

“การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับชีวิต  
สำคัญยิ่งกว่าอากาศที่เราหายใจ เพราะถ้าเราขาดอากาศ  
เราก็แต่ตายจากโลกนี้ไป แต่ถ้าขาดธรรมะแล้ว  
เราจะตายจากความดี ตายจากทุกสิ่งทุกอย่าง  
เหมือนธรรมะที่ปฏิบัตินี้แหละที่จะเป็นที่ตั้งติดตามตัวเราไป  
แม้เราจะโลกไปแล้ว ก็จะมีชีวิตใหม่ที่ประณีตกว่าเดิม  
เป็นชีวิตอันยาวนานที่มีความสุขด้วยการเข้าถึงธรรม  
ธรรมะจะติดตามตัวเราไปทุกภพทุกชาติ  
ตลอดเส้นทางแห่งการเดินทางไปสู่ที่สุดแห่งธรรม”

LINE@ @jai.yut.24nor

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

๐๒

รวมโอวาทเมื่อนั้นพระเดชพระคุณปฏิบัติกรรมฐานกับคุณแก้วแก้วใจแก้ว

ศูนย์กลางกาย เป็นจุดที่สว่าง ทั้งกลางวันและกลางคืน

7

ดูเขา แยกที่ไม่ชัดก็ดูเฉยๆ อย่าไปเอาใจจัด

ก็ทุกอย่าง วางทุกสิ่งทุกอย่างเฉย

*zera seven dua*

ง่าย สบาย ใจเย็นๆ

2

รวมโอวาทการปฏิบัติธรรม เล่ม ๒  
พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อรัญมชโย)

“ร่างกาย จะขาดอากาศไม่ได้เช่นไร  
ชีวิตก็ขาดการปฏิบัติธรรมไม่ได้เช่นนั้น”







รวมโอวาทเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม เล่ม ๒  
ของพระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุณี  
( หลวงพ่อธัมมชโย )



## หนังสือ รวมโอวาทการปฏิบัติธรรม

ของพระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อดัมมชโย) เล่ม ๒

ที่ปรึกษาภิกษุติมศักดิ์	พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อดัมมชโย)
ที่ปรึกษา	พระครูใบฎีกาอำนาจศักดิ์ มุนิสกุโก พระไชยยศ ยสวโร
บรรณาธิการ	พระมหาไพโรจน์ ปุณฺณภาโส พระสหวัจน์ กวิตโต พระมหาอรรรถพล กุลสิทฺโธ ป.ธ.๗ พระมหาธีระชัย ธีชชโย ป.ธ.๗
เรียบเรียง	พระภรต ฌานชโย
ภาพปก	Rootbeer Foto
ภาพถ่าย	Rootbeer Foto, ศุภณฺย์ภาพนึ่ง
พิสูจน์อักษร	พิณรัตน์ จตุรกุลมรกต
ประสานงาน	ภักดิ์สรณ์ ลักษณะธนากุล วินัส กัณโธภณ เจ้าหน้าที่จุดดอกบัวบูชาพระมหาธรรมกายเจดีย์ พระมหาเจดีย์พระพุทธเจ้าล้านพระองค์
จัดรูปเล่ม	พระภรต ฌานชโย
จัดทำโดย	ใจ...หยุด ๒๔ น.
พิมพ์ที่	บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด
พิมพ์ครั้งที่ ๑	วันลอยกระทง วันจันทร์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙ (ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒)

only one

“สิ่งเดียวที่จะทำให้หลวงพ่อสดชื่น  
และสมปรารถนา คือ ความละอาย  
ของลูกๆ ทุกคน”







**สมปรารถนา :** อย่าให้มีความคิด อย่าติดสัญญา ให้บริสุทธิ์จริง ๆ แจ่มแจ้ง  
จริง ๆ ตรงนี้สำคัญ ถ้ามีความคิดปน ก็จะต้องปรับและแก้ไขแต่ตอนนี้ ให้อยุด  
สนิทจริง ๆ ต่อไปญาณทัสสนะจะได้ถูกต้องแม่นยำ สิ่งเดียวที่จะทำให้หลวงพ่อ  
สดชื่นและสมปรารถนา คือ ความละเอียดของลูก ๆ ทุกคน




**จดจำคำนี้ไว้ :** คำว่า “หยุด” คำว่า “นิ่ง” คำว่า “เฉย ๆ” หรือคำว่า “เราเป็นเพียงผู้ดู ไม่ใช่ผู้กำกับ” นี้เป็นถ้อยคำสำคัญ เป็นถ้อยคำศักดิ์สิทธิ์ที่เดียวที่จะช่วยปรับปรุงแก้ไข การปฏิบัติธรรมของเราให้ดีขึ้น จนกระทั่งประสบความสำเร็จในการเข้าถึงพระธรรมกาย อย่าดูเบากับถ้อยคำที่มีเพียงไม่กี่คำนี้ คำไม่กี่คำนี้ที่ทำให้คนเข้าถึงความสุข ภายในที่แท้จริงมานับแสนนับล้านคนแล้ว

“เราเป็นเพียงผู้ดู ไม่ใช่ผู้กำกับ”



**คิดว่ายากมันก็ยาก :** เราถูกความคิดสอนให้เราเชื่อว่าการเข้าถึงพระธรรมกายนั้นเป็นเรื่องยาก แต่จริง ๆ แล้วง่าย ง่ายที่สุด ง่ายแสนง่าย ง่ายจนไม่รู้ว่าจะมีอะไรง่ายยิ่งกว่า ถ้าเราคิดว่ายากมันก็ยาก ถ้าเราคิดว่าง่ายมันก็ง่าย มันเหมือนเส้นผมบังภูเขา พอเราคิดว่ายากมันก็เลยไปวิตกกังวล ลุ้น เร่ง เฟ่ง จ้อง ตั้งใจมาก เราจะวน ๆ อยู่ตรงนี้แหละ



“ถ้าเราคิดว่ายากมันก็ยาก ถ้าเราคิดว่า  
ง่ายมันก็ง่าย มันเหมือน **เส้นผมบังภูเขา**”



**รสแห่งธรรม :** แค່หยุดประเดี๋ยเดียว เห็นแสงสว่าง เห็นดวงธรรมยังมีรสมีชาติ พุดไม่ออก บอกไม่ถูกทีเดียว แต่ถ้า “หยุดในหยุด” กว่ำนั้นเข้าไปอีก จนกระทั่งได้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัวได้เห็นดวงธรรม เห็นกายภายในที่ละเอียดสลับซับซ้อนอยู่ภายใน กายหยาบตามลำดับ จะยังมีรสมีชาติกว่ำนี้อีก เหมือน เถาป่นโตที่ใส่อาหารในแต่ละชั้นที่ซ้อนเรียงรายกันอยู่ เมื่อเปิดเถาแรกขึ้นมารับประทานปรากฏว่าอร่อย แล้วชั้นถัดไปก็อร่อยยิ่งกว่ำนั้นเข้าไปอีก รสแห่งธรรมก็เช่นเดียวกัน จะประณีตขึ้น ลุ่มลึกขึ้นไป อร่อยขึ้นไป มีรสมีชาติขึ้นไปเรื่อย ๆ สนุกสนาน เบิกบานบันเทิงชวนติดตามยิ่งกว่ารสชาติในทางโลกเสียอีก



**อย่ากลัวช้า :** อย่ากลัวช้า แต่ถ้าเรานิ่งแน่นอย่างสมบูรณ์  
นุ่มนวลควรแก่การงาน มีความสุขอย่างแท้จริง มันจะ  
ใช้ได้ไปตลอดเส้นทางเลย ตรงนี้มันไม่ใช่อุปสรรคของเรา  
อุปสรรคของเรา คือ ทำไม่ถูกวิธี กับขาดความเพียร และ  
ทำไม่ต่อเนื่อง ทำให้ต่อเนื่องทั้งนอกกรอบในกรอบ อย่าง  
มีความสุข

*Slow but sure*

**ครอบครองให้ได้วันครบ :** ในช่วงที่ฝึกใหม่ ๆ เรายังครอบครองการเห็นภาพภายในยังไม่ได้ ยังเห็น ๆ หาย ๆ อยู่ ๆ ก็ฝึกซ้ำ ๆ ซึ่งต่อไปจะครอบครองให้ได้ อย่างนิรันดรเลย นิรันดรช่วงแรกนั้น เอาแค่ **24 น.** ไปก่อน ต้องจำนะลูกนะ เราต้องครอบครองให้ได้ อย่างสมบูรณ์

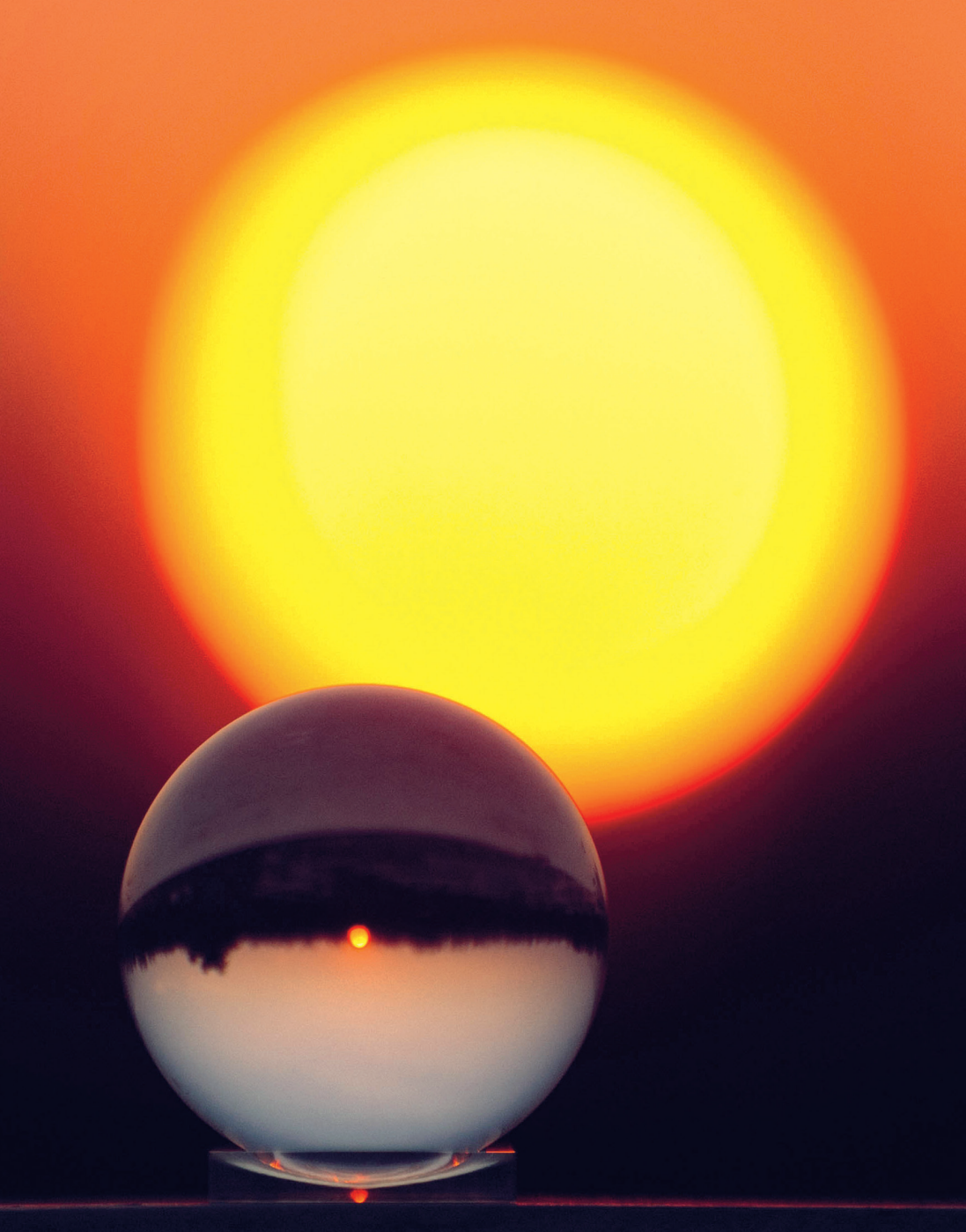
24  
hours



**ไปด้วยกัน** : ทั้งทุกอย่างวางทุกสิ่ง จึงจะครอบครองกลางได้ ต้องมีอารมณ์  
สุข บริสุทธิ์ ง่าย นิ่งแนบ ต้องจำนะ ทุกอย่างต้องเห็นพร้อมกันนะ ไม่ใช่มา  
ทีละอย่าง แล้วก็พอหยุดนิ่งได้สมบูรณ์ ความสว่างจะเกิด ความสว่างนั้นต้อง  
บริสุทธิ์ต้องสว่าง ความสว่าง ความเห็นแจ้ง รู้แจ้งไปด้วยกันนะ ต้องพร้อมกันนะ  
เหมือนหัวไป คิ้วคางจมูกปากไปด้วยกันหมด ต้องพร้อมกัน แต่ถ้าไม่สมบูรณ์  
มันก็ไม่พร้อม ก็ไม่เป็นไร เราฝึกต่อไปจนกว่าจะครบ เพราะฉะนั้นนะ ตรงนี้

**ครอบครองจุดเล็กๆ ไสๆ ให้ได้**







“ของข้างในยิ่งเร็วยิ่งชัด  
แต่ของข้างนอก ยิ่งเร็วยิ่งไม่ชัด”

**ใจต้องหยุด :** “ของข้างในยิ่งเร็วยิ่งชัด แต่ของข้างนอกยิ่งเร็วยิ่งไม่ชัด” ข้างในยิ่งเร็วมาก ๆ ยิ่งชัดมาก ๆ ฝึกให้ได้นะ ใจต้องหยุดนิ่งแนบ ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ใจต้องเก็ลี้ยง ๆ ติดอยู่แต่ข้างใน ไส้ สว่าง คล่องแคล่ว ว่องไว ใจมีพลัง

**ฝึกตัดใจ :** (ช่วงเวลาที่นั่งยาว จะนั่งมากกว่าวันที่ทำงาน จะรักษาใจได้เป็นธรรมชาติมากกว่า วันทำงานต้องไปเจอ โฉนเจอนี้ ทำให้หนึ่งไม่ต่อเนื่องครับ) ลองฝึกตัดใจกันหรือยัง...คือใหม่ๆ มันก็ไม่ได้หรอกนะ พอต่อมาก็ได้มั่ง ได้มากได้หมด จะมีภารกิจอะไร พอจบก็จบไป เราต้องให้ความสำคัญกับภายในมาก ๆ ฝึกเถอะนะลูกนะ ยังแข็งแรง ฝึกได้เพราะว่าไปถึงตรงนั้นแล้ว ใจมันต้องเกลี้ยงมันไม่ติดอะไรเลย






**นึกอะไรก็ได้ :** (ในรอบนั่งแล้วความสว่างมันเกิดเอง แต่นอกรอบต้องนึก เช่น นึกหลวงปู่ครับ) เราจะนึกถึงแสงสว่างที่เราเคยเห็นได้ ก็นึก ถ้ายังไม่ได้เอาที่นึกได้ง่าย แม้นึกขึ้นมา เราก็จะก้าวไปสู่จุดที่เป็นเอง เอาที่ง่าย เพื่อให้ใจเราอยู่ที่ฐานที่ ๗ ณ ตรงนั้น เพื่อให้ใจเราอยู่ จะนึกอะไรก็ได้ แล้วนำไปสู่การทำให้ใจละเอียด อย่างนี้ลูกศิษย์ใหม่ อะไรก็ได้ คือว่า มันทำเป็นแล้วอะไรก็ได้ จะเป็นองค์พระดวงธรรม พระเดชพระคุณหลวงปู่ อะไรก็ได้ พอไปถึงตรงนั้นแล้วนี่...ความคิดอย่างนี้มันจะหมดไป มันจะก้าวไปสู่อีกระดับหนึ่ง



*Anything will do.*





**สังเกต :** ต้องจับจุดให้ได้นะว่าเราวางใจยังไง  
ถึงนิ่งได้สมบูรณ์ ต้องจับให้ได้ อย่างสบาย ๆ เพื่อที่  
เราจะได้ไปถึงจุดตรงนั้นได้เร็วที่สุด นิ่งในนิ่ง นิ่งไป  
เบา ๆ ที่จริงลูกก็จับจุดได้ แต่มันยังไม่สมบูรณ์  
เท่านั้นเอง แต่อย่าถึงกับไปตั้งใจ ต้องสังเกตว่าเรา  
ทำอย่างนี้แล้วได้ผลยังไง วิธีการยังไง จำให้ได้เลยว่า  
เราทำยังไงได้ผล

## ฟุ้งแบบที่มีเสียงสอนธรรมะขึ้นมา แบบนี้เรียกว่าฟุ้งละเอียด

เป็นฟุ้งสีขาวฟุ้งแบบนี้ยังดีเพราะเป็นฟุ้งที่เป็นกุศล แต่ก็ยังจัดว่าเป็นความฟุ้งอยู่ ดังนั้นเราควรทำเฉย ๆ นิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ ก็ดูเหมือนเราจะแจ่มแจ้งแตกฉานในหัวข้อธรรม แต่จริง ๆ แล้วเรายังไม่ค่อยจะรู้เรื่อง ได้แค่รู้สึกลึ้ม ๆ นิด ๆ เป็นกุศลจิตภายในเป็นฟุ้งละเอียด แต่ถ้าคิดว่าฟุ้งหรือเปล่า ชักสงสัยนี้ก็ไม่ถึงระดับฟุ้งมากแต่อยู่ในระดับวิจิกิจฉาสงสัย แต่ถ้าไม่ฟุ้งจะมีความชัดใสสว่างมีความสุข มีความบริสุทธิ์เกิดขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง



ดูเฉยๆ ไม่ต้องคิดอะไร : ฟังได้ฟังไปยามใดที่เราฟังชาน อย่าโมโหหรือ  
รำคาญตัวเองเป็นคนต้องคิดอยู่แล้ว เพราะความคิดเป็นกระบวนการหนึ่งของใจ  
ฟังได้ฟังไปอย่าเก็บมาเป็นอารมณ์ อย่าต่อเติมอย่าต่อต้านให้ดูเรื่องราวนั้น  
ผ่านไปเรื่อยๆ เหมือนหมอกบังหน้า ผ่านไปดูเฉยๆ ไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น







**ไม่มีทำ :** (มีบางวัน นั่งธรรมะในรถบป พอเลิกนั่งแล้วกลับไปนอน มันขัดกว่า ตอนนั่ง ก็เลยนอนดูไปเรื่อย ๆ จนหลับไปเลย) ได้อารมณ์กำลังสบาย ใจกำลังสบาย พระอานนทีใจ แค่นั้น ๆ

**“ไม่เห็นต้องมีท่าเลย ไม่ยากเลย”**

**ถ้าไม่หนึ่งก็ไม่เห็น** : ต้องมีความสุข สุขเพราะหนึ่ง เฉยจึงสุข สุขจึงสว่าง สว่างจึงเห็น สูตรเป็นอย่างนี้ มันต้องหนึ่งอย่างเดียว ถ้าไม่หนึ่งก็ไม่เห็น หนึ่งเพราะมันมีพุงกับตั้งใจมากเป็นหลัก ตั้งใจมากก็ไม่ได้ จิตมันหยาบ พุงใจมันก็กระเจิง

**“สูตรเป็นอย่างนี้ มันต้องหนึ่งอย่างเดียว  
ถ้าไม่หนึ่งก็ไม่เห็น”**





**นิ่งในระดับหนึ่ง :** (พอนั่ง ๆ ไปจะเห็นแสงสว่างเป็นมวล ทั้งที่ใจมันก็ยังไม่นิ่งครับ ฟุ้งเรื่องนั่งสมาธิครับจึงทำให้เกิดความสงสัยครับ) นิ่งในระดับหนึ่งงละจะนิ่งในระดับหนึ่ง มันฟุ้งในเรื่องการนั่งธรรมะ มีความฟุ้งแต่วนเวียนอยู่กับเรื่อง การปฏิบัติธรรม มีความคุ้นเคยกับการปฏิบัติธรรม ถ้าคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ก็นิ่งได้ ๘๐% เพราะมันยังมีความฟุ้งละเอียดยู่ซึ่งถ้าหากว่า นิ่งได้ ๑๐๐% ความฟุ้งจะไม่มีเลย แต่นี่ยังระดับ ๘๐% ซึ่งถ้าไม่นิ่งถึงระดับ ๘๐% ๙๐% แสงสว่างไม่เกิด ยิ่งงก็ไม่เกิด เอาไฟไปส่องก็ไม่เกิด (แล้วเราทำยังไงต่อไปครับ) ทำเป็นไม่สนใจอะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่สนใจ มีเรื่องอะไรก็ตาม ให้มันมา เต็มมันก็ไป ทำเหมือนฟุ้งหูซ้ายทะลุหูขวา ให้มันผ่านไป พอเราทำเฉย ๆ กับมัน เต็มมันผ่านไป เพราะเรามีแสงสว่างยึดในระดับหนึ่งแล้ว เต็มมันจะหายไปเอง เกลี้ยง เพราะเราหยุดนิ่ง สมบูรณ์ แสดงว่าอารมณ์วนเวียนอยู่กับธรรมะดี



