

[เฉพาะสมาชิกเขตใน]

หนังสือที่รวบรวมโอวาทของคุณครูไม่ใหญ่
ที่ท่านเมตตาสอนธรรมะตลอดหลายปีที่ผ่านมา

“ หยุต ” นี่แหละ
เป็นตัวสำเร็จ
ทั้งทางโลกและทางธรรม



“ บ๊ายบายครูไม่ใหญ่ ”

๑๖

“ ทบทวน..โอวาทการปฏิบัติธรรม ”

“ หยุต ”
“ นิ่ง ”
“ เฉยๆ ”
“ เราเป็นผู้ดู ไม่ใช่ผู้กำกับ ”



๑๖
“ บ๊ายบายครูไม่ใหญ่ ”

॥ ପାଞ୍ଚାଙ୍ଗୁଳା ଶୁଭାଶିଷା ॥

ଝି

“ บำเพ็ญบุญกุศล ” ๕

(เฉพาะสมาชิกเขตใน)

ที่ปรึกษาากิตติมศักดิ์

หลวงพ่อรัญมชโย

ที่ปรึกษา

พระครูสมุห์วิษณุ ปญญาทีโป

พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสกุโก

พระไชยยศ ยสวโร

บรรณาธิการ

พระมหาไพโรจน์ ปุณณภาโส

พระสรวัจน์ กวิทูโต

พระมหาอรรถพล กุลสิทฺโธ ป.ธ.๙

พระมหาธีระชัย ธีชชโย ป.ธ.๙

ออกแบบปก

พระพนมชัย อุตตชโย

ภาพวาดสีน้ำ

พระภุชิต ยุตฺตวิฑฺฒ

พิสูจน์อักษร

คุณสุชาดา ทองมาลัย

คุณพิณรัตน์ จตุรกุลมรกต

ประสานงาน

เจ้าหน้าที่จุดดอกบัวบูชาพระมหาธรรมกายเจดีย์

พระมหาเจดีย์พระพุทธรูปเจ้าล้านพระองค์

จัดรูปเล่ม

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

จัดทำโดย

ใจ...หยุด ๒๔ น.

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

พิมพ์ครั้งที่ ๑

วันธรรมชัยที่ ๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

พิมพ์จำนวน

๑,๐๐๐ เล่ม

คำนำ

หนังสือ “ง่ายที่สุด คือ หยุดได้” เล่ม ๕ (เฉพาะสมาชิกเขตใน) เป็นหนังสือที่ไม่ได้เผยแพร่ทั่วๆ ไป โดยทางทีมงานได้รวบรวมโอวาทของคุณครูไม่ใหญ่ ที่เมตตามาสอนธรรมะให้ลูกๆ สมาชิกเขตในตลอดหลายปีที่ผ่านมา

ต่อมาคณะผู้จัดทำได้ร่วมกันคัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับความละเอียดของใจ และตั้งใจรวบรวมจัดทำเป็นหนังสือ เพื่อให้ผู้อ่านได้ทบทวนธรรมะ และวิธีการปฏิบัติที่คุณครูไม่ใหญ่ท่านสอน โดยมุ่งหวังอย่างจริงจังที่จะให้ผู้อ่านมีใจที่ละเอียด มีที่พึ่งภายใน และก้าวไปถึงจุดที่สามารถศึกษาธรรมะที่ละเอียดยิ่งๆ ขึ้นกับคุณครูไม่ใหญ่..พระพ่อผู้ที่เป็นที่เคารพรักยิ่งของลูกๆ ทุกคน

คณะผู้จัดทำ

๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

สารบัญ

คำนำ	๓
จริงแค่ไหน	๑๐
ประคองใจให้ได้ตลอดเวลา	๑๒
โอกาสยากที่จะได้ เราต้องใช้ให้เต็มที่	๑๓
การฝึกจิต คือ สูดยอของการฝึก	๑๕
อย่าให้ใจหลุดจากองค์พระ	๑๖
โดนดูเข้าไป..เพราะทำถูกใจพระในตัว	๑๗
หลวงพ่อรอดความละเอียดของลูกทุกคน	๑๙
ทางสายกลาง ทำถูกต้องจะง่าย..ง่ายแสนง่าย	๒๐
ผู้ที่จะเข้าถึงธรรมกาย..ต้องมีความสุขความบริสุทธิ์	๒๒
พระธรรมกาย คือ ผู้ตื่นจากกิเลส	๒๓
อยากให้ลูกทุกคนเป็นพระอย่างแท้จริง	๒๕
อย่าชะล่าใจในการสร้างบารมี	๒๗
ไม่เกะ ไม่เกี้ยว ไม่เหนียว ไม่รังอะไรเลย	๒๙
พึ่งตัวเองได้..เอาตัวรอดได้	๓๐
ไม่ติดอะไรเลย..แล้วจะสมปรารถนากันทุกคน	๓๒
สมาธิในองค์กรเป็นประดุจพระจันทร์บนท้องฟ้า	๓๓
อย่าไปติดกับสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร	๓๕
ชวนบวชกันให้ถึงเป้า	๓๗
สวดธรรมจักรกันจริง..ถึงเป้าได้จริง	๓๘
รางวัลของผู้ที่ขยันและทำถูกหลักวิชา	๔๐



สติ สบาย สม่่าเสมอ ไม่เข้าใจจะหยุดเอง	๔๓
ทำความเข้าใจอย่างถูกต้อง..ไม่เห็นเป็นไม่มี	๔๕
เส้นทางสายนี้..มีแต่คำว่าง่าย	๔๗
ฝึกใจ..ให้ทำทันที ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา	๔๙
เริ่มต้นอย่างถูกต้อง ดูเหมือนช้า..แต่จะเร็ว	๕๐
ความสุขจากสมาธิ เกิดขึ้นได้เพราะใจหยุด	๕๒
หยุดใจได้ จะเห็นภาพภายใน	๕๓
ภารกิจกับจิตใจให้ทำไปควบคู่กัน	๕๔
หมั่นสังเกต ทำอย่างไรจึงหยุดนิ่งสมบูรณ์	๕๖
ต้องมีความสุข จึงถูกหลักวิชา	๕๗
ยอมรับการตกเตือน จะทำให้กาย วาจา ใจ บริสุทธิ์	๕๘
นั่งให้มีความสุข แล้วจะสนุกกับการนั่ง	๕๙
นั่งธรรมะเท่านั้น จึงจะพบกับความสุขภายใน	๖๑
ความสุขจากใจหยุดนิ่ง..ต้องรู้จักจริงจึงจะไม่ขาดทุน	๖๒
หยุดให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้ ง่ายนิดเดียว	๖๓
ให้ทั้งชีวิตเข้ากลาง..เพราะชีวิต คือ การเข้ากลาง	๖๔
ต้องรักตัวเอง เอ็นดูตัวเอง แม่เมตตาให้ตัวเอง	๖๕
มีสติที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา	๖๖
กาย วาจา ใจบริสุทธิ์..จึงจะรองรับความรู้อันบริสุทธิ์	๖๗
หมั่นปิดกวาดเรือนใจ..แล้วองค์พระใสจะปรากฏ	๗๐
ต้องนั่งอย่างเดียว จึงจะสมปรารถนา	๗๑



หมั่นปิดกวาดเช็ดถูใจ..ให้ใสบริสุทธิ์	๗๒
นั่งสังสมความสุขไปเรื่อย ๆ..อย่างนี้ได้กำไร	๗๔
ออกกำลังกายให้เลือดลมละเอียด..จิตก็จะละเอียด	๗๕
บูชาบุคคลที่ควรบูชาเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่..สะท้อนไปทั้งภาพ	๗๖
กลั่นจิตให้ใส..ให้ธาตุบริสุทธิ์เพิ่มมากขึ้น	๗๗
ชวนชวายฝึกฝนตัวเราให้สมบูรณ์พร้อม	๗๘
หมั่นนึกถึงสิ่งที่บริสุทธิ์..ใจจะบริสุทธิ์ตามไปด้วย	๗๙
เรียนรู้ศาสตร์..ที่จะทำให้รู้ทุกศาสตร์	๘๐
หมั่นสังเกตความคิดในใจ ให้ชำนาญไปเรื่อย ๆ	๘๒
หยุดนิ่ง เข้าไปเป็นทุกสิ่งที่เราเห็น	๘๓
ให้จับจุดหยุดแรกให้ได้	๘๔
ต้องมีความสุข บริสุทธิ์ ในทุกขั้นตอน	๘๕
ไม่ทุกข์ ไม่สุข..เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี	๘๗
สถาปนาเส้นทางพระผู้ปราบมาร..ต้องปลื้ม	๘๘
นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ทุกลมหายใจ	๘๙
สวดมนต์แล้วต้องเข้าถึงธรรม	๙๐
กตัญญูพระผู้ปราบมาร..ต้องปลื้ม	๙๒
สวมนุชขาวมาวัด..ด้วยใจสงบ เรียบง่าย	๙๓
นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ตลอดเวลา	๙๕
ไม่มีภาพใดงดงามเท่า..ภาพแห่งการสร้างความคิด	๙๖
ดูไปเรื่อย ๆ ไม่คิดอะไร คือ หัวใจให้เข้าถึงธรรม	๙๗



ชีว! ปิดทิ้งไป ทำให้ใจบริสุทธิ์	๙๙
ธรรมยาตรา..ฟื้นฟูพระพุทธศาสนาดังยุคพุทธกาล	๑๐๐
พระธรรมกาย..ยืนยันความจริงในพระไตรปิฎก	๑๐๑
ทำความดี เพื่อความดี คือ การสร้างบารมีของเรา	๑๐๓
อย่ามีข้อแม้ ข้ออ้าง เงื่อนไข ในการปฏิบัติธรรม	๑๐๔
รู้จักให้อภัย..ใจจะบริสุทธิ์	๑๐๕
เข้าถึงพระธรรมกายได้..ใจต้องหยุดนิ่งอย่างเดียว	๑๐๖
ความรู้ภายในที่ยิ่งใหญ่ เข้าถึงได้ด้วยพระธรรมกาย	๑๐๗
การนั่งสมาธิ คือ กรณียกิจ..เป็นงานที่แท้จริง	๑๐๘
ลูกทุกคนมีบุญเพียงพอที่จะเข้าถึงธรรม	๑๑๐
พระธรรมกายมีจริง..ดีจริง	๑๑๒
ไม่รอความพร้อม แต่ให้พร้อมเสมอในการเข้าถึงธรรม	๑๑๓
พระธรรมกาย คือ ที่พึ่งที่แท้จริง	๑๑๕
หยุดใจ..ให้มันทำสมาธิเสมอ อย่างถูกหลักวิชา	๑๑๖
ให้เอา “อ อ่าง” ออกจาก “อวิชชา”	๑๑๙
เราเป็นผู้มีบุญมาก จึงรู้จักศูนย์กลางกายฐานที่ ๗	๑๑๘
สั่งสมความละเอียดทุกวัน ใจจึงหยุดนิ่งถูกส่วนไปเอง	๑๒๐
ฝึกสมาธิต้องสบาย..ง่ายที่สุด อย่างต่อเนื่อง	๑๒๒
หมั่นตรีกตตลอดเวลา..จะง่ายมากขึ้นเรื่อย ๆ	๑๒๔
อยากหยุด เราต้องหยุดความอยาก	๑๒๕
ฝึกหยุดฝึกนิ่ง..ยากไม่มาก ยากพอรู้ ง่ายพอดี	๑๒๖



ใจที่ละเอียดหยุดนิ่งจริง..จะมุ่งสู่ภายในอย่างเดียว	๑๒๗
ภายนอกเคลื่อนไหว ภายในหยุดนิ่ง	๑๒๙
กมลใจของเราอยู่กลางกายทุกอนุวินาที	๑๓๐
ฝึกกันไปทุกวัน ไม่ก้าวหน้าเป็นไม่มี	๑๓๑
ยิ่งมีด..ยิ่งดึก ยิ่งดึก..ยิ่งใกล้สว่าง	๑๓๒
อยากเห็นธรรมะเมื่อใด ก็หยุดให้ได้เมื่อนั้น	๑๓๓
เมื่อใดใจติดที่ศูนย์กลางกาย..ใจจึงพ้นได้จากอวิชชา	๑๓๕
นั่งสมาธิให้เป็นยิ่งกว่ากิจวัตร	๑๓๖
อย่าประมาท..ต้องรักษาใจให้มีแต่ความบริสุทธิ์	๑๓๘
แปะติดภาพภายในตลอดเวลา..จะเข้าถึงธรรมได้เร็วมาก	๑๓๙
เริ่มต้นต้องให้ถูกต้อง..ด้วยการหลับตาเบาๆ	๑๔๐
กำไรชีวิต..จะมีได้เมื่อเข้าถึงพระธรรมกาย	๑๔๑
ทุกประสบการณ์ภายในต้อง นิ่ง กับ สุข	๑๔๓
ธรรมชาติของใจ..นึกถึงองค์พระบ่อยๆ จะจำแม่น	๑๔๔
ปล่อยให้ความฟุ้งผ่านไป..แล้วใจจะนิ่งเอง	๑๔๕
นิ่งจริง..ต้องสุข สุขจริง..ต้องสว่าง	๑๔๖
ทุกคนต้องร่วมมือกัน อย่าให้ใจหลุดจากกลาง	๑๔๗
ตรึกให้ใจคุ้นกับศูนย์กลางกาย..แล้วจะได้ง่ายขึ้นๆ	๑๔๘
ใจเป็นธาตุสำเร็จ ทุกอย่างสำเร็จที่ใจ	๑๔๙
เมื่อใดใจละเอียด..จะหยุดนิ่งดังไม่หยุดยิ่งเลย	๑๕๐
สุดทางชีวิตในวัฏสงสาร..ใจต้องไม่ติดอะไร	๑๕๑



ฝึก..ฝน..ใจให้บริสุทธิ์ที่สุด	๑๕๒
เมื่อใจบริสุทธิ์..จะหลุดพ้นจากกระแสวิบากกรรม	๑๕๓
อย่าให้ใจหลุดจากศูนย์กลางกาย	๑๕๕
แปะภาพติดไว้กลางกาย..ในทุกภารกิจ	๑๕๗
เอาใจอยู่ ณ ปัจจุบันนี้..ที่มุ่งเข้าสู่ภายใน	๑๕๘
บุญ..เบื้องหลังความสุขความสำเร็จ	๑๕๙
หลวงพ่อรวันท์ลูกละออง..เต็มร้อย	๑๖๐
บุญบารมีเกิดขึ้น..เริ่มต้นที่ดวงใจ	๑๖๑
อยากเข้าถึงสุขที่แท้จริง..ต้องฝึกให้จริง	๑๖๓
หมั่นสังเกต..ปรับวิธีการอย่างสบายๆ	๑๖๕



ให้ลูกทุกคนในองค์กร ทั้งพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ทำภารกิจกับจิตใจไปด้วยกัน ทำควบคู่กันไปอย่างนี้ บารมีก็เกิดขึ้น กับเราทุกวันทุกคืน ซึ่งหลวงพ่อมุ่งหวังอยากให้ลูกทุกคนได้เข้าถึง วิชาธรรมกาย มีความปรารถนามาก ไม่เคยหลุดจากใจเลยตั้งแต่ บวชมาจนถึงวันนี้ เป็นความตั้งใจเดิมที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลงที่อยาก ให้ลูกทั้งหมด ทั้งพระภิกษุ สามเณร รวมถึงอุบาสก อุบาสิกาด้วย ได้เข้าถึงวิชาธรรมกาย แต่ความปรารถนาของหลวงพ่อก็จะสมหวัง ได้นั้น ลูกทุกคนจะต้องร่วมมือกัน คือ ต้องปฏิบัติธรรม เจริญสมาธิ ภาวนากันไปทุกวันทุกคืน ทำกันไปให้สม่ำเสมอ สักวันหนึ่งเมื่อ บารมีของเราเต็มเปี่ยม จิตใจเราสะอาด บริสุทธิ์ ปล่อยใจ เราต้อง เข้าถึงได้อย่างแน่นอน

พระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมาร ญาณทัศนะของท่านแม่นยำ ท่านยืนยันเสมอว่า ทุกคนมีดวงธรรมอยู่ภายในตัว ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ไส้บริสุทธิ์ โตเท่ากับไข่แดงของไก่ ถ้าไม่มีดวงธรรมดวงนี้จะมาเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้ และดวงธรรมดวงนี้ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ ถ้าทำอย่างถูกหลักวิชา มีความเพียร และใจต้องใสเยือกเย็น ถ้าทำได้อย่างนี้แล้วเข้าถึงทุกคน หลวงพ่อเชื่อโดยไม่มีความคลางแคลงใจเลยว่า **สิ่งที่ท่านได้พูดสั่งสอนเอาไว้แบบนี้จริง** เพราะฉะนั้น..ถ้าหากว่าลูกทุกคนมีความเพียร ทำอย่างสม่ำเสมอ ให้ถูกหลักวิชา ให้ใจใสเยือกเย็น จะต้องเข้าถึง พระธรรมกายได้อย่างแน่นอน

กำลังบุญของทุกรูปมีมากมายที่จะเข้าถึงได้อยู่แล้ว จะขาดก็แต่เพียงสิ่งที่เรียกว่า ความเอาจริง และความซำสั้งเกตดูว่าถูกหลักวิชาไหม สม่่าเสมอไหม ใจเยือกเย็นหรือไม่เท่านั้น ถ้ามีบุญน้อยเราจะมาอยู่ร่วมกันยาก แต่นี้เป็นเพราะกระแสนบุญดึงดูดเอามารวมกันเป็นหมู่คณะ เหมือนฝูงนกเข้าฝูงนก ฝูงเนื้อเข้าฝูงเนื้อ ฝูงปลาอยู่ในฝูงปลา ธรรมกายก็ต้องอยู่ในหมู่ของธรรมกาย เพราะฉะนั้น.. บุญเก่าของเรามีเหลือเฟือจนจะล้นทะลักเหลือแต่ว่าจริงแค่ไหน ถ้าจริงถูกหลักวิชา สม่่าเสมอใจใสเยือกเย็นอย่างนี้ ก็จะต้องเข้าถึงของจริงได้อย่างแน่นอน

คุณครูไม่ใหญ่

ประคองใจให้ได้ตลอดเวลา

วัตถุประสงค์ของหลวงพ่อก็คือ ต้องการให้ลูกทุกคนได้เข้าถึงพระธรรมกาย ดังนั้น..ให้ร่วมมือกับหลวงพ่อกับพยายามหมั่นตรึงนึกคิดที่ศูนย์กลางกายอย่างสบายๆ ตลอดเวลา และอย่าทำเฉพาะในห้องนี้ ออกไปแล้วก็ให้พยายามชวนชวายทำให้ใจละเอียดขึ้น ถ้าสมมติว่านอกกรอบเราประคองใจของเราไปเรื่อย ๆ ให้ใจคลอเคลียนิ้วเนียบอยู่ที่ศูนย์กลางกาย จนกระทั่งคุ้นติดเป็นนิสัยเวลากลับเข้ามาปฏิบัติในรอบ ใจจะรวมได้เร็ว ไม่ต้องเสียเวลาปรับใจ เพราะเราปรับตลอดเวลาอยู่แล้ว

ให้สังเกตดู..เวลาช่วงไหนวันไหนที่เราประคองใจอยู่ตลอดเวลา เวลาเรามานั่งรวมกันในห้อง เราจะนั่งได้ดี ใจจะรวมได้เร็ว ซึ่งการประคองใจได้ตลอดเวลาเป็นเครื่องวัดว่า **เรารักธรรมะจริงแค่ไหน อยากเข้าถึงพระธรรมกายจริงแค่ไหน** ถ้าหากว่านอกกรอบเราปล่อยใจให้คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นๆ ที่ไม่มีประโยชน์ก็แสดงว่าเรายังรักธรรมะไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะฉะนั้น..ผลที่เกิดก็ไม่เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์เหมือนกัน นี่คือเครื่องวัดของเราว่าเรารักธรรมะจริงแค่ไหน

คำว่า **ประคอง** ไม่ใช่การบังคับ ประคองจะทำให้ใจเราอยู่อย่างสบายๆ ไม่ตึงเครียด แต่ถ้าบังคับ..จะทำให้เครียด ไม่มีผลดีต่อการปฏิบัติเลย ต้องสบายๆ อารมณ์สบายๆ จึงจะเข้าถึงจุดตรงนี้ได้ เพราะฉะนั้น..ให้ร่วมมือกับหลวงพ่อกับพยายามประคองใจให้ได้ตลอดเวลาละ

คุณครูไม่ใหญ่

โอกาสยากที่จะได้ เราต้องใช้ให้เต็มที่

ตอนสมัยหลวงพ่อเรียนธรรมะกับคุณยาย ในใจมีอยู่อย่างเดียว คือ อยากจะรู้ว่าพระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมารท่านรู้เห็นอย่างไร โดยผ่านจากคุณยายของเรา อยากรู้ว่าเป็นอย่างไร อยากทำอย่างนั้นและอยากเป็นอย่างนั้น ซึ่งคุณยายของเราก็มียุ่หนึ่งเดียว คือ อยากตามหาพ่อ พอไปหาได้แล้วก็อยากศึกษาวิชาธรรมกายจากพระเดชพระคุณหลวงปู่ ส่วนพระเดชพระคุณหลวงปู่ของเราก็มียุ่อย่างเดียว คือ อยากจะรู้ว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสรู้อย่างไร ถ้ารู้เห็นตามไม่ได้ ตายเถอะ นั่นเป็นจุดเริ่มต้นการเข้าถึงธรรมของท่าน คือ ท่านไม่เอาอะไรเลยแม้กระทั่งชีวิต

หลวงพ่อก็เช่นเดียวกันจะสอบตก Retire จะมีกินไม่มีกิน ไม่ได้สนใจอนาคตเลย ใครจะกระทบกระแทก กระแนะกระแหน ก็รู้สึกเฉย ๆ คือ ไม่ได้สนใจอะไรเลย จนกระทั่งต่อมาคุณยายให้น้ำบูชาข้าวพระ ก็รู้สึกเฉย ๆ เพราะคุณยายให้ทำอะไรก็ทำ เมื่อพอทำเสร็จก็กลับมา นั่ง ใจมุ่งแต่อยากจะรู้เข้าไปภายใน

เพราะฉะนั้น..ชีวิตที่ผ่านมาหลวงพ่อชอบช่วง ๕ ปีนั้นมาก ด้วยเหตุผลที่ว่า

๑. ยังแข็งแรง
๒. ไม่มีกังวล
๓. ได้ศึกษาธรรมะของพระเดชพระคุณหลวงปู่

จนเพื่อน ๆ นักศึกษาถามว่า “โกรธเป็นไหม” คือ ก่อนที่จะตั้งคำถามก็ต้องตั้งข้อสังเกตมาก่อน คงเห็นว่าหลวงพ่อดีมีอารมณ์ดีก็ไม่ได้หมดกิเลสอะไรหรอก แต่จิตปลอดโปร่ง คือ ไม่มีอารมณ์อย่างอื่น มีแต่พระเดชพระคุณหลวงปู่ คุณยาย และธรรมะ อย่างอื่นทั้งหมดเลย อยากจะนั่งกับคุณยาย อยากจะอยู่กับคุณยายก็ทำแค่นี้เอง และคุณยายก็ไม่ได้บอกอะไร บอกแค่ว่า “คุณนั่งไป คุณนั่งไป” ซึ่งไม่เห็นท่านบอกอะไรมากไปกว่า “คุณนั่งไป คุณนั่งไป” มีเพียงบางครั้งคุณยายเล่าเรื่องละเอียดให้ฟังบ้างแค่นี้เอง

เพราะฉะนั้น..ลูกทุกคนมีบุญมากนะ ที่ได้มานั่งธรรมะในสภาวะที่พร้อมหมดทุกอย่าง มีเครื่องปรับอากาศให้เย็นสบาย มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลให้อย่างดี ซึ่งเมื่อก่อนหลวงพ่อก็ไม่มีแบบนี้ มีแต่ที่แคบ ๆ ห้องหลังเล็ก ๆ แต่สะอาด อยู่กันกับคุณยายอย่างมีความสุข

ลูกยังปลอดกังวล อยู่ในวัยแข็งแรง ไม่ต้องกังวลเรื่องเรียนมหาวิทยาลัย คือ หมดกังวลเรื่องการศึกษาทางโลกแล้ว ตอนหลวงพ่อกับมาเรียนธรรมะยังอยู่ในช่วงที่มีภาระเรื่องการเรียนอยู่ ดังนั้น..เมื่อลูกได้โอกาสที่ดีแบบนี้แล้ว ก็ต้องลunenธรรมะกันให้เต็มที่ ใจต้องไม่ติดอะไรเลย นิ่งอย่างเดียว เพราะเราได้ในสิ่งที่ใคร ๆ ในโลกยากที่จะได้ เราก็ต้องใช้โอกาสที่ดีแบบนี้กันให้เต็มที่นะลูกนะ

คุณครูไมใหญ่



การฝึกจิต คือ สูดยอดของการฝึก

ตั้งใจฝึกใจให้ละเอียดกันนะลูก ต้องใจเย็นๆ เดี่ยวประสบการณ์ภายในจะมาเอง หยุดให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้ ก็ง่ายนิดเดียว หลวงพ่อจะปลื้มใจเมื่อลูกทุกคนฝึกหยุดแรกกันเป็น มีประสบการณ์ภายใน และมีที่พึ่งภายใน

ลูกจะฝึกได้ก็ต้องเป็นคนช่างสังเกต เพราะการช่างสังเกต จะพบเหตุแห่งความบกพร่องในการปฏิบัติธรรม เดี่ยวก็จะยกขึ้นกันทั้งองค์กร ฝึกหยุดนิ่งให้มั่นคง โดยเริ่มทำหยุดแรกกันให้ได้ ถ้าหยุดแรกได้..อย่างอื่นก็ได้หมด

ตั้งใจฝึกหยุดฝึกนิ่ง ทำใจให้ปล่อยวางจากเรื่องราวต่าง ๆ เดี่ยวใจจะเข้าไปสู่ภายในเอง หลวงพ่ออยากให้ทำกันเป็นจริง ๆ จะได้ปลื้มและมีความสุขเบิกบานใจ

สิ่งที่สำคัญ คือ ต้องมีอธิบาท ๔ มีฉันทะ รักในการปฏิบัติธรรม รักที่จะเข้าถึงธรรม มีความขยันในการนั่งธรรมะ จดจ่อไม่เอาอะไรเลย และสังเกตว่าเราทำอย่างไรใจจึงละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าการฝึกจิต การฝึกจิต คือ สูดยอดของการฝึก เราต้องให้ความสำคัญกับการฝึกจิต จะได้เข้าถึงธรรมกันทุกคน และถ้าใจละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไป เราจะได้ไปปราบมารตัวกันนะลูก

คุณครูไม่ใหญ่

อย่าให้ใจหลุดจากองค์พระ

ตลอดทั้งวัน..ไม่ว่าทำกิจวัตรหรือกิจกรรมใดก็ตาม ให้นึกถึงพระในตัวไปด้วย ฝึกเอาไว้เนะ จะอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน บริหารงาน ปัดกวาด เช็ดถู ซักผ้า ล้างจาน ก็ให้ล้างใจไปด้วย ให้เห็นองค์พระใส ๆ ไปด้วยตลอดเวลา

สรุปง่าย ๆ คือ ไม่ว่าลูก ๆ จะอยู่ที่ใด ไม่ว่าจะทำอะไร จะมีภารกิจมากเพียงใดก็ตาม อย่าให้ใจหลุดจากองค์พระ ต้องพยายามฝึกอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่ฝึกอย่างนี้แล้ว มัวแต่ทำงานหยาบ ไม่ได้นึกองค์พระไปด้วย แล้วทำเฉพาะเวลามานั่งสมาธิ อย่างนี้อยู่ที่ไหนใจก็จะหยาบ ใจจะไม่ละเอียดย

ให้พยายามฝึกไว้เนะ ใหม่ ๆ ก็อาจจะหลุดบ้าง แต่พอฝึกไปเรื่อย ๆ ต่อไปจะเห็นตลอดเวลา จะเป็นไปเองเลย เป็นองค์พระไปทั้งตัว แล้วพระธรรมกายท่านจะคุ้มครองเราด้วย เมื่อเราอยู่กับพระธรรมกาย เราจะมีความรู้สึกอบอุ่น มีปิติ มีความมั่นใจ มีความสุข ความเบิกบานทุกสถานที่ เพราะฉะนั้น..ให้ตั้งใจฝึกนะลูกนะ

คุณครูไม่ใหญ่

โดนดูตเข้าไป..เพราะทำถูกใจพระในตัว

ความฟุ้งทำให้เราคิดวนไปวนมาได้ทั้งวัน เพราะใจของเราไม่ยอมอยู่กับเนื้อกับตัว “จะฟุ้งน้อยฟุ้งมากไม่ยากดอก เดี่ยวจะบอกเคล็ดลับไว้ใช้แก้ เพียงค่อยๆ สืบตาเท่านั้นแล ฟุ้งว่าแน่ก็ยังแพ้แค่ สืบตา”

ในแต่ละวันเราต้องเพิ่มชั่วโมงในการทำใจหยุดใจนิ่งให้มากขึ้น ปล่อยวางในเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งคน สัตว์ สิ่งของ ถ้ามีความฟุ้งเกิดขึ้นมาก็ปล่อยให้มันผ่านไป ให้อยู่ตรงกลางกายอย่างสบายๆ ไม่ยินดียินร้าย เดี่ยวเราก็จะเอาชนะความฟุ้งได้เอง

ถึงแม้บางคนนั่งธรรมะแล้ว มีอาการโดนดูตเข้าไปเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งอาจจะมีความคิดเกิดขึ้นมาว่า ไม่รู้จะไปสุดที่ตรงไหน จริง ๆ ก็คือ โดนดูตเพื่อให้ไปถึงดวงธรรมภายใน แต่ถ้าถอนออกมา ใจก็จะไปติดเรื่องอื่นภายนอก

พระในตัวท่านดังเข้าไป เพราะเราทำได้ถูกใจท่าน แต่ถ้าเราทำไม่ถูกใจท่าน..ท่านก็จะดันออกมา โดนดูตเพราะท่านอยากให้เข้าไปใกล้ๆ หากเราเข้าไปใกล้ๆ แล้วทำไม่ถูกใจท่าน ท่านก็จะดันเราออกไปไกลๆ ซึ่งการทำให้ถูกใจท่าน คือ ทำเฉยๆ อย่างสบายๆ ถ้าเราอยากจะชนะพญามารก็ต้องทำเฉยๆ อย่างสบายๆ นะลูกนะ

เกิดมาสร้างบารมีเราก็ต้องหุ่มเทศสร้างบารมีกันให้เต็มที่ วันเวลาผ่านไปเร็ว เดียวก็วันเดียวก็คืน ปัญหามีก็ก่ไขกันไป ลุ่ยไป ช้างหน้าอย่างเดียว “จงมองปัญหา แต่อย่าให้เป็นปัญหา มันเป็นเพียงภาพลวงตา เหมือนไอแดดที่แผดเผา หลับตาให้สบาย อย่าเอามือก่ายหน้าผากของเรา ปัญหาไม่ได้มีให้เศรำ แต่มีให้เราก็ก่มันด้วยปัญญา” ปัญหามีก็ก่ไขกันไป บุญ..เราก็ก่ทำ ธรรมะ..เราก็ก่ต้งน้่ง เกิดมาสร้างบารมี เราต้งทำไปพร้อมๆ กัน

คุณครูไม่ใหญ่



หลวงพ่อรอดความละเอียดยของลูกทุกคน

นั่งธรรมะแล้วมีฟุ้งกันบ้างหรือไม่ ถ้าฟุ้งจนเราไม่สามารถควบคุมใจได้ ก็ให้ลืมหืมตามาดูภาพพระเดชพระคุณหลวงปู่ แก้มไม่ยากหรอก ให้เราทำใจเบาๆ อย่าไปตั้งใจมากจนเกินไป อย่าให้หะโระมาเหนียวรังใจเราไว้ ทั้งให้หมดเลย ให้ปล่อยวางให้หมดจากเรื่องของคน สัตว์ สิ่งของ หรือภารกิจงานหยาบ ทั้งให้หมดในช่วงที่นั่งธรรมะแล้วหมั่นตรikirธรรมะตลอดทั้งวัน ให้ใจคุ้นเคยหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย ให้สมำเสมอ

ให้เราเริ่มต้นจากจุดที่ง่ายที่สุด จุดที่สบายที่สุด จุดที่ผ่อนคลายที่สุด จุดที่คุ้นเคยที่สุดของแต่ละคน ให้ทำอย่างง่าย ๆ และจำไว้ว่า **หลวงพ่อรอดความละเอียดยของลูก ๆ ทุกคนได้ หลวงพ่อคอยได้**

ให้ลูก ๆ ทุกคนทำใจอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ ถ้าฟุ้งก็ให้ลืมหืมตามาดูภาพพระเดชพระคุณหลวงปู่ พอหายฟุ้งก็หลับตาเบา ๆ แค่นตาชนกัน ให้นึกถึงภาพท่าน ถ้านึกได้บางส่วนก็นึกบางส่วน นึกได้ทั้งหมดก็นึกทั้งหมด จะนึกเป็นโครง ๆ ไปก่อนก็ได้ จะมีดทั้งหมดหรือมีดบางส่วนก็ไม่เป็นไร พอใจเราเริ่มคุ้นเคยและเริ่มหยุดนิ่ง ภาพท่านจะเริ่มสว่าง เริ่มจากสว่างที่ละส่วนก่อน พอใจหยุดนิ่งได้มากขึ้นจะสว่างทั้งหมด

ทำใจของเราให้เป็นพระ แต่ไม่ต้องให้ถึงกับเครียด เพราะเมื่อใจอยู่ที่ศูนย์กลางกายแล้ว ความสำรวมอินทรีย์จะเกิดขึ้นเองอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ ตั้งใจฝึกกันนะ เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับตัวของเราเอง

คุณครูไม่ใหญ่

“ ภาวนาจิตภาวนา ” ๕

ทางสายกลาง ทำถูกต้องจะง่าย..ง่ายแสนง่าย

ถ้าฝึกศูนย์กลางกายได้ตลอดเวลา รวมทั้งในช่วงทำภารกิจงานหยาบด้วย..จะดีมาก ตรีกไปเรื่อย ๆ ตรีกได้บ้าง..หลุดบ้าง..ก็ไม่เป็นไร เป็นเรื่องธรรมดา ตรีกไปเรื่อย ๆ เดี่ยวใจจะหยุดนิ่งอย่างต่อเนื่องไปเอง

ความนิ่งของใจมาจากการปล่อยวางจากทุกสิ่งในโลก ทั้งคน สัตว์ สิ่งของ แล้วใจจะนิ่งแน่นเพิ่มขึ้น จนกระทั่งความคิดอื่นแทรกเข้ามาไม่ได้ แล้วความสุขก็จะเกิดขึ้น ซึ่งจะเป็นเครื่องยืนยันว่าเราทำถูกต้อง ความสุขเพิ่มขึ้น ๆ แม้ความรู้สึกเฉย ๆ ก็ยังไม่ไ้ชนะลูก

วันนี้มีความสุข ๑๐% พรุ่งนี้มีความสุข ๒๐% วันต่อไปมีความสุขเพิ่มขึ้น ๓๐-๔๐-๕๐% ไปจนถึง ๑๐๐-๒๐๐-๓๐๐% และมากยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ สุขตลอดเส้นทางเลย ซึ่งตลอดเส้นทางสายกลางที่จะสู่รอบปรบมือกับพญามาร ต้องสู้กันด้วยความเบิกบานจึงจะประหณกิเลสได้โดยไม่ต้องใช้อาวุธยุทธโศปกรณ์ใด ๆ เส้นทางสายกลางจะเป็นอย่างนี้ ซึ่งกลับตาลปัตรกับทางโลก ที่ต้องใช้อาวุธยุทธโศปกรณ์ทางโลกต้องมีการพลัดพราก โศกเศร้า เสียใจ แต่การรบภายในนั้นมีแต่ความสุขที่เพิ่มมากขึ้น สุขมากยิ่งขึ้น เป็นบรมสุขมากกว่าบรมสุข

เพราะฉะนั้น..ลูกฟังสังเกตดู ถ้าทำถูกต้องจะง่าย ทำถูกมากกว่านี้จะต้องง่าย ๆ ถ้ามากกว่านี้อีก คือ ต้องง่ายแสนง่าย ง่ายที่สุด และมากกว่าง่ายที่สุด ความง่ายจะเพิ่มขึ้นอย่างนี้เรื่อย ๆ นี่คือข้อสังเกต ลูกสังเกตตัวเองนะ หลวงพ่อให้สูตรไว้แล้ว ให้จำเอาไว้ล่ะว่า ถ้ายากไม่ใช่ ยากแสนยากก็ยังไม่ใช่ ถ้ารู้สึกว่ายากก็ให้ไปล้างหน้าล้างตาค่ะ พอสบายแล้วค่อยนั่งใหม่ เริ่มต้นใหม่ เพราะแสดงว่าผิดสูตรแล้ว ถ้าหากถูกต้อง..ใจจะมีความสุขเป็นอิสระ ให้สังเกตนะลูกนะ

คุณครูไม่ใหญ่

ผู้ที่เข้าถึงธรรมกาย..ต้องมีความสุขความบริสุทธิ์

เราจะต้องครอบครองจุดเล็ก ๆ ใส ๆ ให้ได้ให้อยู่ในกำมือของเรา ถ้าเรามีความสุข มีความบริสุทธิ์ จะมีฉันะเอง ไม่มีใครในโลกจะมาเบรคมาจุดเราได้เลย เพราะเรารู้ว่าศูนย์กลางกายของเรามีความสุขความบริสุทธิ์ ทำพื้นฐานตรงนี้ให้ดี เพราะฉะนั้น..ตั้งใจฝึกหยุดนิ่งให้ได้ ไม่ช้าหรือเร็ว เดี่ยวลูกก็จะได้กันทุกคน

หยุดแรกต้องฝึกให้สมบุรณ์ ที่ผ่านมาก็สมบุรณ์ได้ในระดับหนึ่ง แต่ถ้าเราจะทำให้สมบุรณ์ขึ้น “ตั้งใจเย็นให้พอ รอให้ได้ ให้สม่ำเสมอ” กระแสแห่งความเย็นและความบริสุทธิ์เป็นสัญญาณที่มีแต่กระแสแห่งความสุข ถ้ามีกระแสนี้เกิดขึ้นใจจะเบิกบาน ใจจะไม่ติดอะไรเลย จิตจะบริสุทธิ์ขึ้น ถ้ากระแสนี้ยังไม่เกิดขึ้นก็ต้องรออย่างใจเย็นอย่างนุ่มนวล

เหมือนกับสถานที่บางแห่งที่คัดเฉพาะคนระดับไฮโซ คนระดับโลโซเข้าไปไม่ได้ ซึ่งสภาวะธรรมภายในเป็นสถานที่ของพระธรรมกาย ก็จะคัดเฉพาะผู้ที่มีความสุขความบริสุทธิ์เข้าไป ดังนั้น..บุคคลที่มีความสุขความบริสุทธิ์จึงจะสามารถเข้าไปถึงพระธรรมกายภายในได้ เพราะฉะนั้น..ให้ตั้งใจฝึกหยุดฝึกนิ่ง ทำหยุดแรกให้สมบุรณ์ ทำจิตให้บริสุทธิ์แล้วก็จะสมหวังกันทุกคน

คุณครูไม่ใหญ่

พระธรรมกาย คือ ผู้ตื่นจากกิเลส

ให้ลูกทุกคนในองค์กรหมั่นนึกถึงองค์พระที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลาในทุกๆ อิริยาบถ นิ่งก็เห็นองค์พระ นอนก็เห็นองค์พระ ยืนก็เห็นองค์พระ เดินก็เห็นองค์พระ จะกิน จะขับถ่าย หยุดนึ่ง ลืมรส เหยียดแขน คู้แขน กลับหน้า กลับหลัง จะตอกจะตีอะไรก็แล้วแต่ ในทุกภารกิจหน้าที่ให้นึกถึงองค์พระในตัวไปด้วย ถ้าจะไปนึกถึงเรื่องคน เรื่องสัตว์ เรื่องสิ่งของ นั้นไม่ใช่ที่พึ่ง ยิ่งนึกยิ่งกลุ้ม ยิ่งนึกก็ยิ่งมีความทุกข์หรือมีความเพลินหมดไปวันๆ เท่านั้นเอง

ถ้าหากนึกถึงองค์พระอยู่ตลอดเวลา..ใจของเราจะมีความสุข มีความสดชื่น กระแสธารแห่งบุญจะได้ไหลผ่านตัวเราตลอด ไม่ว่าจะทำภารกิจหน้าที่อะไรก็ตาม จะทำงานโยธาก็ดี จะไปทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรก็ดี หรือหน่วยสนับสนุนชักชวนคนมาทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาก็ดี ถ้านึกถึงพระธรรมกายซึ่งเป็นที่พึ่งอย่างนี้ กระแสธารแห่งบุญก็จะหลังไหลตลอดเวลา

พระธรรมกายนี้สำคัญ ท่านเป็นผู้รู้แจ้งเพราะเห็นแจ้ง รู้เรื่องราวของตัวเราทั้งหมด เมื่อเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับท่าน ก็รู้เรื่องตัวของเรา รู้เรื่องของสรรพสิ่งสรรพสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งมีความเกี่ยวพันกันตั้งแต่อดีตว่าเป็นอย่างไร ปัจจุบันเป็นอย่างไร อนาคตเป็นอย่างไร สิ่งเหล่านี้จะอยู่ในขอบข่ายญาณทัสสนะของพระธรรมกายทั้งสิ้นเลย

