

[เฉพาะสมาชิกเขตใน]

หนังสือที่รวบรวมโอวาทประจำวัน
และส่งให้ชุดที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรม...ได้อ่าน



“หยุด” นี้แหละ
เป็นตัวสำเร็จ
ทั้งทางโลกและทางธรรม

“ บำเร่รู้รู้ละ หยุด ”

๑

“สรุป..โอวาทการปฏิบัติธรรมประจำวัน ”



“หยุด”
“นิ่ง”
“เฉยๆ”
“เราเป็นผู้ดู ไม่ใช่ผู้กำกับ”

● “ บำเร่รู้รู้ละ หยุด ” ๑

“ บำบัดทุกข์และคุณใจ ”

๑

(เฉพาะสมาชิกเขตใน)

" บำบัดทุกข์ บำรุงสุข " ๑

(เฉพาะสมาชิกเขตใน)

ที่ปรึกษาากิตติมศักดิ์

ที่ปรึกษา พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อธัมมชโย)
พระครูสมุห์วิษณุ ปญญาทีโป
พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสกุโก
พระไชยยศ ยสวโส
รัตนาวรณ ชุณหรัศมี

บรรณาธิการ พระมหาไพโรจน์ ปุณณภาโส
พระสรวัจน์ กวิตโต

ออกแบบปก พระศิริพงษ์ สิริวิโส
พระพนมชัย อุตตชโย

พิสูจน์อักษร พระมหาอรรถพล กุลสิทฺโธ ป.ธ.๙
พระมหาธีระชัย ธีชชโย ป.ธ.๙

ประสานงาน ภักดิ์สรณ์ ลักษณะธนากุล
วินัส กัณโสมณ

จัดรูปเล่ม รัชติ เกิดโชคงาม

จัดทำโดย Too-Con-Art

พิมพ์ที่ บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

พิมพ์ครั้งที่ ๑ วันเข้าพรรษาที่ ๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

พิมพ์จำนวน ๑,๕๐๐ เล่ม

คำนำ

หนังสือ “ง่ายที่สุด คือ หยุดได้” เล่ม ๑ (เฉพาะสมาชิกเขต
โน) เป็นหนังสือที่ไม่ได้เผยแพร่ทั่ว ๆ ไป โดยทางทีมงานได้รวบรวม
โอวาทของพระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อรัญมชโย) ที่เมตตา
สอนธรรมะให้ลูก ๆ สมาชิกเขตโน

ต่อมาคณะผู้จัดทำได้ร่วมกันคัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับความ
ละเอียดของใจ และตั้งใจจัดทำเป็นหนังสือ โดยเริ่มจากสรุปโอวาท
ประจำวัน ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมตั้งแต่โอวาท ๑ - ๑๐๐ เพื่อ
ให้ผู้อ่านได้ทบทวนธรรมะ และวิธีการปฏิบัติที่พระเดชพระคุณ
หลวงพ่ót่านได้สอน โดยมุ่งหวังอย่างจริงจัง ที่จะให้ผู้อ่านมีใจที่
ละเอียด มีที่พึ่งภายใน และก้าวไปถึงจุดที่จะศึกษาธรรมะที่ละเอียด
ยิ่ง ๆ ขึ้นกับพระเดชพระคุณหลวงพ่อ...พระพ่ผู้เป็นที่เคารพรักยิ่ง
ของลูก ๆ ทุกคน

คณะผู้จัดทำ

สิ่งที่เก็อหนุนให้ใจหยุดนิ่ง

สิ่งที่จะช่วยเก็อหนุนการปฏิบัติธรรม ให้เราหยุดนิ่งนี้สำคัญนะ

๑. หัดเป็นคนมองโลกไปตามความเป็นจริง ไม่ใช่ว่ามองในแง่ดี หรือในแง่ร้ายนะ หัดเป็นคนมองโลกไปตามความเป็นจริงว่าความเป็นจริงของโลกนี้ มันมีหลักโลกธรรมอยู่ ๘ ประการ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีคนสรรเสริญ มีคนนินทา มีสุข มีทุกข์ เรื่องโลกธรรม ๘ ประการนี้ จะวนเวียนอยู่ในชีวิตของเราตลอดเวลา เราจะต้องไม่หวั่นไหวนะ ต้องไม่หวั่นไหว เวลามันมากระทบ เวลามันเกิดขึ้นมา ให้ทำใจให้เป็นกลางๆ ทำใจนิ่งๆ ทำให้ใจเป็นกลางๆ เลยนะ นี่เราใช้สำหรับในชีวิตประจำวันของเรา

๒. ทำใจให้เบิกบาน ให้แช่มชืนอยู่เสมอ ใจต้องเป็นกุศล ใจต้องเบิกบาน ใจต้องสบาย ใครที่เป็นคนมักจะหงุดหงิด จุ่นเจียว เจ้าอารมณ์ ใจร้อน และแ่งอน หรือเป็นอะไรต่างๆ นะ ทั้งๆ ไปเถอะ อย่าไปอนุรักษมันไว้ ทั้งไปให้หมดเลย แล้วทำใจของเราให้ผ่อนโล ให้เยือกเย็น

๓. มองเพื่อนมนุษย์ มองทุก ๆ คนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ ร่วมเกิดแก่เจ็บตาย จะเป็นใครก็ตาม จะมีความเสมอเหมือนกันอย่างนี้ทุกคนเลย เราต้องมีความปรารถนาดีให้กับเพื่อนเราทุก ๆ คน ที่อยู่ใกล้ แล้วสิ่งที่เราจะได้ คือ ใจเราสบาย ใจเราจะไม่หงุดหงิดง่าย ไม่จุ่นเจียวง่าย ไม่เจ้าอารมณ์ง่าย ใจมันจะสบาย จะนิ่ง จะนอน จะยืน จะเดิน มีความรู้สึกเหมือนมีมิตรสหายอยู่ห้อมล้อม ตัวเราหมดเลยนะจ๊ะ มันเกิดขึ้นมาเอง ทำบ่อยๆ แล้วจะเกิดขึ้น

เอง ความสบายจะมีผลอย่างนี้ เวลาเรารู้สึกที่ศูนย์กลางกายจะง่าย เพราะใจมันสบายเสียแล้ว มันง่าย เนื่องจากเราไม่ติดเรื่องกระดูก กระจิก เรื่องปลื้มย่อยนี้ เราไม่ค่อยติด เราจะไปติดเรื่องหลักใหญ่ๆ เรื่องหลักใหญ่ๆ คือ เราจะทำพระธรรมกายให้เกิดขึ้น หลักย่อยๆ ที่จะทำให้ใจเราชุ่มมัวให้มันหมดไป เพราะฉะนั้นให้เราคิดในสิ่งที่ หลวงพ่อว่าไว้อย่างนี้นะ

๔. มองโลกให้มันว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร ทำกิจกรรมงานใด ๆ เราก็ทำไปเต็มที่ แต่ไม่ติดอะไร เจย ๆ แล้วจะช่วยให้การเข้าถึงธรรมง่าย ง่ายจริง ๆ เลย

๕. พอใจมันสบาย ใจสบาย นับแต่นี้ ยังไม่ทันคู่ขา... เข้าไปแล้ว ยังไม่ทันขัดสมาธิเลยนะ ลงไปแล้ว เพราะเราฝึกไว้ตั้งแต่ ก่อนนอน จนกระทั่งเข้านอน เอาสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันเป็น อุปกรณ์ในการฝึกหมดเลย แล้วใจก็สบาย ใจเราก็เบิกบาน นี่แค่ขา ยังไม่ทันคู่ ตายังไม่ทันหลับ วิดเข้าไปเลย สบาย ๆ ทำอย่างนี้นะจะทำอย่างนี้แล้ว หยุด นิ่ง เจย มันจะมาเอง เรากำลังแสวงหาการหยุด การนิ่ง การเจย แต่มันไม่มา เพราะในชีวิตประจำวัน เราไม่ได้ฝึกฝน ตัวเราอย่างนี้ ถ้าหากฝึกฝนตัวเราอย่างนี้แล้ว มันจะมาอย่างง่าย ๆ เลย หยุด นิ่ง เจย จะมาพร้อมกับความสบาย สบายใจนะ ในชีวิตประจำวันทำอย่างนี้นะ...

ทำอย่างสบาย ๆ

ในการศึกษาวิชาธรรมกายนั้น เราต้องฝึกหยุดกับนิ่งกันให้ดี อย่าไปรีบ เร่ง รีบร้อนอย่างผิดวิธีการ อย่ากลัวไม่ทันเพื่อน เพราะการคิดและการทำอย่างนั้น มันไม่เกิดประโยชน์ เสียเวลาเปล่า ๆ เพราะเราจะเกิดการลุ่ม เร่ง เฟ่ง จ้อง ตามมา

หลักสำคัญที่สุด คือ ให้ปรับอย่างสบาย ๆ ทำใจเย็น ๆ เพราะนโยบายของหลวงพ่อก็คือเอาหมดทุกคนที่สมัครใจจะศึกษาวิชาธรรมกายร่วมกับหลวงพ่อ เพราะฉะนั้น ให้ทำอย่างสบาย ๆ อย่าลืมนะ...วิธีการที่ถูกต้องจะนำไปสู่ประสบการณ์ที่สมบูรณ์ แล้วก็ทั้งทุกสิ่งให้หมดเลย ให้เหลืออยู่เพียงอย่างเดียว คือ ในใจมีแต่พระธรรมกายใส ๆ เท่านั้น

การฝึกหยุดนิ่งให้สนิท จนเรากับท่านเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันตลอดเวลา และให้สังเกตดูว่า เรารักที่จะศึกษาวิชาธรรมกายจริงแค่ไหน โดยดูว่าเราตรึกนึกถึงท่านอยู่ตลอดเวลาหรือเปล่า ถ้ายังมีเรื่องอื่นแว็บเข้ามาได้นั้น แสดงว่า ยังรักไม่จริง ถ้ารักที่จะศึกษาวิชาธรรมกายจริง ในใจต้องมีธรรมะเพียงอย่างเดียวเท่านั้น และเราต้องอย่าลืมคำว่า **“ทำอย่างสบาย ๆ”** ช่วงไหนไม่สบายก็ให้ปรับอย่าดันทุรัง เพราะมันผิดวิธีการ นอกจากไม่เกิดประโยชน์แล้ว จะติดเป็นนิสัยอีกด้วย เพราะฉะนั้น ต้องแก้ไขตรงนี้ให้ได้

ดังนั้น หากเรารักวิชาธรรมกายจริง ในใจต้องเห็นแต่องค์พระแก้วใสตลอดเวลา มีความสุข มีความปิติ มีอย่างนี้ตลอดไปเลย ถ้าทำได้แบบนี้ เดียวเราก็จะสามารถศึกษาวิชาธรรมกายได้

แหล่งคำตอบของภาพภายใน

ถ้าจะเรียนวิชาธรรมกายกับหลวงพ่อก็ต้องคุ้นกับคำสั่งและคำสอนของหลวงพ่อบางคนสอนแล้วไม่จำ บางคนสอนแล้วไม่ทำ ใครสอนยากหลวงพ่อก็เอาไว้อีก่อน คือ เอาไว้ทีหลังจะเฉยๆ

การเรียนธรรมะภายใน ต้องค่อยเป็นค่อยไป ค่อยๆ เจริญเติบโตตามลำดับ ลูกไก่ถ้าร้องเจี๊ยะตั้งแต่อยู่ในไข่ ก็ต้องทุบทิ้งกันล่ะ เพราะผิดปกติ ผิดธรรมชาติ เห็นแค่ไหนให้ตอบแค่นั้น เห็นอย่างไรให้ตอบอย่างนั้น อย่าไปจำมาตอบหลวงพ่อดีเวลาตอบ...ใจต้องจรดกลางตอบไม่ต้องใช้ความคิดใดๆ คำพูดที่มาจากกลางเป็นคำพูดที่สำเร็จ จะแตกต่างจากคำพูดที่มาจากความคิด มาจากสมอง แหล่งคำตอบของภาพภายใน คือ กลางของกลางอย่างเดียวเท่านั้น

พวกเราต้องช่วยสนับสนุน ส่งเสริมกำลังใจ กำลังใจซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะด้วยวิธีไหนก็แล้วแต่ เราต้องประทับประคองไปเป็นทีม ธรรมะเป็นของเย็น จะเอาความใจร้อนมาใช้ไม่ได้นะจ๊ะ เราต้องสอนตัวเองอยู่เสมอ และเตือนตัวเองอยู่เสมอ ยามใดเรามีปัญหา หรือพบอุปสรรค ขอให้ทำใจให้สงบ ก็จะพบทางออกทำใจนิ่งๆ แล้วทุกสิ่งจะดีขึ้นเอง

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๑

ไปเป็นทีม : การที่เราจะไปสู้รบตบมือกับพญามาร เราต้อง **เท่าเทียม** **ทัน** **กันทั้งทีมเท่านั้น** ฝ่ายมรรคผลจะไปอย่างนอแอนด์คือ **ไปแบบเดี่ยวๆ** แต่การที่จะทำวิชชานั้นต้องไปทั้งตัว คือ **หมดทั้งตัว**

เรื่องตอบตามกัน : อย่าตอบตามกันให้เอาประสบการณ์ของเราเป็นเกณฑ์ ไม่เหมือนเรื่องหยาบๆ ที่เราต้องช่วยกันเป็นทีม เช่น การยกเก้าอี้ ต้องยกพร้อมๆ กัน ว่าอย่างไรว่าตามกัน เป็นต้น **ส่วนเรื่องประสบการณ์ภายในเป็นเรื่องของเรา แต่ละรูปให้ตอบตามความเป็นจริง**

เรื่องศูนย์กลางกาย : ถ้าเรารักตัวเอง ก็ให้เรารักศูนย์กลางกาย คือ อย่าทิ้งศูนย์กลางกาย ให้อยู่กับศูนย์กลางกายตลอดเวลา

ไม่มีกำแพง : การปฏิบัติธรรมให้เราทำความรู้สึกที่ไม่มีฝาผนัง คือให้เราทำในทุกๆ อิริยาบถให้สังเกตว่า ตอนไหนเราสบาย ก็ให้เอาตอนนั้นเป็นเกณฑ์ เมื่อมีความรู้สึกตึงเมื่อไร ก็ให้ล้มตา แล้วค่อยๆ หรีดตาลง ให้สังเกตดูให้ดี เวลาผ่านไปเร็วในการนั่งสมาธิ นั่นแสดงว่า เราได้ความสุขจากการนั่งสมาธิในระดับหนึ่งแล้ว



สมณะที่แท้ : ชีวิตของสมณะที่แท้จริง คือ การปฏิบัติธรรม และการปฏิบัติธรรมก็คือ **การที่เรามีจิตหยุดนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอกตัว**

ฝั่งมืออยู่แล้ว : ทุกรูปมีฝั่งของการเข้าถึงพระธรรมกายด้วยกันทุกรูป เพียงแต่ชาตินี้เราต้องมาปรับปรุงใหม่ เพราะเราทำงานหยาบมา จึงมีความรู้สึก ว่า ต้องมาฝึกใจให้หยุดนิ่งใหม่ อย่าตั้งใจมาก เพราะธรรมะภายในมีอยู่ในตัวของเราแล้ว เพียงแต่เราทำหยุดนิ่งอย่างสบายๆ ให้สังเกตให้ดี จับอารมณ์สบายให้ได้ การที่เรานั่งธรรมะได้ในระดับนี้ เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของเราแล้ว เน้นให้มีความสุขที่เกิดจากสมาธิ ส่วนการเห็นนั้นเป็นเรื่องรอง เพราะจริง ๆ แล้ว เมื่อสมาธิเกิด ดวงหรือองค์พระก็จะปรากฏให้เราเห็นเอง

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๒

ให้ทำเฉยๆ หรือช่างมัน : ประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้น จะเป็นแบบไหนก็ตาม ไม่ว่าจะตัวยาย ตัวย่อ ตัวโคลง ตัวเคลง ตัวงอ หรือตัวหนักก็ตาม ไม่ต้องไปสนใจอะไรทั้งสิ้น ให้เราทำเฉยๆ หรือช่างมัน เฉยๆ ประสบการณ์ภายในจะดีมาก ๆ เลย

อารมณ์สบาย : อารมณ์สบายเป็นสิ่งสำคัญในการนั่งธรรมะ ให้จับหลักตรงนี้ให้ได้ สังเกตให้ดี เพราะหลวงพ่อสรุวิธีการเข้าถึงธรรมที่ง่ายที่สุด และลัดที่ลัดให้พวกเราแล้ว พวกเราไม่ต้องไปเสียเวลาหาวิธีการอื่นในการเข้าถึงธรรม

ยึดศูนย์กลางกาย : เราต้องยึดศูนย์กลางกายให้ได้ เรายึดได้ครั้งแรกครั้งเดียว เราก็ชนะ และต่อไปเราก็ยึดได้ตลอดทุกครั้ง เพราะครั้งแรกเป็นจุดสำคัญที่สุด แล้วครั้งต่อไปก็จะง่าย ดังนั้นต้องยึดศูนย์กลางกายให้ได้

ที่พึ่งของชีวิต : หากเราจะต้องตายในตอนนี้อย่างไรก็ตาม ไม่มีใครช่วยเราได้ คนรอบข้างได้แต่เป็นเพียงผู้เชียร์ การเข้าถึงพระธรรมกายเท่านั้นที่จะเป็นที่พึ่งของเราอย่างแท้จริง เราต้องช่วยตัวของเราเอง เหมือนนักฟุตบอลที่จะต้องลงเล่นเอง ผู้เชียร์ไม่สามารถลงไปช่วยได้

ไม่ต้องสงสัย : เราเข้าถึงสภาวะธรรมระดับไหนก็ตาม เราไม่ต้องสงสัย ให้ทำเฉยๆ อย่างเดียว พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านบอกว่า

“ฟ้าจะกลม แผ่นดินจะทลาย คอขาดบาดตาย ช่างมัน”

สังเกตและปรับปรุง : การนั่งธรรมะทุกรอบ ให้เราหมั่นสังเกต และปรับปรุงแก้ไขตนเอง แล้วประสบการณ์จะค่อยๆ พัฒนาขึ้น

วิธีที่ง่ายที่สุด : การเข้าถึงธรรม คนทั่วไปเข้าใจว่า เข้าถึงยาก แต่ที่จริงแล้วสามารถเข้าถึงได้ด้วยวิธีที่ง่ายที่สุด และลัดที่สุด คือ ง่ายๆ เบาๆ สบายๆ พอหมดกรรม ก็จะเข้าใจคำที่หลวงพ่อบอก แต่พอ เข้าถึงได้แล้ว ทุกคนก็จะพูดเหมือนกันว่า **“รู้อย่างนี้ ทำอย่างนี้ ตั้งนานแล้ว”**

ดิ่ง ๒ แบบ : ดิ่ง มี ๒ อย่าง คือ ดิ่งที่ร่างกาย กับดิ่งที่ใจ

ดิ่งที่ใจ เกิดจากการตั้งใจ และพยายามมากเกินไปจนติดเป็นนิสัย ถ้ามีอาการตื้อๆ แสดงว่า ดิ่งแล้ว ให้เลิกทันที ลืมตาขึ้น แล้วไปเดินดูรอบๆ ดูภาพหลวงปู่ เข้าห้องน้ำ ทำใจให้สบาย แล้วค่อยมานั่งใหม่ เริ่มต้นให้ผ่อนคลายร่างกาย แล้วค่อยๆ หลับตา ถ้าดิ่งอีกก็ให้ลืมตาใหม่ แล้วค่อยๆ หลับตา แต่อย่าปิดสนิท ปรี๊ดๆ ตา

ดิ่งที่ร่างกาย ก็ให้ปรับกายให้สบายๆ ให้ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย หรือให้ยืดเส้นยืดสาย ให้ร่างกายมีความสบายๆ

ยกชั้นแน่นอน : ธรรมะภายในนั้นมีอยู่แล้ว ให้ทำอย่างง่ายๆ สบายๆ เข้าใจได้ทุกคน ยกชั้นแน่นอน

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๓

อดีตเด็กก็เข้าถึงได้ : เด็กๆ ใจบริสุทธิ์ ยังไม่มีความคิดมากมาย นั่งไม่นานก็เห็นได้ เราเป็นอดีตเด็ก แค่อายุใหญ่กว่า อายุมากกว่า นิดหน่อยเท่านั้น ดังนั้น ให้ร่วมมือกับหลวงพ่อก็จะสมปรารถนา กันทุกคน

ยอมชนะสักครั้ง : เรื่องถูกดูถูกรู้สึกเสียนั้นเป็นกันทุกคน ต้องอย่าไปฝืนประสบการณ์ ให้ยอมเสียสักครั้งหนึ่ง แล้วจะไม่เสียไปตลอดชาติ แต่ถ้าไปฝืนก็จะเสียอยู่อย่างนั้น ดังนั้น ให้ยอมชนะสักครั้ง อย่าไปกลัวมัน เหมือนงูเห่ามันขู่ เราอย่าไปกลัวมัน ถ้าเราไม่กลัวมัน มันก็จะกลัวเรา หรือเหมือนกับขับรถแล้วมีใครมาตัดหน้า มันก็จะเสีย หรือพลร่มจะโดดร่มครั้งแรกก็เสีย กลัว ไม่กล้าโดด ต้องโดนยันสักครั้ง ครั้งต่อไปก็จะไม่กลัวแล้ว ดังนั้น **ให้ทำสิ่งๆ ทำเฉยๆ กับทุกประสบการณ์**

อย่าเสียตาย : อย่ากลัวองค์พระหาย หายก็ไม่ใช่ไร ให้อะไรๆ ต่อไป

ตั้งอย่าฝืน : แม้ใจไม่ตั้ง แต่ร่างกายตั้ง ก็อย่าฝืนทำต่อไปไม่ต้องนึกนิมิต ให้ลุ่มไปผ่อนคลาย บริหารร่างกายเสียก่อน เพราะถ้าร่างกายไม่สบาย ก็ยากที่ใจจะสบายได้

การนิกนิมิต : การนิกนิมิตต้องทำควบคู่ไปกับอารมณ์สบาย ไม่ตึง ให้ทำอย่างง่าย ๆ และทำให้ต่อเนื่อง

ปล่อยไปก่อน : ถ้าหากเรายังไม่สามารถน้อมใจมาไว้ที่ ศูนย์กลางกายได้ ก็ปล่อยให้ใจอยู่ข้างนอกไปก่อน พอใจสบาย ถูกส่วนดีแล้วจึงค่อย ๆ น้อมเข้ามาใหม่

ทำอย่างสบาย ๆ : มีกล่าวไว้ในหนังสือพุทธประวัติจาก พระโศภน พระโพธิสัตว์ท่านปรารภความเพียร ฝึกเดินจงกรม ในป่าแล้วเกิดความกลัว ท่านก็ฝืนเดินจนหายกลัว ท่านนึกถึง แสงสว่างแล้วยังไม่เห็นแสงสว่าง แม้ว่าตอน ๗ ขวบจะเคยเห็น มาแล้วก็ตาม ต่อมาก็เริ่มเห็นแสงสว่างมากขึ้น ๆ จนสุดท้ายก็เห็น ทั้งกลางวันและกลางคืน ดังนั้น พวกเราก็ไม่ได้แตกต่างจากท่าน จะเห็นว่า ท่านต้องใช้ความอดทนเข้าสู่ในการทำ ความเพียร หลายท่านทนเมื่อยจนเลยความเมื่อย ทนมีดจนเลยความมีด แต่หลวงพ่อบอกให้ฝึกทำแบบสบาย ๆ มากกว่า โดยประกอบ ความเพียรอย่างถูกหลักวิชา

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๔

ปรับหยาบ : หลวงพ่อยืนยันคำของคุณยายอาจารย์ฯ ที่ว่า **“หยาบกับละเอียดยึดต้องไปคู่กัน”** ถ้าหยาบไม่ละเอียดยึดแล้ว ละเอียดยึดจะไปละเอียดยึดได้อย่างไร ดังนั้น ต้องปรับหยาบ ถ้าไม่ปรับ ดูเหมือนเร็ว แต่ช้า ถ้าปรับ ดูเหมือนช้า แต่เร็ว

เรา คือ ธงชัย : ผลการปฏิบัติธรรมที่ดีของพวกเรา มีผลให้ทุกคน ในองค์กรเกิดการตื่นตัว **เพราะทุกคนที่เข้ามาอยู่ในองค์กร ล้วนมีความหวังที่จะได้ศึกษาวิชาธรรมกาย** เราจึงเป็นธงชัยให้กับทั้ง ในองค์กร ศูนย์สาขาทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งจะขยายไปทั่วโลก

ทำอย่างสบายๆ : หลวงพ่อถนัดในเรื่องทางสายกลางมากที่สุด เพียงเรื่องเดียว ประสบการณ์ภายในของลูกๆ หลวงพ่อรู้ว่าได้ไปถึงตรงจุดไหนแล้ว หลวงพ่อก็มีวิธีลัดขั้นตอนในการเข้าถึง แคว้นาทีเดียวก็เท่ากันได้ และสามารถทันกันได้ เพราะสิ่งนี้อยู่เหนือกาลเวลา ไม่เกียจว่ามาก่อนมาหลัง ดังนั้น คำขวัญที่ว่า **“จบอนุบาล ได้ดอกเตอร์ทันใจ”** จึงไม่ได้ตั้งให้ดูเลิศจน แต่เป็นอย่างนั้นจริงๆ เหมือนพระพาหิยะฟังธรรมแค่สั้นๆ ก็เป็นพระอรหันต์ได้ ทั้งๆ ที่มาทีหลังปัญจวัคคีย์ แต่ก็ทันกันได้

ศูนย์กลางกาย : ศูนย์กลางกายเป็นที่รวมของทุกสิ่ง เหมือนเมล็ดโพธิ์ที่เก็บเอากิ่ง ก้าน ใบ ดอก ผล เอาไว้ในเมล็ดเดียว ศูนย์กลางกายเป็น encyclopaedia **ศูนย์กลางกายสว่างทั้ง**

กลางวันและกลางคืน ไม่มีกลางวัน ไม่มีกลางคืน เป็นอภาลิโก
พวกเรานั่งหลับตาสมาสสองที่ก็มีได้แล้ว

ขั้นของจิต : ในขั้น basic เวลาเรานึก มันก็จะมีตึงบ้าง ไม่ตึงบ้าง
สลับกันไป ถ้าตึงให้ลืมตาดูพระเดชพระคุณหลวงปู่ ขึ้นต่อมา
มันก็จะขึ้นมาเองเป็นอัตโนมัติ ขั้น advance เราจะนึกให้ใสอย่างไร
ก็ได้ นึกทำอะไรก็ได้ เพราะจิตนุ่มนวลแล้ว จิตเป็นเหมือนแก้ว
สารพัดนึก

การนึกนิมิต : การนึกนิมิตในแต่ละช่วง จะนึกเป็นองค์พระ
คลุมตัว เราอยู่ในกลางองค์พระ หรือองค์พระผุดขึ้นมาจาก
ศูนย์กลางกาย ก็ได้ทั้งนั้นแล้วแต่ใจเราชอบ อยู่ที่ว่าช่วงนั้นๆ เรา
อยากนึกอะไร

จากสมมติสู่วิมุตติ : ให้ตัดความรู้สึกที่กายเนื้อ ไม่ต้องไปสนใจ
กายหยาบ เรากำลังเปลี่ยนจากสมมติไปสู่วิมุตติ ในระดับสมมติ
เราจะนึกอะไรก็ได้ แล้วแต่เรา แต่ขอให้เบาสบาย และนึกที่กลาง
กายจะดีกว่านึกข้างนอก มองข้างนอกตัวไม่เกิดประโยชน์ให้มอง
ข้างใน **เพราะเรามีเป้าหมายหลักอยู่ภายในกลางกาย**

ทำอย่างมนุษย์ธรรมดา : แต่ละรอบทำเหมือนกัน แต่ได้ผล
ไม่เหมือนกัน ก็ไม่เป็นไร เพราะเราเป็นมนุษย์ธรรมดาไม่ใช่เทวดา
เปรียบเหมือนตำน้ำพริกครกเดียวกัน รสชาติยังไม่เหมือนกัน
แต่วิธีการที่ทำนั้นถูกต้องแล้ว ให้ทำอย่างที่เคยทำต่อไป

เห็นตามเป็นทีม : วิธีที่หลวงพ่อแนะนำเป็นวิธีที่ง่าย เมื่อคนหนึ่งเห็น อีกคนก็จะเห็นตาม เมื่อใจละเอียดแล้วจะเห็นกันเป็นทีม เหมือนคนเห็นต้นไม้แล้วชี้ให้อีกคนดู ก็จะเห็นตามได้ ต่างแต่เป็นการเห็นภายใน

คิดกับคลิก : คิดมี ๒ ระดับ คิดระดับแรก คือ การนึกเพื่อให้ไม่ฟุ้ง เห็นจำกัดรู้ของเรามันกระเจิง จึงต้องคิด เพื่อให้เห็นจำกัดรู้ของเรากลับมาสู่ศูนย์กลางกาย คิดอีกระดับหนึ่ง เรียกว่า **“คลิก”** หรือกระดิกจิต เช่น คลิกองค์พระ ระดับนี้จะละเอียดกว่าระดับแรก แต่ถ้าเจอความโล่งๆ ว่างๆ ก็ไม่ต้องคลิกแล้ว เพราะจิตละเอียดเลยการคลิกไปแล้ว

มีอะไรให้ดูก็ดูไป : ให้ย้อนกลับไปดูบรรทัดแรก มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น เหมือนเรากำลังเดินทาง จะผ่านภูเขาหลายลูก ผ่านลูกแรกก็จะเจอลูกใหม่ไปเรื่อยๆ เราไม่เห็นย้อนกลับไปดูลูกแรกเลย ดังนั้น ให้ดูไปเฉยๆ ดูไปเรื่อยๆ จนกระทั่งติด แต่ก่อนเรามีทุกข์แบบยาจก คือไม่มีอะไรให้ดู แต่ตอนนี้มีทุกข์แบบเศรษฐี เพราะไม่รู้จะดูอะไร มีให้เลือกดูมากมาย ตรงนี้ส่วนใหญ่มักจะตกม้าตายกัน ถ้าตกม้าแล้วไปขี่เบนซ์ก็โอเค แต่นี่ตกม้าแล้วมาขี่ชาเลนจ์

ทำเฉยๆ กับทุกประสบการณ์ : ประสบการณ์ภายในต่างๆ เป็นแค่ทางผ่านเท่านั้น ให้ทำเฉยๆ แล้วจะผ่านสิ่งเหล่านั้นไปเอง ให้ทำอย่างเบาๆ สบายๆ ยิ่งเบายิ่งสบายก็ยิ่งจะเข้าไปหาศูนย์กลาง ภาย จะเข้าถึงดวง เข้าถึงองค์พระเอง

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๕

มีอยู่แล้ว : ความสบาย ดวง องค์พระ มีอยู่แล้วในตัวเรา ให้ทำเฉยๆ เดี่ยวก็จะมาเอง เราไม่ได้ติดความสบาย แต่ความสบายจะมาติดเราเอง เมื่อเราทำจนคุ้นกับข้างในแล้ว เราก็จะลิ้มความรู้สึกของกายเนื้อไปเอง พวกเราพอปฏิบัติธรรมไป มักจะลืมของเก่า หลวงพ่อจึงต้องมา เพื่อเตือนความไม่จำ ให้ดูไปแบบไร้อารมณ์ร่วม คือ ดูไปเฉยๆ ดูไปเรื่อยๆ พวกเราเป็นพันธุ์ตรัสรู้ **เป็นพันธุ์ปฏิบัติสะดวก บรรลุเร็ว**

นิ่งหลวมๆ : ตอนนี้อย่างนิ่งหลวมๆ อยู่ เป็นก้าชอยู่ ให้หยุดนิ่งต่อไป เดี่ยวก็จะเป็นน้ำ เป็นน้ำแข็ง จะเป็นวัตถุของแข็ง แล้วก็เป็นเพชรได้

ฐานความสุข : ฐานของความสุขจากสมาธิจะทำให้เราเข้าไปสู่สภาวะธรรมที่มีอยู่จริงภายใน แค่เพียง ๕ นาทีก็เพียงพอให้ว่างๆ เบาๆ แล้วจะนำเราไปสู่ของจริง นิ่งๆ ยืนนิ่งยืนแน่น แล้วจะวัดไปเลย เมื่อใจหยุดถูกส่วนแล้ว จะเกิดขึ้นมาเอง ต้อง **“เอง”** เท่านั้น แล้วถึงจะมั่นใจ

ให้ถือเป็นเรื่องปกติ : ประสบการณ์ที่เพิ่งเห็นเป็นครั้งแรก ให้ถือเป็นเรื่องปกติ ให้ทำนิ่งๆ เฉยๆ ต่อไป แล้วจะดีเอง

อย่ากังวล : อย่ากังวลกับศูนย์กลางกายมากเกินไป ให้รู้สึกว่า
อยู่ในกลางห้องก็เอาแล้ว **เพราะตำแหน่งที่แท้จริง จะรู้ได้ก็ตอนที่
เข้าถึงแล้วเท่านั้น**

ข้างนอก - ข้างใน : อย่าไปรำเลื่องดูให้ทำนองๆ เฉยๆ ไปเรื่อยๆ
ตามใจท่าน เดี่ยวท่านก็จะตามใจเรา ของข้างนอก เวลาเห็น...
มันเห็นกันจะจะ แต่ของข้างในไม่เป็นเช่นนั้น อย่าไปหงุดหงิดว่า
จะต้องเห็นให้ชัดเจนเหมือนของข้างนอก อย่าลืมนะ เราเพิ่งเริ่ม
ทำมาได้ไม่เท่าไร

ประสบการณ์ยกขึ้น : ที่เล่าให้หลวงพ่อฟังนี้เป็นประสบการณ์
ยกขึ้นเลย ทุกรูปได้มาถึงฐานเรือนของสมาธิธรรมที่แท้จริงกันแล้ว
ให้ทำอย่างสบายๆ และมีฐานของความสุข แล้วความสุขจะนำเรา
ไปสู่ของจริงภายในเอง

อยู่ตรงกลาง : ให้ใจอยู่ตรงกลาง ภาพจะมาทางไหนก็ตาม
เราก็เฉยๆ ใจเราอยู่ที่เดิม ภาพมาไม่ถูกตำแหน่ง เราก็ไม่สนใจ
เราอยู่ตรงกลางอย่างเดียว เดี่ยวภาพก็จะมาเอง

ลึนลึกๆ : เรามาถึงจุดที่ใกล้มากแล้ว จุดที่บางกว่าเอากะดาษ
ทิชชู่มาลอกออก ๑๖ ครั้ง เหลืออีกชั้นก็ถึงแล้ว ความจริงมาถึง
ตรงจุดนี้มันต้องปั๊ปปี้ไปแล้ว แต่ยังติดลึนลึกๆ อยู่ เราอย่าไปกังวล
ทำนองๆ เฉยๆ เดี่ยวดวง เดี่ยวองค์พระก็จะมาเอง

เข้าช่องแล้ว : ลูกทุกคนปฏิบัติมาทางเดียวกันทั้งหมด คือ ทางสายกลาง ต่างแต่ว่า ความละเอียดยังไม่เท่ากันเท่านั้น บางองค์ ๑๐ ก้าว บางองค์ ๒๐ ก้าว บางองค์ ๓๐ ก้าว ไม่เท่ากัน ตอนนี้ **“เข้าช่องแล้ว”** ให้ห่มชีวิตกันเลย ใจอย่าไปติดอะไรทั้งสิ้น

นั่งแน : ถ้าแนจริง อยู่นิ่งๆ เฉยๆ แล้วให้องค์พระท่านมาเอง ขนาดท่านยังทนไม่ไหว ต้องมาหา อย่างนี้เรียกว่า **“นั่งแน”** ไม่ใช่แนนิ่ง แต่ถ้ายังไม่แน ก็นึกถึงท่านไปก่อน

ตรงไหนก่อนก็ได้ : วางใจในที่โล่งๆ ว่างๆ ในจุดที่สบาย ตรงไหนไปก่อนก็ได้ เดี่ยวก็จะเข้าสู่ศูนย์กลางกายไปเอง เพราะเรารู้เป้าหมายอยู่แล้วว่า สุดท้ายต้องศูนย์กลางกาย

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๖

ทำแบบสบายๆ : ให้ทำแบบสบายๆ คือ มองกลางองค์พระต้องเห็นดวง มองกลางดวงต้องเห็นองค์พระ ให้ทำอย่างเดิม อย่างเดียว อย่างเดียว ให้เอาแค่ในระดับ “เห็น” ก่อน ให้ทำอย่างสบายๆ อย่าฝืน อย่าไปทำให้เร็ว ถ้าเร็วให้เร็วขึ้นมาเอง

ต้องทำซ้ำๆ : ต้องทำซ้ำๆ “ภาวนิตา พหุลีกตา” ตอนนี้อาจจะซ้ำไปก่อน ไม่เป็นไร เดี่ยวจะเป็นไปเอง การทำซ้ำๆ จะทำให้ใจของเราอยู่ตรงกลาง สุดท้ายภาพจะไม่หนีไปไหน เหมือนเอากาวมาแปะติดไว้เลย ทางโลกจะทำอะไรให้เซียวชาญ ยังต้องทำซ้ำๆ ทางธรรมก็เหมือนกันต้องทำซ้ำๆ จึงจะเชี่ยวชาญ ตอนนี้ใจของเราอยู่ในขั้นละเอียดแล้ว ให้ปรึกษาประสบการณ์กันเป็นกลุ่มๆ จะได้มาร่วมกันแชร์ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และถ่ายทอดประสบการณ์กัน ตอนนี้มันเหมือนเส้นผมบังภูเขา พอมาแชร์กันก็จะปรับปรุงประสบการณ์ได้ดีขึ้น เดี่ยวพอหมดกรรม ก็จะได้เอง

สมณะหยุด : สมณะหยุด ถ้าไม่หยุดก็ไม่ใช่สมณะ เรา รู้กันมาแล้วว่า **สมณะ คือ ผู้สงบกาย วาจา ใจ** เราจะตั้งคำนี้เมื่อเข้าถึงเราเองจะไม่ได้คำนึงหรือกว่าเราเคร่ง หรือไม่เคร่ง บรรพชิตทั้งหลายยังไม่วู้กันเลย แต่เราได้มาวู้ในระดับหนึ่งแล้ว เกือบสมบูรณ์แล้ว

จับจุดให้ได้ : จับจุดให้ได้ว่า ชัดที่สุดตรงจุดไหน ให้สังเกต แล้วเอาจุดนั้นทำซ้ำๆ และไปให้ถึงจุดนั้นให้เร็วขึ้น ทำให้เป็นธรรมชาติเหมือนลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แม้ว่าจะนิ่งๆ ก็ต้องให้มีองค์พระและดวงด้วย

ความหวังขององค์กร : ให้รักษาห่วงแหนประสบการณ์ภายในเอาไว้ เพราะกว่าจะมาถึงตรงจุดนี้ได้ ไม่ใช่เรื่องง่าย อยากให้ในองค์กรยกขึ้นได้ทั้งหมด **หลวงพ่อกะให้สิ่งนี้เป็นของขวัญแก่ลูกๆ ทุกคนที่เหนื่อยยากมาด้วยกัน**

รักษาใจ : สำหรับลูกๆ ที่จะต้องเดินทางไปต่างที่ต่างถิ่น ก็ต้องคิดว่า ทำอย่างไร เราจึงจะรักษาใจได้ เพราะตอนนี้เราไปในฐานะพุทธบุตรแล้ว ที่นั่นบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ จะไม่เหมือนกับที่นี่ ก็ต้องหมั่นรักษาความบริสุทธิ์ของใจเอาไว้

