

รวมโอวาทการปฏิบัติธรรม  
พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุณี (หลวงปู่ธัมมชโย)

# ฉบับมฤติตา อายุ ๖๐ ปี

พระครูสมุห์วิชฌ ปญฺญาทีโป



“ชีวิตของสมณะที่แท้จริง คือการปฏิบัติธรรม  
และการปฏิบัติธรรม ก็คือการที่เรามีจิตหยุดนิ่ง  
ไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอกตัว”

กฎเกณฑ์ปฏิบัติธรรม ปี ๐๙/๒๕๕๒ ฉบับแก้ไข  
(ฉบับมฤติตา) พิมพ์เป็นพระสมุหัชระสมณะ:สมณะธรรมปฏิบัติพระบรมศาสดา

LINE@ @jai.yut.24nor

Find us on facebook. jai.yut.24nor.fanpage



รวมโอวาท  
การปฏิบัติธรรม  
ของพระเทพญาณมหามุณี  
(หลวงปู่ธัมมชโย)  
เนื่องในมุทิตา อายุ ๖๐ ปี  
พระครูสมุห์วิชฌ์ ปณฺดาทีโป

# หนังสือรวมโอวาทการปฏิบัติธรรม ของพระเทพญาณมหามุนี (หลวงปู่ธัมมชโย) เนื่องในมหัทธิดา อายุ ๖๐ ปี พระครูสมุห์วิชณุ ปญฺญาทีโป

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| ที่ปรึกษาากิตติมศักดิ์<br>ที่ปรึกษา | พระเทพญาณมหามุนี (หลวงปู่ธัมมชโย)<br>พระครูสมุห์วิชณุ ปญฺญาทีโป<br>พระครูใบฎีกาอำนาจศักดิ์ มุนิสกุโก<br>พระไชยยศ ยสวโร |
| บรรณาธิการ                          | พระมหาไพโรจน์ ปุญฺญภาโส<br>พระสรวุจน์ กวิตโต   |
| เรียบเรียง                          | พระภรต ฌมานชโย   |
| ภาพปก                               | พระภูษิต ยุตฺตวิฑฺฒิโ  |
| ภาพถ่าย                             | ศูนย์ภาพนิ่ง   |
| พิสูจน์อักษร                        | พระมหาอรุณพล กุลสิทฺโธ ป.๕.๙<br>พระมหาธีระชัย ธีชชโย ป.๕.๙<br>พระมหานภดล คมภีรธมฺโม ป.๕.๖                              |
| ประสานงาน                           | ภักดิ์ธรรม์ ลักษณะธนากุล<br>วินัส กัณโธภณ  |
| จัดรูปเล่ม                          | พระภรต ฌมานชโย   |
| จัดทำโดย                            | ใจ...หยุด ๒๔ น.  |
| พิมพ์ที่                            | บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๙๗) จำกัด  |
| พิมพ์ครั้งที่ ๑                     | วันที่ ๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙   |



ชีวิตของสมณะ คือ การปฏิบัติธรรม

มุกิตา อายุ ๖๐ ปี  
พระครูสมุห์วิชฌ ปลอดาทิโป

คัดสรรโอวาทการปฏิบัติธรรม จาก  
พระเทพญาณมหามุณี (หลวงปู่ธัมมชโย)



# ประวัติพอสังเขป

**พระครูสมุห์วิษณุ ปญญาทีโป**

เกิดวันพฤหัสบดีที่ ๑๕ มีนาคม ๒๔๙๙

**ประวัติการศึกษา**

มัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วท.บ. (เกษตรศาสตร์)

**ประวัติการสร้างบารมีโดยย่อ**

เข้าวัดเพระธรรมกายครั้งแรก วันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๘

เป็นอุบาสกช่วยงานวัด ปี พ.ศ. ๒๕๒๑

อุปสมบท ณ พัทธสีมา วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

วันที่ ๑๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๔

ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักพัฒนาทรัพยากร ปี พ.ศ. ๒๕๔๐

ดำรงตำแหน่ง กรรมการที่ปรึกษาอาวุโส ปี พ.ศ. ๒๕๕๓

ได้รับสมณศักดิ์ พระครูสมุห์วิษณุ ปญญาทีโป

ฐานานุกรมในพระเทพญาณมหามุนี พ.ศ. ๒๕๕๔

อายุหกสิบแล้ว  
รู้สึกบุญทำยัง  
เวลาที่เหลือกำลัง  
ต้องทุ่มใจเกินร้อย

เร็วจึง  
นิดน้อย  
จะหมด ไปเสีย  
มุ่งหน้าหยุดใจ

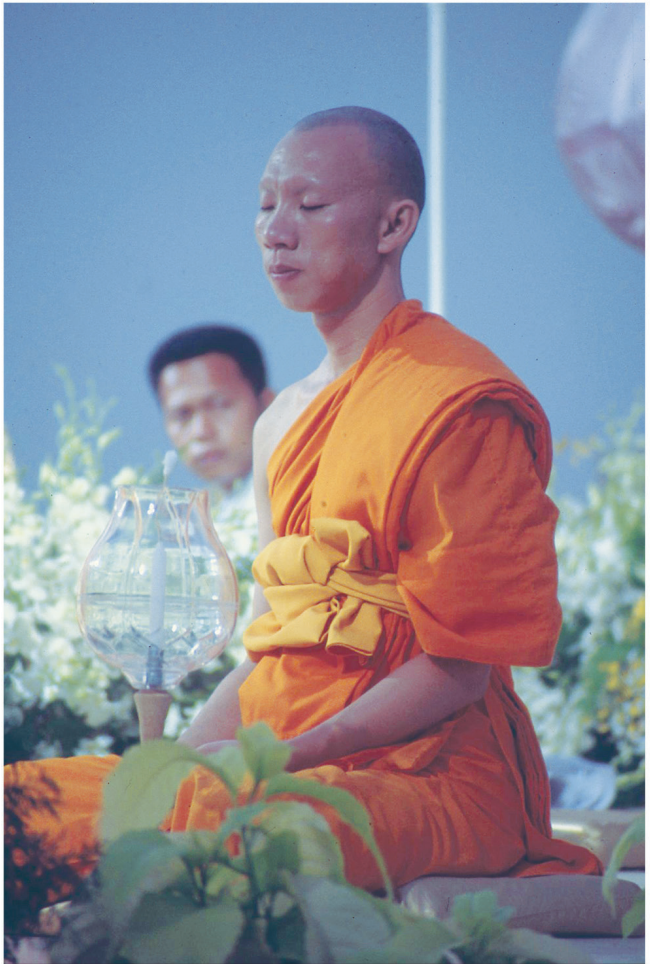
โลกที่ว่างเปล่าไร้  
สรรพสิ่งบ่มีหนาน  
เหลือไว้แต่บุญทาน  
เกิดแก่เจ็บตายดิน

แก่นสาร  
หมดสิ้น  
กรรมแต่ง  
อยู่ห้วงกิเลสมาร

ชีวิตหนีบจากหี  
รีบเร่งสร้างบารมี  
ถึงคราวดับชีวิ  
มีพระธรรมกายได้

ขอบปี  
มากไว้  
ลาโลก  
จึงพ้นภัยมาร

พระครูสมุห์วิชฌุ ปญญาทีโป  
๑๕ มีนาคม ๒๕๕๙



၁၀



**ไม่มีกำแพง** : การปฏิบัติธรรม ให้เราทำความรู้สึกว่ามีผีผานั่ง คือให้เราทำในทุก ๆ อริยาบถ ให้สังเกตว่า ตอนไหนเราสบาย ก็ให้เอาตอนนั้นเป็นเกณฑ์ เมื่อมีความรู้สึกตึงเมื่อไหร่ ก็ให้ล้มตา แล้วค่อย ๆ หนีตาลง ให้สังเกตดูให้ดี เวลาผ่านไปเร็วในการนั่งสมาธิ นั้นแสดงว่า เราได้ความสุขจากการนั่งสมาธิในระดับหนึ่งแล้ว

**สมณะที่แท้** : ชีวิตของสมณะที่แท้จริง คือ การปฏิบัติธรรม และการปฏิบัติธรรม ก็คือการทำสมาธิที่เรามีจิตหยุดนิ่งไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอกตัว



**ฝั่งมีอยู่แล้ว** : เราทุกคนมีฝั่งของการเข้าถึงพระธรรมกายด้วยกัน อยู่แล้ว เพียงแต่ชาตินี้ เราต้องมาปรับปรุงใหม่ เราต้องมาฝึกใจให้ หยุดหนึ่งใหม่ อย่าตั้งใจมาก เพราะธรรมะภายในมีอยู่ในตัวของเรา แล้ว เพียงแต่เราทำหยุดหนึ่งอย่างสบาย ๆ ให้สังเกตให้ดี จับอารมณ์ สบายให้ได้ การที่เรานั่งธรรมะได้ในระดับนี้ เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของเราแล้ว เน้นให้มีความสุขที่เกิดจากสมาธิ ส่วนการเห็นภายในนั้น เป็นเรื่องรอง เพราะจริง ๆ แล้ว เมื่อใจเป็นสมาธิ ดวงหรือองค์พระ ก็จะปรากฏให้เราเห็นเอง





**ให้ทำเฉย ๆ หรือขำมัน :** ประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้น จะเป็นแบบไหนก็ตาม ไม่ว่าจะตัวขยาย ตัวย่อ ตัวโคลง ตัวเคลง ตัววงอ หรือตัวหนักก็ตาม ไม่ต้องไปสนใจอะไรทั้งสิ้น ให้เราทำเฉย ๆ หรือขำมันเดี่ยวประสบการณ์ภายในจะดีมากๆ เลย

**ยึดศูนย์กลางกาย :** เราต้องยึดศูนย์กลางกายให้ได้ เรายึดได้ครั้งแรก ครั้งเดียว เราก็ชนะ และต่อไปเราก็จะยึดได้ตลอดทุกครั้ง เพราะครั้งแรกเป็นจุดสำคัญที่สุด แล้วครั้งต่อไปก็จะง่าย





**ที่พึ่งของชีวิต** : หากเราจะต้องตายในตอนี้ ไม่มีใครช่วยเราได้ คนรอบข้างได้แต่เป็นเพียงผู้เชียร์ การเข้าถึงพระธรรมกายเท่านั้นที่จะเป็นที่พึ่งของเราอย่างแท้จริง เราต้องช่วยตัวของเราเอง เหมือนนักฟุตบอลที่จะต้องลงเล่นเอง ผู้เชียร์ไม่สามารถลงไปช่วยได้





**วิธีที่ง่ายที่สุด** : การเข้าถึงธรรม คนทั่วไปจะเข้าใจว่า เข้าถึงยาก แต่ที่จริงแล้วสามารถเข้าถึงได้ด้วยวิธีที่ง่ายที่สุด และลัดที่สุด คือนั่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ พอหมดกรรม ก็จะเข้าใจคำที่หลวงพ่อบุ๊พูด แต่พอเข้าถึงได้แล้ว ทุกคนก็จะพูดเหมือนกันว่า “รู้อย่างนี้ ทำอย่างนี้ตั้งนานแล้ว”

**ไม่ต้องสงสัย** : เราเข้าถึงสภาวะธรรมระดับไหนก็ตาม เราไม่ต้องสงสัยให้ทำเฉย ๆ อย่างเดียว “ฟ้าจะถล่ม แผ่นดินจะทลาย คอขาด บาดตาย ช่างมัน”





**สังเกต และปรับปรุง :** การนั่งธรรมะทุกรอบ ให้เราหมั่นสังเกต และปรับปรุงแก้ไขตนเอง แล้วประสบการณ์จะค่อย ๆ พัฒนาขึ้น

**ปล่อยไปก่อน :** ถ้าหากเรายังไม่สามารถน้อมใจมาไว้ที่ศูนย์กลางกายได้ ก็ปล่อยให้ใจอยู่ข้างนอกไปก่อน พอใจสบายถูกส่วนดีแล้วจึงค่อย ๆ น้อมเข้ามาใหม่





**ตึงสองแบบ :** ตึง มี ๒ แบบ คือตึงที่ร่างกาย กับตึงที่ใจ

**ตึงที่ใจ** เกิดจากการตั้งใจ และพยายามมากเกินไป จนติดเป็นนิสัย ถ้ามีอาการตื้อ ๆ แสดงว่า ตึงแล้ว ให้เลิกทันที ลืมตาขึ้น แล้วไปเดินดูรอบ ๆ คูภาพพระเดชพระคุณหลวงปู่ หรือเข้าห้องน้ำ ทำใจให้สบาย แล้วค่อยมานั่งใหม่ เริ่มต้นให้ผ่อนคลายร่างกาย แล้วค่อย ๆ หลับตา ถ้าตึงอีกก็ให้ลืมตาใหม่ แล้วค่อย ๆ หลับตา แต่อย่าปิดสนิท ปรี๊ด ๆ ตา

**ตึงที่ร่างกาย** ก็ให้ปรับกายให้สบาย ๆ ให้ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย หรือให้ยืดเส้นยืดสาย ให้ร่างกายมีความสบาย ๆ