พระธรรมกายท่านเป็นผู้รู้ ผู้เห็นโดยธรรมจักขุ ด้วยญาณทัสสนะของท่าน และมีความรู้เห็นอันไม่มีประมาณ ซึ่งทำให้เราเข้าใจอะไรได้แจ่มแจ้ง ทำความเห็นได้ถูกต้องตรงไปตามความเป็นจริง ตรงต่อเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการมาเกิดเป็นมนุษย์ **ท่านเป็นผู้ตื่น คือ เป็นผู้ตื่นจากกิเลส** เพราะกิเลสบังคับให้อยู่ในโลกแห่งมายาที่ไม่ใช่ความจริง เป็นโลกที่หลอกลวง สร้างภาพจัดฉาก เป็นโลกแห่งละครโรงใหญ่ ตื่นมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง รู้เห็นอะไรไปตามความเป็นจริง พระธรรมกายท่านเป็นผู้ที่มีความสุข มีความเบิกบานไม่มีที่สิ้นสุด มีจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส มีความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งปวง มีอานุภาพไม่มีประมาณ เราจะเป็นผู้ตื่นเมื่อเราได้เข้าถึงพระธรรมกายและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับท่าน

ดังนั้น..พระธรรมกายจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่สมาชิกทุกคนในองค์กรจะต้องเข้าถึงกันทั้งหมด อย่าให้ภารกิจต่างๆ มาเป็นอุปสรรค มาเป็นข้ออ้าง ข้อแม้ และเงื่อนไขในการปฏิบัติธรรมกันนะ

คุณครูไม่ใหญ่

อยากให้ลูกทุกคนเป็นพระอย่างแท้จริง

อยากให้ในองค์กรมีบรรยาภาศเหมือนสมัยพุทธกาล คือ บรรยาภาศที่ลูกทุกคนในองค์กรตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ คิดแบบพระ พุดแบบพระ ทำแบบพระ เป็นพระอย่างแท้จริง อยากให้เป็นกันอย่างนั้น แล้วก็มีพระภายในเป็นเพื่อนในทุกอิริยาบถ ทุกกิจกรรม นั่งนอนยืนเดิน เหยียดแขน คู้แขน กลับหน้า กลับหลัง ขบขัน หรือทำอะไรก็แล้วแต่ นี่คือการตั้งใจของหลวงพ่อกำลังต้องการให้ลูกทุกคนที่ได้เข้ามาสู่องค์กรเข้าถึงความสมปรารถนา ซึ่งอย่างน้อยที่สุดอยากจะให้รู้ว่า “การเข้าถึงไตรสรณคมน์เป็นอย่างไร”

เราเคยได้ยินได้ฟังได้อ่านในพระไตรปิฎกหรือจากครูบาอาจารย์สั่งสอนว่า “เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านแสดงธรรมโปรดพระเจ้าพิมพิสารและพสกนิกร โดยผู้ฟังธรรมทั้ง ๑๑ ส่วนบรรลุมรรคผลนิพพานเป็นพระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป อีกหนึ่งส่วนบรรลุธรรมาภิสมัยเข้าถึงไตรสรณคมน์” เราได้ยินได้ฟังกันแล้วก็รู้เรื่องกันได้อย่างดีว่า หมายถึง พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ หรือหมายถึงพระธรรมกายโดยย่อเป็นอย่างนั้น แต่จริงๆ แล้ว เรายังเข้าไปไม่ถึงจุดนั้น

หลวงพ่อบอกอย่างน้อยที่สุดให้เรารู้จักตรงนี้ก่อนเพื่อเอาไว้เป็นที่พึ่ง อยากให้รู้จักกับคำว่าที่พึ่งที่ระลึกหรือคำว่า สรณะ ที่พึ่งได้จริงหรือลักษณะว่าที่พึ่งที่แท้จริงควรเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร ซึ่งเราจะยอมรับด้วยตนเองว่า “นี่คือที่พึ่งที่แท้จริง”

หลวงพ่อยากให้เข้าถึงอย่างน้อยที่สุดตรงจุดนี้ และ
ปรารถนามากที่สุด คือ ได้ไปรู้เห็นวิชชาธรรมกาย นั่นคือความ
ปรารถนาเล็กๆ ที่มีต่อลูกทุกคน อยากให้ลูกได้เข้าถึง เพราะเราพูด
กันมายาวนานหลายสิบปีแล้วเรื่องวิชชาธรรมกาย อยากให้เข้าถึง
กันจริงๆ จะได้รู้ว่าเป็นอย่างไร เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับตัวของเรา
เอง จึงอยากให้ลูกทุกคนสมความปรารถนา

คุณครูไม่ใหญ่

อย่าชะล่าใจในการสร้างบารมี

หลวงพ่อบอกว่า ลูกทุกคนต่างมีความตั้งใจที่จะแสวงหาหนทางพระนิพพาน ตั้งใจจะทำพระนิพพานให้แจ้งกันทุกคน เพียงแต่ต่างกันตรงที่ทำมากหรือน้อยเท่านั้น โดยทุกคนได้ทำภารกิจควบคู่ไปกับจิตใจ ซึ่งเราสามารถสังเกตดูได้จากผลที่ออกมาว่า “ประกอบเหตุกันมาอย่างไร” ถ้าประกอบเหตุดี..ผลการปฏิบัติธรรมก็จะดีตามไปด้วย สังเกตได้ว่าเราจะมีประสบการณ์ภายในเกิดขึ้นเป็นรางวัลสำหรับการทำความเพียรของเรา

บางคนก็หยุดใจเป็น บางคนก็หยุดได้มาก บางคนหยุดได้น้อย บางคนใจโล่งโปร่งเบาสบายใจขยาย เห็นแสงสว่างภายใน เห็นดวงธรรม เข้าถึงกายภายในก็มี เข้าถึงพระธรรมกายก็มี แต่จำนวนผู้ที่เข้าถึงความละเอียดมากขึ้นมีจำนวนลดน้อยลง โล่งโปร่งเบาสบายนี้มีเยอะ เห็นแสงสว่างก็น้อยลงไป จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายน้อยลงไปตามลำดับ

ทั้งหมดนี้ได้ชื่อว่า “ลูกทุกคนได้ใช้วันเวลาให้เป็นประโยชน์ในการสร้างบารมี” เอาจุญทุกอย่างทั้งทาน ศีล ภาวนา ทั้งช่วยเหลือกิจการงานส่วนรวม บางท่านเรียนปริยัติ บางท่านก็ปฏิบัติ บางท่านทั้งเรียนด้วยทั้งสอนด้วย บางท่านเป็นพระอาจารย์ให้กับญาติโยมทั้งหลาย หรือชักชวนญาติโยมทั้งหลายให้มาสร้างคุณงามความดี บำเพ็ญบุญกุศลวิริยวัตร ๓ ประการ ๑๐ ประการ เป็นต้น ล้วนเป็นความดีงาม..เป็นบารมีของลูกทุก ๆ คน

เราจะขึ้นอกขึ้นใจกันเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับเราประกอบเหตุมากน้อยเพียงใด แต่อย่างน้อยก็เป็นบารมีของทุกคน ที่ตั้งใจทำกันมา ซึ่งปัญหามีเราก็กักกันไป งานเราก็กทำ บุญก็สร้าง ภาวนาก็เจริญกันไป เป็นเรื่องยากที่ใครๆ จะทำได้อย่างเรา แต่อย่างไรเราก็ไม่ควรประมาท จะต้องใช้ชีวิตของเราให้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างบารมีให้ยิ่งไปกว่านี้ เพราะเรายังเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามารอยู่ ยังเป็นเชลยของเขา เขายังเอาความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสอาสวะต่าง ๆ มาบังคับบัญชาเราอยู่ ซึ่งเป้าหมายของเรา คือ ต้องการที่จะหลุดพ้นไปสู่ที่สุดแห่งธรรม

เพราะฉะนั้น..บารมีที่เราสั่งสมกันมา อย่าเพิ่งชะล่าใจนะลูกนะ ว่าเรามีบุญมีบารมีเยอะแล้ว ขยันในการสร้างความดี เอาไว้อ่อน หรือคิดว่าแค่นี้ก็ทำมามากเพียงพอแล้ว จะหยุดบ้าง ห่อนบ้าง..อย่าคิดอย่างนั้นนะลูกนะ เพราะความตายไม่มีนิมิตหมายเป้าหมายชีวิตยังไม่ปรากฏ นั่นเป็นเครื่องยืนยันว่าบารมีของเรายังอ่อนอยู่ ยังจะต้องสร้างบารมีกันให้แก้กล้าขึ้นไปเรื่อย ๆ

คุณครูไม่ใหญ่

ไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว ไม่รั้งอะไรเลย

ต้องปรับร่างกายให้ผ่อนคลายให้รู้สึกสบายๆ ทั้งร่างกายและจิตใจ ให้รู้สึกผ่อนคลาย ให้ใจใสๆ ใจเกลี้ยงๆ ใจไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว ไม่รั้ง ในเรื่องที่ไม่เกิดประโยชน์ เรื่องที่ทำให้ใจไม่ใส ไม่สะอาด ไม่บริสุทธิ์ให้เราปล่อยวาง ทั้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง เพื่อให้ใจของเรามีความสุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

ปล่อยวางทางใจ ให้ใจใสๆ ใจเกลี้ยงๆ รักษาใจให้ใส ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ขึ้นไปเรื่อย ๆ เมื่อใจเราไม่เหนียวไม่รั้งอะไรทั้งสิ้น ใจจะค่อย ๆ มีความสุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเกิดความโล่งว่าง อยู่ภายใน กายเบาใจเบา ใจใสใจละเอียด เมื่อใจเราไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว ไม่รั้งอะไรแล้ว ใจจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในอย่างง่าย ๆ

ในขณะเดียวกัน เราต้องไม่ปล่อยปละละเลยในหน้าที่ มีหน้าที่อะไรเราก็ต้องทำไป แต่ใจก็ต้องปล่อยวาง เพื่อให้ใจได้มีโอกาสรับความสุขบ้าง ใจควรได้รับความสุขจากการปล่อยวางทางใจ แต่หน้าที่ความรับผิดชอบก็ต้องทำให้ดี และต้องให้ดีกว่าดีที่สุดนะลูก

คุณครูไม่ใหญ่

ฟังตัวเองได้..เอาตัวรอดได้

ลูกทุกคนมีความสำคัญมาก แต่ไม่ค่อยจะรู้ตัวกันว่าตัวเองมีความสำคัญ พระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมารท่านได้กล่าวเอาไว้ว่า “ตลอดแสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล นิพพานถอดกาย ไม่มีใครรู้เรื่องปราบมารเลย”

ความไม่รู้เป็นอันตรายนะ ที่ไม่รู้ก็เพราะไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ศึกษาก็เพราะไม่รู้จะศึกษาอย่างไร ศึกษาได้จากที่ไหนและจากใคร แต่ลูกมีบุญมีบารมีมาก มีมากในระดับที่ได้มาอยู่ในเส้นทางของพระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมารได้ บารมีอ่อนๆ น้อยๆ จะมาไม่ถึงท่านเลย แม้ไม่ได้เจอท่าน แต่ก็เจอสายวิชา แปลว่า **เราอยู่ในวงบุญของผู้รู้** ซึ่งพระเดชพระคุณหลวงปู่ได้สอนเอาไว้หมดแล้ว จะไปรู้ไปเห็นได้ก็คือ “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” มีอยู่ทางเดียวที่จะรู้และหลุดพ้นได้ ไม่มีทางอื่นอีกแล้ว ต้องรู้อย่างเดียวเท่านั้นจึงจะเอาตัวรอดเป็นยอดดี ถ้าเอาตัวรอดทางอื่นเป็นยอดแย่ ซึ่งเราจะเดินตามทางของพระเดชพระคุณหลวงปู่เท่านั้น ไปรู้ไปเห็นตามท่าน

ถ้าบารมีไม่มาก..ไม่มีวันที่จะได้นั่งตรงนี้ เพราะเรากำลังฝึกเป็นผู้รู้ เมื่อไปถึง ณ ตรงนั้นได้ เราก็คจะเป็นที่ฟังของทั้งหมด วันใดที่ลูกทุกคน **อึดตา หิ อึดตะโน นาโถ** ฟังตัวเองได้แล้ว ถึงวันนั้น..เราจะไปปราบพญามารกัน แต่ตอนนี้ลูกต้องหวงแหนความแข็งแรง ความบริสุทธิ์ ความคิด คำพูด และการกระทำกันไว้นะ เหมือนคุณยาย

อาจารย์ฯ ท่านจะหวงแหนสิ่งเหล่านี้มาก แม้อะไรที่จะมาเป็น
มลทินของใจก็ไม่เอา ให้ใจใสๆ ผ่านไปสู่ระบบความคิด คำพูด
การกระทำ แล้วภายในของลูกก็จะใสสว่าง

สักวันหนึ่งจะต้องเข้าถึงพระธรรมกายกันทั้งหมด มีที่พึ่งให้
กับตัวเอง เอาตัวรอดได้ ให้ทุกคนพึงรู้เอาไว้ว่า “ลูกมีบุญมีบารมี
มาก” แต่ตอนนี้เรากำลังฝึกฝน ซึ่งเราต้องทำให้ได้และทำให้ดีกว่า
ดีที่สุด เราคือคนสำคัญ เพราะฉะนั้น..ให้ตั้งใจฝึกหยุดนิ่งให้ดีขึ้น

คุณครูไม่ใหญ่

ไม่ติดอะไรเลย..แล้วจะสมปรารถนากันทุกคน

ลูกอยากศึกษาวิชาธรรมกายกันหรือเปล่า ? ถ้าอยากมาก ที่สุดก็ต้องหยุดให้ได้นะลูกนะ จะศึกษาวิชาธรรมกายได้ต้อง “ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว” ไม่มีทางเลือกอื่นใดเลย ทั้งทุกอย่าง ไม่ผูกพันอะไรเลย ให้ความสำคัญกับการฝึกใจให้หยุดนิ่ง เรามีแค่กิจวัตรกิจกรรมงานบุญที่หมู่คณะมอบหมาย ซึ่งก็ต้องทำให้เต็มที่ แต่ต้องตรีกธรรมะไปด้วย ต้องตั้งใจแบบคุณยาย ซึ่งไม่ใช่เป็นเพียงคำขวัญหรูๆ คือ ท่านไม่ติดอะไรเลย ใจท่านจะเกลี้ยงๆ เป็นปกติ ถึงแม้ใครมากระทบกระทั่ง ท่านก็เฉยๆ ซึ่งแปลว่า “ใจท่านไม่ติดภายนอกทั้งคนสัตว์สิ่งของ ท่านติดแต่ภายในอย่างเดียว” เพราะฉะนั้น..ใจ..ของท่านจึงใสสะอาดบริสุทธิ์

เมื่อคุณยายท่านทำอะไร เราก็เดินตามรอยเท้าท่าน คุณยายไม่ติดอะไรเลยเป็นปกติ เหมือนพระอาทิตย์ให้ความสว่างแต่ไม่ติดในท้องฟ้า เพราะฉะนั้น..ให้ลูกตั้งใจนั่งธรรมะกันให้ดีนะ รักษาใจให้ใสๆ ไม่ติดอะไรเลยเหมือนคุณยาย เดินตามรอยเท้าคุณยาย แล้วจะสมความปรารถนากันทุกคน

คุณครูไม่ใหญ่

สมาชิกในองค์กรเป็นประดุจพระจันทร์บนท้องฟ้า

ผู้ที่มีภารกิจในทางโลกซึ่งเขารู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต เขากระหายที่จะเข้าถึงธรรม กระหายที่จะหยุด จะนิ่ง หลังจากเลิกงานแล้วก็นั่งธรรมะทันที มาวัดก็ด้วยความกระหายจะเข้าถึงธรรม เมื่อมาถึงแล้วก็ตักตวงกันอย่างเต็มที่จนกระทั่งสามารถเข้าถึงจุดนั้นได้

ภารกิจของชาวโลกกับภารกิจของเรานั้นต่างกัน ภารกิจของชาวโลกนั้นเต็มไปด้วยการแข่งขัน เต็มไปด้วยความเครียดในการต่อสู้แก่งแย่งชิงดีกัน เป็นภารกิจที่ไม่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรม แต่เขายังสามารถทำได้ มีความกระหายอย่างแรงกล้าที่จะเข้าถึงธรรมให้ได้

เมื่อเราหันกลับมาพิจารณาภารกิจของเราจะเห็นว่า มันตรงข้ามกับเขา เป็นภารกิจที่เกื้อหนุนต่อการเข้าถึงธรรม เพราะฉะนั้น.. ขอให้ตั้งใจปฏิบัติธรรมกันให้เต็มที่ เมื่อถึงเวลาทีไปนั่งรวมกันเป็นกลุ่ม เป็นหมู่คณะตามที่หลวงพ่อกำหนดเวลาเอาไว้ให้สมาชิกขององค์กรได้ปฏิบัติธรรมร่วมกัน

ที่ผ่านมานั้นเวลานั่งรวมกันแล้วมักจะหลับคงเป็นเพราะว่า ไม่มีอะไรจะให้ดูภายในจึงฟุ้งบ้าง หลับบ้าง เครียดบ้าง อาการหลับแสดงให้เห็นได้จากกาย..นอกมีอาการเคลื่อนไหวโยกไหวได้

ในกรณีนี้..ถ้าหากไม่มีญาติโยมมาเห็นก็ไม่มีปัญหา แต่หากมีญาติโยมเห็นเข้า ความรู้สึกประทับใจของเขาก็จะหายไป เพราะสายตาที่คนภายนอกมองดูสมาชิกในองค์กรของเรา ไม่ว่าจะเป็นพระ เป็นเณร อุบาสก อุบาสิกา เป็นประดุจพระจันทร์บนท้องฟ้าที่อยู่สูงสุด สว่างไสว ไม่มีมลทินเลย เป็นแบบอย่างที่ดีในทุกๆ ด้าน แต่ความจริงเรารู้ตัวของเราเองว่า “ไม่ใช่อย่างนั้น เรากำลังเป็นผู้ฝึกฝนอยู่ กำลังฝึกตัวอยู่” แต่ชาวโลกเขาจะไม่ยอมรับในข้อนี้ สิ่งที่เขาจะเห็นได้ คือ การนั่งปฏิบัติธรรมรวมกันเป็นหมู่เป็นเหล่าของเรา เมื่อมีอาการโยกเยก โยกโคลง นั่งหลับให้เขาเห็นอย่างนั้น ความเลื่อมใสก็จะหย่อนลงไปนะลูก

คุณครูไม่ใหญ่

อย่าไปติดกับสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร

ให้ลูกทุกคนหยุดนิ่งไปจนถึงจุดที่ละเอียดที่สุดของเราเองอย่างสบายๆ ไม่ให้มีอะไรเหนียวรั้งใจเลย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ไม่ให้ติดอะไรเลย ถ้าใจเราไปติดกับสิ่งเหล่านี้..จิตจะไม่ละเอียด เมื่อไม่ละเอียดก็ไม่เห็น

เราจากเรือนก็เหมือนนกที่จากคอน ช่วงจังหวะชีวิตในขณะนี้ เป็นช่วงจังหวะชีวิตที่ดีที่สุดของลูก ซึ่งในชีวิตหนึ่งจะมีเพียงครั้งเดียวเท่านั้น คือ “ลูกยังมีความแข็งแรงอยู่” และหลวงพ่อก็กังพอมิแรงที่จะสอนธรรมะ เพราะฉะนั้น..ลูกต้องสอนตัวเองให้ได้ อย่าไปติดอะไร เพื่อจะได้ไปถึงจุดที่ไปรู้ไปเห็นในสิ่งที่ชาวโลกเขาไม่อาจที่จะไปรู้ไปเห็นได้ ซึ่งลูกก็จะได้ช่วยเหลือตัวเองได้ เป็นอยู่ได้ด้วยตัวเอง ในขณะที่ร่างกายยังแข็งแรงอยู่..เราต้องทำให้ได้นะ เพราะถ้าหากเลยช่วงนี้ไปแล้ว พออายุมากขึ้น ต่อไปสังขารร่างกายของลูกต้องเสื่อมไปเรื่อย ๆ แล้วจะนั่งไม่ค่อมไหว แต่ถ้าได้ประสบการณ์ที่นิ่ง เข้าถึงธรรมะภายใน เมื่อถึงเวลานั้นเราจะได้ช่วยเหลือตนเอง เอาตัวรอดได้ เป็นที่พึ่งให้กับตนเองและคนรอบข้างได้

เรายังมีภารกิจภายในที่ยิ่งใหญ่..ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญทั้งนั้น ตลอดแดนโกฏจักรวาล อนันตจักรวาล นิพพานถอดกาย ยังไม่มีใครทำได้ไม่มีใครรู้เห็นได้ ดังนั้น..อย่าไปติดกับสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร ท่านผู้รู้ผู้มีอานุภาพท่านกำลังรอเราอยู่

ให้ลูกนิ่งๆ เดี่ยวก็จะเห็นเอง ความชัดใสสว่าง ความสุข ความ
บริสุทธิ์จะเกิดขึ้น ความละเอียดจะเพิ่มขึ้น ดังนั้น..ต้องหมั่นสอน
ตัวเองให้ได้ เพราะหลวงพ่อก็ไม่มีเวลามาสอนบ่อยๆ คนอื่นสอน
ก็ได้แค่ระดับหนึ่ง เราต้องสอนตัวเองให้ได้ อะไรจะดีไปกว่าที่เรา
สอนตัวเองได้ จะได้ช่วยเหลือตัวเองได้ เป็นอยู่ได้ด้วยตัวเองนะ
ลูกนะ

คุณครูไม่ใหญ่

ชวนบวชกันให้ถึงเป้า

ใครคนหนึ่งฝากถามมาว่า “ชวนบวชถึงเป้าแล้วหรือยัง” ให้ช่วยกันออกไปทำหน้าที่ชวนคนมาบวช ซึ่งนโยบายเป็นของใครคนหนึ่ง แต่วิธีการเป็นของทุกคน เพราะทุกคนล้วนมีดวงปัญญากันทั้งนั้น เมื่อออกไปทำหน้าที่ชวนบวชใหม่ ๆ อาจจะตะกุกตะกัก แต่พอครั้งที่ ๒ หรือไปแห่งที่ ๒ ก็พอเริ่มรู้แนวทางแล้ว ให้พระอาจารย์คอยเชียร์และทำหน้าที่คอยตามยอดว่า “ถึงเป้าหรือยัง” ซึ่งเป็นหน้าที่ของลูกทุกคนที่จะช่วยไปให้ถึงเป้ากันนะ

คุณครูไม่ใหญ่

สวดธรรมจักรกันจริง..ถึงเป้าได้จริง

ถ้าสวดธรรมจักรโดยไม่ต้องเปิดหนังสือ แปลว่า “สัญญาญาณการเข้าถึงธรรมมาแล้ว” เพราะใจรวมใจละเอียด ที่ผ่านมาเราได้สวดกันมาอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น..การสวดธรรมจักร ๑,๐๐๐ ล้านจบ จึงเป็นไปได้ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับเรา ถ้าเราตั้งใจจริงก็ทำได้ไม่ยากเลย

ใน ๑ วัน สวดให้ได้วันละ ๓ จบ ต่อคนต่อวัน เมื่อรวมเวลา ๑ ปี ก็ได้แล้ว ๑,๐๐๐ จบ แต่ต้องหาคคนมาสวดให้ได้ ๑ ล้านคนจริงๆ !! ถ้า ๑ ล้านคนสวดทุกวันไม่มีว่างวัน สวดวันละ ๓ จบ จะทำได้ ซึ่งก็ไม่ได้รับกวนเวลาอะไรเลย แม้เรียนหนังสือก็ไม่กระทบเข้าสวด ๑ จบ กลางวันสวด ๑ จบ กลางคืนสวดอีก ๑ จบ วันละ ๓ จบ ในทุก ๆ วัน ซึ่ง ๑ ปีมี ๓๖๕ วัน ก็ได้ ๑,๐๐๐ กว่าจบแล้ว

ถ้าเราสวดพร้อมกัน ๑ ล้านคน ก็ถึงเป้าแล้ว ซึ่งเป็นไปได้ ไม่ได้เป็นเรื่องเพ้อฝันหรือฟุ้งซ่านเลย เหลือเพียงหาผู้มีหัวใจดวงเดียวกันสัก ๑ ล้านคน ซึ่งทั่วโลกน่าจะมี ไม่ได้ไปกระทบการทำงานอะไร จะทำมาหากินอะไรก็ได้ ไม่ได้กระทบเลย สวดแค่จบละ ๑๗ นาที เข้า ๑๗ นาที กลางวัน ๑๗ นาที กลางคืน ๑๗ นาทีเท่านั้น

๑ ล้านคน เราก็แบ่งเป้าไปสิว่า ประเทศละกี่คน จังหวัดละกี่คน เห็นไหมว่า..ไม่ได้ฟุ้งซ่านหรือเพ้อฝัน นี่แค่อุปกรณ์ **การไปสู่เป้า ๑ ล้านคนไม่ได้ไกลเกินเอื้อมเลย อยู่ในกำมือนี่เป็นความจริง!!** ซึ่งจะทำให้พวกเขามีจิตใจที่งดงามขึ้น มีความสุขขึ้น มีความบริสุทธิ์ขึ้น จะสวดตอนไหนก็ได้ แค่วันละ ๓ จบ หาผู้มีบุญสัก ๑ ล้านคนที่เป็นแนวหน้า กล้านำไปสู่เส้นทางที่ดี เป็นต้นทางแห่งแสงสว่าง เราต้องหาด้านทางแห่งความสว่าง หาดวงตะวันที่อยู่



ใจของทุกคนให้ได้สัก ๑ ล้านคน ดวงใจของทุกคนซึ่งเปรียบประดุจดวงตะวัน เท่านั้นก็ได้แล้ว

๑,๐๐๐ ล้านจบ ๑ ปี แปลว่าทำอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ ควบคู่กับกิจวัตรกิจกรรม ไม่ได้ขัดแย้งอะไรเลย ลองดู..ทำให้ได้ ลองดูดีว่าเราจะทำกันได้อะไรใหม่ ทั้งทำด้วยตัวเราเองและไปชวนคนอื่น เมื่อสวดให้ตัวเรา บุญก็เกิดขึ้นกับตัวเรา หรือสวดให้กับบรรพบุรุษของแต่ละครอบครัว ถ้าเราสวดให้กับตัวเอง พอเรามีบุญแล้วจึงส่งบุญให้กับบรรพบุรุษก็สามารถทำได้

เพราะฉะนั้น..บุญได้มาอย่างง่าย ๆ โดยที่ไม่ได้เสียเงินเสียทองเลย และมีปีติสุขหล่อเลี้ยงใจทุกวันทุกคืน กายวาจาใจของเราก็ใสสะอาดบริสุทธิ์ บุญเกิดขึ้นทุกวัน วิมานของเราก็วาบ ๆ และเป็นทีที่เลื่องลือในหมู่ของชาวสวรรค์ทั้งหลาย เรียกได้ว่าริบเอาดวงตาของชาวสวรรค์ให้หันมาดูผู้ที่สวดธรรมจักร หมดอารมณ์ไปเพลิดเพลินสุขอย่างชาวสวรรค์ เพราะกระแสน้ำแห่งบุญของผู้ที่มีใจงดงาม..ของผู้มีบุญที่กำลังสวดธรรมจักรทำให้ชาวสวรรค์ละลายตาไปไม่ได้ ยังมีการทบทวนคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บุญเกิดขึ้นมาก ริบดวงตาชาวสวรรค์ทุกชั้น ริบทุกวิมานเลย

๑,๐๐๐ ล้านจบ เราสามารถทำได้ในทุก ๆ สถานการณ์..ทุก ๆ สิ่งแวดล้อม ที่อื่นเขาอาจจะตึงเครียด แต่เราตั้งใจให้อยู่กับความสุข จะมีที่ใดได้ยินเสียงสวดธรรมจักรกันทั้งวันทั้งคืน สวดกันตลอด ๒๔ ชั่วโมงเรื่อยมาจนถึงทุกวันนี้เลย เพราะฉะนั้น..ถ้าเราทำกันจริง ๆ ความสำเร็จก็เกิดขึ้นได้ไม่ยากเลย

คุณครูไม่ใหญ่

รางวัลของผู้ที่ยืนและทำถูกหลักวิชา

ถ้าเราทำถูกวิธี..จะมีรางวัลเกิดขึ้นให้แก่ตัวเรา คือ ร่างกายจะผ่อนคลาย รู้สึกสบาย ใจก็รู้สึกสบายๆ แม้จะยังไม่เห็นอะไรก็ตาม แต่เราจะรู้สึกพึงพอใจกับความรู้สึกเช่นนี้ จะรู้สึกโล่งๆ โปร่งๆ กลวงๆ สบายๆ นี่คือการรางวัลเบื้องต้นสำหรับตัวเราที่ทำได้ถูกหลักวิชา

พอได้อารมณ์อย่างนี้ สภาวะธรรมอย่างนี้ ที่สบายทั้งร่างกายและจิตใจ ตอนนี้ต้องทำใจเย็นๆ ให้รักษาความนิ่งๆ นุ่มๆ สบายกายสบายใจต่อไปอีก ความพึงพอใจอย่างนี้แหละ คือ รางวัลของชีวิตเรา ที่จะเชื่อมต่อไปสู่รางวัลถัดไป คือ กายก็ยิ่งสบายขึ้น ใจก็ยิ่งสบายเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้นในระดับที่ร่างกายของเราค่อยๆ โล่ง โปร่งเบา สบาย ขยาย หรือกลืนหายไปกับบรรยากาศ คล้ายๆ กับเราไม่มีร่างกาย ไม่มีตัวตน เหมือนเป็นอากาศธาตุที่ละเอียดอ่อน และมีกระแสแห่งความสุขและความบริสุทธิ์อย่างอ่อนๆ เข้ามาแทนที่ ซึ่งจะเพิ่มความสบายของกายและใจมากขึ้นไปเรื่อย ๆ ใจของเราก็จะเริ่มนิ่ง นุ่ม ไม่ซัดส่ายไปคิดในเรื่องราวต่างๆ ที่เราคุ่นเคย เราจะชอบความรู้สึกอย่างนี้..ที่นิ่งๆ นุ่มๆ โดยปราศจากความคิดใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งเราไม่เคยเป็นอย่างนี้มาก่อน สภาวะของใจที่ปลอดความคิดอย่างนี้ให้ความบันเทิงใจ ความพึงพอใจมากกว่าใจที่ใช้ความคิดให้เราใจเย็นๆ ต่อไป รักษา..สภาวะใจที่นิ่งๆ นุ่มๆ อย่างละเอียดอ่อนของเราอย่างนั้นต่อไป..ถ้าทำได้ก็จะมีรางวัลเกิดเพิ่มขึ้นมา

อีก ความรู้สึกฟองเบาของเราจะเพิ่มขึ้นจนเข้าใจคำว่า **กายเบา**
ใจเบา ละเอียذنุ่มนวลเพิ่มมากขึ้น จนถึงจุดที่ใจอยากจะนิ่งอย่าง
นั้นอย่างเดียวไปนานๆ จนไม่จำกัดกาลเวลา

การนิ่งที่เพิ่มขึ้นนั้นก็ทำให้ใจเปลี่ยนสภาวะจากนิ่งๆ
หลวมๆ ที่เดี๋ยวนิ่ง เดียวหลุด กลายเป็นนิ่งที่ค่อยๆ แน่นขึ้น และ
นิ่งแน่นขึ้นไปเรื่อย ๆ เป็นนิ่งแน่นที่ไม่อึดอัด ไม่คับแคบ นิ่งแน่น
ที่กว้างขวางและใจก็นุ่มนวลเพิ่มขึ้น เราจะเข้าใจคำว่า **นุ่มนวล**
มากกว่าที่เราเคยเข้าใจแค่เพียงได้ยินได้ฟังหรือได้อ่านมา มันเป็น
ประสบการณ์ภายในของคำว่า **นิ่งแน่นและนุ่มนวล**

เมื่อรักษาสภาวะใจนี้ต่อไป แสงสว่างส่องทางชีวิตใหม่ก็จะ
เกิดขึ้น เป็นชีวิตที่แตกต่างจากชีวิตเดิม..ที่เหมือนคนยังนอนหลับ
อยู่หรือคนที่อยู่ในโลกมายา แต่เป็นแสงสว่างส่องทางชีวิตใหม่
เป็นชีวิตของท่านผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เป็นแสงสว่างภายใน
ที่ให้ความพึงพอใจมากกว่าแสงสว่างภายนอก เป็นความอัศจรรย์
ที่เดียวที่เราหลับตาแล้วไม่มีดี เริ่มจากสว่างคล้ายฟ้าสว่างตอนตี ๕
ในฤดูร้อน และสว่างขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้าเรายังคงรักษาใจของเราให้นิ่งๆ
นุ่มๆ นานๆ อย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยไม่คำนึงถึงเรื่องอะไรเลย
จากฟ้าสว่างๆ ก็จะสว่างเพิ่มขึ้นเหมือนรุ่งอรุณแห่งชีวิตใหม่ ดังแสง
เงินแสงทองในยามอรุโณทัยของดวงอาทิตย์ส่องสว่างมาบนโลก
ใบนี้

แสงสว่างนี้ คือ แสงแห่งพระธรรมภายใน เป็นดวงตะวันภายในที่ใสเย็น ซึ่งมีอยู่แล้วภายในแต่ถูกบดบังด้วยนิวรณ์ทั้ง ๕ คือ สิ่งที่เราไปหมกมุ่นอยู่ในเรื่องกามฉันทะ พยาบาท อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น เป็นต้น เมื่อเกิดแสงสว่าง..เราจะค่อย ๆ เห็นไปตามลำดับ แม้เห็นแล้วก็ต้องตามรักษาใจให้นิ่งแน่นและนุ่มนวลอย่างเดิม เหมือนดูดวงอาทิตย์ขึ้นจากขอบฟ้าในยามเช้า เราอย่าไปตื่นตื่น เพราะเป็นเรื่องปกติธรรมดาของผู้ที่มีใจหยุดนิ่งภายใน ดวงตะวันภายในหรือดวงธรรมภายในจะปรากฏเกิดขึ้น เป็นรางวัลสำหรับผู้ที่ยืนยันและทำถูกหลักวิชา เพราะฉะนั้น..เบื้องต้นนี้ให้ลูกทุกคนฝึกวางใจให้เป็นอย่างนี้ก่อน ให้ใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ให้ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ นะลูกนะ

คุณครูไมใหญ่



สติ สบาย สม่่าเสมอ ไม่เข้าใจจะหยุดเอง

ความสบายนี้เป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม โดยหลักมีอยู่ว่า จะต้องให้สติกับสบายไปคู่กัน ซึ่งสติกับสบายทั้งสองอย่างจะต้องไปคู่กันตลอดเส้นทาง ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งถึงที่หมายปลายทาง ถ้าไปด้วยกันเมื่อไหร่จะทำให้ใจเราหยุดนิ่งได้ง่าย และหลังจากใจหยุดแล้วก็จะเข้าถึงดวงธรรมภายใน หลักก็มีอยู่อย่างนี้ อย่างนั่งแบบขุนมัว เปรี้ยวหรือนั่งแบบฮึดฮัดอย่างนี้ไม่ได้ผล จะต้องทำอารมณ์ให้สบายๆ

ส่วนวิธีลัดที่จะทำให้เราได้ความสบาย คือ ทำใจให้ว่างๆ นิ่งๆ เฉยๆ ทำตัวประหนึ่งว่า เราอยู่คนเดียวในโลก ไม่มีพันธะผูกพันกับเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น หรือสมมติตัวเราอยู่กลางอวกาศโล่งๆ ไม่มีสรรพสัตว์ สรรพสิ่ง คน สัตว์ สิ่งของ อย่างนี้เป็นทางลัดที่จะทำให้ใจของเราปลอดโปร่ง

คำว่า **สบาย** ของหลวงปู่ในที่นี่ เป็นความสบายในเบื้องต้น คือ รู้สึกเฉยๆ ภาษาธรรมะเรียกว่า **อทุกขมสุข (อะ-ทุก-ขะ-มะ-สุข)** คือ จะเรียกว่าสุขก็ไม่เชิง ทุกข์ก็ไม่ใช่ ในเบื้องต้นอยู่ในสภาพที่เฉยๆ แล้วเราก็ทำใจว่างๆ เหมือนอย่างที่เราจะถามว่า “ให้มองโลกนี้ให้ว่างเปล่า ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีสิ่งของใจว่างๆ นิ่งๆ” นี่คือความหมายของคำว่า สบายในเบื้องต้นของหลวงปู่ แล้วเราก็รักษาใจที่เป็นกลางๆ ว่างๆ โล่งๆ นิ่งๆ เฉยๆ ถ้าเรารักษาอารมณ์นี้ให้สม่ำเสมอ ด้วยใจที่เยือกเย็น

ไม่เร่งร้อน ไม่เร่งรีบ ประคองอารมณ์นี้ต่อไปเรื่อย ๆ ในตำแหน่ง
ที่ใจเราตั้งมั่นแล้วรู้สึก ว่า สบาย ปลอดภัย มีความรู้สึกพึงพอใจ
กับอารมณ์อย่างนี้..ความรู้สึกอย่างนี้ ไม่ช้าเราจะเข้าถึงจุดแห่ง
ความสบายที่แท้จริง ซึ่งจะมีความรู้สึกที่แตกต่างจากคำว่า สบาย
ในเบื้องต้นของหลวงปู่ เพราะฉะนั้น..คำว่า **สบาย** คำเดียวกัน
แต่ปริมาณแห่งความสบายนั้นจะไม่เท่ากัน ตั้งแต่ความสบายใน
ระดับที่มีปริมาณน้อย จนกระทั่งมีปริมาณเพิ่มพูนขึ้น ดังนั้น..ให้
เราแสวงหาอารมณ์สบายกันเสียก่อน โดยการทำให้ว่าง ๆ นิ่ง ๆ
โล่ง ๆ เฉย ๆ เหมือนอยู่กลางอวกาศ เมื่อเรามีอารมณ์สบายและมี
สติ เดี่ยวเราคอยดูนะ สิ่งที่เราเคยคิดว่ามันยาก มันจะกลายเป็น
ของง่ายสำหรับเรา

คุณครูไม่ใหญ่



ทำความเพียรต่อไปอย่างถูกวิธี..ไม่เห็นเป็นไม่มี

วัตถุประสงค์ที่ให้เราฝึกเป็นภาพก็ดี หรือวางใจนิ่งเฉยก็ดี เพราะต้องการให้ใจกลับมาอยู่ที่ตั้งดั้งเดิมภายใน เพื่อให้ใจหยุดนิ่งหลังจากที่วิ่งไม่หยุดไปในเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตประจำวันมานานแล้ว ซึ่งทำให้เราไม่พบกับความสุขที่แท้จริง ดังนั้น..เราต้องมาฝึกใจให้หยุดนิ่งอยู่ภายใน ฝึกไปเรื่อย ๆ นะลูกนะ อย่าคิดท้อหรือเลิกกลางคันกันนะ ให้ตั้งใจมั่นทำความเพียรต่อไป เราต้องยอมรับว่า **เราเป็นมนุษย์ธรรมดา ไม่ใช่เทวดา** เพราะฉะนั้น..ฝึกใหม่ ๆ ก็มีฟุ้งบ้าง มีดบ้าง เมื่อยบ้าง เบื่อบ้าง ท้อบ้าง ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา อย่าไปท้อให้ทำความเพียรกันต่อไป บางทีเรานิ่งไปแล้วดูเหมือนไม่ก้าวหน้า ซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่ **การที่เราไม่ทำสิ่งนี้จะเรียกว่า ไม่ก้าวหน้า** แต่ถ้าเราฝึกกันไปทุกวัน มันก้าวไปข้างหน้าทั้งนั้น เพียงแต่อาจจะช้าหน่อย

การที่เราค่อย ๆ เดิน แม้จะเดินช้า..แต่ก็ถึงเป้าหมาย ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราไม่เดินก็อยู่กับที่ก็ไปไม่ถึงเป้าหมาย แปลว่า ถ้าเราไม่นั่งฝึกใจให้อยู่ภายใน..ก็คือการไม่ยอมเดินนั่นเอง แล้วอย่างนี้จะถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างไร เราต้องฝึกจึงจะสมหวังในชีวิตได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง ซึ่งมีเพียงประการเดียว คือ หยุดกับนิ่ง “นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ” สุขอื่นที่นอกจากใจหยุดนิ่งไม่มี” แปลว่า เราจะไปหาความสุขจากที่อื่น..จากคนสัตว์สิ่งของนั้นไม่มี ที่เราหาไม่เจอเพราะว่ามันไม่มี ผู้ที่ฉลาดมีปัญญาจะไม่เสียเวลาไปกับการหาในสิ่งที่ไม่มี เพราะสิ่งที่มีอย่างแท้จริง คือ หยุดกับนิ่งภายใน

เพราะฉะนั้น..ให้ฝึกกันไปเรื่อย ๆ เห็นหรือไม่เห็นก็ไม่เป็นไร
ถ้าฝึกไปเรื่อย ๆ ที่ไม่เห็นเป็นไม่มี ต่างเพียงว่าจะช้าหรือเร็ว ถ้าเรา
มีความเพียรทำอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ถูกหลักวิชา คือ วางใจ
พอดี ๆ เดี่ยวก็จะสมหวังกันทุกคน

คุณครูไม่ใหญ่



เส้นทางสายนี้..มีแต่คำว่าง่าย

การหลับตาเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะหากเราหลับตาเป็น การนึกถึงภาพดวงหรือองค์พระก็จะง่าย อย่าปิดตาแบบใช้กำลัง ทำเหมือนเราปรือตาเบาๆ จะทำให้เรานึกดวงหรือองค์พระได้ง่าย เราต้องจำไว้อย่างหนึ่งว่า “ตลอดเส้นทางสายกลางภายใน ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ เป็นเส้นทางที่ไม่ทุรกันดาร เป็นเส้นทางของผู้มีบุญ” เพราะฉะนั้น..คำว่ายากไม่มีเลย เริ่มต้นจากง่ายไปถึงง่ายมาก จนกระทั่งไปถึงง่ายแสนง่าย ถ้าเริ่มรู้สึกยาก เริ่มตื้อๆ ตันๆ เกร็งหรือตึง แปลว่า **เราทำไม่ถูกหลักวิชาแล้ว** เมื่อเราหลับตาทำภาวนา จะมีแต่เรื่องง่ายๆ ซึ่งกลับตาลปัตรกับทางโลกภายนอกเหมือนเส้นผมบังภูเข เราต้องศึกษาให้เข้าใจว่าความจริงเป็นอย่างไร