ปล่อยวาง : ให้เราทำใจเบาๆ อย่าไปตั้งใจมาก อย่าให้อะไรมาเหนียวรั้งเราไว้ ทั้งให้หมดเลย ให้ปล่อยวางให้หมด จากเรื่องของคน สัตว์ สิ่งของ งาน เรื่องหยาบๆ ทั้งให้หมดในช่วงที่มานั่ง และหมั่นตรึกทั้งวัน ให้ใจคุ้นเคย หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายให้สม่ำเสมอ

หลวงพ่อกะทำได้ : ให้เราเริ่มต้นจากจุดที่ง่ายที่สุด จุดที่สบายที่สุด จุดที่ผ่อนคลายที่สุด ที่คุ้นเคยที่สุดของแต่ละคน ให้ทำอย่างง่ายๆ และจำไว้ว่า หลวงพ่อรอความละเอียดของลูกๆ ทุกคนได้ หลวงพ่อกะทำได้

ฝั่งเดิม : ถ้านึกพระเดชพระคุณหลวงปู่ได้ ก็ให้นึกพระเดชพระคุณหลวงปู่ ถ้ายังนึกไม่ได้ ก็ให้ทำใจสบายๆ ให้ต่อเนื่อง ลูกๆ ทุกคนมีบุญบารมีเก่า ที่เคยสั่งสมกันมาไว้ดีแล้ว และเข้าถึงกันได้ทุกๆ คน และเราก็เคยทำกันมาข้ามภพข้ามชาติแล้ว ติดต่อกันมาหลายชาติแล้ว แต่ในชาตินี้ลูกถูกงานหยาบ และความประมาทมาดึงใจให้ออกจากความละเอียด ดังนั้น ให้ปล่อยวางภารกิจทุกอย่าง ทำใจเบาๆ ไว้ เมื่อเราหยุดใจได้ จะได้ถอยกลับไปดูกัน

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๗

ฐานทัพของพระนิพพาน : พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านควบพวกเราอยู่ตลอดเวลา ส่งความละเอียดมากล้นแก้ตลอดที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพราะบารมีของลูกๆ ทุกคนเต็มเปี่ยมพร้อมที่จะเข้าถึงกันแล้ว ท่านก็ยิ่งลงแก้ไขให้ลูกๆ ทุกคนหนักเป็นพิเศษขึ้นไปอีก ดังนั้น ให้พวกเราทุกคนทำตัวให้เป็นฐานทัพของพระนิพพาน ให้ท่านส่งผ่านความละเอียดมาที่ตัวของลูกทุกคน

นึกถึงพระผู้ปราบมาร : ให้ลูกๆ ทุกๆ คนทำใจอย่างง่ายๆ ถ้าฟุ้งก็ให้ลืมตา ดูภาพพระเดชพระคุณหลวงปู่ พอหายฟุ้ง ก็หลับตาเบาๆ แ่ชนตาชนกัน ให้นึกถึงภาพท่าน ถ้านึกได้บางส่วน ก็นึกบางส่วน นึกได้ทั้งหมด ก็นึกทั้งหมด จะนึกเป็นโครงๆ ไปก่อนก็ได้ จะมืดทั้งหมด หรือมืดบางส่วน ก็ไม่เป็นไร พอใจเราเริ่มคุ้นเคย และเริ่มหยุดนิ่งแล้ว ภาพท่านจะเริ่มสว่าง เริ่มจากสว่างที่ละส่วนก่อน พอใจหยุดนิ่งได้มากขึ้น ก็สว่างทั้งหมด มีสิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ คือ ให้นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ให้ได้ทั้งวัน เพราะเมื่อใดที่เรานึกถึงท่าน ท่านก็จะนึกถึงเรา และลงแก้ไขเราอยู่ตลอดเวลา จะทำให้เราจะเข้าถึงธรรมได้อย่างง่ายๆ ง่ายอย่างที่เราคิดกันไม่ถึงทีเดียว จำไว้ให้ต๊ะนะ

เราเป็นพระ : ให้ทำใจของเราให้เป็นพระ แต่ไม่ต้องให้ถึงกับเครียด เพราะเมื่อใจอยู่ที่ศูนย์กลางกายแล้ว ความสำรวมอินทรีย์จะเกิดขึ้นเองอย่างง่ายๆ สบายๆ



ตัดใจ : ฟุ้งเรื่องอื่นไม่เอาละ ฟุ้งเรื่องงานนี่ก็ถือว่าฟุ้งในระดับที่ฟุ้งหายาบ เพราะมันจะมีฟุ้งละเอียด เพราะพอผ่านเรื่องงานไป มันจะฟุ้งอีกแบบหนึ่ง เป็นขั้นตอนไป ตัดทิ้งไปให้หมดเลย มันเป็นอุปสรรคสำคัญ ใจต้องบริสุทธิ์ เกลี้ยง ต้องเกลี้ยงๆ

ดูเฉยๆ : ดูเฉยๆ แม้ภาพไม่ชัด ก็ให้ดูเฉยๆ ดูเฉยๆ จะ ๕% หรือ ๑๐% ก็ดูเฉยๆ อย่าไปอยากเห็น เดี่ยวมันจะชัดขึ้นเป็น ๑๐๐% เลย หมายความว่าต้องเป็นอิสระ อย่าให้ความกังวล หรือความอยากที่จะทำให้ได้ตั้งใจมาครอบงำ นี่ตรงนี้สำคัญ นี่ตรงนี้ตกม้าตาย เพราะฉะนั้น ถ้าเรานึกภาพไป ก็ให้ทำเฉยๆ ทั้งหมดนะ ลูกต้องจำนะ เดี่ยวหลวงพ่อบอกทีละนิดๆ จริงๆ เราก็อ่านผ่านๆ กันมา แต่ไม่รู้ทำไมลืมกัน หลวงพ่อบอกจะตอกย้ำไปเรื่อย ๆ

รับด้วยความสุข : ตลอดเส้นทางสายกลางนี้ที่จะสูรรบตบมือ กับพญามาร ต้องสู้กันด้วยความเบิกบาน จึงจะประหลาดกิเลสได้ ไม่ต้องใช้อาวุธยุทธโศปกรณ์ใดๆ เส้นทางสายกลางมันจะเป็นอย่างนี้ กลับตาลปัตรกับทางโลก ที่ต้องใช้อาวุธยุทธโศปกรณ์ ต้องมีการพลัดพราก โศกเศร้า เสียใจ ฯลฯ แต่รบกันภายในนี้สุขเพิ่มขึ้น สุขมากยิ่งขึ้น บรมสุข มากกว่าบรมสุขนะ

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๘

ตริกสบายๆ : ถ้าตริกธรรมะได้ตลอดเวลา รวมทั้งทำงานด้วยจะดีมาก เราก็ตริกไปเรื่อย ๆ ตริกได้มั่ง หลุดมั่ง ได้มั่ง หลุดมั่ง ก็ไม่เป็นไรนะ ธรรมดาอย่างนี้ จะได้ไม่เครียด แม้จะได้มั่ง ไม่ได้มั่ง ได้มั่ง ไม่ได้มั่ง พอตึง ๆ ก็เอาใหม่ จนได้มากขึ้นไปเอง

ทำเฉยเมย : อย่าไปเสียดายมัน เวลาแสงสว่างเกิดขึ้น พยายามจะรักษาเอาไว้ วิธีรักษาที่ดีที่สุด คือ หยุดนิ่ง ทำเฉยเมย เฉย ๆ ถ้าตื่นเต้นไม่เป็นไร เราต้องยอมให้มันตื่นเต้นไปก่อน ต้องยอมให้ก่อน เพราะมันก็น่าตื่นเต้น หรือบางทีแสงสว่างวูบขึ้นมาก็อย่าไปเสียดาย ให้ทำนิ่ง ๆ ไว้ จะยาวขึ้น ๆ เดียวก็ได้ตลอด

นึกให้เป็นประจักษ์ยาน : เราจะนึกดวงแก้ว จะนึกพระเดชพระคุณหลวงปู่ หรือจะนึกอะไรก็ตาม ให้เอาอย่างเดียว อะไรก็ได้ นะ นึกให้เป็นประจักษ์ยานพาหนะเชื่อมใจเราให้ไปติดตรงกลางแค่นั้นเอง อะไรก็ได้ ไม่ต้องเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เอาที่คุ้น ที่เรารู้สึกว่าจะอยู่กับเรานาน ๆ ไม่สับสน สมมติดวงอยู่กับเรานาน นึกดวงหายไป อย่าไปเสียดายมัน เรามีเป็นล้าน ๆ เราเป็นคลังแห่งดวงแก้ว นึกใหม่ได้

ทำความเข้าใจจักตัวเอง : เราเรียนธรรมะเพื่อตัวเรา ไม่ใช่เพื่อใคร เพื่อความบริสุทธิ์บริบูรณ์แห่งการประพาสพรหมจรรย์

รักแท้ : ถ้าเรารักวิชาธรรมกายมากกว่าสิ่งอื่น จะทิ้งสิ่งอื่นได้ จะทิ้งได้หมด เหมือนพระพุทธเจ้าที่ท่านรักพระโพธิญาณมากกว่าสิ่งอื่น

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

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๙

ยิ่ง่ายยิ่งถูกวิธี : ตลอดเส้นทางการสู้รบตบมือกับพญามาร ต้องมีความสุขและเบิกบานตลอด ข้อสังเกตในการปฏิบัติธรรมที่ ถูกวิธี คือ **นั่งแล้วต้องรู้สึกว่าย่าย ย่ายขึ้นเรื่อย ๆ เป็นย่าย ๆ ย่ายที่สุด ย่ายกว่าย่ายที่สุดไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ถึงจะถูกต้อง** แต่ถ้า นั่งแล้วรู้สึกยาก ยากขึ้น ให้ไปล้างหน้าล้างตา กินไอศกรีมก่อน แล้วค่อยกลับมานั่งใหม่

หลวงพ่อนำอธิษฐานจิต : ให้เรานึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ ให้เราไปอยู่ในกลางของพระเดชพระคุณหลวงปู่ะ หยุดหนึ่งอย่าง เบา ๆ สบาย ๆ นึกถึงท่าน นึกไปเรื่อย ๆ อย่างเบา ๆ สบาย ๆ ให้ ใจเราหยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง ตะเบา ๆ ที่กลางกายของเรา และ กลางของพระเดชพระคุณหลวงปู่ที่เราได้ อย่างสบาย ๆ ใจเรา จะได้หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ไม่มีล้นเลย สว่างในสว่าง สว่างในสว่าง อย่างเบา ๆ สบาย ๆ ขยาย ย่อ ไป พร้อม ๆ กัน ชัดขึ้นมาอย่างเบา ๆ สบาย ๆ อย่าไปตั้งใจมาก เมื่อ ใจเราตั้งมั่นดีแล้ว ก็นึกอธิษฐานจิต ขออานิสงส์อานุภาพแห่งบุญ ที่เกิดจากการบูชาหลวงปู่ ให้พวกเราและตัวของเราเองมีความ บริสุทฺธิกาย บริสุทฺธิวาจา บริสุทฺธิใจ ให้กาย วาจา ใจ ชาติธรรมเห็น จำคิดรู้ สะอาดบริสุทธิ์ เหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับบุญใหญ่ รองรับวิชชาธรรมกาย ให้เราได้เข้าถึงวิชชาธรรมกายได้อย่าง ถูกต้อง ร่องรอยตรงไปตามความเป็นจริงทุกประการ ให้รู้ญาณ

ของเราแม่นยำ ไม่ให้มีผิดพลาดเลย จะรู้จะเห็นอะไร ก็ให้รู้เห็น
เป็นไปตามความเป็นจริง โดยไม่มีอะไรมาปรุงแต่ง ให้รู้ญาณของ
เราสะอาดบริสุทธิ์ ให้ถูกต้องแม่นยำ โดยไม่มีอะไรมากำบังเรา
ได้เลย ให้ถูกต้องร่องรอยตรงไปตามความเป็นจริงทุกประการ ให้รู้
ญาณแม่นยำ **ให้เราได้บรรลุวิชาธรรมกายอย่างสะดวกสบาย
ง่ายตาย ด้วยความบริสุทธิ์บริบูรณ์ และมโนปณิธานที่จะปราบ
มารประหามุกิเลสให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษไปสู่ที่สุดแห่งธรรม**
ให้สำเร็จเป็นอัครรรยเลย ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ธรรมใดที่พระสัมมา
สัมพุทธเจ้า พระเดชพระคุณหลวงปู่ และคุณยายอาจารย์ฯ ได้บรรลุ
ให้เราได้บรรลุธรรมนั้น **ให้เราหลุดพ้นจากการติดข้องในลาภ
สักการะ ความอยากเด่น อยากดัง เป็นต้น** สิ่งที่ทำให้เกิดมลทิน
ของใจ สิ่งที่ขัดข้องทั้งหลาย ให้มลายหายสูญไป อย่าได้เกิดขึ้น
กับใจของเรา ให้เราได้ศึกษาวิชาธรรมกายอย่างบริสุทธิ์บริบูรณ์
ในการประพาสพรหมจรรย์ ให้มีความบริสุทธิ์ ให้แตกฉานวิชา
ทั้งหมดเลย อริขฐานช้า ๆ อย่างนี้ไป ถ้านิ่ง ๆ ถูกส่วนจะถูกดูถูก
เข้าไปเลย ตกศูนย์ไปเลย ให้ใส ให้สว่าง ตรงกลางของกลางอย่าง
เบา ๆ สบาย ๆ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๑๐

ย่อ - ขยาย : การที่ให้นิกย่อ - ขยายพระเดชพระคุณหลวงปู่ มันจะมี ๒ ระดับ **คือสำหรับผู้ที่ยังฟุ้ง ก็หาเรื่องให้ใจอยู่กับตัว** ถ้าเป็นแบบนี้ ย่อ - ขยาย แรกๆ ก็ยังเห็นไม่ชัดหรอก ย่อ - ขยาย ไปเรื่อย ๆ จนใจเราคู่กับพระเดชพระคุณหลวงปู่ ให้ท่านอยู่กับตัวเรา กับอีกระดับหนึ่ง **เมื่อใจเราหยุดนิ่งสนิทดีแล้ว พระเดชพระคุณหลวงปู่จะอยู่กับเรา และเราจะเห็นท่านชัดมากที่ศูนย์กลางกาย** มีความสุขจิตบริสุทธิ์ ตั้งมั่น นิ่งแน่น นุ่มนวล จากนั้นเราก็ฝึกขยาย ขยายแล้วเห็นชัด แล้วเราก็ฝึกย่อให้ชัด

ฉะนั้น เวลาที่หลวงพ่อบรรยายใน DMC ก็จะให้ฝึกย่อ - ขยาย เพื่อให้ชุดนักเรียนอนุบาลที่ยังฟุ้ง จิตยังหยาบอยู่ คล้าย ๆ หาเรื่องให้เล่น ๆ เพลิน ๆ ขยาย - ย่อ ขยาย - ย่อ จะดึงใจให้หลุดออกจากหยาบ แต่ก็ยังเห็นไม่ชัดหรอก เป็นแค่ความรู้สึกว่า มีท่านอยู่ จนใจติดแน่น จนกระทั่งไปถึงอีกระดับหนึ่ง พอใจหยุดก็จริง เอาละคราวนี้ ตอนนี้เราเริ่มสนุกกันใหญ่

บารมีของพระเดชพระคุณหลวงปู่ : อย่าตั้งใจเกินไปนะ ลูกหมั่นนึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่อย่างสบาย ๆ ท่านเอาเราไว้กลางกายของท่านอยู่แล้ว บารมีของท่านมาก บารมีน้อยปราบมารไม่ได้ ลูกทั้งหลายต้องรู้ จะได้มีความสุขใจ ปลื้มใจ และปีติใจ ในการที่เราตัดสินใจมาสร้างบารมี โดยทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างมา เพราะฉะนั้น การที่ให้ลูกทุกคนนึกถึงท่าน เราภูมิใจในการนึกถึง

ท่านเป็นอารมณ์ให้ได้ทุกวัน ทั้งวันควบไป แม้มีบุญหยาบที่เรา
ได้รับบุญ ลูกอย่าให้อะไรมาเป็นอุปสรรค ลูกต้องมีความปิติและ
ภาคภูมิใจว่า มันเป็นบุญใหญ่ของลูกจริง ๆ ถ้าลูกนึกอย่างนี้ได้
ความปลื้มปิติและความภาคภูมิใจจะเกิด ใจจะปิติ มีความสุข และ
ทำให้ใจหยุดนิ่งได้เร็ว ง่ายให้ฉลาดในการนึกคิดที่จะน้อมนำใจของ
เราให้หยุดนิ่ง โดยการนึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ นิ่ง ๆ เบา ๆ
เพราะฉะนั้น ลูกต้องนึกให้ได้อย่างสบาย ๆ บริสุทธ์ มีความสุข
นึกอย่างนี้ให้ต่อเนื่องทั้งวันทั้งคืนเลย ให้ติดเป็นนิสัย ค่อย ๆ นึก
เบา ๆ สบาย ๆ ตะแคงใจเบา ๆ ถ้าชัดแล้ว สว่างแล้ว ใสแล้ว ตะ
เบา ๆ ประคองใจไปเบา ๆ สบาย ๆ เบา ๆ อย่าไปตั้งใจมาก ไม่เกิด
ประโยชน์ ไม่ถูกวิธีการ อย่าไปกด ให้ลืมตา นิ่ง ๆ สบาย ๆ ไม่ช้า
หรือกลัว เดี่ยวก็จะได้ ยิ่งตั้งใจยิ่งช้า

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๑๑

ทำแบบไฮโซ : ตึงนะ ผิดสูตร นั้นมันเหมาะสำหรับคนมีกรรมของเราต้องแบบไฮโซ นิ่งสบายๆ มันต้องง่ายๆ

ง่ายๆ สบายๆ : นึกพระเดชพระคุณหลวงปู่อย่างง่าย ๆ นะ นึกง่าย ๆ เอาแบบง่าย ๆ นะ ถ้าในรอบนึกได้ชัดกว่านอกรอบ แสดงว่าเรายังวางใจได้ไม่สมบูรณ์ ความตั้งใจหลวงปู่ให้ ๑๐๐ คะแนน มีความตั้งใจดี แต่ยังไม่เข้าใจวิธีการปฏิบัติที่สมบูรณ์ จะต้องง่าย ๆ สบาย ๆ ถ้าเข้าใจตรงนี้ได้ ถ้าเราเข้าใจปั๊บ ตึงมันต้องไม่มี แต่นี้มีคำว่า นอกรอบในรอบ ต้องรู้ผนั่งห้อง จะสบาย ๆ หมายความว่าเราทำเป็นแล้ว แต่เดี๋ยวจะนึกเป็น นึกสนุก ๆ นะ นึกเล่น ๆ นึกด้วยความเคารพ

รสแห่งธรรม : ต้องมาเริ่มฝึกใหม่ โดยเริ่มจุดสว่างเล็กๆ แล้วก็ขยายให้ใหญ่ ในกลางจุดสว่างก็มีดวงมีองค์พระ ค่อย ๆ ขึ้นช้า ๆ ชัด ๆ ช้า ๆ ชัด ๆ เหมือนจิบชาอย่างนี้ ต้องค่อย ๆ จิบ จะได้รู้รสชาติเป็นไฉน ค่อย ๆ อมไว้ในปากให้ลิ้นรับรส กลืนลงไปให้กลืนระเหยขึ้นมาอีกนะ ช้า ๆ ชัด ๆ จะได้รู้ว่า รสแห่งธรรมเป็นอย่างไร ถึงชนะเลิศแห่งรสทั้งปวง เพราะฉะนั้น ต่อจากนี้ไป พังกำแพงและผนังออก เอาผนังออก ไม่มีห้อง นอกรอบในรอบ ทำให้ได้หมดเลยนะ เอ้า ลุยเลย ลุย เองง่าย ๆ นะ

วิชาชีวิต : รับปริญญา DOU ไม่ธรรมดา นะ ประกาศถึงเทวโลก
โน่นแน่ะ แคมมนุษย์ทำความดี เจ้าหน้าที่เขตเขายังบอกต่อ ๆ ไปนะ
ตั้งแต่ภูมมะ รุกขะ อากาศเทวา แต่นั่น เขาระดับธรรมดานะ
ธรรมดา ยิ่งพวกจาดุมฯที่เขาคอยดูแลพวกมนุษย์ จะต้องรู้เรื่องราว
ของมนุษย์ แต่นี่ของเรารับปริญญา DOU ไม่ธรรมดาเลย เทวดา
อนุโมทนาสาธุการ เพราะเป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นจริง
ของชีวิตและสอดคล้องกับวิชาธรรมกาย เพราะฉะนั้น ทั้งหมด
เลยจะต้องรับรู้กันหมด ประกาศไปทั่วเลย

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๑๒

ครอบครองจุดเล็ก : เริ่มต้นที่จุดเล็กๆ ใสๆ เพราะองค์ความรู้ทั้งหมดเริ่มขึ้นจากจุดเล็กๆ ใสๆ ทั้งสิ้น ต้องครอบครองให้ได้โดยเริ่มต้นจากนึกพระเดชพระคุณหลวงปู่ไปก่อน **เมื่อลูกไปถึงจุดที่ครอบครองจุดเล็กๆ ใสๆ ได้ ลูกครอบครองได้หมดเลย** ง่ายเลยนะ แล้วทุกสิ่งก็จะขยายออกจากจุดเล็กๆ ใสๆ นี่นะ เหมือนต้นโพธิ์ขยายมาจากเมล็ดโพธิ์ กลายเป็นกิ่ง ก้าน ใบ ดอก ผล เมล็ดโพธิ์ทั้งหมดเลย ความรู้ทั้งหมดเลยอยู่ที่จุดเล็กใสๆ เทาปลายเข็ม หรือเล็กยิ่งกว่านั้นอีก แล้วค่อยเริ่มขยายจากสิ่งที่มีอยู่ภายใน

ครอบครองชัยชนะ : วันใดลูกเข้าถึงพระธรรมกาย ให้ดีใจนะ ดีใจว่า เราได้ครอบครองชัยชนะแล้ว เพราะฉะนั้น เราเริ่มต้นจากนึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่แล้ว ปล่อยไปเลย ถ้าเรามีประสบการณ์ที่ดี ดูไปเรื่อยๆ ณ จุดเล็กๆ ใสๆ ตรงนั้น มีอะไรก็นิ่งๆ ไปเรื่อยๆ ให้เริ่มตรงนี้ก่อน อย่าลืมนะหลวงพ่อเพิ่งให้ลูกออกจากงานหยาบ มาฝึกละเอียด มาได้ขนาดนี้ หลวงพ่อดีใจนะ แม้ยังไม่ค่อยพอใจก็ตามนะ แต่ก็ดีใจนะ เพราะมันไม่ใช่ง่าย ไม่ใช่ง่ายนะ เอ้า ลุย

มันคง : ลูกตรึกตลอดไหม ตลอดทั้งวัน ถ้าเราอยากได้จริงๆ **วิธีการทำก็ง่ายๆ คือทำให้ต่อเนื่อง ให้เราได้อย่างมันคง** อย่างมันคงหมายความว่า ได้ในทุกท่าในทุกอิริยาบถ จะนั่ง นอน ยืน เดิน หกคะเมนตีลังกา ก็ได้ด้วยนี่นะ เรียกว่า ได้ทุกท่านะ

จิตกระแสดธรรม : (พระลูกชาย: เมื่อคืนซึ่งเป็นแบบนี้ ๒ คืนติดกันครับ คือ ตอนประมาณสักตี ๔ เหมือนว่า เราตื่นขึ้น แล้วมีการเปิดไฟในห้องพรีบ แล้วเรารู้สึกตัว ๑๐๐% ขึ้นมาทันที ตัวเราหายไป เหลือแต่แสงสว่าง ๒ คืนติดกันแล้วเราก็เอาใจจรดกลางไปก็เลยเข้าเลยครับ) อย่างนี้เรียกว่า **“จิตกระแสดธรรม”** เพราะมันอยู่ในอิริยาบถไหนก็ได้ แม้หลับ ทำให้เกิดประสบการณ์ภายในมีหลายคน เรียกว่า **“จิตกระแสดธรรม”** ไม่งั้นไม่เกิด เพราะหลับอยู่อย่างนั้น คือ กายหยาบเราหลับ แต่กายละเอียดยังทำงานอยู่ (พระลูกชาย: แล้วเราควรลุกขึ้นมา นั่งหรือเปล่าครับ) ก็แล้วแต่อารมณ์ปัจจุบัน ณ ขณะนั้น ถ้านอนทำแล้วสะดุ้ง นอนไปเลย เพราะมันเป็นแค่อิริยาบถของกายหยาบ มันสำคัญข้างใน เพราะตรงนั้น เราล้มกายหยาบ ล้มร่างกายไป เพราะฉะนั้น จะนั่ง จะยืน จะเดิน จะนอนก็ได้ แต่คนละเรื่องกับหาเหตุนอนนะ คนละเรื่องกับพระนอนนะ อันนี้เรียกว่า **“จิตกระแสดธรรม”**

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๑๓

ย่อ - ขยาย : ถ้าใครตรึก หรือเห็นองค์พระ ดวงธรรม พระเดชพระคุณหลวงปู่ ได้อย่างต่อเนื่องนาน หรือได้ตลอดเวลา อย่างนี้ง่ายแล้ว อย่างนี้จะย่อระยะเวลาจากเดือนธันวาคม มาถึงแค่สิ้นเดือนนี้เลย เอาจุดที่ง่ายที่สุดสำหรับตัวเราที่นึกได้ การนึกย่อ-ขยาย วัตถุประสงค์ของเรา ต้องการให้ใจมันนิ่ง นึกย่อ - ขยาย เพื่อไม่ให้ฟุ้ง เป็นที่ฟุ้ง แทนที่จะไปนึกถึงอะไรก็ไม่รู้ ทำให้จิตฟุ้งซ่านแค่นั้นเอง ฉะนั้น ตอนนี้อาที่ง่ายที่สุดสำหรับเรานะ ง่าย ๆ ที่เราชอบที่สุด เอาตรงนี้ไปก่อน ประสบการณ์ภายในของพวกเราเนี่ย หลวงพ่อว่า มันจวนแล้ว มันดีนะ ถ้าลูกตั้งใจ และให้โอกาสตัวเอง ทำให้ต่อเนื่อง หลวงพ่อว่า มันจะเร็ว เรามีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำความละเอียด ให้เน้นเรื่องความละเอียดมากขึ้น ถ้าฟุ้ง ก็จะใช้การย่อ - ขยายพระเดชพระคุณหลวงปู่ ทำให้นิ่ง ๆ ทำให้ถูกหลักวิชา เอาอย่างนี้นะลูกนะ ให้ถูกหลักวิชา นิ่ง ๆ นะ ครอบครองจุดเล็ก ๆ ใส ๆ องค์พระ พระเดชพระคุณหลวงปู่ ลูกครอบครองศูนย์กลางกายของเราให้ได้ในเบื้องต้นครอบครองอย่างสบาย และต้องมีความสุขด้วย ถ้าได้ แต่ยังไม่มีความสุข ก็อย่าอยู่ตรงนั้นนะ มันดูเหมือนช้านะ แต่จะเร็ว ลูกต้องจำนะ **มีความสุข บริสุทธิ์ ง่าย และนิ่งแน่น**

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๑๕

ฝึกซ้ำๆ : สมมติว่า เราเห็นภาพอย่างเดียว แต่ยังไม่มีความสุข ก็ต้องทำซ้ำๆ ให้นิ่งนุ่ม เบาๆ สบายๆ เพราะจะต้องฝึกทุกขั้นตอน หยุด นิ่ง ลูกต้องจับหลักตรงนี้ เพราะว่า ถ้าเราครอบครองจุดเริ่มต้น ได้อย่างสมบูรณ์ ต่อไปง่าย ต่อไปจะง่าย เห็นดวง เห็นกายอะไรต่าง ๆ จับหลักตรงนี้ไว้

จุดสว่างเล็กๆ ใสๆ : (พระลูกชาย: ถ้าลูกดูองค์พระเห็นชัดเท่าตาเห็น หรือยิ่งกว่าตาเห็น จะรักษาอารมณ์ให้ต่อเนื่องอย่างไรครับ) เอาจุดที่สบาย ที่ง่ายสำหรับเรา สบายอย่างนี้ไปก่อน แล้วแต่หัวใจเราชอบตรงจุดไหน พอวางใจไปเรื่อย ๆ จะหยุด นิ่งแน่นได้สมบูรณ์ ให้เราเริ่มจากจุดที่ง่าย สบาย เหมาะสมสำหรับเรา มีความสุขกับตรงจุดนั้น ถ้าวางใจนิ่ง ๆ เนย ๆ แล้วสบาย เอาตรงที่ใจเราสบาย นึกพระเดชพระคุณหลวงปู่แล้วสบาย ก็นึกหลวงปู่ ให้ใจนึกศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป้าของเรา คือ ยึดศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จุดสว่างเล็กๆ ใสๆ เหมือนดวงดาวในท้องของเราที่มันมีอยู่แล้ว โดยให้องค์พระ ดวงธรรม หลวงปู่เป็นยานพาหนะที่เชื่อมโยงของเราให้ไปถึงจุดนั้น พอถึงตรงนั้นก็ทิ้งสิ่งเหล่านั้น เรียกว่าบริกรรมนิมิต เพื่อเราจะได้นึกนิมิตให้คุ้นกับศูนย์กลางกาย ไม่ให้ใจเราไปนึกเรื่องงาน หรือนึกเรื่องอื่น แค่นั้นเอง เป็นเหมือนรถผลัดแรกที่จะส่งเราให้ไปถึงที่หมาย คือ จุดสว่างเล็กๆ ใสๆ

สุขจริง ๆ : ถ้าวันใดลูกครอบครองจุดสว่างเล็กๆ ใสๆ ตรงนี้ได้ เอาแล้วคราวนี้ เรื่องอื่นเล็กน้อยหมดแล้ว ฉะนั้น พอมาถึงจุดนี้แล้ว มันว่างมันสว่าง เราก็เอาตรงนี้ เพราะเราผ่านขั้นตอนนั้นมาแล้ว เราก็นิ่งแล้วความสว่างเกิดขึ้นเอง ว่างเอง ก็เอาตรงนี้เลย แล้วก็นิ่งในนิ่งต่อไปจนไปถึงบัพ ตรงนั้น เป้าของเราอยู่ที่ตรงนั้น จุดสว่างเล็กๆ ใสๆ ที่เกิดเอง เพราะมืออยู่แล้ว ครอบครองจุดนี้ให้ได้ แล้วเราจะย้ำตรงนี้ให้มันชำนาญ ให้มันคล่อง คล่องยังไงให้ติดทุกอิริยาบถ และให้รู้ว่ ใส...เป็นยังไง สว่าง...เป็นยังไง เห็น...เป็นอย่างไร เป็น...เป็นอย่างไร นี่คือ ปฐมมรรค จุดเริ่มต้นจริง ๆ ที่เราเห็นแล้ว เราจะยอมรับ เพราะความสุข ความบริสุทธิ์ ความสว่าง ความนิ่งแน่น แล้วเราจะเข้าใจว่า ความบริสุทธิ์ในระดับปฐมมรรคเป็นอย่างไร

ให้รู้จักคำว่า...หยุด : ทำซ้ำๆ ซัดๆ ทุกขั้นตอน ทุกประสบการณ์ ต้องสมบูรณ์ สุข ความบริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์สังเกตที่ใจมันนิ่งๆ เกลี้ยงๆ มันไม่ติดอะไรเลย วางทุกสิ่ง ทั้งทุกอย่าง จึงจะครอบครองกลางได้ หยุดนิ่ง วางทุกสิ่ง ทั้งทุกอย่าง ลองดูซิ ให้วางทุกสิ่ง แรกๆ เราก็ต้องทิ้งบ้าง ไม่ทิ้งบ้างนี่นะ เพราะยังมีความคุ้นเคย แต่ต้องทิ้งให้ได้ ถ้าไม่ได้ มันไม่ได้ ถ้าเราไม่วางทุกสิ่ง ทั้งทุกอย่าง เข้ากลางไม่ได้ หรอก ลูกต้องจำนะ ต้องจับหลักตรงนี้ ที่มีความคิดอะไรแว๊บมา แสดงว่า เรายังไม่ทิ้งสมบูรณ์ ยังไม่วางทุกสิ่ง ยังไม่ทิ้งทุกอย่าง ยังเข้ากลางไม่ได้ ยังครอบครองกลางไม่ได้ นี่เป็นข้อสังเกตนะ หลวงพ่อจะพูดซ้ำๆ นะ ย้ำๆ จะได้จำ ขนาดย้ำๆ ยังจำไม่ได้ ลืมนะ เออ เอาข้อสั้นๆ ให้มันบริสุทธิ์ มีความสุข ง่าย ให้รู้จักคำว่า...หยุด...ก่อน

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๑๕

ครอบครองให้ได้นิรันดร : ในช่วงที่ฝึกใหม่ ๆ เรายังครอบครองการเห็นภาพภายในยังไม่ได้ ยังเห็น ๆ หาย ๆ อยู่ ก็ฝึกซ้ำ ๆ ซึ่งต่อไปจะครอบครองให้ได้ อย่างนิรันดรเลย นิรันดรช่วงแรกนั้น เอาแค่ ๒๔ น. ไปก่อน ต้องจำนะลูกนะ **เราต้องครอบครองให้ได้ อย่างสมบูรณ์**

ไปด้วยกัน : ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง จึงจะครอบครองกลางได้ ต้องมีอารมณ์ สุข บริสุทธิ์ ง่าย นิ่งแน่น ต้องจำนะ ทุกอย่างต้องเห็นพร้อมกันนะ ไม่ใช่มาทีละอย่าง แล้วก็พอหยุดนิ่งได้สมบูรณ์ ความสว่างจะเกิด ความสว่างนั้นต้องบริสุทธิ์ ต้องสว่าง ความสว่าง ความเห็นแจ้ง รู้แจ้งไปด้วยกันนะ ต้องพร้อมกันนะ เหมือนหัวไปคิ้ว คาง จมูก ปากไปด้วยกันหมด ต้องพร้อมกัน แต่ถ้าไม่สมบูรณ์ มันก็ไม่พร้อม ก็ไม่เป็นไร เราฝึกต่อไปจนกว่าจะครบ **เพราะฉะนั้นตรงนี้ครอบครองจุดเล็ก ๆ ใส ๆ ให้ได้**

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

ฐานสร้างบารมี : ช่วยรักษากันนะลูกนะ รักษาสังขารนะ เราต้องอาศัยเป็นฐานสร้างบารมี แต่ถ้ายังแข็งแรง ก็ลุย ไม่มีเหตุผลอันใดที่จะไม่ลุยนะ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๑๖

นึกอะไรก็ได้ : (พระลูกชาย: อย่างในรอบนี้แล้วความสว่างมันเกิดเอง แต่มันรอบต้องนึก เช่น นึกหลวงปู่ครับ) เราจะนึกถึงแสงสว่างที่เราเคยเห็นได้ ก็นึก ถ้ายังไม่ได้ เอาที่นึกได้ง่าย แม้นึกขึ้นมาเราก็ก้าวไปสู่จุดที่เป็นเอง เอาที่ง่าย เพื่อให้ใจเราอยู่ที่ฐานที่ ๗ ณ ตรงนั้น เพื่อให้ใจเราอยู่ **จะนึกอะไรก็ได้ แล้วนำไปสู่การทำให้ใจละเอียด** อย่างนี้ลูกเคลียร์ไหม อะไรก็ได้ คือว่า มันทำเป็นแล้วอะไรก็ได้ จะเป็นองค์พระ ดวงธรรม พระเดชพระคุณหลวงปู่ อะไรก็ได้ พอไปถึงตรงนั้นแล้ว นี่...ความคิดอย่างนี้มันจะหมดไป มันจะก้าวไปสู่อีกระดับหนึ่ง

ฟังละเอียด : (พระลูกชาย: พอนั่งๆ ไปจะเห็นแสงสว่างเป็นมวล ทั้งที่ใจมันก็ยังไม่นิ่งครับ ฟังเรื่องนั่งสมาธิครับ จึงทำให้เกิดความสงสัยครับ) นิ่งในระดับหนึ่งใจละเอียด นิ่งในระดับหนึ่ง มันฟังในเรื่องการนั่งธรรมะ มีความฟังแต่่วนเวียนอยู่กับเรื่องการปฏิบัติธรรม มีความคุ้นเคยกับการปฏิบัติธรรม ถ้าคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ก็นิ่งได้ ๘๐% เพราะมันยังมีความฟังละเอียดอยู่ ซึ่งถ้าหากว่านิ่งได้ ๑๐๐% ความฟังจะไม่มีเลย แต่นี้ยังระดับ ๘๐% ซึ่งถ้าไม่นั่งถึงระดับ ๘๐% ๙๐% แสงสว่างไม่เกิด ยังไงก็ไม่เกิด เอาไฟไปส่องก็ไม่เกิด (พระลูกชาย: แล้วเราทำยังไงต่อไปครับ) ทำเป็นไม่สนใจอะไรจะเกิดขึ้น ก็ไม่สนใจ มีเรื่องอะไรก็ตามให้มันมา เต็มมันก็ไปทำเหมือนฟังหูซ้ายทะลุหูขวา ให้มันผ่านไป พอเราทำเฉยๆ กับมัน

เดี๋ยวมันผ่านไป เพราะเรามีแสงสว่างยึดในระดับหนึ่งแล้ว เดี่ยวมัน
จะหายไปเอง เกลี้ยง **เพราะเราหยุดนิ่งสมบูรณ์ แสดงว่า อารมณ์
วนเวียนอยู่กับธรรมะดี**

ไม่มีทำ : (พระลูกชาย: ก็มีบางวัน นั่งธรรมะในรอบ พอเลิกนั่ง
แล้วกลับไปนอน มันขัดกว่าตอนนั่ง ก็เลยนอนดูไปเรื่อย ๆ จนหลับ
ไปเลย) ได้อารมณ์กำลังสบาย ใจกำลังสบาย พระอาณนทีไฉ่ แค
เอน ๆ ไม่เห็นต้องมีการทำอะไรเลย ไม่ยากเลย

สังเกต : ต้องจับจุดให้ได้นะว่า เราวางใจยังงี้ ถึงนั่งได้สมบูรณ์
ต้องจับให้ได้ อย่างสบาย ๆ เพื่อที่เราจะได้ไปถึงจุดตรงนั้นได้เร็ว
ที่สุด นิ่งในนิ่ง นิ่งไปเบา ๆ ที่จริงลูกก็จับจุดได้ แต่มันยังไม่สมบูรณ์
เท่านั้นเอง แต่อย่าถึงกับไปตั้งใจ ต้องสังเกตว่า **เราทำอย่างนี้แล้ว
ได้ผลยังงี้ วิธีการยังงี้ จำให้ได้เลยว่า เราทำยังงี้ได้ผล**

ความแข็งแรง : ลูกยังแข็งแรงกันอยู่นะ ทั้งหมดเลยนี่ เพราะฉะนั้น
ต้องใช้ความแข็งแรงนะ ลูกเลย

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๑๗

อุ้งมือ : เรารักษารมณีสบายๆ ไปก่อน พอเรามานั่ง เมื่อยก็ขยับ จับทางได้หรือยัง คือ ถ้าเราประกอบเหตุอย่างไร แล้วนั่งนาน หรือถ้ามีอะไร จะได้แก้ไขกันได้ หลวงพ่อมีความรู้สึก ว่า อยู่ในอุ้งมือแล้ว รู้สึกอย่างนั้น คือ อยู่ในอุ้งมือแต่ยังไม่ได้ทำ มีโอกาสหลุดจากมือได้