**ทำให้ต่อเนื่อง** : การนึ่งนิมิต ต้องทำควบคู่ไปกับอารมณ์สบาย ไม่ตึง  
ให้ทำอย่างง่าย ๆ และทำให้ต่อเนื่อง

**ตึงอย่าฝืน** : แม้ใจไม่ตึง แต่ร่างกายตึง ก็อย่าฝืนทำต่อไป ไม่ต้องนึ่ง  
นิมิต ให้ลูกไปผ่อนคลาย บริหารร่างกายเสียก่อน เพราะถ้าร่างกายไม่  
สบาย ก็ยากที่ใจจะสบายได้





**บอมชนะสักครั้ง :** เรื่องประสบการณ์ภายใน อาการถูกดูแคลัารู้สึก  
เสียนั้นเป็นกันทุกคน ต้องอย่าไปฝืนประสบการณ์ ให้ออมเสียว  
สักครั้งหนึ่ง แล้วจะไม่เสียวไปตลอดชาติ แต่ถ้าไปฝืนก็จะเสียวอยู่  
อย่างนั้น ดังนั้น ให้ออมชนะสักครั้ง อย่าไปกลัวมัน เหมือนงูเห่ามันขู่ เรา  
อย่าไปกลัวมัน ถ้าเราไม่กลัวมัน มันก็จะกลัวเราหรือเหมือนกับขับรถแล้ว  
มีใครมาตัดหน้า มันก็จะเสียว หรือพลร่มจะโดดร่มครั้งแรกก็เสียว กลัว  
ไม่กล้าโดด ต้องโดดสักครั้ง ครั้งต่อไปก็จะไม่กลัวแล้ว ดังนั้นให้ทำนี่ ๗  
ทำเฉย ๗ กับทุกประสบการณ์





**ศูนย์กลางกาย** : ศูนย์กลางกายเป็นที่รวมของทุกสิ่ง เหมือนเมล็ดโพธิ์  
ที่เก็บเอากิ่ง ก้าน ใบ ดอก ผล เอาไว้ในเมล็ดเดียว **ศูนย์กลางกายเป็น**  
encyclopaedia **ศูนย์กลางกายสว่างทั้งกลางวัน และกลางคืน ไม่มี**  
**กลางวัน ไม่มีกลางคืน เป็นอกาลิโก**

**ยกชั้นแน่นอน** : ธรรมะภายในนั้นมีอยู่แล้ว ให้ทำอย่างง่าย ๆ  
สบาย ๆ เข้าถึงได้ทุกคน ยกชั้นแน่นอน





**คิดกับคลิก** : คิดมี ๒ ระดับ คิดระดับแรก คือ การนึกเพื่อให้ไม่ฟุ้ง  
เห็นจำคิดรู้ของเรามันกระเจิง จึงต้องคิด เพื่อให้เห็นจำคิดรู้ของเรา กลับ  
มาสู่ศูนย์กลางกาย คิดอีกระดับหนึ่ง เรียกว่า “**คลิก**” หรือกระดิกจิต เช่น  
คลิกองค์พระ ระดับนี้จะละเอียดกว่าระดับแรกแต่ถ้าเจอความโล่ง ๆ  
ว่าง ๆ ก็ไม่ต้องคลิกแล้ว เพราะจิตละเอียดเลยการคลิกไปแล้ว

**ปรับหายาบ** : หลวงพ่อเย็นยันคำของคุณยายอาจารย์ฯ ที่ว่า “**หายาบ  
กับละเอียดต้องไปคู่กัน**” ถ้าหายาบไม่ละเอียดแล้ว ละเอียดจะไป  
ละเอียดได้อย่างไร





**อย่ากังวล** : อย่ากังวลกับศูนย์กลางกายมากเกินไป ให้รู้สึกว่ายู่ใน  
กลางห้องก็เอาแล้ว เพราะตำแหน่งที่แท้จริง จะรู้ได้ก็ตอนที่เข้าถึง  
แล้วเท่านั้น

**ให้ถือเป็นเรื่องปกติ** : ประสบการณ์ที่เพิ่งเห็นเป็นครั้งแรก ให้ถือเป็นเรื่อง  
ปกติ ให้ทำนึ่ง ๆ เหยย ๆ ต่อไป แล้วจะดีเอง





**มีอะไรให้ดูก็ดูไป** : ให้ย้อนกลับไปดูบรรทัดแรก ประสบการณ์  
ภายในมีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไร  
ทั้งสิ้น เหมือนเรากำลังเดินทาง จะผ่านภูเขาหลายลูก ผ่านลูกแรกก็จะ  
เจอลูกใหม่ไปเรื่อย ๆ เราไม่เห็นย้อนกลับไปดูลูกแรกเลย ดังนั้น ให้ดูไป  
เฉย ๆ ดูไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งติด แต่ก่อนเรามีทุกข์แบบยาวๆ คือ ไม่มี  
อะไรให้ดู แต่ตอนนี้มีทุกข์แบบเศษขี้ เพราะไม่รู้จะดูอะไร มีให้เลือกดู  
มากมาย ตรงนี้ส่วนใหญ่จะต๊กม้าตายกัน ถ้าต๊กม้าแล้วไปขี่เบนซ์ก็  
โอเค แต่นี่ต๊กม้าแล้วมาขี่ซาเล้ง





**การนิกนิมิต** : การนิกนิมิตในแต่ละช่วง จะนิกเป็นองค์พระคฤมตัว  
เราอยู่ในกลางองค์พระ หรือองค์พระผุดขึ้นมาจากศูนย์กลางกาย ก็ได้  
ทั้งนั้นแล้วแต่ใจเราชอบ อยู่ที่ว่าช่วงนั้น ๆ เราอยากนิกอะไร

**ทำเฉย ๆ กับทุกประสบการณ์** : ประสบการณ์ภายในต่าง ๆ  
เป็นแค่ทางผ่านเท่านั้น ให้ทำเฉย ๆ แล้วจะผ่านสิ่งเหล่านั้นไปเอง ให้ทำ  
อย่างเบา ๆ สบาย ๆ ยิ่งเบายิ่งสบาย ก็ยิ่งจะเข้าไปหาศูนย์กลางกาย  
จะเข้าถึงดวง เข้าถึงองค์พระเอง





**ขั้นของจิต** : ในขั้น basic เวลาเรานึก มันก็จะมีตึงบ้าง ไม่ตึงบ้าง สลับกันไป ถ้าตึงให้ลืมหาดูพระเดชพระคุณหลวงปู่ ขั้นต่อมา มันก็จะ ขึ้นมาเองเป็นอัตโนมัติ ขั้น advance เราจะนึกให้ใสอย่างไรก็ได้ นึกทำ อะไรก็ได้ เพราะจิตนุ่มนวลแล้ว จิตเป็นเหมือนแก้วสารพัดนึก

**จากสมมติสู่วิมุตติ** : ให้ตัดความรู้สึกที่กายเนื้อ ไม่ต้องไปสนใจ กายหยาบ เรากำลังเปลี่ยนจากสมมติไปสู่วิมุตติ ในระดับสมมติ เรา จะนึกอะไรก็ได้ แล้วแต่เรา แต่ขอให้เบาสบาย และนึกที่กลางกายจะดี กว่านึกข้างนอก ให้มองข้างใน เพราะเรามีเป้าหมายหลักอยู่ภายใน กลางกาย



สงบไสสวาง คือทางแห่งธ  
ไสไสเบ้นประจำ คือน้ำที่เราริน

**ตรงไหนก่อนก็ได้ :** วางใจในที่โล่ง ๆ ว่าง ๆ ในจุดที่สบาย ตรงไหนไปก่อนก็ได้ เดี่ยวก็จะเข้าสู่ศูนย์กลางกายไปเอง เพราะเรารู้เป้าหมายอยู่แล้วว่า สุดท้ายต้องศูนย์กลางกาย

**ทำอย่างมนุษยธรรมตา :** ในแต่ละรอบวิธีการนั่งธรรมะเหมือนกัน แต่ได้ผลไม่เหมือนกัน ก็ไม่เป็นไร เพราะเราเป็นมนุษยธรรมตา ไม่ใช่เทวดา เปรียบเหมือนตำน้ำพริกครกเดียวกัน แต่รสชาติยังไม่เหมือนกันเลย





**มีอยู่แล้ว** : ความสบาย ดวง องค์พระ มีอยู่แล้วในตัวเรา ให้ทำเฉย ๆ  
เดี๋ยวก็จะมาเอง เราไม่ได้ติดความสบาย แต่ความสบายจะมาติดเรา  
เอง เมื่อเราฝึกใจจนคุ้นกับข้างในแล้ว เราก็จะลิ้มความรู้สึกของกายเนื้อ  
ไปเอง พอเราปฏิบัติธรรมไป มักจะลืมของเก่า หลวงพ่อจึงต้องมา เพื่อ  
เตือนความไม่จำ ให้ดูสภาพภายในแบบไร้อารมณ์ร่วม คือดูไปเฉย ๆ ดู  
ไปเรื่อย ๆ พวกเรา **เป็นพันธุ์ปฏิบัติสะดวก บรรลุเร็ว**





**ฐานความสุข** : ฐานของความสุขจากสมาธิ จะทำให้เราเข้าไปสู่  
สภาวะธรรมที่มีอยู่จริงภายใน แค่เพียง ๕ นาทีก็เพียงพอให้ว่าง ๆ เบา ๆ  
แล้วจะนำเราไปสู่ของจริง นิ่ง ๆ ยืนนิ่งยืนแน่น แล้วจะวัดไปเลย เมื่อใจ  
หยุดถูกส่วนแล้ว จะเกิดขึ้นมาเอง ต้อง “เอง” เท่านั้น แล้วถึงจะมั่นใจ

**ปล่อยวาง** : ให้เราทำใจเบา ๆ อย่าไปตั้งใจมาก อย่าให้อะไรมาเหนี่ยว  
รั้งเราไว้ ทั้งให้หมดเลย ให้ปล่อยวางให้หมด จากเรื่องของคน สัตว์  
สิ่งของ งาน เรื่องหยาบ ๆ ทั้งให้หมดในช่วงที่มานั่ง และหมั่นตรึกทั้งวัน  
ให้ใจคุ้นเคย หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายให้สม่ำเสมอ





**ความสุขนำไปสู่ของจริง** : ทำอย่างสบาย ๆ และมีฐานของความสุข แล้วความสุขจะนำเราไปสู่ของจริงที่มีอยู่ภายในเอง

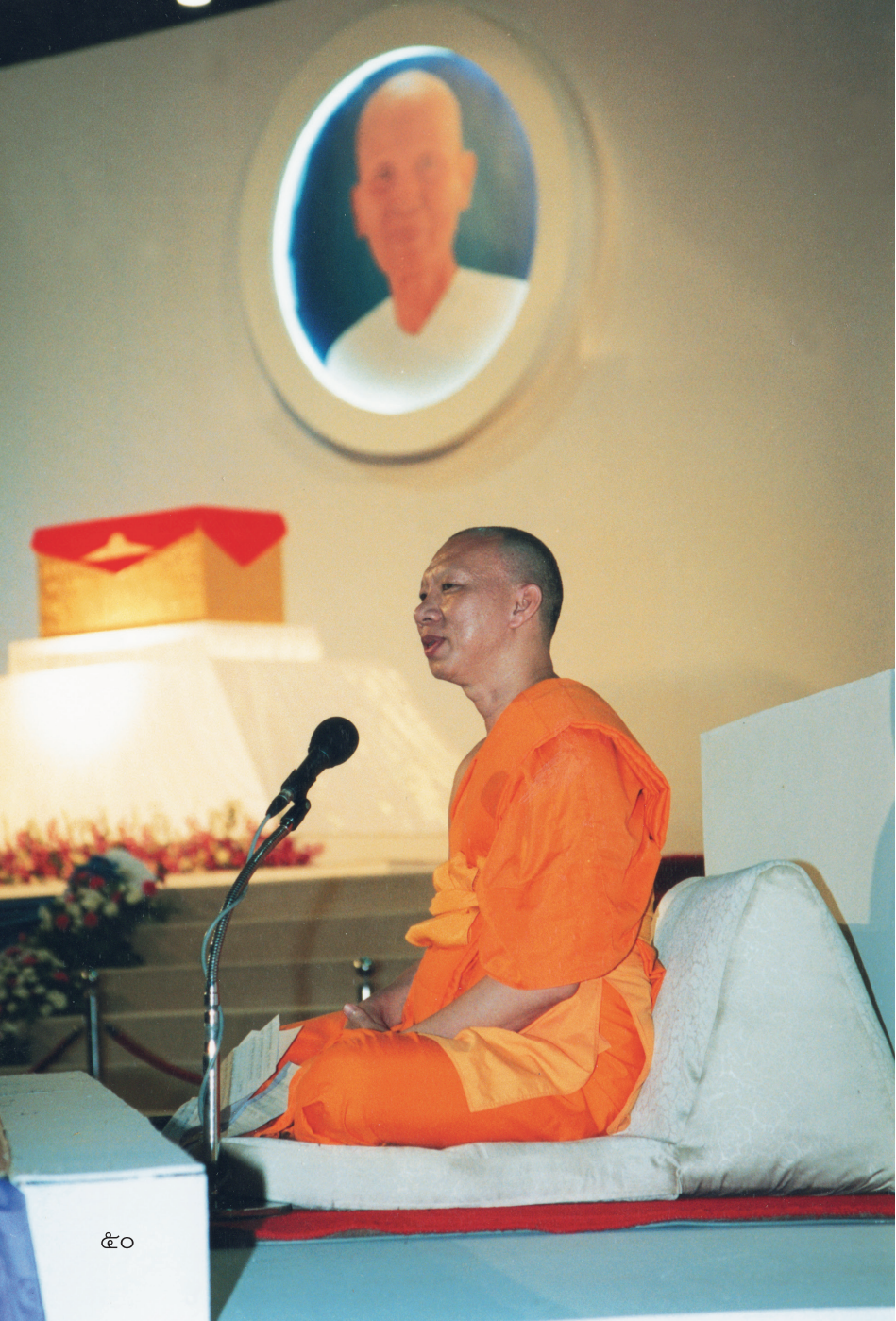
**ข้างนอก - ข้างใน** : เห็นองค์พระใหม่ ๆ ให้ทำสิ่ง ๆ เฉย ๆ ไปเรื่อย ๆ ตามใจองค์พระภายใน เดียวท่านก็จะตามใจเรา ของข้างนอก เวลาเห็นมันเห็นกันจะ ๆ แต่ของข้างในไม่เป็นอย่างนั้น อย่าไปหงุดหงิดว่า จะต้องเห็นให้ชัดเจนเหมือนของข้างนอก