ถ้าหากเราหลับตาแล้วเริ่มยาก เริ่มทุรกันดาร เริ่มยากเข็ญ หรือเริ่มความหาค่องค์พระ แปลว่า **เรายังทำไม่ถูกหลักวิชา ไม่ใช่เส้นทางของผู้มีบุญ** ซึ่งหลวงพ่อบอกยืนยันว่าเส้นทางสายกลางง่าย และไม่เชื่อว่าใครจะทำได้ นอกจากคนขาดสติ คนบ้า คนเมา หรือคนตายแล้ว เป็นต้น เพราะฉะนั้น..ลูกทุกคนสามารถทำได้อย่างง่ายๆ แต่ต้องเอาใจใส่ ต้องขวนขวาย ต้องมีฉันทะ และสมัคใจที่จะเข้าถึงธรรม ปรรายถนาที่จะได้รู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต อยากหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง

อุปสรรคในช่วงแรกๆ จะมีแต่เรื่องฟุ้งกับตั้งใจมากจนเกินไป ส่วนเรื่องการหลับหรือเรื่องอะไรต่างๆ ยังเป็นเรื่องรองลงมา เพราะถ้าใจเราไม่ฟุ้งไปคิดในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของก็ง่าย ซึ่งทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับเรื่องการฝึกฝน ค่อยๆ ฝึกฝนกันไป ฟุ้งจำไว้ว่าตลอดเส้นทางสายกลางภายใน เส้นทางไปสู่ความเป็นพระอรหันต์จะทำให้เราเกิดความพึงพอใจอันสูงสุดอย่างที่ไม่เคยเจอ คือ ต้องง่าย เพราะฉะนั้น..นึกถึงดวงหรือองค์พระอย่างง่ายๆ นะลูกนะ ถ้าเริ่มยาก แปลว่าเราเริ่มบีบเปลือกตาแล้ว กดลูกนัยน์ตาแล้ว ต้องหลับตาเบาๆ ผ่อนคลายสบาย..อย่างที่เคยบอกบ่อยๆ ถ้าลูกทำอย่างนั้นได้ เดียวก็จะเข้าถึงธรรมกันอย่างง่าย ๆ เลย

คุณครูไม่ใหญ่



ฝึกใจ..ให้ทำทันที ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา

การทำใจให้บริสุทธิ์เพื่อเข้าถึงพระธรรมกายในตัวไม่ได้ถูกจำกัดด้วยกาลเวลาและสถานที่ ที่ใด ๆ ที่เรานึกถึงดวงหรือองค์พระ..สถานที่ตรงนั้นเป็นอริยะ เป็นที่สว่าง เป็นที่บริสุทธิ์ เป็นแหล่งกำเนิดแห่งบุญกุศลที่เกิดขึ้นมาในใจของเรา เพราะฉะนั้น..ให้เราหมั่นฝึกฝนไปเรื่อย ๆ ทั้งหลับตาสมิธา ทุกอิริยาบถ ทุกสถานที่ แม้ในห้องน้ำที่เราจะต้องขับถ่าย อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ก็เป็นสิ่งที่สมควรทำอย่างยิ่ง ให้ฝึกทุกวันแล้วให้มันสังเกตว่า “เราวางใจอย่างไร นึกอย่างไร ประคองใจอย่างไร ใจจึงอยู่ที่ศูนย์กลางกายอย่างนี้ ๆ นุ่ม ๆ เบาสบายได้ต่อเนื่อง หรือในวันที่ได้ผลตรงกันข้าม..เราทำอย่างไร” สิ่งนี้ไม่มีใครทำแทนกันได้ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวของเราเอง เราต้องสังเกต แก้ไข และพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องโดยไม่จำกัดกาลเวลาและสถานที่

อย่าไปคอยความพร้อมแล้วจึงค่อยทำ เพราะความพร้อมในโลกมนุษย์นี้หาได้ยากอย่างยิ่ง **ความพร้อมอยู่ที่เราลงมือทำอย่างต่อเนื่องเท่านั้น** ทำทุกสิ่งควบคู่กันไป ปัญหามีเราก็แก้ไข ภารกิจประจำวันเราก็ทำไป บุญก็ต้องสร้าง สมาธิก็ต้องนั่ง ทำทุกสิ่งไปพร้อม ๆ กัน อย่าไปคอยให้ทุกสิ่งพร้อม เพราะความตายไม่มีนิमितหมายและความพร้อมจริง ๆ หาได้ยากยิ่ง แม้แต่พระบรมโพุทธเจ้าชายสิทธัตถะ ซึ่งพระองค์มีความพร้อมมากกว่าเราในทุกด้าน ท่านยังต้องสละทุกสิ่ง..ปลีกวิเวกหาที่รณรมย์เพื่อแสวงหาสิ่งที่ดีกว่าที่ท่านมีอยู่ ก็แปลว่า **ความพร้อมอยู่ที่ใจท่านพร้อมลงมือทำทันที** นับประสาอะไรกับเราที่ไม่มีความพร้อมเท่ากับท่าน ดังนั้น..เราก็ต้องทำควบคู่กันไปนะลูก

คุณครูไม่ใหญ่

“ ภาวนาจิตนโมพุทธายะ ” ๕ ๔๙

เริ่มต้นอย่างถูกต้อง ดูเหมือนช้า..แต่จะเร็ว

การเริ่มต้นที่ถูกต้องมีความสำคัญ แม้จะยังไม่ทันใจเราในตอนนี้ แต่ต่อไปในระยะยาวจะให้ผลที่ถูกต้องและจะเป็นที่พึงกับเราได้อย่างแท้จริง เมื่อเราทำได้ถูกต้อง..เราจะมีความสุขในการปฏิบัติธรรม แล้วการเห็นภาพภายในจะตามมาเองเป็นผลพลอยได้ ซึ่งต้องเห็นอยู่แล้ว เพราะแสงสว่างจะเกิดเมื่อใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน จะหยุดถูกส่วนได้เพราะเราทำถูกวิธี ซึ่งดูเหมือนช้าไม่ค่อยทันใจพวกเรา แต่ความจริงนั้นเร็วมาก

เราลองมองมุกกลับ เวลานั่งธรรมะแล้วเราตริกองค์พระได้..ดวงแก้วได้ แต่เป็นภาพที่แข็งกระด้างและรู้สึกปวดหัว หน้านิวคิวขมวดขึ้นทุกทีที่ไม่มีประสบการณ์อะไรใหม่ๆ เกิดขึ้น และเป็นอย่างนี้มาเป็น ๑๐ ปี ๒๐ ปี ไม่ก้าวหน้าไปไหนทำให้เราเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ก็เป็นเพราะว่า **การเริ่มต้นที่ยังถูกไม่สมบูรณ์** ซึ่งอาจดีในตอนแรก แต่ในระยะยาว..ธรรมะจะไม่ก้าวหน้า ทำให้เรารู้สึกเบื่อการนั่งธรรมะ แล้วจะพลอยไม่เชื่อว่า “คนอื่นเขาเข้าถึงกันยังไง เขาไปเห็นกันยังไง” ทำอย่างนี้ดูเหมือนเร็วแต่จะช้า หากว่า**เริ่มต้นอย่างถูกต้อง ดูเหมือนช้า..แต่จะเร็ว** แม้ว่าจะไม่มีทางลัดอื่นใดก็ตาม แต่ถ้าเราทำถูกต้องถูกวิธีการแล้ว มันก็จะลัดไปเอง คือ ย่นระยะเวลาไปเอง

การเริ่มต้นอย่างถูกต้อง คือ มุ่งฝึกเรื่องหยุดนิ่ง ให้ได้รับความ
สุขทุกครั้งที่เราปฏิบัติไม่มากก็น้อย หรืออย่างน้อยก็ไม่ทุกข์ ไม่มี
ไม่ซึม ไม่เกร็ง ไม่เครียดในระบบประสาทกล้ามเนื้อ ไม่เบื่อหน่ายใน
การนั่ง อย่างน้อยก็ต้องให้ได้แบบนี้ อย่างดี คือ ให้ได้รับความสุข
ทุกครั้งแม้เพียงแวบเดียว การที่ได้รับความสุขทุกครั้งที่เรานั่งแม้ไม่
นาน นั่นก็เป็นเครื่องยืนยันว่า **เราปฏิบัติถูกต้อง** และการปฏิบัติ
ที่ถูกต้อง เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า **เราไปถูกทาง** และจะมีประสบการณ์
ภายในที่ดีขึ้นไปเรื่อย ๆ จึงมาย้ำกันตรงนี้นะลูกนะ

คุณครูไม่ใหญ่

ความสุขจากสมาธิ เกิดขึ้นได้เพราะใจหยุด

นั่งธรรมะแล้วต้องมีความสุขนะ เพราะเราเกิดมาเพื่อมีความสุข และวิชาธรรมกายเป็นวิชาของความสุข เป็นเส้นทางแห่งความสุข มีแต่ความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป เหมือนยกสวรรค์ลงมาในเมืองมนุษย์ สุขอย่างเดี่ยวเหมือนนิพพานที่มีแต่ความสุข

แม้แต่เทวดายังต้องลงมาถามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อถามวิธีการแสวงหาความสุข เพราะเทวดาต้องการมีความสุขให้ยิ่งกว่านี้ขึ้นไปอีก ทั้งพรหมและอรูปพรหมก็ลงมาในเมืองมนุษย์ เพื่อเข้าเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้จะมีสุขจากฌานก็ยังลงมา ซึ่งวิธีการที่จะทำให้เข้าถึงความสุขภายในนั้น..เพียงแค่ทำหยุดนิ่งๆ เฉยๆ ไม่ต้องนึกนิมิตเป็นภาพก็ได้ เพราะเมื่อทำนิ่งๆ เฉยๆ พอถูกส่วนก็จะถูกดูดเข้าไปเจอความสุขภายในได้ จะต้องทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่งให้ได้จริง ๆ แต่หากยังปล่อยวางได้ไม่หมด ก็ต้องนึกนิมิตขึ้นมาเพื่อเป็นเครื่องผูกใจเอาไว้ไม่ให้ไปคิดเรื่องอื่น ซึ่งพอใจหยุดนิ่งถูกส่วนก็จะถูกดูดเข้าไปเจอความสุขภายในได้เหมือนกัน และจะเห็นไปตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น..ลูกนั่งธรรมะแล้วต้องมีความสุข ความสุขจากสมาธิจะเกิดขึ้นเพราะเราทำได้ถูกหลักวิชา

คุณครูไม่ใหญ่

หยุดใจได้ จะเห็นภาพภายใน

นั่งกับสุขต้องอยู่คู่กัน ที่ไม่สุขก็เพราะเรายังไม่นิ่งหรือกำลังจะนิ่ง ดังพุทธพจน์ “นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ แปลว่า สุขอื่นนอกจากใจหยุดนิ่งไม่มี” พระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมารท่านก็สรุปว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” ดังนั้น “นั่งกับสุข” ต้องอยู่คู่กัน..มาพร้อมกัน

หยุดใจได้จะเห็นภาพภายใน หลับตาแล้วไม่มีดี หลับตาเห็นเท่ากับลืมตา จะมีสักกี่คนบนโลกที่ทำได้ หลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น ชีวิตก็สมบูรณ์แบบ ถ้าใจหยุดนิ่งจะปฏิเสธการเห็นภายในไม่ได้เลย ไม่อยากเห็นก็ไม่ได้ ภาพภายในจะมาให้เห็นเอง เพราะภาพภายในเหล่านี้มีอยู่แล้ว เห็นความสว่าง เห็นดวง เห็นองค์พระ และยิ่งนิ่งภาพภายในก็จะยิ่งขยายกว้างขวางออกไป เหมือนกับในห้องนี้..พอนิ่งก็จะเห็นห้องนี้ทั้งหมด ภาพภายในก็เหมือนกัน เริ่มต้นที่จุดเล็กๆ แผ่ขยายกว้างออกไป

เพราะฉะนั้น..ต้องมีความสุข มีความบริสุทธิ์ มีความสว่าง มั่นใจ แจ่มแจ้งรู้แจ้งแทงตลอด ซึ่งผู้ที่มีความเพียรยอมสมความปรารถนา ที่ไม่สมความปรารถนาเป็นไปไม่ได้เลย..ถ้าทำความเพียรอย่างถูกวิธี ให้ทำความเพียรต่อไปนะลูกนะ แล้วจะเข้าถึงความสุขภายในกันทุกคน

คุณครูไม่ใหญ่

ภารกิจกับจิตใจให้ทำไปควบคู่กัน

ลูกทุกรูปทุกคนก็รู้ดีอยู่แล้วว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นทางไปสู่อายตตนิพพานของตัวเรา เช่นเดียวกับทางเสด็จไปสู่อายตตนิพพานของพระสัมมาพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้น..ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้ จึงเป็นภารกิจที่สำคัญที่ลูกทั้งหมดต้องหวงแหนและเอาใจใส่เป็นอย่างดี เป็นหน้าที่ เป็นภารกิจ เป็นอาชีพของเรา โดยเฉพาะที่เราตั้งใจมาสู่องค์กรก็เพื่อจะได้ไม่ต้องทำมาหากินแบบชาวโลก ปลอดภัย และมีโอกาสเอาเวลามาทำใจหยุดใจนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพื่อมุ่งไปสู่ที่สุดแห่งธรรม นี่เป็นหน้าที่ของลูกทุกคนที่สมควรจะมา

เราต้องให้ความสำคัญกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้มาก ต้องหวงแหนเอาไว้ให้ดี ไม่ว่าลูกทุกรูปทุกคนจะอยู่ในกิจวัตรหรือกิจกรรมใดก็ตาม ทุกอิริยาบถ จะนั่ง นอน ยืน เดิน เหยียดแขน คู้แขน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ลืมรส ต้องหยุดนิ่งให้สอดคล้องไปด้วยกัน หรือกลมกลืนกันไปกับการกิจที่สำคัญ เราจะต้องนำใจของเรากลับมาหยุดอยู่ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ไม่ให้สิ่งใดเป็นอุปสรรค แต่ให้เป็นสิ่งที่เกื้อหนุนกันแทน

เราเข้ามาสู่ในองค์กรแล้ว เราจะหนีกิจวัตรกิจกรรมไม่ได้เลย เป็นพระภิกษุ สามเณร อุบาสก และอุบาสิกา ต้องมีกิจวัตรกิจกรรม เมื่อเราหนีไม่ได้ก็ต้องทำไปด้วยกัน คือ ภารกิจกับจิตใจต้องไปด้วยกัน วันเวลาที่ผ่านไปจะได้มีคุณค่า เราก็จะได้ทั้งบุญหยาบและบุญละเอียด เพราะเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนกันอยู่ ถ้าเราเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง



แล้ว เราจะไม่มีความรู้สึกเบื่อหน่ายหรือเหน็ดเหนื่อยต่อการปฏิบัติกิจวัตรหรือกิจกรรมใด ๆ เพราะเราทำภารกิจกับจิตใจควบคู่กันไป เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ เหมือนพระโมคคัลลานะ ท่านรับภารกิจเกี่ยวกับเรื่องการก่อสร้าง แต่ในเวลาเดียวกัน..ใจของท่านก็หยุดนิ่งอยู่ภายในไปด้วย และยังมีพระอีกหลายรูปที่รับหน้าที่ที่คณะสงฆ์มอบหมายให้ เช่น แจกจ่ายอาหารบ้าง เป็นภัตตุเทศก์บ้าง เป็นต้น ท่านก็ไม่ได้คิดว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติทางใจ เพราะภารกิจกับจิตใจต้องไปด้วยกัน

หลวงพ่อบอกว่าลูกทุกรูป ทุกคน ได้ศึกษามาพอสมควรที่จะเข้าใจในสิ่งเหล่านี้ ดังนั้น..จงวางแผนศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เอาไว้ให้ดี ซึ่งเป็นทั้งจุดเริ่มต้นและจุดสุดท้ายของภารกิจ เราต้องเริ่มต้นที่ฐานที่ ๗ และไปถึงจุดสุดท้ายตรงนี้เช่นกัน แต่หยาบและละเอียดต่างกัน จากหยาบที่สุดไปสู่จุดละเอียดที่สุดอยู่ ณ ตำแหน่งเดียวกัน นี่เป็นสิ่งที่อัศจรรย์..เป็นความรู้อันยิ่งใหญ่ ซึ่งถ้าใครรู้และทำความเข้าใจจะเอาตัวรอดได้ หลวงพ่อบอกว่า ลูกทุกรูปทุกคนมีบารมีเก๋ามากพอ..จึงไม่อาลัยอาวรณ์ในทุกอย่างที่ชาวโลกเขาเยื่อใยกันลูกสามารถตัดขาดออกจากใจ และสมาธิมาสร้างบารมีร่วมกัน เราเพื่อสิ่งนี้..ก็จงทำสิ่งนี้ให้ดีที่สุด

คุณครูไม่ใหญ่

หมั่นสังเกต ทำอย่างไรจึงหยุดนิ่งสมบูรณ์

หยุดเป็นตัวสำเร็จ หยุดอย่างเดียว ให้มีสติ สบาย สม่่าเสมอ อยู่ภายใน เดี่ยวก็จะถูกส่วนไปเอง นิ่งให้นิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม เดี่ยวก็ทำได้กันทุกคน แม้จะยากแต่ก็ไม่มาก ยากพอสู้ สู้ด้วยความเพียรอย่างถูกหลักวิชาด้วยฉันทะ คือรักที่จะทำ เพราะเห็นประโยชน์เห็นคุณค่า ทำแล้วมีความสุขมีความปีติ แล้วความเพียรจะเกิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ..โดยไม่ต้องใช้ความพยายามเลยใจจะจดจ่อทั้งวันทั้งคืนในทุกกิจกรรม อยากแต่จะทำให้ได้ อยากจะเข้าถึง อยากจะทำให้ดีกว่านี้ แล้วจะค่อยๆ สังเกตไปเรื่อย ๆ ว่า ทำอย่างไรจึงจะหยุดนิ่งได้สมบูรณ์ จะเห็นได้ชัดใสสว่าง เข้ากลางคล่อง ซึ่งอิทธิบาท ๔ จะมาตอนนี้

สิ่งนี้มีความสำคัญกับชีวิตของเรามาก ถ้าทำได้..ทำเป็น.. จะเห็นภาพภายใน เราจะอัศจรรย์ใจในธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า “คำแนะนำสั่งสอนของท่านดีเลิศประเสริฐจริง ๆ จึงทำให้เราไปรู้ไปเห็นสิ่งที่มีอยู่ในตัว ซึ่งเป็นแผนผังของชีวิตที่ติดตัวกันมาตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์” เราจะยิ่งอัศจรรย์ใจว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปรู้ไปเห็นมาได้อย่างไร ท่านรู้เห็นแล้วทำไมท่านไม่หวงแหน กลับให้คำแนะนำที่ดีให้เราได้เข้าถึงธรรมอย่างท่าน คืออย่างท่าน เก่งอย่างท่าน ปกติคนเราจะหวงความรู้ที่จะทำให้คนอื่นเก่งเท่ากับตัวเอง แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เป็นเช่นนั้น นอกจากท่านจะไม่หวงแล้ว..ยังสอนให้เห็นตามท่านอีกด้วย เพราะฉะนั้น..ทำความเพียรอย่างถูกหลักวิชาเป็นสิ่งที่สำคัญมากนะ ผู้มีความเพียรยอมสมความปรารถนากันทุกคน

คุณครูไม่ใหญ่



ต้องมีความสุข จึงถูกหลักวิชา

ความสุขจากการนั่งธรรมะเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เมื่อนั่งธรรมะแล้วต้องมีความสุข ถึงแม้จะยังไม่เห็นอะไรก็ตาม แต่ขอให้เรานั่งแล้วมีความสุข ทำใจเย็น ๆ อดทนรอด้วยการทำนิ่ง ๆ เฉย ๆ เดี่ยวความสุขจะมาเอง แม้หากมีประสบการณ์ภายในเกิดขึ้น ก็ต้องนั่งอย่างเดียวนะลูก

นั่งแล้วต้องมีความสุข อย่างน้อยความสุขเบื้องต้น คือ **ความสบาย ๆ** โดยที่ไม่ได้คิดอะไรเลย โลง ๆ ว่าง ๆ จนกระทั่งไปถึงจุดที่เรายอมรับว่า นี่แหละคือความสุขจริง ๆ เมื่อมีความสุข..จะทำให้เราอยากนั่งต่อไปเรื่อย ๆ ถ้านั่งแล้วรู้สึกเบื่อ ๆ เเซ้ง ๆ ฝืน ๆ หรือนั่งมองนาฬิกาว่าเมื่อไรจะหมดเวลาเสียที แบบนี้ยังไม่ใช่ ยังผิดวิธีนะ แต่ถ้านั่งแล้วรู้สึกสบาย รู้สึกเหมือนเวลาผ่านไปเร็ว แม้จะยังไม่เห็นอะไรก็ตาม อย่างนี้ถูกหลักวิชา ต้องจับหลักตรงนี้ให้ได้นะลูก **ถ้านั่งแล้วสบาย มีความสุข อย่างนี้แสดงว่าเรามาถูกทางแล้ว**

ต้องอดทน ตั้งใจฝึกใจให้ละเอียด ให้เข้าถึงความสุขภายใน หมั่นตอกย้ำซ้ำเดิมทุก ๆ วัน อย่าเบื่อก่อนที่จะฝึกกันนะลูก เราเป็นลูกหลานคุณยายฯ ฝึกจิตให้บริสุทธิ์ เดินตามรอยเท้าของท่านคุณยายฯ ท่านผ่านการฝึกมามากในช่วงที่ท่านแข็งแรง ช่วงนี้ลูกยังอยู่ในวัยที่แข็งแรง ให้ตั้งใจฝึกกันให้เต็มที่

คุณครูไม่ใหญ่



ยอมรับการดักเตือน จะทำให้กาย วาจา ใจ บริสุทธิ์

การจะแนะนำดักเตือนผู้อื่น ไม่ใช่เรื่องง่าย เป็นเรื่องยากมาก เพราะผู้ที่บอกขุมทรัพย์ให้มักจะถูกเขาขุ่นมัวขัดเคืองใจ ฉะนั้น.. การจะแนะนำดักเตือนใครสักคนหนึ่ง ผู้เตือนต้องมีกำลังใจสูงจริง ๆ และมีความปรารถนาดีอย่างเต็มเปี่ยม จึงกล้าที่จะแนะนำ ดักเตือนได้

ในทางกลับกัน.. ทุกครั้งเมื่อเราได้รับคำแนะนำดักเตือนแล้ว สิ่งแรกที่เรควรทำก็คือ **กล่าวขอบคุณ** ในความปรารถนาดีของเขา แล้วหันมาพิจารณาตัวเราว่า **สิ่งที่เขาดักเตือนนั้นถูกต้องไหม** ถ้าหากถูกต้องเราก็ปรับปรุงตัวเองเสียใหม่ แต่ถ้าหากว่าไม่ถูกต้องเราก็**ให้อภัยผู้ที่ดักเตือน** เพราะว่าเป็นบางครั้ง.. การดักเตือนนั้นอาจจะยังไม่สมบูรณ์ เนื่องจากความรู้ไม่รอบ.. เห็นไม่ครบของผู้เตือน แต่ในคำแนะนำดักเตือนนั้นมีความปรารถนาดีเจืออยู่ ดังนั้น.. ผู้ที่ได้รับการดักเตือนจึงควรให้อภัยผู้ที่ชี้ขุมทรัพย์ให้ หากเราทำได้แบบนี้.. เราจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และเมื่อต่างคนต่างช่วยกันขัดเกลาอุปนิสัยซึ่งกันและกันแล้ว ผลที่ได้ก็คือ ความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจ ที่จะเกิดขึ้นกับพวกเราทุกคน

คุณครูไมใหญ่



นั่งให้มีความสุข แล้วจะสนุกกับการนั่ง

เรานั่งธรรมะให้ทำเหมือนเป็นเด็กนักเรียนอนุบาล คือ นั่งอย่างง่าย ๆ ทำตามคำแนะนำแล้วมีผลลัพธ์ คือ การเข้าไปสู่ความโล่ง ความว่าง ความนิ่ง นั่งจนกระทั่งสัมผัสได้ถึงแหล่งแห่งความสุขเหมือนเราเดินเฉียด ๆ น้ำตก ได้ยินเสียงน้ำตก และได้รับละอองกระเซ็นกระสายของน้ำนิด ๆ ก็ชื่นใจ หรือเหมือนเราเดินลงไปใต้น้ำตื้น ๆ ก็ยังชื่นใจ ซึ่งการที่เราได้รับกระแสแห่งความสุขแม้เพียงเล็กน้อย แล้วนำความชื่นใจมาให้กับเราในการปฏิบัติแต่ละครั้งนั้นเป็นการเริ่มต้นที่ถูกต้อง และเมื่อทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ก็จะเข้าไปสู่จุดตรงนี้ได้เร็วขึ้น ถ้าเราทำได้ถูกต้องต่อไปจะเร็วเอง เช่น วันนี้เราใช้เวลาครึ่งชั่วโมงนั่งไปถึงจุดที่พึงพอใจ..ที่ได้สัมผัสแหล่งกำเนิดแห่งความสุข แม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตาม เราก็หันไปให้ถึงจุดนี้ให้ได้บ่อย ๆ ในวันถัดมา เราจะพบว่า **เมื่อเราเริ่มต้นได้ถูกต้อง การไปสู่จุดที่เราพึงพอใจก็จะเร็วขึ้น** จากครึ่งชั่วโมงก็ลดลงมาเหลือ ๑๕ นาที จาก ๑๕ นาที ก็ลดลงมาเหลือ ๕ นาที จาก ๕ นาทีก็จะลดลงเหลือแค่ ๑ นาที จนกระทั่งพอเราหลับตาก็แวบไปถึงตรงนั้นได้เลย และเมื่อถึงตรงนี้..จะก้าวหน้าไปเอง ใจจะค่อย ๆ ละเอียดยากขึ้น แล้วจะเป็นผลดีในระยะยาว การเห็นภายในจะชัดเจน จะค่อย ๆ เห็น ค่อย ๆ ดีมดำ เป็นความสุขที่ดีมดำควบคู่ไปกับการเห็นภาพที่จะมาในภายหลัง เมื่อเห็นแสงสว่าง จะเห็นภาพ เห็นดวงธรรม เห็นกายภายใน เห็นองค์พระ การเห็นจะค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้น ๆ แล้วไปสู่จุดนั้นได้เร็ว ให้ทำความพึงพอใจอย่างนี้นะลูกนะ

ถ้าทำได้แบบนี้..การนั่งทุกครั้งเราจะไม่กลัว ไม่เบื่อ ไม่กระสับกระส่าย ไม่ทรมานทรมาย เราจะรักในการนั่ง เป็นสุขใจที่ได้นั่ง ไม่ต้องฝืนนั่งหรือพยายามที่จะนั่งธรรมะ หากมีความรู้สึกว่าฝืนหรือพยายาม..นั่นผิดวิธีแล้ว ให้รีบลุกขึ้นไปล้างหน้าล้างตาแล้วมาเริ่มต้นใหม่ นึกทบทวนคำสอนที่ได้รับฟังว่า **เราจะเริ่มต้นอย่างไรจึงจะถูกต้อง** แล้วค่อยๆ ทำไปอย่างเด็กนักเรียนอนุบาล

หลวงพ่อย้ำเสมอว่า “จบอนุบาลแล้วจะได้ด็อกเตอร์เลย” ถ้าเราทำถูกวิธี คือ หยุดใจ ซึ่งจะนำไปใช้ในทุกขั้นตอนเลย ย้ำอีกที! เมื่อเราได้เห็นแสงสว่างแล้ว เห็นดวงธรรมแล้ว เห็นกายภายในแล้ว เห็นองค์พระแล้ว ด้วยความที่เราไม่ได้มุ่งที่จะเห็นภาพ คือ เห็นสักแต่ว่าเห็นหรือมองไปอย่างนั้นเอง ก็จะมีอะไรใหม่ๆ มาให้เราดูได้เรื่อย ๆ การดูเฉย ๆ คือ ใจที่หยุดนิ่งนั่นเอง ใจจะหยุดนิ่งละเอียด ลุ่มลึกมากขึ้น และจะมีองค์พระในองค์พระมาให้ดู เราจะมีความสุขทุกครั้งที่องค์พระผุดผ่านใจของเราอย่างสบาย ๆ ต้องอย่างนี้นะ

หยุดกับนิ่งนี้สำคัญ ภาพมาที่หลัง อย่าไปกังวลกับเรื่องการเห็นให้มากเกินไปว่า “เราต้องเห็น ต้องได้ ต้องมี ต้องเป็น” ลืมไปก่อนชั่วคราว ค่อยๆ ทำไปอย่างใจเย็นๆ อย่าไปคำนึงถึงวันเวลาที่ผ่านไปและที่กำลังจะผ่านไปไปในอนาคต ทำหยุดนิ่งอยู่กับปัจจุบันนี้แล้วจะเร็วอย่างที่เราคาดไม่ถึงเลย ขอให้นั่งอย่างมีความสุขแล้วเราจะสนุกกับการนั่ง จะมีรสอร่อยทีเดียว จะสบายเบิกบานอย่างนี้นะ

คุณครูไมใหญ่

นั่งธรรมะเท่านั้น จึงจะพบกับความสุขภายใน

ไม่มีอะไรจะประเสริฐเท่ากับการฝึกจิตของเราให้หยุดนิ่ง เมื่อใจของเราหยุดนิ่งได้แล้ว จะยิ่งใหญ่กว่าการได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ แต่หากยังไม่นั่งธรรมะ การหวังว่าจะได้เจอกับความสุขภายในย่อมไม่มีวันที่จะเป็นไปได้ เพราะเรานั่งธรรมะเพื่อให้เจอกับความสุขภายใน ถ้าไม่มีความสุขแล้วยังไม่นั่งธรรมะด้วยแล้ว อย่าว่าแต่ชาตินี้ไม่ได้เจอความสุขเลย จะหาความสุขไม่เจอเลยแม้แต่เพียงชาติเดียว **ความสุขมีอยู่ที่เดียว** ซึ่งเกิดจากใจหยุดนิ่ง ถ้าหลุดจากนี้ไม่มีหวังเลยที่จะได้เจอกับความสุข

สิ่งนี้อัจฉริยะมาก แค่อุเบกขา ๗ ก็มีสุขได้ ทำนองๆ โดยที่ไม่ต้องไปแสวงหาอะไรเลย พระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมารท่านเคยกล่าวเอาไว้ว่า “สุขอื่นนอกจากหยุดจากนิ่งไม่มี” ถ้าเราไม่ทำใจให้หยุดนิ่งแล้วสามารถพบความสุขได้ จะหาโคตรเพชรให้เลย เพราะท่านยืนยันแล้วว่า **สุขอื่นนอกจากหยุดจากนิ่งไม่มี** เพราะฉะนั้น..หยุดนิ่งจึงมีความสำคัญมาก พระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมารท่านสอนเอาไว้ ลูกๆ มีบุญมากที่ได้มารู้จักกับสุดยอดวิชา ฉะนั้นถ้าไม่เข้าใจ..โอกาสที่จะได้เจอกับความสุขเป็นไปได้ยาก เราต้องกวดขันตัวเราเองฝึกใจให้หยุดนิ่ง...ให้ได้เจอกับความสุขภายในกันทุกคน

คุณครูไม่ใหญ่

ความสุขจากใจหยุดนิ่ง..ต้องรู้จริงจึงจะไม่ขาดทุน

ถ้าหากเราตามจิตของเราทันก่อนที่จิตจะคิดไปในเรื่องอื่น เช่น เรื่องรัก โลก โกรธ หลง เราก็ปิดออกไปก่อนเลย เพื่อให้ใจได้อยู่กับเนื้อกับตัว ปิดออกไปเลย ตามดูจิตดูใจของตัวเอง เดี่ยวใจจะค่อยๆ ละเอียดยื่นไปเรื่อย ๆ เพราะใจของเราคิดได้เพียงเรื่องเดียว ให้คิดในเรื่องที่ทำให้ใจมีความสุขจะดีกว่า

หมั่นสั่งสมความสุขให้มาก ๆ ความสบาย ความสุข ความบริสุทธิ์ ที่เกิดจากใจที่หยุดนิ่งนั้นเป็นอย่างไร เราต้องรู้จักกันให้ได้จริง ๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ สั่งสมให้เพิ่มมากขึ้น **ถ้านั่งแล้วไม่มีความสุข ก็ขาดทุน** นั่งธรรมะแล้วต้องมีความสุข อย่างน้อยก็ต้องมีความสบายกาย สบายใจ รู้สึกเวลาหมดไปเร็ว อย่างนี้..เราไม่ได้นั่งฟรี แต่ถ้าหากไม่ได้แบบนี้..เรียกว่าขาดทุน เราต้องถามตัวเองว่า เราอยากขาดทุนไหม? หรือเราอยากจะได้กำไร ลูกต้องลุยสั่งสมกำไรชีวิต สั่งสมความสุขให้ได้มาก ๆ ทำใจของเราให้หยุดนิ่งอย่างมีความสุข ให้มีแต่เรื่องดวง องค์พระ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระผู้ปราบมาร อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชา

คุณครูไม่ใหญ่

หยุดให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้ ง่ายนิดเดียว

ลูกต้องตั้งใจนั่งธรรมะกันนะ การนั่งธรรมะไม่ได้ยากเลย เพราะถ้าหากเรารู้ตัวเองว่าติดตรงไหน..ก็ต้องปรับต้องแก้แหละ แก่ไม่ยาก ปรับให้ถูกหลักวิชา ซึ่งเราพอจะรู้หลักวิชากันอยู่แล้ว หลวงพ่อเข้าใจดีว่า **เรากำลังฝึกอยู่** ซึ่งเราก็คเคยเจอประสบการณ์ที่ดี แต่ยังจับจุดที่จะไปเจอประสบการณ์เหมือนเดิมยังไม่ได้ ถ้าจับจุดได้..ทุกอย่างก็อยู่ในกำมือ

อยากให้เรา รู้ตัวเองว่า เราติดตรงไหน จะแก้ไขอย่างไรเพื่อให้ใจละเอียดยิ่งขึ้น ถ้ารู้จะง่ายขึ้น ไม่กี่วันก็จะเข้าถึงธรรมแล้ว แต่อย่ากังวลนะลูก ให้ไปทบทวนว่าที่ผ่านมา “ลูกใจเย็นพอไหม รอได้ไหม” ให้มีกระแสใจที่เบิกบาน มีความสุขสม่ำเสมอทั้งเช้า สาย บ่าย ค่ำ ให้เราตั้งใจมัน แต่ก็ต้องทำอย่างใจเย็นตลอดทั้งวันทั้งคืน

ต้องนั่งอย่างเดียว ทำอย่างมีความสุข มีความบริสุทธิ์ ถูกหลักวิชา ลูกทุกคนเป็นผู้ที่มีบุญมาก เคยเข้าถึงธรรมะภายในกันมาแล้ว แค่นี้ก็ให้หลุดจากอารมณ์หยาบ พอบุญเก่ามาเชื่อมก็เข้าถึงธรรมเลย

“ตั้งใจมากก็หยาบ ใจเย็นไม่พอก็หยาบ
รอไม่เป็นก็หยาบ ไม่สม่ำเสมอก็หยาบ
ถ้าหลุดจากอารมณ์หยาบ ก็เข้าสู่อารมณ์ละเอียดได้
หยุดให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้ ง่ายนิดเดียว”

คุณครูไม่ใหญ่

ให้ทั้งชีวิตเข้ากลาง..เพราะชีวิต คือ การเข้ากลาง

ถ้าหากใจนิ่งแน่นจริง ๆ จะมีความปิติและภาคภูมิใจมาหล่อเลี้ยงตลอดเวลา มีความภาคภูมิใจด้วยตัวของเราเอง ความพยายามหรือฝืนในการนั่งธรรมะจะไม่มีเลย จะมีแต่ความสุขความบริสุทธิ์ที่เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อย ๆ จะทำให้เรามี**ฉันทะ**ซึ่งเป็นหัวขบวนเลย ถ้าลูกครอบครองฉันทะได้ อีก ๓ ตัวที่เหลือ **วิริยะ จิตตะ วิมังสา** ก็จะตามมาเอง

ลูกตระหนักตรงนี้ให้ดี มุ่งมั่น ฝึกฝน ไม่ประมาท ตอนนี้ก็ฝึกใจกันมาได้ระดับหนึ่งแล้ว ให้ทำซ้ำ ๆ ให้ละเอียดมากกว่านี้อีก ให้ทุกคนประกอบความเพียรอย่างเต็มที่อย่างถูกหลักวิชา ดูอย่างสบาย ๆ ดูเฉย ๆ ดูสภาพภายในไม่ว่าจะเห็นแสงสว่าง เห็นดวง เห็นองค์พระ หรือถึงแม้จะยังไม่เห็นอะไรก็ตาม ก็ให้ทำอย่างสบาย ๆ ไม่มีกด ดัน เน้น เค้นภาพ ไม่มีเลย จะมีแต่ความสุขตลอด ดูอย่างสบาย ๆ

อย่าไปสนใจเรื่องไร้สาระ เรื่องกะโหลกกะลา **ทั้งชีวิตเข้าไปสู่ภายใน ให้มีแต่ศูนย์กลางกาย** ทั้งชีวิตไปเลยเพราะ “ชีวิต คือ การเข้ากลาง”

คุณครูไม่ใหญ่



ต้องรักตัวเอง เอ็นดูตัวเอง แม่เมตตาให้ตัวเอง

เราต้องให้ความสำคัญกับการทำใจหยุดใจนิ่งกันมากๆ ทำให้
ถูกวิธี ทำอย่างสบายๆ เต็มใจจะละเอียดยดีเอง รักษาใจของเราให้
ใสๆ เราต้องดูแลตัวเอง แม่เมตตาให้กับตัวเอง เอ็นดูตัวเอง รักตัว
เองด้วยการแม่เมตตา

นึกถึงแต่เรื่องดี ๆ อะไรที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ อย่าเอาเข้ามาไว้ในใจ
ใจให้ปล่อยวาง ต้องรักตัวเอง เอ็นดูตัวเอง แม่เมตตาให้ตัวเอง
ด้วยการนึกถึงแต่เรื่องดี ๆ ที่จะทำให้ใจมีความสุข คิดดี พูดดี ทำดี
อะไรที่ทำให้ทุกข์ใจ ไม่สบายใจให้ชั่ว..ปิดทิ้งไป จะได้เหลือแต่เรื่อง
ดี ๆ อย่างนี้จึงเรียกว่า “รักตัวเอง เอ็นดูตัวเอง แม่เมตตาให้ตัวเอง”

คุณครูไม่ใหญ่



มีสติที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา

หลวงพ่อยกมาให้ใจลูกทุกคนวนเวียนอยู่กับการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักที่เรามาสว่างบารมีร่วมกัน ให้ทำภารกิจงาน หยาบที่หมู่คณะได้มอบหมายควบคู่กับการฝึกใจให้หยุดนิ่งไปด้วย จะทำให้ได้บุญกันอย่างเต็มที่ และจะได้คุ้มกับการที่เราอุทิศตน มาสร้างบารมีร่วมกันในองค์กร

ฝึกใจของเราให้มีสติเอาไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา ให้ฝึกจนเป็นนิสัยเลย คิด พูด ทำ จะได้เป็นบุญเป็นกุศล ใจจะได้ใสสะอาดบริสุทธิ์ และละเอียดหยุดนิ่งเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ เพราะถ้าจิตของเราเป็นกุศล จะทำให้เราคิด พูด ทำแต่สิ่งที่ดี มีสติในทุกคำพูด ทำให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น แต่ถ้าไม่มีสติ..คำพูดก็จะทำให้เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่นด้วย

ลูกต้องหมั่นรักษาใจให้ใสตลอดเวลา ให้ใจเป็นบุญเป็นกุศล และมีความปลื้มปิติเกิดขึ้น เพราะจะทำให้เราเข้าไปสู่ภายในได้ **เราต้องครอบครองความสุขความบริสุทธิ์ให้ได้** ซึ่งจะทำได้นั้น ใจต้องไม่ติดอะไรเลยจริง ๆ จนเกิดกระแสความสุขความเบิกบาน แล้วรักษาอารมณ์แบบนี้ให้ได้ตลอด เดี่ยวจะดีเอง

คุณครูไม่ใหญ่

กาย วาจา ใจบริสุทธิ์..จึงจะรองรับความรู้อันบริสุทธิ์

การที่เราทิ้งทุกสิ่งมาจากทางโลก เพราะเห็นว่าชีวิตทางโลกนั้นเป็นชีวิตที่ติดขัด คับแคบ เหมือนปลาอยู่ในข้อง แม้จะสนุกสนานเพลิดเพลิน ก็สนุกสนานไปแบบแกนๆ กันไปอย่างนั้น จึงได้ทิ้งสิ่งเหล่านั้นมาสู่เส้นทางนี้ เมื่อเราได้ตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวเด็ดขาด ที่จะเข้ามาสู่ในเส้นทางธรรม ก็ต้องประพฤติปฏิบัติอย่างตั้งใจ ให้ได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการมาสู่เส้นทางธรรม ที่จะมาศึกษาวิชาธรรมกาย มาฝึกฝนอบรมตนเอง และมาสร้างบารมีให้ทำให้ได้อย่างที่ได้ตั้งใจเอาไว้แล้ว

วันเวลาที่ผ่านไปให้ผ่านไปด้วยการสังมความดีความบริสุทธิ์ให้ได้มาก ๆ ให้มันตรวจตราดูแลตัวของเราให้ดีตั้งแต่ภายในออกมาสู่ภายนอก คือ ตรวจตราดูแลจิตใจ ความรู้สึกนึกคิดของเราให้สะอาด..ให้เกลี้ยงเกลาจากสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อการกุศลและการประพฤติพรหมจรรย์ ทำใจของเราให้ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา ตรวจตราดูแลวาจาและการกระทำของเราให้บริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา

ตรวจตราดูแลทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นอาหาร เครื่องนุ่งห่ม อาวาสที่อยู่อาศัย ตลอดจนกระทั่งอาหารที่จะนำเข้าไปสู่ร่างกายของเราต้องบริสุทธิ์สะอาด สิ่งใดที่จะไหลผ่านกาย วาจา ใจของเราต้องสะอาด ต้องบริสุทธิ์ อย่างนี้จึงจะสมกับการได้เข้ามาสู่เส้นทางอันบริสุทธิ์สายนี้ เมื่อเรามีความบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ จนกระทั่งเป็นที่พึงของตัวเองได้ ก็จะได้เป็นหลักเป็นที่พึ่งของชาวโลกต่อไปในอนาคต ชาวโลกยังขาดที่พึ่ง เขายังว่าเหว

อยู่ ยังไม่รู้ว่าจะเดินไปทางไหน..ชีวิตจึงจะรอดปลอดภัยจากความ
ทุกข์ทรมานในสังสารวัฏและในอบาย เพราะฉะนั้น..เขาจึงแสวงหา
ผู้รู้ที่จะเป็นหลักเป็นที่พึ่งให้เขาได้

ผู้รู้ที่จะเป็นที่พึ่งแก่ชาวโลกได้นั้น คือ **ผู้ที่ได้เข้าถึงธรรมกาย
ภายใน** เพราะว่าเมื่อถึงหลักของชีวิตแล้ว..เอาตัวรอดปลอดภัยแล้ว
ต่อจากนั้นเป็นเรื่องของการทำหน้าที่ที่จะเป็นหลักเป็นที่พึ่งให้แก่ชาว
โลก **ถ้ารู้แล้วเห็นแล้วยังไม่ไปทำหน้าที่นี้ก็ผิด** เพราะหน้าที่ของ
เราจะยังไม่สมบูรณ์ ได้เพียงประโยชน์ตน แต่ว่าประโยชน์ท่านนั้น
ยังไม่ได้

เพราะฉะนั้น..จะต้องทำหน้าที่กันต่อไปจนกว่าจะละจาก
โลกนี้ เหมือนอ้อยที่เขาหีบเอาความหวานหมดไปเหลือแต่ชานก็
ทิ้งไปอย่างนั้น ร่างกายนี้ก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราอาศัยสร้างความคิด
เพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านเสร็จเรียบร้อยแล้ว ถึงคราว
ที่ร่างกายใช้ไม่ได้ก็จากไปสู่ภพภูมิใหม่ เหมือนภาชนะดินที่แตก
ทำลายไปก็เปลี่ยนไปใช้ภาชนะทองคำแทนอย่างนั้น

การที่จะเดินทางไปสู่เส้นทางสายกลางภายในนั้น เป็นการ
เดินสวนกระแสกิเลส..กระแสแห่งความทุกข์ทรมาน เพราะฉะนั้น..
จึงมีความสุขและสนุกสนานในการสวนกระแสกับสิ่งที่จะทำให้กาย
วาจา ใจของเราเศร้าหมอง ให้มีความสุข สนุกกับสิ่งที่จะเอาชนะ
กิเลส เพราะนี่เป็นหน้าที่เป็นอาชีพของเรา รักษาใจของเราอย่า
ให้อ่อนแอหรือตกต่ำลงไป ด้วยการหมั่นตรวจตรากาย วาจา ใจ
ให้สะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ เมื่อใจยังบริสุทธิ์ก็ยิ่งมีความสุข ยิ่งมี
ความสุขก็ยิ่งมีกำลังใจในการสร้างความคิดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ



ถ้ากำลังใจของเราตก..ก็เป็นเครื่องวัดว่า “กาย วาจา ใจของเรา ไม่บริสุทธิ์” มีบางสิ่งที่เข้ามาบังคับบัญชาอยู่ภายในกาย วาจา ใจของเรา ถึงตอนนี้ต้องรีบแก้ไข ต้องเอาชนะให้ได้ ให้มีความสุขสนุกกับการทวนกระแสนิเสธ กระทั่งเกิดเป็นความคุ้นเคยและคุ้นชินจนเป็นจิตอภิปิทยาคือพื้นฐานจิตใจของเราที่มั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไป ระวังไว้เสมอว่า กาย วาจา ใจที่ใสสะอาดบริสุทธิ์เท่านั้น..จึงจะรองรับความรู้อันบริสุทธิ์ของวิชชาธรรมกายได้

คุณครูไม่ใหญ่

หมั่นปิดกวาดเรือนใจ..แล้วองค์พระใสจะปรากฏ

ลูกยังแข็งแรงกันอยู่ ต้องรีบลุยนั่งธรรมะกันให้เต็มที่ ดูแลรักษาใจของเราให้ดี สอนตนเองให้ได้ ไม่มีใครสอนตัวเราได้ดีเท่ากับเราสอนตัวเราเอง ปล่อยวางในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ เรื่องกะโหลกกะลา สิ่งที่ไม่เป็นสาระ รักษาใจของเราให้บริสุทธิ์นั่งอย่างเดียว ใจใสๆ ใจเกลี้ยงๆ ถ้าปล่อยวางได้วินาทีนี้..ก็สามารถเข้าถึงธรรมได้วินาทีนี้เลย

หมั่นปิดกวาดเรือนกายเรือนใจให้ใสๆ ให้บริสุทธิ์ องค์พระภายในท่านจะได้มาให้เราเห็น และจะได้ต้อนรับเมื่อท่านมาคราวละมากๆ ปิดกวาดเรือนกายเรือนใจไปก่อน ทำสิ่งที่ท่านชอบ พอเราทำถูกใจท่าน องค์พระก็จะมาให้เราเห็นเลย รักษาใจให้ใส ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ทำภารกิจงานหยาบที่ได้รับมอบหมายจากหมู่คณะควบคู่ไปกับจิตใจ เหมือนกับเป็น รูปภ. ที่รักษาใจเอาไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา

หน้าที่ที่เราได้รับผิดชอบ..เราต้องทำให้ดีกว่าดีที่สุด แต่ใจก็ต้องปล่อยวางให้ใจใสๆ ใจเกลี้ยงๆ ปล่อยวางเรื่องกะโหลกกะลาที่ไม่เป็นสาระ เอาใจมาอยู่กับตัวเราเอง ให้คิด พุฒ ทำแต่สิ่งที่ดีนะลูก

คุณครูไม่ใหญ่

ต้องนั่งอย่างเดียว จึงจะสมปรารถนา

ลูก ๆ ทุกคนอดสงสัยทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง วางเข้าวัดมาอยู่ด้วยกันแล้ว หลวงพ่อก็อยากให้เข้าถึงพระธรรมกายกันทุกคน เพราะนี่เป็นวัตถุประสงค์หลัก อยากให้เข้าถึงกันหมดทั้งองค์กร และให้หมั่นตอกย้ำเป้าหมายที่เราได้มาสร้างบารมีอยู่เขตนี้กัน ซึ่งลูก ๆ ทุกคนก็ล้วนแต่เป็นผู้มีบุญบารมีมากกันทั้งนั้น ให้ใช้วันเวลาที่ผ่านไปอย่างคุ้มค่า ยังแข็งแรงกันอยู่..ต้องรีบชิงช่วงลุล่วงธรรมะกันให้เต็มที่นะลูก

ฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งควบคู่ไปกับการกิจงานหยาบที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งใจจะหยุดนิ่งได้ “ต้องทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว” ถ้าเราปล่อยวางในเรื่องราวต่าง ๆ ภายนอก ทั้งเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ใจก็จะนิ่งและเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในได้อย่างง่ายดาย ให้ตั้งใจประกอบความเพียรอย่างถูกหลักวิชา รักษาใจให้ได้ตลอดเวลา ควบคู่ไปกับการกิจงานหยาบ และอย่ากังวลว่า “จะไม่เข้าถึงธรรมะภายใน” ให้รักษาใจให้ใส ๆ เบิกบานอย่างมีความสุข

ถ้าจะนั่งธรรมะได้ดี ใจต้องมีความสบายและมีความสุข ทำภารกิจหยาบควบคู่ไปกับความสุขที่เกิดจากสมาธิ ต้องมีความสุขในทุก ๆ ขั้นตอน เมื่อเราทำได้อย่างนี้แล้วใจจะละเอียดขึ้นไปเอง สมความปรารถนาตามที่ได้ตั้งใจเอาไว้กันทุกคน

คุณครูไม่ใหญ่

หมั่นปิดกวาดเช็ดดูใจ..ให้ใสบริสุทธิ์

คุณยายอาจารย์ฯ ของเรา ท่านใช้เวลาอย่างคุ้มค่า ไม่ปล่อยให้หมดเวลาไปฟรีๆ เพราะเวลาของท่านมีจำกัด **ท่านใช้ใจของท่านอยู่กับความนิ่ง** ใจอย่างคุ้มค่า ประหยัดสุด ประโยชน์สูง ท่านไม่ปล่อยให้ใจไปนึกคิดอะไรมาก เพราะจะทำให้ใจวุ่นวาย

ขา ของท่านก็ใช้ไม่มาก ตอนอยู่วัดปากน้ำท่านใช้แค่เดินไปหอดฉันแล้วไปโรงงานทำวิชา เดินเข้าห้องน้ำ และกลับมาที่พักเท่านั้น ไม่ได้ใช้อะไรมาก ใช้แค่พัดของท่านไปมาเท่านั้นเอง

มือ ของท่านก็ใช้ไม่มาก ท่านใช้ปิดกวาดเสนาสนะ อาบน้ำล้างหน้า แปรงฟัน และใช้ถือดวงแก้ว ๒ ดวงในโรงงานทำวิชา

หู ของท่านใช้ฟังคนอื่นนิดหน่อย แม้ฟังนิดหน่อยแต่ก็ฟังเหมือนไม่ได้ฟัง ฟังไปอย่างนั้นเอง ซึ่งส่วนใหญ่ท่านใช้ฟังแต่คำถามของพระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมาร เพราะกลัวที่จะตอบคำถามไม่ได้ ทำให้เรื่องราวต่างๆ ภายนอกไม่มากระทบถึงใจของท่านเลย

ปาก ของท่านก็ใช้พูดกับคนอื่นนิดหน่อย พูดพอให้รู้เรื่อง แต่ส่วนใหญ่ท่านจะใช้พูดตอบคำถามพระเดชพระคุณหลวงปู่ ซึ่งท่านจะพูดกับบุคคลที่ควรพูด

ภายหลังท่านใช้ปากใช้หูมากขึ้นเมื่อตอนมาเจอหลวงพ่อนี้
แหละ เพราะท่านต้องรับแขก ต้องสอนธรรมะ และต้องสร้างหมู่คณะ
แต่ตอนอยู่กับพระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมาร ท่านใช้
เพียงแค่นี้ คุณยายอาจารย์ฯ จะหมั่นปิดกวาดเช็ดดูใจของท่านให้
ใส สะอาด บริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น..ถ้าลูกทุกคนอยาก
เป็นอย่างท่านก็ต้องทำอย่างท่าน คือ ให้หมั่นปิดกวาดเช็ดดูใจให้
ใส ทำใจของเราให้สะอาดให้บริสุทธิ์กันนะลูก

คุณครูไม่ใหญ่

นั่งสั่งสมความสุขไปเรื่อย ๆ ..อย่างนี้ได้กำไร

สั่งสมความสุขให้มาก ๆ นะลูก ความสุขความบริสุทธิ์จะเพิ่มมากขึ้น ถ้านั่งแล้วไม่มีความสุขก็ขาดทุน นั่งแล้วต้องมีความสุขอย่างน้อยก็ความสบายกาย สบายใจ คือ กายสบาย ใจสบายรู้สึกว่าการเวลาหมดไปเร็ว..อย่างนี้เราไม่ได้นั่งฟรี ถ้าหากไม่ได้แบบนี้ก็ขาดทุน ต้องถามตัวเองว่าเราอยากขาดทุนไหม หรือเราจะได้กำไร ลูกต้องลุยสั่งสมกำไรชีวิต สั่งสมความสุขมาก ๆ

ก่อนที่ใจเราจะนั่งจนเห็นความสว่าง เห็นดวง เห็นองค์พระ ต้องให้ได้อารมณ์สบายก่อน แล้วจึงจะเห็นความสว่าง เห็นดวง เห็นองค์พระ **อารมณ์สบายเป็นหลักเลย** ถ้านั่งแล้วไม่ได้อารมณ์สบาย ก็ขาดทุน จะเมื่อยฟรี พอได้อารมณ์สบายจะเกิดฉันทะอยากนั่งไปเรื่อย ๆ ความฟุ้งก็ลดลงไปเอง ความสบายจะทำให้เราอยากอยู่นิ่ง ๆ เเฉย ๆ

ให้นั่งสั่งสมสิ่งดี ๆ สั่งสมความสุข ความสว่าง ดวงธรรม องค์พระภายในไปเรื่อย ๆ นั่งแล้วสบายมีความสุขอย่างนี้ก็สุดยอดแล้ว ได้กำไรแล้ว ถ้ารู้สึกขี้เกียจนั่ง..อย่างนี้ขาดทุน ให้สั่งสมความสุขไปเรื่อย ๆ จนกว่าองค์พระท่านจะพอใจ แล้วท่านก็จะมาให้เห็น และจะมาอีกเรื่อย ๆ

คุณครูไม่ใหญ่

ออกกำลังกายให้เลือดลมละเอียด..จิตก็จะละเอียด

ลูกมีช่วง Exercise กันบ้างไหม ต้องมีช่วงเวลาออกกำลังกายนะ เพราะเดี๋ยวท้องจะอืด ลมเยอะ เส้นยึด ซึ่งเวลา Exercise ต้องนานนิดหนึ่ง เพราะเป็นสิ่งที่จำเป็น เราต้องหมั่นออกกำลังกายเพื่อให้เลือดลมเดินสะดวก เพราะเมื่อเวลาเรานั่งธรรมะนาน ๆ เส้นจะยึด พอมีการเคลื่อนไหว จะทำให้เลือดลมในตัวดี เดินได้สะดวก **เมื่อลมในตัวละเอียดแล้ว จิตก็จะละเอียด** แล้วจะเห็นธรรมะได้อย่างง่าย ๆ

คุณยายท่านกระชับกระเฉงเพราะเป็นธรรมชาติของท่าน และท่านเห็นอานิสงส์ของการ Exercise คุณยายท่านจะปิดกวาดเสนาสนะ ทำให้ท่านไม่ค่อยป่วย สำคัญมากนะลูก อย่ามองข้ามการ Exercise ให้ลูกทำไป ทำเพื่อตัวเรา ให้อยู่ในช่วง ๔๕ นาทีถึง ๑ ชั่วโมง ถ้าทำทุกวันได้ก็จะได้ดี เส้นจะยึดแล้วจะไม่ยึด ให้เหงื่อออก ขับถ่ายของเสีย ไม่เช่นนั้นเส้นจะยึด นั่งธรรมะแล้วท้องอืด ซึ่งจะมีผลต่อการปฏิบัติธรรม

ออกกำลังกายให้ได้ระดับที่เหงื่อออก แม้หลวงพ่อบุญนาคนี้อย่าง Exercise เลย และการ Exercise โดยการทำความสะอาดเสนาสนะ อันดับแรกตัวเราได้ความแข็งแรง ได้ความสัปปายะ ได้เกื้อกูลในการปฏิบัติธรรม และยังจะทำให้เกิดความรักความสามัคคีของหมู่คณะเราอีกด้วย เพราะฉะนั้น..การออกกำลังกายสำคัญมากนะลูก

คุณครูไม่ใหญ่

บุชาบุคคลที่ควรบูชาเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่..สะท้อนไปทั้งภพ

ตลอดแสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล มีแต่โลกเราเท่านั้น ที่มีเส้นทางพระผู้ปราบมาร จักรวาลอื่นไม่มีเลย บนสวรรค์ก็ไม่มี และในโลกใบนี้มีเพียงที่นี้แห่งเดียว ซึ่งทั้งปีมีอยู่เพียงช่วงเวลาเดียว เท่านั้น เพราะแม้แต่เทวดายังยืนเข้าแถวประนมมือนั่งดูล้นโลกธาตุ ตอนนี้เกิดสถานการณ์เทวดาปลื้มมาก ให้เราคิดแล้วปลื้ม จะได้ไป ช่วยกันสถาปนาเส้นทางพระผู้ปราบมารกันให้หนาแน่น เรื่องนี้รู้กัน ไปถึงผู้มีญาณ มีฌานแก่กล้า ท่านเล่าต่อๆ กันไป เพราะฉะนั้น.. การที่เราได้ช่วยกันสถาปนาเส้นทางพระผู้ปราบมารนั้นไม่ใช่เรื่อง ธรรมดาเลย ต่อไปเส้นทางนี้จะเป็นที่แสวงบุญของชาวพุทธ

ต้องรีบมาดักดวงบุญกันให้เต็มที่ ซึ่งชาวโลกหล่อเลี้ยงด้วย เรื่องเร่าร้อน ทำให้แก่ง่ายตายเร็ว แต่พวกเราหล่อเลี้ยงด้วยเรื่อง เย็นๆ ทำให้แก่ยากตายช้า มีแต่เรื่องเย็นๆ มีแต่ความปิติสุขหล่อ เลี้ยงใจ เพราะเรากำลังทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่และสำคัญมาก ปิดอบาย เปิดประตูสวรรค์ สะท้อนไปทั้งภพเลย ตลอดแสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาลก็มีแค่โลกใบนี้

พระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมาร เป็นบุคคลที่ควร เคารพกราบไหว้บูชา ผู้มีหุทิพย์ตาทิพย์ท่านได้เล่ากันต่อๆ ไปว่า “มีการสถาปนาเส้นทางพระผู้ปราบมาร”

คุณครูไม่ใหญ่



กลั่นจิตให้ใส..ให้ธาตุบริสุทธิ์เพิ่มมากขึ้น

โลกใบนี้ไม่ใช่โลกแห่งการแสวงหาความสุข ถ้าจะแสวงหาความสุขต้องบนสวรรค์ เพราะโลกใบนี้เป็นโลกแห่งการสร้างบารมี และแก้ไขข้อบกพร่องในตัวของเรา เพราะฉะนั้น..ต้องสั่งสมบุญกันให้เต็มที่ ตั้งใจนั่งธรรมะให้เข้าถึงพระธรรมกายภายในให้ได้

วันใดก็ตามที่ลูกทุกคนเข้าถึงพระธรรมกายภายในจนสามารถศึกษาวิชาธรรมกายได้ เราจะได้ไปรื้อผังที่ไม่ดีออกไปให้หมดสิ้น เพราะชีวิตที่ผ่านมาในสังสารวัฏ..ต่างดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดกันมามากบ้างน้อยบ้างผสมผสานกันไป เราต้องรื้อออกให้หมดให้เหลือแต่ผังที่ดีๆ เอาไว้ ดังนั้น..จะต้องกลั่นจิตกลั่นใจให้ใสให้สะอาดให้เหลือแต่ธาตุบริสุทธิ์ในตัวเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ นะลูก

คุณครูไม่ใหญ่



ชวนขายผักผลไม้เราให้สมบูรณ์พร้อม

คำว่า **ธรรมกาย** ต่างก็ได้ยินกันมานาน คืศึกษากันมานาน แต่ธรรมกายคืออะไร ลักษณะอย่างไร อยู่ที่ไหน จะเข้าถึงได้อย่างไร ชาวโลกส่วนใหญ่ไม่มีใครรู้จักกัน แต่เรากำลังจะรู้ เพราะฉะนั้น..ต้องพยายามชวนขายทำตัวของเราให้สมบูรณ์พร้อมที่จะเปิดเผยสิ่งที่มีคุณค่าต่อชาวโลก นี่คืสิ่งที่หลวงพ่อดต้องการให้บังเกิดขึ้นในวัดพระธรรมกายในยุคนี ยุคที่เรากำลังแข็งแรงกันอยู่

หลวงพ่อยากให่ลูก ๆ ทุกคนมีใจอย่างนี้ คื มองเห็นโลกโตเท่ากับผลมะขามป้อมที่วางไว้บนฝ่ามือ อย่าไปดูว่ามันใหญ่ให้ดูว่ามันเล็กนิดเดียวแล้วก็คิดต่อไปอีกว่า “จะทำให้โลกใบนี้ใสเหมือนดวงธรรมกายในของเรา”

คำว่าโลกใบนี้ก็คือชาวโลกนั่นเอง ต้องให้สุกใสอย่างนี้ แล้วต้องคิดใหญ่ ๆ เอาไว้เลยว่า ให้ชาวโลกทุกคนเข้าถึงพระธรรมกายให้ได้ การที่เราคิดอะไรใหญ่ ๆ จะทำให้หัวใจของเราใหญ่ หัวใจของเราจะขยายเบ่งบานออกไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด และกำลังใจจะเข้มแข็ง กว้างขวาง มองไม่เห็นอะไรเป็นอุปสรรคเลย ในใจของเราจะไม่มีคำว่า “อุปสรรค” จะมีแต่คำว่า “ทำอย่างไรจะบรรลุเป้าหมาย ทำอย่างไรทุกคนจะเข้าถึงพระธรรมกายภายใน” ใจจะคิดอย่างนี้จะไม่คิดว่าอะไรเป็นอุปสรรคเลย

เมื่อในใจของเราไม่มีอุปสรรคแล้ว จิตใจก็จะมีพลังอย่างมหาศาลเลย เราจะไม่เสียเวลามาสนใจเกี่ยวกับเรื่องปลีกย่อย เรื่องที่ทำให้วิตกกังวล เครียด หรือเรื่องกระจุ๊กกระจิกอะไรต่าง ๆ เราจะไม่ค่อยสนใจเลย เพราะเราจะมุ่งไปที่เรื่องหลักหรือเป้าหมายหลัก คื จะให้ทุกคนในโลกเข้าถึงพระธรรมกายภายใน

หมั่นนึกถึงสิ่งที่บริสุทธิ์..ใจจะบริสุทธิ์ตามไปด้วย

ใจจะเอียดเท่านั้น จึงจะไปถึงสิ่งที่ละเอียดได้ ถ้าใจไม่ละเอียด ก็เข้าไม่ถึงสิ่งที่ละเอียด เพราะฉะนั้น..ทั้งวันให้ระบบความคิด คำพูด และการกระทำของเรา วนเวียนกับสิ่งที่ละเอียด ถ้าเราคิดแต่เรื่องที่ละเอียด พูดเรื่องที่ละเอียด วนเวียนอยู่กับสิ่งที่ละเอียด ใจก็จะละเอียดตามไปด้วย

หมั่นนึกถึงบุญ นึกถึงธรรมะ นึกถึงดวง หรือนึกถึงองค์พระ ซึ่งเป็นสิ่งที่ยกระดับจิตใจของเราให้สูงส่ง มีความละเอียด บริสุทธิ์ สะอาด เกลี้ยงเกลา พอเรานึกถึงบ่อยๆ ใจของเราก็จะพลอยเป็นอย่างนั้น มีความบริสุทธิ์ สะอาด เกลี้ยงเกลาเช่นเดียวกับวัตถุสิ่งของที่เรานึก คิด พูด หรือทำ นี่คือกฎของการเข้าถึงธรรมที่ลูกทุกคนจะต้องจำเอาไว้ให้ดี

ถ้าเราอยากเข้าถึงธรรมได้เร็ว ต้องคิดถึงสิ่งที่ละเอียด สิ่งทีสะอาด สิ่งทีบริสุทธิ์ พูดก็ต้องละเอียด สะอาด บริสุทธิ์ การกระทำก็ต้องละเอียด สะอาด บริสุทธิ์ ทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทั้ง ๓ ทางนี้ แหละทำบ่อยๆ ทำเนื่องๆ ดังภาษาบาลีที่ใช้คำว่า “ภาวิตาพหุลีกตา” ทำบ่อยๆ ทำเนื่องๆ ทำซ้ำๆ มีเวลาเป็นนึก มีเวลาเป็นทำ มีเวลาเป็นพูด ให้คิด พูด ทำอย่างนี้ แม้อยู่คนเดียวก็พูดกับตัวเองด้วยคำภาวนาว่า “สัมมาอะระหัง” หรือสอนตัวเองว่า “เราต้องเป็นผู้บริสุทธิ์ ต้องเป็นผู้สะอาด ต้องเป็นผู้เกลี้ยงเกลา” แล้วก็ลงมือทำอย่างนี้นะลูกนะ

คุณครูไม่ใหญ่

เรียนรู้ศาสตร์..ที่จะทำให้รู้ทุกศาสตร์

สมมติเรามีเวลาในโลกนี้อย่างจำกัด และเรากำหนดรู้ไม่ได้ว่าจะตายวันไหน ถ้าหากเรามีโอกาสเลือกที่จะเรียนรู้..เราควรจะเรียนรู้วิชาอะไร มีทางเลือกอยู่ ๒ ทาง คือ หนึ่ง **ความรู้ที่เรียนจนกระทั่งทำให้เราไปถึงเป้าหมายของชีวิต** กับ สอง **ความรู้ที่เรียนแล้ววนอยู่ในโลก**

วิชาที่เราจะเรียนเป็นรากแก้วของชีวิต ถ้าเราเข้าถึงพระธรรมกายและได้ศึกษาวิชาธรรมกาย เมื่อเรียนรู้มาถึงจุดหนึ่ง..เราจะเข้าใจทุกอย่างหมดเลย ส่วนวิชาทางโลกที่เรียนจนจบดอกเตอร์สายใดก็แล้วแต่ เป็นเสมือนกิ่งหนึ่งแขนงหนึ่งของต้นไม้เท่านั้น เรียนจบแล้วสุดท้ายก็ไม่ได้อะไรเลย ต้องทุ่มชีวิตศึกษาแขนงนั้นแขนงเดียวไปชาติหนึ่งเลย

อาจารย์ท่านหนึ่งเรียนจบดอกเตอร์ทางไก่อ แล้วท่านก็เอาความรู้เรื่องไก่อมาสอนนิสิตนักศึกษาให้มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องไก่อ จนกระทั่งใบหน้าท่านเหมือนไก่อเลย ขออภัยนะ! หลวงพ่อไม่ได้ล้อเลียนท่าน เพราะท่านต้องเรียนอริยาบทของไก่อเพื่อเอามาสอนนักศึกษา เวลาท่านพูดท่านทำท่าซัน..ทำเหมือนไก่อเลย นี่ก็จบไปชาติหนึ่ง

ดอกเตอร์เรื่องข้าว..เชี่ยวชาญเรื่องข้าวเรื่องเดียว ไปพูดเรื่องถั่วก็ไม่ค่อยรู้เรื่อง คุยเรื่องข้าวจบไปชาติหนึ่ง เศรษฐศาสตร์ก็ว่าด้วยเรื่องเศรษฐศาสตร์ ว่าด้วยเรื่อง Demand - Supply ไปชาติหนึ่ง เรียนจบแล้วยังไม่รู้เลยว่าชีวิตเกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายของชีวิต



หลวงพ่อกเคยพบข้อเขียนในสารคดีเล่มหนึ่ง เป็นถ้อยคำของ ฮอร์สไตน์ นักวิทยาศาสตร์เอกของโลกที่ได้กล่าวไว้ตอนใกล้จะละโลกว่า “ถ้าหากให้เขาสามารถย้อนชีวิตกลับไปเริ่มต้นใหม่ได้ สิ่งที่เขาอยากจะศึกษา คือ ความรู้เกี่ยวกับเรื่องใจ” ไม่ใช่ความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ ซึ่งชาติหนึ่งที่เขาทุ่มไป..ได้ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง การทำระเบิดปรมาณูขึ้นมาแค่นั้น แล้วก็ไม่ได้อะไรอีกเลย

อัลเฟรด โนเบล เจ้าของรางวัลโนเบลไพรส์ ใช้เวลาชาติหนึ่ง คิดค้นการทำระเบิด พอตตอนสุดท้ายใกล้จะละโลกคิดได้ ได้รู้ว่าเป้าหมายของชีวิตไม่ใช่อย่างนี้ แต่วามันหมดเวลาของชีวิตแล้ว ดังนั้น.. จึงอุทิศเงินที่หามาได้ตลอดหนึ่งชีวิตเพื่อสร้างสรรค์โลกนี้

ในชีวิตหนึ่ง เรามีโอกาสเลือกที่จะเรียนรู้ได้เพียงอย่างเดียว เพราะฉะนั้น..ต้องคิดให้ดี ถ้าจะเรียนรู้ควรจะเรียนรู้ศาสตร์ที่จะทำให้เรารู้ทุก ๆ ศาสตร์ แต่ต้องเริ่มต้นจากการที่เราได้ธรรมกาย ถึงจุดของธรรมกาย จึงจะเอาธรรมกายไปศึกษาความรู้ชนิดนี้ได้ เราจะรู้ทั่วถึงทั้งหมดเลย

ถ้าหากเราเรียนไปเรื่อย ๆ กระทั่งถึงจุดหนึ่ง จะอัศจรรย์ใจเกี่ยวกับเรื่องวิชาธรรมกายว่า ทำไมเราเข้าใจ เรารู้เรื่องในหลาย ๆ เรื่องทั้งหมด ถึงตอนนี้เราจะตกใจเลยว่า เวลาที่ผ่านมานับภพนับชาติไม่ถ้วนจนกระทั่งมาถึงปัจจุบันนี้ เราไม่น่าปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์เลย สิ่งที่เรายังไม่รู้รอคอยเราอยู่ข้างหน้าอีกมากมาย นี่พอไปถึงจุดตรงนี้จะคิดอย่างนี้ จะเป็นอย่างนี้กันทุกคน

คุณครูไม่ใหญ่



หมั่นสังเกตความคิดในใจ ให้ชำนาญไปเรื่อย ๆ

นอกจากนี้หมั่นสังเกตว่า สิ่งใดเป็นเครื่องเสริมให้ใจของเราก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม แล้วก็สำรวจจิตใจของเราให้พอสังเกตเห็น ให้อารมณ์ดี อย่าให้ขุ่นมัว หมั่นดักความคิดในใจว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรเป็นกลาง ๆ อะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาป และอะไรที่ไม่ใช่บุญไม่ใช่บาป..เราก็หมั่นสังเกต เหมือนกับร่างกายของเรา นอกจากรับประทานอาหารธรรมดาแล้ว ยังมีอาหารเสริมขึ้นมาอีก เพื่อพุงร่างกายให้แข็งแรง ต้องออกกำลังกาย ต้องพักผ่อนให้เต็มที่ มีเครื่องช่วยเสริมเข้ามาอย่างนี้

ใจก็เหมือนกันนะลูก ให้หมั่นสังเกต หมั่นดักความคิดในใจ ถ้าอะไรก็ตามที่เป็นอกุศล เราก็ไม่รับเอาไว้ แต่ถ้าเกิดขึ้นเองก็ให้เราทำเฉย ๆ เพราะมันอยู่กับเราได้ไม่นาน..เดี๋ยวก็ผ่านไป มันเกิดชั่วคราวเดี๋ยวก็ดับ พอเกิดขึ้นตั้งอยู่ เดี่ยวอารมณ์นั้นก็เสื่อมสลายหายไป นี่คือเครื่องเสริม พอเสริมอย่างนี้มากเข้า เมื่อเรามานั่งธรรมะ ใจจะรวมได้เร็ว เมื่อนั่งก็ให้เริ่มต้นจุดที่ง่าย..ที่สบาย ได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน ฝึกจนกระทั่งคล่อง..กระทั่งชำนาญในเส้นทางสายกลาง

หนทางที่เราเดินบ่อย ๆ หนทางจะไม่รก เราจะจัดเจนเส้นทาง ตรงไหนมีก้อนอิฐ ตรงไหนมีตอ มีหลุม มีบ่อ เราก็จะหลบเลี่ยงได้ ทางเดินของใจก็เช่นเดียวกัน เราฝึกให้คุ้น เดี่ยวเราก็จะรู้ว่า ตรงนี้เป็นหลุม เป็นบ่อ เป็นตอ อย่างนี้ก็แปลว่า เราสังเกตออก ในที่สุดก็จะชำนาญไปเรื่อย ๆ

คุณครูไม่ใหญ่



หยุดนิ่ง เข้าไปเป็นทุกสิ่งที่เราเห็น

หยุดแรก จะยากนิดหนึ่ง แต่ก็ยากพอสู้ ลูกต้องฝึกหยุดแรก เอาให้มั่นคงก่อน จำรอยเดิม..จับทางให้ได้..แล้วก็ทำซ้ำๆ หยุดแรก มีหลายระดับ เริ่มตั้งแต่

๑. ใจสบายไม่มีความคิดใจปลอดจากความคิดใจอยู่กับตัวเอง อย่างนิ่ง นุ่ม เบาสบาย แล้วก็หยุดในหยุด นิ่งในนิ่งต่อไปเรื่อย ๆ อย่างสบายๆ

๒. นิ่งต่อไปเรื่อย ๆ แล้วรู้สึกเหมือนตัวจะหาย หลุดเข้าไป เหมือนอยู่ในที่โล่งๆ เหมือนอยู่ในกลางอวกาศ แต่ยังไม่เห็นภาพอะไร แล้วก็หยุดในหยุด นิ่งในนิ่งต่อไปเรื่อย ๆ

๓. นิ่งต่อไปเรื่อย ๆ ก็ให้เห็นแสงสว่างเกิดขึ้น

๔. พอนิ่งต่อไปเรื่อย ๆ มองผ่านแสงสว่าง จะเห็นสิ่งที่มีอยู่จริงภายในโดยไม่ได้นึกหรือคิดเอาเอง และจะเข้าไปเป็นทุกสิ่งที่เราเห็น จะรู้ว่าสิ่งที่เราเห็นอยู่ภายในมีคุณสมบัติอย่างไร มีความบริสุทธิ์เพียงใด เราจะรู้และจะครอบครองสิ่งที่เราเห็น..ที่อยู่ภายในได้ ที่สำคัญในทุกขั้นตอนต้องมีความสุขความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นตลอด

คุณครูไม่ใหญ่

ให้จับจุดหยุดแรกให้ได้

หยุดแรก ลูกต้องจับจุดให้ได้ ต้องทำให้ได้นะ ต้องให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องนี้ เพราะฉะนั้น..ต้องผูกจิตสำนึกให้มัน เอาใจมาอยู่กับตัวเอง ถ้ามีเรื่องอะไรมาวนใจ..ที่จะทำให้ขุ่นมัวหรือทำให้ใจหายบ ต้องรีบเอาออกไปจากใจทันที ตรงนี้สำคัญนะ

เมื่อทำได้แบบนี้แล้ว..จะไปถึงจุดที่ละเอียดได้เอง ลูกยังแข็งแรงและปลอดภัยพล ซึ่งสิ่งนี้ทำให้ง่ายต่อการเข้าถึงธรรมภายใน เพราะลูกทุกคนมีบุญอยู่แล้ว แต่ยังไม่ได้ช่องส่งผลอย่างเต็มที่ ถ้าละเอียดถูกส่วน..จะทะลุหลุดเข้าไปสู่ภายในได้เลย บุญได้ช่องตามมาส่งผล

ปรับหายากับปรับใจให้ละเอียด ส่วนภารกิจการงานหายาที่ได้รับมอบหมาย ถ้าหากเราทำกันได้อย่างลงตัว ความสามัคคีเป็นหนึ่งในเดียวกันได้จะยิ่งง่ายเลย เหลือแต่เรื่องส่วนตัวของแต่ละคนเท่านั้น ต้องปรับหายาของแต่ละคนเอาเอง ถ้าหายาลงตัวปุ๊บ ละเอียดจะลงกลาง ลูกจะมีความสุขมาก ไม่มีความสุขทุกข์เลย



ต้องมีความสุข บริสุทธิ์ ในทุกขั้นตอน

หยุดแรก ต้องฝึกให้สมบูรณ์ หยุดเริ่มต้นที่จุดเล็กใสสว่างเรื่อยมาเลย ทุกขั้นตอนต้องมีความสุขความบริสุทธิ์ คือ ต้องมีความสุข มีเชื่อมั่นใจ แจ่มแจ้งรู้แจ้งแทงตลอด ความมั่นใจจุดเล็กใสจุดแรก จะสร้างความมั่นใจต่อไป ถ้าหากนั่งธรรมะปนความสงสัยว่าถูกหรือผิด ไม่ใช่ะลูก

ความมั่นใจเท่านั้นที่จะสร้างความมั่นใจได้ หยุดจนสนิทเท่านั้นจึงจะสร้างความมั่นใจได้ หยุดไม่สนิทไม่ใช่ แถมยังทำลายความมั่นใจ ทุกขั้นตอนต้องมั่นใจในวิชาธรรมกาย แม้อยู่ตามลำพังก็ยังปลื้ม คนอย่างลูกมีบุญที่ได้มาศึกษาเรียนรู้วิชาธรรมกาย แต่ถ้าสงสัยว่ามีบุญหรือกรรมแสดงว่าไม่มั่นใจ แบบนี้ไม่ใช่ะลูก

“อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ” ต้องช่วยตัวเอง ใครทำแทนไม่ได้เลย ลูกจะซึ้งกับคำนี้ขึ้นไปเรื่อย ๆ ทุกวัน ๆ ใครจะมาสร้างความมั่นใจแทนก็ทำไม่ได้มัธยมเปอร์เซ็นต์ คนอื่นเป็นได้แค่กองเชียร์เท่านั้น ถ้าทำได้จริง..ไม่ว่าจะอยู่ป่า อยู่เขา ห้วย หนอง คลอง บึง ก็จะเป็นผู้ที่มั่นใจในทุกที่ทุกหนทุกแห่งเลย คิดว่ารวบหรือรวบจริง ๆ อันไหนมั่นใจมากกว่ากัน

ตอนนี้กำลังหาทรัพย์ภายใน..เริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ จะขยายใหญ่ได้ ต้องเริ่มจากจุดเล็ก ๆ เท่าปลายดินสอที่ความรู้ผ่านเข้ามา เห็นดวง เห็นองค์พระ เห็นสิ่งต่าง ๆ ภายใน เหมือนกับการเขียน

หนังสือ..ก็เริ่มจากผ่านปลายมือไปสู่ปลายดินสอเล็กๆ ก็สามารถ
เปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ได้ ส่วนโลกภายในก็เริ่มต้นจากจุดเล็กๆ
เท่าปลายดินสอ เพราะฉะนั้น..ถูกต้องครอบครองจุดเล็กๆ ให้ได้
เหมือนจับดินสอให้มัน ถ้ามือสั่นๆ เขียนก็ไม่เป็นตัว

คุณครูไม่ใหญ่



ไม่ทุกข์ ไม่สุข..เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี

ฝึกทำพื้นฐานให้แน่น ทำใจให้นิ่ง ฝึกหยุดนิ่งให้สมบูรณ์เลย เพราะเราไม่ได้แข่งกับใคร นิ่งธรรมะก็เพื่อตัวของเราเอง ถ้าหากเราไม่นิ่งธรรมะ..ก็ไม่มีใครบังคับให้เรามานิ่งธรรมะ แต่ถ้าหากเราไม่เห็นธรรมะ..ก็ไม่มีใครบังคับให้เราไม่เห็นธรรมะ ซึ่งทั้งหมดก็ขึ้นอยู่กับว่า จะทำเพื่อตัวของเราเองมากเพียงใด เพราะเป็นเรื่องของตัวเราเอง

ถ้าละเอียดจนสามารถเข้าถึงพระธรรมกายภายในได้และได้ศึกษาวิชาธรรมกาย ก็จะสามารถศึกษาเรื่องราวของตัวเอง และจะสามารถศึกษาเรื่องราวของนรกสวรรค์ได้ เพราะฉะนั้น.. “หยุดแรกสำคัญ ทำให้มันสมบูรณ์”

เส้นทางแห่งความสุขนี้ต้องมีความสุขตั้งแต่จุดเริ่มต้น ที่เราคำนึงกับคำว่า “อทุกข์มสุข ไม่ทุกข์ไม่สุข” ถ้านิ่งธรรมะแล้วไม่มีความสุขยังไม่ใช่ แม่นิ่งธรรมะแล้วไม่ทุกข์ ก็ยังไม่ใช่นะลูก แต่ **“ไม่ทุกข์..ไม่สุข”** ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่จะเข้าถึงไปถึงความสุขภายใน..ดีกว่าความทุกข์ให้ทำหยุดนิ่งกันไป เดี่ยวความสุขก็จะเกิดขึ้นมาเอง

คุณครูไม่ใหญ่



สถาปนาเส้นทางพระผู้ปราบมาร..ต้องปลื้ม

ทุกคนที่ได้มาร่วมกันสถาปนาเส้นทางพระผู้ปราบมารนี้ถือว่า เป็นผู้ที่มีบุญมาก แม้ว่าพระภิกษุท่านจะบวชได้ไม่นาน แต่ท่าน ก็ตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรมอย่างเต็มที่ และโอกาสที่พระจะมาเดิน แบบนี้ก็ไม่ใช่ว่าจะมีได้ทั้งปี เพราะหนึ่งปีมีเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ที่ ผ่านมาก็ทำได้ ๖ ปี ๖ ครั้ง ซึ่งบางคนก็มาครบ บางคนก็มาไม่ ครบ เพราะฉะนั้น..ทุกคนล้วนเป็นผู้มีบุญที่ได้มีโอกาสมาช่วยกัน สถาปนาเส้นทางพระผู้ปราบมาร

ในช่วงนี้อากาศร้อน แต่ไม่ว่าอยู่ที่ใดก็ร้อน คือ จะอยู่กลาง แดดหรือจะอยู่หน้าบ้านก็ร้อน แต่พวกเรามาร่วมกันสถาปนาเส้น ทางพระผู้ปราบมารนี้ ร้อนแล้วใจสบาย!!

