

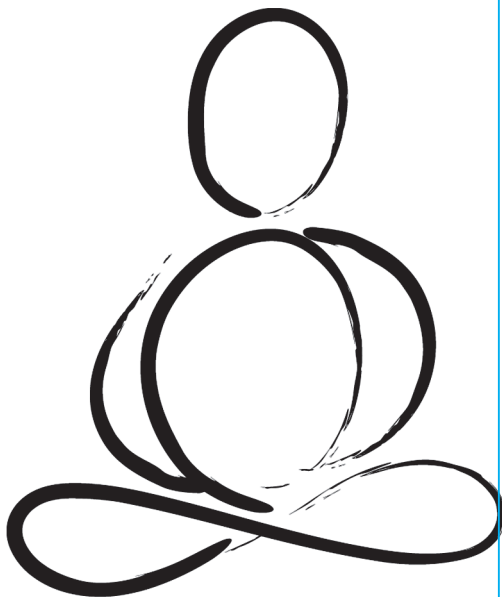
คนเรา.. เกิดมาทำไม ?

ทำพระนพพานในแอ่ง

แสงบุญ

สร้างบารมี

เล่ม 1





คนเราเกิดมาทำไม? เล่ม ๑ ทำพระนิพพานให้แจ้ง
โดย พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

ที่ปรึกษาภิกขิตติมศักดิ์	พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)	
	พระราชภาวนาจารย์ วิ. (เมตฺย ทตฺตชีโว)	
ที่ปรึกษา	พระครูใบฎีกาอานวยศักดิ์ มุนิสโก	
	พระครูสมุห์ณรงค์ ทนตจิตโต	
	พระไชยศ ย์สโร	
	พระมหาเสถียร สุวณฺณจิตโต ป.ธ. ๙	
	พระสมศักดิ์ จันทสิโล Ph.D.	
	พระมหาวิริยะ ธมฺมสาลี ป.ธ. ๙	
	ดร.จินดา จันทราศรีไศล บ.ศ. ๙	เมตตา สุวฑฺฒวงศ์
	พต.ท.หญิง วิริยา สุขน้อย	วิชาญ ไตรวิเชียร
บรรณาธิการบริหาร	ขวัญจิตต์ จิตสินธุ	จาวรรณ วตินสกุล
กองบรรณาธิการ	ไพบูลย์ สืบสาย	ศุภลักษณ์ พงุทธิพงศ์สิทธิ์
	สุพัตรา เงินขาว	สิริยา ลือฤทธิกุล
	สุพิชญา ศรีสุกุล	จินดา ช่วยเกิด
	อภิษฐา ฮวดชัย	
ลำดับเนื้อหา	พระมหาธรรมสถิต ธมฺมจิตโต ป.ธ. ๙	
ประสานงาน	วลัยลักษณ์ มงคลกาลวิล	สุดปรารณา จารุชาติ
ออกแบบปก	เมตตา สุวฑฺฒวงศ์ และ DM&S Advertising Co.,Ltd.	
ภาพลายเส้น	พระอานันท วัฑฒโฑ	
รูปเล่ม	สุดปรารณา จารุชาติ	
พิมพ์ครั้งที่ ๑	วันมาฆบูชา ๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๐	
จำนวนพิมพ์	๖,๐๐๐ เล่ม	
ลิขสิทธิ์ / ผู้จัดทำ	มูลนิธิธรรมกาย อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐	
พิมพ์ที่	บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๙๗) จำกัด	

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย).

ทำพระนิพพานให้แจ้ง.-- ปทุมธานี : มูลนิธิธรรมกาย, ๒๕๖๐.

๒๘๘ หน้า. -- (คนเราเกิดมาทำไม?).

๑. ธรรมเทศนา. I. พระอานันท วัฑฒโฑ, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

294.304

ISBN 978-616-429-384-7

คนเราเกิดมาทำไม?