ฝึกตัดใจ : (พระลูกชาย: ช่วงเวลาที่นั่งยาว จะนั่งมากกว่าวันที่ทำงาน จะรักษาใจได้เป็นธรรมชาติมากกว่า วันทำงานต้องไปเจอโน่นเจอนี้ ทำให้นั่งไม่ต่อเนื่องครับ) ลองฝึกตัดใจกันหรือยัง... ทำแบบคุณยายอาจารย์ฯ คือ ชักลิ้นชัก ลองฝึกกันนะ คือ ใหม่ๆ มันก็ไม่ได้หรอกนะ พอต่อมาก็ได้มั่ง ได้มาก ได้หมด จนกระทั่งดูอะไร มันก็เฉยๆ จะมีภารกิจอะไร พอจบก็จบไป เราต้องให้ความสำคัญกับภายในมาก ๆ ฝึกเถอะนะลูกนะ ยังแข็งแรง ฝึกได้ เพราะว่าไปถึงตรงนั้นแล้ว **ใจมันต้องเกลี้ยง มันไม่ติดอะไรเลย**

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๑๘

ความสุข : ไหนใครนั่งแล้วมีความสุขบ้าง สุขเล็กน้อย สุขพอประมาณ (พระลูกชาย: แยกไม่ออกครับ) สุขเล็กน้อย ก็สุขแบบแว็บหนึ่ง พอประมาณก็ยาวหน่อย มีเพลินแบบเฉยๆ กับเพลินแบบสุข เพลินแบบปนสุขนิดๆ มีกระแสแห่งความสุข ไม่งั้นไม่เพลิน แต่ถ้าสุข มันสุขจริงๆ เลย เป็นสุขจากสมาธิ เราได้รับความสุข รู้จักวิธีวางใจ เราประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง เพราะมีน้อยคนที่มาถึงตรงนี้ จากนั้นก็จะมีแรงจูงใจที่จะทำต่อไป หลวงพ่ออยากให้**ทุกขั้นตอนชัดเจน** ช้าๆ ชัดๆ ช้าๆ ชัดๆ อย่างนี้นะ แล้วต่อไปมันก็จะเร็วๆ ชัดๆ ลูกจะได้ไม่ข้ามขั้นตอน ทุกขั้นตอนช้าๆ ชัดๆ ต่อไปมันจะเร็วๆ ชัดๆ จะยิ่งเร็ว จะยิ่งชัด แปลก ปกติยิ่งเร็ว ยิ่งไม่ค่อยชัด แต่เนี่ยยิ่งเร็วยิ่งชัด

เพื่อตัวเรา : ทำได้ต่อเนื่องนะ ต้องให้ความสำคัญกับตรงนี้นะ ลูกนะ เพราะมันเกี่ยวกับตัวของเรา มันเพื่อตัวเรา เพื่องานของเรา เป็นที่พึ่งให้กับตัวของเรา และจะได้เป็นที่พึ่งให้กับผู้อื่น

ทำเพลินๆ : (พระลูกชาย: ผมสงสัยครับ เวลาตรีกองค์พระนอนรอบ เรามีความสุข แต่พอมานั่งในรอบ ผมนึกไม่ค่อยออกครับ) overload เอาเงี้ย นั่งทำตาปรือๆ เวลาเรานั่ง ทำตาปรือๆ เหมือนตอนเราเดินอยู่ข้างนอก ตาเราไม่ปิดสนิท แล้วเราก็สร้างบรรยากาศนึกเพลินๆ มองผ่านๆ ส่วนมากมักจะเป็นอย่างนี้ ปลาใหญ่ตายน้ำ

ตื่นทุกที เราตั้งใจมาก ทำเพลินๆ พังฝาห้องออกไปจริง ๆ อิริยาบถ
นี้มันไม่มีผล ส่วนวิธีการลูกจำวิธีการที่ได้ผล ทำยังไง

Enjoy : ทำสนุกๆ ต้องสนุก enjoy กับมันในการนี้ ถ้าไม่ enjoy
ไม่ได้หรอก เพราะเส้นทางของความสุข ต้องเริ่มต้นด้วยความสุข
ปริมาณเล็กๆ ถ้าเริ่มต้นยังไม่มีตรงนี้ ไม่ใช่ซะนะ แปลว่า ไม่ใช่วิธีการ
ที่ถูกต้อง แต่ว่า ฉันรู้วิธีแล้ว **แปลว่า ฉันเริ่มต้นอย่างมีความสุข
จากสุขเล็กๆ นี่ไง เดียวก็ได้**

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๑๙

ทุกข์เวทนาไปสู่สุขเวทนา : (พระลูกชาย: หลวงพ่อครับ พอ นั่ง ๆ ไป เหมือนตัวเราเข้าไปอยู่ในตัวเราอีกคนหนึ่ง แล้วก็เลิกลง ไปเรื่อย ๆ แต่มี ๒ อาการพร้อมกัน คือ ปวดหัวมาก เหมือนจะระเบิด แต่ใจเราก็นิ่ง ๆ หยุดเข้าไปเรื่อย ๆ เราควรจะลุก หรือนั่งต่อ ครับ) หยุดนิ่ง ๆ ไม่เคลื่อนไหว อย่าขยับตัวอะไรเลย เฉย ๆ ให้มัน ผ่านอารมณ์ตรงนั้น ประสบการณ์ภายในใหญ่เล็กมาพร้อมกันนะ (พระลูกชาย: เหมือนเราเข้าไป แล้วก็ไดยืนเสียงเพื่อนข้าง ๆ แต่ตัว ก็ย่อเลิกลงไปเรื่อย ๆ แต่ปวดเข่าจนเหมือนจะระเบิด) เราต้องนิ่ง ๆ ถ้าระเบิดก็จะเป็นคนแรกของโลก จะเป็นประวัติศาสตร์โลก โลกจะ ต้องจารึก นั่งแล้วหัวเข่าระเบิด ยิ่งกว่าฮิโรชิมาอีก เฉย ๆ คือ มัน หยุดได้ ๙๐% แล้ว มันก็จะหลุดจากทุกข์เวทนานั้นไปสู่สุขเวทนา

ถึงตรงนั้นเรานิ่งเฉย ๆ เป็นอย่างนั้น เพราะ ๑. หูไดยืนนี้แสดง ว่า การหยุดเรายังไม่สมบูรณ์ ๒. ใจเรานิ่งในระดับหนึ่ง คือเริ่มหยุด ในระดับหนึ่งแล้ว ๓. เกิดทุกข์เวทนาที่กายเนื้อ แปลว่า มันก็ยัง ไม่บริบูรณ์ แต่ก็มีอาการหยุดเกิดขึ้น ซึ่งปกติทั่ว ๆ ไป ถ้าปวด คือปวด อย่างเดียว จะไม่มีอาการเล็กข้างใน หรือใหญ่ข้างนอก ทั่ว ๆ ไปก็ จะเป็นอย่างนี้ไม่ปวดก็ไม่ปวด ถ้าปวด คือปวดอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ไม่มีอาการ ๒ อย่าง

ดังนั้น สิ่งที่เราต้องทำ คือ อย่าขยับตัวอะไรทั้งสิ้น ให้ผ่าน สภาวะนั้นไป ถ้านิ่งเฉย ๆ จะผ่านสภาวะนั้นไป ถ้าขยับตัวไม่ผ่าน ต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่ จะเริ่มต้นใหม่ เราไม่มีเวลาสำหรับเริ่มต้น

ใหม่ เพราะไปถึงจุดตรงนั้นแล้ว ทำเฉยๆ เดี่ยวจะผ่าน หรือบางทีมันมีเล็กกับใหญ่ มันมาพร้อมกัน ซึ่งเราไม่เคยเจอเลย ทำไมมันมาพร้อมกัน ความรู้สึกเล็กหรือใหญ่อย่างนี้ แปลกมากทีเดียว เดี่ยวจะเจอเล็กกับใหญ่ ไม่ใช่ก้อนเล็กก้อนใหญ่มานะ เหมือนกับตัวเราเล็กและตัวเราใหญ่ในเวลาเดียวกัน เดี่ยวจะเห็น เดี่ยวเราจะอัศจรรย์เราปล่อยเวลาให้ผ่านมาได้อย่างไร เสียตายจิงเลย เพราะยังมีอะไรในจุดนี้อีกเยอะที่เรายังไม่ให้เวลากับมัน

ความแข็งแรง : ลูกยังแข็งแรงอยู่นะ ใช้ความแข็งแรงให้เต็มที่ สิ่งที่ยากได้มีสิ่งเดียวกันคือ ความแข็งแรง ความไม่มีโรค จะเอามาลุยนั่งธรรมะ นี่ลูกยังแข็งแรง ต้องเอาให้ได้เลย

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๒๐

เคลื่อนไหวภายใน : ทำพื้นฐานให้แน่นนะ ปรับพื้นฐานให้หนึ่งแน่น ให้สมบุรณ์เลย เพราะเราไม่ได้ไปนั่งแข่งกับใคร เพราะฉะนั้น **หยุด แรกนี้สำคัญ** ทำให้มันสมบุรณ์นะจะ ให้มันสมบุรณ์ ลูกอาจจะเข้าไปตักนิดหนึ่ง ช่างมัน อย่าไปกังวล และเส้นทางแห่งความสุขนี้จะ **ต้องมีความสุขตั้งแต่จุดเริ่มต้น ถ้าไม่มีความสุข ไม่ใช่ แม้ไม่ทุกข์ ที่เราค้นว่า อะทุกขะมะสุขะ นั้นนะ แปลว่ายังไม่ใช่** แต่เป็นจุดเริ่มต้นที่จะเข้าถึงความสุข มันก็ดีกว่าทุกข์ ตรงนี้เท่านั้นเอง แล้วก็นำไปสู่ความสุขตลอดเส้นทางสายกลาง สุขตลอด และเพิ่มขึ้น จับหลักตรงนี้ให้ได้ ถ้ายังไม่สุข เราก็ต้องนั่ง แล้วถ้าสมบุรณ์นี้ มันจะเคลื่อนไปทั้งตัวนะ มันจะดูด ผัวะ ไปทั้งตัวอย่างนี้ มันไม่ได้มองห่างๆ คล้ายๆ กับเรานั่งอยู่ในรถไปอย่างนี้ไง รู้เอง เพราะเคลื่อน เรารู้ ไม่เคลื่อน เรารู้ หรือมองห่างๆ เห็นสิ่งที่เคลื่อน อยู่ข้างหน้า เราก็ก็นั่งอย่างนั้น เช่น เห็นจุด เห็นดวงเคลื่อนไปข้างหน้า เราก็ก็นั่งไปอย่างนั้น หรือเราเข้าไปในกลางดวง แต่ความรู้สึกว่า เคลื่อน...เรายังไม่มี มันเข้าแบบยังไม่หลุดจากหยาบ ลูกเข้าใจไหม นี่เหมือนเข้าไปเลยอย่างนี้ เข้าไปเลย เหมือนถอดเข้าไป อยู่ข้างในอีกมิติหนึ่งเป็นชั้นๆ ต้องอย่างนี้ แต่ใหม่ๆ มันก็ยังไม่มีส่วนใหญ่ยังไม่ได้ จะได้แค่ความโล่ง โปร่ง เบา สบาย อย่างนี้ไปก่อน ในเบื้องต้น แล้วค่อยๆ เพิ่มให้มันนิ่งแน่น รวมเป็นมวลแห่งความบริสุทธิ์ จึงจะเคลื่อน

หยุดให้เป็น : ต้องนิ่งเบาๆ สบายๆ แต่ใจเบาๆ ความสุขที่เกิดขึ้น กระแสแห่งความสุขที่เกิดขึ้นเป็นสัญญาณให้รู้ว่า ทำถูกต้องมากขึ้น ทำให้ถูกวิธี ลูกทั้งหมดเคยทำวิชามาแล้วทั้งนั้นนะ นี่ ผังเก่ามันมี มันถูกบ้าง หลุดจากอารมณ์หยาบก็จะถึงจุดตรงนั้นเลย เชื่อมผังเก่าเท่านั้นเอง นิ่งในนิ่ง เบาๆ สบายๆ ใจใสๆ นิ่งๆ ของเคยทำมาแล้ว แค่ว่าทวนของเก่า หลุดจากอารมณ์หยาบไปก็ถึงเลย

**“หยุดให้เป็น
รอให้ได้”**

**เย็นให้พอ
ง่ายนิดเดียว”**

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๒๑

ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง : ต้องครอบครองศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ได้ตลอดเวลา เพราะเป็นตำแหน่งที่ถูกต้องของใจ ถ้าติดตรงนั้น จะหลุดเข้าไปภายใน ซึ่งเป็นสิ่งที่พญามารเขากลัว เขาจึงพยายาม ทำให้หลุดจากตรงนั้น ระเบิดหลุดออกมาติดข้างนอก เราต้องทำให้ กลับไปติดข้างใน ต้องรู้จักความสำคัญของมัน ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ ของเราสำคัญมาก **ถ้าเราจับจุดของชีวิตตรงนี้ได้ก็ง่าย คำว่า ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งๆ เราจะฟังผ่านไม่ได้** เพราะ เราจะเข้าไปถึงจุดที่สำคัญของการเกิดมาเป็นมนุษย์ ทำให้ใช้กาย มนุษย์ได้สมบูรณ์ ถ้าเรานิ่งโดยไม่ได้อาศัยนิมิต ถือว่าประสบความสำเร็จ ให้นิ่งในนิ่งอย่างเบาๆ สบายๆ จับหลักนี้ให้ได้ โลง เบา สบาย นิ่งแน่น แล้วเราจะภูมิใจในการเข้าไปสู่ภายใน

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๒๒

ใจไม่เย็น หรือโลเล : ต้องใจเย็นพอใจเย็นอย่างสม่ำเสมอจะไม่โลเล คือ เข้า...ใจเย็น แต่สายหงุดหงิดรอไม่ได้ คือ มันไม่เย็นอย่างสม่ำเสมอ สำคัญนะลูกนะ ที่พูดนี้ใจเย็นโลเลละ เข้าโอเค สายโอเค ปาย อืม... เมื่อไรจะมาสักทีล่ะ เมื่อไรจะชัดสักที เมื่อไรจะใสสักที เมื่อไรจะสว่างสักที เมื่อไรๆๆ นี่เขาเรียกว่า เราใจไม่เย็นหรือโลเล ต้องเย็นและรอได้จริง ๆ ถ้าได้อย่างนี้นะ รอบนี้ก็ได้แล้ว แม้เห็นแว็บๆ สัมผัสความสุข บางช่วงยาว ถ้าทำเป็นแล้ว มันไม่ต้องนานใจเย็น รอได้อย่างสม่ำเสมอ รออย่างสุภาพ นิ่มนวล ไม่ใช่รอแบบฮึดฮัดอย่างนั้น ไม่ให้รออย่างนั้นะ

จุดเบาสบาย : สำคัญ คือ ความสุขของตัวเองสำคัญมาก ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น จนเราสัมผัสได้ ส่วนภาพมันมีอยู่แล้ว ช่างในแสงสว่างก็มีอยู่แล้ว เพียงแต่เรานิ่ง นิ่งจนกระทั่งมันแน่น จนไปถึงจุดเบาสบาย

จุดหมายอยู่ฐานที่ ๗ : นึกถึงบุญให้ชุ่มใจนะ เพราะบุญที่ทำกับพระเดชพระคุณหลวงปู่ ไม่ใช่เรื่องเล็ก ๆ เป็นเรื่องสำคัญเลย **เพราะเราต้องเชื่อมสายบุญกับท่าน** วาใจของเราให้ใสบริสุทธิ์ ทั้งทุกอย่าง วางทุกอย่าง นิ่งอย่างเดียว เริ่มจากจุดที่สบาย สบายตรงไหน เอาตรงนั้นไปก่อน เรารู้ว่า จุดหมายของเราอยู่ที่กลางกายฐานที่ ๗ แต่ถ้าเราไปนึกตรงนั้นเลยทีเดียว ยังยากอยู่ เราก็เริ่มต้นจากตรงไหนก็ได้ทั้ง ๗ ฐานที่เรามีความรู้สึก ว่า สบาย คือ ไม่กั๊กวลกับกลางกาย นิ่งๆ เบาๆ สบายๆ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๒๓

จำวิธีการ : ให้จำวิธีการตามขั้นตอนของสมาธิ ปุ๊บ ถึงตรงนั้นเลย มันน่าจะจำได้นะว่า เราวางใจอย่างนี้แล้ว อารมณ์เป็นยังไง...หา pattern ที่เหมาะสมของแต่ละคน ซึ่งจะคล้าย ๆ กันนะ แต่ไม่เหมือนกันหรอกว่า ทำยังไงจะไปสู่อารมณ์นั้นให้เร็ว (พระลูกชาย: ส่วนมากจะจำได้ครับ แต่บางทีมันหลุดไปเอง พอแช่ไปนาน พอวู้บ ก็ต้องมาเริ่มใหม่) ก็แปลว่า **หลุดเพราะความคิดของเรา** เพราะว่า ถ้าแช่อึดนิ่งในกลางตรงนั้นไม่หลุดหรอก ไม่มีวันหลุด นอกจากแช่แล้วมันไม่แน่นนี่นะ มันหลวม มันมีอารมณ์อื่นเข้ามาแทรกโดยเราไม่รู้ตัว นี่ละถ้าจะหลุด หลุดตรงนี้ แต่ถ้าสุขนะ ไม่มีทาง (พระลูกชาย: ส่วนใหญ่มันเหมือนกับว่า มันนิ่งเฉย ๆ ครับ บางวันถ้ามีความสุข เราจะอยู่ได้ตลอดทั้งรอบเลย แต่ในแต่ละวันโดยทั่วไปมันจะนิ่ง ๆ เฉย ๆ)

เออ นิ่ง ๆ เฉย ๆ อะทุกขณะมีความสุข ไม่สุขไม่ทุกข์ ทีนี้ไฉ่ความที่เราทำแล้วได้ความสุข เราทำยังไง ตรงนี้ที่เราจะต้องจำวิธีการ จำวิธีที่จะไปถึงตรงนี้ได้ ตรงนี้ที่หลวงพ่อบอกใจเท่านั้นเองว่า ทำไมจำไม่ได้ เพราะว่าเราเจอไอ้อารมณ์ทุกข์ เราผ่านมาแล้วใช้ใหม่จะเรื่องปวด เรื่องเมื่อย เรื่องตึง หลวงพ่อฟังมานี่นะ มีแต่ระหว่างไม่สุขไม่ทุกข์ สุข ไม่สุขไม่ทุกข์ สุข มันจะหลุด ๆ มาอยู่ในระดับขนาดนี้นะ คือมันข้ามขั้นทุกข์ไปแล้ว เราเห็นแล้วว่า เราไม่เบื่อหน่ายในการนั่งแล้ว

ตรงนี้เหลือแต่ว่า เราเอายังไงที่จะนั่งไปถึงที่ตรงนั้น คือ มันอยู่ตรงกลางส่วนมาก ทีนี้พอไปถึง เราเคยเจอกระแสแห่งความเย็น ความสุขเราก็เคยสัมผัส ต้องจำว่ามันไปสู่อารมณ์นั้นได้ยังไง

ก็แปลว่า ทั้งวันเราไม่ได้ให้ความสำคัญ ไม่ได้ทำทั้งวัน ถ้าจิตเป็นกุศลทั้งวันนี่นะ อารมณ์มันจะสบาย จะง่าย ไม่ยาก คือพอมาถึงตรงนี้ หลวงพ่อแทบไม่ต้องถามองค์อื่นๆ เลยนี่นะ sample แค่นี้ หลวงพ่อพูดตามขั้นตอนของสมาธิ อารมณ์ที่จะไปสู่ “เอกัคคตา” มันมาถึงแล้วนี่นา แปลว่า ไม่ได้ตริกทั้งวัน ตรงนี้แน่นอนเลย แน่เลย มันยังไม่ตริกทั้งวัน

ตัดให้ชั่ว : (พระลูกชาย: ช่วงอาทิตย์ก่อนโน้น ก้าวหน้าเร็ว มันนิ่งแล้วมีความสุข พอมาทำงาน มันก็หลุดไปเรื่อยๆ จางไปเรื่อยๆ) ไม่นะ เพราะในช่วงที่ทำงาน เราก็ตริกธรรมะได้ เรามาฝึกให้มันชั่ว ไม่ใช่ชั่ว คือเราตัดให้ชั่วเลย มันได้

สองคำ : (พระลูกชาย: เวลานั่ง พอนิ่งๆ พอได้ยินเสียง หรือใครทำอะไร มันสะดุ้ง สะดุ้งเรื่อยเลยครับ เป็นเพราะเราหย่อนไป) ไม่ๆ เราไม่ได้หย่อน แต่ให้ใช้คำสองคำนี้ **ช่าง แล้วก็ สระแอ หอหีบ มอม้า งอญ สระแอ หอหีบ มอม้า งอญ** แล้วนั่งม้วนเดียวจบ อย่างอื่นไม่ต้องไปสนใจ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๒๔

กระแสแห่งความสุข : กระแสความสุขตรงนี้จะทำให้เราอยากติดตาม เพราะมีกระแสแห่งความสุข เป็นเหมือนสัญญาณภายใน เรื่องอื่นทิ้งมันไปก่อน เพราะกว่าเราจะมาถึงตรงนี้ได้ เราประคองมาตั้งนาน ทีนี้นะถ้าใครนั่งดี ๆ ลืมทุกอย่างไปเลย ลืมเกลี้ยงเลย เพราะกว่าจะถึงตรงนี้ได้ หึดขึ้นคอเลยนี่ เพราะจันทน์พอถึงตรงนี้ได้ บ๊ีบ **ทิ้งเรื่องอื่นหมดเลย** ลืมไปเลย จนกว่ามันจะถอนออกมา จะได้รับรู้กันทั่ว ๆ เพราะกว่ามันจะมาถึง ได้รับกระแสแห่งความสุขได้ มันไม่ใช่ง่ายนี่นะ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๒๕

ร่วมมือกัน : หลวงพ่อก็อยากจะทำความปรารถนาให้สำเร็จ ลูกก็ต้องร่วมมือกัน ต้องทำทุกอย่าง วางทุกสิ่ง หนึ่งอย่างเดียว เราถึงจะทำการกิจตรงนี้ได้ ไม่งั้นมันยาก **เพราะถ้าไม่ทิ้งหยาบ มันก็ไม่เข้าไปติดข้างใน ต้องทิ้งฝั่งนี้ จึงจะไปติดฝั่งใน**

ความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ : ถ้าตัดสินใจที่เดินเข้าสู่ภายใน เราต้องไม่ติดแบบที่ชาวโลกเขาติด อย่างนี้ถึงไปได้ โอ้โฮ...แล้วมันจะเป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่

ทิ้งกันมาข้ามชาติ : ต้องรีบชวนขวายกันนะ รีบชวนขวาย ประคับประคองกัน ลูกต้องประกอบความเพียร ทั้งสิ่งที่เป็นข้าศึกของการกุศลและพรหมจรรย์ ชีวิตในสังสารวัฏที่ผ่านมา เดี่ยวสักวันเราจะไปดูกัน ที่เขามี เราก็มีมามากกว่านั้นตั้งเยอะ แล้วเราก็ทิ้งกันมาข้ามชาติ ทิ้งกันมาเรื่อย ๆ เดี่ยวจะไปเห็นด้วยตัวเอง แล้วเดี๋ยวเราจะหวนกลับไปเอาใหม่อย่างนี้ไม่เกิดประโยชน์หรอก ไม่ใช่แค่ทิ้งชาตินี้ทิ้งมาข้ามชาติ ถ้าไม่ทิ้งข้ามชาติมา ก็มานั่งอยู่ตรงนี้ได้ มันยากขนาดเศรษฐกิจตกต่ำทั้งโลก มันน่าจะออกบวชทั้งโลกนะ แต่มันก็ไม่ออก มันก็อย่างนี้ แปลว่ายังไง แปลว่ามันก็ไม่ค่อยได้ทิ้งกันสักเท่าไร แต่เราทิ้งมาเยอะแล้ว ทิ้งแปลว่าไง **แปลว่าเรามีของที่จะทิ้ง** เราเคยมี แล้วก็ทิ้งมันไป ไม่ใช่ไม่เคยมีนะ ทิ้งเพราะอะไร ทิ้งเพราะเห็นประโยชน์อันสูงสุด เราต้องการให้เกิดประโยชน์มากกว่านี้ ในชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์ เราจึงทิ้งไป ทีนี้เรามาถึงจุดตรงนี้แล้ว ต้องไม่หวนคืนไปอย่างนั้นนะ

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๒๖

คาดไม่ถึงว่าง่าย : ต้องง่าย ๆ แต่ใจนิ่ง ๆ ไม่ต้องทำอะไร แล้วใจจะเอยึดขึ้นไปเอง ง่าย ๆ ความจริงมันเป็นอย่างนั้น เพราะความจริงมันง่าย แต่เราคาดไม่ถึงว่ามันง่าย แล้วเราคุ่นเคยกับความยาก เพราะงานหยาบมันต้องลื้อน ต้องทำอะไรพวกนั้น งานหยาบมันต้อง force ต้องลงแรง อย่างนี้ไม่ต้อง แต่เราไม่คุ่น และเราก็ไม่เคยคิดว่ามันมีสิ่งที้ง่าย ๆ ในโลก ที่จะทำให้เราเข้าถึงสิ่งที่ดีที่สุดในโลก มันนี่ก็ไม่ถึง เพราะเราไม่เชื่อ ก็เราไม่เคยคิดนะ ตรงนี้ทำให้มองข้ามความจริงมันเป็นอย่างนั้น

นั่งไปเฉย ๆ : (พระลูกชาย: มีข้อสงสัยอยากถามหลวงพ่อกับจุดที่สบายคือการตามลมหายใจ เอาความรู้สึกที่ลมผ่านเข้าที่ศูนย์กลางกาย แต่แล้วก็ปล่อย ๆ ตัวจะโปร่ง ๆ กลวง ๆ และมีขอบ ๆ แสงมาแต่ ๆ แวบ ๆ ที่ตา วิธีนี้ใช้ได้ไหมครับ) ใช้ได้จะเอาเท่าที่ได้ แม้เราจะไม่เห็นแหล่งกำเนิดแสงก็ไม่มีไร ถูกต้อง (พระลูกชาย: ช่วงที่ผ่านมา รักษาอารมณ์สบาย คือเวลาไปนั่งริมน้ำ หรือดูน้ำ จะมีอารมณ์สบาย และมีวันหนึ่ง มีอารมณ์ที่สบายนั่งดูน้ำ แล้วทำใจนิ่ง ๆ ลูกจับไฟก๊สไปที่ศูนย์กลางกายเอง พอสบายมาก ๆ พอใจแต่ไปที่ศูนย์กลางกายแบบง่าย ๆ นิ่ง ๆ ไม่ถึง ๑๐ วิ มันเกิดความสุขสว่างวับขึ้นมา พร้อมกับถูกดูด ซึ่งมีแรงดูดแรงกว่าทุกครั้ง เหมือนตัวเราเล็กลงเรื่อย ๆ และมีแสงสวนขึ้นมา สองทางพร้อมกัน สักพักก็เห็นจุดเล็ก ๆ แล้วค่อย ๆ ขยายเป็นอุโมงค์สว่าง ๆ มีขอบสว่าง ๆ พุ่งสวนขึ้นมากับตัวเรา แล้วเห็นดวงผุดขึ้น

มา พรีบ ๆ ๆ มาเร็วกว่าที่เราคาดไว้ครับ) คืออย่างนี้นะ คือพอมาถึง ณ ตรงนี้ เราอย่าเพิ่งเอาความคิดไปใช้ เพราะเราเพิ่งหลุดจากความคิดนะ ใช่หรือไม่ใช่ ก็เฉย ๆ นั่งไปเฉย ๆ เพราะพอไปถึงสิ่งที่สมบูรณ์แล้วนี้ ความรู้สึกว่า ใช่หรือไม่ใช่ ไม่แน่ใจ คิดไปเอง พวกนี้จะไม่มีเลย ทีนี้ เพื่อจะให้ไปถึงจุดนั้นได้เร็ว เราต้องเฉย ๆ ไม่ให้มีความคิดว่า ใช่หรือไม่ใช่เลย

เริ่มต้นใหม่ : (พระลูกชาย: ตอนแรกที่เราเห็นดวงขึ้นมา ก็ปีติใจ แต่พอมาหลายดวง พรีบ ๆ ก็เอ๊ะสงสัยครับ เริ่มมีความคิดมากำกับครับ เอ๊ะ ต้องเห็นชัดเลยสิ ไม่ใช่ค่อย ๆ เห็น แล้วค่อยมาชัดอย่างนี้ ก็เลยล้างประสบการณ์แล้วมานับหนึ่งใหม่ครับ) ถูกต้อง มาเริ่มต้นใหม่ บางคน พรีบ ชัดเลย บางคนค่อย ๆ ชัด อย่างนี้นะ เหมือนฟ้าเริ่มสางแล้ว ค่อยชัดขึ้น หลวงพ่อถึงบอกไว้ ให้ดูเฉย ๆ มีอะไรให้ดู ก็ดูไป ดูเฉย ๆ โดยไม่คิดอะไรทั้งสิ้น จำเอาไว้ใช้ มันทำให้เลื่อนการเข้าถึงไป เกือบจะสมบูรณ์แล้ว

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๒๗

เปลี่ยนแปลงโลก : คุณยายอาจารย์ฯ ท่านทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียวได้ นี่คือทฤษฎี แต่ในแง่ปฏิบัติ ทำยังไง ถึงจะทิ้งไปได้เลย สำหรับตัวเราเอง...ปั๊บ...เข้าไปได้เลย เหมือนเราไม่เคยเจอภารกิจงานหยาบมาก่อน

ลูกต้องร่วมมือและช่วยกันนะ แล้วเราต้องปรับประคองทีม นะลูกนะ ปรับประคองทีมกันให้ดี ประคองทั้งตัวเรา ประคองทีม และเป้าหมาย ลูกๆ อย่าเอาเรื่องหยาบๆ เข้ามากวนใจกันนะ เพราะสิ่งนี้เป็นข้อจำกัดต่อการกุศลและพรหมจรรย์ ลูกอย่ากระทบกระทั่งกัน ลูกๆ ต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน **นี่สำคัญนะลูกนะ ต้องเป็นทีม ลูกต้องทำเป็นทีม เพราะทำตามลำพังไม่ได้ ต้องเป็นทีม** แล้วลูกจะได้ทราบว่า ทำไมหลวงพ่อดึงดูดยังงี้บ่อยๆ ลูกๆ อย่าเบือนะ เพราะเรื่องนี้ต้องพูด เหมือนการตอกตะปู เราตอกทีเดียว มันไม่มิด ไม่สนิท ไม่แน่น จึงต้องย้ำบ่อยๆ เอ้า ! กลับตา... ลุย...ลุยเลย

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๒๘

ชิงช่วงความแข็งแรง : เรายกษาคความบริสุทธิ์ของใจอย่างเดียว
นิ่งๆ อย่าให้เรื่องอะไรเข้ามาในใจ นอกจากหยุดกับนิ่ง เอาแบบที่
ใจเบาสบายที่ลูกจะอยู่กับภายใน

**ลูกยังแข็งแรงอยู่ ต้องทຸ່ມชีวิต ต้องเห็นคุณค่า เห็น
ประโยชน์ของความแข็งแรงนี้ให้มากๆ** ชิงช่วง คุณยายอาจารย์ฯ
เตือนหลวงพ่อดอนหนุ่มๆ ตอนที่ยังแข็งแรง เพราะตอนที่ยัง
แข็งแรงอยู่ มันนึกไม่ออก นึกยังงี้ก็ไม่ออก แต่ท่านก็พูดเรียบๆ
ธรรมดา **“ให้รีบทำซะ ก่อนสังขารมันแย่”** ความเข้าใจของหลวงพ่อดอน
นั้นก็คิดว่าตอนแก่ ไม่ได้คิด...ไม่ได้คิดว่า...มันจะเป็นตอน
วัยหนุ่มรอบสองนะ

ฝึกろให้เป็น : ลูกต้องฝึกろให้เป็น ใจเย็นให้พอ บอกอีกครั้ง
กันลឹม เพราะเวลาเห็นประสพการณ์แล้วนี้ เราจะอาศัยอารมณ์
หนุ่ม อารมณ์หนุ่มนี่นะ เพราะคำว่า เร็วแรงของเรา คำว่า ชัด...
นี้ เราคุ้นกับข้างนอก ต้องลุย...ต้องทำให้มันชัด ข้างในมันกลับ
ตาลปัตร แต่เราไม่คุ้น เราก็เลยเอาที่เราคุ้นกับหยาบๆ มาใช้กับ
ละเอียด มันผิดวิธีการนะ เอาใหม่ เดียวก็ได้ ยานี้คิดจะมามอมได้ไง
ยาอมก็ต้องอม เดียวได้

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๒๙

เรา คือมนุษย์ธรรมดา : ภาพภายในมีอะไรให้ดูก็ให้ดูเฉยๆ สบายๆ ภาพภายในชัดแค่ไหน เราก็ดูแค่นั้นไปก่อน แม้จะไม่ได้ตั้งใจ ที่เรารอไม่ได้เพราะมันไม่ได้ตั้งใจ เราเห็นชัดขนาดนี้แล้ว นี่ ๘๐% แล้วนี่ มันน่าจะอีกนิดหนึ่งได้ร้อย จันเราก็เลยพยายามจะรีบให้มันได้ร้อย เพราะเรารอไม่เป็น ที่จริงมีให้ดูแค่นั้น เราดูแค่นั้นไปก่อน เราต้องยอมรับว่า เราควบคุมไม่ได้ทุกสิ่ง ให้ยอมอย่างนี้นะ ก่อนจะมาถึงตรงนี้ ลูกลงไปยืนหน้ากระจกก่อนนะ แล้วลูกลงค้นพบ โอ้...เราไม่ใช่เทวดา จริงๆ นะ เรา...เราเป็นมนุษย์ธรรมดา เทวดายังควบคุมได้บางสิ่ง แต่มากกว่ามนุษย์ แต่ก็ได้ไม่หมด ให้เราไปดูในกระจก **เรา คือมนุษย์ธรรมดา เราไม่ใช่เทวดา แปลว่า...เราก็ควบคุมอะไรได้ไม่หมด** แม้ประสบการณ์ภายใน ณ จุดนี้ เรายังควบคุมอะไรไม่ได้ เราก็ต้องยอมมันก่อน มีภาพความชัด ๘๐ ก็ดู ๘๐ ไปก่อนนะ

ไม่นานเท่าไร : (พระลูกชาย: ลูกยังไม่ทันนั่ง มีความรู้สึกที่ตัวหนึ่งขยายออกไป อีกตัวหดเล็กเข้า ขยายกับย่อพร้อมกัน นานมากจนเอ๊ะ...นาน เลยถอนออกมาครับ) มันก็ไม่นานเท่าไร ที่นานโน้น โน้นมันมีที่นาน อยู่ในโลกันต์ มันทรมานเหลือเกิน นี่ไม่นาน ลูกลองจับเวลาก่อนนั่งกับหลังนั่งนี้ อย่างมากก็ชั่วโมงหรือสองชั่วโมง ไม่นานนะ มันไม่นานเลย เดี่ยวคือนี่จะนานกว่า เราจะมันเดียวจบไถ่ละ แล้วจะดี



ควบคุมความขัดไม่ได้ : ลูก...ฟังอีกทีนะ เราเป็นมนุษย์ธรรมดา เราต้องยอมรับตรงนี้ มันจะช่วยอะไร...สบายใจในการยอมรับ และการดูเฉยๆ ในประสบการณ์ ภาพที่ชัดแค่ ๘๐% ก็คือการทำใจหยุดนิ่ง แล้วมันจะค่อยๆ ปรับสภาพไปสู่ความบริบูรณ์ บางทีก็เร็ว บางทีก็ช้า บางคนก็เร็ว บางคนก็ช้า จาก ๘๐% ไป ๑๐๐% ๒๐๐% ๓๐๐% บางคนเร็ว บางคนช้า แล้วตรงนี้...เราต้องรอให้เป็น ต้องยอมรับว่า ควบคุมความขัดไม่ได้ ที่ลูกเล่าประสบการณ์กันมานี้ มันพร้อมที่จะเข้าถึง ผลไม่มันสุกแล้วนะ มันสุกแล้ว แล้วเราจะไปรอมมันทำไม เพราะฉะนั้น วันนี้ทำใจให้ใสอย่างเดียว ให้อองอาจ แล้วเราก็จะค้นพบว่า...เราไม่ใช่เทวดา...นี่นะ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๓๐

แสงสว่างเห็นบ้าง หายบ้าง : (พระลูกชาย: ทำสบายๆ ความสว่างจะเกิดขึ้นแล้ว แวบ...หาย แวบ...หาย ทำยังไงมันถึงจะอยู่ได้นานครับ) ตอนแรกเราต้องยอมรับก่อนว่า แวบ...หาย เรายอมรับมาก่อน ยอมรับสภาพที่เป็นเช่นนี้ ดีกว่าไม่มีแวบมาให้เห็น หรือแวบมาให้หาย เรายังเห็นอยู่ แวบๆ ดีกว่า ว่างๆ แล้วต่อไปจะค่อยๆ เป็นนาที่ เรื่อยไปเป็นชั่วโมง ก็จะอยู่นานขึ้น เราต้องยอมรับมันให้ได้...ว่าเราก็คงควบคุมไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร ไม่ใช่สิ่งใหม่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่ท่านจะตรัสรู้เหมือนกัน ท่านก็เล่าไว้ในพระไตรปิฎกจากพระโศขธู บางที...พระตถาคตเจ้า ตอนท่านเป็นพระโพธิสัตว์ กำหนดเห็นแสงสว่าง เห็นบ้าง หายบ้าง...นี่นะ...คำนี้ะ...เห็นบ้าง หายบ้าง บางทีแสงสว่างก็มาอยู่นาน บางทีก็ไม่นาน...ท่านพูดกับพระอนุรุธะ บางทีก็อยู่นาน บางทีก็อยู่ไม่นาน บารมีขนาดนั้น บางทีก็อยู่นาน บางทีก็อยู่ไม่นาน ของท่าน...ถ้าส่องกระจก ท่านได้ลักษณะมหาบุรุษของเราอะไรมหาบุรุษเออ นี่นะ นั่นท่านบอกเองเลย บางทีแสงสว่างก็เห็น บางทีก็ไม่เห็น บางทีแสงสว่างก็อยู่นาน บางทีก็อยู่ไม่นาน แต่พระตถาคตเจ้า สมัยเป็นพระบรมโพธิสัตว์ก็ประกอบความเพียร ฝึกฝนต่อไป ท่านก็เล่าถึงว่า อยู่ในป่าที่สงัด ความสะดุ้งกลัวเกิดขึ้น ตอนนั้นยังไม่ตรัสรู้ ความสะดุ้งกลัวเกิดขึ้นในอิริยาบถยืน ท่านก็ฝืนยืนในสภาพที่เกิดความกลัว พุดภาษาชาวบ้าน คือกลัวอยู่ในอิริยาบถไหน...ก็จะอยู่ในอิริยาบถนั้น จนกว่าจะชนะมัน ถ้านอนกลัว ก็จะนอนอย่างนั้น ไม่ลุกจนกว่า

จะหายกลัวจึงลุก ถ้านั่งแล้วเกิดความสะดุ้งกลัว ก็จะไม่นั่ง ถ้าเดิน
ก็จะเดินอย่างนี้นะ แปลว่า...สิ่งที่เราเจอนี้ ไม่มีอะไรใหม่ เป็นเช่น
เดียวกับสมัยที่ท่านยังเป็นพระบรมโพธิสัตว์ก่อนตรัสรู้ธรรม เดียว
เห็น เดียวหาย บางทีอยู่นาน บางทีไม่นาน ท่านเล่าให้พระอนุรุธะ
ฟัง พระอนุรุธะตอนสุดท้ายก็เลิศทางทิพยจักขุ เพราะงั้น ลูกผ่าน
มาถึงขั้นนี้แล้ว นี่ก่อนตรัสรู้ธรรม **เพราะฉะนั้น เราต้องยกขึ้น
วันนี้ไม่ต้องไปทำอะไร ทำหยุด ทำนิ่ง อย่างนี้ อย่างเดียวจะ**