อีกทั้งการเห็นสมณะถือเป็นมงคลอันสูงสุด มงคลจะได้เกิดขึ้น กับตัวเรา ซึ่งช่วงเวลานี้..ในโลกก็มีเพียงที่นี้แห่งเดียว คือ ๗,๐๐๐ กว่าล้านคนบนโลกมีแต่พวกเราเท่านั้น นี่ไม่ใช่เรื่องธรรมดาเลย เพราะฉะนั้น..ผู้ที่มาโปรยดอกไม้ต้อนรับพระต้องปลื้ม ถ้าไม่ปลื้ม ก็ขาดทุน อย่างนี้เราควรจะต้องปลื้มไหม ถ้าปลื้มก็ได้กำไร

ที่สำคัญ..การที่พระผู้ปราบมารจะมาบังเกิดก็ไม่ใช่ง่าย เพราะ ท่านเกิดมาเพื่อปราบ ซึ่งเส้นทางของพระผู้ปราบมารนี้ไม่ใช่เกิดขึ้น ได้อย่างง่าย ๆ และตลอดชีวิตของท่านก็มุ่งที่จะไปปราบมาร!! ให้เรานึกถึงความยากแล้วเราจะเห็นคุณค่า ซึ่งเราได้ผ่านขั้นตอนนั้นมาแล้ว เราควรจะต้องปลื้มไหม เพราะกว่าท่านจะฝ่าด่านมาได้ได้บารมีของท่านต้องไม่ธรรมดา เพราะฉะนั้น..บุญนี้จึงมีความสำคัญที่เราได้ร่วมกันสถาปนา โดยผู้เดินก็ได้บุญ ผู้ปลูกก็ได้บุญ ผู้ผลิตก็ได้บุญ ผู้โปรยก็ได้บุญ ใ้บุญกันทุกคน!!

คุณครูไม่ใหญ่



นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ทุกลมหายใจ

เรานึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่กันได้ไหม ให้นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ให้ได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำกิจวัตรกิจกรรมอะไรก็ตาม นึกถึงท่านทุกลมหายใจเข้าออก เพราะช่วงเวลานี้ท่านกำลังคุ้มครอง นึกอย่างด่วนจี๋เลย ท่านกำลังเชื่อมสายสมบัติให้อยู่ ซึ่งก็ทำอยู่ตลอดเวลา ถ้าหากเราเชื่อมกับท่านได้จะเร็วแรงยิ่งขึ้น เพราะเรามีกายมนุษย์หยาบอยู่

ปกติเราก็จะได้บุญของเราอยู่แล้ว แต่ในช่วงเวลานี้สำคัญมาก ท่านคุ้มครองให้เป็นพิเศษ เพราะฉะนั้น..ไม่ควรพลาดโอกาสนี้ ให้นึกถึงท่านแค่ทุกลมหายใจเข้าออก ๒ เวลา ทำให้ได้ตลอดเวลา ท่านเชื่อมสายบุญสายสมบัติให้เป็นพิเศษ ท่านจะซ้อนกับตัวเราอยู่ตลอดเวลา เราจะอยู่ในสายตาของท่าน บุญก็จะเพิ่มขึ้นอย่างมากมานับไม่ถ้วนเลย นี่เป็นหลักวิชาที่สำคัญ!!

คุณครูไม่ใหญ่



สวดมนต์แล้วต้องเข้าถึงธรรม

ธรรมจักรเป็นบทสวดที่สำคัญ เพราะเป็นหัวข้อวนและเป็นธรรมบทแรกที่พระองค์ทรงแสดงให้กับปัญจวัคคีย์ ซึ่งเคยเป็นอุปัฏฐากในช่วงที่พระองค์ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา เป็นช่วงที่พระองค์ได้ทดลองหนทางที่จะตรัสรู้ธรรมเพื่อจะเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเมื่อพระองค์ทรงบรรลุธรรมแล้ว พระองค์ก็ทรงนึกถึงผู้ให้การสนับสนุน..แล้วแสดงธรรมบทนี้แก่ปัญจวัคคีย์ เพื่อเป็นพยานในการตรัสรู้ธรรม ซึ่งหากไม่มีพยานในการตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การถ่ายทอดคำสอนก็ยาก ดังนั้นจึงต้องมีผู้บรรลุธรรมตาม

เพราะฉะนั้น..เวลาที่พวกเราสวดธรรมจักรต้องทำจิตใจของเราให้เหมือนปัญจวัคคีย์ที่ฟังธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ใช่สวดเพียงเพื่อจะเอายอด แต่สวดแล้วเราต้องปลื้ม ประดุจได้ฟังธรรมบทแรกพร้อมกับปัญจวัคคีย์ แล้วส่งจิตตามบทสวด ประหนึ่งเหมือนได้อยู่ต่อหน้าพระพักตร์ของพระองค์

ตอนนั้นปัญจวัคคีย์ท่านเป็นผู้ฟัง แต่เราทั้งสวดทั้งฟัง ควรบรรลุธรรมเช่นกัน ดังนั้น..เราต้องสวดด้วยจิตเกษมอย่างมีความสุข มีความบริสุทธิ์ เหมือนปัญจวัคคีย์ทั้งห้าที่ตั้งใจฟังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยจิตเกษมเป็นกุศลจนบรรลุธรรม ซึ่งเราจะต้องสวดธรรมจักรกันด้วยความปลื้มว่า เราไม่ใช่บุคคลธรรมดา เพราะเราสวดธรรมบทแรกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลยทีเดียว

นอกจากเราจะเอายอดสวดเพื่อให้เข้าเป้าแล้ว เราก็ต้องเอายอดของความเป็นมนุษย์และเป็นพุทธสาวก คือ สวดแล้วต้องเข้าถึงธรรมด้วย โดยอย่างน้อยก็กายสบาย ใจสบาย เห็นแสงสว่าง เห็นดวง อย่างนี้เป็นต้น จึงจะเรียกว่าสวดมนต์จนบรรลุธรรม ดีไหม!! ที่ผ่านมาเราได้ทดลองสวดมาอย่างต่อเนื่อง เราเร่งเป้าและเพิ่มยอดได้ในระดับที่ว่าเป็นชุดแรกของโลกที่สวดธรรมจักรได้ยอดขนาดนี้ แต่เราต้องขยับให้สูงขึ้น คือ สวดธรรมจักรจนบรรลุธรรม โดยอย่างน้อยก็เข้าถึงความสว่าง เห็นดวง เห็นองค์พระ เป็นต้น ซึ่งเป็นการยกระดับจิตของเราไปในระดับที่สอง คือ สวดมนต์จนเห็นธรรม!!

คุณครูไม่ใหญ่

กตัญญูพระผู้ปราบมาร..ต้องปลื้ม

ประกาศคุณกตัญญูบูชาพระผู้ปราบมารไม่ใช่เรื่องธรรมดาเลย กิตติศัพท์อันดีงามของผู้มีความกตัญญูทเวทิจะกระจายไปทั่วถึงหมดตลอดทั้งแสนโกฏิจักรวาล..อนันตจักรวาล!! ดังนั้น..ให้เรานึกถึงท่านให้ได้ตลอดเวลา เพราะท่านเอาเราไปไว้กลางกาย ท่านอยู่ตลอดเวลา ทั้งพระทั้งโยมก็จะได้บารมีกันทั้งทีม พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านมีบารมีมาก ไม่อย่างนั้นไปปราบมารไม่ได้ จะปราบมารได้ต้องมีบารมีแก่ๆ

เราทำเพื่ออกตัญญูทเวทิตากอบกู้พระพุทธศาสนา และเป็นทางมาแห่งบารมีของเรา บุญจะถึงแก่บิดามารดา หมู่ญาติ และเทวดาทั้งปวงหมื่นโลกธาตุเลย เพราะฉะนั้น..ถ้าไม่ปลื้มก็ขาดทุน ย่อารอให้ถึงวันสุดท้ายของกรรมยาตราแล้วค่อยมาปลื้ม ต้องปลื้มในทุกขั้นตอน คนที่มีปัญญาจึงฉลาดหาบุญ..สร้างบุญทุกวันให้คิดดี พูดดี ทำดี มีแต่ความสุข เบิกบาน บุญบันเทิง!!

คุณครูไม่ใหญ่

สวมชุดขาวมาวัด..ด้วยใจสงบ เรียบง่าย

ภาพที่เราไปจัดกิจกรรมที่วัดซึ่งเราเป็นผู้จัดงาน ขอให้ญาติโยมทุกท่านใส่ชุดขาว แม้ไปจัดข้างนอกหรือวัดอื่นก็ตาม เพราะชุดขาวจะทำให้เกิดความเรียบง่าย จะไม่เกิดการประกวด ประชัน หรือสนใจพุดถึงเรื่องการแต่งตัวจนไม่ได้ตั้งใจฟังพระท่านเทศน์ ประกิติเวลาพระเทศน์ก็ไม่เข้าใจกันในระดับที่สมบูรณ์อยู่แล้ว เสื้อสีอื่นๆ ก็ไม่ได้ห้ามว่าไม่ให้ใส่ แต่ให้กิจกรรมบุญของเราจบก่อน หรือไม่ใช่งานกิจกรรมที่เกี่ยวกับวัดเรา จะได้ไปจัดแยกต่างหาก สามารถเปลี่ยนไปใส่สีอื่นๆ ได้ ของเราจัดต้องเรียบง่าย

สมัยก่อนที่ใครคนหนึ่งลงสอนธรรมะ สมัยนั้นญาติโยมมาวัดแต่งตัวกันหลากหลาย พุดคุยค่อนข้างฉาวโฉ่แว่นแฉวยหน้า พอคุยกัน..ใครคนหนึ่งก็หยุดฟังด้วย แล้วก็บอกว่า "เรามานั่งทำไมกัน" ก็เลยมานั่งยิ้มๆ ทำนิ่งๆ พอญาติโยมเห็นใครคนหนึ่งนั่งที่กำลังคุยกันก็หยุดเงยบ แล้วใครคนหนึ่งก็ถามขึ้นว่า "กำลังตั้งใจฟังโยมคุย อยากฟังว่าคุยเรื่องอะไรกัน" แต่ก็ไม่มีใครตอบ หลังจากวันนั้นจึงออกเป็นกฎระเบียบขึ้นมาว่าให้ใส่ชุดขาวมาวัด พอมีกฎระเบียบขึ้นมาญาติโยมก็หายกันไปค่อนข้างมาก แต่ก็คิดว่าไม่เป็นไร แม้ไม่มีใครมาก็มีคนเดียว หรือนั่งกับคุณยายอาจารย์ แต่ต่อมาคนก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นใส่ชุดขาวกันจนล้นศาลา และคนก็มาเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

การใส่ชุดหลากหลายสีมาวัดจะทำให้ใจไม่สงบ ใส่ชุดหลากสีต้องมีเครื่องประดับ แล้วพอมาวัดก็มาคุยกันเรื่องนี้ คุยวนไปวนมา จะก็สัปดาหก็คุยแต่เรื่องเดิมแบบนี้จะมาวัดทำไม ความจริงแล้วอยากให้ทุกวัดกำหนดให้โยมใส่ชุดขาว เพราะทำให้เกิดความเรียบร้อย แต่ว่าเราไม่สามารถให้เขาทำทุกวัดได้ เพราะแม้แต่วัดของเรายังไม่ลงตัวเลย ชุดขาวก็จริง..แต่ก็ยังมีแถมๆ กันมาอยู่ ชุดสีอื่นเหมาะกับทางโลกมากกว่า ของเราควรจะมีใส่ชุดสีขาว อย่างชาวเขาตามเผ่าต่างๆ ยึดหยุ่นให้ แต่ก็ควรจัดกลุ่มให้นั่งแยกต่างหาก..ไม่ให้มาปนกัน ซึ่งก็ยึดหยุ่นให้พอสมควรแล้ว การให้ใส่ชุดสีขาวให้ถือเป็นนโยบายที่รับทราบทั่วกัน การมาวัดรวมไปถึงกิจกรรมที่วัดเราไปจัดก็ควรใส่ชุดสีขาว ถ้าไม่อย่างนั้น..เสื้อผ้าจะหลากหลายเต็มไปหมด รวมไปถึงศูนย์สาขาภายในประเทศและต่างประเทศทั่วโลก ก็ให้มีแนวทางเช่นนี้ แต่ต่างประเทศก็พอเข้าใจได้ เพราะบางครั้งยังคุมชาวต่างประเทศไม่ได้ แต่ภายในประเทศก็ต้องให้ลงตัว ไม่อย่างนั้นจะหลากหลาย มาวัดแล้วใจจะไม่สงบ

คุณครูไม่ใหญ่



นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ตลอดเวลา

นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ให้ได้ตลอดเวลา ทั้งหลับตาลืมตาแค่ ๒ เวลาที่หายใจเข้าออก ให้นึกถึงท่าน เพราะเป็นช่วงสำคัญที่ท่านกำลังเชื่อมสายบุญสายสมบัติให้อย่างด่วนจี๋เลย บุญจะได้ไม่หกไม่หล่น ทำเกิดจะดี..ฝากไปบอกกับทุกคน

คุณครูไม่ใหญ่

ไม่มีภาพใดงดงามเท่า..ภาพแห่งการสร้างชีวิต

หลวงพ่อบอกให้ลูกๆ ทุกคนมีหัวใจที่เข้มแข็งสมกับเป็นนักสร้างบารมี ทหารในทางโลกเมื่อเขาเข้าสู่สมรภูมิ ทั้งๆ ที่รู้ว่าจะไปตาย จะไปเจอความยากลำบากในทุกๆ อย่าง เจออาวุธเข้าศึก เจอโรคภัยไข้เจ็บ เจอขวากหนาม เจออุปสรรค แต่เขาไม่ได้หวาดหวั่น เพราะเป้าหมายของเขานั้นต้องการไปให้ถึงที่หมายเอาชนะให้ได้ ลูกทุกคนเป็นทหารในทางธรรม..นักรบในทางธรรมก็ต้องมีหัวใจที่เข้มแข็งเหมือนกัน อย่างกล้าแดด อย่างกล้าฝน อย่างกล้าโคลน อย่างกลัวความหิวกระหาย อย่างกลัวจะเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากการที่เราได้ทุ่มเทสร้างบารมี เพื่อทำให้เป็นประวัติศาสตร์ชีวิตอันงดงาม เป็นแบบอย่างที่ดีของโลก แก่ผู้ที่มาภายหลัง หรือผู้ที่ได้เห็นภาพที่เราทุกคนได้ร่วมกันทุ่มเทสร้างบารมีนี้

เมื่อภาพนี้แพร่หลายออกไป เขาจะเกิดกำลังใจในการสร้างชีวิต ไม่มีภาพใดในโลกจะงดงามเท่ากับภาพของยอดนักสร้างบารมี..ที่กำลังทำความดีอยู่โดยไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรคทั้งปวง นั่นคือภาพที่งามกว่าดอกไม้ งามกว่าท้องทะเล งามกว่าท้องฟ้า หรืองามกว่าสิ่งใดๆ ที่ชาวโลกเขายึดถือว่างาม

ภาพแห่งความดีงามที่ลูกทุกคนได้ทำ..จะถูกบันทึกภาพเก็บเอาไว้ในดวงใจของมนุษย์ ของเทวดา แล้วยังปรากฏอยู่ในกาลล่วงทั้งภพหนึ่งและภพเคลื่อนไหว ซึ่งจะได้เผยแพร่ออกไปยังนานาชาติ เรากำลังจะสร้างสิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นกับโลก ในยามที่โลกขาดแคลนตัวอย่างที่ดีอย่างนี้

คุณครูไม่ใหญ่



ดูไปเรื่อย ๆ ไม่คิดอะไร คือ หัวใจให้เข้าถึงธรรม

หลวงพ่อบอกว่า ลูก ๆ ทุกคนมีความกระหายอยากจะเข้าถึงพระธรรมกายกันจริง ๆ จึงได้ตั้งใจเข้ามาสู่หมู่คณะนี้ ดังนั้น..เมื่อความตั้งใจจริงของลูกทุกคนนั้นมีอยู่ เท่ากับว่าเราได้กำหนดความสำเร็จในการเข้าถึงธรรมไว้แล้วครึ่งหนึ่ง อีกครึ่งหนึ่งเหลือเพียงการปรับวิธีการปฏิบัติให้ถูกวิธี และทำอย่างต่อเนื่องเท่านั้น..ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้น สูตรสำเร็จในการเข้าถึงธรรมะภายในมี ๓ ประการ คือ

ประการที่ ๑ ให้พวกเราทุกรูปหันกลับมาพิจารณาตัวเราว่า... เราได้ปฏิบัติถูกวิธีตามคำแนะนำของหลวงพ่หรือไม่ อย่างเช่น หลวงพ่อบอกว่า ให้ทำใจหยุดนิ่งเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน ในทุกอิริยาบถ ทำอย่างนี้แค่นี้เท่านั้น ให้สังเกตดูว่าเราได้ทำอย่างนี้กันหรือไม่

ประการที่ ๒ หลวงพ่อบอกอธิบายเพิ่มเติมถึงวิธีการทำใจให้สบาย ๆ คือ ทำใจหลวม ๆ ให้มีความรู้สึกว่างสบาย โดยไม่คาดหวังว่าเราจะได้อะไร คือ ให้ทำไปตามขั้นตอนของใจ ซึ่งตอนนี้ต้องการให้ทำใจหลวม ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ได้คาดหวังว่าเราจะเห็นนั่น เห็นนี่ ได้นั่น ได้นี่ หรืออะไรที่นอกเหนือจากนี้ ให้ทำอย่างนี้แค่นี้เท่านั้น ให้สังเกตดูว่าเราได้ทำอย่างนี้กันหรือไม่



ประการที่ ๓ เมื่อเราทำทั้งสองประการนั้นต่อเนื่องกันไปแล้ว ก็จะเกิดสิ่งที่ตามมา คือ มีนิมิตเกิดขึ้นให้เราดู ตั้งแต่เห็นแสง สว่าง เห็นจุดเล็กใส ๆ เห็นดวงธรรมใส ๆ เห็นกายภายในใส ๆ เกิด ขึ้น หรือสิ่งที่เราเห็นจากภายในจะนอกเหนือจากนี้ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ หรือจะเป็นภาพอะไรก็แล้วแต่

สิ่งที่เราต้องทำต่อไป คือ มีอะไรให้ดูที่ศูนย์กลางกายก็ให้ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ให้ทำอย่างนี้แค่นี้ เท่านั้น ให้สังเกตดูว่าเราได้ทำอย่างนี้กันหรือไม่ ที่จะทำให้เราเข้าถึง พระธรรมภายในได้ ฟังดูแล้วเหมือนไม่มีอะไร แต่นี่คือหัวใจสำคัญ ที่พวกเราหลายคนกำลังติดขัดอยู่ และติดขัดกันมากเสียด้วย

คุณครูไม่ใหญ่



ชีวิต! ปิดทิ้งไป ทำให้ใจบริสุทธิ์

พระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมาร ท่านมีอุปการคุณต่อชาวโลกมาก เราจึงต้องประกาศคุณของท่าน การที่ท่านเอาชีวิตเป็นเดิมพันไม่ใช่เรื่องธรรมดา การที่เราบูชาธรรมประกาศคุณของท่านจึงถือว่าเราทำถูกแล้ว

เพราะฉะนั้น..เวลาที่เหลืออยู่อีกไม่กี่วันก็จะหมดกิจกรรมกรรมยาตราแล้ว ให้เราทำจิตให้บริสุทธิ์ที่สุด ต้องให้ได้บุญมากที่สุดนี้ถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ให้ได้ตลอดเวลา เพราะจังหวะนี้เป็นช่วงที่สำคัญ เพราะฉะนั้น..อะไรที่ทำให้ใจไม่บริสุทธิ์ ชีวิต! ปิดทิ้งไป ถ้าทำใจให้บริสุทธิ์ ใจเราจะบริสุทธิ์ และให้อยู่กับพระเดชพระคุณหลวงปู่ให้ได้ตลอดเวลา ใจจะได้บริสุทธิ์มากๆ

คุณครูไม่ใหญ่

ธรรมยาตรา..ฟื้นฟูพระพุทธศาสนาดังยุคพุทธกาล

การเดินธรรมยาตราช่วยทำให้เกิดการตื่นตัวที่จะกอบกู้พระพุทธศาสนาขึ้นมา การจะกอบกู้ได้ต้องเดินอย่างสามเณรนิโครธ ทำให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองไปทั่วชมพูทวีปเพราะการเดินอย่างสงบ สวรรม ทอดสายตาลงต่ำ ใบหน้าผ่องใสประดุจผู้ที่เต็มอิ่มไปด้วยความสุข เพราะเหตุนี้เองจึงทำให้พระพุทธศาสนากลับฟื้นฟูขึ้นมา และสืบทอดกันมายาวนานถึงสองพันกว่าปี การเดินธรรมยাত্রาก็เช่นเดียวกัน จะทำให้เกิดการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาขึ้นมาได้ อย่างน้อยให้เหมือนในยุคโบราณกาล เต็มเปี่ยมไปด้วยผู้ที่รักและหวงแหนพระพุทธศาสนา ซึ่งจะเป็นเหตุให้พระพุทธศาสนาสืบทอดไปอีกยาวนาน

พระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมาร ท่านเป็นเนื่อนาบุญอันเลิศ การบังเกิดขึ้นของท่านไม่ใช่เรื่องง่าย เราต้องประกาศคุณของท่าน จะได้ไปเชื่อมสายบุญกับท่าน สิ่งที่เราได้ตั้งใจช่วยกันสถาปนาเส้นทางพระผู้ปราบมารนั้นเป็นบุญใหญ่ เวลาที่เหลืออยู่อีกไม่กี่วันต้องดักดวงบุญกันให้เต็มที่นะลูก

คุณครูไม่ใหญ่

พระธรรมกาย..ยืนยันความจริงในพระไตรปิฎก

มีเรื่องราวหลาย ๆ เรื่องที่ได้บันทึกเอาไว้ในพระไตรปิฎก แต่ก็ยังเป็นข้อสงสัยสำหรับผู้ที่มาเริ่มศึกษากันใหม่หรือผู้ใคร่ต่อการศึกษา เช่น เรื่องกฎแห่งกรรม เรื่องนรกสวรรค์ ว่ามีจริงหรือไม่ ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า “มีจริง” แต่พอไปถามคณาจารย์ต่าง ๆ มักจะได้คำตอบที่ยังทำให้กลางแคลงสงสัย..ยังไม่มั่นใจในคำตอบนั้น เช่น ถามเรื่องนรกสวรรค์มีจริงไหม ก็มักจะได้ยินคำตอบว่า “น่าจะมีจริงนะ เขาวามีจริง เพราะพระไตรปิฎกว่าอย่างนั้นอย่างนี้ บ้างก็ว่ามันอาจจะไม่มี หรือสวรรค์อยู่ในอก..นรกอยู่ในใจ หรือเอาสวรรค์มาล่อ..เอานรกมาขู่ หรือเขาถูเรื่องขึ้นมาเพื่อให้คนไม่กล้าทำบาป ให้ทำแต่ความดี บ้างก็ว่าเป็นเรื่องมหาย เป็นเรื่องล้าสมัย” เมื่อได้ยินได้ฟังอย่างนี้ ทำให้ความมั่นใจในการศึกษาและการปฏิบัติตนให้เป็นคนดีจึงค่อย ๆ ล่มสลายไปเรื่อย ๆ และไม่ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจให้เราละชั่ว ทำดี ทำใจให้ผ่องใสด้วยความสมัครใจเลย

เมื่อพระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำภาษีเจริญ พระผู้ปราบมาร เมื่อท่านได้ปฏิบัติธรรมเจริญสมาธิภาวนาเข้าถึงพระธรรมกายภายใน และตรวจตราดูจึงทราบว่ “พระธรรมกายที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมีอยู่จริง” และเมื่อค้นเข้าไปด้วยอานุภาพของพระธรรมกาย จึงได้รู้อย่างแจ่มแจ้งในเรื่องกฎแห่งกรรม การเวียนว่ายตายเกิดของสรรพสัตว์ทั้งหลาย และเรื่องนรกสวรรค์ เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องง่ายสำหรับท่าน ซึ่งท่านได้ยืนยันในคำเทศน์สอนของท่านอยู่ตลอดเวลาว่า “เมื่อเข้าถึงพระธรรมกายแล้วสามารถไปนรกก็ได้ ไปสวรรค์ก็ได้ ไปนิพพานก็ได้ ไปนรกไปจับมือถือแขนสัตว์นรกได้ ไปสวรรค์ไปจับมือถือแขนเทวดาก็ได้ พุดจาโต้ตอบกันได้ บรรพบุรุษ บุพการี ญาติสนิทมิตรสหายของใครละโลกไปแล้วไปตกนรก ถ้าลูกหลานเข้าถึงพระธรรมกายก็สามารถช่วยให้ไปเกิดบนสวรรค์..เอาบุญไปให้ได้” ท่านยืนยันอย่างนี้ในคำเทศน์สอนของท่านจนกระทั่งหมดอายุขัย ดูเหมือนไม่มีใครกล้ายืนยันอย่างนี้

การบังเกิดขึ้นของพระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำภาษีเจริญ จึงทำให้เราเกิดความมั่นใจในการที่เราเป็นชาวพุทธ เชื่อมั่นในคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้เราแจ่มแจ้งในหลาย ๆ เรื่องที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น เรื่องกฎแห่งกรรม เรื่องนรกสวรรค์ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เพราะฉะนั้น..นรกสวรรค์จึงเป็นสิ่งที่จริง และสามารถพิสูจน์ได้

คุณครูไม่ใหญ่

ทำความดี เพื่อความดี คือ การสร้างบารมีของเรา

“เราทำความดี เพื่อความดี เป็นการสร้างบารมีของเรา” ใครจะคิดอย่างไรก็เป็นเรื่องเขา เพราะไม่ได้เกี่ยวกับเราเลย เรามีความสุขใจที่ได้ทำความดี ซึ่งเราได้ทำแบบนี้กันมานานแล้ว ถ้าเรามัวแต่สนใจว่าใครจะดีใครจะชม ก็คงไม่ได้ทำอะไรเลย ซึ่งใครจะดีจะชมก็ไม่เกี่ยวกับเรา เพราะเราเป็นสุขใจ ปลื้มใจที่ได้ทำความดี

เพราะฉะนั้น.. “เราทำความดี เพื่อความดี เป็นการสร้างบารมีของเรา” และทุก ๆ ภารกิจที่เราได้ทำต้องปลื้มทุกขณะจิต ถ้าไม่ปลื้มก็ขาดทุน

คุณครูไม่ใหญ่

อย่ามีข้อแม้ ข้ออ้าง เงื่อนไข ในการปฏิบัติธรรม

นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ นึกถึงอย่างสบาย ๆ นึกถึงท่านอย่างหนึ่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ที่ศูนย์กลางกาย และต้องทำให้ได้ทั้งวัน และทุกวัน ท่านมีबारมีมาก เมื่อนึกถึงท่านแล้วจะมีความสุขใจ ปลื้มใจ และปีติใจในการที่เราได้ตัดสินใจมาสร้างबारมี โดยทั้งทุกสิ่งทุกอย่างมาสร้างबारมีติดตามไปกับท่าน

แม้จะมีภารกิจงานหยาบ..ก็อย่าให้อะไรมาเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม อย่ามีข้อแม้ ข้ออ้าง และเงื่อนไขในการปฏิบัติธรรม ให้ฉลาดในการนึกคิดที่จะน้อมนำใจของเราให้หยุดนิ่ง ถ้านึกได้อย่างนี้ ความปลื้มปีติและความภาคภูมิใจก็จะเกิดขึ้น จะมีความสุข และทำให้ใจหยุดนิ่งได้เร็วและง่ายมากขึ้น

เพราะฉะนั้น..ต้องนึกพระเดชพระคุณหลวงปู่ให้ได้ อย่างสบาย ๆ มีความสุข มีความบริสุทธิ์ นึกอย่างนี้ให้ต่อเนื่องทั้งวันทั้งคืน ให้ติดเป็นนิสัยเลย นึกเบา ๆ สบาย ๆ แตะใจเบา ๆ ถ้าเห็นท่านชัดแล้ว ใสแล้ว สว่างแล้ว ก็ให้นิ่งต่อไป อย่าไปตั้งใจมาก..ไม่เกิดประโยชน์ ไม่ถูกวิธีการ อย่าไปกดลูกนัยน์ตา ให้ปรือ ๆ ตา นิ่ง ๆ สบาย ๆ ไม่เข้าหอก เดี่ยวก็จะได้กันทุกคน

คุณครูไม่ใหญ่

รู้จักให้อภัย..ใจจะบริสุทธิ์

ลูกต้องรู้จักให้อภัยตนเองและให้อภัยผู้อื่น ใจจะได้เป็นสุข จิตจะเกิดความเมตตา และใจเราก็จะบริสุทธิ์ เมื่อใจเราบริสุทธิ์ ใจจะเกลี้ยงๆ เป็นสมาธิได้อย่างง่ายๆ แต่ถ้าไม่รู้จักการให้อภัย จิตจะไม่มีความสุขเลย คิดแต่จะมุ่งร้ายต่อผู้อื่น ซึ่งอย่างนี้จะขาดทุน เพราะเราเกิดมาเพื่อสร้างบารมีก็ต้องทำกันให้เต็มที่ เราไม่ควรให้ใจของเราไปติดกับสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ สิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร เพราะเมื่อไปติดสิ่งเหล่านี้แล้ว ผลการปฏิบัติธรรมก็จะไม่ก้าวหน้า หรือถ้าหากเคยนั่งได้ดีอยู่แล้วก็จะเสื่อมถอยลงไป

เพราะฉะนั้น..ให้ตั้งใจนั่งธรรมะกันให้ดี ทำจิตของเราให้มีแต่สิ่งที่ทำให้ใจมีความสุข ความบริสุทธิ์ ให้หมั่นนึกถึงความปลื้มในทุกๆ กิจกรรมงานบุญ ปลื้มตั้งแต่ก่อนลงมือทำ ขณะทำ และหลังจากทำไปแล้ว ต้องปลื้มในทุกๆ ขณะจิต ถ้าไม่ปลื้มก็ขาดทุน หรือปลื้มไม่ครบทั้ง ๓ วาระก็ขาดทุน ซึ่งทั้งหมดก็ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง

คุณครูไม่ใหญ่

เข้าถึงพระธรรมกายได้..ใจต้องหยุดนิ่งอย่างเดียว

เราจะต้องปฏิบัติให้เข้าถึงพระธรรมกายให้ได้ เพราะเกี่ยวเนื่องกับตัวของเราทุกคน ซึ่งวิธีที่จะเข้าถึงพระธรรมกายได้นั้น มีเพียงประการเดียว คือ ทำใจหยุดนิ่งเฉยๆ ให้นิ่งอย่างเดียว ไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ อย่าให้มีความคิดขึ้นมาในใจ ให้ทำตัวเหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มีมันสมอง ไม่ต้องคิด ไม่ต้องพูด ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น

หยุดนิ่งเฉยๆ อย่างสบายๆ เดียวใจก็จะค่อยๆ ละเอียดยื่นเอง จนไปถึงระดับหนึ่งที่เราจะเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว ซึ่งเป็นของละเอียดเท่ากับความละเอียดของใจเรา หลักวิชชามีเพียงแค่นี้ อย่าทำให้ผิดหลักวิชชากันนะ

คุณครูไม่ใหญ่

ความรู้ภายในที่ยิ่งใหญ่ เข้าถึงได้ด้วยพระธรรมกาย

เมื่อเราเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว จะมีความสุข สดชื่น กว้างขวาง อย่างไม่มีขอบเขต จะมีความรู้อันบริสุทธิ์ที่ไม่มีประมาณ รู้เห็นไปตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นความจริงของชีวิตเรา ของสรรพสิ่ง และสรรพสัตว์ทั้งหลาย เราจะเข้าไปถึงความรู้ชนิดนี้

ถ้าหากเราเข้าถึงความรู้แบบนี้ได้แล้ว เกิดมาชาตินี้ก็สมหวัง ได้ศึกษาเรียนรู้ความรู้ภายในที่ยิ่งใหญ่ซึ่งไม่มีอะไรมาเสมอเหมือน ทั้งความรู้ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อุปมาให้ภิกษุทั้งหลายได้ฟัง โดยหยิบใบไม้ในป่าประดู่ลายมาไว้ในกำมือ และพระองค์ทรงเปรียบเทียบให้ดู..โดยตั้งคำถามแก่ภิกษุว่า “ใบไม้ในกำมือกับใบไม้ในป่าประดู่ลาย..ตรงไหนมีมากกว่ากัน” ภิกษุทั้งหลายก็ตอบว่า “ใบไม้ในป่านั้นมีมากกว่า พระเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ตรัสว่า “สิ่งที่เราได้นำมาสอนนั้นแค่ใบไม้ในกำมือเท่านั้น ใบไม้ในป่าอีกมากมายเราได้ไปศึกษาเรียนรู้มาแล้วด้วยสัตัพัญญุตญาณของเราที่ไม่มีขอบเขตนี้ แต่เรานำมาสอนเธอเพียงแค่กำมือ สอนแค่ให้เธอหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะเท่านั้น”

เมื่อใจเราหยุดสนิทเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว เราจะมีโอกาสได้ศึกษาความรู้ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอุปมาเอาไว้ทั้งในกำมือ และในป่าใหญ่ ยิ่งรู้ก็ยิ่งบริสุทธิ์ ยิ่งรู้ก็ยิ่งมีความสุข ยิ่งรู้จิตใจยิ่งขยาย ยิ่งกว้างขวาง ไม่คับแคบ ไม่เห็นแก่ตัว แต่จะรักตัวเองยิ่งขึ้น และรักเพื่อนมนุษย์สรรพสัตว์ทั้งหลายยิ่งขึ้น ความแตกแยกและความแตกต่างจะไม่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ที่เข้าถึงเลย

คุณครูไม่ใหญ่



การนั่งสมาธิ คือ กรณียกิจ..เป็นงานที่แท้จริง

ไม่ว่าเราจะนั่งแบบไหนก็ตาม จะนึกเป็นภาพ หรือไม่นึกเป็นภาพก็ตาม เมื่อใจนิ่งถูกส่วนแล้วก็จะตกศูนย์เข้าไปสู่ภายใน สิ่งที่เราสมมติในเบื้องต้นก็จะหายไป สิ่งที่เป็นจริงก็จะปรากฏเกิดขึ้น มาที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ และนี่คือสิ่งที่เราจะต้องศึกษาให้เข้าใจ ฝึกฝนจนชำนาญ และต้องทำบ่อยๆ ทำเนื่องๆ เพราะฉะนั้น..ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนให้เรามีสติ สบาย สม่่าเสมอในทุกๆ อิริยาบถ คือนั่ง นอน ยืน เดิน นึกบ่อยๆ เพราะใจของเรานึกได้ที่ละอย่าง เราเอาอะไรมาใส่ในใจแล้วคิดบ่อยๆ ซ้ำๆ สิ่งนั้นก็คล่องขึ้น ง่ายขึ้น นึกถึงพระก็เห็นพระ นึกถึงผีก็เห็นผี นึกถึงคนก็เห็นคน นึกถึงสัตว์ก็เห็นสัตว์ นึกถึงสิ่งของก็เห็นสิ่งของ ตื่นหมากรากไม้ ภูเขาเลากา นึกอะไรก็เห็นอย่างนั้น..ได้ที่ละอย่าง

ถ้าเรานึกถึงแต่องค์พระหรือดวงใสๆ ไปเรื่อย ๆ สม่่าเสมอ อย่างนี้จะหยุดได้เร็วเข้าถึงได้เร็ว แล้วเวลาเลิกนั่งก็อย่าเพิ่งรีบลุกจากที่ ให้มันสังเกตดูว่า “วันนี้เราทำถูกหลักวิชาไหม ดึงเกินไปไหม ตั้งใจมากเกินไปไหม ย่อหย่อนเกินไปหรือไม่” เราก็ปรับเอานะ ต้องปรับไปเรื่อย ๆ ปรับปรุงใจของเราไปตลอดเวลา ฝึกฝนกันไปเรื่อย ๆ ทุกคนจะเข้าถึงธรรมได้ด้วยความเพียรและทำอย่างถูกหลักวิชา

คนที่ทำไม่ได้ คือ คนตาย คนบ้า และคนที่ไม่ได้ทำ คนดี ๆ อย่างเรา ซึ่งเข้าใจเป้าหมายชีวิต ถ้าตั้งใจทำกันจริง ๆ แล้วก็ต้องได้ ถ้าคนอย่างเราทำไม่ได้..แล้วใครในโลกจะทำได้ เพราะเราเป็นผู้มีบุญที่สั่งสมกันมาอย่างดีแล้วจึงมาได้ยินได้ฟังและมีกุศลศรัทธาได้มาปฏิบัติ ถ้าทำถูกหลักวิชา ขยัน มีสติ สบาย สม่ำเสมอ หมั่นสังเกต ก็จะสมหวังกันอย่างแน่นอน อย่าได้ลดละความเพียร อย่าได้ท้อถอย อย่าได้เบื่อหน่าย เพราะนี่คืองานที่แท้จริงของเรา เป็นกรณีกิจ เป็นกิจที่จะต้องทำให้ถูกวัตถุประสงค์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์

คุณครูไม่ใหญ่

ลูกทุกคนมีบุญเพียงพอที่จะเข้าถึงธรรม

ลูกมีบุญที่รู้ว่าเราต้องเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพื่อที่จะเข้าไปถึงพระธรรมกายภายใน มีบุญที่รู้ Know-how หยุดเป็นตัวสำเร็จ ความรู้วิธีการว่าทำอย่างไรจึงจะเข้าถึงพระธรรมกายภายใน แม้ติดขัดปัญหาอะไรก็ยังมีครูบาอาจารย์คอยเป็นกัลยาณมิตรให้คอยตอบคำถามที่เป็นข้อสงสัยในการปฏิบัติธรรมของเรา ในยามที่เราทำใจที่ปฏิบัติธรรมไม่ได้ผลทันตาเห็น..ก็ยังมีกัลยาณมิตรคอยให้กำลังใจที่จะทำให้เรามีความเพียรในการปฏิบัติต่อไป

เรามีเพื่อนสหธรรมิกเป็นจำนวนมากที่มีใจแน่วแน่อยากจะเข้าถึงพระธรรมกายภายใน และมีหลายท่านที่มีประสบการณ์ภายในซึ่งเป็นเครื่องยืนยันว่า “พระธรรมกายนั้นมีอยู่ภายในตัวของมนุษย์จริง ๆ” ซึ่งเพื่อนสหธรรมิกหรือพี่น้องวงธรรมะของเรานี้แหละ..ก็จะเป็นการกำลังใจให้กับเรา

เพราะฉะนั้น..ลูกทุกคนจะพูดไม่ได้ หรือไม่ควรแม้แต่จะคิดว่า “เรามีบุญน้อย มีวาสนาน้อย คงจะปฏิบัติเข้าถึงได้ยาก” เราไม่ควรมีความคิดอย่างนี้เลย ถ้าบุญน้อย..เราจะไม่ได้ยินได้ฟัง หรือมาอยู่ในหมู่คณะที่เขาปฏิบัติธรรมจนมีประสบการณ์ภายในเป็นเครื่องยืนยันว่า สิ่งดี ๆ ที่มีอยู่จริง ๆ ภายในตัวของเรา แล้วพี่น้องวงธรรมะของเรานั้นไม่ใช่มาจากครอบครัวของชาวพุทธอย่างเดียว ที่มาจากครอบครัวที่ไม่ใช่ชาวพุทธก็มี ที่เป็นกลาง ๆ ไม่มีศาสนาก็มี แล้วก็มีอุปนิสัยปฏิบัติอย่างที่ลูกทุกคนปฏิบัตินี้แหละ แล้วก็เข้าถึงพระธรรมกายภายใน

ความเชื่อแม้แตกต่างกันภายนอกจากการได้ยินได้ฟัง
ได้รับการอบรมสั่งสอนมา แต่ก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคในการเข้าถึง
พระธรรมกายภายใน เพราะสัจธรรม คือ สัจธรรม ความจริง คือ
ความจริง ความเชื่อ คือ ความเชื่อ นี่เป็นเครื่องยืนยันว่าลูกทุกคน
มีบุญเพียงพอที่จะเข้าถึงพระธรรมกายกันทุกคน

คุณครูไม่ใหญ่

พระธรรมกายมีจริง..ดีจริง

ถ้าทุกคนมีความเพียรและทำให้ถูกหลักวิชา ให้มีสติ สบาย สม่่าเสมอ หมั่นสังเกต แล้วก็สมัครใจที่จะเข้าถึงพระธรรมกาย ภายใน มีเพียงอย่างนี้แค่นี้เท่านั้น ลูกทุกคนจะต้องสมหวังกัน อย่างแน่นอน เลิกคิดได้แล้วว่า “เรามีบุญน้อย วาสนาน้อย หรือว่ามรรคผลนิพพานหรือการบรรลุธรรมาภิสัมย์นั้นหมดสมัยไปแล้ว” นั่นคือคำกล่าวของคนเกียจคร้านที่ไม่มีความเพียร หรือผู้ที่อยู่ในวง เหล่าขี้เมาต่าง ๆ หรือผู้ที่เพเลิดเพลินในโลก ไม่มีความรู้จริงของชีวิต ก็พูดคุยกันไปอย่างนั้น แต่พระธรรมกายภายในตัวนั้นมีอยู่ เพียงแต่ รอคอยการเข้าถึงเท่านั้น เพราะฉะนั้น..ความเพียรและการปฏิบัติ อย่างถูกหลักวิชาจึงจะทำให้ทุกคนสมปรารถนาได้

ถ้าลูกหยุดใจได้..จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายภายในจน หายสงสัยแล้วว่า “มีจริงและดีจริง” อย่างนี้จะไปอยู่ที่ใดก็ได้จะมี แต่ความสุข จะอยู่ในป่า ป่านั้นก็ร่มรื่น จะอยู่ในภูเขา ภูเขานั้นก็ ร่มรื่น จะอยู่ในถ้ำ ถ้ำนั้นก็ร่มรื่น ถ้าถูกเอาไปปล่อยที่เกาะ เกาะนั้น ก็ร่มรื่น อยู่บนเรือเดินสมุทร เรือนั้นก็ร่มรื่น จะอยู่บ้านไหน บ้าน นั้นก็ร่มรื่น

เพราะฉะนั้น..การเข้าถึงพระธรรมกายจึงเป็นหลักของชีวิต ฝึกกันได้ ทำกันได้ สม่่าเสมอ สมัครใจที่จะเข้าถึง มีสติคู่กับ สบาย สม่่าเสมอ และหมั่นสังเกต ทำอย่างนี้แค่นี้เท่านั้น ลูกก็จะ สมปรารถนาอย่างแน่นอน