**อยู่ตรงกลาง** : ให้เอาใจมาอยู่ตรงกลางกาย ภาพภายในจะมาทางไหนก็ตาม เราก็เฉย ๆ ใจเราอยู่ที่เดิม ภาพมาไม่ถูกตำแหน่ง เราก็ไม่สนใจ เราอยู่ตรงกลางอย่างเดียว เดี่ยวภาพภายในก็จะมาตรงกลางกายเอง

**ลึนลึกๆ** : เรามาถึงจุดที่ใกล้มาก ๆ แล้ว จุดที่บางกว่า เอากระดาศษิซซู่ มาลอกออก ๑๖ ครั้ง เหลืออีกชั้นก็ถึงแล้ว ความจริงมาถึงตรงจุดนี้ มันต้องบีบไปแล้ว แต่ยังติดลึนลึก ๆ อยู่ เราอย่าไปกังวล ทำนิ่ง ๆ เฉย ๆ เดี่ยวดวง เดี่ยวองค์พระก็จะมาเอง



**เริ่มต้นจากจุดที่ง่ายที่สุด :** ให้เราเริ่มต้นจากจุดที่ง่ายที่สุด จุดที่สบายที่สุด จุดที่ผ่อนคลายที่สุด ที่คุ้นเคยที่สุดของแต่ละคน ให้ทำอย่างง่าย ๆ

**ต้องทำซ้ำ :** ต้องทำซ้ำ ๆ “ภาวิตา พหุลีกตา” ให้เอาใจมาอยู่ภายในตัว การทำซ้ำ ๆ จะทำให้ใจของเราอยู่ตรงกลาง สุดท้ายภาพภายใน ดวง องค์พระ จะไม่หนีไปไหน เหมือนเอากาวมาแปะติดไว้เลย ทางโลกจะทำอะไรให้เสียสมาธิ ยังต้องทำซ้ำ ๆ ทางธรรมก็เหมือนกัน ต้องทำซ้ำ ๆ จึงจะเสียสมาธิ ตอนนี้นั้นเหมือนเดินผมบังภูเขา เดี่ยวพอหมดกรรม ก็จะได้เอง



**นั่งแน่** : ถ้าแน่จริง อยู่หนึ่ง ๆ เฉย ๆ แล้วให้องค์พระท่านมาเอง ขนาดท่านยังทนไม่ไหว ต้องมาหา อย่างนี้เรียกว่า “**นั่งแน่**” ไม่ใช่แน่หนึ่ง แต่ถ้ายังไม่แน่ ก็นี้มาถึงท่านไปก่อน

**ทำแบบสบาย ๆ** : ให้ทำแบบสบาย ๆ คือมองกลางองค์พระ ต้องเห็นดวง มองกลางดวง ต้องเห็นองค์พระ ให้ทำอย่างเดิม อย่างดี อย่างเดียว ให้เอาแค่นี้ระดับ “**เห็น**” ก่อน ให้ทำอย่างสบาย ๆ อย่างผืนนะ





**รักษาใจ :** สำหรับลูก ๆ ที่จะต้องเดินทางไปต่างที่ต่างถิ่น ก็ต้องคิดว่าทำอย่างไร เราจึงจะรักษาใจได้ เพราะตอนนี้เราไปในฐานะพุทธบุตรแล้ว ที่ต่างประเทศ บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ จะไม่เหมือนกับที่นี่ในเมืองไทย ก็ต้องหมั่นรักษาความบริสุทธิ์ของใจเอาไว้วันละ

**จับจุดให้ได้ :** จับจุดให้ได้ว่า ชัดที่สุดตรงจุดไหน ให้สังเกต แล้วเอาจุดนั้น ทำซ้ำ ๆ และไปให้ถึงจุดนั้น ให้เร็วขึ้น ทำให้เป็นธรรมชาติเหมือนลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แม้ว่าจะอยู่หนึ่ง ๆ ก็ต้องให้มีองค์พระ มีดวงอยู่ด้วย



**ฝั่งเดิม** : ถ้านึกพระเดชพระคุณหลวงปู่ได้ ก็ให้นึกพระเดชพระคุณหลวงปู่ ถ้ายังนึกไม่ได้ ก็ให้ทำใจสบาย ๆ ให้ต่อเนื่อง ลูก ๆ ทุกคนมีบุญบารมีเก่า ที่เคยได้สั่งสมกันมาไว้ดีแล้ว และสามารถเข้าถึงพระธรรมกายกันได้ทุก ๆ คน และเราก็เคยเข้าถึงธรรมกันมาข้ามภพข้ามชาติแล้ว แต่ในชาตินี้ ถูกงานหยาบ และความประมาทมาตึงใจ ให้ออกจากความละเอียด เราก็ทำสบาย ๆ ให้ต่อเนื่องนะ





**ตัดใจ :** ฟุ้งเรื่องอื่นไม่เอานะ ฟุ้งเรื่องงานนี้ก็ถือว่าฟุ้งในระดับที่ฟุ้งหายาบ เพราะมันจะมีฟุ้งละเอียด พอผ่านเรื่องงานไป มันจะฟุ้งอีกแบบหนึ่ง เป็นขั้นต้อนไป ตัดทิ้งไปให้หมดเลย มันเป็นอุปสรรคสำคัญ ใจต้องบริสุทธิ์ เกลี้ยง ต้องเกลี้ยง ๆ

**ดูเฉย ๆ :** ดูเฉย ๆ แม้ภาพไม่ชัด ก็ให้ดูเฉย ๆ ดูเฉย ๆ จะ ๕% หรือ ๑๐% ก็ดูเฉย ๆ อย่าไปอยากเห็น เต็มว่ามันจะชัดขึ้นเป็น ๑๐๐% เลย ลมหายใจต้องเป็นอิสระ อย่าให้ความกังวล หรือความอยากที่จะทำให้ได้ตั้งใจมาครอบงำ นี่ตรงนี้สำคัญ นี่ตรงนี้ตกม้าตาย เพราะฉะนั้น ถ้าเรานึกภาพไป ก็ให้ทำเฉย ๆ ทั้งหมดนะ ลูกต้องจำนะ เต็มवलวงพ่อจะบอกทีละนิด ๆ จริง ๆ เราก็อ่าน ฟังผ่าน ๆ กันมา แต่ไม่รู้ทำไมลืมกัน หลวงพ่อจะตอกย้ำไปเรื่อย ๆ



รบด้วยความสุข : ตลอดเส้นทางสายกลางนี้ ที่จะสู้อบรมมือ  
กับพญามาร ต้องสู้กันด้วยความเบิกบาน จึงจะประหาณกิเลส  
ได้ ไม่ต้องใช้อาวุธยุทธโศปกรณ์ใด ๆ เส้นทางสายกลางมันจะเป็น  
อย่างนี้ กลับตาลปัตรกับทางโลก ที่ต้องใช้อาวุธยุทธโศปกรณ์ ต้องมีการ  
พลัดพราก โศกเศร้า เสียใจ ฯลฯ แต่รบกันภายในนี้สุขเพิ่มขึ้น สุขมาก  
ยิ่งขึ้น บรมสุข มากกว่าบรมสุขนะ





**วิชาชีวิต** : รับประทาน DOU ไม่ธรรมดานะ ประกาศถึงเทวโลกโน่น  
แน่ะ แค่มนุษย์ทำความดี เจ้าหน้าที่เขตเขายังบอกต่อ ๆ ไปนะ ตั้งแต่  
ภุมมเทวา รุกขเทวา อากาศเทวา แต่นั่น เขาระดับธรรมดานะ ธรรมดา  
ยิ่งพวกจตุมาที่เขาคอยดูแลพวกมนุษย์ จะต้องรู้เรื่องราวของมนุษย์  
แต่นี้ของเรารับประทาน DOU ไม่ธรรมดาเลย เทวดาอนุโมทนาสาธุการ  
เพราะเป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นจริงของชีวิต และสอดคล้อง  
กับวิชาธรรมกาย เพราะฉะนั้น ทั้งหมดเลยจะต้องรับรู้กันหมด ประกาศ  
ไปทั่วเลย





**นึกถึงพระผู้ปราบมาร :** ให้ลูก ๆ ทุก ๆ คนทำใจอย่างง่าย ๆ ถ้าฟุ้ง ก็ให้ลืมตา ดูภาพพระเดชพระคุณหลวงปู่ พอหายฟุ้ง ก็หลับตาเบา ๆ แต่ขนตาชนกัน ให้นึกถึงภาพท่าน ถ้านึกได้บางส่วน ก็นึกบางส่วน นึกได้ทั้งหมด ก็นึกทั้งหมด จะนึกเป็นโครง ๆ ไปก่อนก็ได้ จะมีดทั้งหมด หรือมีดบางส่วน ก็ไม่เป็นไร พอใจเราเริ่มคุ้นเคย และเริ่มหยุดนิ่งแล้ว ภาพท่านจะเริ่มสว่าง เริ่มจากสว่างที่ละส่วนก่อน พอใจหยุดนิ่งได้มากขึ้น ก็สว่างทั้งหมด มีสิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ คือให้นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ให้ได้ทั้งวัน เพราะเมื่อใดที่เรานึกถึงท่าน ท่านก็จะนึกถึงเรา และลงแก้ไขเราอยู่ตลอดเวลา จะทำให้เราจะเข้าถึงธรรมได้อย่างง่าย ๆ ง่ายอย่างที่เราคิดกันไม่ถึงทีเดียว จำไว้ให้ต๊ะนะ



**ง่าย ๆ สบาย ๆ :** นึกพระเดชพระคุณหลวงปู่อย่างง่าย ๆ นะ นึกง่าย ๆ เอาแบบง่าย ๆ นะ ถ้าในรอบนี้ก็ได้ชัดกว่านอกรอบ แสดงว่าเรายังวางใจได้ไม่สมบูรณ์ ความตั้งใจหลวงปู่ให้ ๑๐๐ คะแนน มีความตั้งใจดี แต่ยังไม่เข้าใจวิธีการปฏิบัติที่สมบูรณ์ จะต้องง่าย ๆ สบาย ๆ ถ้าเข้าใจตรงนี้ได้ ถ้าเราเข้าใจปั๊บ ตึงมันต้องไม่มี แต่ก็มีคำว่า นอกรอบในรอบ ต้องรื้อผนังห้อง จะสบาย ๆ หมายความว่า เราทำเป็นแล้ว





**รสแห่งธรรม :** ต้องมาเริ่มฝึกใหม่ โดยเริ่มจุดสว่างเล็ก ๆ แล้วก็ขยายให้ใหญ่ ในกลางจุดสว่าง ก็มีดวงมีองค์พระ ค่อย ๆ ขึ้นช้า ๆ ชัด ๆ ช้า ๆ ชัด ๆ เหมือนจิบชาอย่างนี้ ต้องค่อย ๆ จิบ จะได้อร่อยรสชาเป็นในนะ ค่อย ๆ อมไว้ในปาก ให้ลิ้นรับรส กลืนลงไป ให้กลิ่นระเหยขึ้นมาอีกนะ ช้า ๆ ชัด ๆ จะได้อร่อยว่า รสแห่งธรรมเป็นอย่างไร ถึงชนะเลิศแห่งรสทั้งปวง เพราะฉะนั้น ต่อจากนี้ไป พึงกำแพง และฉนังออก เอาฉนังออก ไม่มีห้อง นอกกรอบในรอบ ทำให้ได้หมดเลยนะ





**นึกให้เป็นประดุจยาน :** เราจะนึกดวงแก้ว จะนึกพระเดชพระคุณ หลวงปู่ หรือจะนึกอะไรก็ตาม ให้นึกอย่างเดียว จะอะไรก็ได้ นะ นึกให้เป็นประดุจยานพาหนะ เชื่อมใจเราให้ไปติดตรงกลางแค่นั้นเอง อะไรก็ได้ ไม่ต้องเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เอาที่คุ้น ที่เรารู้สึกว่าจะอยู่กับเรานาน ๆ ไม่สับสน สมมุติดวงอยู่กับเรานาน นึกดวงหายไป อย่าไปเสียดายมัน เรามีเป็นล้าน ๆ เราเป็นคลังแห่งดวงแก้ว นึกใหม่ได้