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๓๑

ทำให้ต่อเนื่อง : มันก็ยากไม่มากหรอก ถ้าต่อเนื่อง การต่อเนื่อง ขึ้นอยู่กับเราที่ทำให้มันต่อเนื่อง เป็นความจริงนะ ให้มันต่อเนื่อง แล้วเดี๋ยวก็จะไปถึงตรงนั้นเอง

สองวิธี : (พระลูกชาย: หลวงพ่อครับ ถ้าสมมติว่าใจเรานิ่งๆ แต่ว่ายังไม่มีความสุข แต่ตัวเราโล่งๆ แล้วมันสว่างๆ แล้วผมสามารถนึกตรงจุดสว่างตรงกลาง ตอนนั้น จังหวะนั้นได้ไหมครับ) ได้ใหม่ๆ นึกไปนะ ถ้าลองนึกอีกได้ เพราะนี่เป็นจุดเริ่มต้นที่เรากำลังจะนำไปสู่ความนิ่งแน่นได้ มันได้ทั้งสองวิธี แล้วแต่เราจะชอบ หรือเราจะลองสลับกันบ้างก็ได้ บางคนถ้านิ่งแล้วนิ่งต่อไปก็ได้ผล บางคนนิ่งแล้วอยากนึก อยากนึกก็นึกไป นึกแล้วทำให้นิ่ง บางทีนึกไปแล้วใจตุ้มๆ ต่อมๆ ก็ไม่ต้องนึก แล้วแต่บางวัน หรือเราอยากทำทุกวันก็แล้วแต่ ขึ้นอยู่กับอารมณ์ของใจ

วิธีการที่เราพึงพอใจที่สุด : (พระลูกชาย: ถ้าเราภาวนาสัมมา อะระหัง แล้วนึกพระเดชพระคุณหลวงปู่ - ขยาย ได้ไหมครับ) ได้จะได้ เอาที่ง่ายที่สุด อย่าลืมนะจะ **ถูกต้องจำสิ่งที่เราพึงพอใจที่สุด วิธีการที่เราพึงพอใจที่สุด ที่จะนำใจเราไปนิ่งตรงนั้น เพราะตอนนี้เรายังฝึกหยุดนิ่งอยู่ เพราะมันยังไม่มั่นคง** ดังนั้นแล้วแต่เรา ทำสิ่งที่เราสบายใจ ชอบตรงไหน เมื่อได้ก็ทำอย่างนี้ไปก่อน แล้วพอไปถึงจุดที่นิ่งแน่นแล้ว มันจะเหมือนกันหมด ทั้งหมดเลยจะ

เรายอมเป็นกันกระทะ : (พระลูกชาย: หลวงพ่อครับ คือถ้าเกิด
นั่น มีบางช่วงจังหวะที่ตัวมันยืด แล้วมันก็ขยาย คือมันไปจนถึงตัว
มันตลบ คือรู้สึกว่ ขามันตลบขึ้นข้างบน แล้วหัวมันสั้น แต่ช่วง
จังหวะที่นิ่งในช่วงนั้นนะครับ มันเหมือนกับไฟลนที่กั้นนะครับ
มันจะให้ทนต่อไป คือว่ามันค่อยเจ็บขึ้นเรื่อย ๆ ครับ level มันจะ
เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนทนไม่ไหวครับ จนลูกต้องขยับครับ) ไม่ต้อง
สนใจลูก เอาแบบนั้นให้เป็นกันกระทะ กระทะยิ่งกว่าเรา เราไม่ได้
เจอไฟ แต่เจอความรู้สึกของไฟ ให้นิ่งเฉย ๆ มันสู้เราไม่ได้หรอก
พอข้ามปวดนี้ละ พอชนะมันทีละ ชนะนิรันดร์เลย มันจะไม่เกิด
อีกตลอดชาติเลย แต่ถ้าเราแพ้สักครั้งหนึ่งละ พอจะถึงนี้ละ
เอาละเลิกซะก่อน มันก็จะเกิดหลายครั้ง ลูกก็ไปตัดสินใจเอา
ว่าจะเอาอย่างไร เราต้องยอมเป็นกันกระทะสักวันหนึ่ง เอาวันนี้
ลูกนะ **ยอมสักวันหนึ่ง ยอมชนะสักครั้ง คราวหน้าอย่ายอมแพ้**
เขานะลูก ยอมชนะหน่อย ลุยกันเลย

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๓๒

หยุดนิ่งอย่างเดียว : พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านก็บอกแล้วว่า ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ หยุดนิ่งอย่างเดียว ยิ่งนิ่ง ยิ่งสว่าง ยิ่งสว่างยิ่งเห็นแจ้ง ยิ่งเห็นแจ้งยิ่งรู้แจ้ง ยิ่งรู้แจ้งยิ่งมีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไปเรื่อยๆ

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

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๓๓

เป็นเศรษฐีก็ไม่มีความสุข : ชีวิตทางโลก ลูกหลงคิดดูซิ หลวงพ่อรับแขกมาเยอะ ไม่เห็นใครมีความสุขเลย บางคนขนาดแต่งงานแล้วนะ ในที่สุด ก็ต้องเลิกกัน เพราะฝ่ายหญิงอยากประพุดิพรหมจรรย์ หลังจากที่เข้าวัดแล้ว ศีลไม่เสมอกัน ก็ต้องหาคนอื่นทั้งที่เข้าวัดแล้วนะ ทั้งคู่เลย จนในที่สุดก็ต้องเลิกกันเพราะฝ่ายหญิงบอก **“เบื่อ”** อย่างนี้ก็มียะยะ ลูกคิดดูแล้วกัน ระดับมหาเศรษฐีระดับโลก มาบอกหลวงพ่อดูโดยไม่ต้องถามเลยเนี่ย เป็นเศรษฐีก็ไม่มีความสุข ไม่ได้ถาม บอกเองเลย ขนาดมหาเศรษฐีของโลก ยังมีความสุขเลย หลวงพ่อไม่ต้องถาม หลวงพ่อนั่งเฉยๆ เขาบอกเองเลย

ภาษาประสบการณ์ภายใน : ตอนสอนธรรมะอยู่บนดอย ภาษาประสบการณ์นี้น่าฟังเลย แยกห้อง ในห้องถามเสร็จ หลวงพ่อเดินออกไปถามนอกห้อง ซึ่งไม่ได้รู้เรื่องอะไรเลย ตอบปะตรงกัน เนี่ยแค่ถามในห้อง เขาเห็นอะไรในยุคนั้น ถามคำถามสั้นๆ ปะตรงกัน ถ้าไม่เห็นจริง ก็ตอบไม่ได้นะ เพราะไม่รู้เลยว่าในห้องหลวงพ่อกำลังถามอะไร กำลังคุยเรื่องอะไรอยู่ (พระลูกชาย: เสียงก็ไม่ได้ออกไปข้างนอกอยู่แล้วใช้ไหมครับ) ไม่ออก เพราะว่ามีคนมารุมล้อมหลวงพ่อกันหมด ตอนแรกก็ไปนั่งไกลๆ แต่มารุมๆ และทีนี้เวลาจะตอบ แย่งกันตอบ **“บอกหยุดๆๆ เดี่ยวจะตอบเอง”** หลวงพ่อก็คุ้ยภาษาประสบการณ์ภายใน หลวงพ่อก็คุ้ยตั้งแต่บ้านธรรมประสิทธิ์

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๓๔

ความฟุ้งซ่าน : ความฟุ้งซ่านยังทำให้คนเปลี่ยนเลย ที่คนเปลี่ยนได้เพราะความฟุ้งซ่านนะ แต่เปลี่ยนไปในทางที่ไม่ดี คนไม่ฟุ้งซ่านก็เปลี่ยนไปในทางกลับกัน นี่เรื่องจริงนะ

ฝึกจนติดเป็นนิสัย : ฝึกให้ละเอียดให้ติดเป็นนิสัย อย่าไปกำกับอย่างนี้จึงจะเรียกว่า วิชชาธรรมกาย ไม่งั้นเรียนวิชาธรรมกายไม่ได้หรอก ต้องเคลียร์ ครีบก्रीอ...ครีบก्रीอไม่ใช่ ทำให้ถูกหลักวิชาเราต้องฝึกตั้งแต่ตอนนี้ ลูกอย่าลืม **ต้องมีความสุข ความบริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง มันจะเกิดจากใจที่นิ่งแน่น** ทำตามหลักวิชาให้ติดเป็นนิสัยเลย ก็อยากให้จริง ๆ จะได้เป็นที่พึ่งแก่ตัวเอง

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๓๕

ต้องไปพร้อมๆ กัน : เห็นภาพแต่ว่าความสุขลด หรือไม่มีความสุข เพราะกำกับปนความคิด มีความสุข แต่ยังไม่ถึงภาพก็ถูก แต่ยังไม่บริบูรณ์ มันต้องไปพร้อมๆ กัน ล้อไปทาง แต่ตัวถึงไปทางก็ไม่ได้ จักขุ ญาณ ปญญา วิชชา แสงสว่างมาพร้อมๆ กัน จักขุ อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ ปญญา

เกาะแห่งธรรม : ถ้ามีอุตมการณ มีความตั้งใจ ถ้านั่งก็จะดี ถ้าทำเหมือนชาติที่ผ่านมา มักน้อย สันโดษ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ยินดีในปัจจัยตามมีตามได้ มีอิทธิบาท ๔ มีเป้าหมาย มีปณิธาน มีอุตมการณ มันก็ได้อย่างชาติที่แล้ว ถ้าทำอย่างชาติที่แล้ว ก็ได้อย่างชาติที่แล้ว ได้ศึกษาวิชาธรรมกาย ทีนี้ อยากให้ได้ด้วยตัวเอง ถ้าได้ด้วยตัวเอง **มันต้องเข้าถึงเกาะ เกาะแห่งธรรมอยู่ในตัว และให้เข้าถึงเกาะ** อตตะทีปา อตตะสะระณา อะนัญญะสะระณา เกาะ คือศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ที่พื้นห้วงน้ำแห่งวิญญูะ มีเกาะเป็นที่พึ่ง ข้ามพื้นน้ำ เกาะภายในตัว ซึ่งเกาะที่ล้อมรอบด้วยแสงสว่างแห่งธรรม ธัมมะทีปา ธัมมะสะระณา อะนัญญะสะระณา เกาะที่ล้อมรอบด้วยแสงแห่งธรรมที่อยู่ในตัว ในตำแหน่งฐานที่ ๗ ตำแหน่งที่ไหลพื้นน้ำ พื้นวิญญูะ พื้นกระแสน้ำแห่งกิเลส ได้ตัวเองเป็นที่พึ่งแล้ว อตตะทีปา อตตะสะระณา มีตัวเป็นที่พึ่ง อะนัญญะสะระณา อย่างนี้นะ ต้องพื้นห้วงน้ำ นี้เกาะยังโดนน้ำท่วมอยู่ ยังมีอาจเรียกว่า เกาะ เหมือนเราว่ายน้ำในทะเล เราต้องหาที่เกาะใช้ไหม ไม่งั้นจมน้ำตาย ถ้าเราเข้าถึง



อัสตะทีปา เข้าถึงแบบชาติที่ผ่านมา ถึงจะศึกษาวิชาธรรมกายได้
นี่เราทิ้งบางอย่าง วางบางสิ่ง แล้วไม่ค่อยจะนิ่ง พระหนุ่มจะเป็น
แบบนี้ ตอนมีแรงก็ขาดปัญญา พอมีปัญญาก็หมดแรงซะอีก ทีนี้
มารกลัวพระหนุ่ม นี่สิ มีทั้งความแข็งแรงและดวงปัญญา

วิชาที่สูงส่ง : หลวงพ่อรักทุกคน ปรารถนาดีต่อทุกคน จะให้เรา
ไปรู้ไปเห็นวิชาที่สูงส่ง วิชาที่เทวดาอยากเรียน แต่ไม่ได้เรียนกัน

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๓๖

อยากอยู่กับความสุข : ถ้านิ่งแน่น ต้องมาพร้อมกับความสุข ความบริสุทธิ์ ต้องมาพร้อมกัน ถ้าไม่มีความสุขบริสุทธิ์ สุขก็ไม่มี ต้องหลุดจากสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ ไม่ต้องคิดเรื่องอะไร มันอยาก จะเข้าไปของมันเอง ถ้ามีความสุข มันก็ไม่ไปไหน ใจเราอยาก จะอยู่กับความสุข

ทำอะไรให้นิ่งแน่น : ทำอย่างไรให้นิ่งแน่น ๑.ไม่ติดอะไรทั้งสิ้น ๒.เอาใจใส่ ๓.หมั่นสังเกต กิเลสทิฐิบาท ๔.นั่นแหละ ใจต้องไม่ติดอะไรเลย พอมีความสุข มันก็จะต่อเนื่องไปเอง กับไม่เห็นอะไรที่สำคัญไปกว่านี้

ติดยา : ใครยังติดยาอยู่ไหม หมายถึงเรื่องทางโลก ถ้าเป็นเรื่องงาน เรื่องทั่วไป ก็ยังดีหน่อย แต่ถ้าเป็นเรื่องเกี่ยวกับสมณะ และสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อการกุศลและพรหมจรรย์ ต้องตัดให้ได้ เรื่องอย่างนี้บอกหลวงพ่อก็ได้ เพราะหลวงพ่อเข้าใจ ถ้าไม่มีเรื่องยา และเรื่องเดียว คือ **“ตั้งใจมาก”** อันนี้แก้ไม่ยาก ถ้าหลวงพ่อกำลังเหมือนบนบดอย แป๊บเดียวก็ได้ ฉิวเลย

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๓๗

นิ่งแนบ : ถ้าถูกนิ่งแนบเอง เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับองค์พระ
ภายใน หยุดนิ่งสนิทจึงจะทำให้เราหายสงสัยด้วยตัวเอง **เราต้อง**
ศึกษาวิชาธรรมกายให้ได้ ให้ชัดใสสว่างต่อเนื่องตลอดเวลา
เข้าถึงกลางคลองว่องไว ใจมีพลัง รู้เห็นได้รอบตัว

รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน : ภาพภายในที่เรายังเห็นได้ไม่ชัด
เพราะเราไปใช้ความคิดโดยไม่รู้ตัว ติดทฤษฎีต่างๆ ที่เราเคยจำ
มา ซึ่งจะทำให้เราเกิดความสงสัยว่า เป็นยังไงนะ ซึ่งเราก็แค่อูไป
เฉยๆ สบายๆ ใจต้องนิ่งแนบดูเฉยๆ ให้ภาพภายในชัดขึ้นมาเอง
ต้องให้เห็น จำ คิด รู้ **รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน** ใจต้องหยุดนิ่ง
สนิทสมบูรณ์ เกลี้ยง สะอาดบริสุทธิ์ นุ่มนวล ควรแก่การงาน มัน
ต้องบริสุทธิ์ปราศจากความคิดใดๆ ทั้งสิ้นเลย

เพื่อตัวเราเอง : เราต้องฝึกให้ได้นะ **“เพื่อตัวเราเอง”** คือ ๑.เพื่อ
หายสงสัย ๒.เพื่อที่ฟังภายใน ๓.เพื่อความบริสุทธิ์บริบูรณ์ ๔.เพื่อ
ให้รู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้ง

พื้นฐานในการศึกษาวิชาธรรมกาย : สมัยพระเดชพระคุณ
หลวงปู่ **แม่ทัพไม่มีทหาร ทหารไม่มีแม่ทัพก็สู้เขาไม่ได้ เพราะ**
ต้องสู้กันทั้งทีม ทหารต้องทันแม่ทัพ

ได้สิ่งที่อยากด้วยวิธีการที่ง่าย : ดูเฉยๆ ดูธรรมดาๆ การเห็นภายในจะได้ ๑๐๐% ดูตามประกาศนียบัญ ไม่ต้องไปลำบาก ไม่มีพิธีรีตองอะไร เราได้สิ่งที่อยากที่สุด ด้วยสิ่งที่ง่ายที่สุด แต่คนทั่วไปคิดสวนทาง ซึ่งในลึกๆ เราจะมีความคิดอย่างนี้อยู่ว่า สิ่งที่ยากต้องได้ยาก ด้วยวิธีที่ยาก ซึ่งจริง ๆ แล้ว **“เราจะได้สิ่งที่อยากที่สุด ด้วยวิธีการที่ง่ายที่สุด”** ไม่ต้องทำอะไรเลย หยุดนิ่งอย่างเดียว

ใจต้องไม่ติดอะไรเลย : ความสุขเป็นฐานในทุกชั้นตอน ทำให้ถูกหลักวิชา เราต้องแก้ไขด้วยตัวของเราเอง ไม่มีใครมาแก้ไขเราได้นะ อย่างกลัวไม่ทันหมู่คณะ ทันแน่ แต่ต้องมีความสุขความบริสุทธิ์เป็นฐาน และใจต้องไม่ติดอะไรเลย ติดแต่กลาง แล้วก็ไปซักถามพูดคุยกับพรรคพวกที่มีประสบการณ์ ที่เขาสมบูรณ์กว่าเรา ทำไฉนเราถึงจะมีความรู้สึกแบบพระเดชพระคุณหลวงปู่ และคุณยายอาจารย์ฯ เพราะใจท่านเกลี้ยงไม่ติดอะไรเลย ถ้าหากเราไม่มีความรู้สึกแบบนี้ ก็ยากที่จะหยุดนิ่งได้ ซึ่งความสุขความบริสุทธิ์เป็นฐานและความนิ่งแน่นจะมาพร้อมกัน **“อย่าสนใจไปคิดเรื่องอื่น ใจต้องไม่ติดอะไรเลย”** ต้องมีความสุขและความบริสุทธิ์เป็นฐานในทุกชั้นตอน เดี่ยวภาพภายในจะชัดขึ้นมาเอง โดยที่ลูกไม่ต้องไปทำอะไรเลย

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๓๘

เราต้องนั่งอย่างเดียว : อย่าตั้งใจมากเกินไป อย่ากังวล อย่า
ชะล่าใจ ประมาทปล่อยใจไปที่อื่น ผีภณในทุกหนทุกแห่ง ยังขาด
ความหยุดนิ่งที่สมบูรณ์ คือความสุข มีใครบ้างไหมที่เฉยๆ หรือ
ไม่มีความสุข นั่นแปลว่า ยังนิ่งไม่สนิทใจต้องเกลี้ยกล่อมรอบ เพราะ
ความสุขจะจูงใจให้เรา ننังนานๆ โดยไม่จำกัดกาลเวลา **มีความสุข
จากสมาธิจึงจะเป็นเอกัคคตา ความเป็นหนึ่ง มีอุเบกขา ใจจะ
เป็นกลางจริง ๆ** ไม่ใช่ตั้งหลักจะเป็นกลางใจนิ่ง ๆ เฉย ๆ เป็นกลาง
บริสุทธิ์ มีความสุขเป็นหนึ่ง นิ่งแน่น มันถึงจะชัด เห็นเป็นอันหนึ่ง
อันเดียวกับพระภายใน พอเป็นละ คราวนี้สนุก พร้อมจะค้นคว้า
ทำใจให้ใส ๆ สบาย ๆ และมีความสุข

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๓๙

การศึกษาวิชาธรรมกาย : การศึกษาวิชาธรรมกายนั้นก็แปลว่า...ในตัวเรานั้นต้องมีแต่พระธรรมกาย ไม่มีสิ่งอื่นเข้ามาเจืออยู่ในใจ เราจึงจะศึกษาวิชาธรรมกายได้ เป็นความรู้ **คู่ความสุข ความละเอียดจะนำไปสู่เป้าหมาย** การศึกษาวิชาในสมัยพระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ที่ออกมาจากหลายตระกูล ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง เป็นอุบาสิกาและแม่ชี สิ่งที่หลวงพ่อบริหารเรียนรู้จากคุณยาย คือ การอยู่ร่วมกัน การเข้าไปแทรกๆ ต้องแน่วแน่มโนปณิธานที่จะไปปราบมาร ขจัดอวิชชา แล้วเรื่องอื่นที่เข้ามา แม้มีก็เหมือนไม่มี **การเอาใจใส่ในการเรียนธรรมะของคุณยายอาจารย์ฯ ท่านไม่สนใจในสิ่งที่มีผลกระทบกระทั่งทำให้ชุนมัว หรือชวนให้ทะเลาะกัน จึงทำให้ท่านก้าวไปสู่ความเป็นผู้นำ** เป็นหัวหน้าทีมนี้กรบ ทีมชาดรู้ ทำให้ท่านอยู่ในฐานะสูงส่งนี่คือประวัติศาสตร์ของมหาปฐุนีอาจารย์ ที่ถูกต้องยึดถือเป็นแบบอย่าง เป็นต้นแบบที่ดีให้ตั้งใจฝึกฝนตนเอง และรักษาสฐานทัพกายหยาบให้มีสุขภาพที่แข็งแรง...ลูกทุกคนอยู่ในวัยหนุ่ม เป็นวัยที่แข็งแรง วัยนี้เป็นวัยที่พญามารกลัวมาก เหมาะที่จะสู้รบตบมือกับพญามาร **ได้ตัดสิ่งที่ทำให้จิตหยาบออกไปให้เกลี้ยงเลย ทำให้เหลือแต่...ตัว หัวใจ และศูนย์กลางกาย** ให้ลูกๆ ทุกคนฝึกฝนไปตามขั้นตอน ช้าแล้วช้าเล่า บ่อยๆ เนืองๆ เดี่ยวก็ละเอียด **ส่วนหยาบต้องเข้ากันให้ได้ ต้องสามัคคีกลมเกลียว เป็นอันหนึ่ง**

อันเดียวกัน อย่ามีมานะทิฐิ ต้องยอมเพื่อให้ชนะใจเพื่อน
สหธรรมิก และยอมเพื่อที่จะได้ทำงานละเอียด เหมือนที่
คุณยายอาจารย์ฯ ท่านยอม ไม่ว่าใคร เพื่อเราจะได้ศึกษาวิชา
ธรรมกาย และทำวิชาธรรมกายปราบมารได้

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๕๐

ตามความเป็นจริง : ถ้าเป็นหนึ่งเดียวกับพระธรรมกายจริงได้
ก็จะทำวิชาได้เหมือนคุณยายอาจารย์ฯ **ต้องมีความสุข ความ
บริสุทธิ์ ตั้งมั่น นิ่งแน่น ชัด ใส สว่าง มันต้องบริบูรณ์** และให้พูด
ประสบการณ์ตามความเป็นจริง **คำว่า “ตามความเป็นจริง” เรา
จะใช้ถึงที่สุดแห่งธรรม ด้วยตัวของเรา ถ้ามันไม่ตรงตามความ
เป็นจริงตั้งแต่แรก ตลอดทางก็จะไม่ตรงตามความเป็นจริง** นี่
นะสำคัญ ถ้าจะศึกษาวิชาธรรมกาย ต้องตรงตามความเป็นจริง
ตั้งแต่แรกเลย และลูกอาจจะเสียเวลาตอนนี้สักนิดหนึ่ง ต้องเริ่ม
จากจุดเล็กใส ช้าๆ ชัดๆ ทุกขั้นตอน

ชาวแอฟริกัน : วันนี้หลวงพ่อดีเล่าเรื่องชาวแอฟริกันให้ฟังหรือ
ยัง เขาจบมาจากอเมริกาทางธรณีวิทยา แล้วก็ไปทำเหมืองในป่า
ลึกที่แอฟริกา ลึกในระดับที่คนปกติเข้าไปถึงยากมาก ที่ลึกเพราะ
ว่าสำรวจทรัพยากรธรรมชาติแล้วว่า ที่อุดมต้องอยู่ลึกๆ ที่ตรงนั้น
เป็นชมรมของสัตว์ร้าย โรคร้าย สิ่งร้ายๆ อยู่ในป่าหลาย ๑๐ ปี เจอ
เสือ สิงห์ จนถึงสัตว์เล็กๆ ตัวเรือด มันดูดเลือดสัตว์ทั้งหลาย กัดตัว
นั้นตัวนี้ ตายด้วยโรคที่สะสมอยู่ในตัว เวลาดูดคน คอจะพอง ตาย
ด้วยไข้บ้ำง สัตว์บ้ำง เขาไม่มีโอกาสได้เจอสิ่งดี ๆ เวลาจะส่งของขึ้น
เครื่องเฮลิคอปเตอร์ส่งรถเข้ายากมาก ทางก็ลำบาก ที่เล่าแบบนี้ก็
เพราะว่า แกไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อน ไม่ได้เป็นคริสต์ไม่ใช่อิสลาม ไม่
ได้เป็นพุทธ และไม่เคยรู้เรื่องพุทธมาก่อน ไม่เคยรู้เรื่องการปฏิบัติ

ธรรมไม่เคยสนใจเลย ต่อมาก็เดินทางมาอีกประเทศหนึ่งก็เจอคน
ของเรา ถูกชะตากัน ค่อยๆ เรื่องทรัพยากรธรรมชาติบ้าง ค่อยๆ
นี่ แต่เนื่องจากเป็นผู้นำบุญอดกัลยาณมิตร ได้แนะนำการปฏิบัติ
ธรรม คนของเราก็ถาม ยูนั่งสมาธิไหม? ยูนั่งสมาธิก็ถึงดวง
อาทิตย์ได้ไหม? ค่อยๆ เปลี่ยนบรรยากาศ เขาก็บอกว่าได้ และ
ก็นึกพักเดียว พุ่งขึ้นมาเลย พอได้แล้วก็ถามต่อไปว่า ทำยังไงต่อ
เนื่องจากคนของเราภาษาอังกฤษไม่ค่อย กับบอกว่า Center of
Center ยูนั่ง Center of Center แค่นั้นแหละ ไม่กี่วันโทรศัพท์มา
บอกว่า รู้วิธีการที่จะเห็น Center of Center และฉันเห็นตัวฉันเอง
ขาวเขียว เหลืองที่เดียว ฉันไม่เคยมีความสุขแบบนี้มาก่อนเลย และ
แกไม่พูดถึงครอบครัวเลย มีความสุข เอาคนงานในเมืองมานั่ง
ธรรมะ และแกก็เล่าให้ฟังว่า คนงานบอกว่า แกอารมณ์ดีขึ้นเยอะ
ต่อมาไม่นานโทรมา ยูนั่งไหม ฉันเจอ Buddha (ยูนั่งได้ไงว่า Buddha?)
ก็ฉันคุยกับ Buddha (ยูนั่งกับ Buddha หรือ?) ใช่ ฉันคุย (ยูนั่ง
ด้วยปากยูนั่ง หรือเปล่า?) เปล่า ฉันคุยด้วยใจ (และก็เป็นไง?) บนหัว
นี่จะเป็นดอกบัวตูมๆ ฉันมีความสุขมากเลย นี่เรื่องน่าจะจบแค่นี้
เหตุการณ์ผ่านไปรวม ๒ เดือน ยูนั่งมาหาฉันหน่อยได้ไหม ยูนั่งไหม
ว่า ในตัวฉันมีคน ๑๘ คน ยูนั่งไหมว่า ในตัวฉันมีคนที่เป็นเทวดา
ด้วย ยูนั่งหรือเปล่า ต้องมีแบบฉันเหมือนกัน มี ๑๘ คน พอถึง
เวลาพัก ไม่ไปไหน นั่งสมาธิ แปลว่าไง สิ่งนี้มีอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น
สิ่งที่เขาเห็น และเป็น...เป็นอันเดียวกัน นี่นะ หลวงพ่อว่า มีวัดอยู่
วัดหนึ่ง ไกลๆ กับคลองหลวง Center Center Center มากกว่า
ใคร ก็ต้องทำให้ได้คน ๑๘ คน อย่างนี้ยูนั่งไหม Center Center Center

เพราะฉะนั้น จิตต้องนิ่งแน่น เราอยู่ที่สบาย ไม่ต้องอยู่กลางป่า ถ้า
รู้หลัก...ก็รู้วิธี ถ้ารู้วิธี...ก็ทำได้ แปลว่า เขาจับจุดวิธีวางใจให้ถูกส่วน
ได้ แต่เรายังไม่รู้วิธี ดูเหมือนว่าจะรู้ แต่เรายัง เพราะเรารู้มากกว่า
เขา ความรู้เราระดับ overload ความเข้าใจอยู่ในระดับ overload
เราต้องย้อนมาหยุดให้นิ่งแน่น ให้สมบูรณ์ เห็นจุดเล็กใสได้ ข้ออื่น
ก็ไม่ยาก เพราะมันอย่างเดียวกัน ให้เป็นขั้นเป็นตอนที่เป็นไปเอง

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๔๑

กลางของกลาง : หลวงพ่ออยากให้ลูกทุกคนเป็นแบบคุณยายอาจารย์ฯ แต่ลูกทุกคนต้องทำอย่างคุณยาย จึงจะเป็นแบบท่านได้ ถ้านั่งแล้วรู้สึกอึดอัดจนอยากจะออกมาเดินเล่นไม่ใช่แล้ว แสดงว่าใจเราหลุดออกมา เพราะคุณยายอาจารย์ฯ ท่านไม่เคยมีความคิดแบบนี้ คิดแต่ว่า กลางของกลางต้องมีอีก หยุดในหยุดต้องมีอีก นิ่งในนิ่งน่าจะมีอีก สุขในสุขที่ยิ่งกว่านี้ ความรู้ที่ยิ่งกว่านี้ มันต้องมีอีก

อยู่เป็นสุข : แต่ถ้าจะให้เรารักสถานที่ และอยู่เป็นสุข เราต้องดูแลทำความสะอาดเสนาสนะต่างๆ เอง สิ่งใดที่เราดูแลด้วยตัวของเราเอง เราจะรัก และต้องดูแลด้วยความเคารพที่ให้เราโอกาสได้นั่งธรรมะ ถ้าเราดูแลและให้ความสำคัญกับสิ่งนี้ จนกระทั่งสถานที่แห่งนี้ถูกยกฐานะจากแผ่นดิน และอาคารธรรมดาเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ สูงส่ง ให้ exercise ทำความเพียร ดูแลสถานที่ บุญเกิดขึ้นแล้ว เราจะละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าทำอย่างนี้ได้ ก็จะเป็นที่ศักดิ์สิทธิ์ จะสูงส่ง มนุษย์และเทวดาต้องเคารพกราบไหว้ นี่เป็นเรื่องสำคัญนะ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๔๒

เริ่มจากจุดเล็กๆ : หยุดแรก...เราต้องฝึกหยุดให้สมบูรณ์ในทุกขั้นตอนต้องมีความสุขความบริสุทธิ์ตามที่บอกไว้ มีความสว่าง มีความมั่นใจ แจ่มแจ้งรู้แจ้งแทงตลอด **ความมั่นใจในจุดใสแรกจะสร้างความมั่นใจต่อไป แต่เราทำ...ปนความสงสัย ถูกหรือผิดมีความสุขไหม ไม่ใช่ละ ความมั่นใจแรกจะสร้างความมั่นใจต่อไป ความมั่นใจเท่านั้นที่จะสร้างความมั่นใจได้** หยุดเท่านั้น เราต้องหยุดสนิท ถึงจะสร้างความมั่นใจได้ หยุดไม่สนิทไม่ใช่ แกรมทำลายความมั่นใจ ตอนนี้เรากำลังซ้อม ซ้อมความมั่นใจในทุกขั้นตอน เราต้องมั่นใจในวิชาธรรมกาย ขนาดอยู่ตามลำพังเรายังปลื้ม ต้องช่วยตัวเอง ใครจะมาทำแทนก็ไม่ได้ อุตตา หิ อุตตโนนาโถ ลูกจะซึ้งขึ้นไปเรื่อย ๆ ทุกวัน หากลูกทำได้จริง จะอยู่ป่า อยู่เขา หรือห้วย หนอง คลอง บึง ก็หยุดได้ เพราะมั่นใจในทุกแห่ง ถ้าลูกไม่ยอมได้ตรงนี้ มัวแต่คิดว่าเราจะรวยเมื่อไร หรือรวยจริงไหม อันไหนมั่นใจได้มากกว่ากัน เราก็จะสมปรารถนา เพราะเรากำลังหาทรัพย์ภายใน โดยเริ่มต้นจากจุดเล็กๆ จะขยายใหญ่ก็ได้ เมื่อเริ่มจากจุดเล็กๆ เท้าปลายดินสอ เห็นดวง เห็นองค์พระ เห็นโนนเห็นนี่ เริ่มจากผ่านปลายมือไปสู่ปลายดินสอเล็กๆ เราสามารถเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ได้ โดยเริ่มจากจุดเล็กๆ หรือเล็กกว่าปลายดินสอเข้าสู่โลกภายใน เราต้องครอบครองจุดเล็กๆ ให้ได้ เหมือนจับดินสอให้มั่น **เพราะถ้ามือสั่น ๆ ก็จะเขียนไม่เป็นตัว ถ้าใจสั่นก็ไม่ถึงจุดเล็กๆ นะจะ**

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๔๓

อธิษฐานจิต : หลับตาเลย ปล่อยใจในทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างเบาๆ สบายๆ ตี๋มกินความสุข สุขุมลุ่มลึกตามลำดับ จากช้าๆ ชัดๆ พอควบคุมได้ จะเร็ว นิ่งในนิ่งไปเรื่อย ๆ นิ่ง หยุดใจเข้าไปเรื่อย ๆ ให้เห็นอานิสงส์ของการหยุดนิ่งว่า มีคุณประโยชน์มากต่อตัวของเรา ต่อสรรพสิ่งทั้งหลาย อย่างสบายๆ มีความสุขทุกขั้นตอน ต้องหายสงสัยในทุกขั้นตอน ทั้งๆ อย่างเป็นไปอย่างว่างๆ สิ่ง นิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ เดี่ยวความชัด ความใส ความบริสุทธิ์จะมาเอง การรู้แจ้งเห็นแจ้ง ปล่อยว่างทุกสิ่ง ทำช้าๆ เข้าไปเรื่อย ๆ **อาราธนาพระเดชพระคุณหลวงปู่ ให้บุญนี้ดลบันดาล ให้รู้ญาณแม่นยำ และถูกหลักวิชาในทุกขั้นตอน**ที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านได้สอนมาตลอด โดยผ่านคุณยายอาจารย์ว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** จะได้เข้าถึงธรรม บรรลุธรรมได้อย่างง่ายดาย และถูกต้องร้อยตรงตามความเป็นจริงทุกประการ ทุกขั้นตอนของประสบการณ์ภายในให้กาย วาจา ใจใสสะอาด หยุดนิ่ง นิ่งแน่น นุ่มนวลควรแก่การงาน เพื่อที่จะศึกษาวิชาธรรมกาย จะได้สู้รบกับพญามารได้สำเร็จ ให้รู้ญาณแม่นยำ ทะลุปรุโปร่งภายในคตินี้ ให้สุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง อย่าเจ็บ อย่าป่วย อย่าไข้ ได้สร้างบารมีไปนานๆ **ให้เราปลอดภัยจากอกุศลและข้าศึกพรหมจรรย์ ให้กาย วาจา ใจใสสะอาดบริสุทธิ์ เหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับวิชาธรรมกาย** ในทุกขั้นตอนให้เรารู้เห็นชัด แจ่มแจ้งไปเลยจากจุดเล็กใส ให้เราผ่านไปเลยจนกระทั่งเข้าถึงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ



วิมุตติญาณทัสสนะ ให้ถึง ๑๘ กาย ให้แจ่มแจ้งหายสงสัย เข้าถึง
จริง เห็นจริง **อธิษฐานจิตให้เรามีความเพียรสม่ำเสมอ มุ่งมั่น
แน่วแน่อย่างพระเดชพระคุณหลวงปู่ อย่างคุณยายอาจารย์ฯ
ของเรา** ให้แน่วแน่นิ่งแน่น ให้เราอธิษฐานจิตอย่างนี้ เป็นต้น

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๔๔

มีความสุขในทุกขั้นตอน : เราต้องนั่งแน่น นุ่มนวล ขอให้มีความสุขบริสุทธิ์อยู่ภายใน และไม่วิตกกังวล ไม่ติดหยาบ ไม่ติดอะไรเลย แล้วเดี๋ยวมันจะเข้าไปภายในเอง เราจะมีมีความสุขในทุกขั้นตอน ต้องมีความสุขในทุกขั้นตอน อย่างกลัวไม่ทันใช้ ไม่ทันเพื่อน ไม่ทันพรรคพวก มันเรื่องของเรา ไม่เกี่ยวกับคนอื่น ขอให้มีความสุข ทำให้ถูกวิธี แล้วเดี๋ยวจะถึงอย่างง่ายและเร็ว ไม่ช้า แล้วเดี๋ยวจะเร็ว ต้องพร้อมเสมอที่จะเริ่มต้นใหม่ ถ้าไม่ถูกวิธี ลืมตาเลย แล้วมาเริ่มต้นใหม่

เห็นห่างๆ : ภาพภายในยังเห็นห่างๆ แสดงว่า ใจยังไม่นั่งแน่น ถ้านั่งแน่นมันต้องไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับพระภายใน ซึ่งก็ไม่ต้องทำอะไรเลย ให้นิ่งเฉยๆ

ไม่มีอะไรใหม่ : ไม่ต้องไปกังวลอะไร ทำสบายๆ ทำจิตให้มันบริสุทธิ์ ให้ประคองทั้งหยาบทั้งละเอียด ทำแค่หยุดกับนิ่ง เดี่ยวได้หมดนี้แหละ แม้ว่าจะเป็นคำซ้ำๆ ไม่มีอะไรใหม่ แต่ก็ต้องเอาให้ได้

อยู่เย็นเป็นสุข : อย่าไปนั่งกดดันตัวเองสิ ทำสบายๆ เรานั่งเอาความสุข ไม่ใช่นั่งเอาความทุกข์ ทำใจเย็นๆ อยู่ในที่เย็นๆ ถึงจะเป็นสุข อยู่เย็นเป็นสุข เราต้องให้เวลากับตัวเองสิ สิ่งอะไรที่เราเคยทำมาแล้ว มันได้ผล เราก็ทำซ้ำๆ สิ่งอะไรที่เราเคยทำแล้ว มันไม่ได้ fail อย่าไปทำ ไม่ซ้ำหรอก มันจะเร็ว อย่าสนใจไปคิดเรื่องอื่น

ดูธรรมดาจะชัด : ถ้าไม่หยุดนิ่ง ไม่มีวันเห็น หรือเห็นก็ไม่ชัด ธรรม์จกกับญาณทัสสนะ มันต้องไปคู่กัน เหมือนเราถอดแว่นนะ ลองดูสิ มันไม่ชัดหรอกนะ **อย่าไปตั้งใจมากเกินไป ดูธรรมดาๆ อย่าไปเน้น ดูธรรมดาๆ มันจะชัด ดูปกติ ที่นี้ พอเราฟังแล้ว อย่าไปซีเรียสเลย มันเหมือนเส้นผมบังภูเขา** เราต้องเอาชนะตรงนี้ได้ หลวงพ่อรอได้ เพราะคอยมานานแล้ว คอยมานานแสนนานแล้ว

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๔๕

แบบ Simple : เห็นภาพภายในยังไม่ชัด เราจะขยักไว้ทำไมล่ะ อย่าไป serious สิ ทำแบบ simple จะได้ success & smile คนอื่นจะได้ surprise ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ใจต้องใสบริสุทธิ์

ละมานะทิฐิ : ทิฐิมานะมีได้แต่เอาไว้เพื่อละมานะทิฐิ เช่น พระเดชพระคุณหลวงปู่ มารมาข่มเหงเราได้ เราต้องชนะมัน หรือเห็นคนอื่นทำได้ เราต้องทำได้ มีได้แต่ไว้เพื่อทางบวก ไม่ใช่ทางลบ

