจากการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา

การทำทาน ทั้งวัตถุทาน ธรรมทาน อกภัยทาน ล้วนเป็นเครื่องทำให้เกิดความยินดี และความรักแก่ผู้ได้รับทาน คือผู้ให้ยอมเป็นที่รัก จะทำให้ได้รับความช่วยเหลือดูแลรักษา จากมนุษย์และเทวดา สรรพสัตว์ทั้งหลาย

รักษาศีล เป็นเครื่องค้ำครองให้ความปลอดภัยแก่กายอย่างดีเยี่ยม เพราะศีลเป็นเกราะป้องกันไม่ให้เราสร้างอกุศลกรรมอันจะเป็นวิบากกรรมมาส่งผล เช่น ศีลข้อ 1 ถ้าเราทำร้ายหรือฆ่าสัตว์ คน สิ่งมีชีวิต บาปอกุศลกรรมก็จะส่งผลให้มีผู้มาทำร้าย ฆ่า รังแกเรา แม้ด้วยจิตที่เจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม

ศีล 5 ทุกข้อมีผลต่อความปลอดภัยของร่างกายเราทุกด้านทุกส่วน ขึ้นอยู่กับว่า จะทำผิดศีลข้อใด ก็ส่งผลตามลักษณะของบาปอกุศลกรรมของศีลข้อนั้นๆ เช่น ต้มสุราก็จะทำให้เราเป็นโรคตับแข็ง อนาคตชาติต่อไปก็มีโอกาสเป็นปัญญาอ่อน เป็นต้น

เจริญภาวนา เป็นบุญที่ละเอียดมาก เพราะเมื่อใจจรดศูนย์กลางกาย อันเป็นที่ตั้งของพระธรรมกายของพระพุทธเจ้า nibosng ไชยพระองค์ไม่ถ้วน เป็นที่ตั้งของพระรัตนตรัย อานุภาพแห่งพระรัตนตรัยอันไม่มีประมาณ อีกทั้งพระธรรมกาย nibosng ไชยพระองค์ไม่ถ้วน จะเป็นประดุจเกราะเพชรที่ปกป้องคุ้มครองรักษาให้กายและใจของเราปลอดภัยจากกิเลส พญามารและศัตรูหมู่คนพาลทั้งหลาย

๑ ศาษุณิ ศรีสุวรรณ

ภัยที่อาจเกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ มีทั้งภัยที่เกิดจากภายนอกตัวเรา และเกิดจากภายในตัวเราเอง

ภัยภายนอก คือภัยที่เกิดจากสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา เช่น อุบัติเหตุต่างๆ เราก็ต้องใช้ชีวิตอย่างมีสติ ไม่ประมาท มีความรอบคอบ ระมัดระวังในการทำสิ่งต่างๆ และมีใจอยู่ที่ศูนย์กลางกาย กลางองค์พระ กลางมหาปูชนียาจารย์ ให้ธรรมะคุ้มครอง ให้บุญรักษา

ภัยภายใน เป็นภัยที่อันตรายที่สุด เพราะเกิดจากกิเลสในใจของเราเอง ทั้งรัก โลภ โกรธ หลง วิธีที่จะทำให้ปลอดภัยจากภัยภายในคือ

1. เราต้องมีเป้าหมายมโนปณิธานที่ต้องเข้าถึงพระธรรมกาย ได้ศึกษาวิชาธรรมกาย ได้ทำวิชาปราบมาร แล้วเราจะมี ความตั้งใจมั่นที่จะรักษากายและใจนี้ให้สะอาดบริสุทธิ์ เหมาะสมที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้น
2. ตั้งใจรักษาศีลให้บริสุทธิ์ และรักษาใจให้อยู่ที่ศูนย์กลางกาย กลางดวง กลางองค์พระ กลางมหาปูชนียาจารย์ เพื่อกายและใจของเราจะได้ใสสะอาด บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น และปลอดภัยทั้งปวง
3. ตั้งใจฝึกฝนตามคุณธรรมของมหาปูชนียาจารย์ พระเดชพระคุณหลวงปู่ หลวงพ่อ คุณยาย และคุณธรรมต่างๆ ที่พระอาจารย์เทศน์สอน เราก็จะเป็นผู้มีคุณธรรม ปลอดภัยจากภัยต่างๆ ได้ค่ะ



“นั่งธรรมะต้องนั่งให้มีความสุข
ถ้านั่งแล้วไม่มีความสุขจะนั่งไปต่อได้ยาก
แม้ไม่เห็นอะไรก็ตาม ขอให้เรานั่งแล้วมีความสุข
ต้องใจเย็นๆ อดทนรอ
ด้วยการทำนิ่งๆ เหยยๆ
เดี๋ยวความสุขก็จะมาเอง
แม้มีประสบการณ์ภายในเกิดขึ้น
ก็ต้องนั่งอย่างเดียว”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