คุณครูไมใหญ่

ไม่รอความพร้อม แต่ให้พร้อมเสมอในการเข้าถึงธรรม

การเข้าถึงพระธรรมกาย เป็นงานที่แท้จริงของเราที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ถ้าหากเรารอคอยให้ชีวิตมีความพร้อม จะต้องว่างก่อน ต้องปลดกังวลเสียก่อนแล้วจึงทำ บางทีความตายก็มาพรากเราไปเสียก่อน เราก็จะไม่มีโอกาสอยู่ถึงวันที่เราพร้อม แล้วความพร้อมอย่างนั้นเป็นความฟุ้งฝัน บางคนก็ได้มาจริง บางคนก็ไม่ได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วก็จะไม่ได้อย่างที่หวังเอาไว้

เพราะฉะนั้น..เราจะต้องพร้อมเสมอในการที่จะทำสองอย่างควบคู่กันไป วันใดที่เราได้เข้าถึงพระธรรมกาย วันนั้นจะเป็นวันมหาปิติ จะมีความสุขที่ยิ่งใหญ่ และการเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราไปสู่ภาวะของผู้รู้ บัณฑิต นักปราชญ์ ที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง เป็นแสงสว่างให้กับทุก ๆ คนที่เข้าใจ

ดังนั้น..ให้ลูกทุกคนตั้งใจปฏิบัติธรรมทุกวันเลย อย่าไปคำนึงถึงเรื่องดิน อากาศ ฟ้า ความพร้อม ความปลดกังวลจากเครื่องพันธนาการของชีวิต หรือจะไปคอยตอนแก่อะไรอย่างนี้ การทำสมาธิตอนแก่สู้ทำตอนมีเรี่ยวมีแรงไม่ได้เลย เพราะมนุษย์มีข้อจำกัด สังขารมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา การปฏิบัติธรรมก็ต้องอาศัยความแข็งแรงของร่างกายด้วย

ถ้าร่างกายไม่มีความพร้อม..จะปฏิบัติธรรมให้ดีเยี่ยมนั้นไม่ใช่ง่ายเลย จะมีบางท่านเท่านั้นที่สมหวังจากการปฏิบัติธรรมในบั้นปลายของชีวิต แต่ส่วนใหญ่แล้วจะไม่ประสบความสำเร็จ เพราะ

ข้อจำกัดของมนุษย์ที่สังขารมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ดีที่สุด คือ ปฏิบัติในวัยที่เรายังแข็งแรงอยู่ ความแข็งแรงนี้เป็นลาภอันประเสริฐ สำหรับชีวิตของผู้รู้ เมื่อทราบว่าเกิดมาเพื่อวัตถุประสงค์อะไร ก็จะอาศัยความแข็งแรงประกอบกรณียกิจ กิจที่เป็นงานที่แท้จริงของชีวิตในทุกๆ ภพชาติที่เกิดมาเป็นมนุษย์ คือ การปฏิบัติธรรม ฝึกใจของเราให้หยุดนิ่ง ถ้าเราไม่ได้..แล้วใครจะได้

ลูกทุกคนเป็นผู้มีบุญมีบารมีมาก ได้มาถึงจุดที่เรามีความพร้อมที่จะปฏิบัติธรรม เรามีบุญที่รู้ว่าพระธรรมกายมีอยู่ในตัวของเราจริงๆ เป็นของดีจริง เราสามารถเข้าถึงได้ด้วยความเพียรและการทำให้ถูกหลักวิชา

คุณครูไม่ใหญ่

พระธรรมกาย คือ ที่พึ่งที่แท้จริง

ฝึกหยุดใจไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ในกลางท้องของเรา จะตรึกรู้ถึงดวงใส หรือตรึกรู้ถึงพระแก้วใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ เพื่อให้ใจของเราได้กลับมาสู่ที่ตั้งดั้งเดิม ให้หยุดนิ่งๆ เบาๆ สบายๆ ฝึกให้ติดเป็นนิสัยเลย ให้มีความคุ้นเคยกับศูนย์กลางกาย เพราะเป็นที่สถิตของพระธรรมกายภายในตัวของเรา ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงของพวกเรา สิ่งอื่นไม่ใช่

เรามารเกิดในแต่ละภพชาติก็เพื่อวัตถุประสงค์นี้ ต้องเข้าถึงพระธรรมกายภายในให้ได้ พระธรรมกายจะได้เป็นเกราะกำบังภัยให้เราได้ เพราะชีวิตในสังสารวัฏ..ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไรล้วนมีทุกข์มีภัยทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น..เราก็ต้องมีที่พึ่งของเรา ต้องหาที่พึ่ง ต้องรู้จักที่พึ่งที่แท้จริงว่า มีเพียงเท่านั้น นอกนั้นไม่ใช่

พระธรรมกายภายในเป็นแหล่งแห่งบุญ แหล่งแห่งความบริสุทธิ์ แหล่งแห่งความรู้แจ้งที่แท้จริง และแหล่งแห่งอาณูภาพอันไม่มีประมาณ เพราะฉะนั้น..เราอย่าไปแสวงหาสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย ให้มีพระธรรมกายภายในเป็นที่พึ่ง ภัยต่างๆ เกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลา ช่วงไหนบุญเราหย่อน ภัยก็มาก แต่ถ้าบุญเรามาก ภัยก็หย่อน นี่เป็นหลักวิชาของชีวิต การมีพระธรรมกายเป็นที่พึ่งจะทำให้เรารู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย หนักก็เป็นเบา เบาก็หาย ถ้าตายก็ไปดี เข้าถึงก็มีความสุขทันที เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่อันไม่มีประมาณ

คุณครูไม่ใหญ่

หยุดใจ..ให้มันทำสมาธิเสมอ อย่างถูกหลักวิชา

เราต้องให้เวลาในการทำใจหยุดใจนี้ควบคู่กับภารกิจประจำวัน ต้องทำให้สมาธิเสมอ อย่าทำๆ หยุดๆ ไม่เช่นนั้นผลจะเกิดซ้ำให้มันทำสมาธิทุกวัน แม้ว่าเวลาเรานั่งอาจจะฟุ้งบ้าง มีดบ้าง เมื่อยบ้าง ก็อย่าไปท้อ ให้ทำต่อไปเรื่อยๆ ความมีสติในใจไม่ได้มีตลอดเวลา เหมือนกับความมีสติภายนอกก็เช่นเดียวกัน.. มีอยู่แค่ชั่วระยะหนึ่งแล้วก็จะสว่าง ความมีสติในใจเวลาเราหลับตา แล้วมีสติแค่ชั่วคราว ถ้าเรามีความเพียรและทำถูกหลักวิชา ไม่ซ้ำความมีตินั้นก็จะค่อยๆ เจือจางลงไปเรื่อยๆ แล้วก็ลุ่มสลายหายไปที่สุดในที่สุด

การทำความเพียรให้ถูกหลักวิชาจึงมีความสำคัญมาก ต้องให้สมาธิเสมอ อย่าให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว ไม่ว่าจะเจ็บ จะป่วย จะไข้ จะเป็นอะไรก็แล้วแต่ให้ฝึกใจหยุดนิ่งเอาไว้เรื่อยๆ บางช่วงเราไม่สบาย เรานั่งไม่ไหว เราก็นอนทำ แต่ถ้าแข็งแรง..เราก็ควรจะนั่ง นั่งฝึกไปเรื่อยๆ ฝึกไป หยุดไป นิ่งไป ให้ใจคุ้นกับศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา

คุณครูไม่ใหญ่

ให้เอา “อ อ่าง” ออกจาก “อวิชา”

นอกจากสมาธิเขตในทุกคนมาสวดธรรมจักรเพื่อบูชาธรรม
ใครคนหนึ่งแล้ว เราทุกคนยังต้องศึกษาวิชาธรรมกายด้วย

นโยบาย คือ เอา “อ อ่าง” ออกจาก “อวิชา” ให้เหลือแต่
“วิชา” ซึ่งเราจะแก้วิชาด้วยวิชา เพราะฉะนั้น..อีกไม่กี่วันนี้
ให้สมาธิเขตในทุกคนตั้งใจกันเอา “อ อ่าง” ออก ด้วยการทำหยุด
แรกกันให้ได้ เพราะ “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” และเราก็จะได้ยกชั้นหยุด
แรกกันได้ทั้งองค์กร ดีไหม!!

นโยบาย คือ เอา “อ อ่าง” ออก..ยกชั้นกันทั้งองค์กร

คุณครูไม่ใหญ่

เราเป็นผู้มีบุญมาก จึงรู้จักศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

พวกเราผู้มีบุญมากที่มาอยู่ในยุคที่มีการฟื้นฟูวิชาธรรมกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้บังเกิดขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง..จากการสละชีวิตของพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร ท่านได้ค้นพบวิชาธรรมกายहनคืนมาอีกครั้งหนึ่ง

เรามีบุญมากที่ได้ยินเรื่องวิชาธรรมกาย หรือเรื่องพระธรรมกายมีอยู่ในตัวของเรา..เป็นที่ฟังที่ระลึกที่แท้จริง เรามีบุญมากที่รู้ว่าท่านสถิตอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ และยิ่งไปกว่านั้น เรามีบุญมากที่รู้หลักวิชาที่จะเข้าถึงพระธรรมกายภายในว่า ต้องทำใจให้หยุดนิ่งอยู่ภายในอย่างสบายๆ “หยุดเป็นตัวสำเร็จตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์” ซึ่งหลักวิชาตรงนี้ ตั้งแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าดับขันธปรินิพพานไปแล้ว..ก่อนการบังเกิดขึ้นของพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ก็ยังไม่เคยเห็นว่าจะมีใครสอนแบบนี้

คำว่า “สมณะหยุด” มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก คำว่า “ธรรมกาย” ก็มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก แต่ผู้ที่จะอธิบายขยายความให้เข้าใจได้ง่าย และสามารถนำมาปฏิบัติได้นั้นก็ยังมี จนกระทั่งมีการเกิดขึ้นของพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ของเรา เพราะฉะนั้น..เรามีบุญมากที่ได้มาอยู่ในยุคนี้ ทุกอย่างเตรียมพร้อมเอาไว้ให้สำหรับเรา เหลือแต่ความเพียรและทำให้ถูกหลักวิชา ถ้าเราเห็นคุณค่าและสมัครใจที่จะเข้าถึง..ก็ให้มีสติ สบาย สม่่าเสมอ หมั่นสังเกต แล้วเราก็จะสมปรารถนากันทุกคน



นโยบาย คือ เอา “อ อ่าง” ออกจาก “อวิชา” ให้เหลือแต่ “วิชา” ซึ่งเราจะแก้วิชาด้วยวิชา เพราะฉะนั้น..ให้สมาชิกเขตในทุกคนตั้งใจกันเอา “อ อ่าง” ออก ด้วยการทำหยุดแรกกันให้ได้ เพราะ “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” และเราก็จะได้ยกชั้นหยุดแรกกันได้ ทั้งองค์กร ดีไหม!!

นโยบาย คือ เอา “อ อ่าง” ออก..ยกชั้นกันทั้งองค์กร
“ความไม่รู้อันใด ขอให้จงหมดสิ้นไปจากลูกทุกคน”

คุณครูไม่ใหญ่

สังสมความละเอียดทุกวัน ใจจึงหยุดนิ่งถูกส่วนไปเอง

เวลาเราจะออกจากสมาธิ ก็ค่อยๆ เผยเปลือกตาขึ้นมาเบาๆ ทีละน้อยๆ อย่างผลิผลามลิมพิ์ขึ้นมาอย่างนั้น ไม่เอานะ แล้วก็นิ่งนิ่งๆ สัก ๑ หรือ ๒ นาทีจนเราคั่นกับความนิ่ง ถ้ารักษาอารมณ์นี้ได้ก็ให้รักษา จะนานก็นาทีก็ไม่ใช่ไร อาจจะได้ ๕ นาที ๑๐ นาที ๑๕ นาที ก็ขยายเวลาเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ทำอย่างสบายๆ สม่่าเสมอ ทำไปวันต่อวัน หากินกันไปวันๆ เหมือนการหายใจ เราหายใจเข้าไปครั้งหนึ่งมันอยู่ได้ไม่นาน เดี่ยวเราก็หายใจออก ก็อยู่ได้ไม่นานต้องหายใจเข้า-ออก ๆ ใช่ว่าที่ละช่วงของเวลา หรือเวลาเรารับประทานอาหาร ทานตอนเช้าก็อยู่ได้แค่ถึงเที่ยง ถ้าทานตอนเที่ยงก็อยู่ได้ถึงเย็น นั่งธรรมะก็เช่นเดียวกัน เราก็ทำวันต่อวัน นั่งอย่างธรรมดา สบายๆ ใจเย็นๆ ไม่ช้าก็จะมีสมหวังดังใจ

พอใจเริ่มคั่นกับความละเอียด และเรามีความสุขกับการนั่ง แม้ไม่เห็นอะไรก็จะขยายเวลาในการนั่งของเราออกไปเองด้วยความสมัครใจ เต็มใจ ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องพยายาม เป็นการทำความรู้จัก มีฉันทะ มีความสมัครใจ เต็มใจทำเพราะมีความสุข ไม่ต้องฝืน และเราจะทำสิ่งนั้นได้ดี นั่งสมาธิก็เหมือนกัน..ถ้าทำแล้วรู้สึกเป็นสุข สนุกกับการทำ จะนั่งได้นาน นั่งได้บ่อยๆ และไม่เข้าใจก็จะคั่นกับความละเอียด

เมื่อความละเอียดสั่งสมเพิ่มขึ้นทุก ๆ วัน มากพอที่ใจจะนิ่งได้
สนิทถูกส่วนไปเอง ถึงตอนนี้เราก็จะเข้าถึงดวงใส ๆ ภายในใส ๆ องค์
พระใส ๆ ที่มีอยู่แล้วภายใน เข้าถึงองค์พระในองค์พระ ซึ่งองค์พระ
ท่านก็จะผุดผ่านขึ้นมาคล้าย ๆ ผุดจากด้านล่างขึ้นมาด้านบน แต่
ความจริงท่านผุดขึ้นมาจากตรงกลางกายของเรานั้นเอง จากเห็น
องค์เล็ก ๆ ก็จะค่อย ๆ ขยายโตขึ้นเท่าตัวเรา ใหญ่กว่าตัวเรา แล้ว
ก็มีองค์ใหม่ใหญ่กว่าองค์เดิมใส ละเอียดประณีตกว่าเดิมผุดขึ้นมา
ที่ละองค์ ๆ อย่างมีความสุข

คุณครูไม่ใหญ่

ฝึกสมาธิต้องสบาย..ง่ายที่สุด อย่างต่อเนื่อง

สมาธินั้นต้องสบาย ง่ายที่สุด สบายที่สุดจึงจะถูกหลักวิชา เราฝึกกันมาอย่างนี้ ทำทุกวันให้สม่ำเสมอ ทำซ้ำๆ ตอกย้ำซ้ำเติมไป เหมือนตอกตะปูเพื่อให้ใจมั่นคง ถูกตรึงติดแน่นกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างนั้น ซึ่งเป้าหมายของเราจะต้องครอบครองศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ได้ เพราะว่าเราได้ห่างเหินส่งใจออกไปสู่ภายนอกในเรื่องราวต่างๆ มานานแล้ว

เราจะต้องฝึกตอกย้ำนำใจกลับมาสู่ที่ตั้งดั้งเดิมในตำแหน่งที่ถูกต้อง เพราะเป็นตำแหน่งแห่งความสุข ความบริสุทธิ์ ปัญญาอันเลิศ ความรอบรู้ไม่มีประมาณ มีอานุภาพที่เรานึกไม่ถึง ต้องนำใจให้กลับมาสู่ตรงนี้ทุกวันและทั้งวัน ควบคู่กับภารกิจประจำวันอย่างสบายๆ ใจของเราจะได้ใสๆ ละเอียดย่อน นิ่งแน่น นุ่มนวล ควรแก่การงาน

ถ้าเราทำตรงนี้ได้ การศึกษาวิชาธรรมกายก็จะอยู่ในกำมือของเรา สำคัญที่เราฝึกตรงนี้ต้องมีฉันทะ มีความสนุกเบิกบานกับการฝึกใจหยุดนิ่งควบคู่กับชีวิตประจำวัน ให้มีฉันทะ โดยเห็นประโยชน์ของการทำเช่นนี้ ที่จะนำความสุข ความบริสุทธิ์ ความรู้แจ้ง อานุภาพต่างๆ มาสู่ตัวเรา เป็นการพัฒนาชีวิตของเราให้มีคุณภาพสูงส่งขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น ให้เราเห็นประโยชน์อย่างนี้เป็นต้น ฉันทะก็จะเกิดขึ้น..พึงพอใจสมัครใจอยากจะทำสมาธิ แล้วความเพียรก็จะมาเองโดยไม่มีความรู้สึกว่า จำใจต้องขยัน จำใจต้องนั่ง

จำใจต้องพยายามทำสมาธิ มันจะเป็นไปอย่างกลมกลืนเป็น
อัตโนมัติเหมือนเราอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน เป็นกิจวัตรประจำวัน
โดยไม่มีใครมาบังคับให้เราทำ

การจดจ่อจะต่อเนื่องกันไปกับความขยันที่สมัครใจทำ จะ
จดจ่อแต่ใจตรงกลาง หมั่นสังเกตตัวเองว่าทำอย่างไรใจจึงจะหยุด
นิ่ง ใจจึงจะละเอียด แล้วเราจะรู้ได้เองเป็นอัตโนมัติว่าเพราะเหตุ
ใดใจจึงไม่ละเอียด และทำอย่างไรใจจะละเอียด ใจก็จะวนเวียน
อยู่อย่างนี้ แล้วความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นกับเรา ซึ่งเป็นเรื่องที่ดี เป็น
เรื่องสำคัญที่เราจะต้องศึกษาฝึกฝนสั่งสอนตัวเองอยู่เสมอ

คุณครูไม่ใหญ่

หมั่นตรีกตลอดเวลา..จะง่ายมากขึ้นเรื่อย ๆ

ใจเราต้องปรับกันทุกรอบที่นั่ง และยิ่งถ้าเราเพิ่มชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนั่ง ชั่วโมงกลางในอิริยาบถอื่นที่นอกเหนือจากช่วงเวลาที่เรา นั่ง ไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนอน การวิ่ง ออกกำลังกาย หรือ ทำภารกิจอะไรก็ตาม หากเราเพิ่มการฝึกหยุดนิ่งไปด้วยก็จะทำให้เรา คู้้นเคยกับศูนย์กลางกายมากขึ้น หัดหมั่นตรีก คือ การตั้งใจไว้กลาง กายอย่างเบา ๆ สบาย ไม่ได้แปลว่า กดใจหรือเน้น คือแค่ทำนิ่ง ๆ ที่ กลางกายแต่ไม่ใช่ว่าแน่นหนัก แต่ว่านิ่งแน่น นิ่งเฉย ๆ ตรีกไปเรื่อย ๆ

เวลาลืมตาขออนุญาตว่า “ให้นึกเป็นภาพเอาไว้ จะเป็นดวงใส องค์พระใส ๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ของเราอย่างใดอย่าง หนึ่งก็ได้” เพราะว่าเราลืมตาดูวัตถุภายนอก ก็ต้องมีภาพภายในที่ จะให้เรานึกถึงไว้เป็นที่ยึดที่เกาะของใจ แล้วควรทำทุกสถานที่ แม้ กำลังจะขับถ่ายก็สามารถทำได้ไม่บาปแถมได้บุญด้วย เพราะว่าเป็น ทางมาแห่งกุศล เท่ากับเราไม่ปล่อยเวลาให้ว่างเปล่า เพราะเวลาใน เมืองมนุษย์มีคุณค่ามาก เรามีเวลาอย่างจำกัดในโลกมนุษย์ และ ยิ่งช่วงระยะเวลาแห่งความแข็งแรงสดชื่นของร่างกายมีจำกัด เราจึง ควรทำตลอดเวลาทุกหนทุกแห่งทุกสถานที่ ฝึกกันไปเรื่อย ๆ ควบคู่ กับการกิจประจำวัน ให้ภารกิจกับจิตใจไปด้วยกัน เหมือนเราหายใจ เข้าออกควบคู่กันไปกับการกิจในชีวิตประจำวันอย่างนั้น

เมื่อเราไม่อาจขาดลมหายใจได้ เราก็ไม่ควรขาดการฝึกตรีกอย่าง นี้คู่กันไป ฝึกบ่อย ๆ สิ่งที่ยากก็จะค่อย ๆ ง่ายขึ้นในภายหลัง จากที่ เคยมีดก็จะค่อย ๆ มีแสงสว่างเรืองรองมากขึ้นไปเรื่อย ๆ

คุณครูไม่ใหญ่

อยากหยุด เราต้องหยุดความอยาก

เราไม่ต้องไปหาวิธีการปฏิบัติของตัวเอง พระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมาร ท่านได้สรุปเอามาให้แล้ว เราไม่ต้องไปค้น เราแค่คว้าเอามาแค่นั้นเอง ทำหยุดทำนิ่งเฉยๆ จะมีดกก็ให้ทำนิ่งๆ เฉยๆ จะสว่างก็ให้ทำนิ่งๆ เฉยๆ จะมีภาพภายในมาให้ดู เราก็ทำนิ่งๆ เฉยๆ ถึงแม้ไม่มีภาพให้ดู เราก็นิ่งๆ เฉยๆ เพราะ “หยุดเป็นตัวสำเร็จ ถ้าไม่หยุดก็ไม่สำเร็จ”

ถ้าอยากหยุด เราก็ต้องหยุดความอยาก หยุดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากเห็น อยากสงบใจ ทำหยุดทำนิ่งเฉยๆ อย่างนี้แค่นี้เท่านั้น แล้วฝึกเรื่อยไปในทุกอิริยาบถ นั่ง เดิน ยืน นอน อย่าไปท้อ วันนี้ไม่ได้ พรุ่งนี้ก็เอาใหม่

เราเป็นคนดีๆ ยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องทำได้ มีบุญมากเพียงพอที่จะเข้าถึงพระธรรมกาย เหลือแต่ว่า “ขยันหรือขี้เกียจ” ทำถูกวิธีไหม เท่านั้น ส่วนเรื่องบุญถึงไม่ถึงไม่ต้องมาพูดกันแล้ว ไม่ต้องคำนึงแค่ทำให้ถึงเท่านั้นเอง

ทำให้ถูกหลักวิชา ขยันอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ มีสติกับสบาย ทำใจให้เบิกบาน ให้สบาย..สบาย ค่อยๆ นึกไปใจเย็นๆ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระธรรมกายภายในกันทุกคน และอย่าลืมที่เราได้ตกลงกันเอาไว้ สมาชิกเขตใน นโยบาย คือเอา “อ อ่าง” ออกจาก “อวิชชา” ให้เหลือแต่ “วิชา” ด้วยการทำหยุดแรกกันให้ได้ทั้งองค์กร

คุณครูไม่ใหญ่



ฝึกหยุดฝึกนั่ง..ยากไม่มาก ยากพอผู้ ง่ายพอดี

พญามารตั้งใจของเราให้ออกไปอยู่ภายนอกตัว ตรึงใจเข้าไปติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ โดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ซึ่งอายตนะภายในภายนอกของเราถูกดึงออกไปอย่างนั้น เวลาและอารมณ์จึงถูกนำไปใช้กับสิ่งที่ไม่ได้เป็นสาระแก่นสารของชีวิต ดังนั้น..เราจะต้องดึงใจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว เพื่อให้เข้าไปถึงพระธรรมกายภายใน เราต้องตั้งใจฝึกฝนความหยุดนิ่ง ซึ่งจะยากตอนแรก คือ เราต้องนำใจเอาจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว เพราะใจเตลิดเปิดเปิงกระเจิงกันไปตั้งนานแล้ว แต่คำว่า “ยาก” ในที่นี้ มันไม่ใช่ว่า “ยากมาก” หรือ “ยากจนทำไม่ได้” เป็นความยากในระดับที่ยากไม่มาก ยากพอผู้ แล้วง่ายพอดี แต่เราต้องมีความเพียร มีความขยัน มีสติ สบาย สม่าเสมอ แล้วก็หมั่นสังเกตว่า “เราทำได้ถูกหลักวิชาไหม ถูกวิธีหรือไม่”

ถ้าหากทำได้แบบนี้แล้ว จะสามารถเข้าถึงพระธรรมกายได้ทุกคน ยกเว้นคนตาย คนบ้า และคนที่ไม่ได้ทำ ถ้าเป็นคนดีมีความเพียรขยัน และทำถูกหลักวิชาต้องเข้าถึงพระธรรมกายภายในอย่างแน่นอน เพราะฉะนั้น..ให้มีสติเอาจมาอยู่กับเนื้อกับตัว ดึงใจกลับมาสู่ที่ตั้งดั้งเดิมให้ได้สบาย สม่าเสมอ และต่อเนื่อง อย่าให้ขาดจังหวะขาดช่วง ในการฝึกใจให้หยุดให้นิ่ง ถ้าทำได้แบบนี้แล้ว จะสมความปรารถนากันทุกคน

คุณครูไม่ใหญ่

ใจที่ละเอียดหยุดนิ่งจริง..จะมุ่งสู่ภายในอย่างเดียว

ลูกต้องตัดอารมณ์หยาบๆ ภายนอกให้ได้นะ ต้องให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรมให้มาก ๆ อย่าไปติดใจกับสิ่งต่างๆ ทั้งหลายที่ชาวโลกเขาติดกัน ติดในคน สัตว์ สิ่งของ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ อย่าให้มาติดอยู่ในใจ เราตัดสินใจที่จะมาเดินบนเส้นทางนี้แล้ว เส้นทางแห่งการสร้างบารมี เส้นทางของนักปฏิบัติธรรมที่มุ่งไปสู่ที่สุดแห่งธรรม ดังนั้น..เราต้องสร้างบารมีให้ได้ตลอดบนเส้นทางนี้ ต้องไปให้ได้ตลอดรอดฝั่ง ตั้งใจปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่เต็มกำลัง เพราะยังอยู่ในช่วงวัยที่ยังแข็งแรงอยู่

ถ้าหากลูกทุกคนไม่สนใจเรื่องแบบชาวโลก ทำเฉยๆ กับทุกเรื่อง ก็จะได้เห็นดวง เห็นองค์พระได้อย่างง่ายๆ สบายๆ จะเห็นธรรมะกันทุกคน ดังนั้น..ให้ตั้งใจฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง เพราะเป็นสิ่งที่ทำแทนกันไม่ได้ ต้องทำด้วยตัวของเราเอง เราอยู่ในสถานที่ที่สบาย เป็นสัปปายะ เหมาะสมในการปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้น..ต้องชวนชวนเอาใจใส่จดจ่อ เพื่อที่จะเป็นนักรบแห่งกองทัพธรรม

ถ้าใจละเอียดหยุดนิ่งจริง ๆ จะไม่เบื่อไม่ท้อในการปฏิบัติธรรมเลย จะไม่คิดอยากออกไปไหน ใจจะหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ตลอดเวลา จะมีแต่ความสุข ไม่อยากเด่นอยากดัง ไม่อยากไปทำอะไรแบบที่ชาวโลกเขาทำกัน จะไม่สนใจในเรื่องอื่น ใจมุ่งแต่อยากจะอยู่กับการปฏิบัติธรรม อยากจะมุ่งสู่ภายในอย่างเดียว มุ่งที่จะทำให้เห็นชัดใสสว่าง ใจไม่ติดอะไรเลย อารมณ์นี้จะมาพร้อมกับ

ความสุข ความบริสุทธิ์ ชัดใสสว่าง นิ่งแน่น นุ่มนวล เป็นमितอรวัด
ให้ลองสังเกตดู ถ้าเมื่อใดอยากไปข้างนอก ไปโน่นไปนี่ ไปติดในคน
สัตว์ สิ่งของ แสดงว่า “จิตหยาบ” พญามารบังคับได้แล้ว เนื่องจาก
ประมาท ปล่อยใจไปติดเรื่องราวต่างๆ ภายนอก ให้สังเกตดู ถ้า
อารมณ์ยังเป็นแบบนี้ต้องฝึกต่อไปนะ

คุณครูไม่ใหญ่

ภายนอกเคลื่อนไหว ภายในหยุดนิ่ง

เราจะต้องมีหลักยึดของใจไว้ตลอดเวลา “ภายนอกเคลื่อนไหว ภายในหยุดนิ่ง” ข้างนอกแม้เคลื่อนไหวอย่างไรก็ตาม ข้างในต้องหยุดนิ่ง กิจกรรมในโลกมนุษย์ส่วนใหญ่มักจะเคลื่อนไหวแต่ใจเราก็อย่าให้ไหวตาม อย่างนี้ชีวิตจึงจะสมบูรณ์

การปฏิบัติธรรมต้องทำให้ได้ทุกวัน อย่าให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว ไม่ว่าเราจะเจ็บป่วยไข้เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าก็ตาม อย่าให้สิ่งเหล่านี้มาเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม เพราะการปฏิบัติธรรม คือ **กรณียกิจ** **กิจที่ควรกระทำหรือต้องทำ** เป็นงานที่แท้จริงของชีวิตที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ นอกนั้นเป็นงานรองลงมา

หากเรามัวแต่มุงทำงานหยาบ หรือปล่อยใจให้ไปติดอยู่กับสิ่งเร้าภายนอก จนทำให้ใจหลุดออกจากเป้าหมายดั้งเดิมที่เราตั้งใจเข้ามาสร้างบารมีอยู่ในองค์กร เราจะได้พบกับความสุขที่แท้จริง เพราะฉะนั้น..แม้เราจะมีภารกิจงานหยาบมากเพียงใดก็ตาม แต่อย่าดูเบาในเรื่องของการปฏิบัติธรรม ต้องทำให้ได้ทุกวันอย่าให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว เพราะเราจะได้มีที่พึ่งภายในกันจริง ๆ เมื่อกาลเวลาผ่านไป ใจของเราก็ต้องละเอียดมากขึ้น ซึ่งการที่เราได้อยู่ในองค์กรก็เพื่อวัตถุประสงค์นี้

คุณครูไม่ใหญ่

กกใจของเราอยู่กลางกายทุกอนุนาที

ชั่วโม่งหยุด ชั่วโม่งนิ่ง ชั่วโม่งกลาง ต้องหมั่นสั่งสมในทุกอิริยาบถ นอกจากเวลานั่งแล้ว เวลายืน เวลาเดิน เวลานอน เราก็ตรึกเอาไว้ ทำจิตให้บริสุทธิ์ เราต้องทำทุกอิริยาบถ ทุกสถานที่ และทุกกิจวัตรกิจกรรม ไม่ว่าจะทำภารกิจอะไรก็แล้วแต่..ต้องตรึกเอาไว้

เราใช้ทุกกิจวัตรกิจกรรมให้เป็นทางมาแห่งบุญ นำมาซึ่งความบริสุทธิ์ นำมาซึ่งการหยุดการนิ่ง อย่างนี้เรียกว่า “ไม่ประมาท ไม่ชะล่าใจ” เหมือนแม่ไก่กกไข่ คือ ไข่เพียรรกไข่จนกว่าจะเป็นตัว เวลาไปหาอาหารเสร็จ..ใจก็จดจ่ออยู่ที่ฟองไข่ เดียวก็กลับมากกกไข่จนกว่าจะเป็นตัว

เราก็ต้องกกใจของเราอยู่กลางกาย ให้เหมือนแม่ไก่กกไข่ **เดียวใจเราจะใส** ใจเราจะละเอียดจะเข้าถึงธรรมอย่างง่ายดายสบายๆ สั่งสมการหยุดนิ่งแล้วทำไปเรื่อย ๆ อย่าให้ชีวิตผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ หายใจทิ้งเปล่าไปอย่างนั้น..ไม่เอานะ **เรามีเวลาจำกัดในการสร้างบารมี ต้องใช้ทุกอนุนาทีให้เป็นไปเพื่อการสร้างบารมี** เป็นไปเพื่อการแสวงหาธรรมะภายใน หาที่พึ่งภายใน หาพระธรรมกายในตัว แล้ววิมาน คือ บ้านบนสวรรค์ของเราที่เราจะต้องไปอยู่ตอนที่เราละโลกไปแล้ว จะได้สุขใสสว่างไม่อายุชาวสวรรค์ เวลาเขาถามว่า “ได้วิมานอย่างนี้มาด้วยบุญอะไร” เราจะได้ตอบอย่างองอาจและเบิกบานใจ

คุณครูไม่ใหญ่

ฝึกกันไปทุกวัน ไม่ก้าวหน้าเป็นไม่มี

อย่าทอดทิ้งความเพียรกันนะ ให้ตั้งใจนั่งธรรมะกันให้เต็มที่ ทำไปทุกวัน แม้ว่าในช่วงนี้..เราอาจจะมีความรู้สึกว่าการปฏิบัติ ยังไม่เกิดขึ้นชัดเจน คือ ยังเข้าไม่ถึงพระธรรมกายในตัวหรือยังมีดมัวอยู่ แต่ก็อย่าไปวิตกกังวล เพราะทุกครั้งที่เรานั่งหลับตา ฝึกใจให้หยุดนิ่ง แม้ความแสงสว่างภายในยังไม่เกิด สุขจากสมาธิยังไม่ได้ หรือกายภายในต่าง ๆ ก็ยังไม่มีมาให้เราดูก็ตาม ก็ไม่ได้แปลว่า “เราฝึกแล้วไม่ก้าวหน้าหรือไม่ได้อะไรเลย”

เรามักจะใช้คำนี้กันอย่างผิด ๆ ว่า “เราไม่ได้อะไรเลย” หรือ “ไม่ก้าวหน้า” ซึ่งที่จริงแล้วก้าวหน้า แต่เราไม่รู้ตัวเพราะมันเห็นไม่ชัดเจน เหมือนเราปลูกต้นไม้..เรารดน้ำพรวันดินไปทุกวันวันละกระป๋อง เรามองไม่ออกหรือกว่า “ต้นไม้เจริญเติบโตทุกวันจากผลการรดน้ำของเรา” เรามองไม่ออกว่า “มันโตขึ้นวันละกี่เซนติเมตร” แต่เมื่อเรารดไปเรื่อย ๆ สักวันหนึ่งก็จะมีดอกมีผลให้เราได้ชื่นชม **สิ่งที่เราทำแล้วไม่มีผลเป็นไม่มี** แต่ทุกอย่างต้องมีเวลาของมัน การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน..ก็มีเวลาสว่างของเขา เมื่อเราบ่ม-อินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปทุกวันด้วยการหมั่นเจริญสมาธิภาวนา..ก็จะสมความปรารถนากันทุกคน

คุณครูไม่ใหญ่

ยังมีด..ยังมีดิก ยังมีดิก..ยังมีใกล้สว่าง

แม้วันนี้..เรานั่งธรรมะแล้วจะมีแต่ความมืด ก็ไม่ได้หมายความว่า จะมืดตลอดกาล เช่นเดียวกับความมืดในยามราตรีที่มีเพียงแค่ ๑๒ ชั่วโมง ไม่ได้มืดไปถึง ๑๓, ๑๔, ๑๕ ชั่วโมง หรือมืดตลอดกาล เมื่อถึงเวลาก็จะสว่างเอง ถ้าหากเราคิดอย่างนี้ว่า “ยังมีดิกยังมีดิก ยังมีดิกก็มีใกล้สว่าง” จะได้มีกำลังใจ แต่ตอนนี้ให้ทุกคนทำความเข้าใจก่อนว่า “นั่งธรรมะแล้วไม่มีผลหรือไม่ได้อะไรเลยนั้นไม่จริง”

สมาธิจะค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นทีละเล็กทีละน้อยอย่างที่เราไม่รู้ตัว เมื่อถึงวันเวลาแล้วจะได้ผลเป็นรางวัลสำหรับผู้ที่ทำความเพียร คือ ใจก็จะค่อย ๆ โลง ค่อย ๆ โปร่ง ค่อย ๆ เบาสบาย ตัวจะขยายออกไปจนกระทั่งไร้น้ำหนัก ไร้อัตน ตกศูนย์ไป..ดวงธรรมเกิด กายภายในเกิด ตามเห็นกายภายในเข้าไปเรื่อย ๆ เดียวก็เข้าถึงพระธรรมกายภายในตามขั้นตอนของสมาธิ เพราะฉะนั้น..ให้นั่งไปเรื่อย ๆ เหมือนเรานั่งรถไฟจะไปให้ถึงที่หมาย ซึ่งรถไฟเสียงมันก็บอกอยู่แล้ว “ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง” เราก็นั่งกันเรื่อยไป สุดท้ายก็ไปถึงปลายทางจนได้

คุณครูไม่ใหญ่

อยากเห็นธรรมะเมื่อใด ก็หยุดให้ได้เมื่อนั้น

เราต้องนั่งธรรมะเรื่อยไปนะ ทำให้ได้ทุกวันอย่างสม่ำเสมออย่าให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว ไม่ว่าเราจะทำงานหนัก จะเหน็ดเหนื่อย หรือนอนดึกเพียงใดก็ตาม ก่อนนอนเราก็ต้องนั่งธรรมะ หรือจัดสรรเวลาทำการบ้านที่ให้ได้ สิ่งนั้นก็ค่อยๆ สั่งสมไป สั่งสมเป็นบุญ สั่งสมเป็นบารมี อินทรีย์ของเราจะถูกบ่มให้สุกงอมขึ้นมา ถ้าเป็นการเรียนหนังสือก็เหมือนกับเราค่อยๆ เก็บคะแนนสั่งสมไปเรื่อย ๆ เดี่ยวบุญของเราก็มากขึ้นเอง พอถึงขีดถึงคราวมันก็พริบขึ้นมาเป็นรางวัลให้แก่เรา

ในสมัยพุทธกาลก็มีอย่างนี้ แม้แต่ผู้ที่ใกล้ชิดพระพุทธผู้มีพระภาคเจ้า ทั้งที่เป็นนักบวชก็มี ทั้งที่เป็นฆราวาสหรือคฤหัสถ์ก็มี ที่กว่าจะเข้าถึงธรรมมีระยะเวลาที่แตกต่างกัน คือ บางคนก็เร็ว บางคนก็ช้า ขึ้นอยู่กับการสั่งสมบุญบารมีข้ามชาติมา ถ้าเราทำมามาก ทำความเพียรขยันมาหลายภพหลายชาติ สั่งสมบุญมามาก สิ่งที่ยากในกาลก่อน..มันก็มาง่ายในตอนี้ พอฟังธรรมไม่กี่คำก็บรรลุลแล้วสว่างแล้ว เข้าถึงพระธรรมกายในตัว แต่ที่เรายากในปัจจุบันเพราะความขี้เกียจในอดีต ไม่ได้ตั้งใจทำกันอย่างจริงจัง เพราะฉะนั้น..จึงมายากในชาตินี้

ความยากที่ว่านั้นยากไม่มาก มันยากพอรู้ ดังนั้น..เราไม่จำเป็นจะต้องไปรู้ว่า “เมื่อไรเราจะเห็นธรรมะ” เพราะถ้าใครถามคำถามนี้ก็จะตอบได้ว่า “เมื่อหยุด..เราจึงจะเห็น” เราอยากให้เห็นเมื่อไรก็แล้วแต่เราว่าจะหยุดได้ตอนไหน ถ้าหยุดตอนนี้เราก็จะเห็น

ตอนนี้ ถ้าหยุดพรุ่งนี้ก็จะเลื่อนไปอีกวันหนึ่ง ถ้าหยุดอาทิตย์หน้า ก็เลื่อนไปอีก ๑ อาทิตย์ ถ้าทำ ๆ หยุด ๆ ก็อีกนาน แต่ถ้าหากเรา ทำอย่างต่อเนื่องจะเร็วหน่อย เดี่ยวความหยุดจะเกิดขึ้นกับเราะ ลูกนะ

อย่าไปท้อ ให้ทำความเพียรกันไปให้สม่ำเสมอ เพราะนี่ คือกรณียก เป็นกิจที่แท้จริง หรือพูดภาษาชาวบ้านว่า “เป็นงาน ที่แท้จริงของชีวิตหนึ่งที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์มาพบพระพุทธศาสนา” แม้ไม่พบพระพุทธศาสนาก็ตาม..ชีวิตหนึ่งที่เกิดมาก็เพื่อการนี้ ถ้า พบพระพุทธศาสนาก็รู้เรื่องเร็ว แต่ถ้าไม่พบพระพุทธศาสนาก็รู้เรื่อง ช้า เพราะว่าไม่มีใครมาสอนเรื่องเหล่านี้

คุณครูไม่ใหญ่

เมื่อใดใจติดที่ศูนย์กลางกาย..ใจจึงพ้นได้จากอวิชชา

ถ้าจะให้สว่างก็ต้องหยุดนิ่ง ฝึกใจไปเรื่อยอย่างสบายๆ ด้วยความเบิกบาน สนุกสนาน เหมือนคนที่เขาสนุกกับการทำงาน สนุกกับการเรียน สนุกกับการเล่น หรือสนุกกับการดูการละเล่น เพลิดเพลินในสิ่งที่ตัวชอบ ต้องมีความสุขสนุกสนานกับการปฏิบัติธรรม เพื่อฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง สิ่งที่ยากมันก็จะง่าย สิ่งที่ย่ายมันก็จะง่ายมากเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เป็นแสนง่าย..ล้านง่าย