๑

ทำพระนิพพานให้แจ้ง

ที่ระลึกรวบรวมมาบูชา

ครบรอบ ๔๗ ปี วัดพระธรรมกาย

วันเสาร์ที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๐

คำนำ

ชีวิตการเกิดมาเป็นมนุษย์นั้นมีคุณค่าและมีความหมายกว่าที่ใครสักคนหนึ่งจะสั่งสมบุญบารมีมาจนเกิดปัญญามองเห็นความจริงของโลกและชีวิตในวิถีสงสารได้ ไม่ใช่เรื่องง่าย

การได้พบพระพุทธศาสนาเป็นบุญลาภอันประเสริฐ พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อธัมมชโย) ได้ตอกย้ำพร่ำสอนให้พวกเราได้เห็นคุณค่าของชีวิต เมตตาถ่ายทอดความรู้ธรรมะและการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอตลอดมา จนพวกเราซาบซึ้งถึงความหมายของชีวิตว่า “เราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง แสวงบุญ สร้างบารมี”

ในวาระครบรอบ ๔๗ ปี วัดพระธรรมกายในวัน
มาฆบูชา พ.ศ. ๒๕๖๐ คณะผู้จัดทำได้รวบรวมคำสอน
ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญในวาระโอกาสต่างๆ
กัน มาจัดหมวดหมู่เป็นหนังสือชุดชื่อว่า “**คนเราเกิด
มาทำไม?**” มี ๓ เล่ม คือ ทำพระนิพพานให้แจ้ง,
แสงบุญ, สร้างบารมี

เล่มนี้ชื่อว่า “**ทำพระนิพพานให้แจ้ง**” เป็นการ
รวบรวมวรรณกรรมในส่วนของธรรมปฏิบัติ หรือการ
ทำสมาธิ เพื่อให้ทุกคนได้ทบทวนแนวทางการปฏิบัติ
และมีกำลังใจในการปฏิบัติธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

ด้วยความปรารถนาดี

กองวิชาการ ๐๑

สารบัญ

ความสำคัญของการปฏิบัติธรรม	๙
คุณค่าอันสูงส่งของการปฏิบัติธรรม	๒๑
มหัศจรรย์สมาธิ	๓๓
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗	๕๙
หยุดเป็นตัวสำเร็จ	๗๑
วิธีการปฏิบัติธรรม	
• ทำนั่ง, ปรับกาย, ปรับใจ	๘๙
• วางใจ, นึกนิมิต, คำภาวนา	๑๑๑

• ๔ ส. สติ สบาย สม่่าเสมอ สังเกต	๑๓๓
• มีอะไรให้ดูก็ดูไป	๑๗๕
ทำให้ถูกวิธี	๑๘๕
อุปสรรคและวิธีแก้ไข	๒๐๑
สิ่งที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรม	๒๒๓
สร้างกำลังใจในการปฏิบัติธรรม	๒๔๗
อย่าประมาท	๒๕๙
วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น	๒๗๗



ความสำคัญของการปฏิบัติธรรม



เราเกิดมาเพื่อ...
ทำพระนิพพานให้แจ้ง
แสวงบุญ
สร้างบารมี

การเจริญสมาธิภาวนา
เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต
ถือได้ว่าเป็นทั้งหมดของชีวิต
เพราะจะทำให้เราบรรลุ
เป้าหมายสูงสุดคือ...พระนิพพาน

๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

การปฏิบัติธรรมฝึกใจให้หยุดนิ่ง
วัตถุประสงค์เพื่อความบริสุทธิ์
ความสุข ความรู้แจ้ง
ต้องการให้ใจบริสุทธิ์จาก
ความโลภ ความโกรธ ความหลง
ไม่มีอีโก้ ไม่มีความคิดว่า
เราเก่ง หรือเราเหนือกว่าคนอื่น

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗

เราปฏิบัติธรรมเพื่อ...
ความบริสุทธิ์บริบูรณ์แห่งชีวิตยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ไม่ใช่เพื่อยากเด่นอยากดัง
หรือต้องการให้ใครยกย่องสรรเสริญ
หรือปรารถนาลาภสักการะ

๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ทุกครั้งที่เราปฏิบัติธรรม
เราไม่ห่างจากธรรมะ
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ไม่มีวิธีการใดที่จะขจัด
ความคิดเบียดเบียนกัน
ความเห็นแก่ตัว
การทะเลาะเบาะแว้ง
ความเห็นผิดหรือทูลุมนานะให้หมดไป
ได้ดีเท่ากับการปฏิบัติธรรม