**ตริกสบาย ๆ :** ถ้าตริกธรรมะได้ตลอดเวลา รวมทั้งเวลาทำงาน ด้วย จะดีมาก เราก็ตริกไปเรื่อย ๆ ตริกได้มั่ง หลุดมั่ง ได้มั่ง หลุดมั่ง ก็ไม่เป็นไรนะ ธรรมดาอย่างนี้ จะได้ไม่เครียด แม้จะได้มั่ง ไม่ได้มั่ง ได้มั่ง ไม่ได้มั่ง พอตั้ง ๆ ก็เอาใหม่ จนได้มากขึ้นไปเอง

**เพื่อตัวเราเอง :** เรานั่งธรรมะเพื่อตัวเราเอง ไม่ใช่เพื่อใคร เพื่อความบริสุทธิ์บริบูรณ์แห่งการประพฤติพรหมจรรย์



**ทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง** : ต้องครอบครองศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ได้ตลอดเวลา เพราะเป็นตำแหน่งที่ถูกต้องของใจ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ของเราสําคัญมาก ถ้าเราจับจุดของชีวิตตรงนี้ได้ก็ง่าย คำว่า “ทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง” นิ่ง ๆ เราจะฟังผ่านไม่ได้ เพราะเราจะเข้าไปถึงจุดที่สำคัญของการเกิดมาเป็นมนุษย์ ทำให้ใช้กายมนุษย์ได้สมบูรณ์ ให้นิ่งในนิ่งอย่างเบา ๆ สบาย ๆ จับหลักนี้ให้ได้ โลง เบาสบาย แล้วเราจะภูมิใจในการเข้าไปสู่ภายใน

**ทำเฉยเมย** : อย่าไปเสียดาย เวลาแสงสว่างเกิดขึ้น พยายามจะรักษาเอาไว้ วิธีรักษาที่ดีที่สุด คือ หยุดนิ่ง ทำเฉยเมย เฉย ๆ ถ้าตื่นเต้นไม่เป็นไร เราต้องยอมให้มันตื่นเต้นไปก่อน ต้องยอมให้ก่อน เพราะมันก็น่าตื่นเต้น หรือบางทีแสงสว่างวูบขึ้นมากก็อย่าไปเสียดาย ให้ทำนิ่ง ๆ ไว้ จะยาวขึ้น ๆ เดี่ยวก็ได้ตลอด



**ความสุขเพิ่มขึ้น** : ถ้านิ่งแน่นได้ก็จะสว่าง เราก็จะได้เห็นของจริง เพราะของจริงมีอยู่จริง ถ้าเราทำจริง หยุดนิ่งได้จริง จะเห็นแจ้งจริง นิ่งก็มาจากการปล่อยวางทั้งหมดในโลก ทุกคน สัตว์ สิ่งของ แล้วมันจะนิ่งแน่นเพิ่มขึ้น กระทบความคิดอื่นเข้ามาไม่ได้ แทรกไม่ได้ ความสุขก็จะเกิดขึ้น และจะเป็นเครื่องยืนยันว่า เราทำถูกต้อง ความสุขเพิ่มขึ้นๆ แม้ความรู้สึกเฉยๆ ก็ไม่ใช่ วันนี้สุข ๑๐% พรุ่งนี้สุข ๒๐% วันต่อไป ๓๐-๔๐-๕๐% ๑๐๐-๒๐๐-๓๐๐% ไปเรื่อย ๆ มีความสุขเพิ่มขึ้นตลอดเส้นทาง





**เราต้องนั่งอย่างเดียว :** อย่าตั้งใจมากจนเกินไป อย่ากังวล อย่า  
ชะล่าใจ ประมาทปล่อยใจไปที่อื่น ความหยุดนิ่งที่สมบูรณ์ คือ ความ  
สุขไม่มีความสุข นั่นแปลว่า ยังนิ่งไม่สนิท ใจต้องเก้อหงายถูกรอบ เพราะ  
ความสุขจะจงใจให้เรา นั่งนาน ๆ โดยไม่จำกัดกาลเวลา

**เรา คือมนุษย์ธรรมดา :** ภาพภายในมีอะไรให้ดูก็ให้ดูเฉย ๆ  
สบาย ๆ ภาพภายในชัดแค่ไหน เราก็ดูแค่นั้นไปก่อน แม้จะไม่ได้ตั้งใจ  
ที่เรารอไม่ได้เพราะมันไม่ได้ตั้งใจ ลุกไปยืนหน้ากระจกก่อนนะ แล้ว  
ดูก็จะค้นพบ เรา คือมนุษย์ธรรมดา เราไม่ใช่เทวดา แปลว่า...เรา  
ก็ควบคุมอะไรได้ไม่หมด แม้ประสบการณ์ภายใน ณ จุดนี้ เรายัง  
ควบคุมอะไรไม่ได้ เราก็ต้องยอมมันก่อนนะ



**ไม่นานเท่าไร :** (ลูก็ยังไม่ทันนั่ง มีความรู้สึกที่ว่า ตัวหนึ่งขยายออกไป อีกตัวหดเล็กเข้า ขยายกับย่อพร้อมกัน นานมาก จนเอ๊ะ...นาน เลย ถอนออกมาครับ) มันก็ไม่นานเท่าไร ที่นานโน่น โน่นมันมีที่นาน อยู่ใน โลกกันต์มันธรรมดาเหลือเกินนี่ไม่นาน ลูกลองจับเวลาก่อนนั่งกับหลังนั่ง อย่างมากก็ชั่วโมงหรือ สองชั่วโมง ไม่นานนะ มันไม่นานเลย เดี่ยวคืนนี้ จะนานกว่า เราจะม่วนเดี่ยวจบไปละ แล้วจะดี





**บึง่ายบึงฤกวธิ** : ตลอดเส้นทางกาารสายกลาง ต้องมีความสุข และเบิกบานตลอด ข้อสังเกตในการปฏิบัติธรรมที่ฤกวธิ คือ **นั่งแล้ว ต้องรู้สึกว่ ง่าย ง่ายขึ้นเรื่อย ๆ เป็นง่าย ๆ ง่ายที่สุด ง่ายกว่าง่าย ที่สุดไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ถึงจะถูกต้อง** แต่ถ้านั่งแล้วรู้สึกยาก ยากขึ้น ให้ไปล้างหน้าล้างตา กินโอเลี้ยงก่อน แล้วค่อยกลับมาั่งใหม่

**นั่งในนั่ง** : ให้เรานึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ หยุดนั่งอย่างเบา ๆ สบาย ๆ นึกถึงท่านนึกไปเรื่อย ๆ อย่างเบา ๆ สบาย ๆ ให้ใจเราหยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง แต่เบา ๆ ที่กลางกายของเรา และกลางของพระเดชพระคุณ หลวงปู่ที่เรานึกได้ อย่างสบาย ๆ ใจเราจะได้หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ไม่มีลุ้นเลย สว่างในสว่าง สว่างในสว่าง อย่าไปตั้งใจมาก ถ้านิ่ง ๆ ถูกส่วนจะถูกดูวบเข้าไปเลย ตกศูนย์ไปเลย ให้ใส ให้สว่าง ตรงกลางของกลางอย่างเบา ๆ สบาย ๆ



**ได้สิ่งที่ยากด้วยวิธีการที่ง่าย** : ดูเฉย ๆ ดูธรรมดา ๆ การเห็นภายใน  
จะได้ ๑๐๐% ดูตามประสานมีบุญ ไม่ต้องไปลำบาก ไม่มีพิธีรีตอง  
อะไร เราได้สิ่งที่ยากที่สุด ด้วยสิ่งที่ย่างที่สุด แต่คนทั่วไปคิดสวนทาง  
ซึ่งในลึก ๆ เราจะมีความคิดอย่างนี้อยู่ว่า สิ่งที่ยากต้องได้ยาก ด้วยวิธี  
ที่ยาก ซึ่งจริง ๆ แล้ว **“เราจะได้สิ่งที่ยากที่สุด ด้วยวิธีการที่ง่ายที่สุด”**  
ไม่ต้องทำอะไรเลย หยุดนิ่งอย่างเดียว





**รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน** : ภาพภายในที่เรายังเห็นได้ไม่ชัด เพราะเราไปใช้ความคิดโดยไม่รู้ตัว ติดทฤษฎีต่าง ๆ ที่เราเคยจำมา ซึ่งจะทำให้เราเกิดความสงสัยว่า เป็นยังไงนะ ซึ่งเราก็แค่ดูไปเฉย ๆ สบาย ๆ ใจต้องนิ่งแน่นดูเฉย ๆ ให้ภาพภายในชัดขึ้นมาเอง ต้องให้เห็น จำ คิด รู้ **รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน** ใจต้องหยุดนิ่งสนิทสมบูรณ์ เกลี้ยง สะอาด บริสุทธิ์ นุ่มนวล ควรแก่การงาน มันต้องบริสุทธิ์ปราศจากความคิดใด ๆ ทั้งสิ้นเลย





**ใจต้องไม่ติดอะไรเลย** : ความสุขเป็นฐานในทุกชั้นตอนทำให้ถูกหลักวิชา เราต้องแก้ไขด้วยตัวของเราเอง ไม่มีใครมาแก้ไขให้ได้นะ ต้องมีความสุขความบริสุทธิ์เป็นฐาน และใจต้องไม่ติดอะไรเลย ติดแต่กลาง ทำงเราถึงจะมีความรู้ลึกแบบพระเดชพระคุณหลวงปู่ และคุณยายอาจารย์ฯ เพราะใจท่านเกลี้ยงไม่ติดอะไรเลย ถ้าหากเราไม่มีความรู้ลึกแบบนี้ ก็ยากที่จะหยุดนิ่งได้ ซึ่งความสุขความบริสุทธิ์เป็นฐาน และความนิ่งแน่วจะมาพร้อมกัน **“อย่าสนใจไปคิดเรื่องอื่น ใจต้องไม่ติดอะไรเลย”** ต้องมีความสุขและความบริสุทธิ์เป็นฐานในทุกชั้นตอน





**อยากอยู่กับความสุข** : ถ้าใจหนึ่งต้องมาพร้อมกับความสุข ความบริสุทธิ์ ต้องมาพร้อมกัน ถ้าไม่มีความบริสุทธิ์ ความสุขก็ไม่มี ต้องหลุดจากสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ไม่ต้องคิดเรื่องอะไร ถ้ามีความสุข ใจก็ไม่ไปไหนใจเราอยากจะทำอยู่กับความสุขภายใน

**ทำอะไรให้ใจหนึ่ง** : ทำอย่างไรให้ใจหนึ่ง ๑.ไม่ติดอะไรทั้งสิ้น ๒.เอาใจใส่ ๓.หมั่นสังเกต กิเลสทิบาท ๔.นั่นแหละ ใจต้องไม่ติดอะไรเลย พอมีความสุข มันก็จะต่อเนืองไปเอง กับไม่เห็นอะไรที่สำคัญไปกว่านี้



**นึกอย่างสบาย ๆ :** อย่าตั้งใจเกินไปนะ ลูกหมั่นนึกถึงพระเดชพระคุณ  
หลวงปู่อย่างสบาย ๆ ลูกต้องนึกให้ได้อย่างสบาย ๆ บริสุทธิ์ มีความสุข  
นึกอย่างนี้ให้ต่อเนื่องทั้งวันทั้งคืนเลย ให้ติดเป็นนิสัย ค่อย ๆ นึกเบา ๆ  
สบาย ๆ ตะใจเบา ๆ ถ้าชัดแล้ว สว่างแล้ว ไส้แล้ว ตะเบา ๆ  
ประคองใจไปเบา ๆ สบาย ๆ เบา ๆ อย่าไปตั้งใจมาก ไม่เกิดประโยชน์  
ไม่ถูกวิธีการ





**สุข บริสุทธิ์** : ถ้าไม่มีความสุข แต่เราเห็น แปลว่า เรายังนิ่งไม่สนิท ต้องสุข บริสุทธิ์ สว่าง ชัด ใส สว่าง ความรู้แจ้ง

**สองวิธี** : (ถ้าสมมุติว่า ใจเรานิ่ง ๆ แต่ว่ายังไม่มีความสุข แต่ตัวเรา โลง ๆ แล้วมันสว่าง ๆ แล้วผมสามารถนึกตรงจุดสว่างตรงกลาง ตอน นั้น จังหวะนั้นได้(หมดครับ) ได้ ใหม่ ๆ นึกไปนะ ถ้าลองนึกอีกได้ เพราะ นี้เป็นจุดเริ่มต้นที่เรากำลังจะนำไปสู่ความนิ่งแนบได้ มันได้ทั้งสองวิธี แล้วแต่เราจะชอบ หรือเราจะลองสลับกันบ้างก็ได้ บางคนถ้านิ่งแล้ว นิ่งต่อไปก็ได้ผล บางคนนิ่งแล้วอยากนึก อยากนึกก็นึกไป นึกแล้วทำให้ นิ่ง บางทีนึกไปแล้วใจตุ้ม ๆ ต่อม ๆ ก็ไม่ต้องนึก แล้วแต่บางวัน หรือเรา อยากทำทุกวันก็แล้วแต่ ขึ้นอยู่กับอารมณ์ของใจ



**ความฟุ้งซ่าน** : ความฟุ้งซ่านยังทำให้คนเปลี่ยนเลย ที่คนเปลี่ยนได้ เพราะความฟุ้งซ่านนะ แต่เปลี่ยนไปในทางที่ไม่ดี คนไม่ฟุ้งซ่านก็เปลี่ยนไปในทางกลับกัน นี่เรื่องจริงนะ