“แม้อยากไปนิพพาน แต่ถ้าไม่หยุดอยากก็ไปไม่ได้”
เข้าใจประโยคนี้ว่าอย่างไร

Question 79

11 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556

๑ พระเจต อธิมุตโต

คำว่าหยุดอยาก ลูกเข้าใจว่าหยุดความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ในเรื่องต่างๆ ให้หมดออกไปจากใจ แม้กระทั่งหยุดความอยากหรือความตั้งใจที่จะไปนิพพานออกไป เพราะความอยากทำให้เรื่องง่ายกลายเป็นเรื่องยาก ที่ลูกติดอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะตัวอยากนี้แหละครับ อยากมากก็เลยทำให้ยากมาก ทางไปพระนิพพานมีอยู่ในตัวของลูก และของทุกๆ คน แต่ก็ต้องไม่อยากจึงจะไปถึงพระนิพพานได้ ดังเช่นที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ได้ให้โอวาทไว้ว่า

“เกิดมาว่าจะมาหาแก้ว	พบแล้วไม่กำจะเกิดมาทำไม
อ้ายที่อยากมันก็หลอก	อ้ายที่หยอกมันก็ลวง
ทำจิตให้เป็นห่วงเป็นใย	เลิกอยาก ลาหยอก
รีบออกจากกาม	เดินตามชั้นธสามเรื่อยไป
เสร็จกิจสืบทไม่ตักกันดาร	เรียกว่านิพพานก็ได้”

๑ พระภรต ญาณขโย

ความอยากที่จะหมดกิเลสไม่ใช่เรื่องเสียหาย เพียงแต่ว่าวิธีการที่จะหมดกิเลสนั้นเป็นคนละเรื่องกันครับ คนเราจะตั้งเป้าทำอะไรก็ต้องมีความอยากเป็นจุดเริ่มต้น ผลักดันให้ไปถึงฝัน และต้องคอยหล่อเลี้ยงความรู้สึกนี้ไว้ให้ได้ตลอด เพียงแต่เรื่องของการที่จะหมดกิเลส นั้น เป็นเรื่องที่เหนือโลก พ้นโลก จะใช้วิธีการทางโลกไม่ได้ ต้องใช้วิธีหยุดใจ ไม่มี ความอยากใดๆ มาเจือปน

ลูกคิดว่าความอยากไปนิพพานเหมือนเชื้อเพลิงที่ขับเคลื่อนจรวดให้ออกไปนอกโลกต้องมีแรงดันมหาศาลเหมือนกำลังใจที่ต้องมากจริงๆ ส่วนความอยากในการปฏิบัติธรรมเหมือนคนขับจรวดที่ต้องนั่งเฉยๆ คอยควบคุมระบบให้มันทำงานตามปรกติ เหมือนควบคุมใจให้หยุดคิด ไม่ต้องดัน สองอย่างต้องคู่กันจึงจะถึงเป้าหมายครับ

๑ พระเกษตร ภาณวิโช

แม้อยากไปนิพพาน แต่ไม่หยุดอยากก็ไปไม่ได้คือ เมื่อมีความอยาก ใจก็ไม่หยุด เมื่อใจไม่หยุด ใจก็ไม่สามารถเข้าถึงพระธรรมกายภายในได้ เมื่อไม่สามารถเข้าถึงพระธรรมกาย ก็ไม่สามารถไปนิพพานได้



“แม้อยากไปนิพพาน แต่ถ้าไม่หยุดอยากก็ไปไม่ได้” เข้าใจประโยคนี้อย่างไร

๐ พระธรรณกรณ สุภโรจโน

ความอยากไปนิพพานมันเป็นความตั้งใจดีขั้นสูงสุด เป็นความปรารถนาความบริสุทธิ์ขั้นสูงสุดก็ตาม แต่ขั้นชื่อว่าความอยาก เป็นความรู้สึกของใจที่มีรากเหง้าจากความไม่บริสุทธิ์คือกิเลสตัณหาที่บังคับใจอยู่ ใจจึงไม่บริสุทธิ์ ยังไม่หยุด ยังคงถูกขับเคลื่อนไปตามความทะยานอยาก ใจที่จะไปพระนิพพานได้ต้องบริสุทธิ์ ไม่อยากได้อะไรทั้งนั้น ไม่มีความรู้สึกทะยานอยากใดๆ ปรารถนาแต่ความบริสุทธิ์ด้วยภาวะใจที่หยุดนิ่งเท่านั้นครับ

๐ พระธรรณานันท์ รตนนนโท

ลูกเข้าใจว่าการไปนิพพานนั้น ผู้ที่จะไปได้ต้องเป็นผู้ที่มีความบริสุทธิ์มากๆ ทั้งกาย วาจา ใจ แต่ถ้าเรายังมีความอยาก ซึ่งเป็นเหตุของความไม่บริสุทธิ์ แม้ปรารถนาที่จะไปนิพพานมากเพียงไรก็ยังไม่สามารถไปได้ เราต้องเปลี่ยนความอยากเป็นความหยุด และหยุดไปเรื่อยๆ เพื่อเติมความบริสุทธิ์ให้มากขึ้น เมื่อนั้นจึงจะไปนิพพานได้ครับ

๐ บุลากร ตั้งคุณาวุฒิ

ตราบไตที่มนุษย์ไม่ยอมหยุดใจ ยังมีความอยากอยู่ใจไม่อยู่ที่ศูนย์กลางกายของตัวเอง ใจก็ยังตกเป็นบ่าวเป็นทาสของเขายอยู่ แม้จะอยากไปนิพพานก็ไปไม่ได้ หลวงปู่ท่านถึงได้กล่าวไว้ว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้น จนถึงพระอรหันต์”** เจ้าคะ