๑๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๓

รักธรรมะให้มาก ๆ
ธรรมะช่วยเราได้ทุกสิ่ง

ช่วยได้ทั้งในปัจจุบัน
ทั้งตอนจะละโลก

ทั้งตอนที่มีชีวิตใหม่หลังจากตายแล้ว
รวมไปถึงภพชาติถัดๆ ไปในอนาคต

การนั่งสมาธิ...ทุกคนในโลกทำได้
ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม
ไม่ผิดกฎหมาย
ไม่ผิดวัฒนธรรม
ไม่ผิดขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม
หรือขัดแย้งกับความเชื่อใดๆ เลย

๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗

โลกเราใบนี้
มีความแตกต่างกัน
แค่เพียงภายนอก
แต่ภายในมีสิ่งที่เหมือนกัน
อิริยาบถก็เหมือนกัน
ไปค้นกันให้เจอ

๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

แม้ต่างความเชื่อ
ต่างภาษา
ต่างวัฒนธรรม
แต่ศูนย์กลางกายไม่ต่างกัน

๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘



คุณค่าอันสูงส่งของการปฏิบัติธรรม



การนั่งสมาธิเป็นบุญละเอียดอ่อน
เป็นการแก้ไขสิ่งที่ไม่ดี...ให้ดี
สิ่งที่เป็นไปได้...ให้เป็นไปได้
จากไม่สำเร็จ...ให้สำเร็จ
จากยาก...เป็นง่าย
จากไม่มี...ให้มี

๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๕

ใจต้องฝึกฝนและทำให้เจริญให้มาก
ฝึกมากแล้วจะทำประโยชน์
ให้ตนเองได้เป็นอย่างดี
จะเปลี่ยนจากปุถุชน
ให้เป็นอริยชนได้

๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๕

ใจอยู่กับเนื้อกับตัว จะมีฤทธิ์มาก

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าเรารักการปฏิบัติธรรม
เมื่อเกิดการกระทบกระทั่ง
เรื่องใหญ่ก็จะเป็นเรื่องเล็ก
เรื่องเล็กก็จะเป็นเรื่องนิดเดียว
หรือไม่มีเรื่องเลย

๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

สมาธิดับความกลัวได้

๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ความสุขความเจริญทั้งมวล
ย่อมเกิดขึ้นจากใจก่อนทั้งสิ้น

เมื่อเปลี่ยนแปลงใจให้ดีแล้ว

สิ่งดี ๆ ทั้งหลาย

เช่น ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ลาภ ยศ

ย่อมเป็นผลพลอยได้ตามมา

๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๕

ในชีวิตนี้ควรฝึกฝนใจ
ให้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต

เพราะนอกจาก
เป็นแหล่งที่มาของบุญแล้ว
ยังนำมงคลทั้งหลายมาสู่ตนด้วย

๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๕

ความสุขที่แท้จริง อยู่ภายในกลางกายของเรา

๒๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

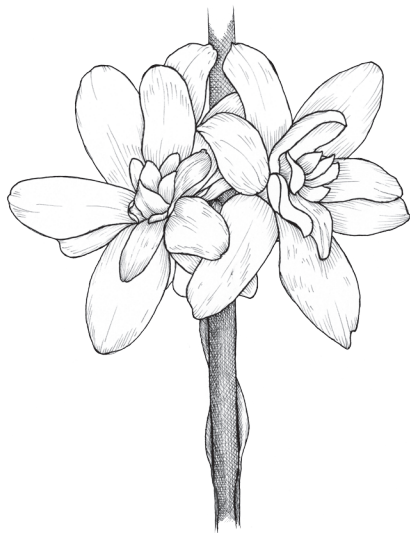
๒๘

คุณสมบัติในการดึงดูด
ความสุขและความสำเร็จ
มาสู่บุคคลนั้นจะเกิดขึ้นได้
เพียงแค่เจ้าของดวงใจ
ยินดีอยู่กับศูนย์กลางกาย
ให้ได้ตลอดเวลา

๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘

ถ้ารักตัวเอง
อยากให้ตัวเรามีความสุข
ต้องรักษาใจให้ใส ๆ
สิ่งที่สำคัญคือต้องฝึกสมาธิบ่อย ๆ
ฝึกใจให้หยุดนิ่งอยู่ในตัว
ให้ได้ตลอดเวลา

๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒



มหัศจรรย์สมาธิ



มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑
อยู่ภายในตัวเรา
เข้าถึงได้ด้วยการฝึกใจให้หยุดนิ่ง