ปรับวิธีการ : ถ้าลืมตาชัดกว่าหลับตา ยังอยู่ในระดับนี้นะ แสดงว่า ยังมีความตั้งใจอยู่ลึกๆ ยังดูไม่เป็นหนึ่งเดียวกับพระภายใน ลูกนิกหลวงพ่อชัดกว่า หรือองค์พระชัดกว่า (พระลูกชาย: นิกหลวงพ่อชัดกว่าครับ) อ้าว ถ้ายังงั้น นิกหลวงพ่อไปก่อน แล้วเดี๋ยวมันจะไปถึงจุดนั้นเอง ได้สิหน้า ผังเดิมมันได้นี้ บารมีเรามันถึงเหลือแต่ปรับวิธีการ เห็นหลวงพ่อนี้ เห็นในกลางท้องรีเปลา ไม่ใช่ลืมตาเห็นนี่นะ (พระลูกชาย: เห็นในกลางท้องครับ) ต้องเห็นในกลางท้องนะ ให้เอาใจใส่ ขวนขวายฝึก ก็ดูเฉยๆ เหมือนดูนาฬิกา ยังงี้ (ชี้นิ้วไปที่นาฬิกาบนโต๊ะ) ดูธรรมดๆ ไม่ยากเลย



กัมมมอ : ใครยังกัมมมอคุณภาพภายในให้ลืมนตาเลยนะลูก ถ้ากัมมมอ เราต้องพร้อมเสมอที่จะเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ ถ้าทำผิดวิธีแล้ว มันไม่เกิดประโยชน์หรอก

๑. มันไม่มีความสุข

๒. ไม่ก้าวหน้า

ถ้าทำถูกวิธีแล้ว ไม่ซ้ำหรรอก เราต้องมีความสุข อย่าไปทำแบบอัตตกิลมถานุโยค อย่าไปทำวิธีที่มันผิด ๆ

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๔๖

ใจคิดได้อย่างเดียว : ใครมีฟุ้งบ้าง (พระลูกชาย: มันแทรกเข้ามาเองครับ) นั่นแสดงว่า เราไม่ได้อยู่กับองค์พระตลอดเวลา ถ้าป้อมปรากการเราแน่นหนา ก็เข้ามาไม่ได้ เพราะใจมันคิดได้อย่างเดียวให้ **ใช้หลักอิทธิบาท ๔** สิ ถ้าเรามีความรักในวิชาธรรมกายจริง ๆ ดูว่าเรารักวิชาธรรมกายแค่ไหน แล้วสังเกตปรับปรุงวิธีการ ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ดูตัวเราว่า เราติดอะไรบ้าง คน สัตว์ สิ่งของ เรื่องในอดีตที่ผ่านมาแล้ว เรื่องในปัจจุบัน หรือเรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หรือเรื่องความตั้งใจมาก เหมือนหลวงพ่อสัมย์เรียนธรรมะใหม่ ๆ เดินเกือบจะชนพี่สาวแล้ว พี่สาวบอกว่า ถ้าเป็นงูก็กัดแล้วนะเนี่ย ซึ่งหลวงพ่อก็จะเล่าเรื่องนี้ซ้ำ ๆ

หยุดสนิทเป็นจุดเดียวกัน : เราต้องไม่ส่ายตาดูนะ ถ้าส่ายตาดูอย่างนี้ ทั้งชาติก็ไม่ได้ เห็นก็เห็นไม่ชัด และไม่มั่นใจด้วย ดูเหมือนดูกล้องส่องทางไกล ตาเดียวดูที่จุดเดียว **ต้องหยุดนิ่งสนิท เห็นจำ คิด รู้ หยุดสนิทเป็นจุดเดียวกันที่ศูนย์กลางกาย จุดเล็กนิดเดียว** ยิ่งผ่าให้จุดเล็กเข้าไปล้าน ๆ ครั้งนับอสงไขยครั้ง ความรู้ยิ่งกว้างไกล เพราะสรรพสิ่งทั้งหลายรวมอยู่ในจุดเดียวกัน เหมือนต้นโพธิ์ต้นใหญ่ มีกิ่ง ก้าน ดอก ใบ รวมอยู่ในเมล็ดเม็ดเล็ก **ต้องหยุดนิ่งอย่างธรรมดา ๆ ถ้าดูแบบคิ้วขมวดชนกัน ไม่ธรรมดา** ไม่ส่ายตาดู ดูที่จุดกลางจุดเดียว

นึกถึงบุญ : ต้องเริ่มจากความสบายก่อน นึกถึงมหาปฐุนียาจารย์ เราจะนึกถึงบุญ นึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นึกถึงศีล เป้าหมาย และมโนปณิธาน แล้วเราจะรู้สึกเบิกบาน

จำเส้นทาง : ช่วงที่เราเห็นภาพภายในชัดเจนที่สุด แม้เพียงไม่กี่นาทียังภูมิใจเถอะว่า การเห็นอย่างนี้ ชาวโลกอีกหลายพันล้านคน ไม่มีโอกาสได้เห็น ซึ่งเรามีบุญมากเลยนะ และที่ภาพภายในไม่ชัดเจนอาจเกิดมาจาก เราไม่ได้ตั้งใจ หรือ**เราตั้งใจมากจนเกินไปให้เราไปทบทวนกันให้ดีกว่า** ช่วงที่เราเคยทำได้ดีที่สุด ตั้งแต่เริ่มต้นนั้นทำอย่างไร แล้วเราก็จำเส้นทางนั้นไว้ แล้วก็ทำตามนั้น ย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ ไม่เบื่อ ไม่ท้อกันนะ เดียวได้ทุกรูปทุกคน

คุณครูไมใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๔๗

ถึงจุดที่ละเอียด : ต้องนั่งอย่างเดียว แรกๆ มันจะไม่สุขไม่ทุกข์ ตอนนี้เราอยู่ขั้นนี้ คือมันยังนั่งหลวมๆ พอนั่งๆ ไปเรื่อย ๆ มันจะค่อยๆ สบายเพิ่มขึ้นๆ ความสุขก็จะค่อยๆ เพิ่มขึ้นๆ แม้จะไม่เห็นภาพอะไรก็ตาม แต่ก็มีความสุขจากตรงนี้ เดียวมันจะพรวดไปถึงจุดที่ละเอียดเลย อย่างกลัวว่าจะไม่ทันเพื่อน ได้สิหน้า ไม่ได้ได้ไง ก็ของมันเคยได้นี้ ไม่ช้าหรอก ไม่ช้า แค่นั่งๆ เฉยๆ ฝอนคลาย ทำสบายๆ แค่นี้ หยุดนั่ง

ใจต้องไม่ติดอะไร : ลุกอย่าไปตั้งใจมากเกินไปนะ จำวิธีการแล้ว ขวนขวายพยายามปรับปรุง พัฒนาทั้งหยาบทั้งละเอียดให้มีความบริสุทธิ์ นั่งให้มีความสุขทุกรอบ ใจมันต้องไม่ติดอะไรเลย ใจต้องไม่ติดอะไรจริง ๆ ถ้าไม่ติดอะไรจริง ๆ มันจะติดที่กลางเอง ที่นี้เรามาดูตัวเราว่า **ติดอะไรไหม หยาบมีไหม ละเอียดละ หรือความตั้งใจมากเกินไป** เดียวได้ อะไรจะสู้การฝึกฝนอบรมตนเองให้โอกาสตัวเอง ถ้าใจไม่ข้องอะไรเลย จะเข้าไปภายในได้เอง

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๔๘

เชื่อมต่อความรู้ : เดี่ยวจะยกขึ้นทั้งองค์กร เพราะทุกคนทั้งชีวิตมาอยู่ในองค์กร ต้องไปศึกษาวิชาธรรมกายให้ได้ อย่างน้อยก็ระดับหนึ่ง ในระดับที่ไปศึกษาได้ ไปรู้ ไปเห็นได้ว่า...เราเคยมานั่งแบบนี้ไหม เคยไหม...ถ้าเคย เราทำไปถึงไหน จะได้ลากไปเชื่อมต่อกับความรู้ที่เคยทำมาได้

ใจบริสุทธิ์ : อย่าลุ่มลุ่มกันนะ อย่าตั้งใจมาก ทำใจใส ๆ ให้ใจบริสุทธิ์ ถ้าเรารักวิชาธรรมกาย รักที่จะศึกษาวิชาธรรมกายจริง ๆ ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ถ้าติดตรงนี้ที่ศูนย์กลางกาย ก็จะไม่มีการเข้ามา เพราะความคิดมันเข้ามาได้ทีละอย่าง **พระเดชพระคุณหลวงปู่คุณยายอาจารย์ฯ ท่านไม่ติดอะไร ติดแต่วิชาธรรมกาย**

รักเท่าไร : ถ้าเรารักวิชาธรรมกาย ๑๐๐ ก็ได้ ๑๐๐ ถ้ารัก ๙๐ ก็ได้ ๙๐ รัก ๘๐ ก็ได้ ๘๐ เหมือนเรากินข้าว ๒ คำก็ได้ ๒ คำ เราจะเอาเท่าไร (พระลูกชาย: ๑๐๐ ครับ) เดี่ยวจะยกทั้งองค์กรเลย

ทำใจหลวมๆ : จะมีดี หรือสว่าง ไม่ต้องไปกังวล ทำใจหลวมๆ เหมือนสวมเสื้อที่ไม่คับ สวมใส่แล้วสบาย เราก็ต้องทำใจหลวมๆ หนึ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม ให้ใจใส เยือกเย็น บริสุทธิ์ผ่องใส ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น เดี่ยวใจจะปรับปรุงให้ถูกส่วนไปสู่จุดแห่งความพอดีเอง

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๔๙

อยู่กับพระตลอดเวลา : เราเป็นพระ ให้คิดแบบพระ พุดแบบพระ และทำแบบพระ ทำแค่ ๓ อย่างนี้เท่านั้น ไม่ต้องทำอะไรเยอะแยะมากมาย เพียงแค่อย่าให้ใจเราออกนอกเส้นทาง หรือไปคิดในเรื่องที่ไม่เป็นสาระ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พุด คิด หยุดนึ่ง ลืมรส เหยียดแขน คู้แขน กลับหน้ากลับหลัง หรือจะทำภารกิจอันใดก็ตาม อย่าทำตามลำพัง ให้มีเพื่อนอยู่เสมอ หมายความว่า ต้องมี **“พระ”** อยู่ในตัว เป็นเพื่อนคู่ใจอยู่ตลอดเวลา ถ้าทำอย่างนี้ได้ยั่วความรู้สึกว่า เป็น **“พระ”** จะเกิดขึ้นเอง โดยที่เราไม่ต้องไปเคร่งครัด หรือล้าวมระวังอะไร เพราะความรู้สึกของเราอยู่กับ **“พระ”** ตลอดเวลา แล้วคุณสมบัติของ **“พระ”** ก็จะถ่ายทอดมาเป็นคุณสมบัติของเรา

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๕๐

นั่งเป็นเนื้อเดียวกัน : (พระลูกชาย: ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับภาพภายใน ๕๐% ๖๐% ๗๐% หรือเป็น ๑๐๐% มันต่างกันยังไงครับ) มันจะรู้เองแหละ เมื่อไปถึงตรงนั้น จะเป็นสิ่งนั้นไปเลย จะสนิท มันไม่เหมือนเราห่มจีวรอย่างนี้นะ (หลวงพ่อบอามีอับจีวร) นี่มันยังหลวม ๆ แต่พอไปถึงตรงนั้นมันจะเป็นเนื้อเดียวกันเลย หลวงพ่อถามปั๊บจะเห็นชัด จะรู้ชัด อะไรก็คล่องหมด ตอบได้หมดสบาย ๆ **เห็นและเป็นสนิทหมด มีความสุข บริสุทธิ์ แจ่มแจ้ง เห็นแจ้ง แสงตลอด อภิญญาจะรู้ยิ่งกว่าปกติ สัมโพธายะ เห็นพร้อม เห็นรอบตัว นิพพานายะ ไปนิพพาน จะเกิดจักขุ ญาณ ปัญญา วิชา แสงสว่าง ไปพร้อม ๆ กัน**

พระวัดพระธรรมกาย ต้องเข้าถึงพระธรรมกาย : มาอยู่วัดพระธรรมกายแล้ว อย่าให้มีแต่ชื่อวัดพระธรรมกายเท่านั้น แต่พระในวัดพระธรรมกาย ต้องเข้าถึงพระธรรมกาย นี่คือวัตถุประสงค์ของการสร้างวัดมาตั้งแต่ต้น ที่ว่า สร้างวัดให้เป็นวัด สร้างพระให้เป็นพระ และสร้างคนดีที่โลกต้องการ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๕๑

ยอมชนะสักวัน : โลกภายนอกเป็นโลกแห่งจินตนาการ แต่โลกภายในนั้นไม่เหมือนกัน เราไม่ต้องใช้ความคิด (พระลูกชาย: พอกำลังนั่งดีๆ ก็สัพเพฯ พอดี) มันเรื่องของคนสัพเพฯ ไป ถ้าวันไหนนั่งดีๆ ยอมอดไปเลย ถ้านั่งดีๆ นะ ยอมชนะสักวัน ถ้าเห็นชัดใสแจ่มนะ นั่งต่อไปเลย ของเขาสัพเพฯ แต่ของเราสัพเพฯทุกขณะ นิสสระณะนิพพานะสังจิกะระณัตถายะ ออกบวชเพื่อสลัดตนจากกองทุกข์ ทำพระนิพพานให้แจ้ง

วิชาในพระพุทธศาสนา : พระพุทธเจ้าท่านทรงวางหลักสูตรวิชาที่พระภิกษุสามเณรควรเรียนรู้เอาไว้ คือ วิชา ๓ วิชา ๘ อภิญญา ๖ ปฏิสัมภิทาญาณ ๔ เรียนแล้วต้องเหาะได้ ต้องมีตาทิพย์ หูทิพย์ ระลึกชาติได้ มีฤทธิ์ทางใจ แม้เป็นสามเณรยังสามารถเหาะไปสละโนดาคติที่ยวดยานพาหนะต่างๆ ไปไม่ถึง แต่สามเณรสมุณในสมัยพุทธกาลใช้วิชาไปถึงได้นี่ เป็นความรู้ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าต้องการให้พระเณรได้เรียนอย่างนี้

นึกๆ คิดๆ ตอนใจสบาย : ลูกอย่าไปกังวลนะ เชื้อหลวงพ่อเถอะเดียวได้ ผังเดิมมันมีอยู่แล้ว แต่มันยังไม่ถูกส่วน มันมีอยู่ ๒ อย่าง คือ ตั้งใจมากเกินไป กับนอกรอบประมาทไม่ตรึกให้ต่อเนื่อง **ถ้าเรารักจริงๆ รักวิชาธรรมกายจริงๆ เหมือนชายหนุ่มรักหญิงสาว มันจะคิดถึงตลอดจดจ่อตลอด ต้องหมั่นสังเกต ทำซ้ำๆ ได้สิ** อย่าไปตั้งใจมากเกินไปลูกนะ ต้องมีความสุขทุกรอบ มีความสุขทุกรอบรีเปลาจะ

คุณครูไม่ใหญ่

“ ว่างก็รู้ละนะ ” ๑

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๕๒

หมั่นสังเกต : อย่าไปท้อนะลูกนะ ค่อยๆ ฝึกไป แล้วหมั่นสังเกต เราเคยทำยังไง รวมใจให้หนึ่งแน่นแล้วทำซ้ำๆ ต้องไม่หนีหลักที่เคยบอก **ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ให้ใสๆ เกลี้ยงๆ บริสุทธิ์ให้ติดแต่ธรรมะ ติดแต่กลางอย่างเดียว**

ลองไปทบทวนตัวเอง : จำวิธีการ ไม่ใช่จำอารมณ์นะ จำวิธีการที่จะทำให้เราไปถึงจุดที่เราพอใจได้ ลูกลองไปทบทวนดูนะ สังเกตดูว่า เราให้เวลากับศูนย์กลางกายแค่ไหน เรามีอุปกิเลสที่เป็นมลทินของใจไหม มีลุ่มไหม หรือว่าเราประมาท ลองไปทบทวนดู เพราะ ณ จุดนี้ลูกต้องนิ่งแน่มากกว่านี้ เพราะที่ลูกตอบหลวงพ่อกว่า เคยทำได้บางครั้ง แต่ไม่ทุกครั้ง เพราะตอนนี้เราไม่มีเรื่องหยาบที่เป็นเครื่องกังวลของใจ นอกจากจะไปหามา ก็เป็นสัปปายะทั้งหมด แล้วก็แก้ไข ปรับปรุงด่วนจ้ะเลย **หลวงพ่อยืนยันว่า ลูกทั้งหมดได้แน่นอน**

ชีวิตที่ดีที่สุด : หลวงพ่อขอยืนยันว่า **ชีวิตพระเป็นชีวิตที่ดีที่สุด** เหมาะสมกับชาวโลกที่สุดเลย เพราะเป็นชีวิตที่ปลอดกังวล มีเวลาสำหรับแสวงหาความรู้ภายในที่เรายังไม่รู้อีกมากมาย มีไว้สำหรับแสวงหาความสุขที่มีมากกว่าความสุขที่มาจากลาภ ยศ สรรเสริญ อย่างที่มนุษย์เข้าใจกัน



ต้องนั่งจนเกิดความมั่นใจ : ต้องนั่งจนเกิดความมั่นใจ และเป็นทนายแก้ต่างให้กับพระพุทธศาสนาได้ กล้าที่จะไปอธิบาย และยืนยันกับคนทั้งโลกได้ว่าวิชาธรรมกายมีจริง อย่างมหา
บุคคละยืนยันกับพระอินทร์ว่า พระรัตนตรัยมีจริง พอพระอินทร์
ถาม มหาบุคคละถามกลับ ท่านเป็นใคร ไปไกลๆ เลย มหาบุคคละ
ได้เป็นพระโสดาบันแล้ว ไม่มีความรู้สึกลัว ตัวเองยากจนเลย
พระอินทร์จะเอาสมบัติมาล่อก็ไม่สำเร็จ

ยิ่งเร็วยิ่งชัด : การเห็นพระภายในนั้นมหัศจรรย์มาก เหมือน
อย่างนั่งรถ ๑๕๐ ก.ม. ต่อช.ม. เห็นอะไรก็ไม่ชัดหรอก แต่การ
เห็นข้างใน ยิ่งเร็วยิ่งชัด เร็วกว่าแสงยกกำลังสอง ยกกำลังสาม ยิ่ง
ชัดมากขึ้น เวลาองค์พระ ให้ดูเหมือนดวงดวง ไม่ต้องไปเก็บรายละเอียด ดูแบบข้างมัน

คลายความผูกพัน : พระโพธิสัตว์ท่านเสวยสุขอยู่ในวัง มีทุกสิ่ง
ทุกอย่างเพียบพร้อม ท่านยังสละออกบวชได้ พอเกิดความเบื่อ
หน่ายคลายความผูกพันใจก็ไม่ไปติดในสิ่งเหล่านั้น **ท่านมีมากกว่า
เราอีก ท่านยังสละได้**

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๕๓

ขับเคลื่อนใจให้หยุดนิ่ง : เราก็ต้องนำใจมาอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง ซึ่งมีอยู่ตำแหน่งเดียว **คือฐานที่ ๗ จึงจะสามารถขับเคลื่อนใจให้หยุดนิ่งได้** เปรียบเหมือนสารพัดที่อยู่ในตำแหน่งของพวงมาลัย ซึ่งรถหนึ่งคันจะมีตำแหน่งเดียวที่จะสามารถขับเคลื่อนไปข้างหน้าได้

ไม่ยินดียินร้าย : เส้นทางสายกลาง ใจต้องเป็นกลางๆ ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งที่เกิดขึ้น ยินดีก็ไม่ได้...ยินร้ายก็ไม่ได้...นิ่งเฉยๆ ใจให้เป็นกลางๆ ทำเหมือนไม่ได้ทำ ทำอย่างนี้ แล้วธรรมะจะก้าวหน้า

มรรคมืองค์ ๘ : ปัญญา คือ ความรอบรู้ มรรคมืองค์ ๘ สำคัญที่สมาธิ ทั้ง ๗ ข้อแรกเป็นแต่เพียงเครื่องสนับสนุนเท่านั้น ใครที่อยากจะมีชีวิตที่หลุดพ้น ก็ต้องทำ ๗ อย่างนี้ก่อน แต่ยังไม่หลุดพ้นไม่ได้ถ้ายังไม่ทำสมาธิ สมาธิเท่านั้นจึงจะดับทุกข์ได้ กายที่ใหญ่กว่าซ้อนอยู่ในกายที่เล็กกว่า ที่ซ้อนได้เพราะละเอียดกว่า เหมือนกับเมล็ดโพธิ์ที่รวมเอากิ่ง ก้าน ใบ ดอกทั้งหมดไว้ในเมล็ดเดียว

อย่ากลัวซ้ำ : อย่ากลัวซ้ำ กลัวไม่ทันพรรคพวก อย่าบีบคั้นตัวเอง หลวงพ่ออยากให้ลูกๆ รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในวิชาธรรมกาย อาจจะซ้ำในตอนนี้อาจจะไม่ทันใจเรา **แต่ถ้าเรานิ่งแน่นอย่างสมบูรณ์ นุ่มนวลควรแก่การงาน มีความสุขอย่างแท้จริง มันจะใช้ได้ไปตลอดเส้นทางเลย ตรงนี้มันไม่ใช่อุปสรรคของเรา อุปสรรคของเรา คือ ทำไม่ถูกวิธี กับขาดความเพียร และทำไม่ต่อเนื่อง ทั้งนอกกรอบในกรอบ เราต้องมีความสุข**

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๕๔

ใจที่ไม่ติดอะไรเลย : สภาพใจที่จะไปถึงที่สุดแห่งธรรมได้ ต้องเป็นสภาพใจที่ไม่ติดอะไรเลย ไม่ติดในคน สัตว์ สิ่งของ และสภาพใจที่ไม่อยากได้อะไรเลย เป็นสภาพใจที่จะได้ทุกสิ่งทุกอย่าง

นิ่งแล้วจะทันกัน : จะดูดวงเดียว หลายดวงก็เหมือนกันแหละ ทำให้เป็น ก็ทำเหมือนๆ กัน แล้วทำต่อเนื่องให้นานอีกนิด เมื่อทำตลอดเวลาแล้ว เราเรียนเพื่อตัวเรา พอเราได้ โลกก็จะได้ดีๆ ตามมา เราไม่ได้เห็นแก่ตัว เราเห็นแก่เราและโลก เราทำความบริสุทธิ์ก็เพื่อตัวเราเอง เราต้องตกหลุมรักตัวเองก่อน

อย่ายินดี แม้แต่ถูก : อย่ายินดี แม้แต่ถูก เดี่ยวจะติดเป็นนิสัย แล้วจะเป็นที่พึ่งแก่เราได้ยังไง เราเรียนไปเพื่อตัวเอง ต่อไปจะได้เป็นพี่เลี้ยงเขาได้ ถ้าคิด หรือเดา ไม่ใช่วิชาธรรมกาย

โลกและจักรวาลอยู่ในสายตา : ถ้าทำใจหยุดนิ่ง เห็นดวงใส เราจะได้เห็นแผนผังของชีวิต สิ่งที่เป็นความลับก็จะถูกเปิดเผยออกมา เมื่อดวงตาของเราปิดสนิทแล้ว หยุดหมดทุกสิ่ง ทั้งการกระทำทางกาย คำพูด และความคิด เปลือกตาที่ปิดสนิทนั้น จะทำให้โลกและจักรวาลอยู่ในสายตาของเรา



Innocent : ทำใจให้ innocent เหมือนเด็ก ๓ - ๔ ขวบ มันจะง่าย
เด็กไม่คิดอะไร พอโดนตีร้องไห้ เดี่ยวก็ลืม ไปชนอีกแล้ว

วัดความละเอียด : ลูกมีบุญมากนะ ที่เห็นดวง เห็นองค์พระ
ชาวโลกเขาไม่เห็นกันหรอกนะ เดี่ยววันหลังจะให้นึกถึงบุญเป็น
ภาพ เหมือนที่เราเห็นดวง เห็นองค์พระ เพื่อจะวัดความละเอียด
ของใจเรา มันจะต้องมีความสุข ความบริสุทธิ์ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับนั่ง
แน่นอย่างเดียว

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๕๕

ลึนลึกๆ : ถ้ายิ่งเฉยๆ แสดงว่า มีลึนลึกๆ ลึนเพราะมันเห็นไม่ชัด ที่ไม่ชัดเพราะมีลึน มันยังหยุดไม่สนิท ถ้ายิ่งไม่พร้อม ให้กลับไปตรงจุดที่พร้อมก่อน ตรงจุดที่เราชอบ **นิ่งไปตรงกลางอย่างเดียว**

เห็น...สักแต่ว่าเห็น : ที่ว่า “เห็น...สักแต่ว่าเห็น” มันมี ๒ ระดับ ระดับที่ยังไม่หยุด ก็ดูเพื่อให้ใจหยุด แต่ถ้าหยุดแล้ว ก็ดูสักแต่ว่าเห็นอีกระดับหนึ่ง

อารมณ์สบาย : ไม่ต้องไปควานหาความสบาย ขนาดไหนถึงจะสบาย อย่างนี้สบายไหม ไม่ต้องไปควานหา แค่ทำใจนิ่งๆ เฉยๆ เดี่ยวความสบาย ความสว่าง ดวงธรรม กายภายใน องค์พระธรรมกายจะมาเอง แคหยุดกับนิ่งเฉยๆ จะเป็นตัวสำเร็จ เป็นทางด่วนพิเศษที่ทำให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว **เพราะฉะนั้นอย่ามัวควานหาความสบายว่า แค่ไหนถึงจะสบาย** ไม่ต้องหาแค่นิ่งนิ่งๆ เฉยๆ เดี่ยวก็มาเองนะลูกนะ

เห็น...สักแต่ว่าเห็น : อย่างตัวเรานี้ก็เป็นตัวเรานะ แมตตอนหลับเราก็คือเรา แต่มันเหมือนสะลึมสะลือ หรือละเมอ หรือตื่นมา ก็เป็นนะ แต่บางทีเดินๆ ก็เพลอสติ ถ้าเราเป็นหนึ่งในเดียวกับพระภายใน เราจะเข้าใจที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัส “**เห็นสักแต่ว่าเห็น**” ตอนนี้อย่างไรยังไม่เข้าใจหรอก อย่างเรา เห็นอะไรมันยังมี

ยินดียินร้ายอยู่ ทำเฉยก็ในระดับต้นๆ แต่ถ้ามีอะไรข้างในให้ดู ที่ดีกว่าภายนอก มันจะดูไปจั้นๆ เองแหละ เราจะเข้าถึงอารมณ์นี้ได้ก็ต่อเมื่อเราเห็นพระธรรมกายภายใน ชาวโลกเขาไม่เข้าใจนะว่า อยู่คนเดียวจะมีความสุขได้อย่างไร เขาเข้าใจว่า อย่างน้อยต้อง ๒ ถึงจะมีความสุข เห็นเราอยู่มือกินมือ เขาเข้าใจว่า เราอนาถา แต่เรากลับเข้าใจว่า เขาอนาถา จน เพราะไม่พอ ได้มาก็รู้สึกว่ามันไม่ใช่ แต่ก็ไม่ว่า อะไรที่ใช่ นี่แหละ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๕๖

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

นั่งสนธิ : ดูแบบไร้อารมณ์ไม่ได้ หรือเข้าไปถึงจุดที่นิ่งสนิทไม่มีความคิด แล้วถอนออกมา ถ้าถอนออกมาแสดงว่า **“มีลึ้น”**

เรียนวิชาธรรมกายไม่ต้องรู้อะไรมาก่อน : การเรียนวิชาธรรมกายไม่จำเป็นต้องรู้อะไรมาก่อนเลย เรื่องที่เคยได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ให้ทิ้งไปให้หมด เพราะเราเรียนเพื่อตัวของเราเอง เรียนเพื่อให้หายสงสัย ต้องให้เป็นจริงๆ นะ เพราะเราจะต้องไปเรียนเรื่องที่เรายังไม่เคยรู้จักมาก

นิ่งๆ ไปอย่างเดียว : มีเหตุผลอันใดที่ยังเห็นองค์พระไม่ตลอดเวลา ก็เวลาเรานอนหลับ เรายังหายใจ **ก็นิ่งๆ ไปอย่างเดียว ไม่ต้องไปสังเกตอะไร เดี่ยวมันก็จะดีมีกิน จะสัมผัสอารมณ์ไปเอง** ดูก็ดูเหมือนเรามองต้นสน มองดวงอาทิตย์ มองเมฆ มองต้นสนก็เห็นเมฆ มองผ่านเมฆก็เห็นดวงอาทิตย์ พอทำตรงนี้ได้ เดี่ยวต่อไปจะง่ายหมด

พระนิพพานลงกลั่นแก้อยู่ตลอด : ความสุข ความบริสุทธิ์
ความรู้แจ้งเห็นแจ้ง ต้องมาพร้อมๆ กัน ความสุขต้องเพิ่มขึ้น
เรื่อย ๆ ถ้าเห็นแล้วไม่มีความสุข ให้นิ่งๆ ไว้ก่อน ถ้าเรากลัวซ้ำ
มันจะไปเร่งโดยไม่รู้ตัว เพราะเราไปเทียบกับคนอื่น มาพร้อมกัน
ทำไมไม่ไปด้วยกันหว่า พระนิพพานท่านพยายามลงซ้อน กลั่นแก้
สังสารธาตุธรรม เห็น จำ คิด รู้ อยู่ตลอด แต่เราไม่นิ่ง ท่านก็สอด
ไม่ได้ เหมือนเข็มกับด้าย จะเอาด้ายสอดเข้ารูเข็ม แต่ด้ายไม่
นิ่งก็สอดไม่ได้ หรือด้ายนิ่ง แต่เข็มไม่นิ่งก็สอดไม่ได้ รูเข็มเหมือน
ศูนย์กลางกาย ดังนั้น ให้ทำฐานทัพให้นิ่งๆ เราติดตรงที่ความ
อยาก ความกังวล ก็เลยไปพยายามเร่งโดยไม่รู้ตัว คือลุ่มนันทอง
ให้หาเรื่องให้เราปิติ นึกถึงบุญ นึกให้เราปิติ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๕๗

พอดี : การปรับกาย ปรับใจ ต้องทำทุกรอบ โดยเอาตัวเราเป็นเกณฑ์ เป็นครูเราแสวงหาความพอดีว่า แคไหนพอเหมาะพอดี ลองปรับดูทั้งร่างกายและจิตใจ แล้วเราจะพบความพอดี ความพอดี นั้นมีลักษณะ คือ รู้สึกโปร่ง โล่ง เบา ไม่เครียด แล้วเราจะพอใจ ชอบใจกับอารมณ์นั้น และรักษาอารมณ์นั้นให้ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องกังวลเรื่องอะไร ไม่ช้า *ความพอดีนั้นจะนำใจของเรา กลับเข้าไปหยุดนิ่งอยู่ภายใน แล้วแสงสว่างจะเกิดขึ้นเอง*

หาเรื่องให้เราปิติ : ถ้าก่อนนั่งมีความสุข แต่นั่งแล้วไม่มีความสุข แสดงว่า เราน้อมไปทางอัตตภิสมถานุโยค เราติดตรงที่ ความอยาก ความกังวล ก็เลยไปพยายามเร่งโดยไม่รู้ตัว คือ ลุ้นนั่นเอง ให้หาเรื่องให้เราปิติ นึกถึงบุญ นึกให้เราปิติ

Let it be. ปล่อยให้มันเป็นไป : ให้ทำเหมือนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก่อนที่ท่านจะตรัสรู้ธรรม หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ก่อนบรรลุมรรค คือท่านไม่รู้อะไรมาก่อนเลย ดูในพระไตรปิฎกมาหมดแล้ว แต่จับหลักอะไรไม่ได้ จึงต้องมาค้นเอง ดังนั้น *นั่งอย่างเดียว ไม่ต้องทำอะไรเลย อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด Let it be. ปล่อยให้มันเป็นไป แล้วเราจะไม่มีความกังวลเลย*

คุณครูไมใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๕๘

ทางลัดที่สุด คือ หยุดนิ่ง : ต้องไม่มีความกังวลนะ ตรงนี้สำคัญ เราลองวัดตัวเราเองดูนะว่า เราติดอะไรไหม? เราลองนึกถึงความยิ่งใหญ่ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระเดชพระคุณ หลวงปู่วัดปากน้ำ ที่ท่านไม่ติดอะไรเลย ไม่ติดยากกว่าติดนะ **ทุกอนุวินาทีมีคุณค่าต่อการศึกษาวิชาธรรมกาย ถ้าเราได้อารมณ์ที่ไม่ติดอะไรเลยจะง่าย ทางลัดที่สุด คือหยุดกับนิ่งอย่างเดียว เราต้องทิ้งอารมณ์ทุกอย่าง บางคนมานั่งธรรมะ** ก่อนบวชก็แสวงหาอะไรต่าง ๆ มีรถ มีบ้าน ก็ยังไม่ใช่ แต่ตอนนั้นพบแล้ว เพราะได้อารมณ์ความสุขจากภายใน

นิพพานเป็นเยี่ยม : ดูชีวิตของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พระองค์ผ่านชีวิตทุกระดับมาแล้ว แม้แต่การเกิดในอบายภูมิก็เคยเกิด ในสุคติภูมิก็เกิด เป็นมนุษย์ก็เป็นมาทุกระดับ ตั้งแต่พระเจ้าจักรพรรดิ เป็นพระราชาผู้ยิ่งใหญ่ เป็นพระราชาธรรมดา เป็นพระราชาประเทศราช หรือเป็นมหาเศรษฐีผู้ยิ่งใหญ่ กระทั่งเป็นมหาเศรษฐีธรรมดา ไล่เรื่อยมาจนถึงยากจน วณิก ก็เคยเป็นมาหมดแล้ว ท่านก็สรุปชีวิตของท่านว่า ไม่มีอะไรที่ยิ่งกว่าพระนิพพาน ควรแสวงหาพระนิพพานอันเป็นเยี่ยม ท่านจึงได้สละทรัพย์ทุกอย่าง ตั้งแต่อวัยวะแม้กระทั่งชีวิต เพื่อที่จะให้เข้าถึงธรรมะภายใน เข้าถึงดวงธรรม เข้าถึงความจริงของชีวิต นี่เราดูท่านเป็นตัวอย่างนะลูกนะ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๕๙

มองผ่านๆ อย่ามองพิศ : มองผ่านๆ สิ อย่าไปมองพิศ ถ้าไปมองพิศแล้วมันจะไปเพ่งไปเก็บรายละเอียด ตั้งใจมากโดยไม่รู้ตัว ดูแบบไร้อารมณ์สิ ดูธรรมดาๆ แล้วจะชัด มันจะสวนทางกับทางโลก

ผลิบ่อ่อน : หลวงพ่อตีใจนะ ถ้าใครใจติดอยู่ที่ศูนย์กลางกาย มันเหมือนต้นไม้ที่กำลังผลิบ่อ่อน มียอดอันแน่นแล้ว ไม่ช้ำก็จะมีผล สิ่งนี้ก็เหมือนกัน เมื่อใจเราติดอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ไม่ช้ำก็จะมีผล คือ จะเข้าถึงมรรคผลได้

จังหวะที่ถูกส่วน : ดูภาพภายในอย่างสบายๆ มันจะมีจังหวะหนึ่งที่มันถูกส่วน แล้วมันจะชัด แล้วเราจะชอบทั้งชัด ทั้งใส ทั้งสว่างนั้นแหละ ถูกส่วน ตรงชอบนี้แหละ ให้จำอารมณ์ตรงนี้ให้ดีเลย นั่นแหละ ที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านบอกว่า “ถูกส่วน”

เริ่มตรงจุดที่มีความสุข : ให้เริ่มต้นจากจุดที่มีความสุข และมีความพึงพอใจที่สุดก่อน แม้ว่าจุดที่ง่ายและคล่องของแต่ละองค์จะต่างกัน มีความละเอียดไม่เท่ากันก็ไม่ใช่ไร เดียวจากจุดนั้นจะนำเราไปสู่จุดที่ละเอียดเอง จะมีความละเอียดเท่ากันทั้งหมด

จุดที่มีความสุขที่สุด ใจจะไม่มีความคิดแทรก : ถ้ามีความสุข
จริงๆ และนิ่งแน่น ความคิดจะไม่มี นั่นคือใจที่บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นใจที่
มีอานุภาพ แต่คนทั่วไปไม่รู้ **ความสุขนี้สำคัญ ณ จุดที่มีความสุข
ที่สุด ใจจะไม่มีความคิดแทรกเข้ามาได้เลย** นั่นคือใจที่บริสุทธิ์
จนปรากฏเป็นดวง เป็นองค์พระ เป็นแสงสว่าง และเราพึงพอใจ
ตรงนี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะก้าวต่อไป

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๖๐

ต้องสบาย : การจะเข้าถึงพระธรรมกายได้ ต้อง “หยุด” อย่างเดียว การฝึกให้หยุด ใช้หลัก คือ ต้องสบาย ฝึกใจให้สบายๆ ให้บริสุทธิ์ผ่องใส ถ้าใจทิ้งทุกสิ่ง ก็จะหยุดนิ่งอยู่ตรงกลาง กลับเข้าสู่ที่ตั้งดั้งเดิมของใจ คือ ฐานที่ ๗ ถ้าเมื่อไรนำใจเข้าไปสู่ที่ตั้งดั้งเดิมได้ จะเข้าถึงพระธรรมกาย

ผู้รู้ภายในท่านคุยง่าย : ทั้งทางโลกทางธรรม ทั้งหยาบทั้งละเอียดเหมือนกันว่า จะทำอะไรได้ดีต้องมีฉันทะ ทำอย่างมีฉันทะ ไม่ใช่ฝืนให้ทำ **ทำในจุดที่มีความสุขที่สุด** นึกทีเดียวยังไม่ต้องนึกต่อ **เพราะผู้รู้ภายในท่านคุยง่าย** คุยทีเดียวก็นึกเรื่องแล้ว ถ้าปกติต้องอธิษฐานเป็นคำพูดเหมือนพิมพ์ดีดยาวๆ แต่เราย่อให้สั้นที่สุด นี่เป็นการฝึกให้กระดิกจิต เพราะต้องใช้ในการศึกษาวิชาธรรมกาย

ฐานทัพพระนิพพาน : แม้จุดเริ่มต้นของสภาวะธรรมของลูกแต่ละรูปจะละเอียดต่างกันไปไม่เป็นไร เพราะใจเป็นธาตุสำเร็จ เร็วกว่าแสง เมื่อไปถึงจุดหนึ่งที่ละเอียด มันก็จะทันกันเอง ไม่ยากเลย เพราะฉะนั้น ให้เริ่มจากจุดที่ง่าย และมีความสุขไปก่อน ให้ปล่อยไปเลย ทิ้งไปเลย ทิ้งไปให้หมด แล้วให้นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ไว้ตรงกลาง นึกถึงคุณยายอาจารย์ฯ และมหาปูชนียาจารย์ ปล่อยไปเลยนะ นิ่งๆ ดิ่งเข้ากลางไปเลย **เราเป็นเหมือนฐานทัพให้กับพระนิพพาน ท่านสอดความละเอียดเข้ามา** แต่เราทำฐานทัพให้

มีความบริสุทธิ์ นิ่งแน่น และมีความสุข ท่านเหล่านั้นก็จะลงกลั่นแก่
สังฆาตธรรมให้สะอาดบริสุทธิ์อยู่แล้ว เพราะฉะนั้น ลูกไม่ต้อง
ทำอะไร แค่ทำนี่ ๆ ให้ถูกส่วน เดียวท่านเหล่านั้นก็จะจุดเข้าไปสู่
สภาวะธรรมที่มีอยู่แล้วภายในเอง แล้วก็อย่าไปกดดันตัวเองนะ ใคร
ที่ยังทำไม่ได้ก็ไม่ใช่ไรให้ทำเท่าที่ทำได้ และให้ทำอย่างมีความสุข