**เรายอมเป็นกันกระทะ :** (ถ้าเกิดนั่ง มีบางช่วงจังหวะที่ตัวมันยืด แล้วมันก็ขยาย คือนั่งไปจนถึงตัวมันตลบ คือรู้สึกวามันตลบขึ้นข้างบน แล้วหัวมันสั้น แต่ช่วงจังหวะที่นิ่งในช่วงนั้นนะครับ มันเหมือนกับไฟรนที่กั้นนะครับ มันจะให้ทนต่อไป คือว่ามันค่อยเจ็บขึ้นเรื่อย ๆ ครับ level มันจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนทนไม่ไหวครับ จนลูกต้องขยับครับ) ไม่ต้องสนใจลูก เอาแบบนี้ให้เป็นกันกระทะ กระทะยิ่งกว่าเรา เราไม่ได้เจอไฟ แต่เจอความรู้สึกของไฟ ให้นิ่งเฉย ๆ มันสู้เราไม่ได้หรอก พอข้ามปวดนี้ละ พอชนะมันทีละ ชนะนิรันดร์เลย มันจะไม่เกิดอีกตลอดชาติเลย แต่ถ้าเราแพ้สักครั้งหนึ่งนะ พอจะถึงนี้ละ เอล่ะเลิกซะก่อน มันก็จะเกิดหลายครั้ง ลูกก็ไปตัดสินใจเอาว่าจะเอายังไง เราต้องยอมเป็นกันกระทะสักวันหนึ่ง ยอมสักวันหนึ่ง **ยอมชนะสักครั้ง คราวหน้าอย่ายอมแพ้เขาจะลูก** ยอมชนะหน่อย ลุยกันเลย



**หยุดนิ่งอย่างเดียว** : พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านก็บอกแล้วว่า ตั้งแต่  
เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ หยุดนิ่งอย่างเดียว ยิ่งนิ่งยิ่งสว่าง ยิ่ง  
สว่างยิ่งเห็นแจ้ง ยิ่งเห็นแจ้งยิ่งรู้แจ้ง ยิ่งรู้แจ้งยิ่งมีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป  
เรื่อย ๆ





**คาดไม่ถึงว่าง่าย** : ต้องง่าย ๆ แต่ใจนิ่ง ๆ ไม่ต้องทำอะไร แล้วใจละเอียดขึ้นไปเอง ง่าย ๆ ความจริงมันเป็นอย่างนั้น เพราะความจริงมันง่าย แต่เราคาดไม่ถึงว่ามันง่าย แล้วเราคุ่นเคยกับความยาก เพราะงานหยาบมันต้องลุ่น ต้องทำอะไรพวกนั้น งานหยาบมันต้อง force ต้องลงแรง อย่างนี้ไม่ต้อง แต่เราไม่คุ่น และเราก็ไม่เคยคิดว่ามันมีสิ่งที่ย่าง ๆ ในโลก ที่จะทำให้เราเข้าถึงสิ่งที่ดีที่สุดในโลก มันนึกไม่ถึง เพราะเราไม่เชื่อ ก็เราไม่เคยคิดนะ ตรงนี้ทำให้มองข้าม ความจริงมันเป็นอย่างนั้น





วิธีการที่เราพึงพอใจที่สุด : อย่าลืมนะ วิธีการคือ เราต้องจำ  
สิ่งที่เราพึงพอใจที่สุด วิธีการที่เราพึงพอใจที่สุด ที่จะนำใจเราไป  
นั่งตรงนั้น เพราะตอนนี้เรายังฝึกหยุดนิ่งอยู่ ดังนั้น แล้วแต่เรา ทำ  
สิ่งที่เราสบายใจ ชอบตรงไหน เมื่อได้ก็ทำอย่างนี้ไปก่อน แล้วพอไปถึง  
จุดที่ใจนิ่งแล้ว มันจะเหมือนกันหมดทั้งหมดเลย





**สุขจริง ๆ** : ถ้าวันใดลูกครอบครองจุดสว่างเล็ก ๆ ใส ๆ ตรงนี้ได้ จุดสว่างเล็ก ๆ ใส ๆ ที่เกิดเอง เพราะมีอยู่แล้ว ครอบครองจุดนี้ให้ได้ ให้ติดทุกอิริยาบถ และให้รู้ว่า ใส...เป็นยังไง สว่าง...เป็นยังไง เห็น...เป็นอย่างไร จุดเริ่มต้นจริง ๆ ที่เราเห็นแล้ว เราจะยอมรับ เพราะความสุข ความบริสุทธิ์ ความสว่าง ความนิ่ง แล้วเราจะเข้าใจว่า ความบริสุทธิ์ในระดับปฐมมรรคเป็นอย่างไร





**ให้รู้จักคำว่า...หยุด** : ความสุข ความบริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์สังเกต  
ที่ใจมันนิ่ง ๆ เกลี้ยง ๆ มันไม่ติดอะไรเลย วางทุกสิ่งทิ้งทุกอย่าง จึงจะ  
ครอบครองกลางได้ หยุดนิ่ง วางทุกสิ่ง ทิ้งทุกอย่าง ลองดูซิ ให้วางทุกสิ่ง  
แรก ๆ เราก็ต้องทิ้งบ้าง ไม่ทิ้งบ้างนี่นะ เพราะยังมีความคุ้นเคย แต่ต้อง  
ทิ้งให้ได้ ถ้าไม่ได้ มันไม่ได้ ถ้าเราไม่วางทุกสิ่ง ทิ้งทุกอย่าง เข้ากลางไม่ได้  
หรอก ลูกต้องจำนะ ต้องจับหลักตรงนี้ ที่มีความคิดอะไรแว็บมา แสดง  
ว่า เรายังไม่ทิ้งสมบูรณ์ ยังไม่วางทุกสิ่ง ยังไม่ทิ้งทุกอย่าง ยังเข้ากลาง  
ไม่ได้ ยังครอบครองกลางไม่ได้ นี่เป็นข้อสังเกตนะ ให้มีความบริสุทธิ์  
มีความสุข ง่าย ให้รู้จักคำว่า...หยุดก่อน



**จุดสว่างเล็ก ๆ ใส ๆ** : วางใจในจุดที่สบาย ที่ง่ายสำหรับเรา สบาย  
อย่างนี้ไปก่อน แล้วแต่ว่าใจเราชอบตรงจุดไหน พอวางใจไปเรื่อย ๆ จะ  
หยุด ให้เราเริ่มจากจุดที่ง่าย สบาย เหมาะสมสำหรับเรา มีความสุขกับ  
ตรงจุดนั้น ถ้าวางใจนิ่ง ๆ เฉย ๆ แล้วสบาย เอาตรงที่ใจเราสบาย นึก  
พระเดชพระคุณหลวงปู่แล้วสบาย ก็นึกหลวงปู่ให้ใจนึกศูนย์กลางกาย  
ฐานที่ ๗ เป้าของเรา คือ ยึดศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จุดสว่าง เล็ก ๆ ใส ๆ  
เหมือนดวงดาวในท้องของเราที่มันมีอยู่แล้ว โดยให้องค์พระ ดวงธรรม  
หลวงปู่เป็นยานพาหนะที่เชื่อมใจของเราให้ไปถึงจุดนั้น พอถึงตรงนั้นก็  
จะทิ้งสิ่งเหล่านั้น เรียกว่าบริกรรมนิมิต เพื่อเราจะได้นึกนิมิตให้คู่กับ  
ศูนย์กลางกายไม่ให้ใจเราไปนึกเรื่องงาน หรือนึกเรื่องอื่น แค่นั้นเอง เป็น  
เหมือนรถผลัดแรกที่จะส่งเราให้ไปถึงที่หมาย คือ จุดสว่างเล็ก ๆ ใส ๆ



**จุดเบาสบาย** : สำคัญ คือ ความสุขของตัวเองสำคัญมาก ความบริสุทธิ์  
เพิ่มขึ้น จนเราสัมผัสได้ ส่วนภาพมันมีอยู่แล้ว ข้างในแสงสว่างก็มี  
อยู่แล้ว เพียงแต่เรานิ่ง นิ่งจนกระทั่งมันแน่น จนไปถึงจุดเบาสบาย





**กระแสแห่งความสุข** : กระแสความสุขตรงนี้ที่จะทำให้เราอยากติดตาม เพราะมีกระแสแห่งความสุข เป็นเหมือนสัญญาณภายใน เรื่องอื่นที่มันไปก่อน เพราะกว่าเราจะมาถึงตรงนี้ได้ เราประคองมาตั้งนาน ที่นั่นะถ้าใครนั่งดี ๆ ลืมทุกสิ่งไปเลย ลืมเกลี้ยงเลย เพราะกว่าจะถึงตรงนี้ได้ หืดขึ้นคอเลยนี่ เพราะมันพอถึงตรงนี้ได้บ๊ีบ **ทิ้งเรื่องอื่นหมดเลย ลืมไปเลย** จนกว่ามันจะถอนออกมา จะได้รับรู้กันทั่ว ๆ เพราะกว่ามันจะมาถึง ได้รับกระแสแห่งความสุขได้ มันไม่ใช่ง่าย นี่นะ





**ทิ้งกันมาข้ามชาติ :** ต้องรีบชวนชวายนกันนะ รีบชวนชวาย ประดับ  
ประคองกัน ลูกต้องประกอบความเพียร ทั้งสิ่งที่เป็นข้าศึกของการกุศล  
และพรหมจรรย์ ทั้งแปลว่าไง **แปลว่าเรามีของที่จะทิ้ง** เราเคยมี แล้ว  
ก็ทิ้งมันไป ไม่ใช่ไม่เคยมีนะ ทิ้งเพราะอะไร ทิ้งเพราะเห็นประโยชน์อัน  
สูงสุด เราต้องการให้เกิดประโยชน์มากกว่านี้ ในชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์  
เราจึงทิ้งไป ที่นี้เรามาถึงจุดตรงนี้แล้ว ต้องไม่หวนคืนไปอย่างนั้นนะ





**ทำใจหลวม ๆ** : จะมีดี หรือสว่าง ไม่ต้องไปกังวล ทำใจหลวม ๆ เหมือนสวมเสื้อที่ไม่คับ สวมใส่แล้วสบาย เราก็ต้องทำใจหลวม ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม ให้ใจใส เยือกเย็น บริสุทธิ์ผ่องใส ทำอย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น เดียวใจจะปรับปรุงให้ถูกส่วนไปสู่จุดแห่งความพอดีเอง

**ใจบริสุทธิ์** : อย่าลุ่มกันนะ อย่าตั้งใจมาก ทำใจใส ๆ ให้ใจบริสุทธิ์ ถ้าเรารักที่จะเข้าถึงพระธรรมกายจริง ๆ ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ถ้าติดตรงนี้ที่ศูนย์กลางกาย ก็จะไม่ทำอะไรเข้ามา เพราะความคิดมันเข้ามาได้ที่ละอย่าง **พระเดชพระคุณหลวงปู่ คุณยายอาจารย์ฯ ท่านไม่ติดอะไร ติดแต่วิชาธรรมกาย**



**ใจคิดได้อย่างเดียว** : ใครมีฟุ้งบ้าง (มันแทรกเข้ามาเองครับ)  
นั่นแสดงว่า เราไม่ได้อยู่กับองค์พระตลอดเวลา ถ้าป้อมปราการเรา  
แน่นหนา ฟุ้งก็เข้ามาไม่ได้ เพราะใจมันคิดได้อย่างเดียว **ให้ใช้หลัก**  
**อิทธิบาท ๔** สติ สังเกตปรับปรุงวิธีการ ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ดูตัวเรา  
ว่า เราติดอะไรบ้าง คน สัตว์ สิ่งของ เรื่องในอดีตที่ผ่านมาแล้ว เรื่องใน  
ปัจจุบัน หรือเรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง





**ฝึกろให้เป็น** : ลูกต้องฝึกろให้เป็น ใจเย็นให้พอ บอกอีกครั้้ง  
กันดั้ม เพราะเวลาเห็นประสบการณ์ภายในแล้วนี้ เราจะอาศัยอารมณ์  
หนุ่ม อารมณ์หนุ่มนี้ะ เพราะคำว่า เร็วแรงของเรา คำว่า ชัด...นี้ เรา  
คุ่นกับข้างนอก ต้องลุย...ต้องทำให้มันชัด ข้างในมันกลับตาลปัตร แต่  
เราไม่คุ่น เราก็เลยเอาที่เราคุ่นกับหยาบ ๆ มาใช้กับละเอียด มันผิดวิธี  
การนะ เอาใหม่ เดี่ยวก็ได้ ยาฉืดจะมามอได้เง ยาอมก็ต้องอม เดี่ยวได้





**เวลาที่เหลืออยู่** : เรามีเวลาในโลกนี้น้อย อย่าคิดว่าเรามีเวลามาก  
สิ่งที่เราจะต้องศึกษาเรียนรู้ยังมีอีกมากมาย เพราะความรู้ที่เกิดจาก  
การหยุดนิ่งนั้นมากมายมหาศาล เพราะฉะนั้น ช่วงเวลาของเรามี  
นิดเดียว หลวงพ่อว่า มันมีไม่มากเลย เราควรจะสงวนเวลาอันมีค่าเอา  
ไว้สำหรับทำหยุดทำนิ่งให้มากที่สุด **ไม่ว่าเราจะมีภารกิจอะไรก็ตาม**  
**หยุดกับนิ่งสำคัญมากที่สุดเลย** ต่อไปเมื่อเราหยุดนิ่งได้ เราจะเข้าใจ