ใจติดสิ่งที่มีประโยชน์ : ฟุ้งเป็นเรื่องของคนที่ไม่รู้อะไร ก็ปล่อย  
ให้ฟุ้งไป ถ้าเราฟุ้ง ใจจะติดกับเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ พอใจหลุด  
จากสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ก็จะมาสู่สิ่งที่เป็นประโยชน์ พอใจติดสิ่ง  
ที่เป็นประโยชน์ ก็จะนิ่งแน่นเข้าไปเรื่อย ๆ ความฟุ้งก็ไม่มี เพราะ  
รู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ พอหลุดจากเรื่องฟุ้งปั๊บ ใจก็ติดสิ่งที่มี  
ประโยชน์ ติดดวง ติดองค์พระ ใครได้อย่างนี้พิเศษ ใจถ้าไม่ฟุ้งก็  
จบแล้ว สบายจะเดินทางไปถึงจุดหมาย

มีความสุขในทุกชั้นตอน : เราต้องนิ่งแน่น นุ่มนวล ขอให้มีความ  
บริสุทธิ์อยู่ภายในและไม่วิตกกังวล ไม่ติดหนาบ ไม่ติดอะไร  
เลย แล้วเดี๋ยวมันจะเข้าไปภายในเอง เราจะมีมีความสุขในทุกชั้น  
ตอน ต้องมีความสุขในทุกชั้นตอน ขอให้มีความสุข ทำให้ถูกวิธี  
แล้วเดี๋ยวจะถึงอย่างง่ายและเร็ว ไม่ช้า แล้วเดี๋ยวจะเร็ว ต้องพร้อม  
เสมอที่จะเริ่มต้นใหม่ ถ้าไม่ถูกวิธี สឹมตาเลย แล้วมาเริ่มต้นใหม่

**ผู้ที่ไม่เคยขาดแสงสว่างภายใน :** ปรับทั้งกายและใจให้สอดคล้องกัน เกื้อกูลกัน จนกระทั่งใจเราติดกลางกายเป็นผู้ที่ไม่เคยขาดแสงสว่างภายใน สว่างตลอดทั้งหลับตาและลืมตา แสงสว่างแห่งความบริสุทธิ์ภายในที่เจิดจ้าที่ศูนย์กลางกายสว่างทั้งกลางวันและกลางคืน ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน ทั้งหลับตาและลืมตาไม่เคยขาดแสงสว่างเลย





**ปล่อยชีวิตไปเลย :** เวลากำลังถูกดูด ตกจากที่สูง หรือ อากาศที่คล้ายไม่หายใจ คือ การที่ลมมันหยุดแต่ไม่ใช่หมดลม ถ้าหมดลมมันต้องหมดอายุขัย คือ ตายแต่นี้ลมมันหยุดเนื่องจากใจหยุด แต่เราไม่คุ้นกับการไม่หายใจ มีความหวาดอยู่ลึก ๆ จึงพยายามฝืนประสบการณ์สิ่งที่ควรทำ คือ ไม่ต้องกลัวอะไรทั้งสิ้น ทำเฉย ๆ ยอมตายสักครั้งหนึ่งปล่อยชีวิตไปเลยไม่ต้องกังวลอะไรหนึ่งสบาย ๆ ที่ลงไปเลยยอมตายสักครั้งถ้าผ่านได้แล้วจะไม่ใช่เป็นอีกเลย อยากจะให้เป็นอย่างอื่นก็ไม่เป็น





**ความสุขจากสมาธิ :** ไหนใครนั่งแล้วมีความสุขบ้าง สุขเล็กน้อย สุขพอประมาณ (แยกไม่ออก) สุขเล็กน้อยก็สุขแบบแว็บหนึ่ง พอประมาณก็ยาวหน่อย มีเพลินแบบเฉย ๆ กับเพลินแบบสุข เพลินแบบปนสุขชนิด ๆ มีกระแสแห่งความสุข ไม่งั้นไม่เพลิน แต่ถ้าสุข มันสุขจริง ๆ เลย เป็นสุขจากสมาธิ เราได้รับความสุข รู้จักวิธีวางใจ เราประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง เพราะมีน้อยคนที่มาถึงตรงนี้ จากนั้นก็จะมีแรงจูงใจที่จะทำต่อไป





**ตึงกับหย่อน :** ถ้าสบายจะเคลื่อนเข้าไป ถ้าไม่เคลื่อนเข้าไปแสดงว่ามันไม่สบาย ไม่สบายเพราะสาเหตุใดก็ไปหาให้เจอ ตึงกับหย่อน ตึงเพราะอะไรก็ไปหาให้เจอ หย่อนเพราะอะไรก็ไปหาเอา ถ้าสบายจะเคลื่อนอย่างสบาย ๆ อย่างง่าย ๆ ถ้าใจละเอียดจะทำได้

**ดูไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ :** อานิสงส์ของการตรีกธรรมะแบบ  
สบาย ๆ จะชัดหรือไม่ชัดไม่สนใจ สนใจแต่ว่ามีองค์พระ  
ให้ใจดูไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ เมื่อฝึกจนกระทั่งหลับตาลืมตา  
เห็นเท่ากัน ใจจะรวมที่ศูนย์กลางกายได้เร็ว



**สองคำ ซ่างมัน :** ต้องปล่อยวางจริง ๆ คิดว่าจะตายในอีก ๕ นาที จะเตรียมตัวอย่างไรปล่อยวางอารมณ์โดยหายใจออกแรง ๆ สั่งความหมองความขุ่นมัวออกไป ให้มีแต่ความใสอย่างเดียวยุ่รักษาใจให้ผ่องใสไม่ประมาท ออกห่างจากสิ่งที่เป็นอุปสรรค ๒ สอนตัวเองว่าถึงฟ้าจะถล่ม แผ่นดินจะทลาย สองคำ “ซ่างมัน”



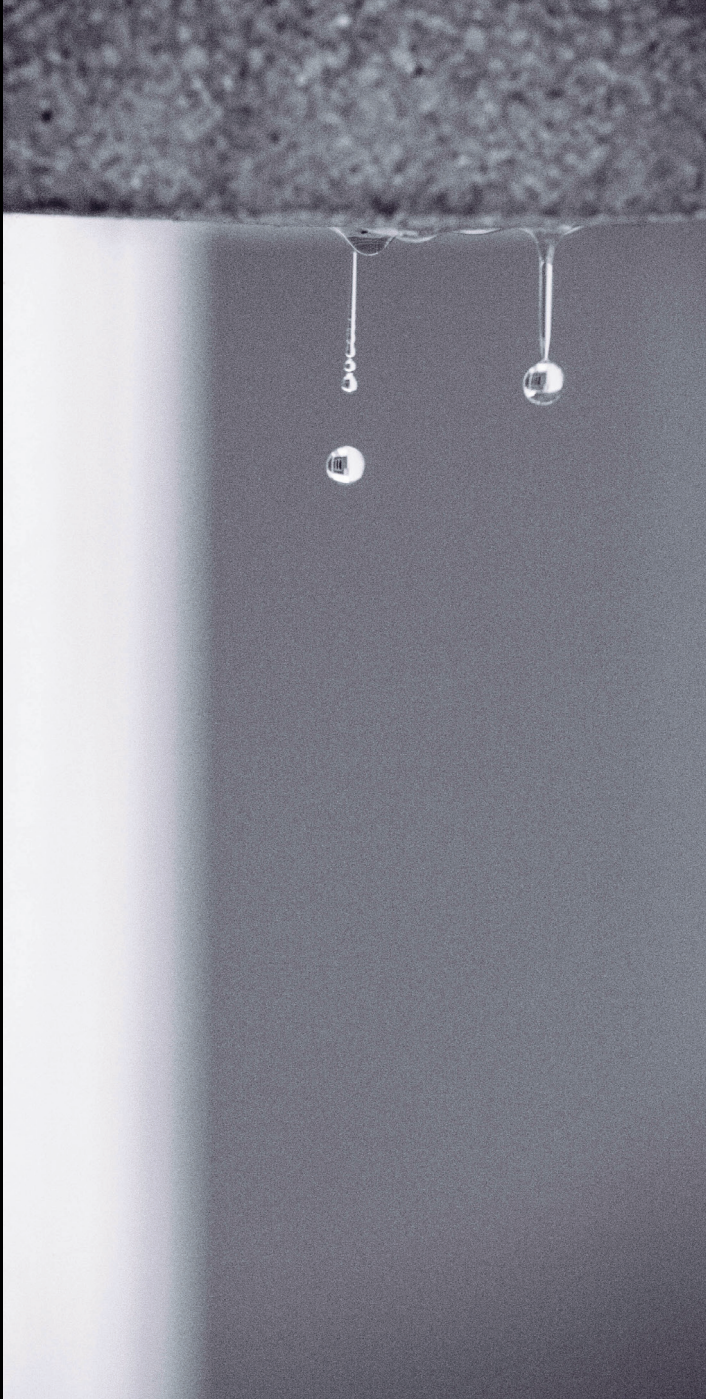
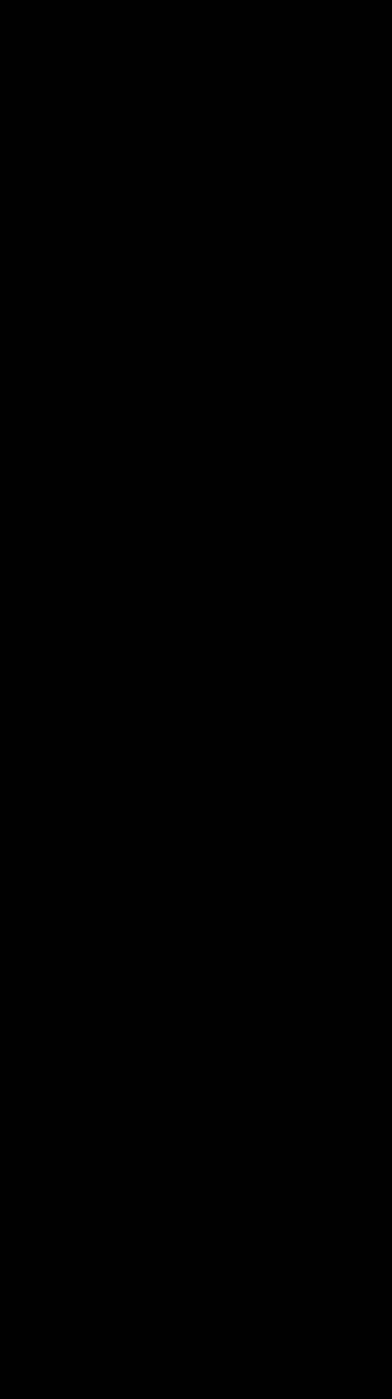
**ผู้รู้ภายในท่านคุณง่าย :** ทั้งทางโลกทางธรรม ทั้งหยาบทั้งละเอียดเหมือนกันว่า จะทำอะไรได้ดีต้องมีฉันทะ ทำอย่างมีฉันทะ ไม่ใช่ฝืนให้ทำ ทำในจุดที่มีความสุขที่สุด นึกทีเดียวแล้วไม่ต้องนึกต่อ เพราะผู้รู้ภายในท่านคุณง่าย คุยทีเดี๋ยวก็นึกเรื่องแล้ว

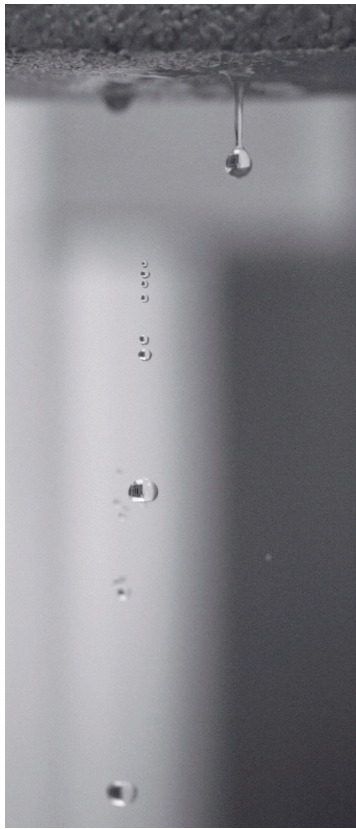
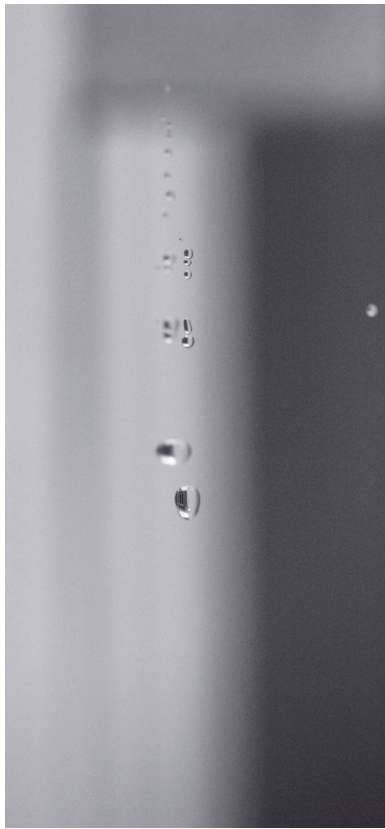


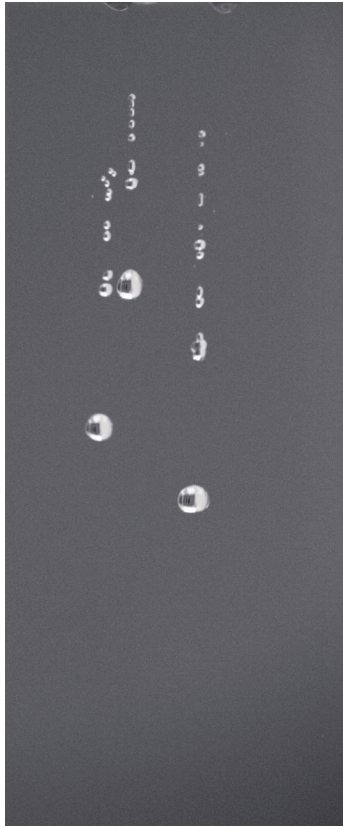
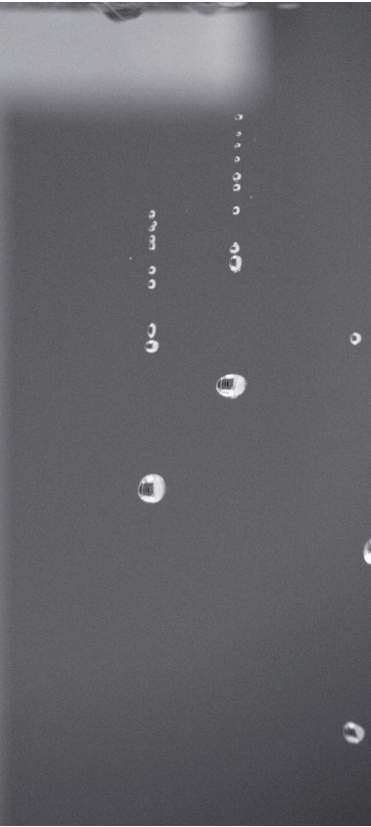


**ดิ่งไม่ใช่ตัน :** การทำหน้าที่ที่แท้จริง ก็คือการทำอะไรเลย หนึ่ง ๆ อย่างเดียว  
หยุดในหยุด หยุดในหยุด หนึ่งในหนึ่ง หนึ่งในหนึ่ง เบา ๆ สบาย ๆ อย่าไปกดตัน ดิ่งไม่ใช่  
ตัน เพราะมันไม่เกิดประโยชน์อันใด แถมเกิดโทษ ลูกต้องฟังบอกตัวเองตรงนี้ให้ดี

**ประคองใจให้อยู่ที่ศูนย์กลางกาย :** พยายามหมั่นตรึกนึกคิดที่ศูนย์กลางกาย  
อย่างสบาย ๆ ตลอดเวลา แม้รอบรอบเราควรประคองใจให้คลอเคลียนิ้วเนี่ยอยู่  
ที่ศูนย์กลางกาย กระทั่งคุ้นติดอยู่ตรงนั้น เมื่อเราปฏิบัติธรรมในรอบ ใจจะรวมเร็ว  
ไม่ต้องเสียเวลาปรับใจ เพราะเราปรับตลอดเวลาอยู่แล้ว









**ทำเหมือนชาติที่ผ่านมา :** ถ้าลูกมีอุดมการณ์ มีความตั้งใจมั่น ถ้าทำเหมือนชาติที่ผ่านมา มักน้อย สันโดษ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ยินดีในปัจจัยตามมีตามได้ มีอิทธิบาท ๔ มีเป้าหมาย มีปณิธาน มีอุดมการณ์ มันก็จะทำได้อย่างชาติที่แล้ว

**หยุดนิ่งสำคัญ :** ถ้าเรานิ่งแน่นได้จริงจะเห็นชัดใสแจ่ม ถ้านิ่งแน่นไม่จริงก็แค่ได้ยิน แต่ไม่เห็น ดูเหมือนจะรู้ แต่ไม่เข้าใจ แต่ถ้าหากนิ่งแน่นจริง จะเข้าใจเพราะมันเห็นภาพภายใน เพราะฉะนั้นหยุดนิ่งสำคัญ ถ้าเราหยุดนิ่งได้ ก็ทำได้สำคัญหยุดนิ่ง นิ่งแน่น ความสุข ความบริสุทธิ์ เกาะกลุ่มกันให้แน่น

**ต้องรู้จักให้อภัย :** พิจารณาว่าทุกคนเคยเกิดมาหลายภพหลายชาติเราคงเคยไปทำผิดพลาดล่วงเกินผู้อื่นมากอนบ้าง ผิดความอดทนอดกลั้น เพราะยังไม่มีใครสมบูรณ์ อาจขัดหูขัดตาขัดใจเราบ้างก็อย่าสนใจ ให้สนใจแต่ศูนย์กลางกาย ต้องรู้จักให้อภัยเสมอต่อผู้ที่มากกระทบกระทั่ง ต้องสอนตัวเอง เราเรียนธรรมะเพื่อตัวเรา ไม่ใช่เรียนเพื่อคนอื่น

**ย่อ - ขยาย :** ถ้าใครตรึก หรือเห็นองค์พระ ดวงธรรม พระเดชพระคุณหลวงปู่ ได้อย่างต่อเนื่องนาน หรือได้ตลอดเวลาอย่างนี้ง่ายแล้ว อย่างนี้จะย่นระยะเวลา จากเดือนธันวาคม มาถึงแค่สิ้นเดือนนี้เลย เอาจุดที่ง่ายที่สุดสำหรับตัวเราที่นึกได้ การนึกย่อ-ขยาย วัตถุประสงค์ของเราต้องการให้ใจมันนิ่ง นึกย่อ-ขยาย เพื่อไม่ให้ ฟุ้ง เป็นที่ฟุ้ง แทนที่จะไปนึกถึงอะไรก็ไม่รู้ ทำให้จิตฟุ้งซ่านแค่นั้นเอง ฉะนั้น ตอนนี้อะไรที่ง่ายที่สุดสำหรับเราเนะ ง่าย ๆ ที่เราชอบที่สุด เอาตรงนี้ไปก่อน ประสบการณ์ ภายในของพวกเราเนี่ย หลวงพ่อว่ามันจนแล้วมันดีนะ ถ้าลูกตั้งใจและให้โอกาสตัวเอง ทำให้ต่อเนื่อง หลวงพ่อว่ามันจะเร็ว เรามีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำความ ละเอียด ให้เน้นเรื่องความละเอียดมากขึ้น ถ้าฟุ้งก็จะใช้การย่อ-ขยายพระเดช-พระคุณหลวงปู่ ทำให้นิ่ง ๆ ทำให้ถูกหลักวิชา เอาอย่างนี้นะลูกนะ ให้ถูกหลัก วิชา นิ่ง ๆ นะ ครอบครองจุดเล็ก ๆ ไส ๆ องค์พระ พระเดชพระคุณหลวงปู่ ลูกครอบครองศูนย์กลางของเราได้ในเบื้องต้น ครอบครองอย่างสบายและ ต้องมีความสุขด้วย ถ้าได้แต่ยังไม่มีความสุข ก็อย่าอยู่ตรงนั้นนะ มันดูเหมือนช้านะ แต่จะเร็ว ลูกต้องจำนะ มีความสุข บริสุทธิ์ ง่าย และนิ่งแน่น



**ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ :** ดูให้ดีก่อนนั่งว่า ได้เปิดไฟหรือมีแสงอะไรหรือเปล่า ถ้ามีแสงสว่างเกิดขึ้น ไม่ต้องไปสนใจว่าเป็นแสงภายในหรือภายนอก ของจริงหรือคิดไปเอง เพราะถ้าเราสงสัยเป็นการใช้ความคิด จิตก็จะหยาบ ให้เป็นผู้ดูที่ดี อย่าเป็นผู้กำกับ มีอะไรให้ดูก็ดูไปดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น อย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น เมื่อดูโดยไม่ใช้ความคิด จิตก็จะหยุดนิ่งและก็จะหายสงสัยด้วยตัวเองได้