**หน้าที่ที่แท้จริง : การทำหน้าที่ที่แท้จริง ก็คือการไม่ต้องทำ
อะไรเลย นิ่ง ๆ อย่างเดียว หยุดในหยุด หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง นิ่ง
ในนิ่ง เบา ๆ สบาย ๆ อย่าไปกดดัน ดึง ไม่ใช่ดัน เพราะมันไม่เกิด
ประโยชน์อันใด แถมเกิดโทษ ลูกต้องฟังบอกตัวเองตรงนี้ให้ดี**

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๖๑

อย่าไปลุ่ม อย่าไปดัน : ยุงร้ายกว่าเสือ แต่ลุ่มร้ายกว่ายุง อย่าไปลุ่ม อย่าไปดัน อย่าเข้ากลางอย่างแหวกๆ อย่าลืมหลักว่า หยุต นิง อย่างเบาสบาย และต้องมีความสุข ความบริสุทธิ์ ตลอดทุกขั้นตอน ถ้ายังเข้ากลางไม่ได้ ก็หยุตนิงก่อน

จดจำคำนี้ไว้ : คำว่า “หยุต” คำว่า “นิง” คำว่า “เฉยๆ” หรือ คำว่า “เราเป็นเพียงผู้ดู ไม่ใช่ผู้กำกับ” นี่เป็นถ้อยคำสำคัญ เป็นถ้อยคำศักดิ์สิทธิ์ทีเดียวที่จะช่วยปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติธรรมของเราให้ดีขึ้น จนกระทั่งประสบความสำเร็จในการเข้าถึงพระธรรมกาย อย่าดูเบากับถ้อยคำที่มีเพียงไม่กี่คำนี้ คำไม่กี่คำนี้ที่ทำให้คนเข้าถึงความสุขภายในที่แท้จริงมานับแสนนับล้านคนแล้ว

วิธีการที่เป็นแม่บท : ไม่มีอะไรใหม่ คือ เริ่มต้นจากตรงที่ง่าย ที่คล่อง ที่รู้สึกมีความสุขก่อน ตะเะใจเบาๆ นุ่มๆ ทำแบบสบายๆ โดยไม่กังวล และไม่ลุ่ม ทำเฉยๆ อย่าไปกดดัน ปล่อยให้เข้าไปตรงกลางอย่างสบายๆ แค่นี้เท่านั้น ให้หมั่นฝึกฝน และสังเกตการวางใจ ถ้าจับจุดได้ก็จะฉิว ต้องเรียนแบบเด็ก ๆ เรียนแบบยุวะ เรียนแบบเล่นๆ วิธีการที่เป็นแม่บท ก็คือ หยุต นิง เบาสบาย และมีความสุขบริสุทธิ์มากขึ้นๆ ใจแรงกดดันเหมือนนั่งอยู่ในอวกาศ ต้องไม่ไปกดดัน หรือลุ่ม ถ้าจับหลักได้ ก็จะได้กันทุกๆ รูปเลย

ไฮโซ : ลูกต้องทำแบบสุขุมลชาตินะจ๊ะ อย่าไปทำแบบลำบาก ๆ
ให้ทำแบบ ไฮโซ อย่าไปทำแบบ โลโซ ให้ทำแบบสุขุมลชาติ
ถ้าเราทำไปแล้วรู้สึกอึดอัด หรือมันเริ่มเล็กลงๆ เรื่อยๆ นั้น
แสดงว่า ผิดวิธีแล้ว ไม่ใช่แล้ว ให้ทิ้งไปเลยนะ แล้วเริ่มใหม่
ใจเย็นๆ เพราะเราออกจากเรือนมาแล้ว ออกจากที่คับแคบเพื่อมา
สู่ที่กว้าง ถ้าเรายังทำยิ่งเล็กลงแคบลง นั้นไม่ใช่แล้ว ยิ่งทำยิ่งต้อง
ขยายออกกว้างออกไปสู่ความเป็นอิสระ

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๖๒

อย่ากังวล : เมื่อโย ก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนท่านั่ง เรื่องร่างกายอย่าไปกังวล เราสนใจที่ใจหยุดใจนิ่งเท่านั้น เราไม่ได้มาแข่งกับอะไร หรือจะเอาแพ้ชนะ แล้วเราก็ไม่ได้มาฝึกความอดทนด้วย แต่เรามาฝึกหยุดนิ่ง มันคนละเรื่องกัน ต้องมุ่งการหยุดนิ่งภายใน เป็นสิ่งสำคัญ ส่วนเรื่องข้างนอกจะเคลื่อนไหวอย่างไร อย่าไปสนใจ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๖๓

ทิ้งให้หมด : ลูกต้องทิ้งภาพจากที่จำ DMC ให้หมด มันจะเป็นสัญญาใจจะได้เกลี้ยงๆ เราจะต้องไปรู้ไปเห็นด้วยตัวของเราเอง วิชาธรรมกายเป็นของจริง ลูกอยากเห็นจริงๆ หรือเปล่า ต้องพิสูจน์ด้วยตัวเราเอง ใครพูดให้ฟัง เราก็รับฟัง ไม่ใช่ดื้อ ต้องปลุกฝังนิสัยนั้นนะ พิสูจน์ให้เข้าไปถึงจุดนั้นจริง ๆ พอไปถึงจุดนั้นจริง ๆ จะได้มีญาณทัสสนะที่ตรง...ที่ถูกต้อง เราจะรู้เห็นสิ่งที่ยังไม่เคยเรียนรู้ อีกเยอะเลย แต่ลูกจะต้องไม่ติดอะไรเลย นอกจากติดกลาง เอาแบบคุณยายอาจารย์ฯ ต้องให้ได้อย่างท่าน ผิดจากนี้ไปไม่ได้ ซาติที่ผ่านมาราสุขุมลชาติกว่านี้อีก ยังทิ้งได้ *****ลูกรักจะศึกษาวิชา ต้องทำอย่างคุณยายอาจารย์ฯ ทิ้งไปให้หมด ลุยอย่างเดียว*****

ล้างตัว...ล้างใจ : อาบน้ำล้างตัว ก็ให้ล้างใจไปด้วย จะล้างหน้า แปรงฟันไปให้ทำใจใสๆ นึกถึงดวง นึกถึงองค์พระ หรือทำใจว่างๆ ทำไปพร้อมๆ กันอย่างสบายๆ หรือล้างจานก็ล้างใจไปด้วย จานสะอาด ใจก็บริสุทธิ์ ทำอย่างนี้เราจะได้ไม่เสียเวลา อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน กวาดบ้าน ถูบ้าน หรือล้างจานกันไปเปล่าๆ ต้องให้เป็นทางมาแห่งบุญ ทำความคุ้นเคยกับศูนย์กลางกาย และกว้างใจหยุดนิ่งทีละเล็กทีละน้อยอย่างเป็นธรรมชาติ เมื่อทำได้แล้ว ใจของเราจะคลอเคลียนัวเนียบอยู่ภายในเอง เราจะค่อยๆ คุ้นกับศูนย์กลางกาย คุ้นกับการวางใจว่างๆ เบาๆ คุ้นกับการนึกถึงองค์พระหรือดวงแก้วอย่างสบายๆ

โอดี้ยังไม่พร้อมให้ดู : ลูกอย่าไปฝันประสบการณ์นะ อย่าง
ห้องนั้นจะโดนดูนี่ บอกยังไม่พร้อมจะให้ดู เหมือนโอดี้ยัง
ไม่พร้อมจะให้ดู แปลก ไ้! อย่า อย่าเพิ่งดู ยังไม่พร้อม อะไร
อย่างนี้ ปล่อยไปเลยนะ ลูกอย่าไปฝันกับประสบการณ์ อย่าคิดว่า
เรายังไม่พร้อม หวังมันยังดีอยู่จริง ๆ ผู้รู้ข้างในท่านรู้ว่าเราละเอียด
แล้ว แต่เราไปคิดว่าเราไม่ละเอียด ตอนนี้อะไรละเอียดอยู่
กำลังรออยู่ **มันต้องไปพร้อม ๆ กันทั้งหมด ยุคนี้นันต้องมียาน
หลักฐาน มันต้องไปเห็นพร้อมกัน**

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๖๔

ไม่มีแรงกดดันตลอดเส้นทาง : โดยให้เริ่มต้นในจุดที่ง่าย และมีความสุขก่อน **ที่จะไม่มีแรงกดดันตลอดเส้นทางในการศึกษาวิชาธรรมกาย** ยิ่งนั่งต้องยิ่งง่ายขึ้น คล่องขึ้น มีความสุขความบริสุทธิ์มากขึ้น

รสแห่งธรรม : แค่หยุดประเดี๋ยวเดียว เห็นแสงสว่าง เห็นดวงธรรมยังมีรสชาติ พุดไม่ออก บอกไม่ถูกทีเดียว แต่ถ้า **“หยุดในหยุด”** กว้านั้นเข้าไปอีก จนกระทั่งได้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว ได้เห็นดวงธรรม เห็นกายภายในที่ละเอียดสลับซับซ้อนอยู่ภายในกายหยาบตามลำดับ จะยังมีรสชาติดีกว่านี้เข้าไปอีก เหมือนถาป่นโตที่ใส่อาหารในแต่ละชั้นที่ซ้อนเรียงรายกันอยู่ เมื่อเปิดถาดแรกขึ้นมารับประทาน ปรากฏว่าอร่อย แล้วชั้นถัดไปก็อร่อยยิ่งกว่านั้นเข้าไปอีก รสแห่งธรรมก็เช่นเดียวกัน จะประณีตขึ้น ลุ่มลึกขึ้นไป อร่อยขึ้นไป มีรสชาติขึ้นไปเรื่อย ๆ สนุกสนาน เบิกบาน บันเทิง ชวนติดตามยิ่งกว่ารสชาติในทางโลกเสียอีก

คิดว่ายาก มั่นกียาก : เราถูกความคิดสอนให้เราเชื่อว่า การศึกษาวิชาธรรมกายเป็นเรื่องยาก แต่จริง ๆ แล้วง่าย ง่ายที่สุด ง่ายแสนง่าย ง่ายจนไม่รู้ว่า จะมีอะไรง่ายยิ่งกว่า **ถ้าเราคิดว่ายาก มั่นกียาก ถ้าเราคิดว่าง่าย มั่นก็ง่าย** มันเหมือนเส้นผมบังภูเขาคือพอเราคิดว่ายาก มั่นก็เลยไปวิตกกังวล ลุ้น เร่ง พัง จ้อง ตั้งใจมาก เราจะวน ๆ อยู่ตรงนี้แหละ

สำรวมอินทรีย์ : การสำรวมอินทรีย์ คือ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น
กาย และใจ การสำรวมอินทรีย์ที่แท้จริงแล้ว เกิดจากใจที่หยุดนิ่ง
การสำรวมอินทรีย์มี ๓ แบบ แบบแรก คือ สร้างทำเป็นเคร่ง
อยากให้เราเห็นว่าเราเป็นผู้สำรวม **แบบที่ ๒** เกิดจากการฝึกฝน
อบรมตนเองให้เป็นผู้ที่สงบสำรวม **แบบที่ ๓** เกิดจากการฝึก
ใจให้หยุดนิ่ง สงบจากข้างใน แล้วส่งผลออกมาถึงภายนอก

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๖๕

ยังอยู่ในไซ : ให้เริ่มต้น ณ จุดที่เราพร้อมก่อน ตอนนี้เราก็เหมือน
อณตชะที่ยังอยู่ในไซ ยังไม่เป็นโอบปาติกะ อย่างนี้สบายใจไหมลูก

มนุษย์มหัศจรรย์ : ทั้งทุกอย่าง ทำแบบคุณยายอาจารย์ฯ สิ่งที่เราจะเรียนรู้เป็นสิ่งน่าศึกษาที่ทางโลกให้ได้ ลูกไม่อยากเป็นคน
มหัศจรรย์หรือ อยากเป็นมนุษย์มหัศจรรย์ต้องทำถูกหลักวิชชา
นึ่งอย่างเดียว **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** ถ้าเป็นหนึ่งเดียวกับองค์พระ
ภายในได้ มันจะมหัศจรรย์ จะเป็นได้ ต้องทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง
นึ่งอย่างเดียว

นักรบกองทัพธรรม ไม่มีวันปลดประจำการ : นักรบแห่ง
กองทัพธรรม ไม่มีวันปลดประจำการ ทหารทางโลก พอถึงเวลาเขา
ก็ปลดเกษียณ ปลดประจำการ แต่นักรบแห่งกองทัพธรรม **ไม่มี
วันปลดประจำการ เพราะเป้าหมายที่ตั้งใจเอาไว้ เรายังไปไม่ถึง**
เราเพียงแต่เห็นหนทางที่จะไปถึง และวิธีการที่จะไปให้ถึงได้นั้น
ต้องชำระกาย วาจา ใจให้สะอาด บริสุทธิ์

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๖๖

ตัวสบาย ใจสงบ : เวลาที่เรานั่งธรรมะ ให้นั่งทำตัวสบายๆ ทำใจให้สงบ หยุด นิ่ง แล้วก็นึกถึงศูนย์กลางกายให้เป็นชีวิตจิตใจ ตลอดเวลาเลย อะไรในโลกนี้ไม่สำคัญเท่าศูนย์กลางกาย เราต้องนึกเบาๆ สบายๆ แค่นั้นสบาย ให้ดูตัวเราเป็นเกณฑ์ ดูตอนที่เราพอใจว่าอารมณ์ไหน อยากจะอยู่กับอารมณ์นี้นานๆ ตรงนั้นแหละ อารมณ์สบาย แล้วจะรู้สึกดีเลย **แต่ถ้าร่างกายประท้วงบอก ว่า นี่ตึงไป แสดงว่า ผิดวิธี**

เครื่องวัดความละเอียดของเรา : ถ้าเราไม่คิดเรื่องทางโลก ไม่พูดเรื่องทางโลก ไม่ทำแบบทางโลก ก็จะเป็นเครื่องวัดความละเอียดของเราว่า ธรรมะของเราละเอียดขึ้น แม้พูดเล็กน้อยก็ไม่ควร **ถ้าใจของเรามุ่งแต่จะเข้าไปสู่ภายใน ไม่ติดเรื่องทางโลกเลย แสดงว่า ใจของเราละเอียดขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง**

รักมันคนเดียวจบ : รักวิชาธรรมกายกันไหม รักแค่นั้น ต้องรักยิ่งกว่าชีวิต พร้อมที่จะสละชีวิตเข้าถึงธรรมได้ ต้องทิ้งทุกอย่างจริงๆ ต้องรักวิชาธรรมกายมากๆ จึงจะศึกษาวิชาธรรมกายได้ สำคัญนะลูกนะ ต้องถามตัวเองจริง ๆ นะ มันต้องทิ้งจริงๆ ถ้าจริง ก็จะได้จริง มุ่งอยากจะไปรู้ไปเห็น สำคัญที่สุด ถ้าไม่มีตรงนี้ยาก รักบางช่วง รักขยักขย่อน เดี่ยวรัก เดี่ยวไม่รัก ไม่ได้...ต้องรักมันคนเดียวจบ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๖๗

ต้องสู้อย่างเดียว ถึงจะชนะ : ฝึกไปเรื่อย ๆ นะ ถ้าสู้รักที่จะเป็นนักรบกองทัพธรรม ต้องเป็นอย่างคุณยายอาจารย์ ต้องมุ่งมั่นอย่างเดียว เราไม่มีทางเลือกอย่างอื่น ต้องสู้อย่างเดียวถึงจะชนะ ถ้าไม่สู้ก็แพ้เขา มันอันตรายนะลูกนะ แต่ฐานลูกต้องแน่น ถ้าไม่แน่นก็ยาก **ลูกตั้งใจฝึกตรงนี้นะ ทั้งทุกสิ่งให้หมด ใจต้องเกลี้ยง ๆ เกลี้ยงจริง ๆ** ลูกเอาอย่างนี้นะ ลูกจำไว้นะ ต้องฝึกอย่างนี้ ฝึกอย่างคุณยายอาจารย์ **ผิดจากคุณยายไม่ได้** ตั้งใจฝึกให้ดีนะ จິงจะชนะ

ก่อนจะเห็นมาร ต้องเห็นพระ : *ความบริสุทธิ์จะทำให้รู้ญาณแม่นยำ จะไม่ติดในคน สัตว์ สิ่งของ เหมือนคุณยาย ตอนนี้เรายังไม่เห็นพญามาร ก่อนจะเห็นมาร ต้องเห็นพระก่อน* เป็นพระก่อน เรายังเป็นทหารใหม่ ต้องศึกษากฎเกณฑ์ตรงนี้ก่อน

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๖๘

ลัคนที่ไม่รู้ตัว : ลัคนแล้วรู้ตัว ยังไม่น่ากลัว แต่ลัคนไม่รู้ตัวนี่สิ ก็ต้องให้ย้ายมาอยู่ในจุดที่ทำแล้วรู้สึกสบาย ไม่กังวล และเมื่อทำความละเอียดได้ถึงจุด ก็ค่อยกลับมาอยู่ในจุดเดิมได้ใหม่

ทำตัวเหมือนหุ่นยนต์ : หลวงพ่อว่า การเรียนในสถาบันการศึกษาต่างๆ ต้องใช้ สุ จี ปุ ลิ หรือตา ดู หู ฟัง เขียน และซักถาม ต้องกลับไปค้นคว้า ขนาดท่องตำรากันมาหลายๆ ตัวแล้วตัวอีก ตั้งแต่ตัวอ่อนจนกระทั่งตัวเข้ม ผลสอบออกมายังตก ดูซิ...ยากขนาดไหน แต่การศึกษาวิชาธรรมกาย ไม่ต้องใช้อะไรเลย สมุด ดินสอ ปากกา ไม่ต้องใช้ อุปกรณ์การเรียนก็ไม่มี มีแต่กายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก มีแต่ใจ และศูนย์กลางกาย ส่วนวิธีการก็มีหยุดกับนิ่ง แค่นี้เอง เดียวก็ไปรู้ไปเห็นได้ แถมไม่ต้องใช้สมองด้วย แค່ทำตัวให้เหมือนหุ่นยนต์ คือ ลืมความรู้สึกว่า เราเป็นมนุษย์ ยิ่งทำให้เหมือนหุ่นยนต์มากเท่าไร ยิ่งเรียนได้ดีเท่านั้น แต่ถ้ายังมีความรู้สึก ว่า เรายังเป็นมนุษย์อยู่ ยังต้องคิด ต้องอย่างนั้น ต้องอย่างนี้ ยังเรื่องมากอย่างนี้ ยากนานนะจ๊ะ ทำตัวให้เหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มีมันสมอง หยุดกับนิ่ง ทำเฉยๆ เดี่ยวความอัศจรรย์จะเกิดขึ้น **เพราะสิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้ว เข้าถึงได้ด้วยวิธีการง่ายๆ แค่หยุดกับนิ่ง ใจถึงจะละเอียดก็แค่นี้เอง ไม่ได้ยากอะไรมากมาย**

ภาษาประสบการณ์ภายใน : ภาษาประสบการณ์ภายใน มันจะพอดีๆ พอพูดออกมา มันจะไปเลย มันจะพอดีๆ มันจะเป็นเป็นภาษาที่ไม่ต้องปรุงแต่ง ถ้าเป็นภาษาที่ปรุงแต่ง หลวงพ่อจะฟังออก หลวงพ่อฟังดูก็รู้ ภาษาประสบการณ์ภายในจะบอก อย่างนี้ปรุงแต่ง จะเป็นคำที่สละสลวย ฟังแล้วดูดี เคลิ้ม แต่ว่าใช้งานไม่ได้ เหมือนมายืนออกกันอยู่ที่หน้าประตู แต่เข้าไม่ได้ พอพูดไปเดี๋ยวยกขึ้นใส่พานเอาเข้าไปเลย เดี่ยวพอไปถึงในจุดที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปกว่านี้ เจอคำถามที่เราไม่รู้อะไรเลย จะใช้ภาษาปรุงแต่งไม่ได้แล้ว เหมือนคุณยายอาจารย์ฯ ท่านไม่รู้หนังสือ สมัยนั้นผู้หญิงในโรงงานทำวิชาที่มีการศึกษาสูงๆ ที่จบ ม.๖ ซึ่งก็ถือว่ามีความรู้สูงมากทีเดียว ที่จบปริญญาก็มี แต่คุณยาย “ฉันมาคนเดียว จากนครไชยศรี” ไม่จบอะไรเลย ตอบพระเดชพระคุณหลวงปู่ไม่กี่คำ ท่านถึงกับบอกว่า “ลูกจันทร์นี่เป็นหนึ่งในไม่มีสอง”

วิชาการทางโลกก็เปรียบเหมือนกิ่ง ก้าน สาขา ใบ ดอก แต่วิชาที่เรา กำลังเรียนกันอยู่นี้ เป็นแก่น เป็นรากแก้วเลย

สิ่งที่ทำให้ใจละเอียด : อย่าไปคิด พูด ทำในเรื่องทางโลก ไม่ทำอะไรที่จะสื่อออกไปในทางโลก ใจเราต้องไม่ติดในอะไรเลย ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ จะทำให้ใจของเราละเอียดขึ้น แล้วสิ่งที่หลวงพ่พูดมาทั้งหมดนี้ ลูกต้องจำนะจ๊ะ หลวงพ่พูดมีแต่เนื้อๆ ทั้งนั้นเลยนะ ต้องจดจำให้ดี อย่าดูเบา

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๖๙

ยึดหลักสบายๆ : ต้องพิสูจน์โอวาทของพระเดชพระคุณหลวงปู่ ที่ว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** จริงทุกขั้นตอน ให้หยุดกันให้สนิทยิ่งๆ ขึ้นไปกว่านี้อีก ทำให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก แต่อย่าลืมนะ **อย่าให้ลึ้น แม้แต่นิดเดียว ให้ยึดหลักสบายๆ และมีความสุขตลอดเส้นทาง ต้องมีความสุข และความบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ**

ลึ้นภาพจะแคบ : ถ้ามีลึ้น ภาพจะแคบ ถ้าไม่ลึ้น ภาพจะขยาย พุ่งขยายออกไปเรื่อยๆ

รู้สึก คือยังหยุดไม่สนิท : เราต้องนิ่งแน่นกว่านี้นะ นิ่งแล้วมีความสุข ถ้าไม่นิ่งแน่น มวลแห่งความสุขจะไม่รวมตัวกัน มันจะฟุ้งกระจายเหมือนแก๊สไฮโดรเจน ถ้าควบแน่นอย่างดี จะนิ่งแน่นดี เป็นมวลในตัว ความสุขจะทำให้ถูกดึงดูดไปเอง ถ้าเรามีความรู้สึกว่า ยังนิ่งแน่นไม่สมบูรณ์ มันต้องรู้แจ้ง ไม่ใช่รู้สึก อย่างนี้แสดงว่า **หยุดไม่สนิท**

ตัดสินใจถูกแล้ว : การที่พวกเราได้ก้าวเข้ามาสู่เส้นทางธรรม ตั้งใจมาเป็นนักรบแห่งกองทัพธรรม ถือว่าเป็นความตั้งใจที่ดีมาก ๆ และก็ดีที่สุด แล้วเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้อง เพราะภารกิจนี้คืองานที่แท้จริงของเรา เราเกิดมาพร้อมกับหน้าที่ที่จะต้องทำกันต่อไป ไม่มีถอยหลังกลับ ฉะนั้น ให้รู้สึกเป็นเกียรติ มีปิติ และภาคภูมิใจ ที่ได้รับหน้าที่นี้ เป็นหน้าที่อันยิ่งใหญ่ที่เราต้องทำกันไปเป็นทีมจึง

จะสำเร็จ ตราบใดที่เรายังไม่ถึงจุดหมาย คือ ที่สุดแห่งธรรม เราก็จะต้องร่วมมือกันต่อไป สานใจกันให้เป็นหนึ่ง ท่วมเทชีวิตจิตใจ สร้างบารมีกันให้เต็มที บารมีของเราก็จะได้เต็มเปี่ยมบริบูรณ์ เราต้องบำเพ็ญบารมีให้มากที่สุดเท่าที่เรายังมีเวลาของชีวิตเหลืออยู่ในโลกนี้

ค่อยๆ ฝึกไป : เรื่องฟุ้ง ยอมๆ มันบ้าง เดี่ยวมันก็ยอมเรา ได้สิลูก เพราะอะไร...ช่วงนั้นมันจึงเป็นอย่างนั้น ลูกต้องสังเกตว่า เพราะอะไร...ใจมันทำไมไม่นิ่ง ลูกจะได้สังเกตว่า ก่อนเข้ามานั่งเรามีอารมณ์อย่างไร ค่อยๆ ฝึกไป เดี่ยวจะไปถึงจุดตรงนั้น ถ้าเราเข้ากลางจุดเล็กใส่ได้ เข้ากลางดวงได้ ก็เข้ากลางองค์พระได้เหมือนกัน วิธีการเข้าเหมือนกัน

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๗๐

นั่งแน่น : เมื่อใจเรานิ่งแน่น เราจะสามารถเป็นสารถีควบคุมได้ ตอนแรกเราเป็นผู้โดยสารไปก่อน ถ้านิ่งแน่นอย่างสมบูรณ์ก็จะเกิดขึ้นเอง นิ่งแน่น คือ เราพร้อมที่จะเข้าถึง จะแตกต่างจากที่เรานึกให้มันเกิด หรือสร้างความรู้สึก **แสดงว่าใจเรายังละเอียดไม่พอ**

เรื่องหลัก เรื่องรอง : ถ้าลูกรู้จักเรื่องหลัก เรื่องรองของชีวิต อะไรมันก็ง่าย **เรื่องหลักของชีวิต คือการเข้าถึง** เรื่องรอง คือ นอกเหนือจากนี้ แต่ถ้าเอาเรื่องรองมาเป็นเรื่องหลัก เรื่องหลักก็จะอ่อนแอไป เรื่องหลักก็จะไม่ได้

วัตถุประสงค์ของหลวงปู่ : วัตถุประสงค์ของหลวงปู่ หลวงปู่ต้องการให้ลูกทุกคนเข้าถึงพระธรรมกาย ดังนั้นให้ร่วมมือกับหลวงปู่ ลูกพยายามหมั่นตรึก...นึก...คิด...ที่ศูนย์กลางกาย อย่างสบาย ๆ ตลอดเวลา แม้นอกกรอบ...เราควรประคองใจให้คลอเคลียนิ้วเนียบอยู่ที่ศูนย์กลางกาย กระทั่งคุ้นติดอยู่ที่ตรงนั้น เมื่อเราปฏิบัติธรรมในรอบ ใจจะรวมเร็ว ไม่ต้องเสียเวลาปรับใจ เพราะเราปรับตลอดเวลาอยู่แล้ว

ต้องหยุดสนิทให้บริสุทธิ์จริงๆ : หยุด นิ่งๆ ให้พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านจุดเข้าไปเลย มันจะได้เร็วหน่อย เหมือนเราขึ้นรถคันเดียวกันกับท่าน แต่ลูกต้องบริสุทธิ์นะ หยุด นิ่งๆ แล้วเดียวท่านก็จะจุดติดเข้าไปเลย ถ้าถูกส่วนมันจะฟัดไปเลย อย่างนี้มันจะได้

เร็วหน่อย อยากเร็วหรืออยากช้า ต้องให้บริสุทธิ์ ไม่ให้มีอะไรมา
เหนี่ยวรั้งเลย ท่านถึงจะหลุดเข้าไปได้ ลูกค่อยๆ ฝึกไป ต้องบริสุทธิ์
พระเดชพระคุณหลวงปู่ถึงจะหลุดเข้าไปได้ไง ต้องไม่มีอะไรมาติด
ในใจเลย ต้องหยุดสนิทให้บริสุทธิ์จริงๆ ไม่มีอะไรมาเหนี่ยวรั้งเลย

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๗๑

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

วาดตามสิ่งที่เห็น : อย่าลืมวาดตามสิ่งที่เราเห็น ไม่ใช่วาดตามๆ กันนะ เพื่อหลวงพ่อกจะได้รู้ว่า ลูกละเอียดไปถึงไหน ลูกต้องชิงช่วงตอนที่หลวงพ่อแข็งแรง เพราะฉะนั้น ต้องเอาใจใส่ล่ะ ในเมื่อเราทำทุกอย่าง วางทุกอย่างมาแล้ว อย่าลืมเป้าหมาย คือ ศึกษาวิชชาธรรมกาย เป้าหมายแรก คือ **วาดสิ่งที่เราเห็น เห็นสิ่งใดก็วาดไปอย่างนั้น วาดตามที่เราเห็น เห็นสิ่งใดก็เป็นสิ่งนั้น**

ดวงธรรม : ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ โสภวิสุทธิโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ ดวงธรรมดวงนี้สำคัญมาก ถ้าฟองไข่ไม่เคี้ยวหมอง ชีวิตของเราก็รุ่งเรือง ถ้าเคี้ยวหมองไม่ฟองไข่ ชีวิตก็จะร่วงโรย ถ้าดวงธรรมดวงนี้ดับ กายมนุษย์ก็อยู่ไม่ได้ ชีวิตก็ดับตามไปด้วย ดวงธรรมดวงนี้มีอยู่ในตัวของพวกเราทุกคน เพราะฉะนั้น จึงเป็นเครื่องยืนยันว่า **ถ้าใครเอาใจมาหยุดนิ่งได้ถูกส่วนที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จะต้องเข้าถึงธรรมได้อย่างแน่นอนทุกคนเลย**

ลักษณะมหาบุรุษ : ในสมัยพุทธกาล แม้มีผู้ที่มีความเห็นไม่เหมือนกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ถ้าพูดถึงลักษณะมหาบุรุษ ก็ยอมรับกันหมดว่า งดงาม สง่างาม มีนักบวชปริพาชกไม่ยอมรับคำสอนท่าน แต่ยอมรับลักษณะมหาบุรุษของท่าน ถ้าขึ้นชื่อว่าเป็นมนุษย์...เห็นแล้ว ยอมรับหมด

อย่าติดสัญญา : อย่าใช้ความคิด อย่าติดสัญญา อย่าเชื่อใครทั้งสิ้น ลูกต้องนิ่ง นุ่ม เบา สบาย นุ่มนวลจนกระทั่งควรแก่การงาน โดยมีเป้าหมายต้องรู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดให้ได้

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๓๒

ต้องเท่าเทียมกันทั้งทีม จึงสู้เขาได้ : ต้องทำอย่างง่าย ๆ ทำอย่างมีความสุขและความบริสุทธิ์ ต้องไม่ติดเรื่องอะไรเลย ใจต้องเกลี้ยง ๆ แล้วจะมีความรู้แจ้งเกิดขึ้นมาพร้อมกับความเห็นแจ้ง ถ้าแน่นแล้วเฉย ๆ ไม่ใช่แล้ว สุขชนิดเดียวก็ไม่ใช่ ดีเท่าเดิมก็ไม่ใช่ ดีกว่าเดิมหนึ่งก็ไม่ใช่ มันต้องชั่วเลยลูก มีลึนลึก ๆ นะ มันติดเป็นนิสัย ต้องแก้ นะ อย่าให้ติดเป็นนิสัยนะ

อย่ากังวล ได้สิน่า : เริ่มจากจุดที่ง่ายที่สุดที่เราชอบ...เข้าไปสู่ภายใน ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง แล้วนั่งอย่างเดียวจริง ๆ อย่าไปใช้ความตั้งใจ ใครที่ใช้ตาตุ๊กให้ปรือตา นั่งเข้าไปเรื่อย ๆ อย่ากังวล ได้สิน่า สังเกตบ้างรีเปลา ใจละเอียดไม่พอ เพราะฟุ้ง หรือลึนกันบ้าง รีเปลา มันมีลึนเบา ลึนหนัก มีความตั้งใจ **ลูกต้องสังเกตดูเวลานั่งดีว่า ประจใจอย่างไร** ถ้าถูกส่วนก็จะไปได้ แล้วจะดีขึ้นเรื่อย ๆ

เวลาที่เหลืออยู่ : เรามีเวลาในโลกนี้น้อย อย่าคิดว่าเรามีเวลามาก สิ่งที่เราจะต้องศึกษาเรียนรู้ยังมีอีกมากมาย เพราะความรู้ที่เกิดจากการหยุดนิ่งนั้นมากมายมหาศาล แม้อายุยืนยาวไปอีก ๑,๐๐๐ ปี ก็ยังศึกษาความรู้วิชาธรรมกายไม่หมด เพราะฉะนั้นช่วงเวลาของเรามีนิดเดียว หลวงพ่อว่า มันมีไม่มากเลย เราควรจะสงวนเวลาอันมีค่าเอาไว้สำหรับทำหยุดทำนิ่งให้มากที่สุด **ไม่ว่าเราจะมีภารกิจอะไรก็ตาม หยุดกับนั่งสำคัญมากที่สุดเลย** ต่อไปเมื่อเราหยุดนิ่งได้ เราจะเข้าใจ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๗๓

จุดแห่งชัยชนะ : ภาวนามยปัญญา ไม่ใช่ภาวนามยปัญญา เพราะยิ่งภาวนาไปก็มีแต่ปัญหา **จุดกลาง คือจุดแห่งชัยชนะ จุดแห่งความสำเร็จ**

เหมือนอากาศที่ขาดไม่ได้ : ต้องฝึกนิสัยขยันนั่งธรรมะจนติดเป็นนิสัย เหมือนเป็นกิจวัตรประจำวันเช่นเดียวกับการอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟันที่ต้องทำทุกวันจนเป็นปกติ เพราะไม่ทำไม่ได้ไม่ทำแล้ว...เหมือนชีวิตขาดสิ่งที่สำคัญไปอย่างหนึ่ง เหมือนอากาศที่ขาดไม่ได้ เราจำเป็นต้องหายใจทุกวัน หายใจอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่หายใจเราก็ตาย การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ต้องให้ความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง ให้มีความสำนึกว่า การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับชีวิต สำคัญยิ่งกว่าอากาศที่เราหายใจ เพราะถ้าเราขาดอากาศ เราก็ตายจากโลกนี้ไป แต่ถ้าขาดธรรมะแล้ว เราจะตายจากความดี ตายจากทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนธรรมะที่ปฏิบัตินี้แหละที่จะเป็นที่พึ่งติดตามตัวเราไป แม้เราละโลกไปแล้ว ก็จะมีชีวิตใหม่ที่ประณีตกว่าเดิม เป็นชีวิตอันยาวนานที่มีความสุขด้วยการเข้าถึงธรรม ธรรมะจะติดตามตัวเราไปทุกภพทุกชาติ ตลอดเส้นทางแห่งการเดินทางไปสู่ที่สุดแห่งธรรม

อย่าไปฝัน : ปล่อยสบายๆ ปล่อยนะ ไม่ใช่ดัน ต้องปล่อย อย่าไปฝัน อย่าไปรัง เพราะการฝันและรังมันไม่เกิดประโยชน์ แถมเกิดโทษ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๗๔

อย่าตั้งใจมากเกินไป : ตั้งใจมากเกินไปทำไม อย่างไรก็ตามเราก็ได้อยู่แล้ว เพราะเรามีพระธรรมกายในตัวทุกคน ศูนย์กลางของเราก็มี ใจของเราที่จะไปถึงศูนย์กลางกายก็มี เหลือเพียงอย่างเดียว **ปฏิบัติให้ถูกวิธี คือ ทำตัวให้สบาย ทำใจให้หยุด ให้นิ่ง แล้วก็เฉยๆ ที่ศูนย์กลางกาย** อย่าไปนั่งแข่งกับวันเวลา ให้กำหนดใจที่ศูนย์กลางกาย ถ้าตึงหรือเครียด อย่าไปฝืน ให้ลืมตาขึ้นมา นึกถึงสิ่งที่ทำให้ใจเราสดชื่น อาจจะเป็นเรื่องของธรรมชาติ ความงามของดอกไม้ หรือเรื่องของความดี เรื่องบุญกุศล ความอินโนเซ็นต์ของเด็ก ๆ หรือสิ่งที่ทำให้ใจสบาย เมื่อสบายแล้ว เราค่อยกลับมาที่ศูนย์กลางกายใหม่

จากเรือนเหมือนนกที่จากคอน : ลูกอย่าลืมจากเรือนเหมือนนกที่จากคอน ให้ทำเหมือนพระอริยเจ้าปลีกวิเวกไปอยู่ป่า เจอคนพาล สัตว์ร้าย โรคภัย ดินอากาศฟ้าแปรปรวน และอยู่ตามลำพังด้วย แต่ท่านก็ไม่ได้กังวลอะไร ท่านขยับจากสติเป็นมโหสติ ใจที่อยู่กับตัวอยู่แล้ว ใจที่นิ่งแน่นก็ยังนิ่งหนักเข้าไปอีก เป็นอยู่ได้ด้วยตัวเอง อยู่ในป่าได้อย่างมีความสุข ต้องปลอดกังวลจริงๆ พวกเราเทียบกับท่านแล้ว เราเป็นสุขุมาลชาติ แม้สมัยพระเดชพระคุณหลวงปู่ก็ยังเป็นสุขุมาลชาติ อะไรๆ ก็เรื่องเล็ก ถ้าลูกอยากศึกษาวิชชาธรรมกายไปปราบมาร ต้องเอาชนะตรงนี้ให้ได้ เพราะเป็นพื้นฐาน ไม่ได้ยาก พระอริยเจ้า พระมหาเถระที่เข้าป่าเข้าเขา ก็ไม่มีความสะดวกสบาย แม้แต่อาหารบางวันก็ไม่ได้ฉัน บางที ๓

วันฉันทิ ของเราวันหนึ่งหลายครั้ง แต่ท่านอยู่ได้อย่างมีความสุข
พิจารณาพระธรรมของโสดาบันมีคนถาม แม้ตัวสะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็น

เราไม่ได้นึกถึงเรื่องอดีตที่ผ่านมา ไม่คิดถึงอนาคต มีชีวิตอยู่
กับปัจจุบันไปวันๆ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ใจจึงมีความสุข ปลอด
กังวล แม้เราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นสุขุมลชาติ ลูกต้องฝึกให้ได้
นะ เพราะฉะนั้น กิจวัตรกิจกรรมของเราต้องเอาให้ลงตัวให้ได้ ใจ
ต้องอยู่กับตัวเองให้มาก ๆ อยู่ให้มีความสุข อย่าให้มีความรู้สึก
ว่าทำไมต้องอย่างนั้นอย่างนี้ ต้องอะไรก็ได้ทั้งนั้นนะจะ เหมือนพระ
อุคคัง ชาวปาชาวเขาก็หิบบอาหารใส่ปาก เขายังอยู่ได้

ภิกษุณีในสมัยพุทธกาล บางท่านได้กินข้าวเปล่าที่หุงสุกแล้ว
บางท่านยังไม่ได้หุง แค่อะมัลลยังไม่ได้ต้ม เคี้ยวกรูบ ๆ แล้วดื่ม
น้ำตาม นั่งหลับตาเป็นพระอรหันต์ ลูกเอ๊ย...นี่เขาหุงมาอย่างดี มี
คนมาประเคนให้เรา ต้องนั่งให้ดี อย่าลืมว่า ลูกเป็นพันธุ์มหัศจรรย์
นี่เป็นคำของพระเดชพระคุณหลวงปู่ **“ตลอดแสนโกฏิจักรวาล
อนันตจักรวาล นิพพานตลอดกาย พูดเรื่องปราบมารไม่มีใครรู้
เรื่อง”** แต่ลูกกำลังจะมาศึกษาวิชาธรรมกาย นำภาคภูมิใจ ลูกไม่
ปิติใจหรือ เพราะฉะนั้น ลูกต้องฝึกให้ดี ต้องจากเรือนเหมือนนกที่
จากคอน