๐ บรรณรัตน์ พลัสสุขชี

เข้าใจว่าแม้อยากไปนิพพาน แต่ถ้าใจยังไม่หยุด ยังมีกิเลสคือความอยาก ก็ไปไม่ได้ค่ะ ถ้าอยากไปนิพพาน ต้องหยุดอยาก หยุดทุกสิ่งทุกอย่าง หยุดกิเลสในใจ หยุดความโลภ โกรธ หลง เอาใจกลับเข้าสู่ภายใน หันมาดูใจของเราเอง ไม่เอาใจไปติดกับโลกภายนอก ทั้งคน สัตว์ สิ่งของ เมื่อใจหยุด ก็ไปนิพพานได้ ดังคำของหลวงปู่ที่ว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** ค่ะ

๐ รัชชา จิตจากรู

แม้เราจะอยากได้ในสิ่งที่เป็นสิ่งที่ดี ในเรื่องธรรมะ เรื่องบุญ เราก็จะไม่สามารถหยุดนิ่งได้สนิทจริงๆ การจะเข้าถึงธรรมะภายในตัวได้ ต้องคำเดียว **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** ไม่ต้องทำอะไรเลย เพียงหยุดกับนิ่งอย่างเดียวเท่านั้น **“ถ้าใจไม่ต้องการสิ่งใด จะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ”**



“ใจจะนิ่งได้ต้องปล่อยวางในเรื่องราวต่างๆ
ทั้งเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ
ถ้าจะนั่งธรรมะได้ดี ใจต้องมีความสบายและความสุข
เพราะจะทำให้ใจเราละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ
ทำภารกิจหยาบควบคู่ไปกับความสุขที่เกิดจากสมาธิ
ต้องมีความสุขในทุกๆ วันตอน
เดียวเราก็จะละเอียดขึ้นไปเอง”

โอวาทคุณครูไม่ใหญ่



“อยากหยุด ต้องหยุดอยาก หยุดยากเพราะอยาก
หยุด” เข้าใจประโยคนี้ว่าอย่างไร

Question 80

12 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556



“อยากหยุด ต้องหยุดอยาก หยุดอยากเพราะอยากหยุด” เข้าใจประโยคนี้ว่าอย่างไร

๑ พระสุกัศจรรย์ ปกสุสโร

1. อยากหยุด ต้องหยุดอยาก

หมายความว่า หากอยากจะทำให้ใจหยุดนิ่ง เข้าถึงพระธรรมกายภายใน จะต้องหยุดความอยากเข้าถึงแม้เป็นความตั้งใจที่ดี วิธีที่จะทำให้เข้าถึงได้นั้น ใจต้องนิ่งสงบ และปล่อยวางจากทุกสิ่งจริงๆ

2. หยุดอยากเพราะอยากหยุด

หมายความว่า ใจจะไม่สามารถหยุดนิ่งตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เลย หากยังคงมีความอยากแม้เป็นสิ่งที่ดี ในการเข้าถึงธรรม ก็ยังเป็นกิเลสที่กั้นขวางไม่ให้ใจหยุดนิ่งเป็นสมาธิ

๑ พระมหาพรหมพินิจ โกวิทรมโฆ

“อยากหยุด ต้องหยุดใจ ให้หายอยาก
หยุดอยาก เพราะอยากหยุด สุดใจหมาย
ยิ่งอยาก ยิ่งหยุดอยาก ไม่สบาย
นั่งจนตาย ไม่หายอยาก ยากหยุดใจ
เมื่อหยุดอยาก จะไม่ยาก หากใจหยุด
หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง ดิ่งสุดสาย
ยิ่งหยุด ยิ่งไม่ยาก ยิ่งผ่อนคลาย
นั่งง่ายง่าย สบายสบาย หยุดได้เอง”

๑ พระอานนท์ จิตสมตโธ

ลูกเข้าใจว่าถ้าเราอยากจะทำให้เข้าถึงพระธรรมกาย ต้องหยุดความอยากที่จะเข้าถึง และที่เราเข้าถึงยาก เพราะเราอยากที่จะเข้าถึง เลยเข้าไม่ถึงสักทีครับ เพราะฉะนั้น จะเข้าถึงธรรมจะต้องปล่อยความอยาก แล้วจะไม่ยากที่จะเข้าถึงครับ

๑ พระภาสุระ ทนตมโน

เพราะอยากได้ผลเร็ว จึง ลุ้น เร่ง เฟ่ง จ้อง พยายามคิด พยายามให้ได้ผล จนลืมไปว่าการหยุด ต้องมาจากการทิ้งทุกเรื่อง ทุกอย่าง ให้อยากนิ่ง แต่เวลานิ่งแล้วอย่าอยาก