**“ถ้ามีแสงสว่างเกิดขึ้น ไม่ต้องไปสนใจว่าเป็น  
แสงภายในหรือภายนอก ของจริงหรือคิดไปเอง”**



“อานิสงส์ในการนึกถึงดวงหรือองค์พระ  
ทำให้ใจเราติตแน่น ทนทานและทำให้ใจไม่ฟุ้งด้วย”

**กระแสแห่งความปลื้มปิติ :** (เมื่อก่อนตอนลูกฝึกใหม่ ๆ นั่งในรถก็จะเพ่งโดยที่ไม่รู้ตัว ทำให้ใจจดจ่อเป็นนิสัย มีความซัด แต่ไม่ได้อารมณ์สบาย แต่พอมาฝึกนอกรอบ แต่ะ ๆ ใจไว้ตรงกลาง หลุดบ้าง ติดบ้าง แต่ใจก็วนเวียนอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ทำให้เวลามา นั่งในรถ จึงนั่งได้ดี ใจก็จะนิ่งสบายไปเองครับ) เราจะได้อันสงฆ์ในการนี้ถึงดวงหรือองค์พระ ทำให้ใจเราติดแน่น ทนนานและทำให้ใจไม่ฟุ้งด้วย เพราะฉะนั้น เหลืออีกครั้งพรุษา ถ้าใครไม่ได้ทำแบบนี้ ก็แสดงว่าไม่คิดถึงจริง ๆ ต้องตริกิให้ใจมันปลื้ม จนเกิดกระแสแห่งความปลื้มปิติ ใหม่ ๆ ก็จะไม่คุ่น แต่พอทำบ่อย ๆ ก็จะไม่คุ่นไปเอง การฝึกนอกรอบสำคัญ ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของเราว่า เขาจริงหรือเปล่า ถ้าเขาจริง ไม่ยาก ฝากไปถามลูก ๆ ทุกคนว่าเขาจริงหรือเปล่า ถ้าเขาจริง ทำได้ทุกคนให้เราเกื้อกูลซึ่งกันและกันในการสร้างบรรยากาศของการปฏิบัติธรรม ใจจะได้วนเวียนอยู่กับการปฏิบัติธรรมตลอด หลวงพ่อขอเน้นว่า ขึ้นอยู่กับความตั้งใจ ถ้าตั้งใจก็ไม่ยาก ทำได้ทุกคน



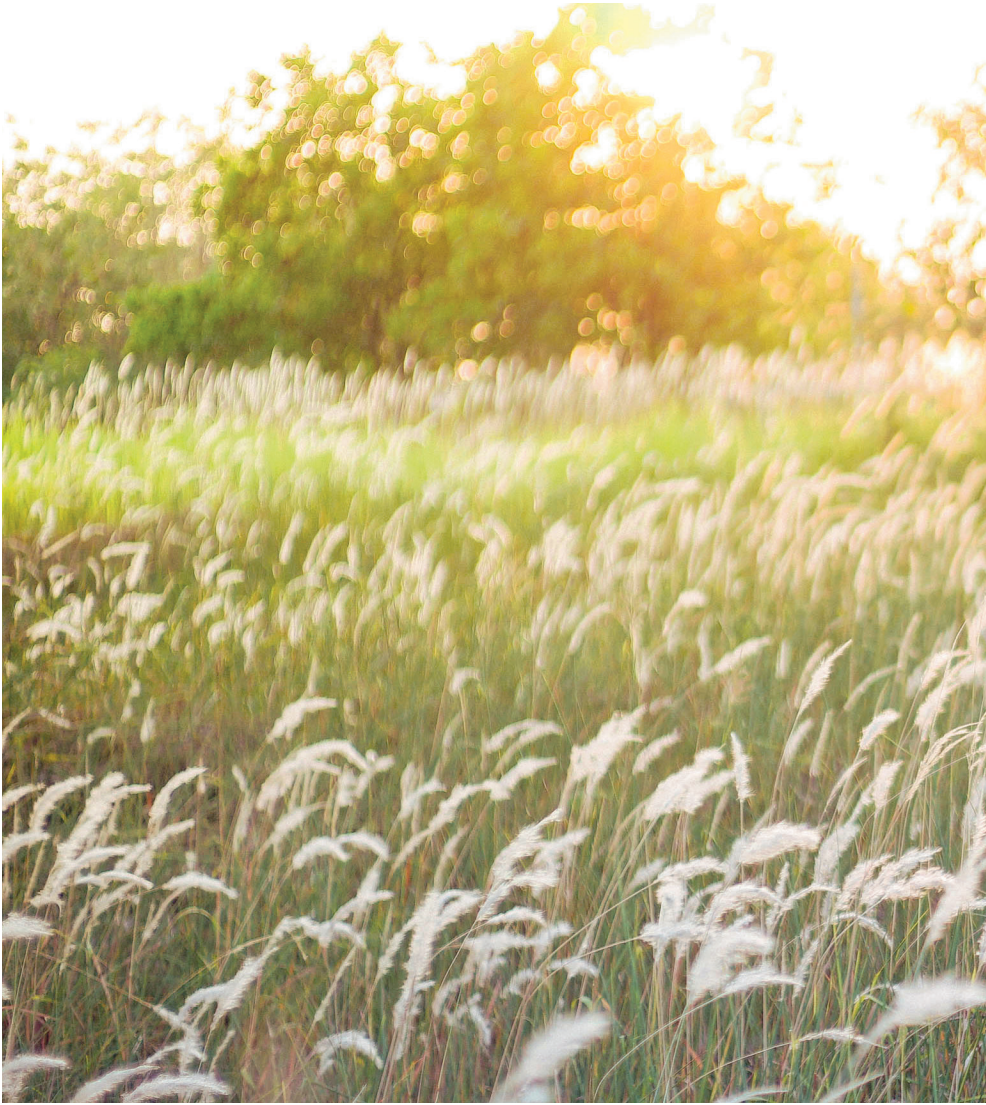
“ดูไปจ้ะ เหมือนเรา เทียวดูวิว ดูทิวทัศน์”

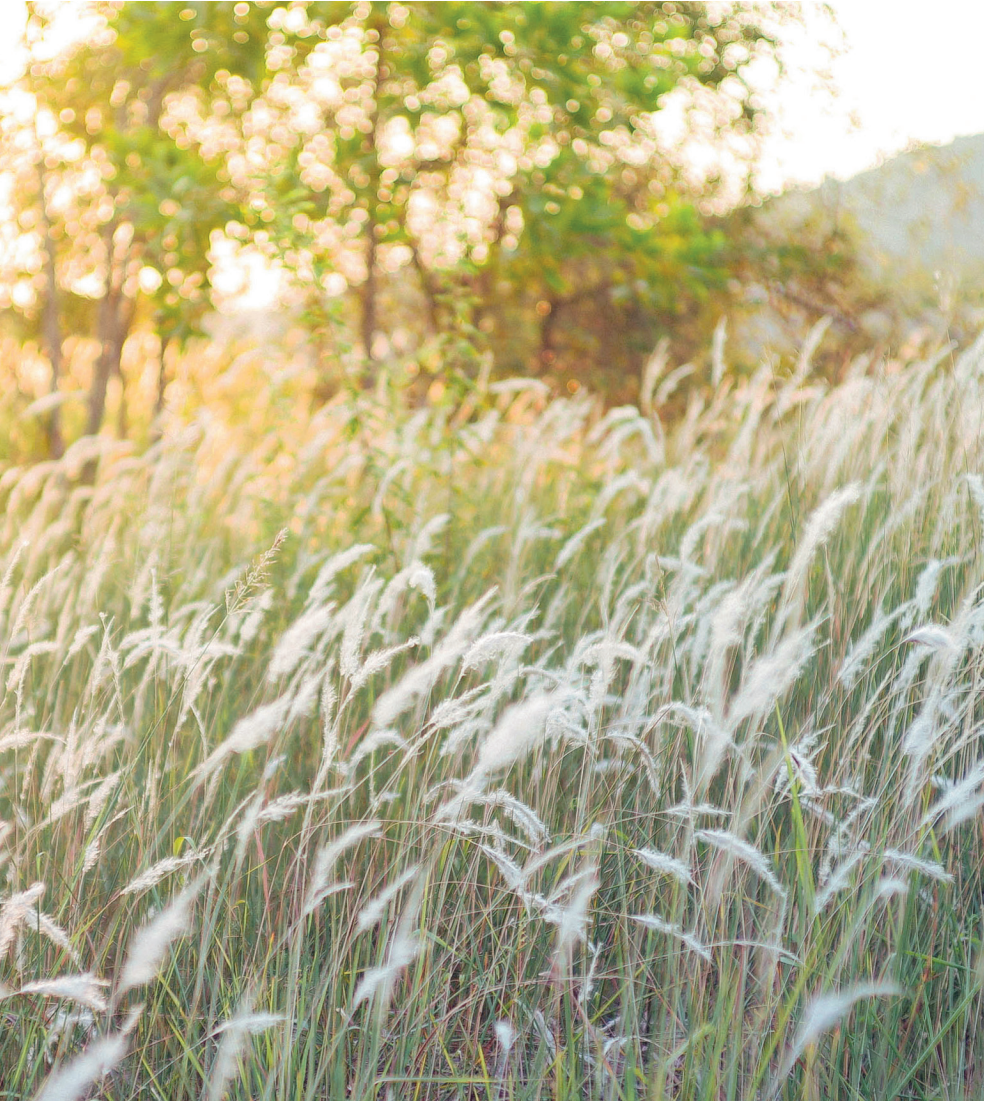
**ดูไปงั้น ๆ :** ถ้ามีภาพแทรกเกิดขึ้นมาให้ทำเฉย ๆ ไม่ต้องทิ้งภาพที่แทรกขึ้นมา ภาพอะไรเกิดขึ้นมาก็ดูไป ดูไปงั้น ๆ ที่กลัวก็คือ กลัวไม่มีภาพมาให้ดู จะได้ไม่ต้องไปเสียเวลาไปทิ้งภาพ ประหยัดเวลาไปได้เยอะเลย เหมือนเราเที่ยวดูวิว ดูวิวทัศน์ ก็มีภาพที่เราชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ปน ๆ กันไป ภาพคนเมากะกะ ภาพที่เราไม่ชอบ ก็ดูไปเรื่อย ๆ พอเห็นเราไม่สนใจ เดี่ยวมันก็หมดอารมณ์มาให้ดู

**ไม่ติดอะไร :** หัดมองโลกให้ว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร ทำกิจการงานใด เราก็ทำไปเต็มที่ แต่ไม่ติดอะไรเฉย ๆ แล้วจะช่วยให้การเข้าถึงง่าย ๆ จริง ๆ เลย

**ต้องทำให้มันใจ :** เราเรียนธรรมะเพื่อตัวของเราเองนะ ต้องทำให้มันใจให้รู้เห็น ด้วยตนเอง ไม่ใช่ไปฟังมาหรือจากตำรา









**สบายตลอดเส้นทาง :** อาการตั้งเวลานั่งธรรมะเป็นอาการที่  
ฟ้องว่าเราตั้งใจมากเกินไปทำไม่ถูกวิธีแต่ **ถ้ารู้สึกชอบเพลิน**  
**สนุกนั้นแสดงว่าทำถูกวิธี** จำไว้ว่าตลอดเส้นทางสายกลางตั้งแต่  
จุดเริ่มต้น ท่ามกลางและเบื้องปลาย ต้องสบายตลอดเส้นทาง





**ผิดสูตร :** ตีงผิดสูตรนะลูก มันผิดสูตร ตังใจเกินไป แล้วได้ผลไหม นั้นมันเหมาะ  
สำหรับคนมีกรรม ของเราต้องแบบไฮโซ นิ่งสบาย ๆ มันต้องง่าย ๆ

**หยุดให้เป็น :** ต้องนิ่งเบา ๆ สบาย ๆ ตะใจเบา ๆ ความสุขที่เกิดขึ้น กระแสแห่งความสุขที่เกิดขึ้น เป็นสัญญาณให้รู้ว่า ทำถูก สุขมากขึ้น ทำให้ถูกวิธี นิ่งในนิ่งเบา ๆ สบาย ๆ ใจใส ๆ นิ่ง ๆ “หยุดให้เป็น...เย็นให้พอ...รอให้ได้...ง่ายนิดเดียว”





**ตะไค้หนึ่งที่จุดใสเล็ก ๆ :** เมื่อจับจุดศูนย์กลางกายได้ตะไค้หนึ่งที่จุดใสเล็ก ๆ กลางองค์พระ จะถูกกลืนกินเข้าไปเป็นเนื้อเดียวกับองค์พระเอง ปล่อยใจเข้าไป ตรงกลาง เริ่มต้นจากตรงที่ง่าย ที่คล่อง ที่รู้สึกมีความสุขก่อน ตะไค้เบา ๆ นุ่ม ๆ ทำแบบสบาย ๆ โดยไม่กังวลและไม่ลุ่มทำเฉย ๆ อย่าไปกดดันปล่อยใจ เข้าไปตรงกลางอย่างสบาย ๆ แค่นี้เท่านั้น

**หยุดกด ๆ ก็ให้ปรี๊ด ๆ ตา :** ถ้ารู้สึกว่ายหยุดกด ๆ ก็ให้ปรี๊ด ๆ ตาขึ้นมานิดหนึ่ง หลับตาแน่น จะไม่ชัด จะแคบ กระจ่าง แสดงว่าเราตั้งใจมากไปนิดหนึ่ง ให้ลด ความตั้งใจลงมา ในระดับที่พอดี ถ้าหยุดสนิททุกส่วนจะไม่เกี่ยวกับลูกนัยน์ตา จะหลุดจากลูกนัยน์ตาไปเลย หลอมเป็นบรรยากาศไปแล้ว แต่ถ้าติด ๆ หลุด ๆ ก็ปรี๊ดตาให้สบาย ๆ ให้ทำอย่างนี้ไปก่อน

“ถ้ายังไม่สุข เราก็ต้องหิว  
แล้วถ้าสมบุรณ์ มันจะเคลื่อนไปทั้งตัว”



**เคลื่อนไหวภายใน :** ทำพื้นฐานให้แน่นนะ ปรับพื้นฐานให้แน่นนะ ให้สมบูรณ์เลย เพราะเราไม่ได้ไปนั่งแข่งกับใคร เพราะฉะนั้นหยุดแรกนี้สำคัญ ทำให้มันสมบูรณ์นะจ๊ะ ให้มันสมบูรณ์ ลูกอาจจะเข้าไปสักนิดหนึ่ง ช่างมัน อย่าไปกังวล และเส้นทางแห่งความสุขนั้นะ ต้องมีความสุขตั้งแต่จุดเริ่มต้น ถ้าไม่มีความสุข ไม่ใช่ แม้ไม่ทุกข์ ที่เราคุ่นว่าอะทุกข์อะสุขอะ นั้นนะ แปลว่ายังไม่ใช่ แต่เป็นจุดเริ่มต้นที่จะเข้าถึงความสุข มันก็ดีกว่าทุกข์ ตรงนี้เท่านั้นเองแล้วก็นำไปสู่ความสุขตลอดเส้นทางสายกลาง สุขตลอด และเพิ่มขึ้น จับหลักตรงนี้ให้ได้นะ มันจะดูดี ว่าจะไปทั้งตัวอย่างนี้ ไม่ได้มองห่าง ๆ คล้าย ๆ กับเรานั่งอยู่ในรถไปอย่างนี้ รู้เอง เพราะเคลื่อนไหว เราก็รู้ ไม่เคลื่อนไหว เราก็รู้ หรือมองห่าง ๆ เห็นสิ่งที่เคลื่อนไหวอยู่ข้างหน้า เราก็เห็นอย่างนั้น เช่น เห็นจุด เห็นดวงเคลื่อนไหวไปข้างหน้า เราก็ตามไปอย่างนั้น แต่ความรู้สึกว่า เคลื่อน... เรายังไม่มี มันเข้าแบบยังไม่หลุดจากหยาบ ลูกเข้าใจไหม ความโล่งโปร่ง เบา สบาย อย่างนี้ไปก่อน ในเบื้องต้น แล้วค่อย ๆ เพิ่มให้มันนิ่งแน่น รวมเป็นมวลแห่งความบริสุทธิ์ จึ่งจะเคลื่อนไหว

**ทุกขเวทนาไปสู่สุขเวทนา :** (พอนั่ง ๆ ไป เหมือนตัวเราเข้าไปอยู่ในตัวเราอีก คนหนึ่ง แล้วก็เล็กลงไปเรื่อย ๆ แต่มี ๒ อาการพร้อมกัน คือ ปวดหัวมากเหมือนจะระเบิด แต่ใจเราก็นิ่ง ๆ หยุดเข้าไปเรื่อย ๆ เราควรจะลุกหรือนั่งต่อครับ) หยุด นิ่ง ๆ ไม่เคลื่อนไหว อย่าขยับตัวอะไรเลย เฉย ๆ ให้มันผ่านอารมณ์ตรงนั้น ประสบการณ์ภายใน ในใหญ่เล็กมาพร้อมกันนะ (เหมือนเราเข้าไป แล้วก็ไต่ยีนเสียงเพื่อนข้าง ๆ แต่ตัวก็ย่อเล็กลงไปเรื่อย ๆ แต่ปวดเข่าจนเหมือนจะระเบิด) เราต้องนิ่ง ๆ เฉย ๆ คือมันหยุดได้ ๙๐% แล้ว มันก็จะหลุดจากทุกขเวทนานั้น ไปสู่สุขเวทนา ถึงตรงนั้นเรานิ่งเฉย ๆ เป็นอย่างนั้นเพราะ ๑. หูไต่ยีนนี้แสดงว่าการหยุดเรายังไม่สมบูรณ์ ๒. ใจเรานิ่งในระดับหนึ่ง คือเริ่มหยุดในระดับหนึ่ง แล้ว ๓. เกิดทุกขเวทนาที่กายเนื้อ แปลว่า มันก็ยังไม่บริบูรณ์ แต่ก็มีอาการหยุดเกิดขึ้น ซึ่งปกติทั่ว ๆ ไป ถ้าปวดคือปวดอย่างเดียว จะไม่มีอาการเล็กข้างใน หรือใหญ่ข้างนอก ทั่ว ๆ ไปก็จะเป็นอย่างนี้ ไม่ปวดก็ไม่ปวด ถ้าปวดคือปวดอย่างเดียว อย่างหนึ่ง แต่ก็มีอาการ ๒ อย่าง

ดังนั้นสิ่งที่เราต้องทำ คือ อย่าขยับตัวอะไรทั้งสิ้น ให้ผ่านสภาวะนั้นไป ถ้านิ่งเฉย ๆ จะผ่านสภาวะนั้นไป ถ้าขยับตัวไม่ผ่าน ต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่ จะเริ่มต้นใหม่ เราไม่มีเวลาสำหรับเริ่มต้นใหม่เพราะไปถึงจุดตรงนั้นแล้ว ทำเฉย ๆ เดี่ยวจะผ่านหรือ บางทีมันมีเล็กกับใหญ่มันมาพร้อมกัน ซึ่งเราไม่เคยเจอเลย ทำไมมันมาพร้อมกัน ความรู้สึกเล็กหรือใหญ่อย่างนี้ เดี่ยวจะเจอเล็กกับใหญ่ เหมือนกับตัวเราเล็กและตัวเราใหญ่ในเวลาเดียวกัน เดี่ยวจะเห็น เดี่ยวเราจะอัศจรรย์



# “ไม่เคยมีคนชี้เกียดคนใดเลยในโลก ที่เข้าถึงธรรมกายได้”



**ความแข็งแรง :** ลูกยังแข็งแรงอยู่นะ ใช้ความแข็งแรงให้เต็มที่ สิ่งที่ยากได้มีสิ่งเดียวก็คือ ความแข็งแรง ความไม่มีโรค จะเอามาลูยนั่งธรรมะ นี้ลูกยังแข็งแรง ต้องเอาให้ได้เลย

**รู้เป้าหมาย :** วางใจในทีโล่ง ๆ ว่าง ๆ ในจุดที่สบายตรงไหนไปก่อนก็ได้ เดี่ยวก็จะเข้าสู่ศูนย์กลางกายไปเอง เพราะเรารู้เป้าหมายอยู่แล้วว่าสุดท้ายต้องศูนย์กลางกาย

**นั่งธรรมะแล้วไม่ได้ผล :** คนที่นั่งธรรมะแล้วไม่ได้ผลมีอยู่ ๒ ประเภท คือพวกที่ไม่ได้ทำกิจจรรย์ไม่เอาจริง และพวกที่ทำผิดวิธีผิดสูตรที่หลวงพ่อนำมายังไม่เคยมีคนชี้แจงคนใดเลยในโลกที่เข้าถึงธรรมกายได้

**การรบในกลาง :** ถ้ายังรู้สึกว่าคุณก็ปรับซะ อย่าให้ลั่นเลยนะ การรบในกลางต้องรบอย่างไอ-โซ ไม่เหมือนเมื่องมนุषย์ที่รบอย่างโล-โซ