๒๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ทุกชีวิตเกิดมา...
เพื่อแสวงหาหนทางพ้นทุกข์
หรือทำพระนิพพานให้แจ้งทั้งสิ้น

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

พระรัตนตรัยภายในนั้นแหละ
ที่จะพาเราข้ามฝั่งวัฏฏะ
ไปสู่ฝั่งพระนิพพาน

๒๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

มรรคผลนิพพานเป็นอกาลโก

ไม่จำกัดกาลสมัย ไม่ผูกขาดกับใคร
ทุกคนมีสิทธิเสรีภาพเท่าเทียมกัน
ในการบรรลุมรรคผลนิพพานได้
เพราะมรรคผลนิพพานมีอยู่แล้ว
ในกลางกายของมนุษย์ทุกคน

๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๘

การปฏิบัติธรรมสำคัญมาก ๆ
ถ้าทำได้ทำเป็นจะเห็นภาพภายใน

เราจะอัศจรรย์ใจในธรรมะ
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า

>>>>>>

คำแนะนำสั่งสอนของท่าน
ช่างดีเลิศประเสริฐจริง ๆ
ที่ทำให้เราไปรู้ไปเห็นสิ่งที่มีอยู่ในตัว
ซึ่งเป็นแผนผังในชีวิตติดกันมา
ตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์

๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๖

การครองเรือน
ไม่ได้ห้าม
มรรคผลนิพพาน

๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

“ธรรมกาย” คือ ธรรมะ
ที่พึ่งที่ระลึกอันประเสริฐ
มีอยู่ในตัวเรา

๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เราต้องเข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัวให้ได้
เพราะท่านเป็นที่พึ่งที่ระลึก
อันสูงสุดของเราอย่างแท้จริง
สิ่งอื่นไม่ใช่

๒๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

มีมนุษย์ที่ไหน มีธรรมกายที่นั่น

๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ถึงธรรมกายเมื่อไร ก็สุขเมื่อนั้น

ถ้าเข้าถึงธรรมกายแล้ว
เราจะมีชีวิตอยู่อย่างผาสุก
สุขทั้งๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่นี้แหละ
สุขอย่างพูดไม่ออกบอกไม่ถูกทีเดียว
ให้ชีวิตนี้ได้มีโอกาสเปล่งคำว่า
สุขจังเลย ชอบจังเลย
พึงพอใจจังเลย ให้ได้รู้รสชาติกัน

๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

หยุดนิ่งอย่างเดียว
จะเปลี่ยนจากผู้ไม่รู้ มาเป็นผู้รู้ได้
เปลี่ยนจากคนโง่ เป็นคนฉลาดได้

๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

นั่งธรรมะอย่าให้ขาดเลยแม้แต่วันเดียว
เป็นทางเดียวที่จะเชื่อมโยงเรา
กับผู้รู้ ผู้มีอานุภาพภายใน
ซึ่งจะพบกันครึ่งทางที่กลางกาย
ท่านจะกลั่นจิตกลั่นใจเรา
เต็มบุญ เต็มบารมี รัศมี กำลัง ฤทธิ์
อำนาจ สิทธิ เนิบขาดให้แก่เรา

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ในตัวเรา...มีองค์พระ

๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓

ในตัวเรามีองค์พระอยู่แล้ว พอใจหยุด...ก็ผุดขึ้น

๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓

พระนอกตัว
เขาจำลองมาจากพระในตัว
เพื่อจะบอกให้รู้ว่า
ในตัวเรามีองค์พระ

๒๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เข้าถึงพระในตัว ดับทุกข์ได้

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๓

พระมีอยู่ในตัวของมนุษย์
ทุกคนในโลก
แต่คนในโลกจำนวนมาก
ไม่รู้ว่ามิพระอยู่ในตัว

๒๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ได้ธรรมกายแล้วปิดประตูบายน
นรกไม่ต้องไป เปิดโลกไม่ต้องไป
อสุรกายไม่ต้องไป
ไม่ไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน
ตายแล้วไปสู่สุคติ เลือกภพภูมิที่เกิดได้
จะไปอยู่ภพภูมิไหนก็ได้

๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ปิดประตูบายภูมิหลาย ๆ ชั้น
จนถึงขั้นมั่นใจและปลอดภัย
ต้องนั่งธรรมะให้เข้าถึง...
ดวงใสๆ องค์กรใสๆ

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ธรรมกายเป็นเพื่อนแท้ของเรา
เป็นที่พึ่งที่แท้จริง

ทรัพย์สินเงินทอง คน สัตว์ สิ่งของ
นั่นไม่ใช่ที่พึ่งที่แท้จริง
พึ่งพาอาศัยกันชั่วคราวเท่านั้น
สุดท้ายก็ต้องพลัดพรากจากกันไป

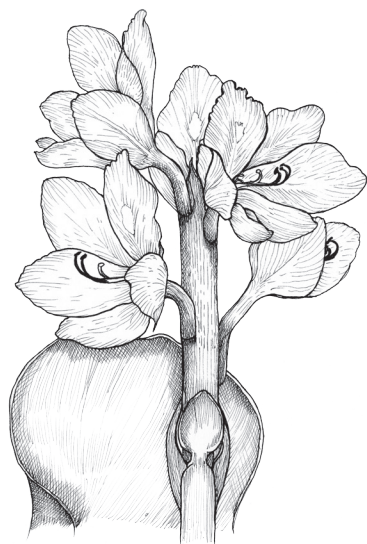
๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ถ้านั่งธรรมะได้ดวงใสๆ
อย่างนี้มั่นใจได้ว่า “ปิดประตูอบาย”
แต่ถ้ายังไม่ได้ดวงใส หรือองค์พระใสๆ
ต้องสั่งสมบุญให้มากๆ
ให้มากพอที่บุญจะหล่อเลี้ยงใจเรา
ไปจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต

๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖

อย่าเพิ่งตายนะลูกนะ
ให้เข้าถึงพระธรรมกาย
กันเสียก่อน

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖



ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗



ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นต้นทางไปสู่อายตนะนิพพาน

๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ฐานที่ ๗ เป็นที่ตั้งของใจเรา

เป็นตำแหน่งที่สำคัญ
ที่ทุกคนจะต้องเอาใจใส่
เอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้
ให้ได้ทุกวันทุกคืนทั้งวันทั้งคืน
แล้วความบริสุทธิ์ก็จะบังเกิดขึ้นกับเรา

๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
เป็นตำแหน่งสำคัญที่สุดในชีวิต
เพราะเป็นตำแหน่งเดียวที่จะทำให้
เราหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ
หรือความทุกข์ทั้งปวงได้
อย่างน้อยก็เข้าถึงความสุขภายใน
สุขยิ่งใหญ่ที่ไม่มีประมาณ
อย่างที่เราไม่เคยเจอมาก่อนในชีวิต

๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้
เป็นตำแหน่งเดียวกันกับที่
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์
นำใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้
หยุดนิ่งอย่างเดียวดังแต่เบื้องต้น
จนกระทั่งบรรลุ
อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ
เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

ตำแหน่งฐานที่ ๗ สำคัญมาก
ที่พญามารบดบังเอาไว้
ไม่ให้เราได้มารู้ มาเห็น มาเข้าใจ
หรือมาหยุดนิ่งตรงนี้
บดบังเอาไว้จนกระทั่ง
เราไม่รู้จักตำแหน่งนี้เลย
ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ทำให้เราดับทุกข์ได้

๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

ต้องวางแผน...
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ไว้ให้ดี
หมั่นปิดกวดให้สะอาด ให้ใสๆ
จนเห็นความใส ความบริสุทธิ์
ผุดเกิดขึ้นมาจากตรงกลาง

๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
เป็นที่เกิด ที่ดับ ที่ลับ ที่ตื่นของเรา
อีกทั้งที่สำคัญคือ...
เป็นต้นทางไปสู่อายตนะนิพพาน

๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
เราต้องทำความรู้จักเอาไว้
เพราะเป็นตำแหน่งสำคัญ
ที่เราจะต้องเอาใจมาหยุดนิ่งๆ อยู่ที่ตรงนี้
ไม่ว่าเราจะทำภารกิจอะไรก็ตาม
ทั้งทางโลกและทางธรรม