ทุกอย่างยังเป็นความลับของชีวิตที่ทำให้เราไม่รู้เรื่องอะไรเลย ซึ่งภาษาธรรมะเรียกว่า “อวิชชา” ไม่มีความรู้เรื่องราวความจริงของชีวิต **อวิชชามาบดบังหนาแน่น ทั้งหุ้มเคลือบ เอิบอาบ ซึมซาบ ปนเป็น สวมซ้อน ร้อยไล่** บังคับในธาตุ ในธรรม ในเห็น ในจำ ในคิด ในรู้ บังคับกันหนาแน่นมองไม่เห็นเลย เราจึงไม่รู้เหมือนคนตาบอดอยู่ในที่มีดغامโดนผูกตาเสียอีก..ทำให้ไม่รู้อะไรเลย อวิชชาที่เข้ามาบังคับก็เหมือนกัน มันหนาแน่นหลายชั้นมาก ไม่ใช่แค่ ๓ ชั้นดังที่ยกตัวอย่างไว้ แต่วามันนับชั้นไม่ถ้วน สิ่งเหล่านี้จึงเป็นความลับของชีวิต จนกว่าเมื่อใดที่เราทำความสว่างให้เกิดขึ้นในใจของเราด้วยการหยุดการนิ่ง สิ่งเหล่านี้ก็จะถูกเปิดเผยออกมา เมื่อใดใจของเราติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายเหมือนติดกาวอย่างดีไว้กับศูนย์กลางกาย ความสว่างจะเจิดจ้า ยิ่งเข้าถึงพระธรรมกายในตัวจะยิ่งเจิดจ้าเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ

คุณครูไม่ใหญ่

นั่งสมาธิให้เป็นยิ่งกว่ากิจวัตร

อย่าซีใจเกินธรรมดา อย่าท้อถอยนะ ความคิดที่ว่า “วันนี้นั่งไม่ได้ผล..เลิกเสียเถอะ เอาไว้ขยันเมื่อไรก็จะมานั่งต่อ” เราจะคิดแบบนี้ไม่ได้ เราจะมานั่งตามอารมณ์อย่างนี้มันไม่เหมาะ ต้องทำให้เป็นกิจวัตรเหมือนเราอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ไม่ต้องมีใครคอยมาเตือนเรา พอถึงเวลาเราก็ทำกิจวัตรนั้น แต่การปฏิบัติธรรมเป็นกิจนั้นสำคัญยิ่งกว่าการอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟันเสียอีก เราจะต้องทำให้สม่ำเสมอ ให้ติดเป็นนิสัย เป็นจริตอัธยาศัย จนกระทั่งเป็นขนบสันดาน ให้ติดกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อย่าไปทำตามอารมณ์

ต้องคุมอารมณ์ให้ได้ เมื่อใดเราถึงจุดที่ความสว่างเกิดได้ ความสุขจากสมาธิ ความรู้สึกที่ทำตามอารมณ์ เบื่อ ๆ อยาก ๆ หรือมีอารมณ์ก็นั่ง ไม่มีอารมณ์ก็ไม่นั่ง..จะหมดไป เราจะมีความสุข สนุกสนานกับการปฏิบัติธรรม จากการที่เข้าถึงพระธรรมภายในตัว ยังมีสิ่งที่เราจะต้องเรียนรู้กันอีกมากมาย เรียนรู้เรื่องภพภูมิต่าง ๆ ๓๑ ภูมิ กามภพ รูปภพ อรูปภพ นิพพาน ภพสาม โลกัณตร์ ยังมีสิ่งที่ต้องเรียนรู้กันอีกมาก ซึ่งมันคัมกับการลงทุนปฏิบัติธรรมฝึกใจให้หยุดนิ่ง ไม่มีวิชาใดหรือศาสตร์ใด ๆ ในโลกที่จะทำให้เราแจ่มแจ้งหายสงสัยได้นอกจากพุทธศาสตร์ เพราะพุทธศาสนา คือ ศาสตร์แห่งความรู้ของท่านผู้รู้ที่จะทำให้แจ่มแจ้งและมีความสุข เป็นความรู้คู่ความสุขคู่คุณธรรม

ฉะนั้น..เราต้องขยัน เพราะมีสิ่งที่จะต้องไปเรียนรู้กันอีกมาก เหมือนอย่างพระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมารท่านศึกษา ท่านก็มีความสุขในการเรียนรู้ทั้งวันทั้งคืน คุณยายอาจารย์ฯ ก็เช่นเดียวกัน..จะศึกษาเรียนรู้กันตลอด ๒๔ น. มีสิ่งที่ต้องเรียนรู้ไปเรื่อย ๆ นี่คือสิ่งที่เราควรจะทำเมธีวิตจิตใจให้มาก สิ่งใดที่คุ้มค่า..สิ่งนั้นจึงควรแก่การอุทิศตนสำหรับการศึกษาเรียนรู้

เมื่อความรู้ภายในของเราสว่าง เมื่อเราสว่างแล้ว..เดียวโลกก็จะสว่างตามจากคำแนะนำที่ดีที่มีพลังของเรานี้แหละ เพราะเรามีประสบการณ์ภายใน..จะทำให้โลกสว่างตาม แล้วเมื่อสว่างกันไปพร้อม ๆ กัน..ก็จะมีสิ่งที่เรานึกไม่ถึงเลยว่ามันจะเกิดขึ้นในยุคของเรา

คุณครูไม่ใหญ่

อย่าประมาท..ต้องรักษาใจให้มีแต่ความบริสุทธิ์

เราต้องรักษาความละเอียดของใจเอาไว้ จิตจะได้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ลูก ๆ ทุกคนมีบุญมากที่ได้ตัดสินใจมาบวช เพราะชีวิตสุดท้ายไม่ว่าหญิงหรือชายก็ต้องบวชด้วยกันทั้งนั้น ผู้ชายก็บวชเป็นพระภิกษุ ผู้หญิงก็บวชภายใน เราตัดสินใจถูกแล้ว ชีวิตการบวชเป็นชีวิตที่ยิ่งใหญ่และประเสริฐ ไม่ใช่ที่เราไม่มีทางไป แต่เราเลือกที่จะมาเส้นทางนี้ เพราะเรามีความมั่นใจใน “วิชาธรรมกาย” เราจึงเลือกเส้นทางนี้ เหลือแต่ทำให้ได้ตลอดรอดฝั่งเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น..ต้องอย่าประมาท รักษาใจให้มีแต่ความบริสุทธิ์ นอกรอบเราก็ต้องให้ความสำคัญ ทำให้ต่อเนื่อง ตรึกไปเรื่อย ๆ แม้ติดบ้างหลุดบ้างก็ไม่ใช่ไร ทำให้ใจคุ้นกับภายใน แม้เป็นเพียงแค่ความรู้สึก ไม่เข้าใจก็จะเข้าไปสู่ภายในได้เอง ลูกยังอยู่ในวัยที่แข็งแรง อยู่นั่งธรรมะกันให้เต็มที่ วิชาธรรมกายสามารถเจาะทะลุความไม่รู้ทั้งหลายได้ ดังนั้น..นั่งธรรมะกันให้ละเอียด ๆ นะ

คุณครูไม่ใหญ่

แปะติดภาพภายในตลอดเวลา..จะเข้าถึงธรรมได้เร็วมาก

ลูกทุกคนเป็นความหวังของโลก ต้องประคองธรรมะกันให้ดี เราจะต้องเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ด้วยธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังนั้น..ต้องสอนตัวเอง เดียวกันวันเดียวกันก็คืน ให้มีจิตสำนึกว่าต้องขวนขวายนั่งธรรมะ หมั่นฝึกฝนให้ใจละเอียดให้ได้ตลอดเวลา แม้มีภารกิจงานหยาบ แต่ต้องแปะติดภาพภายในเอาไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา

“มือทำไป..ใจเข้ากลาง” ต้องฝึกปรับใจให้ละเอียด ฝึกแปะติดภาพดวง องค์พระ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมาร ภารกิจงานหยาบก็จะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม แถมยังจะเกื้อกูลให้ใจละเอียดขึ้นอีกด้วย เพราะฉะนั้น..ลูกต้องแปะติดภาพให้ได้ตลอดเวลา เพื่อใจจะได้มีที่ยึดที่เกาะ เหมือนเอากาวมาแปะติดภาพไว้ที่กลางกาย ต้องฝึกตรงนี้ให้ได้ในช่วงเวลาทำภารกิจ จวัตร กิจกรรมต่างๆ ถ้าแปะติดภาพตรงนี้ได้ เวลามานั่งธรรมะในรอบ..ใจจะนิ่งได้เร็ว

ถ้าหากใจตั้งมั่นได้ในระดับหนึ่งแล้ว แม้มีภารกิจงานหยาบ ก็จะไม่มียผล การเข้าถึงพระธรรมกายภายในก็จะเร็วมาก เพียงแค่แปะติดภาพเท่านั้นเอง

คุณครูไม่ใหญ่

เริ่มต้นต้องให้ถูกต้อง..ด้วยการหลับตาเบาๆ

หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ให้สังเกตให้ดีว่า “เราได้ทำตามนี้กันหรือไม่” หลับตาเบาๆ พอสบายๆ คือ อย่าบีบตา อย่าเม้มตา เหมือนปริ๊อๆ ตาสักนิด ถ้าตรงนี้ได้..ตรงอื่นก็ง่ายแล้ว เราหลับตาเบาๆ สบายๆ กล้ามเนื้อบนใบหน้าก็จะผ่อนคลาย มันไม่ถึง ไม่เกร็ง ไม่เครียด ก็พลอยทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลายไปด้วย ทั้งเนื้อทั้งตัว บ่า ไหล่ แขนทั้งสองถึงปลายนิ้วมือ ลำตัว ขาถึงปลายนิ้วเท้า มันจะผ่อนคลายไปหมดทั้งเนื้อทั้งตัวเมื่อเริ่มต้นได้ถูกต้องที่การหลับตา นี่สำคัญนะ

ตรงนี้อ่าฟังผ่าน เพราะได้ยินทุกวัน ทุกครั้ง ทุกอาทิตย์ เราเลยมองข้ามไป แล้วก็ทำให้เสียเวลาในการเข้าถึงพระธรรมกายในตัว ซึ่งเวลาก็ยังมีน้อยอยู่แล้ว และความตายก็ไม่มีนิมิตหมาย เพราะฉะนั้น..ทำให้ถูกหลักวิชาจะได้เข้าถึงพระธรรมกายเร็วๆ จะได้เป็นที่พึ่งที่ระลึกของเรา จะได้อบอุ่นใจ มั่นใจ สุขใจ และงานอะไรที่เกี่ยวกับการสร้างบารมี..เราจะได้ทำกันต่อไปอย่างมีความสุข เพราะฉะนั้น..เริ่มต้นต้องให้ถูกต้องนะ

คุณครูไม่ใหญ่

กำไรชีวิต..จะมีได้เมื่อเข้าถึงพระธรรมกาย

เมื่อเข้าถึงพระธรรมกายภายในจะเกิดธรรมจักร คือดวงตาที่เห็นได้รอบตัวทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเห็นถึงไหน..ญาณทัสสนะก็ไปถึงตรงนั้น มีธรรมจักร มีญาณทัสสนะ จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่างจะเกิดขึ้น อยู่เป็นสุข นั่ง นอน ยืน เดินเป็นสุข ประกอบกิจวัตรกิจกรรมก็เป็นสุข เมื่อมีพระธรรมกายภายในเป็นที่พึ่ง

เมื่อเป็นที่พึ่งแก่ตัวเองได้แล้วก็เป็นที่ยึดเกาะผู้อื่นได้..แกโยมพ่อโยมแม่ ญาติโยมทั้งหลาย มนุษย์ เทวดา สรรพสัตว์ทั้งปวง นี่เป็นเรื่องที่สำคัญว่า “บวชแล้วต้องเรียนต้องปฏิบัติ” ถ้าทั้งพระทั้งโยมให้โอกาสแก่ตัวเองทำความเพียรได้อย่างนี้ ชีวิตที่เกิดมาในชาตินี้ เรียกได้ว่า **มีกำไรชีวิต**

กำไรชีวิต..ดูว่าเราได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริงแค่ไหน เข้าถึงพระธรรมกายในตัวไหม หนทางสวรรค์ของเราเปิดขึ้นแล้วหรือยัง อย่างนี้จึงจะเรียกว่า “กำไรชีวิต” ไม่ใช่ดื่มเหล้า เจ้าชู้ เล่นการพนัน ติดอบายมุข ไปสูบไปเสพอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น แล้วเข้าใจผิดว่านั่นคือกำไรชีวิต แท้จริงแล้วเป็นการขาดทุนชีวิต เพราะจะต้องไปใช้ชีวิตใหม่ในอบายที่ทุกข์ทรมานอย่างไม่มีอะไรเปรียบอีกยาวนาน

ดังนั้น..การฝึกใจให้หยุดนิ่งนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราบรรลุวัตถุประสงค์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ เราได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าสูงส่ง หลับเป็นสุข นั่ง นอน ยืน เดินเป็นสุข ไม่ใช่หลับเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น..หมั่นฝึกใจให้หยุดนิ่ง นุ่มเบาสบาย ให้ใจใสๆ

ใจเย็นๆ เกิดมาชาติหนึ่งก็ต้องให้เข้าถึงแสงสว่างภายใน ดวงธรรม
ภายใน รู้จักชีวิตใหม่ภายในเป็นขั้นๆ ที่ซ้อนๆ กันอยู่ กระทั่งรู้จัก
พระธรรมภายในตัว ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงของเรา นี่เป็นเรื่อง
ที่สำคัญนะ

คุณครูไม่ใหญ่

ทุกประสบการณ์ภายในต้อง นิ่ง กับ สุข

ถ้าหากใจเรานิ่ง ความนิ่งจะมาพร้อมกับความสุข ซึ่งในทุกขั้นตอนของประสบการณ์ภายใน ความนิ่งต้องมาพร้อมกับความสุข ถ้าหยุดนิ่งได้สนิทความสุขจะมาติดเอง “นิ่งกับสุข” ถ้าได้คู่นี้ทุกอย่างก็ได้หมด จะมีแสงสว่าง มีดวง มีองค์พระ จะมีภาพภายในเกิดขึ้น ไม่มีภาพภายในเป็นไปไม่ได้เลย แต่ต้องนิ่งแน่นและนุ่มนวล สำคัญตรงนี้จะมีความสุข พอนิ่งจนถูกส่วนความสุขก็จะมา ถ้านิ่งได้และสุขได้..ภาพภายในก็จะมาเอง เพราะว่ามีอยู่แล้ว เหลือแต่เราต้องทำใจให้ละเอียดเท่ากับสิ่งที่มีอยู่ภายในเท่านั้น

ถ้าตรงนี้ได้ นิ่งในนิ่งจนนิ่งแน่น นุ่มนวล ความสุขมาแล้ว ก็ทำให้เราพึงพอใจที่จะอยู่ตรงนี้ ภาพภายในก็มาเองจนกระทั่งเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แล้วทำตรงนี้ให้ชำนาญซ้ำๆ ถ้าหากยังไม่ได้ก็ต้องทำให้นิ่งกว่านี้ ซึ่งที่ยังทำไม่ได้เพราะตั้งใจมากจนเกินไป หรือไม่ค่อยตั้งใจ..ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านไปเรื่อยเปื่อย ถ้าพอดีๆ จะเกิดความรู้สึกอยากนั่งธรรมะเอง แม้อยู่คนเดียวก็มีความสุข ไม่มีเบื่อเลย เห็นดวงอย่างเดียวก็นั่งไม่มีเบื่อ บางคนบอกว่า “เบื่อเพราะเห็นดวงอย่างเดียว ไม่เห็นมีอะไร” ซึ่งแสดงว่ายังไม่เห็น เห็นแสงสว่างอย่างเดียวก็ไม่มีเบื่อ เห็นดวงอย่างเดียวก็มีความสุข เห็นองค์พระอย่างเดียวก็มีความสุข หรือเห็นแสงสว่างก็นั่งได้ทั้งคืน

ลูกอย่าไปยอมแพ้นะ ร่างกายสดชื่นปลอดกังวลต้องชวนขวาย ลูกโชคดีที่ได้มานั่งตรงนี้ ลูกต้องรู้ว่าตัวเองมีบุญมาก พิจารณาทั้งโลก ๗,๐๐๐ กว่าล้านคน ย่อลงมาในประเทศไทย ๗๐ ล้านคนยังไม่ได้โอกาสนี้เลย ลูกมีบุญ..ให้คิดแบบนี้ละ เพราะฉะนั้น..ให้ตั้งใจนั่งธรรมะกันให้เต็มที่

คุณครูไม่ใหญ่

ธรรมชาติของใจ..นึกถึงองค์พระบ่อยๆ จะจำแม่น

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ต้องทำความคุ้นเคยเอาไว้ให้ดี ไม่ว่าเราจะเบื่อหรือไม่เบื่อก็ตาม ชอบหรือไม่ชอบก็ตาม ต้องทำความคุ้นเคยเอาไว้ ไม่ใช่พอนึกไม่เห็นแล้วเราก็ตกใจก็เลยขี้เกียจ เบื่อแล้วก็เลิก อย่าไปคิดอย่างนั้น เราทำเพื่อตัวของเราเอง ไม่ใช่เพื่อใครเลย ถ้าเราไม่รักตัวเองนี่อันตราย เพราะฉะนั้น อย่าเบื่อหน่าย อย่าขี้เกียจ ในการฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง เพื่อทำความคุ้นเคยกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ต้องทำบ่อยๆ

หมั่นฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งให้ได้ทุกวัน อย่าให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว อย่าให้อะไรมาเป็นข้ออ้าง ข้อแม้ เงื่อนไขทั้งสิ้น ธรรมชาติของใจถ้านึกถึงอะไรบ่อยๆ ก็จำแม่น แล้วจะนึกได้ง่าย ถ้าทำบ่อยๆ แล้วจะจำได้ จะทำได้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ไปเอง

ถ้าเรานึกดวงแก้วใสๆ หรือองค์พระใสๆ บ่อยๆ ทำบ่อยๆ จากยากก็มาเป็นง่าย จากง่ายก็มาเป็นได้ เดี่ยวก็ได้ จากมืดก็มาสว่าง จากไม่ชัดก็มาชัด เดี่ยวก็ชัดเอง ถ้าเราทำบ่อยๆ ทำทุกวัน วันละหลายๆ ครั้ง ไม่ว่าขนาดจะใหญ่จะเล็กแค่ไหนก็ตาม..เราก็นึกๆ ไปก่อน ช่วงไหนชอบดวงเล็กก็นึกดวงเล็ก ช่วงไหนชอบดวงใหญ่เราก็นึกดวงใหญ่ ช่วงไหนชอบนึกองค์พระเราก็นึกองค์พระ ช่วงไหนอยากนึกองค์เล็กเราก็นึกองค์เล็ก ช่วงไหนอยากนึกองค์ใหญ่เราก็นึกองค์ใหญ่ ฝึกฝนไป ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ นึก ในทุกอิริยาบถที่เราระลึกได้ ฝึกไปเรื่อยๆ ไม่ได้ก็ให้รู้ไป ไม่ช้าเราก็ตกใจจะสมหวังนะลูกนะ

คุณครูไม่ใหญ่



ปล่อยให้ความฟุ้งผ่านไป..แล้วใจจะนิ่งเอง

ต้องยอมรับว่าในแต่ละวันมีความคิดมากมายที่ผ่านเข้ามาในใจ พอถึงเวลาเราเริ่มนั่งสมาธิใหม่ๆ ก็คงจะมีความคิดเหล่านี้ผ่านเข้ามาในใจมากบ้างน้อยบ้าง ให้ถือว่าเป็นเรื่องปกติ ถ้าเราไม่สนใจความคิดเหล่านั้นก็จะผ่านไป แล้วอย่าไปถือว่าคุณคิดที่ผ่านไปนั้น..ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตามเป็นอุปสรรคของการทำสมาธิ

หากเราคิดอย่างนั้นแล้วเดี๋ยวเราจะต่อต้าน คือ พยายามจะฝืนจะบังคับไม่ให้ใจของเราไปคิดในเรื่องราวต่างๆ มากจนเกินไป จนทำให้เกิดอาการตึงเครียดทั้งกายและใจ ถ้าหากเราไปต่อต้านไปฝืนสิ่งนั้น หรือพยายามรวมใจให้เป็นสมาธิ ถ้าทำอย่างนี้จะได้ผลไม่เต็มที่ เพราะฉะนั้น..เราต้องยอมรับธรรมชาติของใจตรงนี้ให้ได้ก่อน แล้วเราก็ทำเฉยๆ ไม่ว่าสิ่งที่ผ่านเข้ามาในใจนั้นจะเป็นเรื่องดี เรื่องไม่ดี หรือเรื่องกลางๆ เราเฉยๆ เดี่ยวเรื่องต่างๆ ก็จะหมดไปเอง มันจะอยู่กับเราได้ไม่นาน

ถ้าเรารู้สึกว่าเรื่องราวต่างๆ ภายนอกผ่านเข้ามาในใจมากเกินไป ก็ให้ปล่อยเปลือกตาขึ้นสักนิด เพราะมันจะฟุ้งตอนที่เราปิดเปลือกตา พอเผยอสักนิดหนึ่ง..ความฟุ้งก็จะเบาบางลงไป แล้วเราก็ค่อยๆ เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ ทำอย่างนี้ทุกวันให้สม่ำเสมอ จากฟุ้งมากก็จะมาฟุ้งน้อย จากฟุ้งน้อยก็จะไม่ค่อยฟุ้ง แล้วก็จะหยุดนิ่งเองอย่างสบายๆ ง่ายๆ ถ้าเราทำถูกหลักวิชา

คุณครูไม่ใหญ่



นิ่งจริง..ต้องสุข สุขจริง..ต้องสว่าง

การเข้าถึงพระธรรมกายภายในตัว ต้องง่าย ต้องสบายที่สุด มีความสุขที่สุด บริสุทธิ์ที่สุด ง่ายที่สุด ถ้ายากไม่ใช่ **ต้องง่าย สบาย บริสุทธิ์ มีความสุข** นี่คือข้อสังเกต พอใจบริสุทธิ์จะไม่ได้คิดหวัง อยากได้ออย่างอื่น ไม่ว่าจะเป็นค่ายก๋อง ชื่นชม อยากเด่น อยากดัง ลามสักการะ เราจะรู้สึกเฉยๆ ใจจะนิ่งเบิกบานอยู่ภายใน แค่นี้หยุดนิ่งอย่างเดียวเท่านั้น ซึ่งก็ยืนยันว่า “ถูกทุกคนทำได้” เพราะฟังมาจรดแล้ว ไม่ได้ไม่มี อย่าเพิ่งท้อกันเสียก่อน

เราต้องมาทบทวนตัวเราว่า “ติดตรงไหน ทำไมจึงยังไม่หยุดนิ่ง” ซึ่งก็มีไม่กี่อย่าง คือ ตั้งใจมากจนเกินไป กับไม่ตั้งใจปล่อยใจ ฟุ้งซ่านไปเรื่อย เพราะฉะนั้น..ต้องแก้ไข ติดตรงไหนให้รีบแก้ไข ถ้านิ่งได้จริงต้องมีความสุข สุขจริงต้องสว่าง **ถ้านิ่งนานก็จะเห็นได้นาน ถ้านิ่งไม่นานก็เห็นได้ไม่นาน ถ้านิ่งแน่นก็เห็นทั้งหมด เห็นได้ครอบคลุม** เพราะฉะนั้น..ฟังเก่าที่เราเคยเข้าถึงพระธรรมกายมาจรดแล้ว ให้ตั้งใจประกอบความเพียรกันให้เต็มที่อย่างถูกหลักวิชา แล้วจะสมความปรารถนากันทุกคน

คุณครูไม่ใหญ่

ทุกคนต้องร่วมมือกัน อย่าให้ใจหลุดจากกลาง

ต้องตอกย้ำเป้าหมายซ้ำเดิมทุกวันว่า “เราเข้ามาสู่องค์กรเพื่ออะไร” ซึ่งก็อยากให้สมหวังในการเข้าถึงพระธรรมกายกันทุกคน เพราะสิ่งนี้เป็นความตั้งใจจริง ๆ ต้องร่วมมือกัน อย่าให้ไปรู้ไปเห็นธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยกัน

ภารกิจของลูกสำคัญนะ จะต้องทำให้ชาวโลกทั้งหลายเกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตใหม่ไปในทางที่ดีด้วยธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งจะขจัดความสงสัยในใจของมวลมนุษยชาติได้ และสิ่งที่จะตามมา คือ “ความเห็นที่ถูกต้อง” พอความเห็นถูกต้อง จะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง คิดถูกต้อง ทำถูกต้อง แล้วสิ่งดี ๆ จะเริ่มมาจากตรงนี้ เพราะฉะนั้น..ต้องร่วมมือกันนะ ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ต้องทำให้ได้ตลอดเวลา แม้จะไม่ได้นั่งธรรมะอยู่ในห้องปฏิบัติธรรม แต่จะต้องรักษาใจให้อยู่กับธรรมะให้ได้ต่อเนื่องตลอดเวลา เป็นเรื่องที่สำคัญ!!

ตรงนี้สำคัญนะ ต้องชิงช่วงความแข็งแรง อย่าเอาอะไรเข้ามาในใจจนเป็นความกังวล นอกจากงานหยาบที่ได้รับมอบหมายทำงานหยาบไปด้วย ลูกก็ต้องฝึกฝนความละเอียดไปด้วย ต้องเรียนรู้ไปพร้อมกัน ฉะนั้น..ทุกคนต้องร่วมมือกัน อย่าให้ใจหลุดจากกลาง เรื่องฟังสามารถเอาชนะได้ พอรู้ตัวก็ลืมตาเอาใหม่อย่างนี้ละ ให้ลูนั่งธรรมะจนกว่าจะเข้าถึงธรรมกันนะ

คุณครูไม่ใหญ่

ตริกให้ใจคุ่นกับศูนย์กลางกาย..แล้วจะได้อย่างง่าย ๆ

ในชีวิตประจำวัน เมื่อเราลืมตาทำภารกิจใดก็ตาม ให้ทำความรู้สึก ว่า “ใจอยู่ตรงกลางท้องเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ” ให้ใจคุ่นกับภาพดวงแก้วใส ๆ องค์พระใส ๆ หรือภาพมหาปฐุชนียาจารย์ อย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็นึกธรรมดา ๆ นึกไปเรื่อย ๆ โดยไม่คาดหวังว่าจะชัดหรือไม่ชัด เพราะวัตถุประสงค์ของเรา คือต้องการให้ใจคุ่นเคยกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งจะช่วยให้มากทีเดียว เมื่อเรามานั่งหลับตาก็จะรวมใจได้ง่าย ทีนี้พอเราลืมตาทำภารกิจ ไม่ว่าจะป้อนน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน รับประทานอาหาร ปิดกวาด เช็ดถู ทำความสะอาดเสนาสนะ หรือทำภารกิจงานหยาบที่ได้รับมอบหมาย จะทำอะไรก็แล้วแต่ ก็ลืมตาฝึknึกไปเรื่อย ๆ ให้ใจคุ่นกับศูนย์กลางกาย

ถ้าทำอย่างนี้ได้ทั้งวัน จะมีอานิสงส์ส่งผลให้ตอนที่เรามานั่งสมาธิ แคเราหลับตาเบา ๆ ใจเราก็จะมาอยู่ภายในแล้ว เพราะเราตริกบ่อย ๆ นึกบ่อย ๆ ชัดไม่ชัดก็ไม่มีไร ให้ใจคุ่น พอหลับตาทำสมาธิภาวนา ใจจะนิ่ง นุ่ม ละมุนละไมได้อย่างง่าย ๆ เลย

คุณครูไม่ใหญ่

ใจเป็นธาตุสำเร็จ ทุกอย่างสำเร็จที่ใจ

ใจเป็นธาตุสำเร็จ ทุกอย่างจะสำเร็จได้ขึ้นอยู่กับใจ ซึ่งต้องอยู่ในตำแหน่งแห่งความสำเร็จ โดยตำแหน่งแห่งความสำเร็จ คือ ใจต้องหยุด พระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมารท่านกล่าวว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” ถ้าหากใจไม่อยู่ในตำแหน่งแห่งความสำเร็จนั้น ให้คิดจนกะโหลกบานก็ไม่สำเร็จ สมัยก่อนลุงปลั่งเคยเล่าให้หลวงพ่อฟังว่า ตอนที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ ท่านยังมีชีวิตอยู่ลุงปลั่งเคยถามท่านว่า “เวลาจะทำของศักดิ์สิทธิ์ ทำอย่างไรครับ” ท่านจะตอบว่า “นิ่ง ๆ เอา” คือ นิ่งนิดเดียว **นิ่งในตำแหน่งของความสำเร็จจึงสำเร็จ**

ลูกคงเคยได้ยินได้ฟังกันมานานแล้วกับคำว่า “ใจเป็นใหญ่ใจเป็นประธาน” หมายถึง ทุกอย่างขึ้นอยู่กับใจ แต่ก็ขึ้นอยู่กับว่า “ใจอยู่ตรงไหน” ถ้าใจอยู่ตรงตำแหน่งความสำเร็จ..ทุกสิ่งก็สำเร็จ ถ้าไปอยู่ตรงตำแหน่งความไม่สำเร็จ..ทุกสิ่งก็ไม่สำเร็จ จะไปอยู่ตำแหน่งความสำเร็จได้..ใจต้องหยุดจึงจะสำเร็จ ซึ่งลูกจะเข้าใจความหมายได้จริง ๆ เมื่อใจหยุดหนึ่งที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลาเท่านั้น

คุณครูไม่ใหญ่

เมื่อใดใจจะเอียด..จะหยุดนิ่งดังไม่หยุดยังเลย

นั่งธรรมะอย่าไปคาดหวังว่า “เราจะต้องเห็นโน้น เห็นนี้ เห็นอะไรอย่างที่เราเคยได้ฟังในเบื้องต้น” ให้ทำใจให้คุ้นกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แล้วก็ทำหยุดทำนิ่งให้เป็นเสียก่อน ให้ได้ปิติสุขที่เกิดจากสมาธิให้ได้ตรงนี้เสียก่อน สิ่งที่เราจะเห็นภายในนั้นจะเห็นขึ้นมาเอง เพราะว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วภายในตัวของเรา ไม่ต้องไปแสวงหาหรือไปควานหาอะไร เนื่องจากสิ่งนั้นเป็นของละเอียด..ใจเราต้องละเอียดเท่ากับสิ่งนั้นจึงจะเห็นกันได้

เบื้องต้นเราต้องฝึกให้ใจหยุดใจนิ่งอย่างเดียวก่อน อย่าเพิ่งไปคาดหวังอะไร ใจหยุดใจนิ่งนี้แหละจะทำให้ใจละเอียด พอใจละเอียดเดี๋ยวจะเคลื่อนเข้าไปข้างในเอง ยิ่งหยุด ยิ่งนิ่ง ยิ่งตั้งไม่หยุดยังเลย เมื่อเคลื่อนเข้าไปแล้วเราจะสัมผัสผัสสะธารแห่งความปิติสุขที่เกิดขึ้น กายสงบ ใจสงบ กายเบา ใจเบา ที่เรียกว่า “ปัสสัทธิ” ตัวโล่ง โปร่ง เบาสบาย

รักษาตรงนี้ให้ต่อเนื่องแล้วความสุขก็จะตามมา เป็นความสุขที่เราไม่เคยเจอมาก่อน ถ้ากระแสธารแห่งความสุขอย่างนี้เกิดขึ้นเมื่อกายใจเราสงบระงับ เราจะเกิดความพึงพอใจชอบใจกับอารมณ์นี้มากกว่าสิ่งที่เราเคยเจอในชีวิตประจำวัน คือ กายเบา ใจเบา ขยาย มีกระแสแห่งความสุขเกิดขึ้นชนิดที่เราพูดไม่ออกบอกไม่ถูกเหมือนกันว่า เราจะอุปมาเปรียบเทียบกับอะไร เพราะภาษาในเมื่องมุนษย์มีข้อจำกัดในการอธิบายความรู้สึกชนิดนี้ ที่ทำให้เราเกิดความพึงพอใจชวนติดตามต่อไปอย่างไม่เบื่อหน่าย แล้วยังกระตือรือร้นอีกด้วย ดังนั้น..ความสมัครใจจึงเกิดขึ้นในเบื้องต้น..เอาให้ได้ตรงนี้กันเสียก่อนนะ

คุณครูไม่ใหญ่

สุดทางชีวิตในวัฏสงสาร..ใจต้องไม่ติดอะไร

ลูกนั่งธรรมะอย่าไปกังวลนะ ถ้ากังวลก็ผิดตั้งแต่เริ่มต้น ผิดตั้งแต่แรกเลย หลวงพ่อคอยได้ ขอแค่ให้ทำอย่างถูกต้องทำอย่างสบายๆ “ถ้าจุดแรกถูกต้อง แปลว่า ถูกหมดเลย” ถ้าไม่ถูก แปลว่า “ไปลุ่นไปตันหรือไม่” ต้องทำอย่างมีความสุข ความบริสุทธิ์ นิ่ง แน่น ต้องไม่ติดอะไรเลย ทั้งทุกอย่าง ปล่อยาวทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว

เพราะชีวิตสุดทางในวัฏสงสารต้องไม่ติดอะไรเลย คุณอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ทรงมีทุกอย่าง มีจนหมดความอยากที่จะมี พอไปถึงจุดที่พึงพอใจสูงสุดตามความปรารถนาแล้ว ความพึงพอใจเหล่านั้นกลับมีช่วงเวลาสั้น..ช่วงเวลานิดเดียวแล้วก็หายไป เหมือนทานอาหารอร่อย..อร่อยเดียวเดียวแล้วก็หมดอร่อย

ลูกต้องทำธรรมะให้ต่อเนื่อง ใจต้องนิ่งเข้ากลาง นิ่งอย่างเดียว ต้องปลอดทุกสิ่ง ทั้งสิ่งที่ไม่เป็นสาระของชีวิต ชีวิตสุดท้ายต้องปลอดกังวล ปลอดความผูกพันกับคน สัตว์ สิ่งของ ถ้าจะทำธรรมะได้ ใจต้องให้ได้แบบนี้ ถ้าไม่ได้แบบนี้ก็จะศึกษาวิชาธรรมกายไม่ได้ เพราะฉะนั้น..ต้องวางใจอย่างสบายๆ อย่าไปลุ่นไปตัน เดี่ยวภาวภายในก็จะคมชัดขึ้น พอนิ่งแน่นขึ้น เห็นชัด รู้ชัด ก็จะมั่นใจ ซึ่งความมั่นใจจะเกิดขึ้นเมื่อรู้เห็นได้ด้วยตัวของเราเอง

คุณครูไม่ใหญ่

ฝึก..ฝน..ใจให้บริสุทธิ์ที่สุด

องค์ประกอบที่สำคัญในการปฏิบัติธรรม คือ ต้องมีความสุข เพิ่มขึ้น ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น แสงสว่างเพิ่มขึ้น สิ่งนี้จะมาพร้อมกัน “ความไม่มั่นใจ ไม่แน่ใจ ต้องไม่มี” ต้องไม่มีขึ้นมาเลย สิ่งเหล่านี้จะมีขึ้นมาไม่ได้เมื่อมีความชัดใสสว่าง มีความสุข มีความบริสุทธิ์ มีองค์ประกอบครบทุกประการเกิดขึ้น ความไม่มั่นใจจะไม่มีอยู่เลย สิ่งที่จะมีอยู่ตรงนี้คือ “ความมั่นใจ” แล้วก็เดินต่อไปได้ด้วยตัวของตัวเองอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนี้ ผิดจากนี้เป็นไม่ได้

ให้ลูกสังเกตตัวเองดูนะ ไม่มีใครรู้เท่ากับตัวเอง ไม่ยากหรอก เราต้องเป็นนักศึกษาไปจนถึงที่สุดแห่งธรรม ถึงที่สุดแห่งธรรม ก็จบปริญญา ตอนนี้พวกเรายังเป็นนักศึกษาอยู่ เรายังฝึกฝนกันอยู่ “ฝึก” คือ ทำให้ดู “ฝน” คือ ทำให้ภาวภายในคมชัดขึ้นมา ทั้งแหลมทั้งคม..จะได้ฝนกันอย่างนี้นะ ฝึกแล้วทำไปเรื่อยๆ พยายามฝึกให้มาถึงตรงนี้ เดียวก็จะเห็นธรรมะได้ อย่างกังวลเท่านั้นเอง “ในใจต้องบริสุทธิ์ที่สุด” เอาตั้งแต่ปฏิสนธิมาจนถึง ณ วันนี้ ต้องบริสุทธิ์ที่สุด ต้องนั่งเพื่อจะได้ทำความบริสุทธิ์ของใจให้เกิดขึ้น ลูกต้องทำได้นะ

คุณครูไม่ใหญ่

เมื่อใจบริสุทธิ์..จะหลุดพ้นจากกระแสวิบากกรรม

ความสุขที่เกิดจากสมาธิเป็นแรงจูงใจให้เราอยากนั่งต่อไป เหมือนเป็นรางวัลเบื้องต้นสำหรับผู้ทำความเพียร ความไม่อึดไม่เบื่อในการนั่งสมาธิจะเกิดขึ้นมาเอง นี่คือรางวัลสำหรับผู้ที่มีความเพียรกระทั่งเกิดฉันทะขึ้นมา อยากอยู่กับอารมณ์นี้นานๆ โดยสมัครใจ อยากหยุด อยากนั่ง มีเวลาว่าง ๕ นาที ๑๐ นาทีก็อยาก จะอยู่กับตัวเองตรงศูนย์กลางกาย อยู่กับอารมณ์ชนิดนี้ที่หาไม่ได้จากคน สัตว์ สิ่งของ ธรรมชาติหรือที่ใด ๆ เลย ถ้ารู้สึกอยากจะอยู่ตรงนี้นานๆ แสดงว่าถูกหลักวิชา แล้วใจจะนิ่งๆ นุ่มๆ ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งนั่งแน่นในระดับที่ความคิดอื่นไม่สามารถดึงใจให้หลุดจากอารมณ์นี้ได้

ความนิ่งมีอารมณ์เดียว อารมณ์สุขที่เป็นกลางๆ บริสุทธิ์ ปราศจากมลทินของใจ จากความโลภ ความโกรธ ความหลงในระดับหนึ่ง จากความหงุดหงิด งุ่นง่าน ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ จากการตรึกในเรื่องกาม เรื่องเพศ เรื่องรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ หรือความโกรธ ความพยาบาท ขัดเคืองใจ น้อยใจ โศกเศร้าเสียใจ คับแค้นใจ รำพึงรำพัน อะไรต่างๆ จะหายไป แล้วใจจะสบาย จะบริสุทธิ์ จนกระทั่งเรามีความรู้สึกเหมือนกาย วาจา ใจ เราบริสุทธิ์ สะอาด เกลี้ยงเกลามาจากสิ่งที่เราเคยทำผิดพลาดในชีวิตที่ผ่านมา คล้ายๆ บาปได้ถูกขจัดล้างออกไปด้วยกระแสธารแห่งบุญ

ความรู้สึกเกิดขึ้นมาเองว่า “เหมือนเราหลุดจากข้อผิดพลาด
ที่ทำให้เกิดวิบากกรรม” ใจเราจะปีติ ภาคภูมิใจ เบิกบานใจว่า “เรา
ได้หลุดจากกระแสวิบากกรรมที่ผ่านมา” ความรู้สึกอย่างนี้จะเกิด
ขึ้นมาเองเลยในตอนนั้น แม้ความจริงอาจจะหลุดจากวิบากกรรม
ไปได้ในระดับหนึ่ง ๕ เปอร์เซ็นต์ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ๒๐ เปอร์เซ็นต์
แต่โดยความรู้สึกของเรา เราจะรู้สึกว่ามันสูงส่งเหมือนบาปอกุศล
กรรมวิบากกรรมต่างๆ ได้ถูกถอดออกจากใจ เราจะยิ้มๆ อยู่ภายใน
ลึกๆ กระทั่งขยายมาสู่บนใบหน้า และขยายออกไปรอบตัวเรา

คุณครูไม่ใหญ่

อย่าให้ใจหลุดจากศูนย์กลางกาย

ต้องเริ่มปรับนะ ไม่ให้งานหยาบมาเป็นอุปสรรคในการทำใจให้ละเอียด สิ่งนี้ลูกต้องขวนขวายเอง เพราะภารกิจของเราต้องเผยแผ่พระพุทธศาสนาวิชชาธรรมกายออกไปทั่วโลก ทำให้ต้องอยู่กับงานหยาบ หนีไม่พ้นภารกิจตรงนี้ **ต้องฝึกทั้งหยาบและละเอียด** ไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม ให้ฝึกทำควบคู่กันไป ภารกิจตรงนี้สำคัญมากนะ ต้องปรับให้ได้ ต้องฝึกทั้งงานหยาบและงานละเอียดให้คู่กันเหมือนอย่างคุณยายอาจารย์ฯ ลูกต้องฝึกให้สอดคล้องกัน

หลวงพ่อกเคยถามคุณยายอาจารย์ฯ ตอนที่ท่านกำลังถอนหญ้าหรือปลูกต้นไม้ว่า “ยายปลูกต้นไม้แล้วใจไม่หยาบเหอ” ท่านบอกกับหลวงพ่อกว่า “ใจยายไม่หยาบ พอถึงตอนนั่งธรรมะ ยายทั้งหมดเลย” เวลานั้นธรรมะท่านทั้งหมดเลย ภาษาของคุณยายอาจารย์ฯ ทั้งหมดเลย คือ ไม่เอาอะไรเลย เพราะท่านทำจนชำนาญแล้ว สิ่งนี้นามหัตสจรรย์ อยากให้ลูกทั้งหมดทำให้ได้อย่างท่าน ลูกต้องทำให้ชำนาญ ให้ศึกษาเรียนรู้ฝึกฝนให้ดี

คุณยายอาจารย์ฯ ท่านเป็นต้นแบบของทุกคน แม้ท่านทำจนชำนาญแล้ว ท่านก็ยังฝึกฝนอยู่ตลอดเวลา คุณยายอาจารย์ฯ ไม่เอาอะไรเลย ท่านว่าอย่างนี้ “ยายไม่เอาอะไรเลย ใครจะไปนิพพานก็ไปเถิด” แปลว่า สำหรับคุณยายแล้วไม่มีอะไรเป็นอุปสรรคในการทำสมาธิ **เพราะใจของท่านไม่หลุดจากศูนย์กลางกายเลย**

อยู่กับศูนย์กลางกายตลอดเวลา ต้องฝึกให้ได้แบบนี้ละลูก
สมมติว่าใจเราหลุดออกจากศูนย์กลางกายมาบ้าง ลูกต้องรีบดึง
ใจกลับมาให้เร็วที่สุด ฝึกดึงใจกลับมาบ่อยๆ สิ่งนี้จะทำให้ใจนิ่งขึ้น
พอถึงเวลามานั่งสมาธิก็จะสามารถทำทุกอย่างได้ ใจจะเข้ากลางไป
ได้เลย ซึ่งความจริงเป็นอย่างนี้