ความสบาย

+

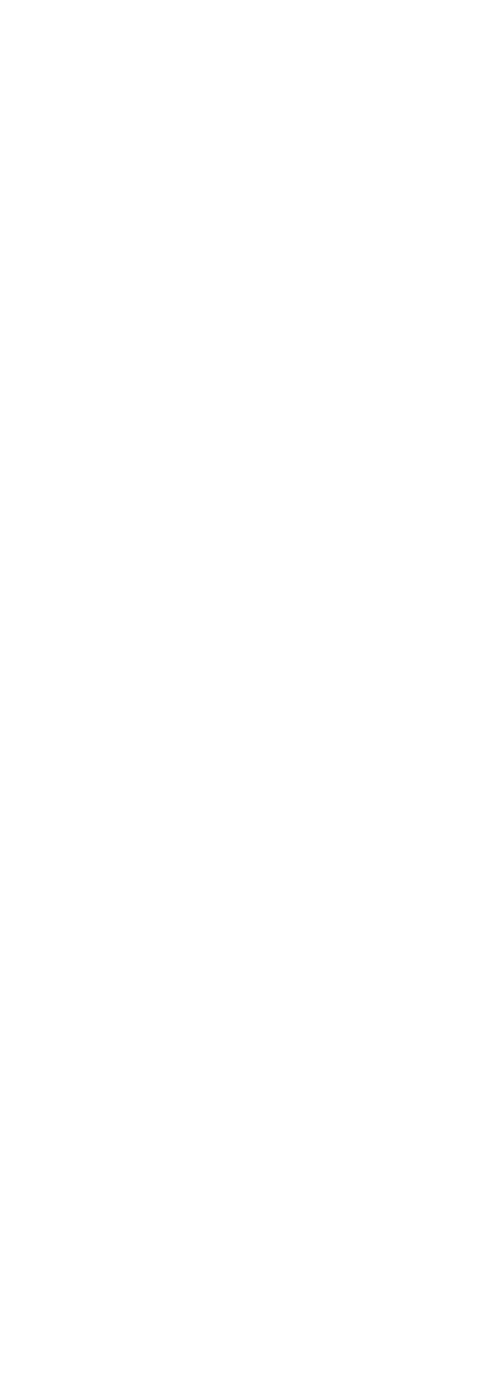
ความสุข

**ครอบครองศูนย์กลางกายให้ได้** : ทำให้หนึ่ง ๆ ทำให้ถูกหลักวิชา ในเบื้องต้น  
ลูกต้องครอบครองจุดเล็ก ๆ ใส ๆ องค์พระ ครอบครองศูนย์กลางกายของเรา  
ให้ได้ อย่างสบายและต้องมีความสุขด้วย มีความสุขความบริสุทธิ์ ง่าย นิ่งแน่น  
ถ้าได้แต่ยังไม่มีความสุข ก็ยังอยู่ตรงนั้นนะ มันดูเหมือนช้าแต่จะเร็ว ลูกต้องจำนะ





**โลกแห่งการแลกเปลี่ยน :** อย่ากลัวเสียเวลา ไม่ต้องกลัวช้า ดูเหมือนช้าแต่จริง ๆ เร็วมั่นจะช้าในตอนแรก แต่จะเร็วในตอนหลัง โลกนี้เป็นโลกแห่งการแลกเปลี่ยนเราเสียตรงนี้แต่จะไปได้ตรงนั้น ก็เท่ากับว่าเราไม่ได้เสียอะไร ถ้าอยากได้เร็วจะได้ช้า ถ้าไม่กลัวช้าจะได้เร็ว หากเราปรับใจให้หยุดนิ่งนุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายได้อย่างต่อเนื่องจะตามทันกันได้ไม่ยาก





“ถ้าอยากได้เร็วจะได้ช้า  
ถ้าไม่กลัวช้าจะได้เร็ว”

**นิ่งแน่น :** เมื่อใจเรานิ่งแน่น เราจะสามารถเป็นสารถี  
ควบคุมได้ ตอนแรกเราเป็นผู้โดยสารไปก่อน ถ้านิ่งแน่น  
อย่างสมบูรณ์ก็จะเกิดขึ้นเอง นิ่งแน่น คือ เราพร้อมที่จะ  
เข้าถึง จะแตกต่างจากที่เรานึกให้มันเกิด หรือสร้างความ  
รู้สึก แสดงว่าใจเรายังละเอียดยังไม่พอ



“เมื่อใจเราหิ่งห้อย เราจะสามารถเป็นสารที่ควบคุมได้  
ตอนแรกเราเป็นผู้โดยสารไปก่อน”







**เรื่องหลัก เรื่องรอง :** ถ้าลูกรู้จักเรื่องหลัก เรื่องรองของชีวิต อะไรมันก็ง่าย เรื่องหลักของชีวิต คือการเข้ากลาง เรื่องรอง คือนอกเหนือจากนี้ แต่ถ้าเอาเรื่องรองมาเป็นเรื่องหลัก เรื่องหลักก็จะอ่อนแอไป เรื่องหลักก็จะไม่ได้

**วัตถุประสงค์ของหลวงปู่ :** วัตถุประสงค์ของหลวงปู่ หลวงปู่ต้องการให้ลูกทุกคนเข้าถึงพระธรรมกาย ดังนั้น ให้ร่วมมือกับหลวงปู่ ลูกพยายามหมั่นตริก...นี่ก็...คิด...ที่ศูนย์กลางกายอย่างสบาย ๆ ตลอดเวลา แม้กรอบ...เราควรประคองใจให้คลอเคลียนิ้วเนี่ยอยู่ที่ศูนย์กลางกาย กระทั่งคั่นติดอยู่ที่ตรงนั้น เมื่อเราปฏิบัติธรรมในรอบ ใจจะรวมเร็ว ไม่ต้องเสียเวลาปรับใจ เพราะเราปรับตลอดเวลาอยู่แล้ว

“เรื่องหลักของชีวิต คือการเข้ากลาง  
เรื่องรอง คือนอกเหนือจากนี้”

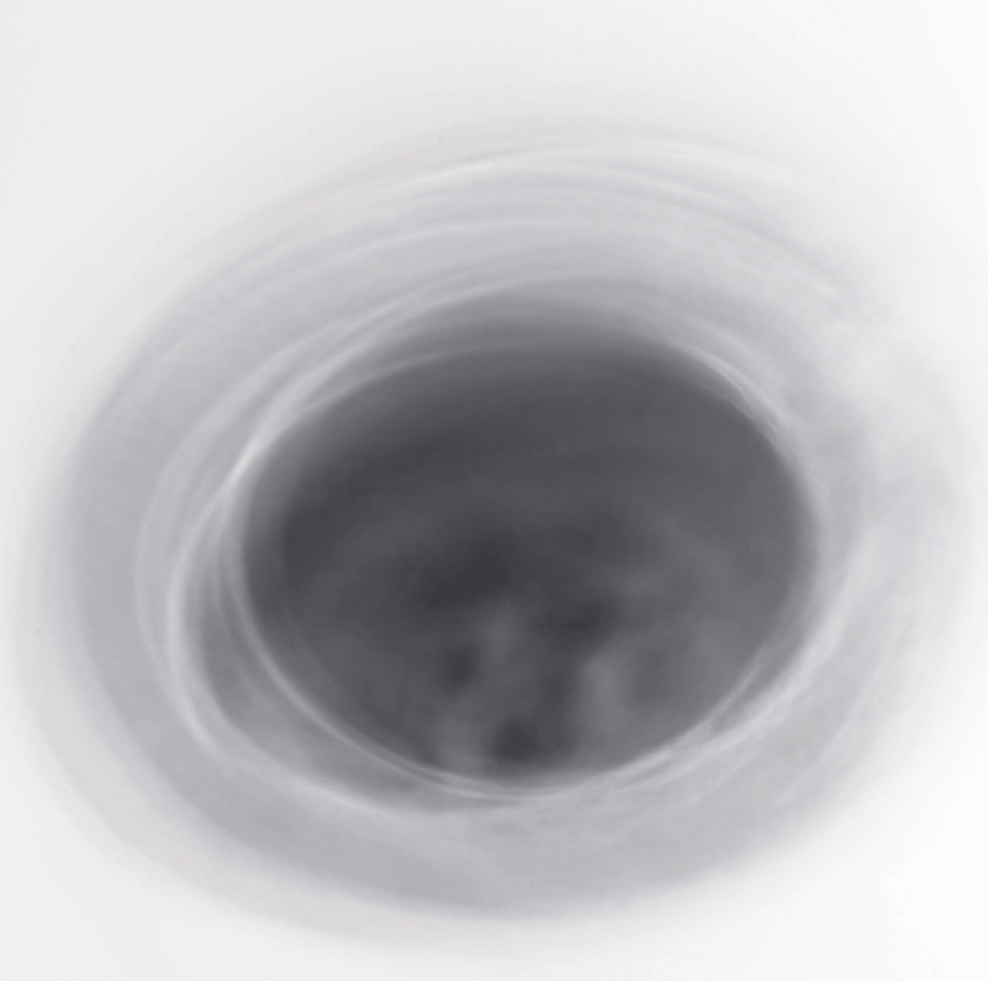


“เกาะต้อนศูนย์กลางฐานที่ ๗  
ที่ทัศนท่วงหน้าแห่งวิญญะ”

**เกาะแห่งธรรม :** ถ้ามีอุตมการณ มีความตั้งใจ ถ้านั่งก็จะดี ถ้าทำเหมือนชาติที่ผ่านมา มักน้อย สันโดษ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ยินดีในปัจจัยตามมีตามได้ มีอิทธิบาท ๔ มีเป้าหมาย มีปณิธาน มีอุตมการณ มันก็ได้อย่างชาติที่แล้ว ถ้าทำอย่างชาติที่แล้วก็ได้ อย่างชาติที่แล้ว ได้ศึกษาวิชาธรรมกาย ที่นี้อยากให้ได้ด้วยตัวเอง ถ้าได้ด้วยตัวเอง มันต้องเข้าถึงเกาะ เกาะแห่งธรรมอยู่ภายในตัว และให้เข้าถึงเกาะ อุตตะทีปา อุตตะสะระณะ อนะญญะสะระณะ เกาะคือศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ที่พื้นห้วงน้ำแห่งวิภูฏะ มีเกาะเป็นที่พึ่ง ข้ามพื้นน้ำ เกาะภายในตัว ซึ่งเกาะที่ล้อมรอบด้วยแสงสว่างแห่งธรรม รัชมะทีปา รัชมะสะระณะ อนะญญะสะระณะ เกาะที่ล้อมรอบด้วยแสงแห่งธรรมที่อยู่ภายในตัว ในตำแหน่งฐานที่ ๗ ตำแหน่งที่ไหลพื้นน้ำ พื้นวิภูฏะ พื้นกระแสนแห่งกิเลส ได้ตัวเองเป็นที่พึ่งแล้ว อุตตะทีปา อุตตะสะระณะ มีตัวเป็นที่พึ่ง อนะญญะสะระณะ อย่างนี้เนะ ต้องพื้นห้วงน้ำ นี้เกาะยังโดนน้ำท่วมอยู่ ยังมีอาจเรียกว่าเกาะ เหมือนเราว่ายน้ำในทะเล เราต้องการที่เกาะใช้ใหม่ ไม่งั้นจมน้ำตาย ถ้าเราเข้าถึงอุตตะทีปา เข้าถึงแบบชาติที่ผ่านมา ถึงจะศึกษาวิชาธรรมกายได้ นี้เราทิ้งบางอย่าง วางบางสิ่ง แล้วไม่ค่อยจะนั่ง พระหนุ่มจะเป็นแบบนี้ ตอนมีแรงก็ขาดปัญญา พอมีปัญญาทั้งหมดแรงซะอีก ที่นี้มารกแล้วพระหนุ่มนี้ดี มีทั้งความแข็งแรงและดวงปัญญา







## “บางทีรู้สึกตัวหายหรือหายเป็นบางส่วน มือหาย เท้าหาย อะไรต่างๆ เหล่านี้ ก็ให้เฉยๆ นะลูกนะ”

**เฉยทุกประสบการณ์ :** ถ้าสมมติเราทำถูกวิธี ตัวมันจะไม่ทึบ ไม่แคบ ไม่อึดอัด มันจะโล่งโปร่งเบาสบาย สบายอย่างที่เราไม่เคยเป็นมาก่อน บางทีรู้สึกตัวหายหรือหายเป็นบางส่วน มือหาย เท้าหาย อะไรต่างๆ เหล่านี้ ก็ให้เฉยๆ นะลูกนะ เฉยๆ อย่าลืมตา อย่าขยับตัว แล้วก็ไม่ต้องกังวลอะไร ทำเฉยๆ เฉยทุกประสบการณ์ นิ่งๆ แล้วถ้ามันดับลงไป บางคนอาจจะหวาดเสียว แต่บางคนก็ไม่หวาดเสียวถ้าลงอย่างนุ่มนวล เคลื่อนไปอย่างนุ่มนวล แต่ถ้าพรวดพราดก็อาจจะสะดุ้งบ้างก็ช่างมัน มันหวาดเสียวก็อย่าหวาดเสียวนาน แต่ขอยืนยันว่าไม่มีอันตรายอะไร จะมีแต่สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับเรา



**วางเฉยเป็นอุเบกขา :** จำเอาไว้ว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” เราต้องวางเฉยเป็นอุเบกขาในทุก ๆ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นดังกล่าว หรือนอกเหนือจากนั้น หยุดกับนิ่งอย่างเฉย ๆ มีความมืดให้ดู เราก็ดูไป ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น มีแสงสว่างให้ดูเราก็ดูไป มีดวงธรรมให้ดูเป็นดวงกลม ๆ ไส ๆ เราก็ดูไป มีกายให้ดูก็ดูไป มีองค์พระให้ดูเราก็ดูไป ดูไปโดยปราศจากความคิด แล้วก็ทำจิตให้สงบนิ่ง ๆ เฉย ๆ อย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น เดียวเราจะอัศจรรย์ใจกับสิ่งที่เราทำอย่างนี้



**ต้องไปพร้อม ๆ กัน :** เห็นภาพแต่ว่า ความสุขลด หรือไม่มีความสุข เพราะ  
กำกับปณความคิด มีความสุข แต่ยังไม่ถึงภาพก็ถูก แต่ยังไม่บริบูรณ์ มันต้อง  
ไปพร้อม ๆ กัน ล้อไปทาง แต่ตัวถึงไปทางก็ไม่ได้ จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา  
แสงสว่างมาพร้อม ๆ กัน จักขุ อูทะปาติ ญาณัง อูทะปาติ ปัญญา

“ล้อไปทาง แต่ตัวถึงไปทางก็ไม่ได้ จักขุ ญาณ  
ปัญญา วิชชา แสงสว่างมาพร้อมๆ กัน  
มันต้องไปพร้อมๆ กัน”





**สม่าเสมอ :** ความสม่ำเสมอของการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้เราเข้าถึงพระธรรมกายได้ แม้ว่าเราจะมีภารกิจมากน้อยเพียงใด ก็ขอให้เพิ่มสิ่งนี้เป็นภารกิจประจำวันเข้าไปด้วย และไม่ว่าเราจะอยู่ในอารมณ์ใดก็ตาม จะหงุดหงิด ชุนมัว หรืออารมณ์แจ่มใส สุขภาพจะแข็งแรง หรือจะเจ็บป่วยไข้ ซึ่งก็เป็นธรรมชาติของสังขาร หรือกลับมาตึก ๆ ตื่น ๆ แค่นั้น ก็ขอให้ปฏิบัติธรรมไปเถอะ การที่เราปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอนี้ จิตใจของเราจะถูกขัดเกลาให้สะอาด บริสุทธิ์ เพิ่มขึ้นทุก ๆ วัน ใจของเราจะคั่นกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นที่สิงสถิตของพระธรรมกาย

**“ความสม่ำเสมอของการปฏิบัติธรรม  
เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ที่จะทำให้เราเข้าถึง  
พระธรรมกายได้”**

**จุดเล็กใส ๆ เเท่ปลายเข็ม :** ความรู้ทั้งหมดอยู่ที่จุดเล็ก  
ใส ๆ เเท่ปลายเข็ม หรือเล็กยิ่งกว่านั้นอีก อยู่ที่ศูนย์กลาง  
กายแล้วค่อยเริ่มขยาย จากสิ่งที่มีอยู่ภายใน เหมือนต้น  
โพธิ์ขยายมาจากเมล็ดโพธิ์กลายเป็น กิ่ง ก้าน ใบ ดอก ผล  
เมล็ดโพธิ์ ทั้งหมดเลย





**มิเตอร์วัดใจ :** เราต้องฝึกจนกว่าจะครอบครองทุกสิ่งให้ได้ ต้องเกิดฉันทะอย่างบริบูรณ์ แม้แต่พระอินทร์ลงมาห้ามเรายังไล่ได้ เรายกการปฏิบัติธรรม เมื่อเราเริ่มภาคภูมิใจในตัวเอง เป็นใหญ่ในตัว เป็นอิสระ ฝึกตรงนี้ให้คล่อง นับวันจะดีขึ้นเรื่อย ๆ ลูกจับวิธีการได้ไหม จับจุดได้ไหม วิธีการที่จะไปถึงตรงนี้ได้ ต้องจับจุดให้ได้สักพักเราก็จะไปตรงนั่นเอง เดียวก็ได้ ลูกไม่ต้องไปกังวล ให้ทำตรงนี้ให้คล่อง เข้าดวง เข้าองค์พระ ให้ชัด ใส สว่าง จนกระทั่งเป็นหนึ่งเดียวกัน ลูกจะมีความสุข ความบริสุทธิ์ เป็นมิเตอร์วัดใจ

**ทำให้ตัวเรามีเสน่ห์** : ต้องทำให้ตัวเรามีเสน่ห์ กระทั่งความสุขมาติดเรา  
อย่างนี้ได้ไม่ซ้ำที่ ต้องนั่งอย่างเดียว ถ้าเราติดความสุข เราต้องใช้ความ  
พยายาม เค้น พยายามให้ติดความสุข อย่างนี้เราไปติดความสุข ถ้าเรานิ่งแน่น  
จริง ความสุขต้องมาติดเรา ถ้าเรายังไม่นิ่งแน่นจริง เราพยายามนิ่งแน่น มันไม่  
ค่อยติด แปก มั่นติด ๆ หลุด ๆ คือเราพยายามไปติด ถ้าเราเล่นตัวหน่อย ถูก  
ส่วนแล้ว มันจะมาติดเลย เยอะเลย สุขมา ดวงมา องค์พระก็มาเยอะเลยถ้าจับ  
หลักได้ จะง่าย แค่หนึ่งอย่างเดียว จริง ๆ มีแรงดึงดูด ชัดมา ไสมา สุขมา บริสุทธิ์มา  
องค์พระมา และดวงก็จะมา

“ถ้าเราติดความสุข เราต้องใช้ความพยายามเดิน  
พยายามให้ติดความสุข แต่ถ้าเรานิ่งแน่นจริง  
ความสุขจะมาติดเราเอง”





**ลดอายุ :** มีคนอายุเยอะมาบวช หลวงพ่อให้ลดอายุเหลือ ๒๐ หมัด ให้เหลือแค่นี้ เพราะฉะนั้น ห้ามปน ห้ามรำพึง เหนื่อย เมื่อย ใ้อัย! แต่ก็มีรำพึงบ้าง เมื่อยบ้าง หลวงพ่อ จึงบอกว่า เราก็เมื่อยไปอย่างนั้นเอง เดียวก็ไม่เมื่อยแล้ว มี คนหนึ่งอายุ ๘๐ ปี นั่งตอนนี้ไม่เมื่อย มีความสุขมาก ตอน สุดท้ายบอกว่า ม่วนดี มีความสุข หลวงพ่อสอบถามว่า นิ่งจริงหรือเปล่า นั่งม่วน ไม่เมื่อย นั่งกันดี





**เฉยในทุกประสบการณ์ :** ที่นี้พอเราภาวนาไป ผีก็ใจไปเรื่อย ๆ มันอาจจะมีการปรากฏการณ์อะไรต่าง ๆ เกิดขึ้น กับร่างกายของเรา คือ ตัวมันจะพองบ้าง ตัวขยายบ้าง ตัวยืดสูงขึ้นบ้าง ขยายออกไปทางกว้างบ้าง หรือตัวยุบลงไปบ้าง ตัวโยกบ้าง ตัวโคลงบ้าง ตัวเบาบ้าง ตัวลอยบ้าง หรือหล่นลงไป เหมือนตกจากที่สูงลงไปบ้าง หรืออะไรที่นอกเหนือจากนี้ให้ทำเฉย ๆ ในทุก ๆ ประสบการณ์ ให้ทำเฉย ๆ ทำใจหลวม ๆ เหมือนสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ให้ผ่อนคลายเป็นแล้วก็ทำใจให้สบาย ๆ นิ่ง ๆ เฉย ๆ อย่างนี้เรื่อยไปเลย มีอะไรเกิดขึ้นเราก็ดูไป

“ให้ทำเฉยๆ ในทุกๆ ประสบการณ์  
ให้ทำเฉยๆ ทำใจหลวมๆ  
เหมือนสวมเสื้อผ้าหลวมๆ”