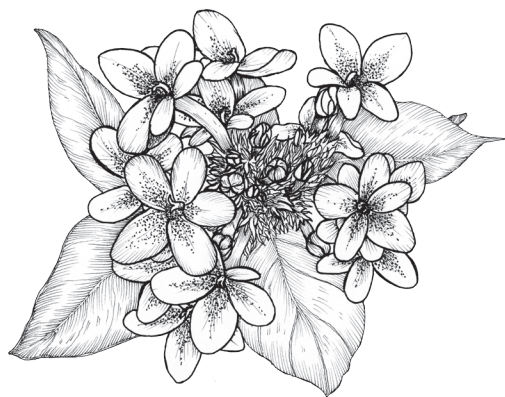
๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒

เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต
ที่ถูกปกปิดมายาวนาน
จะถูกเปิดเผยออกมา
เมื่อใจเรากลับเข้าไปสู่ภายใน
และอยู่ในตำแหน่งที่ไรหวัส
คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔

ไม่มีที่ใดจะสุขใจเท่าที่ ศูนย์กลางกาย

๒๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



หยุดเป็นตัวสำเร็จ



งานหยุดนิ่ง
คืองานที่แท้จริง
ดูเหมือนไม่ได้ทำอะไร
แต่กำลังทำงานที่ยิ่งใหญ่

๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ใจหยุด คือ ที่สุดแห่งการแสวงหา

เพราะเมื่อใจหยุดแล้ว

เราจะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง

เป็นความสุขที่สมบูรณ์

ไม่มีทุกข์มีโทษเลย

ไม่ถูกรอบงำด้วยความหายนะ

เหมือนความสุขในทางโลก

ที่ชาวโลกเขาเข้าใจกัน

๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าอยากเข้าถึงบรมสุข
ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งทุกวัน
ฝึกฝนไปเรื่อย ๆ สม่ำเสมอ
สมาธิจะค่อย ๆ สะสมไป
ทีละเล็กทีละน้อย
แล้วในที่สุดเราก็จะพบ
ความสุขที่แท้จริง
ด้วยกำลังแห่งความเพียรของเรา

๒๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

ใจหยุดเป็นสิ่งสำคัญมาก
พระเดชพระคุณหลวงปู่
พระผู้ปราบมาร ท่านเทศน์ย้ำเสมอว่า
“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”
ที่จะทำให้แจ่มแจ้ง
ทั้งทางโลกและทางธรรม

๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

ฝักใฝ่หยุดนิ่ง
เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต
นอกนั้นเป็นเรื่องรองลงมา
เรื่องการทำมาหากิน
ก็สำคัญเหมือนกัน
แต่ว่ารองลงมา

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ทำมาหากินก็ทำไป
ฝักใจหยุดนิ่งก็ทำไป
ให้ภารกิจกับจิตใจไปคู่กัน

๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

การเข้าถึงปฏิเวธ
หรือการเข้าถึงประสบการณ์ภายใน
จะมิวแต่อ่านแต่ฟังอย่างเดียว
มันเข้าไม่ถึง ต้องปฏิบัติด้วย
ต้องหยุดกับนิ่ง
“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เราต้องฝึกันะ
เราถึงจะสมหวังในชีวิต
คือการได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง
ซึ่งมีเพียงประการเดียว
คือ หยุดกับนิ่ง

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

การเข้าถึงพระธรรมกาย
ไม่เกี่ยวกับหล่อ รวย สวย ฉลาด
แต่ขึ้นอยู่กับหยุดนิ่งหรือไม่
ถ้าใครหยุดนิ่งได้ก็เข้าถึงได้

๒๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๓

การปฏิบัติธรรมฝึกใจของเรา
มีวัตถุประสงค์ให้ใจหยุดนิ่ง
เพราะหยุดนิ่งเป็นตัวสำเร็จ
ให้ได้เข้าถึงดวงธรรมภายใน

๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

คำว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

หมายถึง หยุดทุกการกระทำ
ทั้งทางกาย วาจา แม้กระทั่งความคิด
หยุดให้สนิทเลย

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หยุดอย่างเดียวอย่างสบาย
อย่าให้ใจแวบไปคิดเรื่องอื่น

๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ฝึกหยุดนิ่งทุกวัน
จะต้องสมหวังกันอย่างแน่นอน

อย่าท้อแท้ อย่าท้อถอย
อย่าเกียจคร้าน จักเกียจปฏิบัติธรรม
---แต่ขยันทำอย่างอื่น---
อย่าใช้ชีวิตอย่างนั้นกันนะ