คุณครูไม่ใหญ่

แปะภาพติดไว้กลางกาย..ในทุกภารกิจ

เวลารับบุญงานหยาบให้แปะภาพติดไว้กลางกาย ต้องฝึกให้ได้แบบนี้ เริ่มต้นฝึกแปะติดดวงหรือองค์พระธรรมกายติดไว้ที่กลางกายให้ชัด ใส สว่าง ชัดเหมือนลิ้มตาเห็นเลย ให้ใสเหมือนเพชร สว่างเหมือนพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน หรือนึกได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน เพราะมีภาพใช้เพื่อให้ใจวนเวียนอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ฝึกให้งานหยาบไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม

การแปะภาพติดไว้กลางกายจะทำให้ใจละเอียดขึ้น เพราะมีภาพในใจที่ชัด ใส สว่าง อยู่กลางกาย เหมือนเอากาวไปแปะภาพติดไว้กลางกาย ให้ฝึกทำควบคู่ไปกับภารกิจการงานหยาบ แต่เมื่อนั่งสมาธิให้เริ่มต้นในจุดที่เราทำได้อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ ในเส้นทางที่คุ้นเคยในกลาง สิ่งนี้ต้องฝึกให้คุ้นเคยทุกวัน หลงพ้อคิดว่า **ลูกทุกคนทำได้** ตอนนี้ให้ฝึกแบบนี้ไปก่อนตามที่พูดมาทั้งหมด ลูกทำได้ไม่ยากเลย

เวลารับบุญงานหยาบฝึกแปะติดภาพดวงหรือองค์พระให้เห็นได้ตลอด ให้คุ้นเคย ให้คล่อง ให้ชำนาญ แล้วผลที่ได้..องค์พระจะติดกลางกายเหมือนเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกาย ให้ฝึกซ้ำ ๆ พอใจละเอียดก็จะพรวดเข้าไปภายในเอง ลูกต้องทำให้ได้แบบนี้ละ

คุณครูไม่ใหญ่

เอาใจอยู่ ณ ปัจจุบันนี้..ที่มุ่งเข้าสู่ภายใน

นอกกรอบสำคัญนะ ต้องขวนขวายให้มาก ๆ คือ ต้องตั้งเป้าหมายไว้ว่า ต้องไปศึกษาวิชาธรรมกายให้ได้ ต้องไปรู้ไปเห็นธรรมะให้ได้ ไม่รู้ไม่เห็นเป็นไม่ได้ ให้รู้แจ้งเห็นแจ้ง ให้แทงตลอดให้ได้ ต้องรู้ให้ได้ วันนี้ต้องรู้ให้ได้ พรุ่งนี้ต้องเอาให้ได้ ต้องคิดอย่างนี้นะ ใจต้องมีเป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายที่เราตั้งไว้ต้องแน่วแน่ แล้วใจจะไม่หลุดไปเรื่องอื่นเลย ใจจะวนอยู่กับเรื่องละเอียด แล้วจะทำให้ลูกละเอียดขึ้น

นี่เรื่องหยาบใจก็จะหยาบ นี่เรื่องละเอียดใจก็จะละเอียด ถ้าใจมีเป้าหมายแน่วแน่จะไม่มุ่งไปเรื่องอื่น ใจจะมุ่งแต่เรื่องละเอียด เพราะฉะนั้น..ลูกต้องไม่ติดอะไรเลยจึงจะเข้าไปสู่ภายในได้ เหมือนกายหยาบเป็นทางผ่านเข้าไปข้างใน ต้องไม่ติดอะไรเลยจริง ๆ ติดนิดเดียวก็ไม่ได้ ต้องปล่อยวางทุกสิ่ง ปล่อยหลุดปล่อยพันเข้าไป รอวันที่ทุกคนเห็นธรรมะตลอดเวลาและละเอียดไปพร้อม ๆ กัน

ถามตัวเองว่าเราได้ขวนขวายเอาจริงเอาจังกันแค่ไหน? วันคืนล่วงผ่านไป อย่าติดในคน สัตว์ สิ่งของ ใจต้องไม่คิดถึงเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาแล้ว ไม่กังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เอาใจอยู่ ณ ปัจจุบันนี้ ณ วินาทีนี้..ที่ใจกำลังมุ่งเข้าสู่ภายใน

คุณครูไม่ใหญ่

บุญ..เบื้องหลังความสุขความสำเร็จ

เราเคยได้ยินและได้เข้าใจกับคำที่บอกว่า “ให้ทำใจใสๆ” ซึ่งก็เข้าใจได้แค่ในระดับหนึ่งเท่านั้น แต่หากถูกฝึกใจให้หยุดนิ่งจนไปถึงจุดที่หยุดใจได้ในระดับเห็นดวงใสเกิดขึ้นมาที่ศูนย์กลางกาย แม้จะเล็กขนาดดวงดาวในอากาศก็ตาม เราจะรู้ว่า ‘อ้อ รู้จักแล้วว่าให้ทำใจใสๆ นั่นเป็นอย่างนี้’ เพราะใจที่ใสจะปราศจากนิรวณ ใจจะเกลี้ยง โปร่ง เบา สบาย บริสุทธิ์ ในระดับหนึ่ง จนกระทั่งมีความมั่นใจว่าเราบริสุทธิ์หลุดพ้นจากวิบากกรรม ความรักและความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายจะเกิดขึ้นเอง

เมื่อดวงใสปรากฏเป็นความบริสุทธิ์เบื้องต้นแล้ว เราจะเข้าใจคำว่า “อยู่ในบุญ” “ให้นึกถึงบุญ” ถ้ายังไม่ถึงดวงธรรมใสๆ นี้ เราจะเข้าใจได้ในระดับหนึ่ง คือ เราต้องใช้จินตามยปัญญา ต้องคิดว่าวันนั้น เดือนนั้น ปีนั้น เราได้ทำบุญอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งก็ถูกในระดับหนึ่งกับความหมายของคำว่า **อยู่ในบุญ** แต่เมื่อดวงใสๆ เกิดขึ้นภายในกลางกาย เราจะเข้าใจเพิ่มขึ้นว่า ‘อ้อ อยู่ในบุญเป็นอย่างนี้นะ’ พอถึงตรงนั้นจะแจ่มใส แจ่มกระจ่าง มีความปลื้มปิติเบิกบานในบุญ แต่ไม่สงบ เยือกเย็น หนักแน่น มีอารมณ์เดียว และเกิดความมั่นใจว่า บุญนี้แหละจะคุ้มครองเราให้ปลอดภัยในทุกสิ่ง และจะนำความสุขความสำเร็จในชีวิตให้บังเกิดขึ้นแก่เรา ซึ่งจะเกิดขึ้นเองเมื่อถึงดวงใสๆ แต่ในเบื้องต้นเราก็ต้องฝึกกันไปก่อน นี่เป็นภารกิจของเราเป็นงานที่แท้จริงของพวกเราทุกคน

คุณครูไม่ใหญ่



หลวงพ่อรวันท์ลูกมีหัวใจ..เต็มร้อย

ลูกต้องเป็นผู้ดูที่ดี ดูภาพภายในอย่างสบายๆ หมั่นทำซ้ำๆ ให้คล่องให้ชำนาญ ถ้าเห็นภาพภายในชัดเท่าลืมนตาเห็นก็ง่ายขึ้นแล้ว ให้ทำบ่อยๆ เดียวก็ชำนาญไปเอง ถ้าลูกทุกคนรักที่จะศึกษาวิชาธรรมกายต้องทำอย่างนี้นะ

“ทำง่ายมาก..ได้ง่ายมาก” “ทำยากมาก..ได้ยากมาก”

เพราะฉะนั้น..ต้องทำง่ายมากจึงจะได้ง่ายมาก และทำง่ายมากไปจนถึงที่สุดแห่งธรรม ซึ่งการเห็นแสงสว่าง เห็นดวง เห็นองค์พระต้องมาพร้อมกับความสุข เมื่อใจของเรามีความสุขแล้วใจจะไม่อยากไปที่อื่นเลย ไม่อยากคิดอะไร อยากจะอยู่แต่ภายใน อยากจะเรียนรู้ต่อ อยากศึกษาภายในต่อ ไม่อย่างนั้นจะปลื้มวิเวกได้อย่างไร จะหวงแหนความนิ่งมาก ไม่อยากให้ธรรมะหาย..เป็นปกติแบบนี้เลย

ลูกต้องมีความตั้งใจมั่นที่จะเข้าถึงพระธรรมกายให้ได้ เพราะเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเรา ให้คนอื่นทำแทนก็ไม่ได้ ต้องขวนขวาย กระตือรือร้น หลวงพ่อยังรวันท์ลูกมีหัวใจนักรบแห่งกองทัพธรรม เต็มร้อยไม่ขยี้กๆ ไว้

คุณครูไม่ใหญ่

บุญบารมีเกิดขึ้น..เริ่มต้นที่ดวงใสๆ

ถ้าหากลูกทุกคนสามารถหยุดใจจนเข้าถึงดวงใสๆ ได้ ใจของเราที่ใสจะเป็นแหล่งกำเนิดของความคิด คำพูด และการกระทำที่ดี เพราะกระแสธารแห่งความดีอยู่ตรงกลางดวงธรรมใสๆ ที่เป็นแหล่งกำเนิดของความคิด เราก็จะคิดแต่เรื่องที่ดีๆ เรื่องไม่ดีจะคิดไม่ออกเลย เพราะความคิดไม่ดีไม่ได้ช่อง มีแต่ความคิดที่อยากจะให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ทำความดีทั้งด้วยตัวเอง แล้วชักชวนคนอื่นให้ทำความดีอีกด้วย

กำลังใจที่จะไปชวนคนอื่นทำความดีมีมากมายมหาศาล จนกระทั่งไม่ได้นึกถึงว่าอะไรเป็นอุปสรรค ไม่ว่าบุคคลที่เราไปเชิญชวนนั้นเขาจะมีความขัดแย้งไม่เห็นด้วยกับคำแนะนำชักชวนของเราก็ตาม แต่ดวงปัญญาจะเกิดขึ้นให้เรารู้วิธีที่จะตอบปัญหาข้อขัดแย้งหรือความไม่เข้าใจของเขาว่า “จะต้องพูดอย่างไร แล้วนำเขาไปสู่จุดหมาย คือ ให้เขาสมหวังในการที่ได้สร้างบุญกุศล” บุญบารมีก็จะเกิดขึ้นโดยมีจุดเริ่มต้นจากดวงใสๆ แล้วจะมีอายตนะไปดึงดูดให้ผู้มีบุญที่อายตนะตรงกันเข้ามา พอชักชวนเขาทำบุญแค่เขาเห็นเรา เขาก็จะเกิดความพึงพอใจไว้วางใจว่า “ถ้ามอบใจของเขาดวงนี้ให้แก่เราแล้ว เชื่อถือได้ว่านำเขาไปสู่สิ่งที่ดี” เมื่อใจเขาเปิด..ตอนนี้ความรู้จากภายในจะผ่านจากใจเราสู่ใจเขา ที่เราค้นเคยกับคำว่า “heart to heart” หรือ “จากใจถึงใจ” นั่นเอง แล้วก็จะสามารถชักชวนให้มาทำความดีต่างๆ ได้

หากเราเข้าถึงดวงธรรมใสๆ แล้ว ให้เราพยายามทำความเข้าใจกับดวงธรรมใสๆ อย่าปล่อยยให้หลุดลอยไป เพราะกว่าจะมาถึงจุดนี้ได้..ไม่ง่ายเลย เมื่อได้แล้วก็ต้องรักษาให้อยู่กับตัวเราให้ได้ตลอดเวลา ด้วยการหมั่นทำความเข้าใจจดจ่อ แล้วสังเกตว่า “เราวางใจหยุดใจด้วยวิธีการอย่างนี้จึงเข้าถึงได้” ฝึกบ่อยๆ ให้ชำนาญเป็นนิสัย ทั้งหลับตาสีมตาก็ให้เห็นชัดใสแจ่มอยู่ตลอดเวลา ค่อยๆ ฝึกกันไป เวลาเรานอน..เราก็หลับอยู่ในดวงธรรมใสๆ ซึ่งจะมีแสงสว่างบังเกิดขึ้นด้วย ตื่นแรกก็ต้องเห็นดวงธรรมใสๆ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ขับถ่าย รับประทานอาหาร แต่งตัว หรือทำอะไรก็แล้วแต่..จะต้องอยู่ในดวงธรรมใสๆ ที่เราหลับตาสีมตาเห็นได้ตลอดเวลา

คุณครูไม่ใหญ่

อยากเข้าถึงสุขที่แท้จริง..ต้องฝึกให้จริง

เอาใจหยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างสบายๆ จะตริกันถึงดวงใสหรือองค์พระใสๆ ก็ได้ หรือจะวางใจเฉยๆ ก็ได้ ให้นิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม ให้หยุดในหยุด นิ่งในนิ่งลงไปตรงกลางอย่างเบาๆ สบายๆ ฝึกบ่อยๆ ทำบ่อยๆ แล้วอีกหน่อยเราจะคล่องจะชำนาญ แล้วใจจะอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นส่วนใหญ่ทีเดียว ไม่ว่าเราจะมีภารกิจอะไรก็ตาม ใจจะไม่ห่างจากศูนย์กลางกาย

เมื่อทำเป็นแล้ว..เข้าถึงดวงธรรม เข้าถึงกายภายในหรือองค์พระ..ทั้งหลับตาลืมตาก็จะเห็นได้ชัดเจนพอกัน ใหม่ๆ บางท่านลืมตาชัดกว่าหลับตา บางท่านหลับตาชัดกว่าลืมตา ก็ให้ฝึกบ่อยๆ ต่อไปจะชัดทั้งหลับตาและลืมตา คล้ายกับว่า “เรื่องของลูกนัยน์ตาไม่ได้มีปัญหาหรือเป็นอุปสรรคต่อการหยุดใจในกลางกาย” แล้วยิ่งเข้าถึงพระธรรมกายได้..จะยิ่งชัดใสสว่าง ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝน ไม่มีใครเก่งมาก่อน ต้องฝึกเอาทั้งนั้น แต่บางคนทำได้ง่ายกว่าบางคน เพราะการสั่งสมมาข้ามชาติ เขาทำบ่อยๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่าก็ชำนาญกว่าคนที่นานๆ ทำที ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดา เหมือนกับการทำของหยาบ ทำบ่อยๆ จะชำนาญ นานๆ ทำทีก็จะไม่ค่อยคล่องไม่ค่อยชำนาญ การหยุดใจก็เช่นเดียวกันต้องทำบ่อยๆ ที่สำคัญ..การปฏิบัติธรรมมีความหมายต่อชีวิตของเรามาก

หากเราปรารถนาที่จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง เราก็ต้องฝึก
หยุดใจให้ได้ทุกวัน ถ้าลูกอยากจะเรียนรู้ความจริงของชีวิตและ
เรื่องราวต่าง ๆ ต้องอาศัยทำบ่อย ๆ หยุดใจบ่อย ๆ ฝึกกันให้มาก ๆ
จริง ๆ เราเกิดมาเพื่อการนี้ แต่เรามักให้เวลากับสิ่งอื่นมากกว่า สิ่ง
อื่นยั่วยวนใจเรามากกว่า แต่ความเป็นจริง..ถ้าเราเข้าถึงกันได้จริง ๆ
เราจะเข้าใจว่า ภายในเป็นเรื่องที่น่าสนใจ น่าติดตาม น่าเรียนรู้กว่า
มากทีเดียว เพราะฉะนั้น..ตอนนี้ให้เราฝึกหยุดกันไปเรื่อย ๆ นะ

คุณครูไม่ใหญ่

หมั่นสังเกต..ปรับวิธีการอย่างสบายๆ

ลูกทุกคนมีบุญมากอยู่แล้วที่จะเข้าถึงพระธรรมกายภายใน แล้วก็เคยเข้าถึงกันมาแล้วทั้งนั้น แต่ว่าชาตินี้เราไม่ค่อยให้ความสำคัญกับสิ่งนี้ มัวไปเสียเวลากับสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสารหรือไม่เกิดประโยชน์อะไรมากนัก เสียเวลากับสิ่งเหล่านั้นมากเกินไป และต้องมาเสียเวลาเพิ่มอีกในการที่จะคลี่คลายตัวเองให้ผ่อนคลายจากความคิดคำนึงต่างๆ ให้หมดไป ซึ่งเรามีเวลาเหลืออีกไม่มากแล้วสำหรับชาตินี้

ทำให้ลูกหลักวิชา ฝึกไปเรื่อย ๆ แล้วก็ให้สังเกตพบทวนทุกครั้งทีเล็กน้อยและจดจำไว้ โดยมีข้อสังเกตที่ลูกทุกคนต้องจำ คือ “วันใดเรามีอารมณ์ดีทั้งวัน จิตเป็นกุศล คิดแต่เรื่องความดี เรื่องบุญกุศล หรือรู้สึกสบายใจ ใจว่าง ๆ ไม่ติดอะไรเลยในคน สัตว์ สิ่งของ” วันนั้นเราจะนั่งดีเป็นพิเศษ ให้จำว่าเราทำอย่างไร หรือเราปลื้มในความดีอะไร ในบุญของเราสักบุญหนึ่ง หรือหลาย ๆ บุญที่นึกแล้ว ปลื้มเป็นกุศลธรรม เวลาเรามานั่ง ขายังไม่ทันได้คู่เข้ามาเลย ใจมันก็พริบ! รวมเข้าไปข้างในแล้ว

ลูกทุกคนเป็นผู้มีบุญ บุญเก่ามีมากพอที่จะเข้าถึง ถ้าศึกษาวิธีการให้ลูกหลักวิชาแล้วฝึกฝน **ปรับปรุงวิธีการ ปรับใจไปเรื่อย ๆ ให้ผ่อนคลาย**แค่นั้น เดี่ยวใจจะเป็นไปเอง แต่บางครั้งเราต้องยอมที่จะให้ความคิดผ่านมาในใจบ้าง ซึ่งเราก็แค่เฉยปล่อยปเลื่ออกตาขึ้นมา สักนิดก็จะหายฟุ้งเอง แล้วจึงค่อย ๆ เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ เราต้องพร้อมที่จะเป็นนักเรียนอนุบาลเสมอ ทุก ๆ ครั้งที่ใจเราเริ่มไม่หยุด ไม่นิ่ง ฟุ้ง เราก็ปรับไปอย่างสบาย ๆ กันนะ แล้วจะสมความปรารถนากันทุกคน

คุณครูไม่ใหญ่

น้อมบูชาธรรม



พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

หลวงพ่อรัญมชโย

หลวงพ่อตัตตชีโว

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาทองสุข สำแดงปั้น
คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

เจ้าภาพกิตติมศักดิ์



- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระมหาณัฐชัย วรกุโธ และคณะญาติมิตร
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระสรวุจน์ กวิทูโต และครอบครัวแก้วทัต
- หลวงพ่อรัญมชโย บูชาธรรมโดย พระสุธีร์ อภิธีโร
- พระประพุทธ พุทธิพิโล, พล.อ.อาทิตย์-พรสวรรค์ กำลังเอก
- คุณจินตนา-ธีโอดอร์-ดร.พญ.คริสติน่า-ชเตฟาน-คริสโตเฟอร์ เรียร์ไมเยอร์ พร้อมญาติมิตร
- คุณเรณู-คุณพวง ไชคอนันต์ตระกูล
- ชมรมสัมมาอะระหัง ทีม TJSS-ทำใจใส่ใส
- บริษัท ควิน โปรดักส์ จำกัด

เจ้าภาพอุปถัมภ์



- พระภวนาธรรมวิเทศ (ภูเบศ ฌานาภิโยโก)
- พระวิเทศภวนาจารย์ (สมบุญ สมมาบุญโย)
- คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง
- คุณนนท์ปวิธ เอี่ยมธีระกุล-คุณพิมลทิพย์ จิรชาญชัย
- คุณนันทกา รัตนสุวรรณ
- คุณวิชัย-บุญญวิวิธ-ธรินันท์-นิชานันท์ ศรีประเสริฐยิ่ง
- สพ.ญ.ดร.ณี ดร.โรลฟ์ ดีทเตอร์ ลาลิน เนเกเล่, สิริณ มีน้ำ ไชเพีย ไวส์ฮาร์
- กลุ่มปฏิบัติธรรมบ้านเรือนแก้ว
- Crystal Software Group, คุณสมควร, ขวัญฤดี, พชรินทร์

เจ้าภาพกองทุน



- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระมหากัณฐ์ ธมฺมสาโร และญาติมิตร
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระมหาธีระชัย ธีชชโย
และครอบครัววัศวชัยโสภณ
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระมหาพรหมพินิจ โกวิทธมฺโม และญาติมิตร
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระมหาอรทพล กุลสิทฺโธ และคณะญาติมิตร
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระการุณ การุญโยโก และญาติมิตร
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระจิรเวท จิริวิฑูโร และครอบครัวณัณนพานิข
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระชวิน ธมฺมโกวิท และญาติมิตร
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระฐานุศักดิ์ สีลธโร, ฐจิตฺตน์ ทองทั่ว
และญาติมิตร

- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระทวีศักดิ์ ธมฺมสรโณ และคณะญาติมิตร
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระธนวิรัช คุณวุฑฺโฒ
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระนครินทร์ อินฺทกโก
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระบุญชัย ปุณฺณโชติโก,
ลูกหลานมหาปูชนียาจารย์ทุกท่าน พร้อมญาติมิตร
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระประสิทธิ์ วิฑฺฒโน และคณะญาติมิตร
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระยัณฺงค์ ฐมฺมทินฺโน,
ครอบครัวสกุลหลาย และผู้มีพระคุณ
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระอรรณกร ภาทธมฺโม และคณะญาติมิตร
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระอิศเรศ อธิสฺสโร และญาติมิตร
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๔ (We are one)
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย พระนิสิตสถาบันธรรมชัย
- มหาปูชนียาจารย์บุชาธรรมโดย คุณเกรียงศักดิ์-คุณวิมาลา
-คุณกมลวรรณ-คุณกมลลักษณ์ แสงหมุด
- มหาปูชนียาจารย์ บุชาธรรมโดย คุณสุวรรณ-แอ้งลิ้ม แซ่ตั้ง,
สุภัทรา แซ่เอี้ยบ, ครอบครัวตันตินิรามย์-ฐิติวารภรณ์
- หลวงพ่อธัมมชโย บุชาธรรมโดย พระณัฐวัฒน์ อินฺทวโร
พร้อมญาติมิตร และทิด ๖
- หลวงพ่อธัมมชโย บุชาธรรมโดย พระสมพร จนฺทวโร
- หลวงพ่อธัมมชโย บุชาธรรมโดย น.พ.ไพโรจน์ ส่งคุณธรรม
- พระครูใบฎีกาจุฑามังค์ วุฑฺฒมิโว และครอบครัวเสวตชัย
- พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสฺสโก
- พระครูวรญาณวิเทศ-ครอบครัวงามเกียรติทรัพย์
- พระมหาเฉลิม ปญฺญาภโร
- พระมหาธงชาติ โอภาส และคณะญาติมิตร
- พระมหาธีระพล จิตฺตวิโส และญาติ
- พระมหานมดล คมฺภีรธมฺโม และครอบครัวเสนา
- พระมหาประเสริฐกิจ สุเมโธ และชมรมใจใสใจสบาย
- พระมหาปริยัติ จิตฺตโน ครอบครัวธรรมกายไชยเสนา-วงศ์ศิริวร

- พระมหาไพโรจน์ ปุณฺณภาโส และคณะญาติมิตร
- พระมหารัตนະ จิตรตโน
- พระมหาวิรพงษ์ สงขลโส, พระจิรโชติ อตฺถโชโต, คุณปราณี-จุไรรัตน์ สังข์วงษ์, คุณชูศักดิ์ อุบลบาน
- พระมหาวุฒิชัย วุฑฺฒิชโย
- พระมหาสุทธีชัย สุทฺธิชโย
- พระมหาโสพล สุพล และคณะญาติมิตร
- พระมหาอภิรักษ์ ยโสธโร และคณะญาติมิตร
- พระกฤตภพ จิตฺตสํวโร และญาติมิตร
- พระกวีวัจน์ วาโทโกวิท
- พระขจรศักดิ์ ปุณฺณภาโก ฆาฏาธรรมโดย รศ.ดร.นุชนิภา นันทะวงค์
- พระจิรศักดิ์ จีระจโน, คุณจารุศรี ยวนทอง
- พระแจ็กกี้ สิลสํวโร พร้อมครอบครัว
- พระชัยยง อตฺถชโย
- พระชาณฺฑิย ปิยธมฺโม
- พระชูเกียรติ ภาทโก, กำฟ้า-ณัฐพัชร ภัทรวารินทร์, ชูชีพ-ณัฐวัฒน์-ปิยนุช วิสุทธาภรณ์
- พระไชยยศ ยสวโส
- พระฐานุศักดิ์ สิลธโร-สิน-เปา-ธันยนันท์ ศรสันติ-พ.ต.อ.กมลเดช-สุภาทิพย์ อนุญฺล และญาติมิตร
- พระณัฐวุฒิ อธิวุฑฺโฒ และคณะญาติมิตร
- พระธนพล กิตฺติวิโร และครอบครัววิสุทธาพงศ์ชัย
- พระธรรณิศ จารวุโส
- พระนรุตม์ นริสฺสโร พร้อมญาติมิตร
- พระนิติ จิตฺตทนฺโต, คุณพิชัย-สุนิย์-ศ.ดร.กาญจนา-วชิราภรณ์-อมรรัตน์ เศรษฐนันท์-ผู้มีพระคุณ
- พระนิมิต อามาตย์มพ
- พระนิวัฒน์ สุทฺธสทฺโธ
- พระประจวบ ปุณฺณภาโก

- พระประทีป ปทีโป และญาติมิตร
- พระพงษ์สิทธิ์ ปสุตธมฺโม
- พระพนมชัย อดตชโย
- พระพธวร เขมธโร, คุณธงชัย-คุณสุลีพร เลิศเศวตวงศ์ และญาติมิตร
- พระพีระ อคฺควีโร
- พระภาค รวิวณฺโณ และครอบครัวดวงสร้อยทอง
- พระภาณุวัฒน์ ภาณุโชโต, ด.ญ.ภัทราศิริ สุริยวัฒนานนท์
- พระเรืองศักดิ์ เตชวโร
- พระลักษณ์ดี ธมฺโมทิตฺโต
- พระวราร ฐติยุตฺโต และครอบครัวไทยทรง
- พระวสันต์ สิริสุโก
- พระวสุพงษ์ มติรตโน
- พระวิชัย จิตตกรฺขิตฺโต-ครอบครัวกิตติวรศาสน์ พร้อมคณะญาติมิตรบริวาร
- พระวิทัศน์ สทฺธปาฬุโล และครอบครัวรัตนเลิศนาวิ
- พระสถาพร ฌาณวิฑูโร
- พระสมยศ ปุณฺณยโส
- พระสรวุฒิ พลวฑฺฒโน
- พระสันติ ธีรสนฺโต
- พระสุชาติ อดฺดชาโต, คุณเสริมศรี-กรวิภา-ภัทรัตน์-วรลักษณ์ นารักษ์
- พระอนุชา อิทฺธิพฺพโร
- พระอนุรักษ์ ฐวิปฺภโว และครอบครัวสันติ-สนอง ตฤปถ์ฆา
- พระอภิรักษ์ อภิรฺกโข
- พระอำนาจ วีระธมฺโม และญาติมิตร
- พระอุดม ยติสุสโร
- พระภิกษุ รุ่นที่ ๗ ปี ๒๕๓๔
- พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๑ สำเร็จทุกอย่าง
- พระกองร้อยเนื่อนานบุญ
- พระนิสิตสถาบันธรรมชัย รุ่นที่ ๒๐ Light of peace
- คุณกนกใจ ไสแสนน้อย

- คุณกรกช-ณัฐธัญนิศา-ภาวิณี-สวรส-จิราพรรณ-สมปอง รับบริจาค
- คุณกอบเกียรติ-กนกภรณ์-ภาคพงศ์ คู่ย์สมใจ
- คุณกัญญ์ชนิศา เกียรติพัฒน์พล
- คุณกานดา ศิริแพทย์
- คุณเกวลี จงรวมกลาง
- คุณขวัญใจ-สมชาย จงวัฒน์ผล
- คุณจามรี-จิรพงศ์-จิรวิภา-จิรพัส นนทธรรม
- คุณจินดารัตน์ รัตนกุล
- คุณฉายา จิตติพันธ์ และคุณสมสุข เทียมปฐุม
- คุณชนินทร์ พรพวงษ์
- คุณชัยยศ-คุณปิยพร ธนรัตน์สุวรรณ
- คุณชัยสิทธิ์-คุณธิดารัตน์ ศิริโพธิ์
- คุณชาญไชยญ กันตริตนาวงศ์
- คุณชื่นจิตร์ บ้านทัดทอง
- คุณชูศักดิ์-วิลาวณีย์ พุกเกษวัน
- คุณเชียง-เชียะกิม แซ่ตั้ง และครอบครัววณะสมานโชค
- คุณสุกมลพัศ-สรัลพร เจนจิวัฒน์กุล และครอบครัว
- คุณณัฐวดี กุลสุสิริไพบูลย์
- คุณดนิดา-พรหมสุรินทร์ พุทธธรรมวงศ์
- คุณทองคำ อ่อนสุวรรณ
- คุณทับทิม จิตพัฒนกุล
- คุณทัศนียา-ดร.ประณต พัฒนาางกูร
- คุณเทียมเดช-นฤมล จรรย์วาสน์
- คุณธนากร-ยินดี-รัมย์-รัชดา ไรจน์รุ่งเรือง
- คุณธนา-พัชรา เศวตศรีถวัลย์
- คุณธิดารัตน์, Christian, William Tyler Wolff
- คุณธีรพล-บุษลินี-รติรัตน์ ไอคิริ
- คุณธีรวัฒน์-วรรณข พัทธตระกูล

- คุณธีรียา มงคลกวิน
- คุณนงลักษณ์ สาโรชสุวรรณ
- คุณนราภรณ์ สุวานะโชติพันธ์
- คุณนราภัทร วงศ์ดาว และกัลยาณมิตร จ.นครนายก
- คุณนำชัย รุ่งรัตนพัฒนา-ศิริพร เจตน์มงคลรัตน์
- คุณนิธิดา-คุณณัฐสิริ ตันติพจน์
- คุณเนาวรัตน์ รัตนดิลก ณ ภูเก็ต
- คุณบังอร-อัจฉรา วิฑารงค์
- คุณบุญยง อินทะจิต
- คุณบุรณเลิศ-สมศรี อำนาจเกษม
- คุณประจวบ-นันทา-นวรรณ์ เจริญผล, ภรต-ภรตน์ ศุณาลัย
- คุณประดิษฐ์-มนิรี มากรุ่งแจ้ง, คุณชาญ-บงกช-จันเจา-เปาบุ้นจิ้น-
ชีวปอ-วงษา สรรณาคมน์
- คุณประหยัด วงษ์พิรา
- คุณปรานี ดาไลดม
- คุณปวีณา แมคคอลลีย์
- คุณปิยนุช -กิตติ-เยาวลักษณ์-โสภพ อังศุภัทร์-พิราวรรณ อัครไชยพลาสกร
- คุณไผ่ แซ่ไข่-วนิดา-สุนีย์ ฉายาวรกุล และครอบครัว
- คุณพนมพร ช่างผาสุข
- คุณพยอมน ไตเกษร
- คุณพรณีย์ กันทรากกร
- คุณพรพัฒนา ไทยวานิช
- คุณพ่ออีคน แซ่ผู้-คุณแม่บัวดี แซ่ห่าน-คุณศรีนทิพย์ ผู้แก่ลวกล้ำ
- คุณพ่อสีมา-คุณแม่หลง-กัณหา-ด.ญ.ณิชา วรรณพเพชร
- คุณพ่ออมร-แม่เรือไร อินอุตมา และคุณสุรศักดิ์-พิมพ์ใจ-
จตุพร-บุญญาพร สุภิกิตย์
- คุณพัชรินทร์ บุญธรรมจิต
- คุณพิชามญช์ วงษ์ศรีแก้ว

- คุณพิเชฐ-คุณรัชดา โฆษิตวงศ์สกุล
- คุณพิมลพรรณ ฉันทาดิษฐ์
- คุณพีระนุช นานา
- คุณแพงสี-สมศักดิ์-สมบัติ ราชิจิต
- คุณภาค บุญสูง
- คุณมาณี-มณี-ประยูร-พิมพ์ใจ แซ่เจี๋ย
- คุณมาริน-เอฟเวอลิน เวชเตอร์
- คุณมาลี-วินัส-โชคชัย กัณโสมณ
- คุณแม่กัจฉี ตั้งสัจจานุรักษ์ และครอบครัว
- คุณแม่กิมเฮียง วิสุทธิศักดิ์
- คุณแม่สงบ เพ็ชรตะกั่ว
- คุณรุดี-วราภรณ์ เค
- คุณฤดีวรรณ ช่างผาสุข
- คุณลักษณา-ชยันรา เลิศศิริพิฤกษ์
- คุณลลันนัทธ์ เอื้อปัญญาพร-คุณโสภา เจริญดำรงเกียรติ
- คุณลลิตา เขียวปัญญา และครอบครัว
- คุณวรรณุช เลาหวัณณ์
- คุณวรวิทย์ เทียมวรทัต-คุณญาณัจฉรา กันยาประสิทธิ์
- คุณวันนิพา จูวัฒนสำราญ
- คุณวัลลภ กัณหะเสน-สุวรรณี เตชาพิสุทธิ
- คุณวิริทธิพล-นันทน์ภัส-วรรณรัชชา-กานต์ศิริ ทรัพย์รดาพัธชา
- คุณวีรานันท์ พิพัฒวงศ์เกษม
- คุณศิริศักดิ์ แสงตะวัน, คุณสิริกร ตระหนักยศ และครอบครัว
- คุณสงัด-คุณละออง-คุณพิมพ์นัย ไตลิ่งคะ
- คุณสถาพร ไปนั้น-คุณนราภัทร วงศ์ดาว
- คุณสมชาย สุวรรณ, คุณอุไรวรรณ บัวหอม
- คุณสมพน-คุณดวงชีวัน-คุณพีท ตั้งทวีกุล
- คุณสมพร ศิลปศาสตร์

- คุณสมภาพ คงเจริญ และกลุ่มสำเร็จด้วยบุญ นครหลวง ๕
- คุณสมยศ-สมใจ วัฒนผลิน และครอบครัว
- คุณสมศรี สาขา
- คุณสมศักดิ์-ดรุณี-ประสิทธิ์-รสกร รังสิยานันต์
- คุณสมัชชา เรือนวงศ์
- คุณสมาน-คุณพรธนิภา ทองมาลัย
- คุณสวัสดิ์ โลหารขุน
- คุณสาวิตรี จงสุวัฒน์-คุณแม่เฮียง แซ่ตั้ง
- คุณสิงขร สิงขรวัดน์
- คุณสิรินทร์ ดิยานนท์
- คุณสุชาดา ทองมาลัย
- คุณสุนีย์ แซ่ตัน
- คุณสุพัตรา เรืองถาชัย
- คุณสุเพ็ญพิสด์ แซ่ตัน
- คุณสุภาพ ศรีนอก-คุณวิรัช แสงหล้า และเพื่อน ๆ
- คุณสุ่ยฮั่น แซ่ตัน
- คุณสุรเดช-ลักษณะาวดี-พิมพ์นารา เกียรติธนากร
- คุณสุรศักดิ์ วลีษฐวุฒิ
- คุณสุวัฒน์-คุณอรทัย แสงสุระธรรม
- คุณสุรีย์ กุลศิริมงคล
- คุณเสริมพงษ์-อังคณา คุณาธิคม พร้อมบุตรธิดา
- คุณโสภณ คงเทศ และครอบครัว
- คุณโสภิต คุณสุวรรณ
- คุณหยาดนภา เขยโต
- คุณอรสิริ อยู่ประเสริฐ
- คุณอาทุง แซ่ตั้ง
- คุณอามัสดราจรัส-Ivan Lee
- คุณอิทธิกร-วรรณภา-อรวรรณ-เจนจิรา พิบุญย์สุทธิกุล

- ดร.ดวงกมล ทองคนารักษ์
- ดร.สมศักดิ์-สุชาติดา-น้ำผึ้ง ศรีสมบุญ
- นพ.วัชร-พ.ญ.อารีวรรณ สมหวังประเสริฐ
- นพ.สุนทร-พญ.ลัดดาวัลย์ ย้อเฝ้าพันธ์
- พญ.ณัฐวรรณ วิเศษกุล และครอบครัว
- ภญ.ทัณภมร บุญแข็งเก่ง
- ร.ต.บุญส่ง-คุณแม่สุพร พันธุ์โกศล-ทพญ.บงกช สุวรรณปัทม
- รศ.กาญจนา-วิฑูรย์ ต้นสุวรรณรัตน์
- รศ.คันธรส แสนวงศ์
- รศ.ช.ณัฐศิริ-ปรีชา สุขสุวรรณ
- ด.ช.ภูริภัทร-ภูธน ตั้งสืบกุล
- กลุ่มเพื่อนใจใส
- กลุ่มส้มมาอะระหัง
- กองบุญแก้วสารพัดนึก
- ครอบครัวแต้วนิชเจริญ
- ครอบครัวสิริกาญจน์
- ครอบครัวจันทราศรีไศล
- ครอบครัวจีระปัญญา
- ครอบครัวชิวหรัตน์
- ครอบครัวถาวรบรรจบ
- ครอบครัวเทียมเพชรไพศาล
- ครอบครัวธรรมกาย "ไชยเสนา"
- ครอบครัวพรหมมินทร์
- จุดออกกรณสหายเนียนบางปู
- บจก.เจนเทรด วิศวรรม-ครอบครัวสกุลวัฒน์
- บริษัท เจคเชียร์ เทคโนโลยี จำกัด
- บุคลากรรุ่นที่ ๒๔ ทองล้นองค์
- มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

- ศูนย์ส่งเสริมเครือข่ายเยาวชน อสม.
- ERIC-NATCHA-WARASED INGRAM
- Family Napizza
- Jackson Johnson
- Katherine Phonthibsvads
- Noy V.Somphone-Nina-Lovichia-John McEvilly
- Sunipha-Dorothy-Daisy winter
- Suparin & Alexander Fhlug
- SWITZERLAND MERIT TEAM

กราบอนุโมทนาบุญทุกท่านผู้ที่มีส่วนสำคัญยิ่ง
ทำให้หนังสือ “ง่ายที่สุด คือ หยุดได้” เล่ม ๕
เสร็จบริบูรณ์

พระมหาอภิรักษ์ ย์โสโร

พระภาค รวิธโน

พระมหานมดล คมภิธมฺโม

สำนักสถาบันพุทธศิลป์แห่งโลก

กองรับบริจาค

กองภavana

กองอาคารภavana ๖๐ ปีฯ

ทีมงาน www.dmc.tv

ทีมงาน www.kalyanamitra.org

Line ID : @ข่าวบุญใสใจสว่าง

Line ID : @หอดฉันคุณยายฯ

Line ID : @ใจ...หยุด ๒๔ น.

www.facebook.com/jai.yut.24nor.fanpage

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หญิงชาย
ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หญิงชาย
ชายขวา

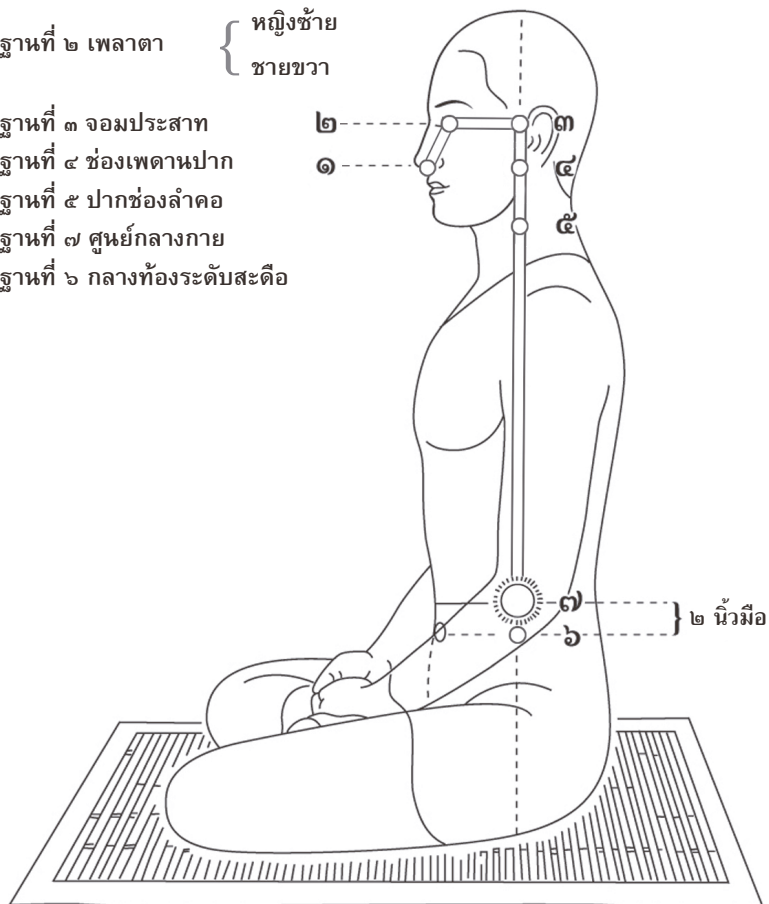
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

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

ปมอินทรีย์

ลูกหมั่นตรึงนิกน้อม	อย่างนี้
เป็นยอดนักรบที่	เลิศล้ำ
รู้จักปมอินทรีย์	แก่กล้า
ไม่ประมาทหมั่นยำ	มันแล้วอุดมการณ์

สุนทรพจน์

บันทึก

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]