**เปลี่ยนแปลงโลก :** คุณยายอาจารย์ฯ ท่านทิ้งทุกอย่างวางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียวได้ นี่คือทฤษฎี แต่ในแง่ปฏิบัติทำยังไง ถึงจะทิ้งไปได้เลย สำหรับตัวเอง...บ๊ีบ...เข้าไปได้เลย เหมือนเราไม่เคยเจอภารกิจงานหยาบมาก่อน ลูก ๆ อย่าเอาเรื่องหยาบ ๆ เข้ามากวนใจกันนะ เพราะสิ่งนี้เป็นข้อจำกัดการกุศลและพรหมจรรย์ ลูกอย่ากระทบกระทั่งกัน ลูก ๆ ต้องเป็นหนึ่งเดียวกันสำคัญนะลูกนะ ต้องเป็นทีม ลูกต้องทำเป็นทีม เพราะทำตามลำพังไม่ได้ต้องเป็นทีม แล้วลูกจะได้ทราบว่าทำไมหลวงพ่อดึงพุดยั้งจับบ่อย ๆ ลูก ๆ อย่าเบื่อนะ เพราะเรื่องนี้ต้องพุด เหมือนการตกตะปู้เราตอกทีเดียว มันไม่มีมิติ ไม่มีสนิท ไม่แน่น จึงต้องย้ำบ่อย ๆ



**เราตัดสินใจเป็นคนแข็งแรงหรือเปล่า :** สุริยนมัสการ ๒ รอบ  
หลังล้างหน้าจะช่วยแก้อาการคัดจมูกและโรคแพ้อากาศให้หาย  
เด็ดขาดจนหายใจคล่อง แต่ขึ้นอยู่กับว่าเราตัดสินใจเป็นคนแข็งแรง  
หรือเปล่า การดูแลร่างกายของเรานิด ๆ หน่อย ๆ จะทำให้ร่างกาย  
ของเราสดชื่นแข็งแรง ความแข็งแรงจะต้องทำให้เกิดขึ้นทั้งทีม

**ลมหายใจ ลมละเอียด :** ช่วยกันจัดกิจกรรม Exercise ให้เหงื่อ  
มันออก ขับของเสียออก ให้เลือดลมมันเดิน เพราะเรานิ่งนาน ๆ เลือด  
ลมมันไม่เดิน เส้นติด เส้นยึด เอ็นเคร่ง ลมมันอั้น มันหายใจออก  
กำลังกายที่ให้เหงื่อออก พอเลือดลมมันเดิน ลมก็ละเอียด ใจก็ละเอียด  
มันสัมพันธ์กัน มีผลถึงกัน ก็จะเห็นธรรมชาติได้ง่าย ถ้าเลือดลมไม่เดิน ลม  
ก็หายใจ ใจก็หายใจ

“เราออกกำลังกายทำให้เหงื่อออก  
พอเลือดลมมันเดิน ลมก็ละเอียด  
ใจก็ละเอียด มันสัมพันธ์กัน”

**รู้จักประมาณในความสบาย :** ใหู้้จักประมาณในความสบาย อย่างนอน ๆ ก็สบายดี แต่ร่างกายพอไม่ได้ใช้งาน มันก็นึกว่าเราไม่ใช้ มันก็เลยไม่ใหู้้ชะเลย มันสบายเกินไป ตอนแรกหลวงพ่อกี้ไม่เข้าใจคำนี้ว่า “ใหู้้รู้จักประมาณในความสบาย” เป็นยังไง ก็นึกว่าต้องไปนอน เพราะฉะนั้นช่วยกันจัดกิจกรรมตรงนี้ สำคัญนะ



“ให้รู้จักประมาณในความสุขสบาย”









## “ต้องเรียนแบบเด็ก ๆ เรียนแบบยูอะ เรียนแบบเล่น ๆ”

**วิธีการที่เป็นแม่บท :** ไม่มีอะไรใหม่ คือเริ่มต้นจากตรงที่ง่าย ที่คล่อง ที่รู้สึกมีความสุขก่อน ตะใจเบา ๆ นุ่ม ๆ ทำแบบสบาย ๆ โดยไม่กังวล และไม่ลุ่น ทำเฉย ๆ อย่าไปกดดัน ปล่อยให้เข้าไปตรงกลางอย่างสบาย ๆ แค่นี้เท่านั้น ให้หมั่นฝึกฝน และสังเกตการวางใจ ถ้าจับจุดได้ก็จะฉิว ต้องเรียนแบบเด็ก ๆ เรียนแบบยูอะ เรียนแบบเล่น ๆ วิธีการที่เป็นแม่บท ก็คือหยุด นิ่ง เบา สบาย และมีความบริสุทธิ์มากขึ้น ๆ ไร้แรงกดดัน เหมือนนั่งอยู่ในอวกาศ ต้องไม่ไปกดดัน หรือลุ่น ถ้าจับหลักได้ ก็จะได้กันทุก ๆ รูปเลย

**อย่าไปลุ่น อย่าไปดัน :** ยูอะร้ายกว่าเสื่อ แต่ลุ่นร้ายกว่ายูอะ อย่าไปลุ่น อย่าไปดัน อย่าเข้ากลางอย่างแหวก ๆ อย่าลึ้มหลักว่า หยุด นิ่ง อย่างเบาสบาย และต้องมีความสุข ความบริสุทธิ์ ตลอดทุกชั้นตอน ถ้ายังเข้ากลางไม่ได้ ก็หยุดนิ่งก่อน



high



**ไฮโซ :** ลูกต้องทำแบบสุขุมลชาตินะจ๊ะ อย่าไปทำแบบลำบาก ๆ ให้ทำแบบไฮโซ อย่าไปทำแบบโลโซ ให้ทำแบบสุขุมลชาติ ถ้าเราทำไปแล้วรู้สึกอึดอัดหรือมันเริ่มเล็กลง ๆ เรื่อย ๆ นั่นแสดงว่า ผิดวิธีแล้ว ไม่ใช่แล้ว ให้ทิ้งไปเลยนะ แล้วเริ่มใหม่ ใจเย็น ๆ เพราะเราออกจากเรือนมาแล้ว ออกจากที่คับแคบเพื่อมาสู่วิถีกว้าง

# society



“ถ้าเรายังทำยิ่งเล็กลงยิ่งแคบลง นี่ไม่ใช่แล้ว  
ยิ่งทำยิ่งต้องขยายออกกว้างออกไปสู่  
ความเป็นอิสระ”

( )



**เป็นเศรษฐีก็ไม่มีความสุข :** ชีวิตทางโลก ลูกหลงคิดดูซิ หลวงพ่อรับแขกมาเยอะ ไม่เห็นใครมีความสุขเลย บางคนขนาดแต่งงานแล้วนะ ในที่สุด ก็ต้องเลิกกัน เพราะฝ่ายหญิงอยากประพฤติพรหมจรรย์ หลังจากที่เข้าวัดแล้ว คือไม่เสมอกัน จนในที่สุดก็ต้องเลิกกันเพราะฝ่ายหญิงบอก “เบื่อ” อย่างนี้ก็มีเยอะ ลูกคิดดูแล้วกัน ระดับมหาเศรษฐีระดับโลก มาบอกหลวงพ่อโดยไม่ต้องถามเลยเนี่ย เป็นเศรษฐีก็ไม่มีความสุข ไม่ได้ถาม บอกเองเลย ขนาดมหาเศรษฐีของโลกยังไม่มีความสุขเลย

**อย่ากังวล :** เมื่อกี้ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนทำนองเรื่อง ร่างกายอย่าไปกังวลเราสนใจที่ใจหยุดใจนิ่งเท่านั้น เราไม่ได้มาแข่งกับอะไร หรือจะเอาแพ้ชนะ แล้วเราก็ไม่ได้มาฝึกความอดทนด้วย แต่เรามาฝึกหยุดนิ่ง มันคนละเรื่องกัน ต้องมุ่งการหยุดนิ่งภายในเป็นสิ่งสำคัญ ส่วนเรื่องข้างนอกจะเคลื่อนไหวอย่างไร อย่าไปสนใจ



**เมตตาธรรม :** เมื่อเข้าถึงพระธรรมกาย คำว่า “รักเพื่อน  
มนุษย์” จะเกิดขึ้นเป็นความรักที่บริสุทธิ์ ปรารถนาดี...  
อยากให้เพื่อนมนุษย์พ้นจากความทุกข์





**อธิษฐานจิต :** หลับตาเลย ปล่อยใจในทุกสิ่ง ทั้งทุกอย่าง อย่างเบา ๆ สบาย ๆ ตี๋มกินความสุข สุขุมลุ่มลึกตามลำดับ นิ่งในนิ่งไปเรื่อย ๆ นิ่งหยุดใจเข้าไปเรื่อย ๆ ให้เห็นอานิสงส์ของการหยุดนิ่งว่า มีคุณประโยชน์มากต่อตัวของเรา ต่อสรรพสิ่ง ทั้งหลาย อย่างสบาย ๆ มีความสุขทุกชั้นตอน ต้องหายใจสงสัยในทุกชั้นตอน ทั้งทุก ๆ อย่าง ปล่อยวางทุก ๆ สิ่ง นิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ เดี่ยวความชัด ความใส ความบริสุทธิ์ จะมาเอง การรู้แจ้งเห็นแจ้ง ปล่อยวางทุกสิ่ง ทำซ้ำ ๆ เข้าไปเรื่อย ๆ อธิษฐานจิต ให้รู้ญาณแม่นยำถูกต้องร่องรอยตรงตามความเป็นจริงทุกประการ ทุกชั้นตอน ของประสบการณ์ภายใน ให้กาย วาจา ใจใสสะอาด หยุดนิ่ง นิ่งแน่น นุ่มนวล ควรแก่การงาน ทะลุปรุโปร่งภายในคืนนี้ ให้สุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง อย่าเจ็บ อย่าป่วย อย่าไข้ ได้สร้างบารมีไปนาน ๆ ให้เราปลอดภัยจากอกุศล และเข้าศึกษาพรหมจรรย์ ให้กาย วาจา ใจใสสะอาดบริสุทธิ์ ในทุกชั้นตอน ให้เรา รู้เห็นชัด แจ่มแจ้งไปเลยจากจุดเล็กใส ให้เราผ่านไปเลย ให้แจ่มแจ้งหายสงสัย เข้าถึงจริง เห็นจริง อธิษฐานจิตให้เรามีความเพียรสม่ำเสมอ มุ่งมั่นแน่วแน่อย่าง พระเดชพระคุณหลวงปู่ อย่างคุณยายอาจารย์ฯ ของเรา ให้แน่วแน่นิ่งแน่น ให้เราอธิษฐานจิตอย่างนี้เป็นต้น

**แสงสว่างเห็นบ้าง หายบ้าง :** (ทำสบาย ๆ ความสว่าง จะเกิดขึ้นแล้ว แวบ...หาย แวบ...หาย ทำยังไงมัน ถึงจะอยู่ได้นานครับ) ตอนแรกเราต้องยอมรับก่อนว่า แวบ...หาย เรายอมรับมันก่อน ยอมรับสภาพที่เป็นเช่นนี้ ดีกว่าไม่มีแวบมาให้เห็นหรือ แวบมาให้หาย เรายังเห็นอยู่ แวบ ๆ ดีกว่า ว่าง ๆ แล้วต่อไปจะค่อย ๆ เป็นนาที่ เรื่อยไป เป็นชั่วโมง ก็จะอยู่นานขึ้น เราต้องยอมรับมันให้ได้...ว่า เรายังควบคุมไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร เพราะฉะนั้น เราต้องยกขึ้น วันนี้ไม่ต้องไปทำอะไร ทำหยุด ทำนิ่ง อย่างนี้อย่างเดียว นะจ๊ะ

**ลองไปทบทวนตัวเอง :** จำวิธีการ ไม่ใช่จำอารมณ์นะ จำวิธีการที่จะทำให้เราไปถึงจุดที่เราพอใจได้ ลูกลองไป ทบทวนดูนะ สังเกตดูว่า เราให้เวลากับศูนย์กลางกายแค่ไหน เรามีอุปกิเลสที่เป็นมลทินของใจใหม่ มีลุ่มใหม่ หรือ ว่าเราประมาท ลองไปทบทวนดู เพราะ ณ จุดนี้ลูกต้องนิ่ง แน่นมากกว่านี้ เคยทำได้บางครั้ง แต่ไม่ทุกครั้ง เพราะตอนนี้เราไม่มีเรื่องหยาบที่เป็นเครื่องกั่วงวลของใจ นอกจากจะ ไปหามา ก็เป็นสัปปายะทั้งหมดแล้วก็แก้ไข ปรับปรุงดวง ใจเลย หลวงพ่อยืนยันว่า “ลูกทั้งหมดได้แน่นอน”

“แสงสว่างเห็นบ้าง หายบ้าง เราต้องยอมมันก่อน  
ยอมรับสภาพที่เป็นเช่นนี้ ดีกว่าไม่มีมาให้เห็น แล้วต่อไป  
จะค่อยๆ อยู่นานขึ้น เราต้องยอมรับมันให้ได้”





**ยอมเพื่อให้ชนะ :** รักษาฐานทัพกายหยาบให้มีสุขภาพที่แข็งแรง...ถูกทุกคนอยู่ในวัยหนุ่ม เป็นวัยที่แข็งแรง วัยนี้เป็นวัยที่พญามารกลัวมาก เหมาะที่จะสู้รบตบมือกับพญามาร ได้ตัดสิ่งที่ทำให้จิตหยาบออกไปให้เกลี้ยงเลย ทำให้เหลือแต่...ตัว หัวใจ และศูนย์กลางกายให้ลูก ๆ ทุกคนฝึกฝนไปตามขั้นตอน ซ้ำแล้วซ้ำเล่า บ่อย ๆ เนือง ๆ เดี่ยวก็ละเอียดส่วนหยาบต้องเข้ากันให้ได้ ต้องสามัคคีกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อย่ามีมานะทิฐิ ต้องยอมเพื่อให้ชนะใจเพื่อนสหธรรมิก และยอมเพื่อที่จะได้ทำงานละเอียดเหมือนที่คุณยายอาจารย์ ท่านยอมไม่ว่าใคร เพื่อเราจะได้ศึกษาวิชาธรรมกายและทำวิชาธรรมกายปราบมารได้

“อย่ามีมานะทิฐิ ต้องยอมเพื่อให้ชนะใจเพื่อน  
สทธรรมิก เหมือนที่คุณนายอาจารย์ฯ  
ท่านยอม เพื่อเราจะได้ศึกษาวิชาธรรมกายและ  
ทำวิชาธรรมกายปราบมารได้”







**ประวัติศาสตร์ของมหาปูชนียาจารย์ :**  
การเอาใจใส่ในการเรียนธรรมะของคุณยายอาจารย์ฯ  
ท่านไม่สนใจในสิ่งที่มีผลกระทบกระเทือนที่ทำให้ชุนมัว หรือ  
ชวนให้ทะเลาะกัน จึงทำให้ท่านก้าวไปสู่ความเป็นผู้นำ  
เป็นหัวหน้าทีมนักรบ ทีมชาดรู้ ทำให้ท่านอยู่ในฐานะสูงส่ง  
นี่คือประวัติศาสตร์ของมหาปูชนียาจารย์ ที่ลูกต้องยึดถือ  
เป็นแบบอย่างเป็นต้นแบบที่ดี

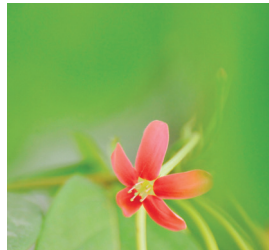
“คุณยายอาจารย์ฯ ท่านไม่สนใจในสิ่ง  
ที่มากกระทบกระทั่งที่ทำให้ขุ่นมัว หรือชวน  
ให้ทะเลาะกัน จึงทำให้ท่านก้าวไปสู่ความ  
เป็นผู้นำ เป็นหัวหน้าทีมหิกรบ ทีมชาดรู้”






“ถ้าทำแล้วไม่มีความสุข เหยๆ หรือตึง แดบ  
แสดงว่าลื่นแล้ว ให้กลับมาเริ่มต้นใหม่  
ในจุดที่เราชอบ ทำได้ง่ายและมีความสุข”

**ทำหยุดนิ่งเฉย ๆ** : ถ้าทำแล้วไม่มีความสุขเฉย ๆ หรือ  
 ตึงเครียดแสดงว่าล้าแล้วให้กลับมาเริ่มต้นใหม่ในจุดที่เรา  
 ชอบทำได้ง่ายและมีมีความสุขก่อน เราต้องพร้อมเสมอที่  
 จะเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ ถ้าถูกวิธี ความสุขความบริสุทธิ์  
 ความรู้แจ้งเห็นแจ้งจะต้องเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ การศึกษาวิชา  
 ธรรมกายยิ่งเรียนต้องยิ่งง่ายหลักวิชาคือ “หยุดเป็นตัว  
 สำเร็จ” ให้ทำหยุดนิ่งเฉย ๆ ผ่อนคลาย สบาย ๆ ใจเย็น ๆ  
 ใจที่ไม่อยากได้อะไรเลย เป็นใจที่จะได้ในทุกสิ่งที่ต้องการ  
 แล้วเดี๋ยวจะได้ในสิ่งที่เราต้องการ ถ้าทั้งหมดแก้ไขไม่ได้  
 ให้ล้มตาลุกไปตีมน้ำ เปลี่ยนนิริยาบถ ไปดูวิเวกวิหัทศน  
 พอใจสบายก็กลับมานิ่งใหม่







**ยิ่งเร็วยิ่งชัด :** การเห็นพระภายในนั้นมหัศจรรย์มาก เหมือนอย่างนั่งรถ ๑๕๐ ก.ม. ต่อช.ม. เห็นอะไรก็ไม่ชัดหรอก แต่การเห็นข้างใน ยิ่งเร็วยิ่งชัด เร็วกว่าแสง ยกกำลังสอง ยกกำลังสาม ยิ่งชัดมากขึ้น เวลาคุณค์พระ ให้ดูเหมือนดูดวง ไม่ต้องไปเก็บรายละเอียด ดูแบบช่างมัน

**ชีวิตที่ดีที่สุด** : หลวงพ่อชอฮย็อนันว่า ชีวิตพระเป็นชีวิตที่ดีที่สุด เหมาะสมกับชาวโลกที่สุดเลย เพราะเป็นชีวิตที่ปลอดกังวล มีเวลาสำหรับแสวงหาความรู้ภายในที่เรายังไม่รู้อีกมากมาย มีไว้สำหรับแสวงหาความสุขที่มีมากกว่าความสุขที่มาจากลาภยศ สรรเสริญ อย่างที่มนุษย์เข้าใจกัน

The  
Best





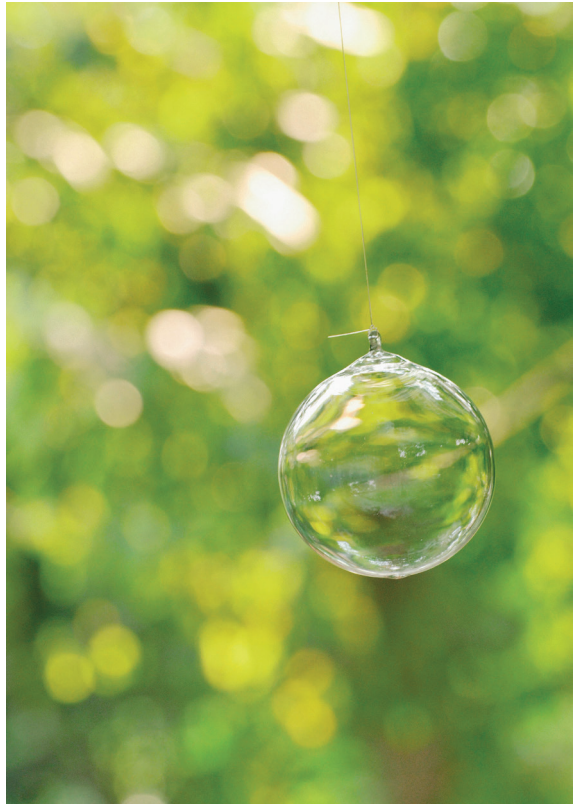
**ต้องนั่งจนเกิดความมั่นใจ :** ต้องนั่งจนเกิดความมั่นใจ และเป็นทนาย  
แก้ต่างให้กับพระพุทธศาสนาได้ กล้าที่จะไปอธิบาย และยืนยันกับคนทั้งโลก  
ได้ว่าวิชาธรรมกายมีจริง อย่างมหาบุคคลตะขุขันธ์กับพระอินทร์ว่า พระรัตนตรัย  
มีจริง พอพระอินทร์ถาม มหาบุคคลตะขุขันธ์ถามกลับ ท่านเป็นใคร ไปไกล ๆ เลย  
มหาบุคคลตะขุขันธ์ได้เป็นพระโสดาบันแล้ว ไม่มีความรู้สึกว่า ตัวเองยากจนเลย  
พระอินทร์จะเอาสมบัติมาล่อก็ไม่สำเร็จ

**พร้อมเริ่มต้นใหม่เสมอ :** ความเคยชินจะทำให้เผลอไปทำวิธีที่ผิดเสมอต้อง  
พร้อมที่จะเป็นคนใหม่เริ่มต้นใหม่เสมอ



**หมั่นสังเกต :** อย่าไปท้อนะลูกนะ ค่อย ๆ ฝึกไป แล้วหมั่นสังเกต เราเคยทำยังไง รวมใจให้นิ่งแน่นแล้วทำซ้ำ ๆ ต้องไม่หนีหลักที่เคยบอก ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ให้ใส ๆ เกลี้ยง ๆ บริสุทธิ์ให้ติดแต่ธรรมะ ติดแต่กลางอย่างเดียว