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๗๕

เทวดาตามรักษา : เทวดาชอบพระแท้ คือ **“พระที่เข้าถึงพระในตัว”** และจะคอยตามดูแลรักษา แล้วสิ่งที่เป็นอจินไตยเหนือธรรมชาติ ก็จะทำให้เราให้เห็นอยู่ตลอดเวลาด้วยเทวานุภาพ เพราะเทวดารักเรา รัก **“พระที่เข้าถึงพระ”** และที่สำคัญ คือ เข้าถึงแล้วมีความสุข เป็นที่พึงแก่เราได้

เราเรียนเพื่อตัวของเราเอง : เราเรียนธรรมะเพื่อตัวของเราเอง เพื่อให้หลุดพ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามาร ตอนนี้เรายังไม่เห็นหรอก ต้องเห็นพระก่อน แล้วถึงจะเห็นมาร แต่ตอนนี้ความละเอียดของเรายังไปไม่ถึง ต้องนั่งในนิ่งไปจนถึงจุดที่ไม่มีนิ่งอีกต่อไป สมมติเรานิ่งในนิ่งแล้ว แต่เอ๊ะ ! ยังมีนิ่งในนิ่งในนิ่งอีก เราก็ต้องนั่งต่อไปอีก แล้วก็ต้องให้มีวิญญูณเป็นพระ คือ เป็นพระทั้งข้างนอกทั้งข้างใน นั่นอุบาสิกาที่เป็นพระข้างใน

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๗๖

เข้าไปสู่จุดที่ละเอียด : เริ่มต้นในจุดที่เราคล่องก่อน ตรงไหนก็ได้ที่จะทำให้ใจเราละเอียดได้เร็ว **แค่ ๕ นาทีก็สามารถทำให้เราคล่องได้อย่างนี้นะจะ** เพราะใจเป็นสภาวะที่ละเอียด การที่เราเริ่มในจุดที่คล่อง ก็จะนำไปสู่สภาวะของใจที่ละเอียดได้ **เข้าไปสู่จุดที่ละเอียด** ปล่อยสบายๆ อย่าไปดัน เราก็ทำนิ่งๆ มันจะมีแรงดึงดูดเราลงไปเอง ไม่ใช่ดันนะ มันจะเร็วแรง ดูให้ชัดเจนหายสงสัย อย่าให้มีปณิธานหรือสัญญาเก่าๆ ให้หยุดในหยุด หนักขึ้นไปเรื่อย ๆ ให้สะอาดยิ่งขึ้น บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ

พ่อครัวชั้นดี : วางใจให้นิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไมให้ได้ต่อเนื่องกันไป ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น อย่าทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ แล้วใจของเราก็จะถูกปรับปรุง ปรับใจปรุงใจของเราให้ถูกส่วนเอง ใจของเราก็จะค่อยๆ ละเอียดลงไปเรื่อย ๆ เหมือนพ่อครัวชั้นดีที่มีฝีมือปรุงอาหารให้มีไอชารส เราก็ต้องทำประดุจพ่อครัวชั้นดีอย่างนั้น ปรุงใจของเราด้วยวิธีการดังกล่าว คือ หยุด นิ่ง เฉยๆ นิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม อย่างสบายๆ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๗๗

โต้ๆ เต๋ๆ จิตก็หายาบ : อยากให้ทุก ๆ รูปมีความละเอียดเพิ่มขึ้น อย่างคุณยายอาจารย์ฯ ไม่ให้ติดอะไรเลย ให้หลุดหมดจากเครื่องข้องเครื่องกังวลทุกอย่าง จากเครื่องเหนียวรั้งทุกอย่าง ให้เป็นตัวของตัวเองจริง ๆ ติดโน่น ๆ นี่ ๆ โต้ ๆ เต๋ ๆ จิตก็จะหายาบ ต้องหยุดสนิทจริง ๆ ละเอียด ๆ เข้าไปจริง ๆ

รักตัวของเรา : รักตัวของเราเอง รักตัวของเรา ไม่ใช่เห็นแก่ตัว แต่ต้องทำตัวของเราให้บริสุทธิ์ ให้มีความสุขตลอดเวลา สิ่งที่ผ่านมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีทั้งดีและชั่ว เราจะต้องเลือกเอาแต่สิ่งที่ดี ๆ ให้เข้ามารวมอยู่ภายในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๗๘

ความรู้คู่ความบริสุทธิ์ : หนึ่งในหนึ่ง ให้ไม่มีอะไรมาเหนียวรังได้ หยุด หนึ่ง ๆ จริง ๆ จะทิ้งดังไปเอง อย่าลุ่ม อย่าดัน ต้องให้จิตบริสุทธิ์ จริง ๆ เรียนแล้วต้องแจ่มแจ้ง เป็นความรู้คู่ความบริสุทธิ์ บริสุทธิ์ใน บริสุทธิ์ขึ้นไปเรื่อย ๆ

ทางมาแห่งบารมี : วันนี้เราพึงพอใจในการนั่งธรรมะได้ ๕ นาที วันพรุ่งนี้ฝึกใหม่ ฝึกไปเรื่อย ๆ แม้วันพรุ่งนี้จะดีไม่เท่าวันนี้ก็ช่าง หรือดีกว่าวันนี้ก็ช่าง ให้เฉย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ ล้มลุกคลุกคลานกันไป เราก็ฝึกไป นี่เป็นทางมาแห่งบารมีของเรา ความเจริญงอกงามของ จิตใจก็จะเกิดขึ้นทุกวินาที แม้เราว่า ไม่เห็นจะก้าวหน้าอะไร **“ไม่เห็นมีอะไรใหม่”** แม้เราจะรู้สึกอย่างนี้ก็ตาม แต่ความละเอียดก็ ถูกสั่งสมเอาไว้ในใจ บุญเกิดขึ้นทุกครั้งที่เราลงมือปฏิบัติอย่างที่เรารู้ตัวเลย จะเกิดขึ้นทุกอนุวินาทีเลย กาย วาจา ใจของเราจะถูก ถนอมให้สะอาดแล้วสะอาดเล่า บริสุทธิ์แล้วบริสุทธิ์เล่าเพิ่มขึ้นทุกวัน

ให้ทะลุกรอบความคิดทุกอย่าง : ให้ทะลุกรอบความคิดทุกอย่าง ให้ใจหยุดสนิทหนึ่งในหนึ่ง หนึ่งในหนึ่ง ขึ้นไปเรื่อย ๆ ในสภาวะ แวดล้อมอย่างนี้ ไม่มีเครื่องกังวล ไม่ต้องออกไปปรับเรื่องอะไร อยู่ แต่ตรงกลางของกลางอย่างนี้ เดี่ยวจะฉิว ชิว ๆ เลย เอาให้คล่อง ๆ ยิง ๆ ขึ้นไป เพราะฉะนั้น เอาให้หนึ่งในหนึ่ง หนึ่งในหนึ่ง หลุดกรอบความคิดทุก ๆ อย่างให้หมดเลย

ต้องบริสุทธิ์ : ต้องบริสุทธิ์ คือ ต้องไม่มีความคิดแทรก แต่
ถ้ายังไม่บริสุทธิ์ มันจะดึงดูดความคิดเข้ามาหา ถ้าเราส่งใจไป
ที่อื่น มันก็จะไปเอาสิ่งที่เป็นมลทินของใจเข้ามา เราเรียนธรรมะ
เพื่อตัวของเราเอง เราทำทุกอย่างมาก็เพื่อการนี้

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๗๙

เดินตามรอยคุณยายอาจารย์ : ต้องทำอย่างคุณยายอาจารย์ ถ้าอยากจะเป็นอย่างคุณยายอาจารย์ ต้องมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะศึกษาวิชาธรรมกาย ต้องปลุกสำนึกด้วยตนเอง มีเป็นที่ ๆ หรือถ้ำ ๆ มันต้องเป็นแบบท่าน ทำแบบท่าน ถึงจะไม่เท่าท่าน ๑๐๐% เพราะบารมีท่านมาก แต่เราก็ต้องขวนขวายเดินตามรอยท่าน ตรงนี้จึงจะไปศึกษาวิชาธรรมกายได้ ถ้าหากขึ้น ๆ ลง ๆ วันอาทิตย์เป็น วันจันทร์เพี้ยน ต้องทุกวัน ขวนขวายเอาใจใส่ ตอนท่านมาเรียนธรรมะใหม่ ๆ คุณยายอาจารย์ท่านจะอยู่กับตัวเองมาก ไม่สนใจเรื่องอะไรเลย ท่านมาทีหลัง มีรุ่นก่อนคุณยายอาจารย์ แต่ท่านขวนขวายทุกอิริยาบถ ท่านไม่ค่อยได้ไปไหน ในที่สุดท่านก็มาเป็นอันดับ ๑ ท่านไม่ค่อยไปไหน เพราะพระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านก็ไม่ให้ไป แม้จะหากุศโลบายข้ามไป ผีงพระนคร ก็ยังไปไม่ได้เลย ที่หลวงปู่เคยเล่าให้ฟัง คุณยายขอพระเดชพระคุณหลวงปู่ว่า **“หลวงพ่อดี ลูกอยากไปผิงพระนคร”** พระเดชพระคุณหลวงปู่ถาม **“จะไปทำไม”** คุณยายก็ตอบ **“จะไปซื้อขนม”** พระเดชพระคุณหลวงปู่ตอบว่า **“ขนมอยู่ในท้องมึง ให้นึก ๆ เอา”** แล้วพรุ่งนี้ก็มีขนมมา และเป็นอย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง ที่ไปได้ก็ตอนพระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านสิ้น กับตอนที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านสั่งให้ไป มีสั่งให้ไปปราบเจ้าเข้าทรง สั่งให้ไปจังหวัดฉะเชิงเทราหรือจังหวัดชลบุรี จำไม่ได้ เนื่องจากมีคนมาราบเรียนพระเดชพระคุณ

หลวงปู่ว่า “มีคนมาเข้าทรงหลวงพ่อบาน (วัดนิโครธาราม) มีคนมาขึ้นมาก เต็มศาลาวัด” เรื่องเจ้าเข้าทรงนั้น พระเดชพระคุณหลวงปู่ไม่ชอบ เพราะไม่ใช่ทางพระรัตนตรัย จึงส่งคุณยายไป ท่านก็เอาอุบาสิกาแม่ชีไปเป็นพี่เลี้ยง ๑ คน ไปด้วยกัน ๒ คน ไปพักในป่าช้า มีคนเอาสมอมมาให้คุณยายกิน ลูกสมอที่เป็นปานะ ท่านเคี้ยววันนั้นถ่ายท้องหมดแรงเลย วันรุ่งขึ้นที่ศาลาคนเต็ม ที่เชิงบันไดมีทั้งตะพุด ดาบ ไม้ ถีอู๋ มีผู้หญิงตั้งครรรค์บอกป่าวประกาศ หลวงพ่อบานจะมาเกิด คุณยายอาจารย์ฯ บอก “ยายไม่ได้สนใจใครจะยังงัย ยายก็เฉยๆ จะมาทำหน้าที่ที่หลวงปู่มอบหมายให้สำเร็จ” แล้วท่านก็ไปนั่งข้างหน้า คนก็เต็ม คนทรงอยู่ท้ายๆ วิ่งเข้ามาจะทำร้ายคุณยายอาจารย์ฯ ก็ที ก็ทีก็ล้ม มาไม่ถึงคุณยาย ห่างกัน ๒ เมตร ก็ล้มโครมๆ คุณยายก็นั่งหลับตากับพี่เลี้ยงที่มาดูแลปรนนิบัติ เป็นอย่างนี้จนกระทั่งเอาที่สิงๆ ออก คุณยายนั่งไม่นานเท่าไร คนทรงล้มแล้วก็ด่าว่าคุณยาย ตัวทรงดำ ตัวสิงออกไป ก่อนกลับคุณยายก็บอกคนในศาลาว่า เด็กที่อยู่ในท้องไม่ใช่ผู้ชาย เป็นผู้หญิง แล้วก็ลงศาลาไปเลย จนกระทั่งครรรค์แก่ คลอดออกมาเป็นผู้หญิง เลยเสื่อมไปเลย

อีกครั้ง คุณยายทองสุขท่านไปด้วย ต้องไปสอนธรรมะ พระเดชพระคุณหลวงปู่ใจดี เพราะหลังสงครามแล้ว เจอเขาปล่อยตะปูกลางท้องนา เห็นตะปูตุงอๆ เดี่ยวเป้งๆ คุณยายไม่เคยเห็นตะปูตุงอๆ ที่ใครขว้างตะปูมา ทั้งๆ ที่มันโล่ง ใครจะขว้างมาได้ ก็ต้องยิงหนังสติ๊ก จนคุณยายทองสุขว่า “อีกำแอ้ย มึงอย่าไปหยิบ เขาปล่อยของมา” คุณยายหยิบขึ้นมา โดยปกติใครหยิบมา มันจะเข้าตัว

แต่ตะปู้ไม่เข้าตัวคุณยาย ท่านก็เก็บใส่ถุงได้มาถุงเบ้อเรื้อ กลับมาก็มาถวายพระเดชพระคุณหลวงปู่ แล้วก็เล่าให้พระเดชพระคุณหลวงปู่ฟัง ท่านก็หัวเราะ และบอกว่า “มันทำอะไรไม่ได้” ที่ไปเพราะท่านส่งให้ไป ถ้าไม่ส่งก็อยู่คั่นวิชาตลอด นี้อยากให้ลูกเป็นแบบนี้ เดินตามรอยยาย จะได้เป็นอย่างคุณยายอาจารย์ฯ ต้องรู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดจริงๆ ไม่มีสันนิษฐานวิชา แล้วคุณยายท่านเป๊ะๆๆ พอคุณยายตอบ...ผลั้วะเข้าไปเลย คุณยายนิ่งไปจนขาดรู้ ที่ขาดรู้ คือ ม้วนเดียวจบ ขาดรู้...เวลาพระเดชพระคุณหลวงปู่ตื่นมาตอนไหน ท่านถามก็ตอบได้ ถ้าไม่ขาดรู้ เข้าๆ ออกๆ มองเข้าไปข้างใน มองไปตอบไป ถ้าขาดรู้พรวดเข้าไปข้างใน ออกมาแล้วถามก็เลย เพราะฉะนั้น เราต้องเดินตามคุณยายอาจารย์ฯ ท่านจะไม่มากไม่น้อย ท่านจะพอดีๆ ไม่มี overload หลวงพ่อยังอยากเดินตามรอยคุณยายอาจารย์ฯ เพราะฉะนั้น ตั้งเป้ามานี้ศึกษาวิชาธรรมกาย ต้องแทงตลอด สันนิษฐานไม่เอา ต้องรู้แจ้งเห็นจริง เพื่อตัวเรา โดยอ้อมเพื่อส่วนรวม ถ้าไม่จริงก็คลุมๆ เครือๆ พอสันนิษฐานวิทยาแล้วก็ไม่เกิดประโยชน์ แม้สันนิษฐานวิทยาถูกก็ไม่เอาให้สอนตัวเอง กฎข้อนี้สำคัญนะลูกนะ ต้องสอนตัวเอง เราหลับตา เราฟังตัวเราเอง ผู้ที่เป็นเช่นนี้แสดงว่า พญามารแทรกไม่ได้ ต้องนิ่งแน่นอย่างเดียว พญามารจะกลัวผู้ที่รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอด เอาจริงเอาจังเด็ดเดี่ยว ถ้าตอบคลุมๆ เครือๆ พญามารไม่กลัว

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๘๐

สิ่งเดียวที่จะทำให้หลวงพ่อสติขึ้นและสมาธิปรารถนา : อย่าให้มีความคิด อย่าติดสัญญา ให้บริสุทธิ์จริงๆ แจ่มแจ้งจริงๆ ตรงนี้สำคัญ ถ้ามีความคิดปน ก็จะต้องปรับและแก้ไขแต่ตอนนี้ให้หยุดสนิทจริงๆ ต่อไปญาณทัสสนะจะได้ถูกต้องแม่นยำ สิ่งเดียวที่จะทำให้หลวงพ่อสติขึ้นและสมาธิปรารถนา คือ ความละเอียดของลูกๆ ทุกคน

ต้องบริสุทธิ์ สุข และง่าย : อย่าไปลุ้นดัน ถ้าลุ้นดันมันก็ไม่เกิดประโยชน์ในการศึกษาวิชชาธรรมกาย ลูกจะต้องฟังสอนตัวเองให้ดีขึ้นจะ ถ้าเราปล่อยจริงๆ เพราะเราละเอียด มันก็จะง่ายสำหรับเรา ต้องบริสุทธิ์ สุข และง่าย ถ้าเราแบ่งเป็นเลี้ยวๆ ๗ นับอสงไขยไม่ถ้วน เอามาเลี้ยวเดียว ทำให้ละเอียดอย่างนั้นจะ

งานตรงนี้เป็นงานที่แท้จริง : “งานตรงนี้เป็นงานที่แท้จริง” หลวงพ่อรอวันที่ทหารตัวจริงระดมพลกันมาพร้อม หลวงพ่อก็สนุกในการทำ ความละเอียด ถ่ายทอดธรรมะแก่ลูกๆ ให้ไปกันเป็นทีม ถ้ามีความรู้สึกคุ้น ให้กลับมาเริ่มต้นใหม่ ณ จุดที่ง่าย ชอบ และคล่อง ให้สบายก่อน

สม่าเสมอ : ความสม่ำเสมอของการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้เราเข้าถึงพระธรรมกายได้ แม้ว่าเราจะมีภารกิจมากน้อยเพียงใด ก็ขอให้เพิ่มสิ่งนี้เป็นภารกิจประจำวันเข้าไปด้วย และไม่ว่าเราจะอยู่ในอารมณ์ใดก็ตาม จะหงุดหงิด ชุ่นมัว หรืออารมณ์แจ่มใส สุขภาพจะแข็งแรง หรือจะเจ็บป่วยไข้ ซึ่งก็เป็นธรรมดาของสังขาร หรือกลับมาดี ๆ ดื่น ๆ แค่นั้น ก็ขอให้ปฏิบัติธรรมไปเถอะ การที่เราปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอนี้ จิตใจของเราจะถูกขัดเกลาให้สะอาด บริสุทธิ์เพิ่มขึ้นทุก ๆ วัน ใจของเราจะคั่นกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นที่สถิตของพระธรรมกาย

มิตเตอร์วัดใจ : เราต้องฝึกจนกว่าจะครอบครองทุกสิ่งให้ได้ ต้องเกิดฉันทะอย่างบริบูรณ์ แม้แต่พระอินทร์ลงมาห้าม เรายังไล่ได้ รักการปฏิบัติธรรม เมื่อเราเริ่มภาคภูมิใจในตัวเอง เป็นใหญ่ในตัวเอง เป็นอิสระ ฝึกตรงนี้ให้คล่อง นับวันจะดีขึ้นเรื่อย ๆ ลูกจับวิธีการได้ใหม่ จับจุดได้ใหม่ วิธีการที่จะไปถึงตรงนี้ได้ ต้องจับจุดให้ได้ ดูดวงแก้ว เล่นกับดวงแก้ว สักพักเราก็จะไปถึงตรงนั้นเอง เดี่ยวก็ได้ ลูกไม่ต้องไปกังวล ให้ทำตรงนี้ให้คล่อง เข้าดวง เข้าองค์พระ ให้ชัดใส สว่าง จนกระทั่งเป็นหนึ่งเดียวกัน ลูกจะมีความสุข ความบริสุทธิ์ เป็นมิตเตอร์วัดใจ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๘๑

ติดกลาง : ปล่อยทิ้งทุกสิ่ง แม้กระทั่งความคิด การที่จะทำให้อใจเราละเอียดกว่าเดิมก็ต้องปล่อยทิ้งทุกสิ่ง ถ้าเราทำได้ ให้เอาประสบการณ์ที่ละเอียดที่สุดเป็นจุดเริ่มต้นใหม่ เราจะเห็นได้ด้วยตาธรรมกาย แล้วจักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่างจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน เห็นไปถึงไหน ญาณทัสสนะก็จะรู้ไปถึงนั้น

ทางสายกลาง : การจะไปเที่ยวต่างประเทศ จะจัดทัวร์ไปเที่ยวที่ไหนก็แล้วแต่ เมื่อเราเริ่มต้นก็เหนื่อยแล้ว ยิ่งเดินทางนั่งรถก็เมื่อยแล้ว กว่าจะไปถึงปลายทางก็เพลีย กลับมาก็ลึ้มหมด นี่แหละการเดินทางก็เป็นอย่างนี้ หรือจะเดินทางจากโลกนี้ไปสู่ดวงจันทร์ ดวงดาวต่าง ๆ เริ่มต้นก็หวาดเสียว กลัวตาย ไปถึงปลายทางก็ไม่มีอะไร เพราะกิเลสยังมีเท่าเดิม ความทุกข์ทรมานก็ยังมีเท่าเดิม มีทั้งโลภะ โทสะ และโมหะ ก็ยังมีเท่าเดิม แต่เส้นทางสายกลางภายในเป็นเส้นทางแห่งพระอริยเจ้า เป็นทางเอกสายเดียวที่ทำให้ความสุขเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตั้งแต่เริ่มต้นเดินทางจนกระทั่งถึงปลายทาง ถ้าเข้าไปไม่ถูกช่อง ทางสายนี้จะไม่รู้จักความสุขที่แท้จริงเลย มีแต่สุขเกรียม ๆ กับสุขใหม่ ๆ จะสุขในขวดก็ดี หรือจะสุขที่ไหนก็ดีนั่นแหละเป็นสุขที่มีความหายนะครอบงำ แต่สุขตรงนี้เป็นสุขจริง ๆ เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับตัวมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ถ้าเรายังเข้าไม่ถึงสุขตรงนี้ ก็ไม่ถึงต้นทางตรงนี้ ชีวิตก็ยังไม่ปลอดภัย

ครอบครองจุดเล็กสีให้ได้ : จุดเล็กสีใครได้บ้าง สำคัญนะ ต้องครอบครองให้ได้ ได้อย่างง่าย ๆ ได้ตลอด ก็ฝึกตรงนี้ไป ฝึกให้ชำนาญ เมื่อได้แล้ว คุณจะมีความสุขอย่างยั่งยืน ลูกได้ผ่านตรงนั้นมาแล้ว ลูกต้องสำรวจตัวเองให้ดีนะจ๊ะ พอถึงตรงนั้น ไม่มีใครที่จะช่วยเราได้ ลูกต้องเห็นเอง เป็นเอง และทำได้เอง ทำตามลำพังก็ทำได้ จะอยู่เป็นทีมก็ทำได้ ลูกต้องช่วยตัวเอง แต่ครั้งที่หลงพอมานั่งตรงนี้ ไม่มีอะไรใหม่ อันไหนที่ถามซ้ำ ๆ ย้ำ ๆ แสดงว่า ตรงนี้สำคัญ เพราะเป็นหัวใจ นอกนั้นเป็นปอด ตับ ม้าม ไต ซึ่งหัวใจอยู่ตรงนี้นะจ๊ะ หยุดแรกสำคัญ เราจะเสียเวลาตรงนี้นิดหน่อย แต่เสียเพื่อได้ จะมั่นคงมั่นใจ และมั่นคงต่อไป ดูเหมือนไม่ก้าวหน้าแต่จริง ๆ แล้ว เรากำลังไปถึงจุดหมาย ถ้าลูกครอบครองจุดเล็กสีนี้ได้ สำคัญมาก ๆ จุดเล็กสีมั่นคง มั่นใจ ลูกเอาตรงนี้ให้คล้อง ฝึกตรงนี้ได้ยาก็ได้ มันไปได้เอง ฝึกตรงนี้ซ้ำ ๆ ย้ำ ๆ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๘๒

จิตบริสุทธิ์ จะเห็นไปตามความเป็นจริง : ต้องให้หนึ่งสนิทจริง ๆ หนึ่งแล้วดียังไง มันจะเป็นอิสระ อิสระแล้วยังไง จิตมันจะบริสุทธิ์ บริสุทธิ์แล้ว มันจะรู้เห็นไปตามความเป็นจริง ต้องให้หลุดจาก สัญญาความทรงจำให้ได้

ความรู้แจ้งเห็นแจ้ง : การเข้าไปในเส้นทางสายกลาง มันจะ กว้างขวาง เป็นอาณาจักรของเราเลย ไปจนสุดรู้ สุดญาณ จักขุ ญาณ ปัญญา วิชา แสงสว่าง ความสุข ความบริสุทธิ์ ความรู้แจ้ง เห็นแจ้งจะมาพร้อมกัน

ธรรมปฏิบัติ : สิ่งที่เราทำอยู่นี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะว่าเป็น ทางมรรคผลนิพพาน เรากำลังแสวงหามรรคผลนิพพานอยู่ บุญ อันใดจะประเสริฐ และเลิศเท่ากับการทำใจหยุดนิ่ง กระทั่งเห็น แสงสว่างแว็บเดียว เป็นไม่มี เพราะแสงสว่างนี้เป็นต้นทางที่จะไป สู่อายตตนิพพาน

คุณครูไมใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๘๓

ยิ่งเรียนยิ่งง่าย : อย่าตอบตามกัน วิชาธรรมกายยิ่งเรียนยิ่งง่าย และง่ายขึ้นไปเรื่อย ๆ จะบริสุทธิ์ขึ้น มั่นใจขึ้น สุขขึ้น ดีขึ้นทั้งหมด สิ่งที่เราได้ยินได้ฟังมา เราก็รับรู้เอาไว้ แต่ความจริงเป็นอย่างนั้น หรือเปล่า หรือไม่เป็น เอ๊ะ แล้วจริงๆ เป็นยังไง เราต้องพิสูจน์

เรียนเพื่อความบริสุทธิ์ : เริ่มในจุดที่ง่าย สบาย และมีความสุขทุกครั้ง จะได้ไม่ล้า ต้องจำไว้ว่า เราเรียนเพื่อความบริสุทธิ์ บริบูรณ์ในการประพาสพรหมจรรย์ เพื่อรักษาเป้าหมายและมโนปณิธานของเรา ความละเอียดของเราในตอนนี้เท่า ๆ กัน ต่างแต่ความคล่อง

คุณครูไม่ใหญ่



สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๘๔

แจ่มแจ้งจนหายสงสัย : อย่าติดสัญญา ความทรงจำต้องเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ให้หลุดจากกรอบความรู้ที่เราได้เคยศึกษา มา ให้แจ่มแจ้งจนหายสงสัยด้วยตัวของเราเอง

ผู้ที่จะอยู่กระทรงกลาโหม : ผู้ที่ปราบมารในยุคของพระเดชพระคุณหลวงปู่ นั้น ล้วนมีบารมีแก่ๆ บารมีมาก ๆ จึงปราบมารได้ บารมีน้อยๆ ปราบมารไม่ได้ มากขนาดไหน? ต้องนึกถึงคำพระเดชพระคุณหลวงปู่ว่า “ตลอดแสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล นิพพาน ถอดกาย ไม่มีใครรู้เรื่องการปราบมารเลย” ผู้ที่มุ่งปราบมาร ผู้ที่จะอยู่กระทรงกลาโหมทำหน้าที่ปราบมาร ก็แปลว่า ผู้ที่อยู่ในยุคพระเดชพระคุณหลวงปู่ ล้วนเป็นผู้ที่มีบารมีมาก บารมีท่านมีถึงขนาดได้สมบัติจักรพรรดิตักไม่พร่อง แต่ท่านไม่เอา เพราะไม่ใช่เป้าหมายของท่าน เป้าหมายของท่าน คือ ปราบมาร

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๔๕

ถอดรหัสสัญญาณรบ ๓ อย่าง : วันนี้มีคนมาเล่าคำทำนายให้ฟัง ตั้งแต่ให้เขาไปทำงานนี้ บอกว่าใช้เวลาถอดรหัสถึง ๑๒ ปี ต้องรอให้เหตุการณ์เกิดขึ้นก่อนถึงจะถอดรหัสได้ จากโคลง ๑,๐๐๐ กว่าบท ปรากฏว่ามาตรงกับเรื่องของพระเดชพระคุณหลวงปู่ แล้วก็รวมถึงหมู่คณะของเราด้วย ๗๐ - ๘๐% เลย

เขาถอดรหัสได้ว่า มีราชสีห์เผ่า และราชสีห์หนุ่มหรือเจ้าชายหนุ่มเป็นผู้ที่อยู่ในโอวาทของราชสีห์เผ่าอย่างเคร่งครัด การรบจะเริ่มขึ้นเมื่อมีสัญญาณ ๓ อย่างเกิดขึ้นคือ ๑) กากบาทตั้งมั่น หรือหมายเลข ๗ ตั้งมั่น คือศูนย์กลางกาย ๒) ทองคำในที่เย็นจะออกมาสู่ที่แจ้ง เพราะมีผู้เชิญชวน คือ ทองคำอยู่ในบ้านใครที่เขาเก็บรักษาเอาไว้ ก็อยู่ในที่เย็นนะ ๓) ราชสีห์หนุ่มจะทำให้ทองคำนั้นถึงความวิโรจน์ คือ มีคุณค่ายิ่งกว่าปกติ จากทองธรรมดาเป็นทองรูปพรรณ แล้วก็มาเป็น Imperial Gold ทองคำจักรพรรดิ และจะมีฝ่าแผ่นดินของผู้ที่ล่องลับไปแล้ว เมื่อถึงวันนั้น เทพเจ้าแห่งสงครามจะปรากฏ จะเริ่มต้นสงครามที่ไม่ต้องใช้อาวุธยุทธโศปกรณ์ ไม่มีน้ำตา ไม่มีการพลัดพราก ไม่มีการสูญเสีย แต่จะเป็นสงครามภายในที่มีแต่ความสุข ความบริสุทธิ์ ความเบิกบาน จะประหาณกิเลสเฉียบขาด เมื่อกากบาทตั้งมั่น สิ่งที่ไม่จำเป็นสำหรับชีวิตจะถูกตัดขาด

พบกันครึ่งทางที่กลางกาย : พระเดชพระคุณหลวงปู่และพระนิพนพาน ท่านคิดอย่างเดียวกันที่จะเอาลูกทุกคนไปทำวิชา ตลอดเวลาทุกอนุวินาทีให้ได้ นี่คือการคิดคำนึงของท่าน ณ เวลานั้นไม่ใช่เป็นบางอารมณ์ “จะทำได้ไหมนะ บางอารมณ์ก็จะเป็นนักรบแห่งกองทัพธรรม” ลูกต้องคิดให้เหมือนท่านตลอดเวลาทุกอนุวินาที แน่วแน่ นิ่งแน่น นี่...เรายังไม่เจอตัวจริงของท่าน เราดูแต่ภาพถ่าย และเจอกายที่ท่านละทิ้งแล้ว เห็นภาพที่ท่านนอนทอดร่างอยู่ที่วัดปากน้ำ ตัวจริงจะพบที่ศูนย์กลางกาย เราจะเจอตัวจริงของท่าน ต้องพบกันครึ่งทางที่กลางกาย ลูกต้องทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๘๖

หยุดกับนิ่งอย่างมีความสุข : เป็นฝ่ายโปรด เน้นสอนธรรมะ เป็นกระทรวงศึกษาธิการ ไปสอนเขา ความละเอียดไม่ต้องเท่าเทียมกันก็ได้ แต่กระทรวงกลาโหมต้องละเอียดเท่าเทียมกัน เพราะต้องไปพร้อมๆ กัน ไปกันเป็นทีม ถึงจะไปสู้เขาได้ ต้องละเอียดทันๆ กัน ตอนนี้เรายังละเอียดไม่เท่าเทียมกัน ถ้าเข้าสู่สนามรบก็จะสู้เขาได้ในระดับหนึ่ง เราจะรู้เห็นไปตามความเป็นจริง ก็จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่างนั้นแหละ ซึ่งทั้งหมดนี้ก็ขึ้นอยู่กับหยุดกับนิ่งอย่างมีความสุขและความบริสุทธิ์

ผู้เข้าถึงธรรมกายเป็นที่ต้องการของชาวสวรรค์ : ผู้ที่จะ “เข้าถึงธรรมกาย” และ “เป็นธรรมกาย” เป็นที่ต้องการของชาวสวรรค์ทั้งหลาย อยากให้ไปเป็นสหayaด้วย อยากอัญเชิญไปอยู่ด้วย เพราะเข้าใกล้ธรรมกายแล้วมีความสุข มันชุ่มอกชุ่มใจ เย็นอกเย็นใจ มีกำลังใจสูงส่ง อยากอยู่ใกล้เหมือนร่มไม้ใหญ่ที่เกิดความอบอุ่นใจ ปลอดภัย มีปิตุสุข กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำความดี ธรรมกายจึงเป็นของประเสริฐเลิศนัก

ภารกิจที่สำคัญ : ทหารเข้าสู่สมรภูมิที่ปลดปล่อยตัวเอง และมวลมนุษยชาติให้พ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามาร เป็นภารกิจที่สำคัญ ต้องถามใจตนเองว่า อยากจริง ๆ หรืออยากตามกระแส อยากเพราะเห็นประโยชน์ อยากเพราะเห็นโทษในชีวิตแบบโลก ๆ เห็นภัยในวิภวจะจริง ๆ ไม่ใช่อ่านตามทฤษฎี แต่เห็น

แล้ว เปื่อหน้ายจริง ๆ เปื่อหน้ายสุดขีด อยากพ้น อยากพบพระ
ผู้ปราบมาร อยากปราบมาร เป็นขั้นเป็นตอนอย่างแท้จริง เพราะ
เราต้องเป็นที่พึ่งของตัวเอง ไม่งั้นไม่ได้ ต้องถามตัวเอง ลูก
ต้องไปทบทวนประวัติศาสตร์ว่า พระเดชพระคุณหลวงปู่ในยุคนั้น
อยู่กันอย่างไร มีข้อวัตรปฏิบัติอย่างไร นี่! เราจะไม่ทันคุณยาย
อาจารย์ฯ ก็ศึกษาจากแบบแผนข้อวัตรปฏิบัติของคุณยายว่า ท่าน
ทำอย่างไร ท่านก็สอนอย่างนั้น ผ่านการฝึกฝนอบรมตนเองแล้ว
จึงนำมาถ่ายทอด แม้ท่านไม่มีชีวิตอยู่ แต่ท่านยังอยู่กับเราด้วย
คำสอน

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๘๗

ความบริสุทธิ์ : ถ้านิ่งในนิ่ง มันจะมีความสุข ความบริสุทธิ์ ความสว่างและความสงบเพิ่มขึ้น ศูนย์กลางกาย คือ ที่รวมของสรรพสัตว์ และสรรพสิ่งทั้งหลาย อยากรู้อะไรก็ดูที่ศูนย์กลางกาย ที่นั่นมีแต่ผู้บริสุทธิ์ จะไปถึงได้ เราก็ต้องทำตัวของเราให้บริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์ก็จะดึงดูดเราไปได้ เหมือนผึ้งเนื้อมอมอยู่ในผึ้งเนื้อ สัตบุรุษยอมอยู่กับสัตบุรุษ อสัตบุรุษยอมอยู่กับอสัตบุรุษ สัตบุรุษยอมไม่อยู่กับอสัตบุรุษ อสัตบุรุษยอมไม่อยู่กับสัตบุรุษ

แห่กันไปดู : หลวงพ่อเจอมายะอะ นั่งรับแขก ต้อนรับแขกที่ติดระดับมหาเศรษฐีระดับโลก ระดับที่ติดอันดับนิตยสาร Forbes ลงแต่เขาตอบคำถามของหลวงพ่อก็ไม่ได้ว่า ยูรวัยไปทำไม ตอบไม่ได้ แต่ถ้าถามว่า ยูทำอะไรถึงรวัย ตอบได้เป็นฉากๆ เพราะเขาชำนาญ พอถามว่า ยูเกิดมาทำไม เขาตอบไม่ได้ แต่เราตอบได้ ถ้าถูกไปเห็นภพภูมิต่างๆ ถ้าลูกมีความละเอียดพร้อมกัน เราต้องแห่กันไปดู และมีพยานยืนยันพร้อมกัน วันใดที่ลูกพร้อม เราจะแห่กันไปดู แล้วจะไปพร้อมๆ กัน

อย่าไปจำมา เดี่ยวจะเป็นอุปสรรค : ลูกต้องทิ้งสัญญาความทรงจำต่างๆ ไปนะ ไม่งั้น ท่องจำคล่องปากขึ้นใจ อย่าไปจำมา เดี่ยวจะเป็นอุปสรรค เพราะว่าต่อไปลูกจะต้องเรียนรู้ในสิ่งที่เราไม่เคยเรียนรู้มาก่อน สิ่งที่ไม่มีใน DMC ให้เชื่อสิ่งที่เราเห็นเองข้างใน จำเป็น เพราะเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเรา ให้ฟังตัวเรา ให้ฟังความรู้เรา ต้องฟังหยุดกับนิ่ง ทิ้งให้หมด ทำตัวเกลี้ยงๆ ไม่ให้มีเรื่องอื่น ให้มีแต่ดวง มีแต่องค์พระ ลูกทำตรงนี้นะ ไปทำตรงนี้ให้คล่องๆ ซ้ำๆ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๘๘

มานะทีฐิ : เราเรียนเพื่อตัวของเราเอง เราจะไม่มีความมานะทีฐิว่า จะต้องเป็นอย่างนี้ๆ เหมือนที่เราเห็น จะไม่สนใจเรื่องมานะทีฐิ จะก้าวข้ามตรงนี้ไป จะนิ่งๆ อย่างเดียว เราต้องดูให้แจ่มแจ้ง ให้หายสงสัย ทำเหมือนนักเรียนอนุบาล ทำใจให้ innocent เหมือนเด็ก ๆ

ใจต้องเป็นกลางๆ : พอเรานิ่งจริงๆ บริสุทธิ์จริงๆ ไม่ติดอะไรเลย ดูแบบธรรมดาๆ เดียวก็เห็นชัด นิ่งในนิ่ง นิ่งในนิ่ง กลางจริงๆ ปล่อยใจลงไปตรงกลาง ดูตรงกลางที่เดียว เป็นที่รวมข้อมูลของทุกสรรพสิ่ง ให้ดูเหมือนเราดูก้อนหิน ๑ ก้อน ต้นไม้ ๑ ต้น คน ๑ คน โดยปราศจากความคิดปรุงแต่ง ให้บริสุทธิ์จริงๆ ใจต้องเป็นกลางๆ ไม่ติดอะไรเลย

อย่าเอาแต่ใจ : ลด ละ เลิก ถ้าเอาแต่ใจตัวเอง จะทำงานเป็นทีมไม่ได้ เมื่อทีมสามัคคี มีจิตเมตตาปรารถนาดีซึ่งกันและกัน คิดเหมือนกัน พูดเหมือนกัน ทำเหมือนกัน ทีมก็จะเกิดความสุข จะมีกระแสนิดหนึ่งที่เกิดความอบอุ่นใจ สบายใจ รู้สึกไม่หวาดระแวงใครเลย เป็นพลังแฝงเงียบๆ ซึ่งเรามองไม่เห็น เป็นพลังแห่งความสามัคคีของทีม ที่จะทำให้นักศึกษาวิชาธรรมกายได้ดีมากเลย

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๘๙

วิทยาศาสตร์ทางใจ : ฝึกตรงนี้ให้คล่อง คล้ายๆ กับตอนนี้อยู่ในการควบแน่นของใจ ตอนแรกเป็นกลุ่มแก๊สหลวม พอเรานิ่งแน่น ควบแน่น ใจเย็นมากขึ้น เหมือนของเหลว น้ำควบแน่น พอใจควบแน่น ใจเย็นนิ่งเข้า ก็เหมือนของแข็ง เกิดเป็นดวง เป็นองค์พระ ถ้านิ่งแน่น ใจเย็นหนักขึ้น เยือกเย็น ยิ่งชัด ยิ่งใส ยิ่งสว่างเพิ่มขึ้นๆ คนเราเป็นอย่างนั้น ใหม่ๆ ใจจะกระเจิง เหมือนการควบแน่น ต้องลดอุณหภูมิ ลดลงไปอีก เป็นของแข็ง แข็งในแข็ง แข็งในแข็ง เหมือนเพชร แต่วิทยาศาสตร์ทางวัตถุ ต่างจากวิทยาศาสตร์ทางใจ ใจเราเป็นของแข็ง ต้องเยือกเย็น ทางวัตถุต้องเย็นเยือก ลบ ๐ องศา เราต้องเยือกเย็น สบายๆ มีความสุข