๑ พระวิเชียร วัชรญาณโณ

ลูกเข้าใจประโยคนี้ว่า “**ตัวปัญหา ตัวอุปสรรคของการหยุดใจคือความอยาก**” เราต้องทิ้งความอยากไปให้หมด ใจจึงจะหยุดได้ แม้จะเป็นความอยากหยุดใจก็ตามก็ไม่ให้มี ถ้ายังมีเหลืออยู่ การจะทำให้ใจหยุดก็ยากเหลือเกินครับ

๑ พระชาญนรงค์ กตทีโป

การจะฝึกฝนใจให้หยุดได้นั้น ต้องหยุดความอยากทั้งปวง แม้ความอยากที่จะหยุด ก็ต้องไม่ให้มี ทำได้เช่นนี้ จึงจะหยุดได้ แต่ถ้าหากยังมีความอยากอยู่ การฝึกฝนใจให้หยุด ก็จะเป็นไปได้ยากครับ อยากหยุดจึงต้องหยุดอยากครับ

๑ พระประธาน คุณวีโร

“**อยากหยุด ต้องหยุดอยาก หยุดอยากเพราะอยากหยุด**” หมายความว่า ถ้าอยากจะเข้าถึงธรรม เมื่อเริ่มนั่งสมาธิ ให้ทิ้งความอยากในการอยากได้ธรรมะไปให้หมด ให้เหลือแต่ “**ความหยุด**” อย่างเดียว ที่หยุดกันได้ยากนั้น เหตุผลหนึ่ง เป็นเพราะว่าเมื่อเริ่มนั่งสมาธิ ไม่ยอมทิ้งความอยากได้ธรรมะ นั้นเอง ครั้นเมื่อนั่งสมาธิไป ใจจึงลุ่ม จิ่งหยาบ เกิดการเพ่ง การจ้อง เกิดความตึงขึ้นมา

๑ พระจุมพล ปุณฺณพลโธ

เข้าใจว่า ถ้าอยากให้ใจของเราหยุดนิ่ง เวลานั้นต้องไม่มีความอยากใดๆ ทั้งสิ้น และที่ นั่งกันมาแล้วใจยังไม่หยุด ก็เป็นเพราะยังมีความอยากอยู่ครับ

เวลานั่งต้องทำใจเป็นกลางๆ ห้ามเอาความอยากนำหน้า เพราะใจจะไม่นิ่ง เมื่อไม่นิ่ง ก็ไม่สงบ เมื่อไม่สงบมันก็ไม่หยุดสักที ถึงแม้ว่า ความอยากเข้าถึงธรรมจะเป็นเรื่องดี แต่เวลานั่ง ต้องทิ้งเรื่องนี้ให้ออกไปจากใจ ให้ทำใจหยุด นิ่ง เฉย อย่างเดียวพอครับ



“อยากหยุด ต้องหยุดอยาก หยุดยากเพราะอยากหยุด” เข้าใจประโยคนี้อย่างไร

๑ รุ่งอรุณ ราตรี

เราต้องหยุดให้ได้จริงๆ ค่ะ คือ ใจหยุดนิ่งเฉยๆ ไม่มีความกังวลใดๆ ทั้งสิ้น แม้กระทั่งความอยาก หรือแรงที่จะให้เข้าถึงธรรม หรืออยากที่จะทำให้ใจหยุดนิ่ง เหล่านี้ล้วนแต่เป็นวิธีที่ทำให้ใจยิ่งหยุดยากค่ะ

๑ นงนุช คำทอง

“อยากหยุด ต้องหยุดอยาก หยุดยากเพราะอยากหยุด” ลูกเข้าใจว่า ใจของเราจะหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย เข้าถึงพระธรรมกายภายในได้ ต้องไม่มีความอยากเข้ามาเจือปน นั่งแบบไม่คาดหวัง ไม่คิดอะไรเลย นิ่งๆ เบาๆ สบายๆ ตามหลักวิชาที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ให้ไว้ แต่ถ้าเมื่อไรที่ความอยากเข้าถึงธรรม อยากให้ใจหยุดนิ่ง อยากเห็นดวง อยากมีประสบการณ์ภายในเข้ามาเจือปน เราก็จะเข้าถึงธรรมได้ยากค่ะ

๑ ศิริมาส พัฒนศรี

เข้าใจว่า จะหยุดได้ต้องไม่มีความอยาก ถ้ายังมีความอยาก แสดงว่า ใจไม่หยุด เมื่อไม่ต้องการสิ่งใด ย่อมจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการค่ะ



อ้อกว่า เหนือเกล้า - ต้องเปิดอ่านถึงจะรู้ เล่ม 2

ที่ปรึกษา	พระครูใบฎีกาอำนวยการ มุนิสกโก พระไชยยศ ยสวโร พระสหวัง กวิตโต พระภิกษุชุตปฏิบัติธรรม อาศรมพุทธบุตรแก้ว	พระประทีป ปทีโป พระมหาวิริยะ ธรรมสารี
เรียบเรียง	พระจิรวาท จิรวชิโร	
กองบรรณาธิการ	พระมหานิติวิทย์ วฑฒชโย ศุภลักษณ์ พุทธิพงษ์ศิริ รัตนภรณ์ ชุณหรัศมี	ภักดิ์สรณ์ ลักษณะธนากุล พิชญา เอี่ยมธรรม
ภาพปก	จิบจ้อย, รุ่งศิลป์	
ภาพประกอบ	ดาวกระต่าย, จิบจ้อย, จิบจิบ	
พิมพ์ครั้งที่ 1	2,000 เล่ม	
ลิขสิทธิ์	มูลนิธิธรรมกาย อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120	
พิมพ์ที่	บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด	