**วิทยาศาสตร์ทางใจ :** ฝึกตรงนี้ให้คล่อง คล้าย ๆ กับตอนนี้อยู่ในการควบแน่นของใจ ตอนแรกเป็นกลุ่มแก๊สหลวม พอเรานิ่งแน่น ควบแน่น ใจเย็นมากขึ้น เหมือนของเหลว น้ำควบแน่น พอใจควบแน่น ใจเย็น นิ่งเข้า ก็เหมือนของแข็ง เกิดเป็นดวง เป็นองค์พระ ถ้านิ่งแน่น ใจเย็น หนักขึ้น เยือกเย็น ยิ่งชัด ยิ่งใส ยิ่งสว่างเพิ่มขึ้น ๆ คนเราเป็นอย่างนั้นใหม่ ๆ ใจจะกระเจิง เหมือนการควบแน่น ต้องลดอุณหภูมิ ลดลงไปอีก เป็นของแข็ง แข็งในแข็ง แข็งในแข็งเหมือนเพชร แต่วิทยาศาสตร์ทางวัตถุ ต่างจากวิทยาศาสตร์ทางใจ ใจเราเป็นของแข็ง ต้องเยือกเย็น ทางวัตถุต้องเย็นเยือก ลบ ๐ องศา เราต้องเยือกเย็น สบาย ๆ มีความสุข





“วิทยาศาสตร์ทางใจ  
ต้องเยือกเย็น สบายๆ มีความสุข”

**สืบทกว่า ไม่เท่าตาเห็น :** ลูกมีลุ่นหรือเปล่าจะ หรือไม่ถึงกับลุ่น ตั้งใจ overload ๕% เรียกว่า ลุ่นเล็ก ๆ ถ้าไม่ลุ่นต้องไปฉิว ทำจุดที่ง่ายที่สุด ให้คล่อง จนกระทั่งมีความสุข จิตบริสุทธิ์ล้วน ๆ ตั้งมั่น น้อมไปตรงไหนก็ได้ เข้าไปเรื่อย ๆ ดูตรงที่ง่ายที่สุด ให้ชำนาญเลยนะ จะได้ดีทีเดียว ที่มันไม่ต่อเนื่อง เพราะมันไม่สบาย ที่หลวงพ่อดาม จะได้ค้นพบตัวเองได้ เดี่ยวจะได้ ลูกอย่าไปกังวลมันนะ ไม่เอา ต้องไม่กังวล เราได้ชั่ววี นิ่ง ๆ ไปเรื่อย ๆ หากความสุขส่วนตัวของเรา จะขยายแค่ไหนก็ได้ เรามีโลกส่วนตัว เราเป็นดวง แสดงว่าตอนนี้เราพ้นการตรีก มาแล้ว เพราะมีฉันทะในการตรีก เอาจุดที่เราง่าย สนุกและมีความสุข คล่องของเก่าเอามาทบทวนความไม่จำ เริ่มต้น ณ จุดที่สบายก่อน เดี่ยวเราจะไปถึงจุดที่สบายที่เราต้องการ

**กลายความผูกพัน :** พระโพธิสัตว์ท่านเสวยสุขอยู่ในวัง มีทุกสิ่งทุกอย่างเพียบพร้อม ท่านยังสละออกบวชได้ พอเกิดความเบื่อหน่ายคลายความผูกพัน ใจก็ไม่ไปติดในสิ่งเหล่านั้น ท่านมีมากกว่าเราอีก ท่านยังสละได้



“ถ้าไม่ลืมหต้องไปฉิว ทำจุดที่ง่ายที่สุด  
ให้ดล่อง จนกระทั่งมีความสุข  
จิตบริสุทธิ์ล้วนๆ ตั้งมั่น ห้อมไปตรงไหน  
ก็ได้ เข้าไปเรื่อยๆ ดูตรงที่ง่ายที่สุด  
ให้ชำนาญเลยนะ”







**ครอบครองจุดเล็กใสให้ได้ :** จุดเล็กใสใใครได้บ้าง สำคัญนะ ต้องครอบครองให้ได้ ได้อย่างง่าย ๆ ได้ตลอด ก็ฝึกตรงนี้ไป ฝึกให้ชำนาญ เมื่อได้แล้ว ลูกจะมีความสุขอย่างยั่งยืน ลูกได้ผ่านตรงนั้นมาแล้ว ลูกต้องสำรวจตัวเองให้ดีนะจะ พอถึงตรงนั้น ไม่มีใครที่จะช่วยเราได้ ลูกต้องเห็นเอง เป็นเอง และทำได้เอง ทำตามลำพังก็ทำได้ จะอยู่เป็นที่มาก็ทำได้ ลูกต้องช่วยตัวเอง แต่ครั้งที่หลวงพ่อมานั่งตรงนี้ไม่มีอะไรใหม่ อันไหนที่ถามซ้ำ ๆ ย้ำ ๆ แสดงว่า ตรงนี้สำคัญ เพราะเป็นหัวใจ นอกนั้นเป็นปอด ตับ ม้าม ไต ซึ่งหัวใจอยู่ตรงนี้นะจะ หยุดแรกสำคัญ เราจะเสียเวลาตรงนี้นิดหน่อย แต่เสียเพื่อได้ จะมั่นคงมั่นใจ และมั่นคงต่อไป ดูเหมือนไม่ก้าวหน้า แต่จริง ๆ แล้ว เรากำลังไปถึงจุดหมาย ถ้าลูกครอบครองจุดเล็กใสนี้ได้ สำคัญมาก ๆ จุดเล็กใสมั่นคง มั่นใจ ลูกเอาตรงนี้ให้คล้อง ฝึกตรงนี้เดี๋ยวก็ได้ มันไปได้เองฝึกตรงนี้ซ้ำ ๆ ย้ำ ๆ

**จิตบริสุทธิ์ จะเห็นไปตามความเป็นจริง :** ต้องให้หนึ่งสนิทจริง ๆ หนึ่งแล้วดียังไง มันจะเป็นอิสระ อิสระแล้วดียังไง จิตมันจะบริสุทธิ์ บริสุทธิ์แล้ว มันจะรู้เห็นไปตามความเป็นจริง

“เริ่มในจุดที่ง่าย สบาย  
และมีความสุขทุกครั้ง จะได้ไม่ล้า”

**เรียนเพื่อความบริสุทธิ์ :** เริ่มในจุดที่ง่าย สบาย และมีความสุขทุกครั้ง จะได้ไม่ลืมน ต้องจำไว้ว่า เราเรียนเพื่อความบริสุทธิ์บริบูรณ์ในการประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อรักษาเป้าหมายและมโนปณิธานของเรา

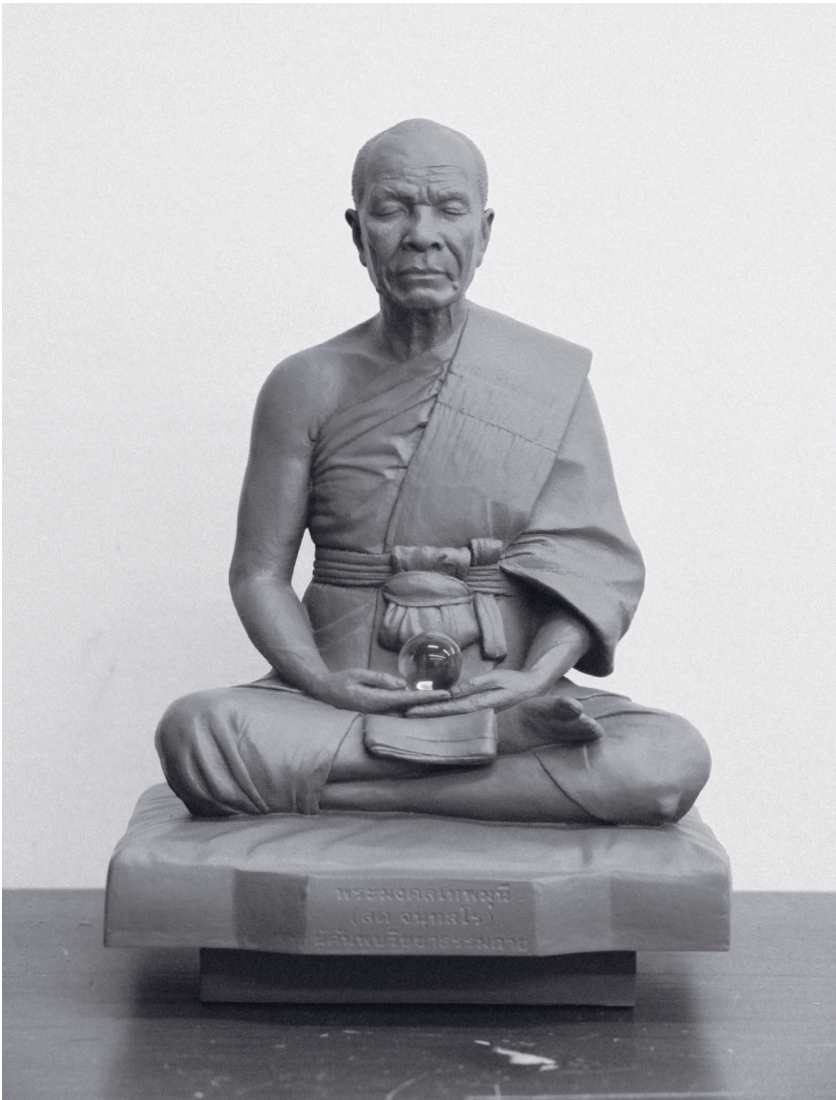
**ความรู้แจ้งเห็นแจ้ง :** การเข้าไปในเส้นทางสายกลาง มันจะกว้างขวาง เป็นอาณาจักรของเราเลย ไปจนสุดรู้ สุตญาณ จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ความสุขความบริสุทธิ์ ความรู้แจ้งเห็นแจ้งจะมาพร้อมกัน



**ทางสายกลาง :** การจะไปเที่ยวต่างประเทศ จะจัดทัวร์ไปเที่ยวที่ไหนก็แล้วแต่ เมื่อเราเริ่มต้นก็เหนื่อยแล้วยังเดินทางนั่งรถก็เมื่อยแล้ว กว่าจะไปถึงปลายทางก็เพลียกลับมา ก็ลึ้มหมด น้แหละ การเดินทางก็เป็นอย่างนี้ หรือจะเดินทางจากโลกนี้ไปสู่วงจันทร์ ดวงดาวต่าง ๆ เริ่มต้นก็หวาดเสียวกลัวตาย ไปถึงปลายทางก็ไม่มีอะไร เพราะกิเลสยังมีเท่าเดิม ความทุกข์ทรมานก็ยังมีเท่าเดิม มีทั้งโลกะ โทสะ และโมหะ ก็ยังมีเท่าเดิม แต่เส้นทางสายกลางภายในเป็นเส้นทางแห่งพระอริยเจ้า เป็นทางเอกสายเดียวที่ทำให้ความสุขเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตั้งแต่เริ่มต้นเดินทางจนกระทั่งถึงปลายทาง ถ้าเข้าไปไม่ถูกช่อง ทางสายนี้จะไม่รู้จักความสุขที่แท้จริงเลย มีแต่สุขเกรียม ๆ กับสุขใหม่ จะสุขในขวดก็ดี หรือจะสุขที่ไหนก็ดีนั่นแหละ เป็นสุขที่มีความหายนะครอบงำ แต่สุขตรงนี้เป็นสุขจริง ๆ เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับตัวมนุษย์ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ถ้าเรายังเข้าไม่ถึงสุขตรงนี้ ก็ไม่ถึงต้นทางตรงนี้ ชีวิตก็ยังไม่ปลอดภัย



“เส้นทางสายกลางภายใน เป็นเส้นทางแห่งพระอรียเจ้า  
เป็นทางเอกสายเดียว ที่ทำให้ความสุขเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ  
ตั้งแต่เริ่มต้นเดินทาง จนกระทั่งถึงปลายทาง”



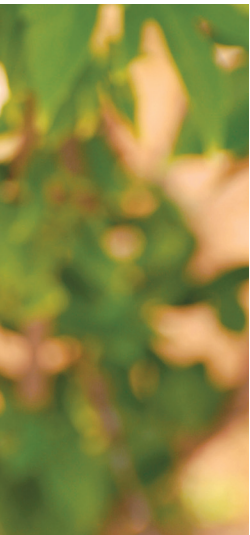
**นั่งธรรมะให้ปล้อยวางภารกิจทุกอย่าง :** เวลานั่งธรรมะให้ปล้อยวางให้หมด จากเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ เรื่องงาน เรื่องหยาบ ๆ ทั้งให้หมด ให้เราทำใจเบา ๆ สบาย ๆ อย่าไปตั้งใจมาก อย่าให้อะไรมาเหนี่ยวรั้งเราไว้ ทั้งให้หมดเลยและหมั่นตรึกทั้งวัน ให้ใจคุ่นเคย หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายให้สม่ำเสมอให้เราเริ่มต้นจากจุดที่ง่ายที่สุด จุดที่สบายที่สุด จุดที่ผ่อนคลายที่สุด ที่คุ่นเคยที่สุดของแต่ละคน ถ้านึกพระเดชพระคุณหลวงปู่ได้ ก็ให้นึกพระเดชพระคุณหลวงปู่ ถ้ายังไม่ได้อะไร ก็ให้ทำใจสบาย ๆ ให้ต่อเนื่อง เราถูกงานหยาบและความประมาทมาตึงใจให้ออกจากความละเอียด ดังนั้นเวลานั่งธรรมะให้ปล้อยวางภารกิจทุกอย่าง ทำใจเบา ๆ ให้ทำใจอย่างง่าย ๆ ถ้าฟังก็ให้ลืมตาดูภาพพระเดชพระคุณหลวงปู่ พอหายฟังก็หลับตาเบา ๆ แค่นตาชนกัน ให้นึกถึงภาพท่าน ถ้านึกได้บางส่วน ก็นึกบางส่วน นึกได้ทั้งหมด ก็นึกทั้งหมด จะนึกเป็นโครง ๆ ไปก่อนก็ได้ จะมีดทั้งหมดหรือมีดบางส่วนก็ไม่เป็นไร พอใจเราเริ่มคุ่นเคยและเริ่มหยุดนิ่งแล้ว ภาพท่านจะเริ่มสว่าง เริ่มจากสว่างที่ละส่วนก่อน พอใจหยุดนิ่งได้มากขึ้นก็สว่างทั้งหมด



**ติดกลาง :** ปล่อยทิ้งทุกสิ่ง แม้กระทั่งความคิด การที่จะทำให้ใจเราละเอียดกว่าเดิมก็ต้องปล่อยทิ้งทุกสิ่ง ถ้าเราทำได้ ให้เอาประสบการณ์ที่ละเอียดที่สุดเป็นจุดเริ่มต้นใหม่ เราจะเห็นได้ด้วยตาธรรมกาย แล้วจักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่างจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กันเห็นไปถึงไหน ญาณทัสสนะก็จะรู้ไปถึงนั้น



**ยิ่งเรียนยิ่งง่าย :** อย่าตอบตามกัน วิชาธรรมกายยิ่งเรียนยิ่งง่าย และง่ายขึ้นไปเรื่อย ๆ จะบริสุทธิ์ขึ้น มั่นใจขึ้น สุขขึ้น ดีขึ้นทั้งหมด สิ่งที่เราได้ยินได้ฟังมา เราก็รับรู้เอาไว้ แต่ความจริงเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า หรือไม่เป็น เอ๊ะ แล้วจริง ๆ เป็นยังไง เราต้องพิสูจน์



**การเร่งที่ถูกต้อง :** อย่าตั้งใจมากจนตั้งใจมัน ยิ่งร้ายกว่าเสียแต่สู้ร้ายกว่าหยุด การเร่งที่ถูกต้องคือวางใจนิ่ง ๆ เบาลบายอย่างต่อเนื่องนิ่งโนนิ่ง ๆ นิ่งโนนิ่งไปเรื่อย ๆ แล้วประสบการณ์ภายในจะเร่งไปเอง คือ ละเอียดขึ้นเข้ากลางได้เร็วเพิ่มขึ้นตามความนิ่งแน่มั่นเอง

**หยุดกับนิ่งอย่างมีความสุข :** เราจะรู้เห็นไปตามความเป็นจริง จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ซึ่งทั้งหมดนี้ก็ขึ้นอยู่กับหยุดกับนิ่งอย่างมีความสุขและความบริสุทธิ์

**ผู้เข้าถึงธรรมกายเป็นที่ต้องการของชาวสวรรค์ :** ผู้ที่จะ “เข้าถึงธรรมกาย” และ “เป็นธรรมกาย” เป็นที่ต้องการของชาวสวรรค์ทั้งหลาย อยากให้ไปเป็นสหายด้วย อยากอัญเชิญไปอยู่ด้วย เพราะเข้าใกล้ธรรมกายแล้วมีความสุขมันชุ่มอกชุ่มใจ เย็นอกเย็นใจ มีกำลังใจสูงส่ง อยากอยู่ใกล้เหมือนร่มไม้ใหญ่ที่เกิดความอบอุ่นใจ ปลอดภัย มีปีติสุข กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำความดี ธรรมกายจึงเป็นของประเสริฐเลิศนัก





**ความบริสุทธิ์** : ถ้านิ่งในนิ่ง มันจะมีความสุข ความบริสุทธิ์ ความสว่าง และความสงบเพิ่มขึ้น ศูนย์กลางกายคือที่รวมของสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย อยากรู้อะไรก็ดูที่ศูนย์กลางกายที่นั่นมีแต่ผู้บริสุทธิ์ จะไปถึงได้ เราก็ต้องทำตัวของเราให้บริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์ก็จะดึงดูดเราไปได้ เหมือนผึ้งเนี่ยยอมอยู่ในผึ้งเนี่ย สัตบุรุษยอมอยู่กับสัตบุรุษ อสัตบุรุษยอมอยู่กับอสัตบุรุษ สัตบุรุษยอมไม่อยู่กับอสัตบุรุษ อสัตบุรุษยอมไม่อยู่กับสัตบุรุษ



“จะไปถึงได้ เราก็ต้องทำตัวของเรา  
ให้บริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์ก็จะดึงดูดเรา  
ไปได้ เหมือนฝูงเหี่ยว่อมอยู่ในฝูงเหี่ยว”

**ทำตัวเกลี้ยง ๆ :** เราต้องพึงหยุดกับนิ่ง ทั้งให้หมด ทำตัวเกลี้ยง ๆ ไม่ให้มีเรื่องอื่น ให้มีแต่ดวง มีแต่องค์พระลูกทำตรงนั้นะ ไปทำตรงนี้ให้คล่อง ๆ ซ้ำ ๆ

**เอาให้ได้ตามสูตร :** ให้เรานิ่งในนิ่งโดยไม่ต้องรีบ ให้นิ่งในนิ่งเข้าไปให้มีความสุข ความบริสุทธิ์ในทุกชั้นตอน เราจะผ่านดวง ผ่านองค์พระเอาให้ได้ตามสูตร ชัดใส สว่าง มีความสุข ความบริสุทธิ์ทุกชั้นตอนไปสู่จุดที่ดีที่สุดของเราที่เคยทำได้นิ่ง ๆ เข้าไปเรื่อย ๆ

**“ทั้งให้หมด ทำตัวเกลี้ยง ๆ  
ไม่ให้มีเรื่องอื่น ให้มีแต่ดวง มีแต่องค์พระ”**



**อย่าไปนั่งแข่งกับคนอื่น :** ให้ฝึกทำใจเย็น ๆ  
อย่าไปนั่งแข่งกับคนอื่น อย่ากลัวไม่ทันเพื่อน  
คนไหนที่เขาละเอียด ก็ให้ปีติยินดีกับเขาแล้ว  
อยู่ใกล้ ๆ เขาเพื่อจะได้พูดคุยกันในเรื่อง  
ที่ทำให้เกิดกำลังใจ หรืออาจมีบางคำพูดที่  
ถูกใจเราทำให้เราสามารถปรับตัวปรับใจเพื่อ  
เข้าถึงความละเอียดง่ายขึ้น เพราะเราเรียน  
เพื่อตัวเอง ใครจะเป็นอย่างไรก็ช่างเขา  
ถ้ายังกังวลอีก ให้ลองคิดว่าคนอื่น  
ตายหมด เหลือเราคนเดียว ในโลกนี้  
คนเดียวไม่แข่งกับใครอีก



“อย่าไปหึงแข่งกับคนอื่น  
ให้ลองคิดว่าคนอื่นตายหมดเหลือเราคนเดียวในโลก  
หึงคนเดียวไม่แข่งกับใครอีก”









“ที่ลูกยังเห็นไม่ชัด เพราะใจยังหยุด  
ไม่สนิทสมบูรณ์ มีความติดแทรก”