**จุดหมายอยู่ฐานที่ ๗** : นึกถึงบุญให้ชุ่มใจนะ วางใจของเราให้ใส  
บริสุทธิ์ ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว เริ่มจากจุดที่สบาย สบาย  
ตรงไหน เอาตรงนั้นไปก่อน เรารู้ว่า จุดหมายของเราอยู่ที่กลางกายฐาน  
ที่ ๗ แต่ถ้าเราไปนึกตรงนั้นเลยทีเดียว ยังยากอยู่ เราก็เริ่มต้นจากตรง  
ไหนก็ได้ทั้ง ๗ ฐานที่เรามีความรู้สึกกว่า สบาย คือ ไม่กั้งวลกับกลางกาย  
นิ่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ





หยุดสนิทเป็นจุดเดียวกัน : เราต้องหยุดนิ่งสนิท เห็น จำ คิด  
รู้ หยุดสนิทเป็นจุดเดียวกันที่ศูนย์กลางกาย จุดเล็กนิดเดียว  
เพราะสรรพสิ่งทั้งหลายรวมอยู่ในจุดเดียวกัน เหมือนต้นโพธิ์ต้นใหญ่  
มีกิ่ง ก้าน ดอก ใบ รวมอยู่ในเมล็ดเม็ดเล็ก ต้องหยุดนิ่งอย่าง  
ธรรมชาติ อย่างไม่ส่ายตาคู ดูที่จุดกลางจุดเดียว





**แบบ Simple** : เห็นภาพภายในยังไม่ชัด เราจะขยับไว้ทำไมล่ะ  
อย่าไป serious ดี ทำแบบ simple จะได้ success & smile คนอื่นจะ  
ได้ surprise ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ใจต้องใสบริสุทธิ์

**กัมมม** : ใครยังกัมมมดูภาพภายใน ให้ลืมตาเลยนะ เราต้องพร้อม  
เสมอที่จะเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ ถ้าทำผิดวิธีแล้ว มันไม่เกิดประโยชน์  
หรอก

๑. มันไม่มีความสุข
๒. ไม่ก้าวหน้า ถ้าทำถูกวิธีแล้ว ไม่ซ้ำหรอก เราต้องมีความสุข  
อย่าไปทำแบบอัตตกิลมถานุโยค อย่าไปทำวิธีที่มันผิด ๆ



**อารมณ์สบาย :** ไม่ต้องไปควานหาความสบาย ขนาดไหนถึงจะสบาย  
อย่างนี้สบายไหม ไม่ต้องไปควานหา แค่ทำใจนิ่ง ๆ เฉย ๆ เดี่ยวความ  
สบาย ความสว่าง ดวงธรรม องค์พระจะมาเอง แค่หยุดกับนิ่งเฉย ๆ  
จะเป็นตัวสำเร็จ เป็นทางด่วนพิเศษที่ทำให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว  
**เพราะฉะนั้น อย่ามัวควานหาความสบายว่า แค่ไหนถึงจะสบาย**  
ไม่ต้องหา แค่นิ่งนิ่ง ๆ เฉย ๆ เดี่ยวก็มาเองนะลูกนะ



**นึกถึงบุญ** : ต้องเริ่มจากความสบายก่อน นึกถึงมหาปฐมนิยาจารย์  
เราจะนึกถึงบุญ นึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นึกถึงศีล เป้าหมาย และ  
มโนปณิธาน แล้วเราจะรู้สึกเบิกบาน

**ลุ่มลึก ๆ** : ถ้ายังเฉย ๆ แสดงว่า มีลุ่มลึก ๆ ลุ่มเพราะมันเห็นไม่ชัด  
ที่ไม่ชัดเพราะมีลุ่ม มันยังหยุดไม่สนิท ถ้ายังไม่พร้อม ให้กลับไปตรงจุด  
ที่พร้อมก่อน ตรงจุดที่เราชอบ **นั่งไปตรงกลางอย่างเดียว**





**นิงสนิท** : ดูแบบไร้อารมณ์ไม่ได้ หรือเข้าไปถึงจุดที่นิงสนิทไม่มีความคิด แล้วถอนออกมา ถ้าถอนออกมาแสดงว่า **“มีล้น”**

**อย่าหายใจฟรี** : มาอยู่กับหลวงพ่อกแล้ว อย่าให้หายใจฟรี ให้ได้อะไรกลับไปบ้าง ให้รู้เรื่องราวของเราไปบ้าง หลวงพ่อกพยายามหาวิธีที่จะบำรุงสังขารชั้น ๕ ของลูกทุกคน ทั้งอาหาร ปัจจัย ๔ สิ่งของที่จำเป็นต่าง ๆ หวังเพียงให้ลูกทุกคนสนใจการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง เพราะวันคืนล่วงไป ๆ จะได้ไม่สูญไปเปล่า นะลูกนะ



นิ่ง ๆ ไปอย่างเดียว : มีเหตุผลอันใดที่ยังเห็นองค์พระไม่ตลอดเวลา  
ก็เวลาเรานอนหลับ เรายังหายใจ ก็นิ่ง ๆ ไปอย่างเดียว ไม่ต้องไป  
สังเกตอะไร เดี่ยวมันก็จะตี่มกิน จะชิมชั๊บอารมณ์ไปเอง ดูก็ดู  
เหมือนเรามองต้นสน มองดวงอาทิตย์ มองเมฆ มองต้นสนก็เห็นเมฆ  
มองผ่านเมฆก็เห็นดวงอาทิตย์ พอทำตรงนี้ได้ เดี่ยวต่อไปจะง่ายหมด





**เหมือนอากาศที่ขาดไม่ได้ :** ต้องฝึกนิสัยขยันนั่งธรรมะจนติดเป็นนิสัย เหมือนเป็นกิจวัตรประจำวันเช่นเดียวกับการอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ที่ต้องทำทุกวันจนเป็นปกติ เพราะไม่ทำไม่ได้ ไม่ทำแล้ว...เหมือนชีวิตขาดสิ่งที่สำคัญไปอย่างหนึ่ง เหมือนอากาศที่ขาดไม่ได้ เราจำเป็นต้องหายใจทุกวัน หายใจอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่หายใจเราก็ตาย การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ต้องให้ความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง ให้มีความสำคัญกว่า การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับชีวิต สำคัญยิ่งกว่าอากาศที่เราหายใจ เพราะถ้าเราขาดอากาศ เราก็แค่ตายจากโลกนี้ไป แต่ถ้าขาดธรรมะแล้ว เราจะตายจากความดี ตายจากทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนธรรมะที่ปฏิบัตินี้แหละที่จะเป็นที่พึ่งติดตามตัวเราไป แม้เราละโลกไปแล้ว ก็จะมีชีวิตใหม่ที่ประณีตกว่าเดิม เป็นชีวิตอันยาวนานที่มีความสุขด้วยการเข้าถึงธรรม ธรรมะจะติดตามตัวเราไปทุกภพทุกชาติ ตลอดเส้นทางแห่งการเดินทางไปสู่ที่สุดแห่งธรรม



**อย่าไปผีน** : ปล่อยสบาย ๆ ปล่อยนะ ไม่ใช่ดัน ต้องปล่อย อย่าไปผีน  
อย่าไปรั้ง เพราะการผีนและรั้งมันไม่เกิดประโยชน์ แถมเกิดโทษ





**รักษาความละเอียดให้ได้ตลอด** : ให้รักษาความละเอียดเอาไว้ให้ได้ตลอดเวลา ถ้ากิจวัตรกิจกรรมของเราลงตัว ก็จะรักษาความละเอียดของใจได้ ให้เริ่มในจุดที่ง่าย และพร้อมที่จะเข้าไปสู่จุดละเอียดที่เราเข้าถึง ร่างกายของเรายังแข็งแรง เหมาะสมที่จะเป็นฐานทัพพยาบาล





**ดวงธรรม** : ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ ใสบริสุทธิ์โตเท่ากับ ฟองไข่แดงของไก่ ดวงธรรมดวงนี้สำคัญมาก ถ้าฟองใสไม่เศร้าหมอง ชีวิตของเราก็รุ่งเรือง ถ้าเศร้าหมองไม่ฟองใส ชีวิตก็จะร่วงโรย ถ้าดวงธรรมดวงนี้ดับ กายมนุษย์ก็อยู่ไม่ได้ ชีวิตก็ดับตามไปด้วย ดวงธรรมดวงนี้มีอยู่ในตัวของพวกเราทุกคน เพราะฉะนั้น จึงเป็นเครื่องยืนยันว่า ถ้าใครเอาใจมาหยุดนิ่งได้ถูกส่วนที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จะต้องเข้าถึงธรรมได้อย่างแน่นอนทุกคนเลย





**อยู่เป็นสุข** : แต่ถ้าจะให้เรารักสถานที่ และอยู่เป็นสุข เราต้องดูแล  
ทำความสะอาดเสนาสนะต่าง ๆ เอง สิ่งใดที่เราดูแลด้วยตัวของเรา  
เอง เราจะรัก และต้องดูแลด้วยความเคารพที่ให้โอกาสได้นั่งธรรมะ  
ถ้าเราดูแลและให้ความสำคัญกับสิ่งนี้ จนกระทั่งสถานที่แห่งนี้ถูกยก  
ฐานะจากแผ่นดิน และอาคารธรรมดาเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ สูงส่ง ให้  
exercise ทำความเพียร ดูแลสถานที่ บุญเกิดขึ้นแล้ว เราจะละเอียด  
ขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้าทำอย่างนี้ได้ ก็จะเป็นที่ศักดิ์สิทธิ์ จะสูงส่ง มนุษย์  
และเทวดาต้องเคารพกราบไหว้ นี่เป็นเรื่องสำคัญนะ





**อย่าติดสัญญา** : อย่าใช้ความคิด อย่าติดสัญญา อย่าเชื่อใครทั้งสิ้น  
ลูกต้องนิ่ง นุ่ม เบา สบาย นุ่มนวลจนกระทั่งควรแก่การงาน โดยมี  
เป้าหมายต้องรู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดให้ได้





**เร่งโดยไม่รู้ตัว : ความสุข ความบริสุทธิ์ ความรู้แจ้งเห็นแจ้ง  
ต้องมาพร้อม ๆ กัน ความสุขต้องเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าเห็นแล้ว  
ไม่มีความสุข ใหนิ่ง ๆ ไว้ก่อน ถ้าเรากลัวช้า มันจะไปเร่งโดยไม่รู้อ  
ตัว เพราะเราไปเทียบกับคนอื่น เราติดตรงที่ความอยาก ความกังวล  
ก็เลยไปพยายามเร่งโดยไม่รู้ตัว คือลุ่มนุ่นเอง ใหนิ่งถึงบุญ นึก  
ใให้เราปีตินะ**





**ใจไม่เย็น หรือโลเล :** ต้องใจเย็นพอ ใจเย็นอย่างสม่ำเสมอ นะไม่โลเล คือ เข้า...ใจเย็น แต่สายหยุดหงิดรอไม่ได้ คือ มันไม่เย็นอย่างสม่ำเสมอ สำคัญนะลูกนะ ที่พูดนี้ ใจเย็นโลเลละ เข้าโอเค สายโอเค บ่าย อืม... เมื่อไรจะมาสักทีละ เมื่อไรจะชัดสักที เมื่อไรจะใสสักที เมื่อไรจะสว่างสักที เมื่อไร ๆ ๆ นี้เขาเรียกว่า เราใจไม่เย็นหรือโลเล ต้องเย็นและรอได้จริง ๆ ถ้าได้อย่างนี้นะ รอนี้ก็ได้แล้ว แม้เห็น แวบ ๆ ๆ สัมผัสความสุข บางช่วงยาว ถ้าทำเป็นแล้ว มันไม่ต้องนาน ใจเย็นรอได้อย่างสม่ำเสมอ รออย่างสุภาพ นิ่มนวล ไม่ใช่รอแบบฮึดฮัดอย่างนั้น ไม่ใช่รออย่างนี้ละ



นึก ๆ คิด ๆ ตอนใจสบาย : ลุกออย่าไปกังวลนะ ผังเดิมมันมี  
อยู่แล้ว แต่มันยังไม่ถูกส่วน มันมีอยู่ ๒ อย่าง คือ ตั้งใจมากไป กับนอก  
กรอบประมาทไม่ตรึกให้ต่อเนื่อง ถ้าเรารักจริง ๆ รักที่จะเข้าถึงพระ  
ธรรมกายจริง ๆ เหมือนชายหนุ่มรักหญิงสาว มันจะคิดถึงตลอด  
จดจ่อตลอด ต้องหมั่นสังเกต ทำซ้ำ ๆ ได้สิ ออย่าไปตั้งใจมากนะลูก  
นะ ต้องมีความสุขทุกรอบ