รายนามเจ้าภาพ
ร่วมอนุโมทนาบุญ

น้อมบูชาธรรม

พระมงคลเทพมุนี (หลวงปู่สด จันทสโร)
พระเทพญาณมหามุนี (หลวงปู่ธัมมชโย)
พระราชภาวนาจารย์ (หลวงปู่ทัตตชีโว)
คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาทองสุก สำแดงปั้น
คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

เจ้าภาพกิตติมศักดิ์

พระมหาธเนศร์ จานรโต
พระสรวัจน์ กวิฑิตโต
คุณพรพรรณรดาพัชร เตชวิเศษวงศ์ และครอบครัว

เจ้าภาพอุปถัมภ์

พระวิเทศภาวนาจารย์ (สมบุญ สมมาบุญโณ)
พระมหาอภิรักษ์ ยโสธโร และชมรมบัวขาว
กลุ่มปฏิบัติธรรมบ้านเรือนแก้ว
ครอบครัวลักษณะธนากุล
คุณประเสริฐ-เตียน-ธนวัฒน์ ยิงมหิศรานนท์
Peace Revolution

เจ้าภาพกองทุน

วัดกิ้วลุม
 วัดป่าโนนสะอาด
 วัดแม่สะนาม
 วัดวังทอง
 วัดหนองไผ่ล้อม
 ชุตงคสถานพิชญ์โลก
 ชุตงคสถานลุ่มน้ำฝาง
 ศูนย์ปฏิบัติธรรมลำปาง
 ศูนย์ปฏิบัติธรรมอรัญประเทศ
 ศูนย์อบรมเยาวชนชนดอยไม้คัคคัลลานะเชียงใหม่
 ศูนย์อบรมเยาวชนชนถิ่นเทิดธรรม
 ศูนย์อบรมเยาวชนชนนครปฐม
 ศูนย์อบรมเยาวชนพระนครศรีอยุธยา
 ศูนย์อบรมเยาวชนสุรินทร์
 ศูนย์อบรมเยาวชนอุดรดิตถ์
 ศูนย์อบรมเยาวชนอุ้มผาง
 มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระมหาธีระชัย อิชชโย
 และครอบครัวอัครชัยโสภณ
 มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระมหาอรรดพล กุลสีทิโธ
 และคณะญาติมิตร
 มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระธีรพัฒน์ กุลธีโร
 มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย คุณชินพัฒน์ ศรีโกมุท,
 อรรถกร ช่วยเขียร
 พระครูชัยธรรโมภาส พร้อมคณะสงฆ์ ญาติโยม
 พระครูใบฎีกาประดิษฐ์ อริณชโย
 พระครูใบฎีกากุฑมพิงศ์ วุฑฒิวิโส
 พระครูใบฎีกาอำนวยการศักดิ์ มุณีสกโก
 พระครูปลัดทวี พรหมเทโว
 พระครูสมุห์ณรงค์ ทนตจิตโต
 พระครูสังวรสิทธิโชติ และพระภิกษุ-สามเณรวัดบ้านขุน
 พระครูโสทธิธรรมวิเทศ (ปรัชญา โสทธิชฌโย)
 พระมหาทิตติพิงศ์ สิริชโย และพระภิกษุรุ่นที่ ๒๗ **“เพชรน้ำเอก”**

พระมหาเฉลิม ฉนทชโย และคุณเขมิกา แสงชา
 พระมหาชีพ ตปสีโล
 พระมหาทางชาติ โอภาโส
 พระมหานภดล คมภีระธมโม และครอบครัววเสนา
 พระมหานันทรบ ขนตมโน และครอบครัวใจภักดี
 พระมหาพรชัย วรชโย ป.๕.๙
 พระมหาพรหมพินิจ โกวิทธมโม และญาติมิตร
 พระมหาไพโรจน์ ปุณณภาโส
 พระมหาพรชต สมพโล และพระภิกษุรุ่นที่ ๒๗ **“เพชรน้ำเอก”**
 พระมหารัตน์ะ จิตรตโน
 พระมหาวิชิต สิริบุญโณ
 พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย และคณะญาติมิตร
 พระมหาศุภณัฐ จนทชโย และญาติมิตร
 พระมหาสมชาย สดตสีทิโธ และญาติมิตร
 พระมหาสุทธิชัย สุทธิชโย
 พระมหาโสพล สุพโล
 พระมหาอนุสรณ์ สรณงโร
 พระมหาอภิชาติ ฒานาวโร และครอบครัว ลักษณะธนากุล
 พระมหาอริยะ อริชโย, คุณประจักษ์-เฉิดฉาย ถิรทินรัตน์
 พระการุณ การุณโณ และญาติมิตร
 พระจิวเวท จิววิชโย และครอบครัวนัยน์พานิข
 พระจิวระศักดิ์ จรณสมปนโน
 พระจุล จรณธมโม
 พระชาญณรงค์ วาณชชฌโย
 พระชาติชาย ชาตวิฑูโธ และครอบครัวจันทราศรีไสล
 พระณภภู ฆาสุโก และครอบครัว
 พระณรงค์ กิตติปาโล และครอบครัวธิดามาพงศ์
 พระณัฐวุฒิ อธิวุฑโธ และคณะญาติมิตร
 พระธนพล กิตติวีโร
 พระธีรพล อธิพโล
 พระธรรณิศ จารูวิโส และญาติมิตร
 พระธรรมรัตน์ จนทสุทิโธ ทั้งเพื่อนๆ ลูกพระธัมฯ