“ทำเหมือนหัดเขียนอนุบาล”





innocent

**มานะทีฐิ :** เราเรียนเพื่อตัวของเราเอง เราจะไม่มีมานะทีฐิว่า จะต้องเป็นอย่างนี้ ๆ เหมือนที่เราเห็น จะไม่สนใจเรื่องมานะทีฐิ จะก้าวข้ามตรงนี้ไป จะนิ่ง ๆ อย่างเดียว เราต้องให้แจ่มแจ้ง ให้หายสงสัย ทำเหมือนนักเรียนอนุบาล ทำใจให้ innocent เหมือนเด็ก ๆ

# ตริก คือ นึก อย่างสบายๆ

**เราปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร :** เราปฏิบัติธรรม...เพื่อทำความบริสุทธิ์  
บริบูรณ์ แห่งการประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง สลัดตน  
ให้พ้นจากกองทุกข์ ไม่ใช่เพื่ออยากเด่นอยากดัง อยากให้คนเขาชื่นชม  
หรืออยากได้ลาภสักการะ สิ่งเหล่านั้นล้วนเป็นมลทินของใจ หากเกิดขึ้น  
เมื่อใด ใจจะหยาบ ซึ่งผิดวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติธรรม

**ตริก :** ตริก คือ นึกอย่างสบาย ๆ คล้าย ๆ กับเรานึกถึงสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราค  
คุ้นเคยนี้ได้ง่าย ๆ อย่างสบาย ๆ อย่างนี้เรียกว่า ตริก



“เราปฏิบัติธรรม...เพื่อทำความบริสุทธิ์บริบูรณ์  
แห่งการประพฤตินิพพาน เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง”

**ใจต้องเป็นกลาง ๆ :** พอเรานิ่งจริง ๆ บริสุทธิ์จริง ๆ ไม่ติดอะไรเลย ดูภาพภายในแบบธรรมดา ๆ เดียวก็เห็นชัดหนึ่งในหนึ่งนิ่งในนิ่ง กลางจริง ๆ ปล่อยใจลงไปตรงกลาง ดูตรงกลางทีเดียว เป็นที่รวมข้อมูลของทุกสรรพสิ่ง ให้ดูเหมือนเราดูก้อนหิน ๑ ก้อน ต้นไม้ ๑ ต้น คน ๑ คน โดยปราศจากความคิดปรุงแต่ง ให้บริสุทธิ์จริง ๆ ใจต้องเป็นกลาง ๆ ไม่ติดอะไรเลย

**เรื่องธรรมดา :** เราเป็นคนธรรมดา ต้องทำแบบคนธรรมดาต้องยอมรับว่า ความมืด ความเมื่อย ความฟุ้งเป็นเรื่องราวธรรมดาที่ทุกคนจะต้องเจอ ไม่ใช่เป็นเรื่องแปลก เฉพาะเราอยู่คนเดียวทุกคนต้องเจอทั้งนั้น เพราะฉะนั้น อย่าไปวิตกกังวลทุกซักรื้อน

**“ความมืด ความเมื่อย ความฟุ้งเป็นเรื่อง  
ธรรมดาที่ทุกคนจะต้องเจอ เพราะฉะนั้น  
อย่าไปวิตกกังวลทุกซักรื้อน”**

*Don't worry  
be happy.*

ไม่ต้องแสวงหา : สบายตรงไหน เอาตรงนั้น ไม่ต้อง  
แสวงหา และไม่ต้องเสียดายว่า เราสูญเสียอารมณ์ดี ๆ  
อย่างนั้นไป อารมณ์ดี มีเยอะ มีเหลือเพื่อทำเฉย ๆ ดูเฉย ๆ  
เดี๋ยวจะมากอีก แล้วจะดีกว่าเดิม สบายตรงไหนเอาตรงนั้น  
ไปก่อน หากเรารู้สึกมันเคืองค้ำว้าง หากดูไม่เจอ ไม่ต้อง  
แสวงหากุด ซอบตรงไหน เอาตรงนั้น ไม่มีอะไรใหม่ให้ดู  
ก็ช่างมัน อย่างนี้เดียวได้ไม่ยาก





**เราต้องใจเย็น ๆ** : เราต้องยอมรับความไม่ได้ตั้งใจ แล้วเราจะได้ตั้งใจทุกครั้ง ถ้าเราไม่ยอมรับความไม่ได้ตั้งใจ เราก็จะไม่ได้ตั้งใจทุกครั้ง นี่ก็ให้หนึ่งไม่ได้ ต้องนิ่งโดยไม่ต้องนึก เราต้องใจเย็น ๆ น้ำแข็งว่าเย็นแล้ว ลูกต้องเย็นกว่า ใจเย็น รอให้ได้ เราต้องยอมรับว่า เราควบคุมอะไรไม่ได้ทั้งหมด เหมือนเราส่องกระจก ก็พบว่ามีคนอยู่ในกระจก เป็นคนธรรมดา ไม่ใช่เทวดา เราคนธรรมดา เหนर्मิตไม่ได้ เราต้องคอย คอยให้ เป็น เย็นให้พอ เดี่ยวจะได้



“เราต้องใจเย็นๆ หน้าแข็งกว่าเย็นแล้ว  
ลูกต้องเย็นกว่า ใจเย็น รอให้ได้”

**นั่งแล้วต้องมีความสุข :** ความสุขในการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งสำคัญ ส่วนเห็นดวงเห็นองค์พระเป็นของแถม เพราะอย่างไรเราต้องเห็นอย่างแน่นอน เนื่องจากสิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วในตัวของเรา แต่ฐานของใจที่จะเข้าไปถึงตรงนี้ได้ ต้องมีความสุข หากใครนั่งแล้วมีความสุข รู้สึกตัวโล่งโปร่ง เบา สบาย แสดงว่าเราเริ่มวางใจกันเป็นแล้ว ได้สุขจากสมาธิ ซึ่งเป็นแรงกระตุ้น ทำให้เราอยากนั่งต่อไปเรื่อย ๆ ทุกวัน ถ้าหากเรายังนั่งตื้อ ๆ ยังฟุ้ง ยังง่วง ยังหลับ หรือยังตึง ไม่มีฐานความสุข บางทีมันก็ทำให้เราเบื่อ แต่เราก็ต้องพยายามฝืนเอาชนะมัน

“หากใครหนึ่งแล้วมีความสุข รู้สึกตัวโล่ง  
โปร่ง เบา สบาย แสดงว่าเราเริ่มวางใจกันเป็นแล้ว”





## น้อมบูชาธรรม

- พระมงคลเทพมุนี (หลวงปู่ศด จันทสโร)
- พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อธัมมชโย)
- พระราชภาวนาจารย์ (หลวงพ่อทัตตชีโว)
- คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาทองสุข สำแดงปั้น
- คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

## เจ้าภาพกิตติมศักดิ์

- พระประพุก พุทธิโกล, มูลนิธิ พลเอกอาทิตย์-พรสวรรค์ กำลังเอก
- คุณเรณู โชคอนันต์ตระกูล
- คุณวรวิฑู-พินุช-สารินี วรสุบิน
- คุณวิชัย-สุรีย์-รุ่งธรรม-เรืองธรรม เจียมพิทยานุวัฒน์
- ครอบครัวด้านวนิช
- ครีวเจ็ญก อ.ต.ก.
- ชมรมสัมพันธ์มะระหัง ทีม TJSS
- ลูกพระธัมฯ วัดพระธรรมกายนอร์เวย์ วัดพระธรรมกายเอกเกอรัซันด์
- Sakorn Inthisorn and Trent Hurry

## เจ้าภาพอุปถัมภ์

- พระชัยวัฒน์ ชยวฑฒโน
- พระหนู ชยารุกโข, พระเจต อธิมุตโต และครอบครัวมานะไชยรักษ์
- พระสมหวัง เมธงกูโร และทีมธัมมาสำเร็จ
- พระสหัสจันท์ กวิตโต, คุณพรพรรณดาพัชร เตชวิเศษวงศ์
- พระสหัสจันท์ กวิตโต, คุณพิณรัตน์ จตุรกุลมรกต
- คุณจินตนา-ธีโอดอร์-ดร.พญ.คริสติน่า-ชเตฟาน-คริสโตเฟอร์ เฮียร์ไมเยอร์  
พร้อมญาติมิตร
- คุณนันทกา รัตนสุวรรณ
- คุณปรีชา-สุชาดา-อังควิภา-ปภาวินท์ ทรัพย์รุ่งเรือง
- คุณมงคล-ลาวัลย์-มัลลิกา-วิชากร-วิโรจน์ จิรพัฒน์กุล
- คุณลักษณะนา ช่างเป็ย
- คุณโสภณ คงเทศ
- ดร.จุฑามาศ สุขบรรเทิง
- กลุ่มปฏิบัติธรรมบ้านเรือนแก้ว
- ครอบครัวศรีพลแผ้ว
- PASVORN-NATAYA-THYNE BOONMARK

## เจ้าภาพกองทุน

- วัดภาวนามองโกเลีย และหมู่คณะชาวมองโกเลีย
- ศูนย์อบรมเยาวชนลาคาลูมาแก้ว
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระมหาณัฐชัย วรกุลโธ และคณะญาติมิตร
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระมหาธีระชัย ธีชชโย และครอบครัวอัครชัยโสภณ
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระมหาพรหมพินิจ โกวิทกรมโม, ครอบครัววิชาการกุล-ไวศยาร์พท์
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระมหาอรรพผล กุลสิทธิโธ และคณะญาติมิตร
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระธีรพัฒน์ กุลธีโร
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระนิติ จิตตพุนโต, พิชัย-สุนีย์-รศ.ดร.กาญจนา -วชิราภรณ์-อมรรัตน์ เศรษฐสุนันท์
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระฐานุศักดิ์ สีลธโร พร้อมครอบครัว และญาติมิตร
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระยียงค์ ธมมทินโน, ครอบครัวสกุลหลาย และผู้มีพระคุณ
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย สามเณรกัณฐ์ ขวัญทองยิ้ม และญาติมิตร
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย คุณสุวรรณา-เฮ้งลิ้ม แซ่ตั้ง, สุพัตรา แซ่เอี้ยบ, ครอบครัวตันตินิรามย์-ฐิติวารภรณ์
- พระมงคลเทพมุนี บูชาธรรมโดย คุณนะโม พันธุกาง (พร้อมครอบครัว)
- พระมงคลเทพมุนี บูชาธรรมโดย คุณสิริกร ตระหนักยศ
- พระมงคลเทพมุนี บูชาธรรมโดย พระธานินทร กนุดมโน
- พระสุธรรมญาณวิเทศ วิ. (สุธรรม สุธมโม)
- พระครูภาวนาวิเทศ พระมหาวิรัตน์ มณิกนุโต
- พระครูวรญาณวิเทศ, พระมหาธีระพล จิตวโธ และครอบครัววงมเกียรติทรัพย์
- พระครูสังฆรักษ์รังสฤษดิ์ อธิจินตโก
- พระครูโสภณธรรมวิเทศ (ปรัชญา โสภณคุณ)
- พระมหาจิระยุทธ จิรวโธ และครอบครัวทองทิพย์
- พระมหาณัฐวุฒิ ญาณชโย, อ.ธนวัฒน์-มนัญสิริกา อนันตภควุฒิ
- พระมหาทานกะ สุทธาโธ
- พระมหาถนชัย เขมฺมจธมโม

- พระมหาธงชาติ โอภาส
- พระมหาบุญยงค์ จิตตทนต์ และครอบครัวอมรรัตน์ธำรงค์
- พระมหาพรชัย วรชโย ป.ธ.๙ พร้อมญาติมิตร
- พระมหาไพโรจน์ ปุณฺณภาส และญาติมิตร
- พระมหาวุฒิชัย วุฑฺฒิชโย และคณะญาติมิตร
- พระมหาศิริกรชัย กิตติเมธ
- พระมหาศุภณัฐ จันทชโย และญาติมิตร
- พระมหาสุทธิชัย สุทธิชโย
- พระมหาสุรรัตน์ อัครตโน-ครอบครัวเหลืองธาดา-จันท.ทอง AEC และญาติโยม
- พระมหาโสพล สุพล
- พระมหาโสพล สุพล, พันโท นพ.สิริพงศ์ พัฒนธนาวิสุทธิ
- พระมหาอภิชาติ ฉานสุโก
- พระกฤษ วชิรปญฺโญ และคณะญาติมิตร
- พระกวีศักดิ์ กิตติกรโก
- พระก่อเกียรติ มหาวังโส และหมู่ญาติ
- พระกิตติศักดิ์ กิตติธโร และครอบครัววงศ์ศิริธร
- พระเกษตร ญาณวิชิโซ
- พระขจรศักดิ์ ปุณฺณภาโร บุชาธรรมโดย ดร.นุชนิภา นันทะวงค์
- พระจักรวัฏ ธรรมโชโต-พ่อเขียวจิว แซ่ลิ้ม-แม่เฮียะ สันถะวะคุปต์
- พระจิรวาท จีรวชิโซ และครอบครัวนัยน์พาณิช
- พระชัยวัฒน์ คุณวฑฺฒโน พร้อมครอบครัวคุณวันไพศาล
- พระชาวี วิสธโร
- พระชฎเกียรติ ภาทโก, แสงอรุณ เจริญทอง, ญัฐพัชร ภัทรวารินทร์, ชุติพ-ปิยนุช-ณัฐวัฒน์วิสุทธิภรณ์
- พระณรงค์ชัย จานชโย, พระนพดล คุณนโชโต, พระอดุล คุณนโร, คุณเยาวภา-อาภาพันธ์ โชติมน
- พระณัฐวุฒิ วุฑฺฒินนุโท
- พระถวัลย์ จตตมโล-ถิรพุทธิ-พระวิรัตน์-ดุจตะวัน-กันตพัฒน์ เขียวใส
- พระธนพล กิตติวีโร
- พระธานี สิริธนโร, คุณวสัน-รัตนา-อภัสระ และครอบครัว
- พระธีรยุทธ คุณธีโร และครอบครัววรรณกุล

- พระธีระวิทย์ ธีรวิสุทธิ
- พระนครินทร์ อินทกุกโก
- พระบรรยงศ์ สิริปัญญา
- พระบุญลย์สุข ปุณฺณสุขโข
- พระปกป้อง คุตตวิโส และครอบครัวขันธ์นิตวรพงศ์
- พระปฐมพล เขมพล และคณะญาติมิตร
- พระประกฤษฏี วุฒโร, คุณภักททิพย์ พุฒเนกนอก และครอบครัว
- พระประครอง อุทโย และคณะกัลยาณมิตร
- พระประสิทธิ์ เวปุลโล
- พระปลัดกล้าณรงค์ ญาณวีโร
- พระพงศ์เมธา วรจาโร
- พระพนมชัย อตตชโย และครอบครัวมิตินันท์วงศ์
- พระพรลิต อาสโก
- พระไพรัช อนาวิโล
- พระภาควัฒน์ กนฺตสุขโข และคณะญาติมิตร
- พระมงคล ภาททมฺงคโล และพ่อแม่พี่น้อง
- พระเรืองศักดิ์ เตชวโร
- พระฤทธิเดช สิทธิเตโช และคณะญาติมิตร
- พระลัภย์ดี ธมฺโมทิตโต และคณะญาติมิตร
- พระวรากร ชุตติยุตโต
- พระวัชรินทร์ นรินโท-พระมหานาถล คมภีร์ธมฺโม และครอบครัวเสนา
- พระวิชัย ปุณฺณธมฺโม
- พระวิชัย วิชโย
- พระวิทส์น สทฺธาพฺหุโล และครอบครัวรัตนเลิศนาวี
- พระวินัย นาคสิปปโก, คุณชวัลรัตน์ ธนะจินดาวงษ์
- พระวีระวิทย์ อุตตมวีโร และญาติมิตร
- พระวีระ วีรธมฺโม (ชินทะวัน)
- พระเศรษฐวิษณุ เสฏฺฐวิชโย และครอบครัว ญาติมิตรกลุ่มแสนสวย
- พระสกล นนฺทวตฺตโน, คุณมานิตย์-คุณชวัลลัษณ์ วรรัตน์ญาณนธ์ และครอบครัวญาติมิตร

- พระสถาปัติย์ สุรพบุโธ
- พระสมบัตติ วิมลวโโส
- พระสมพล สนมติมโน (ทองจันทร์), นิพาพร-พรนิภา เจริญวิเศษศิลป์
- พระสิทธิชัย เตชิสฺสโร (เขี้ยวน้อย)
- พระสิทธิโชค สิทธิยุตโต, คุณทองพูน-กึ่งกาญจน์-วิภาวี-ชุติมา-นุรินทร์ ยุทธนานุกุล
- พระสุวิทย์ โฆสวิฑูโช และคณะญาติมิตร
- พระโสภณ ภาททธมโม, คุณปิยนุช-กิตติ-ปนัดดา-เยาวลักษณ์ อังศุภัทร์
- พระอุยุทธ์ ธมฺมวโร
- พระอรรคเดช มหายโส
- พระอารีพงศ์ ธมฺมิโก, ดร.พัชโรบล จริยจิตินันท์
- พระอานาจ วีรธมโม และญาติมิตร
- พระอุดม ยติสุสโร
- พระภิกษุ รุ่นที่ ๗ ปี พ.ศ. ๒๕๓๔ ทุกรูป
- พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๐
- พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๔ WE ARE ONE
- พระกองร้อยเนื่อนานุญ ๔
- พระอาจารย์-เจ้าหน้าที่-ผู้นำบุญ กองนครหลวง ๘
- พระอาจารย์-เจ้าหน้าที่-ผู้นำบุญ กองแก้วภูธร ๔
- สามเณรฐิติพันธ์ ณัฐธยาน์, มัชฌนิกาญจน์ ดูนโคกสูง และทิศหก ทุกภพทุกชาติ
- สามเณรอภิชา-โกษม-ธนภร-โต-จิตาภา-ภัคภร-ชยุต-กฤตยา-ใหม่-ชา-ปิติพัฒน์-เมธาพันธ์-ปฐิตา แจ่มจันทร์ชนก
- สามเณรวันชัย โคตพันธ์
- สามเณรอภิสิทธิ์ คงเจริญ
- สามเณร แก้วดวงบุญ ปี พ.ศ. ๒๕๕๖
- สามเณรโรงเรียนเตรียมพุทธศาสตร์ รุ่นที่ ๑๕
- คุณกชพร ออพซาล์
- คุณกชพร อุษาอำไพ
- คุณกชวรรณ-สุชญา สุดชาญชัยกุล, ชลิตา ศิริวัฑ์ และครอบครัว
- คุณกนกวรรณ พรพจมาน

- คุณกนกอร จงสถาพรพงษ์, คุณวิภาวรรณ จิรรัตนชล
- คุณกมลทิพย์ กลิ่นคำหอม
- คุณกมลรัตน์ พุตระกูล
- คุณกมล-เอ๋อมเดือน-ฐิติมน-กรกมล-ธนภฤต-ภัทรวดี พรัชย์ทิพย์รัตน์
- คุณกรรข-เสริมศรี-ภาวิณี-ณัฐธินชดา-สมปอง รับบริจาคอาคาร ๑๐๐ ปี
- คุณกรพล, ต.ช.สวระ เขมะกนก
- คุณกัญญ์ชนิศา เกียรติพัฒนพล
- คุณกัญญา สุวรรณเสม
- คุณกัญญารัตน์ ดาววงศ์
- คุณกิตติ-สำรวจ-นัฐสวัญจ-ปยุณกร กิตติลาภานนท์
- คุณกัญไฉ่ แซ่เจ็ง
- คุณเก๋รียงชัย- อุบลรัตน์ รัตนาสิน และลูกหลาน
- คุณชจรศักดิ์ มณีอินทร์
- คุณขวัญใจ-คุณสมชาย จงวัฒน์ผล
- คุณขวัญวี-วิน-สิริน-สระสิริ สิริกาญจน
- คุณญาณิศา เมณะเนตร
- คุณรัตนา ประดิษฐ์จ่า
- คุณวรรณุช เลหาวัฒน์
- คุณสมนึก อุทัยนาง
- คุณโคตรดี ศรีไสว การะเกตุ
- คุณจวง แซ่กิม
- คุณจันทนา ไชเมยะ, คุณพ่อตีบ-แม่เบิ่ง แก้วแสง
- คุณจันทรา โกมลสุรเดช-คุณแม่ณภา แซ่ตั้ง
- คุณจันทรา เลหาสุพิศ
- คุณจามรี-คุณจิรพงศ์-คุณจิรัฐิฎิ-คุณจิรพัศ นนทธรรม
- คุณจำเริญรัตน์-คุณวิมล ผลบุญ
- คุณจิตติรัตน์ นันทกุลอัมรัตน์ และครอบครัว
- คุณจิรพร สิ้นสง และครอบครัว
- คุณจิราณี เทเลอร์