**อยู่กับพระตลอดเวลา :** เราเป็นพระให้คิดแบบพระ พุดแบบพระ และ  
ทำแบบพระทำแค่ ๓ อย่างนี้เท่านั้น ไม่ต้องทำอะไรเยอะแยะมากมาย  
เพียงแค่อำนาจใจเราออกนอกเส้นทาง หรือไปคิดในเรื่องที่ไม่เป็นสาระ  
ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พุด คิด หยุดนึ่ง ลืมรส เหยียดแขน  
คู้แขน กลับหน้ากลับหลัง หรือจะทำภารกิจอันใดก็ตาม อย่าทำตาม  
ลำพัง ให้มีเพื่อนอยู่เสมอ หมายความว่า ต้องมี **“พระ”** อยู่ในตัว เป็น  
เพื่อนคู่ใจอยู่ตลอดเวลา ถ้าทำอย่างนี้ได้ยิวความรู้สึกว่า เป็น **“พระ”**  
จะเกิดขึ้นเองโดยที่เราไม่ต้องไปเคร่งครัด หรือสำรวจระวังอะไร เพราะ  
ความรู้สึกของเราอยู่กับ **“พระ”** ตลอดเวลา แล้วคุณสมบัติของ **“พระ”**  
ก็จะถ่ายทอดมาเป็นคุณสมบัติของเรา



**ความรู้คู่ความบริสุทธิ์** : นิ่งในนิ่ง ให้ไม่มีอะไรมาเหนี่ยวรั้งได้ หยุด  
นิ่ง ๆ จริง ๆ จะตั้งดังไปเอง อย่าลุ่ม อย่าดัน ต้องให้จิตบริสุทธิ์จริง ๆ  
ต้องแจ่มแจ้ง เป็นความรู้คู่ความบริสุทธิ์ บริสุทธิ์ในบริสุทธิ์ขึ้นไปเรื่อย ๆ

**ทางมาแห่งบารมี** : วันนี้เราพึงพอใจในการนั่งธรรมะได้ ๕ นาที  
วันพรุ่งนี้ฝึกใหม่ ฝึกไปเรื่อย ๆ แม้วันพรุ่งนี้จะดีไม่เท่าวันนี้ก็ช่าง หรือ  
ดีกว่าวันนี้ก็ช่าง ให้เฉย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ ล้มลุกคลุกคลานกันไป เราก็  
ฝึกไป นี่เป็นทางมาแห่งบารมีของเรา ความเจริญงอกงามของจิตใจก็  
จะเกิดขึ้นทุกวินาที แม้เราว่า ไม่เห็นจะก้าวหน้าอะไร **“ไม่เห็นมีอะไร  
ใหม่”** แม้เราจะรู้สึกอย่างนี้ก็ตาม แต่ความละเอียดก็ถูกสั่งสมเอาไว้ใน  
ใจ บุญเกิดขึ้นทุกครั้งที่เราลงมือปฏิบัติอย่างที่เรารู้ตัวเลย จะเกิดขึ้น  
ทุกอนุวินาทีเลย ภาย วาจา ใจของเราจะถูกกลั่นให้สะอาดแล้วสะอาด  
เล่า บริสุทธิ์แล้วบริสุทธิ์เล่าเพิ่มขึ้นทุกวัน



**ถึงจุดที่ละเอียด :** ต้องนั่งอย่างเดียว แรก ๆ มันจะไม่สุข ไม่ทุกข์ ตอนนี  
เราอยู่ขั้นนี้ คือมันยังนั่งหลวม ๆ พอนิ่ง ๆ ไปเรื่อย ๆ มันจะค่อย ๆ สบาย  
เพิ่มขึ้น ๆ ความสุขก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ๆ แม้จะไม่เห็นภาพอะไรก็ตาม  
แต่ก็มีความสุขจากตรงนี้ เต็มมันจะพรودไปถึงจุดที่ละเอียดเลย แต่  
ทำนิ่ง ๆ เฉย ๆ ผ่อนคลาย ทำสบาย ๆ แค่นี้ หยุดนิ่ง

**ให้ทะเลาะรอบความคิดทุกอย่าง :** ให้ทะเลาะรอบความคิดทุกอย่าง  
ให้ใจหยุดสนิทหนึ่งโนนึ่ง นิ่งโนนึ่ง ขึ้นไปเรื่อย ๆ อยู่แต่ตรงกลางของกลาง  
อย่างนี้ เต็มจะฉิว ชิว ๆ เลย เอาให้คล่อง ๆ ยืด ๆ ขึ้นไป เพราะฉะนั้น  
เอาให้หนึ่งโนนึ่ง นิ่งโนนึ่ง หลุดกรอบความคิดทุก ๆ อย่างให้หมดเลย



**ครอบครองจุดเล็ก :** เริ่มต้นที่จุดเล็ก ๆ ใส ๆ เพราะองค์ความรู้ทั้งหมด  
เริ่มขึ้นจากจุดเล็ก ๆ ใส ๆ ทั้งสิ้น ต้องครอบครองให้ได้ โดยเริ่มต้นจาก  
นี้กพระเดชพระคุณหลวงปู่ไปก่อน **เมื่อลูกไปถึงจุดที่ครอบครองจุด  
เล็ก ๆ ใส ๆ ได้ ลูกครอบครองได้หมดเลย** ง่ายเลยนะ แล้วทุกสิ่ง  
ก็จะขยายออกจากจุดเล็ก ๆ ใส ๆ นี้ละ เหมือนต้นโพธิ์ขยายมาจาก  
เมล็ดโพธิ์ กลายเป็นกิ่ง ก้าน ใบ ดอก ผล เมล็ดโพธิ์ทั้งหมดเลย ความรู้  
ทั้งหมดเลยอยู่ที่จุดเล็กใส ๆ เท่าปลายเข็ม หรือเล็กยิ่งกว่านั้นอีก แล้ว  
ค่อยเริ่มขยายจากสิ่งที่มีอยู่ภายใน



**ครอบครองชัยชนะ** : วันใดลูกเข้าถึงพระธรรมกาย ให้ดีใจนะ ดีใจ  
ว่า เราได้ครอบครองชัยชนะแล้ว เพราะฉะนั้น เราเริ่มต้นจากนี้ถึง  
พระเดชพระคุณหลวงปู่แล้ว ปล่อยไปเลย ถ้าเรามีประสบการณ์ที่ดี ดูไป  
เรื่อย ๆ ณ จุดเล็ก ๆ ไส้ ๆ ตรงนั้น มีอะไรก็ทิ้ง ๆ ไปเรื่อย ๆ ให้เริ่ม  
ตรงนี้ก่อน





**ใจต้องไม่ติดอะไร** : ลุกอย่าไปตั้งใจมากเกินไปนะ จำวิธีการแล้วชวนชวายพยายามปรับปรุง พัฒนาทั้งหยาบทั้งละเอียดให้มีความบริสุทธิ์ นิ่งให้มีความสุขทุกรอบ ใจมันต้องไม่ติดอะไรเลย ใจต้องไม่ติดอะไรจริงๆ ถ้าไม่ติดอะไรจริงๆ มันจะติดที่กลางเอง ที่นี้เราก็มาคิดตัวเราว่า **ติดอะไรไหม หยาบมีไหม ละเอียดละ หรือความตั้งใจมากเกินไป** เดี่ยวได้ อะไรจะสู้การฝึกฝนอบรมตนเอง ให้โอกาสตัวเอง ถ้าใจไม่ข้องอะไรเลย จะเข้าไปภายในได้เอง



**ทำใจหยุดให้นิ่งแน่น** : ทำให้ได้ตลอดเวลา ไม่ให้มีสิ่งใดมาขวางกั้นได้ สิ่งที่ทำให้ไปตรึงติดในเรื่องต่าง ๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ต่าง ๆ เพราะสิ่งนี้จะทำให้ใจไปเกาะกับทางโลก เราต้องปล่อยให้หลุดให้หมด ให้จดจ่อความละเอียดในทุกอิริยาบถอย่างเดียวยอย่าสนใจไปที่ไหน ต้องหยุดอย่างเดียว แล้วความสำเร็จจะเกิดขึ้นอย่างอัศจรรย์ อย่าไปลุ่ม อย่าไปกอดดินทำใจให้หยุด ให้นิ่งแน่น ให้ถูกหลักวิชา จะชัด ใส สว่าง มีความสุข ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นมากเรื่อย ๆ





**มั่นคง** : ลูกตริกตลอดใหม่ ตลอดทั้งวัน ถ้าเราอยากได้จริง ๆ วิธีการทำก็ง่าย ๆ คือทำให้ต่อเนื่องให้เราได้อย่างมั่นคง อย่างมั่นคงหมายความว่า ได้ในทุกท่าในทุกอิริยาบถ จะนั่ง นอน ยืน เดิน หกคะเมนตีลังกา ก็ได้ด้วยนี่นะ เรียกว่า ได้ทุกท่านะ





**วางใจนิ่ง ๆ สบาย ๆ** : หยุดนิ่งไปอย่างสบาย ๆ นิ่งในนิ่ง เข้าไป  
เลย อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ อย่าไปลุ้น...ไปดัน เพราะมันไม่ใช่ ปล่อยใจ  
ตามเข้าไปในกลางอย่างสบาย ๆ อย่าไปลุ้น ให้นิ่งในนิ่งอย่างสบาย ๆ  
ให้นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ ไม่ให้มีอะไรมากีดขวางได้เลย ให้ทะลุไปถึง  
จุดที่ไม่มีอะไรมากีดขวางได้ วางใจให้หยุด นิ่ง นุ่ม เบา สบาย ทำใจให้  
ใส ๆ เก๋ง่าย ๆ เบา ๆ เต็มจะชัด ใส สว่าง และมีความสุข ความบริสุทธิ์  
ชัด ใส สว่าง อย่าไปตั้งใจมาก **วางใจนิ่ง ๆ สบาย ๆ** ทำใจให้ละเอียด  
ต้องชัด ใส สว่าง แล้วจะมีความสุข ความบริสุทธิ์เอง



**ขับเคลื่อนใจให้หยุดนิ่ง** : เราก็ต้องนำใจมาอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง  
ซึ่งมีอยู่ตำแหน่งเดียว **คือฐานที่ ๗** จึงจะสามารถขับเคลื่อนใจให้  
หยุดนิ่งได้ เปรียบเหมือนสารพัดที่อยู่ในตำแหน่งของพวงมาลัย ซึ่งรถ  
หนึ่งคันจะมีตำแหน่งเดียวที่จะสามารถขับเคลื่อนรถไปข้างหน้าได้

**ไม่ยินดียินร้าย** : เส้นทางสายกลาง ใจต้องเป็นกลาง ๆ ไม่ยินดียินร้าย  
กับสิ่งที่เกิดขึ้น ยินดีก็ไม่ได้...ยินร้ายก็ไม่ได้...นิ่งเฉย ๆ ใจให้เป็นกลาง ๆ  
ทำเหมือนไม่ได้ทำ ทำอย่างนี้ แล้วธรรมชาติจะก้าวหน้า



**มรรคมีองค์ ๘ : ปัญญา คือ ความรอบรู้ มรรคมีองค์ ๘ สำคัญที่  
สัมมาสมาธิ** ทั้ง ๗ ข้อแรกเป็นแต่เพียงเครื่องสนับสนุนเท่านั้น ใครที่  
อยากจะมีชีวิตที่หลุดพ้น ก็ต้องทำ ๗ อย่างนี้ก่อน แต่ยังไม่หลุดพ้นไม่ได้  
ถ้ายังไม่ทำสัมมาสมาธิ สมาธิเท่านั้นจึงจะดับทุกข์ได้ ภายที่ใหญ่กว่า  
ชั้นอยู่ในกายที่เล็กกว่า ที่ชั้นได้เพราะละเอียดกว่า เหมือนกับเมล็ด  
โพธิ์ที่รวมเอากิ่ง ก้าน ใบ ดอกทั้งหมดไว้ในเมล็ดเดียว





**เริ่มจากจุดเล็ก ๆ :** หยุดแรก...เราต้องฝึกหยุดให้สมบูรณ์ในทุกขั้นตอน ต้องมีความสุขความบริสุทธิ์ตามที่บอกไว้ มีความสว่าง มีความมั่นใจ แจ่มแจ้งรู้แจ้งแทงตลอด ความมั่นใจในจุดใสแรกจะสร้างความมั่นใจต่อไป ความมั่นใจเท่านั้นที่จะสร้างความมั่นใจได้ หยุดเท่านั้น เราต้องหยุดสนิท ถึงจะสร้างความมั่นใจได้ ต้องช่วยตัวเอง ใครจะมาทำแทนก็ไม่ได้ อตตตา หิ อตตโน นาโถ ลูกจะซึ้งขึ้นไปเรื่อย ๆ ทุกวัน หากลูกทำได้จริง จะอยู่ป่า อยู่เขา หรือห้วย หนอง คลอง บึง ก็หยุดได้ เพราะมั่นใจในทุกแห่ง เรากำลังหาทรัพย์ภายใน โดยเริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ จะขยายใหญ่ก็ได้ เมื่อเริ่มจากจุดเล็ก ๆ เท่าปลายดินสอ เห็นดวง เห็นองค์พระ เริ่มจากผ่านปลายมือไปสู่ปลายดินสอเล็ก ๆ เราสามารถเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ได้ โดยเริ่มจากจุดเล็ก ๆ หรือเล็กกว่าปลายดินสอ เข้าสู่โลกภายใน เราต้องครอบครองจุดเล็ก ๆ ให้ได้ เหมือนจับดินสอให้มั่น เพราะถ้ามือสั่น ๆ ก็จะเขียนไม่เป็นตัว ถ้าใจสั่น ก็ไม่ถึงจุดเล็ก ๆ