พระธีรพัฒน์ กุลธิโร
 พระนครินทร์ อินทจกโก
 พระบุลย์สุข ปุณณสุโข (โถมปรางค์)
 พระประภคฤติ ปญญาธโร
 พระประครอง อุทยโย โยมพอกิ่ง-แมยยอด ผิวทอง
 พระประทีป ปทีโป
 พระประสิทธิ์ เวปุลโล-ครอบครวัชุกร ศิริสุทธีรนนท์
 พระปริยัติ จิตมโน, คุณจิราภา-อนุสรฯ-พรทิพย์
 พระพนมชัย อุตตชโย
 พระพิทักษ์ชัย สิทธิโร และญาติมิตร
 พระภควัฒน์ กนตสุโข และครอบครวัสมประเสริฐสุข
 พระภควัฒน์ รตนสาโร และครอบครวัสาแก้ว
 พระภาค รวินโณ และครอบครวัดวงสร้อยทอง
 พระภาณวัฒน์ รณนชโย และคณะญาติมิตร
 พระวรยศ ยสวโร และญาติมิตร
 พระวรชัย วรชโย
 พระวรวิฑูมิ วจนกขโม
 พระวารการ ชุตติบุตร
 พระวัชรอนุสรณ์ ขนติสรโณ
 พระวิชัย จิตตรกชิต, ครอบครวักิตติวรศาสน์-ญาติมิตรบริวาร
 พระวิชัย ปุณณธมโม
 พระวีรวิทย์ อุตตมวีโร และญาติมิตร
 พระศรัณย์ ปิยนโร
 พระเศรษฐวิชัย เสฎฐวิไช
 พระสถาพร ญาณวิไช
 พระสนิทวงศ์ วุฑฒวิโส และสำนักสื่อสารองค์กร
 พระสรรชย นาคชโย และคณะเพิ่มพูนบุญบารมี
 พระสหวัจน์ กวิตโต และครอบครวัแก้วทัต
 พระสันติ ธีรสนโต
 พระอนุชิต ติกขวีโร
 พระอรธกร ภาททมโม และคณะญาติมิตร
 พระอุดม ยติสุสโร
 พระเอกชัย กนตปญโย
 พระโอบาส ปญญาโภา-บิดา-มารดา และญาติมิตร

พระภิกษุรุ่นที่ ๗ ปี ๒๕๓๔
 พระภิกษุรุ่นที่ ๒๐
 พระภิกษุรุ่นที่ ๒๑ **“สำเร็จทุกอย่าง”**
 พระภิกษุรุ่นที่ ๒๓ **“ตามตะวัน”**
 พระภิกษุรุ่นที่ ๒๔ **“We Are One”**
 พระภิกษุรุ่นที่ ๒๕ **“คว่ำธงชัย”**
 พระภิกษุรุ่นที่ ๒๘ **“สถาปนาเนื่อนาบุญ”**
 พระภิกษุอาศรมพุทธบุตรแก้ว
 พระอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และผู้นำบุญ กองนครหลวง ๘
 อุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง บูชาธรรมโดย พระพงษ์กานต์ สิริรุกโข
 อุบาสิกาถวิล วัตรางกุล
 กลุ่มสำเร็จด้วยบุญ ภาค ๕
 กลุ่มอิลอิลซ่าส์
 ครอบครวั ชิวหรตัน และครอบครวัศรีไทย
 ครอบครวัแก้วทัต
 ครอบครวัซิมพิกา หวง
 ครอบครวัตำนานนิช
 ครอบครวัธรรษาญาติศิษย์
 ครอบครวัภูมเศรษฐ
 ครอบครวัศรีสุวรรณภรณ์
 ครอบครวัห้วง-วงษ์ชากรวรากุล
 ครอบครวัอุ่นรั้ว
 คุณกรรมิกา-ฐิตยาภรณ์ ณรงค์ฤกษ์นาวัน
 คุณกฤตวัชร์-เสาวลักษณ์-ดวงแก้ว-ดวงพร กรวิจิตรศิลป์
 คุณกาญจนา-อัจฉราภรณ์-กิตติภักดิ์ ศิลาวราเวทย์
 คุณขวัญเนตร-กิตติพงษ์-ทศพร ปิยะพิทักษ์วงศ์
 คุณขวัญเมือง จิตรภญาดี พร้อมครอบครวั
 คุณจรรยาธรรม์ บุญสกุลเจริญ และญาติมิตร
 คุณจัสสิน แอนเดอร์สัน
 คุณฉัตรฤติ-ฉัตรบดินทร์ โพธิ์ศรี, พรทิพย์ ฉั่น
 คุณฉัตรวรัย เดชาศิริบุญญ์
 คุณเฉลิมชัย-ทิพสินี-ธนาวีร์ วัฒนบูรณชัย
 คุณชนิตาภา กิ่งโพยม
 คุณชัชวาล-ปิ่นมณี พันธกัทธิ พร้อมบุตรธิดา