- คุณจีงส์-สุปรียา-เซงเจง-เซียวฮึง, พัชรินทร์ แซ่เตีย, ซุไมพร ชีระเกียรติกั้วาล และคณะญาติมิตร
- คุณจุฑารัตน์ เทพสุธา และครอบครัว, อารีย์-เจ้าอาณัติรังษี ณ ลำปาง, ศรีสุดา มั่นประเสริฐสุรารักษ์
- คุณฉวีวรรณ กลิ่นจ้อย
- คุณฉัตรบดินทร์ โพธิ์ศรี
- คุณเฉลิมชัย-ทิพสินี-ธนาวีร์ วัฒนบุญชัย
- คุณเจิดฉาย-อวิรุท ศิริรักษ์
- คุณชนะไชย-คุณลัดดาวัลย์ สัจจะกานต์
- คุณชยพัทธ์ เกียรติทวีพงษ์
- คุณชลิตา ทาเคตะ, ปริญด์น์ มัสชีบารา
- คุณชวลิต-วิศิธา เนียมสุวรรณ, คุณนฤมล สุภพรพสุพัฒน์
- คุณชัชวาล-ปิ่นมณี พันธักทัฬี พร้อมบุตร-ธิดา
- คุณชัยฤทธิ์-วิจิตา-ฤทธิ์สุภาภักดิ์-พนิตนันท์-พนิตตา กุลจิตติวณิชย์
- คุณชัยวิชิต แสงประกาย
- คุณชาติรี-คุณมัลลิกา บุญสูง และครอบครัว
- คุณเชียง-เชียงกิม แซ่ตั้ง และครอบครัววณะสมานโชค
- คุณไชหวน แซ่ไค้ว
- คุณญานิศา เมนะเนตร และครอบครัว
- คุณณัฐกานต์ ชัยธีระยานนท์-บุญตา ตั้งศิริเจริญ
- คุณดารณี ไกเมอริ์
- คุณดารารัตน์ อุษาอำไพ
- คุณเดชะ-คุณวันทนา มิ่งขวัญ
- คุณเตชินท์ กิตติภูมิวงศ์
- คุณทัตยา กมลสุโกศล และครอบครัว
- คุณทับทิม-กมล จิตพัฒนกุล
- คุณทิพัลย์ เล้าไธภาภิรมย์
- คุณทิวา-ปภาวดี-น.พ.ภาณุพงศ์ นาเจริญกุล
- คุณธวัลหทัย เรือนสอน, คุณเยาวรัตน์ ไมเซนขมิตย์

- คุณฉัตรกุลชัย มหาวานา พร้อมครอบครัว
- คุณฉันทน์นันท์ คูสเดออร์ส
- คุณธีรพล-บุษลีนี-รัตติรัตน์ โอศิริ
- คุณธีรวัฒน์-วรนุช พัชรตระกูล
- คุณธีรภรณ์ คล้ายลี
- คุณธีรียา มงคลกาวิน
- คุณนรินทร์ ลีแวง
- คุณนวนิตย์-จจนา-ภูรินทร์ ภูมารริน
- คุณนพวัฒน์ ภัฏจนสิริเพชร, คุณนภียา-คุณปฤษฎี-คุณธัชพล-คุณศรันย์ธร ธนวัตต์อัคร
- คุณน้อย-เครือขง-นันทวัน กันวงค์
- คุณนันทวัฒน์-ธัญญารัตน์-กานต์ระพี-ธัญทิพย์-ธิดิวัฒน์ นิธิสันถวะคุปต์
- คุณนันทา-อดิศร-นฤมล-ดวงฤดี บุญมีวิริยะ
- คุณนาวีรัตน์ อรรถรุ่งโรจน์
- คุณนิคม กำแพงปฏิยุทธ์
- คุณนิธิภา สุขวารี
- คุณนิธิวดี-คุณณัฐสุลลิตี ดันติพจน์
- คุณเนาวรัตน์-ภัณฑิรา-หนูวัฒน์-ภัคธีมา-ภัทรลภา รัตนติลภ ณ ภูเก็ท
- คุณบรรจง-อำไพพรรณ เครือบุตตี และครอบครัว
- คุณบรรจบ-ลัดดา-สันติ-สุขสันต์ เตชาพิสุทธิ์
- คุณบำรุงลักษณ์-กันตพัฒน์ โภคศิริพันธ์
- คุณบุญชู อุทัยนาง พร้อมลูกหลาน
- คุณบุญโรจน์-คุณจินดา-คุณปฎิญา-คุณธัญพร-คุณผณิตสร เสรีวัฒนวุฒิ
- คุณบุญ-ศุภร-จิรวา งามเชวง
- คุณบุศรินทร์-คุณฉัตรนันท์-คุณภาณุพงศ์-คุณอรวิรัชญา อนุสกุลเจริญพร
- คุณบุษกร ศิริสุทธิวรรณันท์
- คุณบุรณม์เลิศ-สมศรี อำนาจเกษม และครอบครัว
- คุณเบญจวรรณ มุ่งคุณดา
- คุณประสิทธิ์-คุณเพ็ญรุ่ง-คุณจักรวาล สุทธิพงษ์คุณ
- คุณประเสริฐ-เตียน-ธนวัฒน์ ยังมีหิศรานนท์ และหลาน ๆ

- คุณประเสริฐ-มาณี-มณี-ประยูร-พิมพ์ใจ-สุณีย์ แซ่เจี๋ย
- คุณปรีชา-ฉวีวรรณ วัฒนวิเชียร
- คุณปรียาภรณ์ ชัดติยาภิรักษ์
- คุณปลูก-ม่วย-สมพร พิริยภาพสกุล-พิชัย-นวลผจง-อรรณพพร-ธมลวรรณ-ศุภรักษ์ ประเสริฐวงษ์
- คุณปิติ-คุณวันทนา-คุณอาทยา-คุณปิยนันท์-คุณชุตินัน บุญสูง
- คุณแป้น ถิระโชติ
- คุณพจนีย์ หวังศุภรัตน์
- คุณพนมพร ช่างผาสุข
- คุณพรณีย์ กันทรากกร
- คุณพรพิศ-ประกิต ต้นโพธิ์, วิรุท-คณพศ สาระผล, บัณฑิต-อ่อนตา บัดชาติศรี, ลี-บุญมา เพี้ยจันทร์อุบล
- คุณพรธนี-ชาติรี-แก้วมณี บุญนิธิฐิติกุล
- คุณพลวัฒน์-กาญจนา-จุฑามัทธ นัยโกวิท
- คุณพศวีร์-จันทร์วิภา-ธกร-กานดา อนันต์ฐานิต
- คุณพ่อเมา-คุณอรุณี แซ่ใจ้ว-คุณแม่ฮังเกี้ยว แซ่เจี๋ย-คุณยายเง็กถ้ง แซ่ลิ้ม
- คุณพ่อยี่คน-คุณแม่บัวดี แซ่ผู้-ศรีนทิพย์ ผู้แก้ววัก้า
- คุณพ่อสีมา-คุณแม่หลง-กัณหา อรรณพเพ็ชร
- คุณพัชณี วิชญพงษ์ และครอบครัว
- คุณพัชรา เกียรติทวีพงษ์
- คุณพิกุล คุณจักร และครอบครัว
- คุณพิเชฐ รัตนยันต์
- คุณพิสิทธิ์-ภคชลี-ธรรมาภรณ์ อังค์สุธาสาวิทย์
- คุณพีระ-ชลาลัย ชาติธีร
- คุณพีระนุช นานา
- คุณไพศาล-พัชนี-ทนงชัย-รัชนี สิริอภิสิทธิ์
- คุณไพศาล พรอนันต์ตระกูล
- คุณภรณ์ จิระวัฒนานันท์
- คุณภัทรร-ธนกฤต โลสงค์, ปรียาภรณ์ กนกโชติยานนท์
- คุณภิญโญ มหาดไทย

- คุณมณฑา ทวนทอง
- คุณมณฑาทิพย์ โชติยานนท์
- คุณมณีรัตน์ ปัทมดิลก
- คุณมนตรี-คุณนริศร นาคะนคร พร้อมครอบครัว
- คุณมนธิวา โชธธรรม
- คุณมัลลิกา โชธธรรม
- คุณมาลี เสกสรรค์
- คุณเมษธิดา วันใจ
- คุณเมี่ยวเตียง-สุรชัย-นุวดี-นันทน์ภัส-ชัยบูรณ์ พลาดิสัย
- คุณแม่กัจฉี-คุณมาริสสา ตั้งสัจจานุรักษ์ และครอบครัว
- คุณแม่จนวน โชคสกุลวงษ์
- คุณแม่หุ่น-พอมนต์ศักดิ์ พันธุ์วิริวัฒน์-หัวหน้าชั้น-นร.อนุบาลฝันในฝันวิทยาทั่วโลก
- คุณแม่บรรจง ลีลกฤษชัย
- คุณแม่แพ็เอี่ยมแข็ง ครอบครัวสุริยากุลพานิช
- คุณแม่สมบุญ-ละของ จันทรงค์, คุณดารารัตน์ เชิดชู และครอบครัว
- คุณไม้ว้จึ่ง แซ่ไคว้, สมบุญ-นิภาพร สงตระกูลศักดิ์ และครอบครัว
- คุณจรจรัตน์ ยนต์สุวรรณ
- คุณรฐา ธนกุลกอบสุข
- คุณรัชต์นิดา เทาวงษ์
- คุณรัชณี นิธิชัย และครอบครัว
- คุณฤดีวรรณ ช่างผาสู่
- คุณเล็ก-คุณเสาวคนธ์ เส็งี่ยมศักดิ์
- คุณเลขา-สัมพันธ์ กนิษฐกุล และรุ่งนภา พงษ์ศิริ
- คุณวรรณดี ตั้งสีปกุล
- คุณวรรณ-วรรณ-จินตนา-นินา จุมพลเสถียร
- คุณวรรณดา ตั้งสีปกุล
- คุณวรรณนภา สุภวัน-สุนปกรณ์ เขาว์ช่วงโชติ
- คุณวรรณพร โฆษิตวัฒนาพานิชย์
- คุณวรรณภา-เส็งี่ยม-อรพิน ยงยุทธ

- คุณวรรณิ์ ปิติ และครอบครัว
- คุณวราพร โอชีโระ และครอบครัว
- คุณวราภรณ์ พรอนันต์ตระกูล
- คุณวิศวา-รัชนี-อัศรเวศ-รชนันเรศ เพชรวิภูษิต
- คุณवलีน พิทักษ์ผลิน
- คุณวันชัย อุทัยวัฒน์
- คุณวันดี-หทัยธร-เหรียญ-วิชัย สมุทรสกุลเจริญ
- คุณวันเต็ม-สุมาลี-จักรขันธ์-อรรวท-ทองใบ งามคนณะ
- คุณวันนี้อย์ เขมะภาคะพันธ์
- คุณวันวิสา-คุณคนากร คำชู
- คุณวาสนา ศรีษาล้าย
- คุณวิชัย-ปฎญวีร์-ธรินันท์-นิชานันท์ ศรีประเสริฐยิ่ง
- คุณวิทวัส-นิภา-วิภาวี-ภาวัส เหลืองตั้งวโรดม
- คุณวิทิต-สุรีย์ ชดช้อย, ปเมศ-สชน ประเสริฐยิ่ง, สาทิตา เสรีโรดม
- คุณวิมลนันท์ ช้างภูวนิชย์, คุณเทวินทร์-มยุรี-ธนรัตน์ เหลืองอ่อน
- คุณวิโรจน์ ธรรมวิจิตเดช
- คุณวิวรรณ ธรรมมงคล
- คุณวีรยุทธ ทวีเดช
- คุณวีระ-อัษฎลี-ปริดาภรณ์ วิริยะวระเวช
- คุณศรชัย-นงเยาว์-เจนจิรา กองแก้ว
- คุณศราพก-จิราวรรณ บวรพิบูลย์ และครอบครัว
- คุณศราวุธ เลิศวานา
- คุณศรีนิตย์-John Nieves
- คุณศักดิ์-กัลยา สุธีธร
- คุณศิริพร ธนะจันทร์-ภูริษา รอดไสว, คุณแม่บรรจง สีสกฤษชัย
- คุณสังัด-ละออง-พิมพ์หทัย ไตลังคะ
- คุณสมใจ-คุณสมยศ วัฒนผลิน
- คุณสมชาย สุวรรณ, 861อุไรวรรณ บัวหอม
- คุณสมชาย-สมหมาย-สมประสงค์ สมสงวน

- คุณสมชาย-หอมปราง วงศ์สมุทร
- คุณสมนึก มุขแก้ว
- คุณสมบูรณ์ นิพัทธ์โชติ
- คุณสมพร นิลวรรณ
- คุณสมพร ศิลปศาสตร์
- คุณสมภัทร ศรีบุตร
- คุณสมโภชน์ ศรีสว่างอรุณรุ่ง
- คุณสมโภชน์-พิมพ์สิริ-ณัฐวดี-ณัฐนคร กุลสุสิริไพบูลย์
- คุณสมร จินาวรกุล
- คุณสมหมาย ครสาคู
- คุณสมหมาย มาอิตะ และครอบครัว
- คุณสรายุพร เขี่ยมชื่นมงคล
- คุณสะอาด ศรีโสภา
- คุณสันติชัย-นภัค-ณัฐวิกร-กฤษา หรรษาพันธุ์
- คุณสาธิต ลีละสุวรรณากุล
- คุณสายชล อวยพรกชกร และครอบครัว
- คุณสิริกร ตระหนักยศ
- คุณสิริวรรณ ทองแพง-คุณนนภา สุวรรณโชติ
- คุณสุขชัย ชูชาอำไพ
- คุณสุนน-รจิต-ปลื้ม พงษ์พิศาล
- คุณสุภาสินี-สิริชานดา-สุจิตตา-เด่นดวง ธรรมรักษ์กุล
- คุณสุนทรี กองแก้ว
- คุณสุนีย์ ตั้งสืบกุล
- คุณสุพัฒน์ ภัทรวรกุลวงศ์, คุณประภาภัทร รุจิระธนะลักษณ์
- คุณสุพัตรา นามวงษ์
- คุณสุภาพร ตริยกุล
- คุณสุภาเพ็ญ บำรุงวงศ์
- คุณสุรชัย อรรถกสิกิจ
- คุณสุรชัย-สุนิสา-มณฑิรา-พิสิทธิ์ อีระวรกุล

- คุณสุรเดช-ลักษณะาวดี-พิมพ์นารา เกียรติธนากร
- คุณสุรพล-ขวัญเนตร สุธีธร
- คุณสุรัตน์-คุณอรทัย แสงสุระธรรม
- คุณสุวิษฐา ยอดยิ่ง
- คุณเสถียร ชมภูศรี
- คุณเสาวนีย์ คลังหิรัญ และเพื่อนๆ
- คุณแสงชัย กิตติภูมิวงศ์
- คุณแสงเดือน อุทธิยา, สมบูรณ์ วรพจน์ธนพงศ์
- คุณอนุรักษ์ เขียดสุริยา
- คุณอนุวัฒน์-สุภัทรา-นิรินธน์-อนัญญา ศีตมโนชญ์
- คุณอภิชัย ชัตติยาภิรักษ์
- คุณอภิชาติ สมสินสวัสดิ์
- คุณอรนุช สุภาพรรณวดี
- คุณอรรรณพ-คุณราณี สุรวิตยาพร และครอบครัว
- คุณอรรวรรณ พรหมสถาพร และครอบครัว
- คุณอัศรภัค ทราน
- คุณอังคณา-พอนที-ภาวิษฐฎาณ์ ศรีวรรณวัฒน์
- คุณอัษฎชลิ ลีอนันต์
- คุณอัมพวัน ศรีเพ็ชรวรรณดี และญาติมิตร
- คุณอาทิตย์า รัตนสุวรรณศรี และครอบครัว
- คุณอำนาจ อภิรัตน์พิมลชัย, คุณณัฐภััสสร ศุภวัฒน์โกคิน
- คุณอุกฤษฏ์ สุจริตพงศ์
- คุณอุดม-คุณอรุณี นิลแสง, คุณพัชรินทร์ สีตบุตร และครอบครัว
- คุณอุบล บุญมา-กรรณิการ์ ปานแดง
- คุณอุบล สันทนานุกร และครอบครัว
- คุณอุบลทิพย์ สุพรรณานนท์
- คุณอุบลรัตน์-คุณทรงชัย เอื้อเสริมกิจกุล
- คุณเอนก-นงศ์ลักษณ์ เกิดสุวรรณ
- คุณเอมอร-วิษญ์ธณีย์-บุรณกฤษฏ์ สุวรรณประทีป

- คุณเอริค-อ๊ว และครอบครัว
- คุณเอ๋อมเคือน พิทยาไพบูลย์ และครอบครัว
- ด.ช. นิธิกร คงคล้าย และครอบครัว
- ดร.ดวงกมล ทองคนารักษ์
- ดร.พีระพล เผ่าเพ็ง, คุณกมลวรรณ สว่าง
- ดร.วรวุฒ-ดร.ศิริกุล-ณิชชา วิสุทธิเมธางกูร
- ดร. อาทร-เหมือนฝัน-อัยย์ณัชชา นันทียกุล
- น.อ. (พิเศษ) พ.ญ.สุพัทธรา สิทธิราชา
- นพ.วีระเทพ - คุณสุวรรณี รัตนสุวรรณ์ศรี
- นพ.สุนทร-พญ.ลัดดาวัลย์ อ้อเผ่าพันธ์
- ผศ.ดร.วัจนา สุริยธรรม
- ผศ.ดร.สุพรรณิ บุญเรือง
- ผศ.สุนิตย์ เย็นสบาย
- พ.ต.ท.หญิงรัตนา รัตนอาภา, คุณวราภรณ์ ยอดดำเนิน และญาติมิตร
- พญ.ณัฐวรรณ วิเศษกุล
- พญ.นฤมล-ด.ญ.อชิตะ จินตพัฒนากิจ, คุณธีรเมธ เทพวิชัยศิลปกุล
- ร.ต.บุญส่ง-คุณแม่สุพร พันธุ์โกศล-ทพญ.บงกช สุวรรณปัทม
- อาจารย์สำรวย-ผศ.ทพ.ญ.ดร.นภา สุขใจ
- อุบาสกเอกฉัตร มั่นคง
- ครอบครัวสุวรรณวารังกุล
- ครอบครัวกุลวัฒน์ชูกิจ
- ครอบครัวจารุเสน
- ครอบครัวชิวหรัตน์ และครอบครัวศรีไทย
- ครอบครัวพงศ์สิทธิกาญจนา
- ครอบครัวพีกมณี และหอพักดวงแก้ว
- ครอบครัวภูวเศรษฐ์
- ครอบครัวว่องวิสุทธิเกษม
- ครอบครัวศรีภิญญา
- กลุ่มดีจังสบายใจ

- กลุ่มรัตนโชติ-จุดออกรถสนามหลวง
- กลุ่มส้มมาอะระหัง
- กองบุญแก้วสารพัดนึก
- กองบุญ “แก้วสมบัติจักรพรรดิ”
- โครงการอาสาพันธู์ตะวันออก
- ทีมงานห้องบรมจักรพรรดิ (พิมพ์ใจ-ศิริวิมล-ปทุม-คณาลักษณ์-อุมาพร)
- บริษัท เจนเทรด วิศวกรรม จำกัด
- บริษัทสุทธิพงศ์คำวัสดุก่อสร้าง (072) จำกัด
- ร้านกาแพยกนิ้ว
- คริสตอล ซอฟต์แวร์ กัญป, สมควร-ขวัญฤดี-พัชรินทร์
- ลุง ๆ บัณฑิตแก้วทุกรุ่น
- สมาชิกอาสาสมัครอุบาสก
- อาสาสมัครแผนกเพชรสว่าง กองรักษาบรรยากาศ
- อาสาสมัครแผนกสวัสดิการเจ้าหน้าที่
- อุทิศบุญให้ พี่เขาสง-เบ็ชฌ์-เบ็ชฌ์-เบ็ชฌ์-ญาติ
- BOUNLIENG-CHANTHANOM PHONGPRIJA
- BRIAN & SINGAPORE TEAM
- ERIC-NATCHA-WARASED INGRAM
- Felix Kuters
- KATHRYN-LEU ANGELO SURESCA
- Keo-Thomas Wood
- Kongkeo Souvannakane
- NATEE-AROONWAN-DANTERA TANGPISUTHIPONGSA
- NIRUN-SUPAMAS TANTAWIWAT
- PHETSAKHON-SAVATH MEKDARA
- Robin Dang
- SAENGJAN-JAMES MIDDLETON
- THAVINH NANTHAVONG
- THE SOMSUMPH FAMILY

กราบอนุโมทนาบุญทุกท่าน

ผู้ที่มีส่วนสำคัญยิ่ง ทำให้หนังสือรวมโอวาทการปฏิบัติธรรมของ  
พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อธัมมชโย) เล่ม ๒ เสร็จบริบูรณ์

พระมหาอภิรักษ์ ญาณโสทร

พระประทีป ปทีโป

พระกำธร ตีฆโร

พระมงคล ภาทุมงคล

พระภูษิต ยุตติวิฑู

พระมหานภดล คมภีรรมโม

คุณกมลรัตน์ ฉัตรกันภัย

คุณศุภามิตร ศิริมาตย์

คุณจิตติรัตน์ ลักษณะธนากุล

กองพุทธศิลป์

กองภavana

กองอาคารภavana 60 ปีฯ

ทีมงาน [www.dmc.tv](http://www.dmc.tv)

ทีมงาน [www.kalyanamitra.org](http://www.kalyanamitra.org)

[www.facebook.com/jai.yut.24nor.fanpage](http://www.facebook.com/jai.yut.24nor.fanpage)

Line ID : @jai.yut.24nor