**คิดว่ายาก มั่นก็ยาก** : เราถูกความคิดสอนให้เราเชื่อว่า การเข้าถึงพระธรรมกายนั้นเป็นเรื่องยาก แต่จริงๆ แล้วง่ายง่ายที่สุด ง่ายแสนง่าย ง่ายจนไม่รู้ว่าจะมีอะไรง่ายยิ่งกว่า **ถ้าเราคิดว่ายาก มั่นก็ยาก ถ้าเราคิดว่าง่าย มั่นก็ง่าย** มั่นเหมือนเส้นผมบังภูเขา พอเราคิดว่ายาก มั่นก็เลยไปวิตกกังวล ลุ้น เร่ง เฟ่ง จ้อง ตั้งใจมาก เราจะวน ๆ อยู่ตรงนี้แหละ





**รสแห่งธรรม:** แค่หยุดประเดี๋ยวเดียว เห็นแสงสว่าง เห็นดวงธรรมยังมีรสมีชาติ พุดไม่ออก บอกไม่ถูกทีเดียว แต่ถ้า “หยุดในหยุด” กว้านั้นเข้าไปอีก จนกระทั่งได้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว ได้เห็นดวงธรรม เห็นกายภายในที่ละเอียดสลับซับซ้อนอยู่ในกายหยาบตามลำดับ จะยังมีรสมีชาติกว่านี้เข้าไปอีก เหมือนเถาปิ่นโตที่ใส่อาหารในแต่ละชั้นที่ซ้อนเรียงรายกันอยู่ เมื่อเปิดเถาแรกขึ้นมารับประทาน ปรากฏว่าอร่อยแล้วชั้นถัดไปก็อร่อยยิ่งกว่านั้นเข้าไปอีก รสแห่งธรรมก็เช่นเดียวกัน จะประณีตขึ้น ลุ่มลึกขึ้นไป อร่อยขึ้นไป มีรสมีชาติขึ้นไปเรื่อย ๆ สนุกสนาน เบิกบาน บันเทิง ชวนติดตามยิ่งกว่ารสชาติในทางโลกเสียอีก





**อย่ากลัวช้า :** อย่ากลัวช้า แต่ถ้าเรานิ่งแน่นอย่างสมบูรณ์ นุ่มนวล  
ควรแก่การงาน มีความสุขอย่างแท้จริง มันจะใช้ได้ไปตลอดเส้น  
ทางเลย ตรงนี้มันไม่ใช่อุปสรรคของเรา อุปสรรคของเรา คือ ทำไม่  
ถูกวิธี กับขาดความเพียร และทำไม่ต่อเนื่อง ทำให้ต่อเนื่องทั้ง  
นอกรอบในรอบ อย่างมีความสุข

**ตามความเป็นจริง :** ต้องมีความสุข ความบริสุทธิ์ ตั้งมั่น นิ่งแน่น  
ชัด ใส สว่าง มันต้องบริสุทธิ์ และให้พูดประสบการณ์ตามความ  
เป็นจริง คำว่า “ตามความเป็นจริง” เราจะใช้ถึงที่สุดแห่งธรรม  
ด้วยตัวของเรา ถ้ามันไม่ตรงตามความเป็นจริงตั้งแต่แรก ตลอด  
ทางก็จะไม่ตรงตามความเป็นจริง นี่นะสำคัญ ต้องเริ่มจากจุดเล็กใ  
ช้า ๆ ชัด ๆ ทุกชั้นตอน



**ครอบครองให้ได้นิรันดร :** ในช่วงที่ฝึกใหม่ ๆ เรายังครอบครอง การเห็นภาพภายในยังไม่ได้ ยังเห็น ๆ หาย ๆ อยู่ ๆ ก็ฝึกซ้ำ ๆ ซึ่งต่อไปจะครอบครองให้ได้เช่นนิรันดรเลย นิรันดรช่วงแรกนั้น เอา แค่ ๒๔ น. ไปก่อน ต้องจำนะลูกนะ **เราต้องครอบครองให้ได้ อย่าง สมบูรณ์**

**ไปด้วยกัน :** ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง จึงจะครอบครองกลางได้ ต้องมี อารมณ์ สุข บริสุทธิ์ ง่าย นิ่ง แน่น ต้องจำนะ ทุกอย่างต้องเห็นพร้อมกัน นะ ไม่ใช่มาทีละอย่าง แล้วก็พอหยุดนิ่งได้สมบูรณ์ ความสว่างจะเกิด ความสว่างนั้นต้องบริสุทธิ์ ต้องสว่าง ความสว่าง ความเห็นแจ้ง รู้แจ้ง ไปด้วยกันนะ ต้องพร้อมกันนะ เหมือนหัวไป คิ้ว คาง จมูก ปาก ไปด้วย กันหมด ต้องพร้อมกัน แต่ถ้าไม่สมบูรณ์ มันก็ไม่พร้อม ก็ไม่เป็นไร เรา ฝึกต่อไปจนกว่าจะครบ เพราะฉะนั้นนะ **ตรงนี้ครอบครองจุดเล็ก ๆ ใส ๆ ให้ได้**



**ใจต้องหยุด** : ของข้างในยิ่งเร็ว ยิ่งชัด แต่ของข้างนอกยิ่งเร็ว ยิ่งไม่ชัด ข้างในยิ่งเร็วมาก ๆ ยิ่งชัดมาก ๆ ฝึกให้ได้นะ **ใจต้องหยุดนิ่งแน่นอน** **ใจต้องไม่ติดอะไรเลย** **ใจต้องเกลี้ยง ๆ** ติดอยู่แต่ข้างใน ใส สว่าง คล่องแคล่ว ว่องไว ใจมีพลัง

**ฝึกตัดใจ** : (ช่วงเวลาที่นิ่งยาว จะนิ่งมากกว่าวันที่ทำงาน จะรักษาใจได้เป็นธรรมชาติมากกว่า วันทำงานต้องไปเจอโน่นเจอนี่ ทำให้อะไรไม่ต่อเนื่องครับ) ลองฝึกตัดใจกันหรือยัง...คือใหม่ ๆ มันก็ไม่ได้หรอกนะ พอต่อมาก็ได้มั่ง ได้มาก ได้หมด จะมีภารกิจอะไร พอจบก็จบไป เราต้องให้ความสำคัญกับภายในมาก ๆ ฝึกเอาชนะลูกนะ ยิ่งแข็งแรง ฝึกได้ เพราะว่าไปถึงตรงนั้นแล้ว **ใจมันต้องเกลี้ยง มันไม่ติดอะไรเลย**



**นิกอะไรก็ได้ :** (ในรอบนั่งแล้วความสว่างมันเกิดเอง แต่่นอกรอบ ต้องนึก เช่น นึกหลวงปู่ครับ) เราจะนึกถึงแสงสว่างที่เราเคยเห็นได้ ก็นึก ถ้ายังไม่ได้ เอาที่นึกได้ง่าย แม่นึกขึ้นมา เราก็จะก้าวไปสู่จุดที่เป็นเอง เอาที่ง่าย เพื่อให้ใจเราอยู่ที่ฐานที่ ๗ ณ ตรงนั้น เพื่อให้ใจเราอยู่ **จะนิกอะไรก็ได้ แล้วนำไปสู่การทำใจละเอียด** อย่างนี้ลูกเคลียร์ใหม่ อะไรก็ได้ คือว่า มันทำเป็นแล้วอะไรก็ได้ จะเป็นองค์พระ ดวงธรรม พระเดชพระคุณหลวงปู่ อะไรก็ได้ พอไปถึงตรงนั้นแล้ว นี่...ความคิดอย่างนี้มันจะหมดไป มันจะก้าวไปสู่อีกระดับหนึ่ง

**สังเกต :** ต้องจับจุดให้ได้นะว่า เราวางใจยังไง ถึงนั่งได้สมบูรณ์ ต้องจับให้ได้ อย่างสบาย ๆ เพื่อที่เราจะได้ไปถึงจุดตรงนั้นได้เร็วที่สุด นั่งในหนึ่งนั่งไปเบา ๆ ที่จริงลูกก็จับจุดได้ แต่มันยังไม่สมบูรณ์เท่านั้นเอง แต่อย่าถึงกับไปตั้งใจ ต้องสังเกตว่า **เราทำอย่างนี้แล้วได้ผลยังไง วิธีการยังไง จำให้ได้เลยว่า เราทำยังไงได้ผล**

# รายนามเจ้าภาพร่วมอนุโมทนาบุญ

## เจ้าภาพกิตติมศักดิ์พิเศษ

- พระครูสมุห์วิษณุ ปญญาทีโป
- คุณอนันต์ อัสวโกคิน และครอบครัว
- คุณบุญชัย เบญจรงค์กุล และครอบครัว
  - ดร.ประกอบ - คุณวรรณา จิรกิติ
  - คุณพ่อสกล - คุณสอง วัชรศรีโรจน์
  - คุณอภิชาติ - คุณนงกรณ์ จิวจรรยาภูล
- คุณบรรณพจน์ - คุณบุษบา - คุณพลภูมิ ดามาพงศ์



# เจ้าภาพกิตติมศักดิ์

- พระเศรษฐวิชัย เสฏฐวิไชย
- คุณกาญจนา สมุหวิญญู
- คุณคิมไล้ว แซ่เคี้ยว
- คุณชยากร สนธิเดชกุล
- คุณณัชชา แซ่ตั้ง
- คุณณัฐพล ธีระศรุตานันท์
- คุณณัฐมน สนธยานาวิน
- คุณถิรวัฒน์ ไชติชัยสถิตย์
- คุณท้อ แซ่ตัน
- คุณธนวิวัฒน์ ไชยดำรงศฤทธิ
- คุณธนัญชัย สมุหวิญญู
- คุณธนานันท์ ไชยดำรงศฤทธิ
- คุณนิติพัฒน์ ไชยดำรงศฤทธิ
- คุณบัณฑิตา ฟุ้งพุ่ม
- คุณประเสริฐ นิमितนีวัฒน์
- คุณพรรณิภา ป่มกลาง
- คุณพิชามญช์ ป่มกลาง
- คุณพิศิษฐ์ สมุหวิญญู
- คุณยุติกา สนธยานาวิน
- คุณวรางคณา ธีญพิพัฒน์
- คุณวิฑูรย์ สนธิเดชกุล
- คุณศรินรัตน์ ไชยดำรงศฤทธิ
- คุณศิริพร โพนเงิน
- คุณศุภานันท์ ธีระศรุตานันท์
- คุณสมถวิล สมจิตร
- คุณสมภารถ สนธยานาวิน
- คุณสิระวิชัย ป่มกลาง
- คุณสิริพร พลแย้ม
- คุณสุเมธ ธีญพิพัฒน์
- คุณสุกัญญา ธีญพิพัฒน์
- คุณสุพิชฌาย์ ไชติชัยสถิตย์
- คุณอนันตรี จิตรานนท์
- คุณอุดมศักดิ์ ธีญพิพัฒน์
- น.พ.เฉลิมพงศ์ ธีญพิพัฒน์
- น.พ.กัญจน์ สนธยานาวิน
- พ.ญ.อรอนงค์ ธีญพิพัฒน์
- ด.ช.เมธัส ป่มกลาง
- ด.ช.นครินทร์ ธีญพิพัฒน์
- ด.ช.ปိုင်ณธร สนธิเดชกุล
- ด.ช.กานุกพงศ์ ธีญพิพัฒน์
- ด.ญ.ทศราราพร สมุหวิญญู
- ด.ญ.พัทธนันท์ ไชติชัยสถิตย์
- ด.ญ.ภาวิดา สมุหวิญญู
- ด.ญ.อธินา ธีระศรุตานันท์
- ด.ญ.อัจริยา สนธิเดชกุล

**กราบอนุโมทนาบุญทุกท่าน**  
ผู้ที่มีส่วนสำคัญยิ่งทำให้หนังสือรวมโอวาทการปฏิบัติธรรม  
ของพระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อดัมมชโย)  
เนื่องในมฤตดา อายุ ๖๐ ปี พระครูสมุห์วิษณุ ปญญาทีโป  
เสร็จบริบูรณ์

- พระมหาอภิรักษ์ ยโสธโร
- พระประทีป ปทีโป
- พระกัมภีร์ ติทุโธ
- พระมงคล ภาทิมงคลโธ
- คุณกมลรัตน์ ฉัตรกันภัย
- คุณศุภมิตร ศิริมาตย์
- คุณนงนุช คำทอง
- คุณจิตติรัตน์ ลักษณะธนากุล
- กองพุทธศิลป์
- กองภavana
- กองอาคารภavana 60 ปีฯ
- กองออกอากาศ DMC
- กองรับบริจาค
- ที่มงาน Peace Revolution
- ที่มงาน [www.dmc.tv](http://www.dmc.tv)
- ที่มงาน [www.kalyanamitra.org](http://www.kalyanamitra.org)
- เจ้าหน้าที่จัดรับ-ส่งผลการปฏิบัติธรรมเสา M29 สภาธรรมกายสากล
- [www.facebook.com/jai.yut.24nor.fanpage](http://www.facebook.com/jai.yut.24nor.fanpage)
- Line ID : @jai.yut.24nor