คุณชิต สุคนธ์โทท
คุณชัยวิชิต แสงประกาย
คุณเชียง-เชื้อะกิม แซ่ตั้ง และครอบครัววณะสมานโชค
คุณฐนปกรณม์ เขาวิช่วงโชติ, วรณนภา สุภวัน
คุณฐิติภา ตูลารักษ์
คุณณัฐภัทร พิชัยดำรงศ์กุล
คุณดารุณี-ธีรียา มงคลกวิน บุคลากรรุ่นที่ ๒๒
คุณทวิชัย-สิริมน-สิริมา-สรวิศ-สุบุษบา ชัยสุวรรณ
คุณทศนี้อย บัญประคอง
คุณทศนี้อย ปัญญาสกุลวงค์
คุณทิวาพร สมภิกษณ์ พร้อมครอบครัว
คุณธนพร สำราญจิตต์
คุณธีระศักดิ์-พรทิพย์ ศรีสำราญ
คุณนงนุช แต่พานิช
คุณนพภรณ์ จุลเวช
คุณบุญชนะ ทองกาว
คุณบุญโรจน์-จินดา เสรีวัฒนวุฒิ
คุณเบญจวรรณ ศรีชัย
คุณปรีชา-สายใจ-สุจิรา บัวสงค์
คุณปิยนุช-กิตติ-ปณิตดา-เยาวลักษณ์-โสภณ อังศุภัทร์
คุณพท.นพ.สิริพงศ์ พัฒนธนาวิสุทธิ์
คุณพรชนก แอนเดอร์สัน
คุณพรรณณี-ชาติ-แก้วมณี วนิชยางกูรานนท์
คุณพ่อเขียว-แม่ไป-สมพร จิตจันทิก
คุณพ่อวานิช-แม่สุวรรณ วานิชสัมพันธ์ พร้อมบุตร-ธิดา
คุณพ่อสีมา-แม่หลง-กัณหา อรรถนพเพ็ชร
คุณพิทักษ์-จิราภรณ์ เวียงสีมา
คุณพิมณภัทร์-ณัฐพงษ์ และครอบครัว
คุณภรณ์ ศรีพลแผ้ว
คุณภิญโญ มหาดไทย
คุณมงคล-เพ็ญแข ศิวะนันต์วงษ์
คุณมณฑกานต์ บุญทอง-บิดา-มารดา และครอบครัว
คุณมลิวลัย-วชิระ-สุสิพร ช่วงรังษี
คุณม่วย-สุริรัตน์ ทองประเสริฐ

คุณมันทนา-ณัฐวัชต์-พุทธิพร อามฤคขจร
คุณมานี-มณี-ประยูร-พิมพ์ใจ-สุณีย์ แซ่เจ็ย
คุณมาลี-วินัส กัณโสภณ
คุณแม่กัญณี-สุมาลี ตั้งสัจจานุรักษ์ และครอบครัว
คุณแม่น้อย-แม่มนต์ศักดิ์ พันธุ์วิริยรัตน์
คุณรวีภาส เจริญอนันตสิน
คุณระพีพันธุ์ สมรรณานันท์
คุณลักณา ขึ้นสูงเหลือม
คุณลัดดา อุ่ณจิตติกุล
คุณลาวัลย์ ธนาสว่างกุล
คุณวารีย์-สำเนียง ศรีสุวรรณ
คุณวิชัย-ธรรรัตน์ วนิชยางกูรานนท์
คุณวิทยา-วรรณภา-ธนภัทร ห้องหิรัญ
คุณวิมล-พยนต์ ถาวรวงค์ และครอบครัว
คุณวิลาวัลย์ นักษ์ตรมณฑล
คุณศรีมุกดา ไกรวงษ์
คุณศศิรินทร์ นิศากรนารา
คุณศิริณา ขจีรัตน์วัฒนา
คุณศิริพร ธานี
คุณศิริพร ลีเลิศราววงค์
คุณศิริพร ศรีพลแผ้ว
คุณศิริอัมพร-ทิพาพร อินทชิต
คุณสมควร-คุณชมะนาต อมรกุล
คุณสมทรง วงษ์อัศวิน
คุณสมบูรณ์ นิพัทธ์โชติ, บุญขึ้น ทองไสย
คุณสมภาร-วนิดา-สุภาวดี เสวตชัย
คุณสมศักดิ์-แพงสี ราทิจิต
คุณสรโรชา วุฒิจันทร์
คุณสุชาดา พุทธเจริญลาภ
คุณสุธาสินี-สุวิชาดา-สุจิตตา-เด่นดวง ธรรมรักขกุล
คุณสุธิญา อุดมเดช
คุณสุมาลี สอนลี และคณะญาติมิตร
คุณสุรชัย-นุวดี-นันท์นภัส-ชัยบูรณ์ พลาติชัย
คุณสุวรรณ สุวรรณเดโชไชย