สิบปากว่า ไม่เท่าตาเห็น : ลูกมีลึ้นหรือเปล่าจะ หรือไม่ถึงกับลึ้น ตั้งใจ overload ๕% เรียกว่า ลึ้นเล็กๆ ถ้าไม่ลึ้นต้องไปฉิว ทำจุดที่ง่ายที่สุด ให้คล่อง จนกระทั่งมีความสุข จิตบริสุทธิ์ล้วนๆ ตั้งมันนุ่มไปตรงไหนก็ได้ เข้าไปเรื่อยๆ เป็นล้านๆ องค์ ดูตรงที่ง่ายที่สุด ให้ชำนาญเลยนะ จะได้ดีทีเดียว ที่มันไม่ต่อเนื่อง เพราะมันไม่สบาย ที่หลงพอถาม จะได้ค้นพบตัวเองได้ เดี่ยวจะได้ ลูกอย่าไปกังวลมันนะ ไม่เอา ต้องไม่กังวล เราได้ข่าว อย่างกลัวไม่ทันพรรคพวก นิ่งๆ ไปเรื่อยๆ หาความสุขส่วนตัวของเรา จะขยายแคไหนก็ได้ เรามีโลกส่วนตัว เราเป็นดวง แสดงว่าตอนนี้เราพ้นการตรึงมาแล้ว เพราะมีฉันทะ ในการตรึง เอาจุดที่เราง่าย สนุกและมีความสุข คล่อง ของเก่าเอามาทบทวนความไม่จำ เริ่มต้น ณ จุดที่สบายก่อน เดี่ยวเราจะไปถึงจุดที่สบายที่เราต้องการ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๙๐

ปล่อยใจไปตรงกลาง : ต้องหลุดพ้นจากสิ่งที่เป็นอยู่ ที่เป็นภาพลวงตา ต้องไม่ติดอะไร นิ่งในนิ่ง ไม่มีบวก หรือลบ สบายๆ มีความสุขเหมือนเด็กๆ ดูเวลาให้เด็กๆ ดูพอลากก็ตอบเลยแบบ innocent เราโตเป็นผู้ใหญ่ มันก็มักจะผ่านขบวนการความคิด มีสิ่งมาปนเป็นโดยไม่รู้ตัว เพราะฉะนั้น ต้องหยุดในหยุด นิ่งในนิ่งจริงๆ แล้วก็ปล่อยใจไปตรงกลาง ภาษาประสบการณ์ภายในมันจะพอดีๆ และเข้าใจ

หายสงสัยด้วยตัวของเราเอง : เราต้องดูให้แจ่มแจ้ง อย่าไปติดสัญญา ความทรงจำที่เราเคยศึกษามา ภูฏานเราจะขยายกว้างมากขึ้น เราจะเกิดความมั่นใจ และหายสงสัยด้วยตัวของเราเอง เราจะเกิดความปลาบปลื้มปิติและภาคภูมิใจ เมื่อใดธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้นความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป ธรรมะก็คือความบริสุทธิ์ ความสว่าง พราหมณ์ก็คือผู้ฝึกฝนทำหยุดนิ่ง เพียรก็คือทำหยุดนิ่ง เพ่งก็คือหยุด เมื่อนั้นพราหมณ์ย่อมหายสงสัย

เราเป็นฐานทัพของพระนิพพาน : ความบริสุทธิ์จะเกิดขึ้นเป็นตอน ทั้งกาย วาจา ใจ เราจะเข้าใจเลยว่า เราเป็นฐานทัพของพระนิพพานจริงๆ แล้วเราจะเห็นความสำคัญที่จะใช้เวลาทุกอนุวินาทีอย่างไร เพื่อให้เกิดประโยชน์กับการที่เราเป็นฐานทัพของพระนิพพาน จะมีการดูแลตัวเองที่แตกต่างจากปัจจุบัน



เราต้องใจเย็นๆ : เราต้องยอมรับความไม่ได้ตั้งใจ แล้วเราจะได้ตั้งใจทุกครั้ง ถ้าเราไม่ยอมรับความไม่ได้ตั้งใจ เราก็จะไม่ได้ตั้งใจทุกครั้ง นี่ก็หนึ่งไม่ได้ ต้องนิ่งโดยไม่ต้องนึก เราต้องใจเย็นๆ น้ำแข็งว่าเย็นแล้ว ลูกต้องเย็นกว่า ใจเย็น รอให้ได้ เราต้องยอมรับว่า เราควบคุมอะไรไม่ได้ทั้งหมด เหมือนเราส่องกระจก ก็พบว่ามีคนอยู่ในกระจก เป็นคนธรรมดา ไม่ใช่เทวดา เราคนธรรมดา เนรมิตไม่ได้ เราต้องคอย คอยให้เป็น เย็นให้พอ เดี่ยวจะได้

งานที่แท้จริง : ชีวิตของพวกเราทั้งหลายเกิดมาเพื่อที่จะมาทำงานที่แท้จริงที่เราเรียกว่า ภารกิจ กิจที่แท้จริงที่ควรทำ ก็คืองานทำหยุด ทำนิ่ง งานที่จะเอาชนะกิเลสอาสวะ ขจัดกิเลสอาสวะให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษ ไม่มีส่วนเหลือของกิเลสอาสวะเลย ก็คือสิ้นเชื้อไม่เหลือเศษนั่นเอง ให้ใจใสสว่าง แล้วความไม่รู้ก็จะหมดไป ความรู้ที่แท้จริง ความสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นเมื่อจิตของเราสว่างไสวสว่างโพลง เราเกิดมาเพื่อการนี้นะลูกนะ

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๔๑

ต้องได้ตามสูตร : ให้นั่งเข้าไปในไส้กลางของกลาง ตัดในกลาง พระเดชพระคุณหลวงปู่ 닝 เบา สบายอย่างมีความสุข ความบริสุทธิ์ 닝กำลังจะดีขึ้นแล้ว ละเอียดยขึ้น ถ้าลูกถือคติกลางพระเดชพระคุณหลวงปู่ได้สนิทจริง จะเห็นได้กว้างขึ้น ได้ไกลกว่านี้เยอะ เราจะไปเห็นชัดว่าเขาทำอะไร ตอนนี้อยู่ติดไม่สนิท ให้นั่งต่อไปเรื่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ อย่างมีความสุข ความบริสุทธิ์ ไปให้ถึงที่สุดที่เขา กันไม่ได้ อย่างสบาย ๆ 닝 ๆ ต้องให้ละเอียดยนะ เราสองประธาน งานสำเร็จ งานรูกก็ลุยสะบัดหันแหลก งานละเอียดยถูกต้องจดจ่อ เรื่องนี้เป็นหลักเลย ให้ทำตลอดเวลา หยุดกับนิ่งให้ดี ๆ อย่าเข้ากลางแบบแหวก ๆ ดัน ๆ แหวกเข้าไป ไม่ใช่ ต้องนิ่ง นิ่งอย่างเดียว นิ่งอย่างมีความสุข ความบริสุทธิ์ ถ้าความสุขไม่มีก็ไม่ใช่ มันต้องได้ตามสูตรที่หลวงพ่อบอกว่า สุข สุข บริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง เข้ากลางคล่อง ต้องได้ให้ครบถ้วนแบบนี้ ลูกต้องฝึกตรงนี้ให้ได้ ได้ไม่ครบ ไม่ใช่ ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับการหยุดกับนิ่ง เป็นเครื่องวัดว่าเราหยุด นิ่งแน่นได้สมบูรณ์ไหม ต้องสุข บริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง บริสุทธิ์ แจ่มแจ้ง หายสงสัย อย่าไปลุ่ม อย่าไปดัน อย่าตั้งใจมาก

วิธีที่ลัดที่สุด : การเข้าถึงพระธรรมกายนั้นจะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย เหมือนเส้นผมบังมด จะเข้าถึงธรรมกายได้นั้นมีหลักอยู่ คือ ใจต้องหยุด นิ่ง เฉยอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างนี้เท่านั้น ดังนั้นอย่าไปแสวงหาวิธีการด้วยตัวเอง ไม่มีประโยชน์อะไร หลวงพ่อได้ผ่านความยากลำบากในการปฏิบัติธรรมมามาก กว่าที่จะเข้าถึง

ธรรมกายได้ก็นานมากแล้ว และในที่สุดก็ค้นพบว่า...วิธีที่ลัดที่สุด และเร็วที่สุด ไม่มีวิธีไหนที่ดีไปกว่านี้ คือ ทำตัวเราให้สบายๆ แล้วก็ทำใจเราให้หยุด นิ่ง เฉย อย่าไปบังคับจิตใจของเรา ทำแค่นี้ เท่านั้น

หยุดนิ่งไปเรื่อยๆ แล้วจะเป็นไปเอง : ทำใจนิ่งๆ ให้ใจละเอียด อย่าไปลุ้น จะได้ปล่อยหลุดปล่อยพัน ทั้งดิ่งไปเลยกลางองค์พระ ให้นิ่ง อย่ากดดัน ไม่เกิดประโยชน์ นิ่งๆ จะเร็วแรงเอง ทำใจให้ ถูกหลักวิชา ให้นิ่งแน่น ถ้านิ่งแน่นจะได้หมด ชัด ใส สว่าง ความ สุข ความบริสุทธิ์จะเพิ่มมากขึ้น ภาพจะเกิดขึ้นเอง ให้หยุดนิ่งไปเรื่อยๆ แล้วจะเป็นไปเอง ถ้านิ่งแน่นมากกว่านี้จะไปถึงจุดที่เร็วแรง มากกว่านี้ ถ้าทำไม่ได้ให้กลับไปทำจุดที่เราทำได้ง่ายก่อน เหล่าใจ ก่อน พอใจใสสว่างแล้วเข้าไปใหม่

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๔๒

เรียนด้วยพระธรรมกาย : การเรียนวิชาธรรมกายต้องเรียนด้วยพระธรรมกาย ต้องเข้าถึงธรรมกายเท่านั้น กายพรหม กายอรูปพรหม กายอื่นไม่ได้

ทำใจหยุดให้นิ่งแน่น : ทำให้ได้ตลอดเวลา ไม่ให้มีสิ่งใดมาขวางกั้นได้ สิ่งที่ทำให้ไปตรึงติดในเรื่องต่างๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ต่างๆ เพราะสิ่งนี้จะทำให้ใจไปเกาะกับทางโลก เราต้องปล่อยให้หลุดให้หมด ให้จดจ่อความละเอียดในทุกอิริยาบถ อย่างเดียว อย่าส่งใจไปที่ไหน ต้องหยุดอย่างเดียว แล้วความสำเร็จจะเกิดขึ้นอย่างอัศจรรย์ อย่าไปลุ้น อย่าไปกดดัน ทำใจให้หยุดให้นิ่งแน่น ให้ถูกหลักวิชา จะชัด ใส สว่าง มีความสุข ความบริสุทธิ์ เพิ่มขึ้นมากเรื่อย ๆ

ผ่านเข้าไปในกลางองค์พระ : หยุดนิ่งไปอย่างสบาย ๆ นิ่งในนิ่งเข้าไปเลย อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ อย่าไปลุ้น...ไปดัน เพราะมันไม่ใช่ ถ้าติดกลางนิ่งแน่นจนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระ เรา จะเข้าไปได้อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ เร็วแรงเอง ปล่อยใจตามเข้าไปในกลางอย่างสบาย ๆ อย่าไปลุ้นให้นิ่งในนิ่งอย่างสบาย ๆ ให้นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ ไม่ให้มีอะไรมาคิดขวางได้เลย ให้ทะลุไปถึงจุดที่ไม่มีอะไรมาคิดขวางได้ ลูกควรวางใจให้หยุด นิ่ง นุ่ม เบา สบาย ทำใจให้ใส ๆ เกลี้ยง ๆ เบา ๆ เดี่ยวจะชัด ใส สว่าง และมีความสุข ความบริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง เข้ากลางคล่องว่องไว ใจจะมีพลังเอง อย่าไป

ตั้งใจมาก วางใจนิ่ง ๆ สบาย ๆ ผ่านเข้าไปในกลางองค์พระ ใจจะนิ่ง
แน่น จะเข้าไปอย่างเร็วแรง ไปทั้งตัวเอง หากลูกยังนิ่งแน่นไม่พอ
ยังเคลื่อนเข้าไปไม่ได้ ก็ให้เข้ากลางองค์พระของเราไปก่อน ทำใจให้
ละเอียด ต้องชัด ใส สว่าง แล้วลูกจะมีความสุข ความบริสุทธิ์เอง

หยุด เป็นตัวสำเร็จ...ทั้งทางโลกทางธรรม : หยุด เป็นตัวสำเร็จ
ทั้งทางโลกและทางธรรม ทางโลกจะสำเร็จได้ต้องหยุด ก่อนที่จะ
เขียนหนังสือให้ดี จะต้องจับปากกากระดาษให้มั่นคง หยุดปากกา
ให้นิ่ง แล้วก็เริ่มเขียนไป จะขับรถขับราาก็ต้องหยุดกับนิ่งให้ดีกว่าก่อน
แล้วค่อย ๆ ขับกันไป แม้ปัญหาเกิดขึ้น จะหาหนทางแก้ปัญหาก็
ต้องเริ่มต้นจากการหยุดกับนิ่งก่อน คือ หยุดหันมามองสิ่งที่เป็น
ปมปัญหา เพื่อใจจะได้กลับไปสู่แหล่งแห่งสติปัญญา เพราะเมื่อ
เวลาใจหยุดนั้น มันเป็นสมาธิ สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา เราก็
จะเห็นเลยว่า ปัญหามีวิธีการคลี่คลายของมันไป เราจะแก้ปัญหา
ในจุดที่แก้ได้ก่อน โดยเริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ คือ จิตใจของเรา ทำใจ
ให้ปลอดโปร่ง ให้สบาย ๆ ให้ตั้งมั่น แล้วเดี๋ยวปัญหาก็จะค่อย ๆ
คลี่คลายเอง เราจะค้นพบวิธีแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เป็นไปตามขั้นตอน
เพราะฉะนั้น “หยุด” นี่แหละ เป็นตัวสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม

คุณครูไมใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๔๓

เอาให้ได้ตามสูตร : ให้เรานั่งในหนึ่ง โดยไม่ต้องรีบ ให้นั่งในหนึ่ง เข้าไป ให้มีความสุข ความบริสุทธิ์ในทุกขั้นตอน เราจะผ่านดวง ผ่านองค์พระ เอาให้ได้ตามสูตร ชัด ใส สว่าง มีความสุข ความบริสุทธิ์ทุกขั้นตอน ไปสู่จุดที่ดีที่สุดของเราที่เคยทำได้ นั่ง ๆ เข้าไปเรื่อย ๆ

ภาพออกมาแตกต่างกัน เพราะยังหยุดไม่สนิทสมบูรณ์ : ที่ลูกยังเห็นไม่ชัด เพราะใจยังหยุดไม่สนิทสมบูรณ์ มีความคิดแทรก ติดสัญญาความทรงจำ มีความประมาท การจะให้ชัดก็ต้องดูนิ่ง ๆ ดูความไม่ชัดต่อไปด้วยใจนิ่ง ๆ การดูนิ่ง ๆ ก็ คือ การเอาใจมาหยุดอยู่กับภาพ ๆ เดียว ใจก็จะไม่ชัดส่ายไปที่อื่น เดียวภาพก็จะชัดขึ้นมาเอง เหมือนเราอยู่ในห้องมืด ดูความมืดไปเฉย ๆ ดูไปเรื่อย ๆ เดียวเราก็จะรู้ว่าสวิตช์ไฟอยู่ตรงไหน พอเปิดสวิตช์ มันก็จะสว่างขึ้นมาเลย ลูกจะมีความสุขในการดู เมื่อลูกเลยขั้นอะทุกขะมะสุขะไปแล้ว ลูกจะไม่ทุกข์ จะมีแต่ความสุข มหาสุข บรมสุข ขึ้นไปเรื่อย ๆ อยากให้ลูกวางใจจดจ่ออยู่กับธรรมะภายใน แล้วลูกจะไม่มีสิ่งใดที่จะมาดึงใจของลูกให้หลุดออกจากกลางไปได้เลย

เอาจริงต้องได้ : การปฏิบัติธรรม ถ้าตั้งใจจริง ทำกันจริง ๆ และปรารถนาจะเข้าถึงธรรมอย่างแท้จริงด้วยความสมัครใจ “ต้องได้” แล้วก็ต้องได้ทุกคนด้วย

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๙๔

เป็นไทแก่ตัวเอง : เครื่องเหนี่ยวรั้งจะเป็นชั้นๆ เราก็ต้องปล่อยเป็นชั้นๆ แล้วเราก็จะเป็นไทแก่ตัวเอง ไม่ติดอะไรเลย

ฝึกซ้ำๆ จนกว่าจะไม่มีความคิด : เราฝึกตอนนี้ ซ้ำๆ ให้หนึ่งแน่นจริงๆ ไม่มีความคิดปน วางใจเบาๆ ตรงกลางอย่างมีความสุข ความบริสุทธิ์ แล้วใจจะนิ่งแน่น ชัด ใส สว่าง และหายสงสัยไปเอง เมื่อลูกเข้าไปได้ อย่างอื่นง่าย ทุกๆ อย่างอยู่ตรงนั้น ตามที่ลูกเห็น ถ้ายังไม่ไปอยู่ตรงนั้น ก็ฝึกซ้ำๆ จนกว่าจะไม่มีความคิดอื่นเข้ามาแทรก เมื่อไปถึงจุดที่เห็น สันนิษฐานก็จะมี ภาพจะปรากฏขึ้นเอง ลูกก็จะรู้สึก ว่า ตัวเราสะอาด บริสุทธิ์ เกลี้ยงจริง ๆ

วิชาชีวิต : สิ่งที่ชาวโลกต้องการ คือ ความรู้ที่ชาวโลกเขาไม่รู้ ความรู้นั้นคือ ความรู้ที่อยู่ในพระไตรปิฎก ทั้งภายในพระคัมภีร์ที่อยู่ในตู้ และความรู้ที่อยู่ในตัว ชาวโลกเขาอยากจะมีรู้เรื่องราวของชีวิต วิชาความจริงของชีวิต ซึ่งทางโลกไม่มีสอน

ต้องตามสูตร : หลวงพ่อบอกให้รู้ตัว ลูกจะได้ไปปรับ ลูกสามารถปรับได้ ลูกยังแข็งแรงอยู่ให้ตอบตามภาพที่เห็น ไม่ต้องไปปรุงแต่งภาพเหนือกว่าการปรุงแต่งมาก ภาพภาพเดียวเหนือกว่าคำพูดคำอธิบายมาก ฝึกให้ละเอียด ต้องให้ได้จุดที่ง่ายทุกข้อ ที่ชอบ และมีความสุข ชัดเจน แจ่มแจ้ง และหายสงสัยทุกข้อ เป็นขั้นตอนที่จะก้าวไปตรงนั้น พอถึงตรงนั้น ลูกจะเข้าไปได้อย่างเร็วแรง เร็วเอง

ไม่เร็วไม่ได้ จะเป็นไปเอง จะทำให้หายสงสัย เพราะเป็นจริง ลูก
ยังแข็งแรงอยู่ ต้องสู้ แล้วจะได้เองตามสูตรที่ให้ไว้ ทั้งขัด ใส สว่าง
บริสุทธิ์ ลูกจะมีความสุขที่ได้เห็น ให้ลูกหยุดนิ่งเข้าไปเรื่อยๆ
นิ่งในนิ่ง เข้าไปในจุดที่ดีที่สุดที่ลูกเคยทำได้ ปรับให้ได้นะลูก

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๙๕

นั่งในนั่ง เข้าไปในกลาง : ไม่ต้องไปตั้งใจมากนะลูกนะ นั่ง ๆ สบาย ๆ อย่าตั้งใจมาก ทำสบาย ๆ หยุดนั่งเข้าไป นั่งในนั่ง เข้าไปในกลางดวง กลางองค์พระ ให้ชัด ใส สว่าง มีความสุข ความบริสุทธิ์ ตามสูตร ให้เป็นไปเองและเข้าไปเอง

อะไรจะรู้ความเพียรได้ : ทำอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ ชัด ใส สว่าง มีความสุข เข้าไปซ้ำ ๆ ชัด ๆ นั่ง ๆ อย่างสบาย ๆ ให้สังเกต ปรับปรุง มุ่งมั่น อะไรจะรู้ความเพียรได้ ต้องมุ่งมั่น ฝึกฝน เอาให้ได้ อย่าไปลွ่น อย่าตั้งใจมาก เดี่ยวมันก็แพ้เรา เดี่ยวเราก็ทำได้ เพราะเรายังแข็งแรง ยังมีเวลา

ผ่าเข้าไปตรงกลาง : ผ่าเข้าไปตรงกลาง เข้าไปตรงกลางอย่างสบาย ๆ นั่ง ๆ นุ่ม ๆ เบาสบาย มันจะเข้าไปเองอย่างรวดเร็ว นั่งอย่างเดียว ถ้านิ่งสนิทจริง เราจะเป็นทุกประสบการณ์ที่เราเห็น

ความสุขจะมาติดเรา : นิ่งได้จะไม่เบื่อ เบื่อไม่ค่อนิ่ง มีความสุข น่าจะนิ่งแน่น ถ้ามีความสุข จะไม่อยู่ที่เดิม เราไปติดความสุข หรือความสุขมาติดเรา ต้องทำตัวเราให้มีเสน่ห์ ความสุขจะมาติดเรา ต้องนิ่งอย่างเดียว ถ้าเราไม่ไปติดความสุขมันต้องเป็น อย่างนี้ ผิดจากนี้ไม่ได้ เรานิ่งแน่นจริงๆ ต้องติดเรา เราพยายาม นิ่งแน่น มันไม่ค้อยติด แปรก มันติดๆ หลุดๆ เราเล่นตัวหน่อย มันจะมาติดๆ เลย เยอะเลย สุขมา ดวงมา องค์พระมาเยอะเลย จับหลักให้ได้ แค่นิ่งอย่างเดียว มีแรงดึงดูด ชัดมา ไสมา สุขมา บริสุทธิมา

รักตัวของเรา : รักตัวของเราเอง รักตัวของเรา ไม่ใช่เห็นแก่ตัว แต่ต้องทำตัวของเราให้บริสุทธิ์ ให้มีความสุขตลอดเวลา สิ่งที่ผ่านมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีทั้งดีและชั่ว เราจะต้องเลือกเอาแต่สิ่งที่ดีๆ ให้เข้ามารวมอยู่ภายในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๙๖

สิ่งที่รักที่สุด คือ วิชาธรรมกาย : บุคคลพึงสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ พึงสละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต พึงสละชีวิตเพื่อรักษาธรรมะ พวกเราก็สละชีวิตกันมาแล้ว ถึงได้ตัดสินใจเข้ามาอยู่ในนี้ หลวงพ่อเข้าใจว่า คนที่เข้ามาอยู่ใกล้หลวงพ่อ จะมีความรักในวิชาธรรมกายเหมือนหลวงพ่อ หลวงพ่อก็รักเขา จึงอยากถ่ายทอดสิ่งที่หลวงพ่อรักที่สุด คือวิชาธรรมกาย แต่ถ้าใครยังไม่พร้อม ยังไม่มั่นใจ ยังไม่เห็น ก็ไปอยู่ในจุดที่พร้อมก่อน อยู่ในนี้มันไม่ได้ออกไปไหน ส่วนใครที่พร้อม มั่นใจในสิ่งที่เห็นจริง ๆ ก็มา เดินทางไปด้วยกัน หลวงพ่อก็ตรง ๆ อย่างนี้ ง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน

คือความเรียบง่าย...ภายใน : ครูสอนภาษาท่านหนึ่งกล่าวว่า การเรียนภาษาต้องง่าย ๆ ตรงไปตรงมา เพราะว่า ภาษา หรือประโยคของคำพูด ไม่ได้เริ่มต้นมาจากนักปราชญ์ บัณฑิต หรือบัญญัติสวรรค์ แต่เริ่มต้นจากชาวบ้านธรรมดา คือ มีประธาน มีกิจริยา แล้วก็มีกรรม ท่านก็ยกตัวอย่าง เช่น ฉันทินข้าว และหลังจากนั้น ก็มีผูกประโยคกันให้ซับซ้อนให้ดูเลิศหู สละสลวยกันขึ้นมา แต่จริง ๆ ก็มีความหมายแค่ ฉันทินข้าว การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน จริง ๆ แล้วมันเรียบง่าย สบาย ๆ เข้าถึงได้โดยไม่ยาก แค่ทำให้ innocent เหมือนเด็ก ๆ ง่าย ๆ เดียวก็เข้าถึงได้ และสิ่งที่เป็นความลับ เหลือเชื่อ เช่น นรกสวรรค์ นิพพานก็จะถูกเปิดเผยออกมา สว่าง กระฉ่าง เหมือนเราชักม่านแห่งความมืดในยามรัตติกาลให้แสงสว่าง เหมือนดวงอาทิตย์ที่ได้โคจรทำความสว่างให้แก่โลก ก็ง่าย ๆ แค่นั้นเอง

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๔๗

เปลี่ยนความสับสน ให้เป็นความสุขสันต์ : ข้างนอก ใจเขา สับสน พอเอาใจเขามาหยุดได้ ก็มีความสุข เปลี่ยนความสับสน ให้เป็นความสุขสันต์ พอสับสนแล้ว ก็ไม่รู้จะทำยังไงถึงจะดี ให้ไป ตักบาตรเอง ก็ไม่มีอารมณ์จะตัก คิดไม่ออก ก็เลยจัดโปรแกรม ตักบาตรพระแสนรูป พอเห็นตักกันเยอะๆ เข้าก็เลยมาตักกันใหญ่ แล้วก็นิมนต์พระมา ยกท่านให้สูงส่ง

ต้องฝึกให้เป็นนักค้นคว้า นักวิจัยภายใน ฝึกทำ R&D : สมัย พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านก็ทำ R&D นะ ท่านใช้คำว่า “ค้นวิชา” มีสถานที่ค้นเรียกว่า “โรงงาน” หลวงพ่อก็เห็นว่าคำว่า R&D ความหมายมันก็อย่างเดียวกัน เลยเอามาใช้ เราฝึกค้นวิชาด้วยการทำ วิชา

ความมั่นใจ และหายสงสัย : ความสุข ความบริสุทธิ์ ความละเอียดของใจมีจักขุ ญาณ ปัญญา วิชา แสงสว่างจะมาพร้อมกัน จะมีความมั่นใจและหายสงสัย ใจจะรวมเป็นหนึ่ง เรียกว่า เอกัคคตา ให้อยู่ให้หนึ่งแน่น ผ่านดวง ผ่านองค์พระ ลูกทำดีมาระดับหนึ่ง แล้ว ปล่อยาวทุกสิ่ง ทั้งทุกอย่าง นิ่งอย่างเดียว ถ้าใจนิ่งแน่น ก็จะมี นุ่มนวล ละเอียดเข้าไปเรื่อย ๆ เมื่อลูกไม่เอาใจออกไปข้างนอก ใจก็จะติดอยู่ภายในเพียงอย่างเดียว อย่าไปตั้งใจมาก ทำใจให้นุ่มนวล เบาสบาย ก็จะเข้าไปได้เองอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ ให้ผ่านดวง ผ่าน องค์พระ ใครละเอียดแล้ว ก็ไปต่อเลย ไม่ไปไม่ได้ ถ้านิ่งสนิทจริง ๆ

จะเร็วแรงมาก ต้องนิ่งแน่นให้สมบูรณ์ ต้องให้เป็นจริงๆ ใ้หาย
สงสัย อย่าไปกลัวว่าจะช้า หลวงพ่อไม่เคยคิดอย่างนั้น คิดแต่เพียง
ว่า อยากให้ลูกทุกคนหยุดได้สนิทจริงๆ ละเอียด และนิ่งแน่นจริงๆ
ใ้หายสงสัย นิ่งในนิ่ง นิ่งในนิ่ง เข้าไปเรื่อย ๆ นะจ๊ะ จนกว่าใจจะนิ่ง
นุ่มนวล นิ่งกับนุ่มนวลจะมาคู่กัน แล้วใจจะนิ่งแน่นไปเรื่อย ๆ เอง

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๔๘

ทำให้ตัวเรามีเสน่ห์ : มีความสุข น่าจะนั่งแน่น ถ้ามีความสุข จะไม่อยู่ที่เดิม เราไปติดความสุข หรือความสุขมาติดเรา ต้องทำให้ตัวเรามีเสน่ห์ กระทั่งความสุขมาติดเรา อย่างนี้จะได้ไม่ซ้ำที่ ต้องนั่งอย่างเดียว ถ้าเราติดความสุข เราต้องใช้ความพยายาม เค้นพยายามให้ติดความสุข อย่างนี้เราไปติดความสุข ถ้าเรานั่งแน่นจริง ความสุขต้องมาติดเรา ถ้าเรายังไม่นั่งแน่นจริง เราพยายามนั่งแน่น มันไม่ค่อยติด แปรลก มันติดๆ หลุดๆ คือ เราพยายามไปติด ถ้าเราเล่นตัวหน่อย ถูกล่วงแล้ว มันจะมาติดเลย เยอะเลย สุขมา ดวงมา องค์พระก็มาเยอะเลย หนุนมา นีมา ถ้าจับหลักได้ จะง่ายแค่นี้อย่างเดียว จริงๆ มีแรงดึงดูด ชัดมา ไสมา สุขมา บริสุทธิมา องค์พระมา และดวงก็จะมา

ลดอายุ : มีคนอายุเยอะมาบวช หลวงพ่อให้ลดอายุเหลือ ๒๐ หมดให้เหลือแค่นี้ เพราะฉะนั้น ห้ามบ่น ห้ามรำพึง เหนื่อย เมื่อย โอ้ย! แต่ก็มีรำพึงบ้าง เมื่อยบ้าง หลวงพ่อจึงบอกว่า เราก็เมื่อยไปอย่างนั้นเอง เดียวก็ไม่เมื่อยแล้ว มีคนหนึ่งอายุ ๘๐ ปี นั่งตอนนี้อย่างนั้นเอง มีความสุขมาก ตอนสุดท้ายบอกว่า ม่วนดี มีความสุข หลวงพ่อสอบถามถามว่า นั่งจริงหรือเปล่า นั่งม่วนไม่เมื่อย นั่งกันดี

เมตตาธรรม : เมื่อเข้าถึงพระธรรมกาย คำว่า “รักเพื่อนมนุษย์” จะเกิดขึ้น เป็นความรักที่บริสุทธิ์ ปรารถนาดี...อยากให้เพื่อนมนุษย์พ้นจากความทุกข์

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๙๙

(โอวาทชุดปฏิบัติธรรมเท่านั้น วันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๘)

เราต้องช่วยกันประคับประคอง เพราะปริมาณน้อยๆ เราจะสู้
ไฉ่ดำไม่ได้ ต้องมีเยอะ ทหารต้องมีเยอะๆ และมีความละเอียด
(พระลูกชาย: คุณยายท่านรักษารักรณะ รักษาวิชาได้อย่างไร
ครับ หลังจากที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านละสังขารแล้ว คุณยาย
อาจารย์ฯ ท่านยังรักษาทั้งธรรมะ และรักษาวิชาครับ) เพราะท่าน
รักษารักรณะ รักษาวิชามาก จึงไม่ต้องมีใครมากระตุ้นเตือน เป็นสิ่งที่
ท่านรัก ห่วงแหน และเทิดทูน เพราะว่า เอาไว้ช่วยตัวเองก็ได้ ช่วย
คนอื่นก็ได้ ช่วยใครก็ได้ ท่านจะรักษาวิชามาก นั่งธรรมะไม่เคยขาด
เลย ท่านมีฉันทะ ซึ่งมีเองเลย ฉันทะมีความสำคัญมาก ถึงไม่มีใคร
ท่านก็นั่งคนเดียว มีสองคนก็นั่งสองคน จะมีกี่คนท่านก็นั่ง หลวงพ่อ
ว่านะ ท่านเป็นบุคคลมหัศจรรย์มาก พอเจอท่านครั้งแรก เห็น
บุคลิกของท่าน ถึงแม้ตัวของท่านจะสะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็น แต่
ก็มีดวงตาที่สดใส ดูมีน้ำมีนวล ดวงตาท่านจะเด่นมาก ตั้งแต่แรก
เห็นดวงตาท่านฉายแววความบริสุทธิ์จากภายใน เห็นแล้วน่าเข้า
ใกล้ และน่าเกรงขามในตัว แต่ก็น่าเข้าใกล้ เข้าไปก็มีความสุข ถัด
มาก็ถามคำถามท่าน แล้วท่านก็ตอบ ล้วนเป็นสิ่งมหัศจรรย์ทั้งสิ้น
เพราะที่ผ่านมาหลวงพ่อดูตระเวนไปตามถ้ำ ไปตามอารามต่าง ๆ
เพื่อหาคำตอบ แต่ก็ตอบเฉียดไปเฉียดมา ไม่ถูกใจ ไม่เข้าเป้า แต่
คุณยายอาจารย์ฯ ท่านตอบไม่ก็วินาที ไปง! เช็ดบิลเลย

คุณครูไม่ใหญ่

สรุปโอวาทการปฏิบัติธรรมที่ ๑๐๐

ทำเท่าที่ทำได้ : ด้วยจิตใจที่เป็นกลางๆ เหมือนดูก้อนหิน ๑ ก้อน ต้นไม้ ๑ ต้น คน ๑ คน ให้ดูซ้ำๆ ย้ำๆ ต้องให้หลุดกรอบจากความคิด หรือติดสัญญาทุกอย่างที่เคยอ่าน ได้ยิน ได้ฟังมาทั้งหมด เวลาตอบให้ใช้ภาษาประสบการณ์ภายใน

สำคัญทั้งนั้น : ทุกๆ บุญ ทุกๆ กิจกรรมที่หลวงพ่อกำลังชวนเป็นไปเพื่อการอบรมบ่มกาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์ มีความสำคัญทั้งนั้น ลูกจะเข้าใจคำนี้ได้เมื่อลูกได้เข้าถึงจุดแห่งความสว่าง จุดแห่งการเข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน

สรุปโอวาทประจำ วันพุธที่ ๑๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘

หลวงพ่อบรมพระธาตุทุกคืน ต้องเป็นพระตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก อวัยวะภายใน เพราะ ญาติโยมต้องล้างเท้า ต้องเป็นพระหมดเลย แม้อยู่ตามลำพัง ต้อง กราบตัวเองได้ เคารพตัวเองได้ เมื่ออยู่ในห้องน้ำ ก็สามารถกราบ ตัวเองได้ อยู่ในกลด ในเต็นท์ ต้องกราบตัวเองได้ เพราะเราเป็น พระ ต้องสงบเสงี่ยม ถ้าญาติโยมล้างเท้าที่ ต้องปิดประตูบាយให้ เขาเลย เป็นเนื่อนาบุญ เป็นพระตลอดทั้งตัวเลย ตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ปอด ตับ ม้าม ไต อวัยวะ ทุกส่วน ถ้าญาติโยมล้างเท้าเรา ต้องไม่เป็นหนี้เขา ล้างเท้าต้องอยู่ ในฐานะผู้ให้ แค่ทำเฉยๆ ให้เขามาเชื่อมสายบุญ และประคององค์ พระ ให้เขากราบไหว้ตลอดเส้นทางด้วยความสงบเสงี่ยมสง่างาม เพื่อให้ญาติโยมเขากราบไหว้ พระคลุ่มตัวเรา และพระในตัว มอง กลาง มองทางอย่างเดียว ถึงจะปิดประตูบายให้ญาติโยม เปิด ประตูสวรรค์ให้โยมได้

คุณครูไม่ใหญ่

กราบอนุโมทนาบุญทุกท่านผู้ที่มีส่วนสำคัญยิ่ง
ทำให้หนังสือ “ง่ายที่สุดคือหยุดได้” เล่ม ๑
(เฉพาะสมาชิกเขตใน) เสร็จบริบูรณ์

พระมหาอภิรักษ์ ยโสธโร
พระประทีป ปทีโป
พระมหานัฐพล ปญฺญาชโย
พระมงคล ภาทฺธมฺคโธ
พระภูษิต ยุตฺตวิฑฺฒิโก
พระธำรงค์เดช ปญฺญาโชโต
คุณจิตติรัตน์ ลักษณะธนากุล
กองพุทธศิลป์
กองภาวนา
Peace Revolution

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หญิงชาย
ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หญิงชาย
ชายขวา

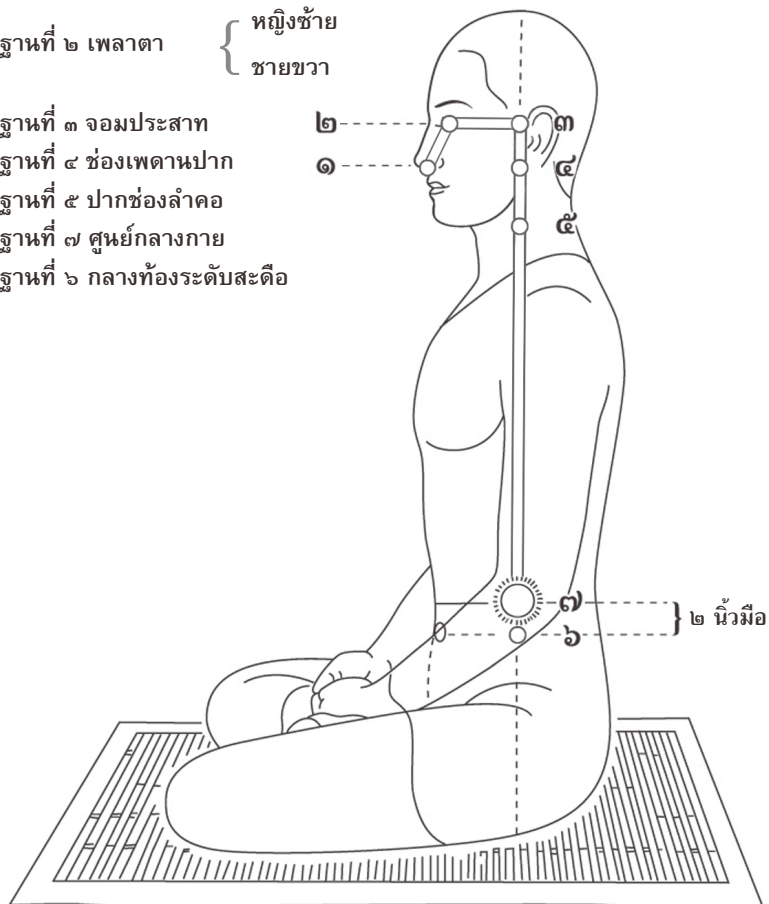
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดานปาก

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกาย

ฐานที่ ๖ กลางท้องระดับสะดือ



ภาพแสดงทางเดินของใจทั้ง ๗ ฐาน

ฐานเจ็ด

ฐานเจ็ด เสด็จเข้า	นิพพาน
ฐานเจ็ด เสด็จมาร	พ่ายแพ้
ฐานเจ็ด แหล่งสราญ	ใจสุข
ฐานเจ็ด คือบ้านแท้	ลูกนั้นทุกคน

สุนทรพจน์

บ่มอินทรีย์

ลูกหมั่นตรึกนึกน้อม	อย่างนี้
เป็นยอดนักรบที่	เลิศล้ำ
รู้จักบ่มอินทรีย์	แก้กล้า
ไม่ประมาทหมั่นยำ	มันแล้วอุดมการณ์

สุนทรพจน์