คุณเสถียร-คุณสุนทรี ประเสริฐ และครอบครัว

คุณหลาวหอม สายฟ้า

คุณอนันตยา อำนางเกษม

คุณอภิวัตร โพธิ์ทัพพะ, คุณกัลยา ปัญญาสกุลวงศ์

คุณอุบลทิพย์ สุพรรณานนท์

กองทุนรายทุกวัน โดย บรมเศรษฐีฉะเชิงเทรา-บุญบันเทิง

กองทุนแก้วสารพัดนึก

โครงการบัณฑิตแก้ว

ดร.จันทิรา โกมาสถิตย์

ดร.สมศักดิ์-สุชาติดา-น้ำผึ้ง ศรีสมบุญ

ทพ.ไพโรจน์ ต้นติเวชวุฒิกุล

ทีมบุญทันใจ

น.สพ.สัณชัย-มาลีวรรณ ลีโชควลิต

พระมหาวิสุตร นนทมิตรโต, คุณชัย-มาลัย-กัลยา-วิภาวดี-วิไลภรณ์ ศิริมิตร

พระมหาวิโรพงษ์ สงขวโส, พระจิริโชติ อตถโชโต, คุณปราณี สังข์วงษ์ และครอบครัว

พระชวภณ ภาททโช, กรกช-เสริมศรี-ณัฐธัญชิตา-สมปอง รับบริจาคหอดฉัน

พระธีระยุทธ ธมมารโกโช, พ่อโกเมธ-แม่ยุพิน กัตัญญ และครอบครัว

พระบัว กิตติปัญโญ, DR.HENRY SCHEYVENS-ดร.จรรยา แสงอรุณ

พระปราณีต ปณีตธมโม, แม่คล้าย-พ่อน้อม-บุตร ธิดา, กรกมล เหลลาสิทธิ์

พระพลศักดิ์ ชานสกโก กองการแปลและผลิตสื่อ อสม.และคณะญาติมิตร

พระพิเชษฐ ออคโคโรจน์, กองฯเจดีย์ อุทิศบุญให้แม่เขาะคง แซ่ซี, เบ็ชิวเซ้ง-เบี่ยงเซียง และหมู่ญาติ

พระสกล นนทรตโน, คุณมานิตย์-ซิวลิ้ง วรรณัญญานนท์ และครอบครัวญาติมิตร

สามเณรอภิชา-โกษม-ธนภร-จิตาภา-ภัคภร-ชยุต-กฤตยา-ชา-ใหม่-ปิติพัฒน์-เมธาพันธ์-บุชิตา แจ่มจันทร์ชนก

คุณถวิล ชุ่มชื่น, เฮง-สถาพร-มนีรัตน์ ต้นฮก, มานะ-ธรรมธัช-ธิดาวรรณ-เจดร์-กาญจนา-อรจิตต์

คุณเบญจวรรณ-คุณประทีป สว่าง, คุณตรุณี สามคำ และญาติมิตร

คุณยกจ้อย แซ่เบ๊, เอ็งจ้วยจู้, สุวิทย์-สุนทร-จิราภรณ์-วีรยา อัศวรังดิคุณ

คุณรังสรรค์-บุญมี-โสมนัส รัตนันทวาที และครอบครัวพันธจารุณี

คุณรพีง บุญตั้งแต่ง อุทิศบุญให้ คุณพ่อจืด-แม่แอบ บุญตั้งแต่ง

คุณสุธน-รจิต-ปล้ม พงษ์พิศาล, มาโนช-ยุพิน พงษ์พิศาล, ตองหลี่ พลุกำลัง

ชมรมพัฒนาศักยภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา พญาไท กาญจนบุรี

พญ.นฤมล-ด.ญ.อชิตะ จินตพัฒนากิจ,คุณธีรเมธ เทพวิชัยศิลปกุล

คุณเอริค-ณัฐชนก-วรเศรษฐ์ อินแกรม

PHRAGNAPHUI-NANGPHRAGNA PHENGDY-KINDALASIT BILAVARN & FAMILY

นพ.ถนอมพล เครือเถาว์

นพ.ทวีทัศน์-คุณวนิดา ตั้งรพีพากร

บุคลากรรุ่นที่ ๑๘ “๑๘กาย” แก้วอัศจรรย์ อนันตกาล

พ.อ.ภัทรพล น้ำใจสุข, คุณฤดี เนตรโสภา

ร.ต.บุญส่ง-สุพร พันธุ์โกศล-ทพญ.บงกช สุวรรณปัทม

ร.ศ.สำรวย-กิตติ-ณัฐวิญญ์-บุญยกร กิตติลาภานนท์

สมาชิกศรัทธาวาสรวมรุ่น

สมาชิกอาสาสมัคร

สำนักงานประสานงานสาขาภายในประเทศ

หัวหน้าชั้น-นร.อนุบาลฝันในฝันวิทยาทั่วโลก

อาสาสมัครกองทุนธรรมบรรณาการ

Reg Anderson

Timothy - Pannapa Leathers