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

พอหยุดแรกได้
หยุดสอง หยุดสาม หยุดสี่
หยุด infinity มันก็ได้

๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

ภายนอกเคลื่อนไหว
ภายในหยุดนิ่ง

ข้างนอกแม่เคลื่อนไหวอย่างไรก็ตาม
ข้างในใจต้องหยุดนิ่ง

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘

ใจจะหยุดนิ่งได้ ต้องปลดปล่อย วาง

๑๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

๘๗



วิธีการปฏิบัติธรรม

- ทำนั่ง, ปรับกาย, ปรับใจ



นั่งขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย
มือขวาทับมือซ้าย
นิ้วชี้ของมือข้างขวา
จรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย
แล้วถ้าเราดึงฝ่ามือทั้งสอง
ให้ชิดติดลำตัวได้ กายจะตั้งตรง

นี่คือทำนั่งมาตรฐาน
เป็นทำนั่งที่สมบูรณ์

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖

ในแง่การปฏิบัติจริง ๆ
ที่บ้านเราจะนั่งท่าไหนก็ได้
ให้อยู่ในอิริยาบถที่สบาย
จะนั่งพิงข้างฝา นั่งห้อยเท้า
หรือนั่งพับเพียบก็ได้
ให้มีความรู้สึกร่ากายสบาย
แล้วก็กำหนดสติกับสบายไปคู่กัน

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖

ตรวจตราดูว่า
มีส่วนใดส่วนหนึ่ง
ของร่างกายเราเกร็งไหม
สังเกตดู ตรวจตราดูให้ดี

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖

หลับตาเหมือนเราปรี๊ด ๆ ตานิดหน่อย
หลับตาสักก่อนลูก
ในระดับที่เราารู้สึกว่าสบาย
แล้วก็ผ่อนคลายไปทั้งเนื้อทั้งตัว
ต้องปรับการหลับตาให้ถูกต้องนะ
สำคัญมาก!

๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ
คล้ายกับตอนที่เรากำลังจะหลับ
อย่าไปบีบเปลือกตา
อย่ากดลูกนัยน์ตานะ

๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

ตรวจตราดูว่า
เราผ่อนคลายทั้งเนื้อทั้งตัวจริงไหม
หลับตาถูกต้องตามหลักวิชาไหม
ต้องเบาๆ ต้องผ่อนคลาย

๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

ที่สำคัญคือ...

เปลือกตาอย่ามึ่มสนิท

เมื่อเราปรือตาจะเกิดการผ่อนคลาย

ระบบประสาทกล้ามเนื้อ

และเราก็ยิ่งอย่างนั้นเรื่อยไป

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗

นั่งนิ่ง ๆ ทำความรู้สึก
เหมือนเราเป็น
ศูนย์กลางของจักรวาล

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗

บางท่านอาจจะนึกถึงธรรมชาติ
ทำให้อารมณ์รู้สึกสบาย ปลอดโปร่ง
มีอารมณ์อยากจะนั่งทำภาวนา
อยากจะทำใจให้หยุดนิ่ง อย่างนี้ก็ได้

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖

วิธีที่ดีที่สุด
คือ ทำใจให้ว่างๆ นิ่งเฉยๆ
ทำตัวประหนึ่งว่า เราอยู่คนเดียวในโลก
ไม่มีพันธะผูกพันกับเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น
ทำเหมือนกับว่า...
เราอยู่คนเดียวในโลกจริงๆ

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖

สมมติตัวเราอยู่กลางอวกาศโล่งๆ
ไม่มีสรรพสัตว์ สรรพสิ่ง
คน สัตว์ สิ่งของไม่มี
อย่างนี้เป็นทางลัด
ที่จะทำให้ใจเราปลอดภัย

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖

เมื่ออารมณ์เราสบายและมีสติ
สิ่งที่เราเคยคิดว่ายาก
จะกลายเป็นของง่ายสำหรับเรา

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖

เมื่อใจเราสบาย ใจเราจะหยุดนิ่งได้อย่างง่าย ๆ

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖

ใจที่เหมาะสมในการเข้าถึงธรรม
ต้องเป็นใจที่ปล่อยวาง

ทั้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง
ใจต้องไม่เกาะ ไม่เกี่ยว
ไม่เหนียว ไม่รั้งเรื่องอะไรเลย
ใจต้องเกลี้ยง ๆ ใส ๆ
เหมือนตอนที่เรายังเป็นเด็กเล็ก ๆ
ยังอินโนเซนต์อยู่นั้นแหละ

๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ทำใจให้ใสๆ เยือกเย็น
ให้ใจเราบริสุทธิ์
ไม่ผูกพันกับคน สัตว์ สิ่งของ
ธุรกิจการงาน บ้านช่อง
สรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย
ไม่ผูกพัน

๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

สภาวะของใจที่ปลอดความคิด
ให้ความบันเทิงใจ ความพึงพอใจ
มากกว่าใจที่ใช้ความคิด

๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

๑๐๕

ใจสบายคือใจที่ปล่อยวาง
ไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว
ไม่รังเรื่องอะไรเลย
เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ
ทิ้งไปให้หมดเลย

๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ทุกอย่างครอบครองได้
แค่ช่วงสั้นๆ เท่านั้น
เราอย่าไปยึดมั่นถือมั่น
ต้อง let it be
ปล่อยให้เป็นไป

๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ให้ใจเป็นปกติ
ในทุกประสบการณ์
อย่าให้ความยินดีร้าย
เข้าไปครอบงำ

๑๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐

ให้อใจอยู่เหนือความยินดีในร้าย

๑๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐

๑๐๙



วิธีการปฏิบัติธรรม

- วางใจ, นึกนิมิต, คำภาวนา



ทำความรู้จักว่า ใจอยู่ในท้อง

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ค่อย ๆ วางใจเบา ๆ
สบาย ๆ ใจเบิกบาน
หน้ายิ้ม ๆ ที่ออกมาจากภายใน
ให้ใจใส ๆ เหมือนเราเป็น
ศูนย์กลางของจักรวาล
ศูนย์กลางของสรรพสิ่ง

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๓

วางใจอย่างนิ่ง นุ่ม ละมุนละไม
แบบสุขุมลาคชาติ
นุ่มเหมือนสำลี
เบาเหมือนขนนก
ที่ล่องลอยไปในอากาศ
อย่างสบายๆ ผ่อนคลาย
ใจใสๆ เขือกเย็น

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ใช้ระบบสัมผัส
แตะลงไปตรงกลางกาย
ไม่ต้องใช้กด
เอาแค่แตะเบาๆ
แตะเหมือนไม่แตะ

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗

รวมใจกลับเข้าไปสู่ภายใน
อย่างละมุนละไม
เหมือนขนนกที่ลอยไปในอากาศ
แล้วค่อยๆ บรรจง
ตกลงมาสัมผัสบนผิวน้ำ
อย่างอ่อนโยน โดยไม่ทำให้น้ำกระเพื่อม
ใจของเราก็ต้องค่อยๆ วางเบาๆ
ให้นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ
ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ

๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

บริกรรมนิมิต

พระเดชพระคุณหลวงปู่
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ
ท่านให้นึกถึงดวงใส
ประดุจเพชรลูกที่เจียรไนแล้ว
ไม่มีตำหนิ ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว
โตเท่ากับแก้วตาเป็นบริกรรมนิมิต

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

จะนึกถึงสิ่งที่เรากันเคย
เป็นบริกรรมนิมิตก็ได้
ขายทุเรียนก็นึกทุเรียน
ขายเงาะ ขายมังคุด
ขายลองกอง มะกรูด มะนาว
มะพร้าว ส้มโอ เราก็นึกถึงสิ่งนั้น
ขายปาฟองโกก็นึกปาฟองโกก็ได้

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕

นิกอย่างสบาย ๆ ดูไปเรื่อย ๆ

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๑๑๙

การนิกนิมิต
เหมาะสำหรับผู้ที่เป็น
คือ นึกแล้วไม่ตึง ไม่เกร็ง
นึกแล้วสบาย ก็ให้นึกนิมิตไป

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ผู้ที่นึกนิमितแล้วไม่สบาย
มันตึง อดที่จะไปลุ้น ไปเร่ง
ไปเพ่ง ไปจ้องไม่ได้
ก็ให้เปลี่ยนวิธีการ
ไม่ต้องนึกนิमित
แค่เอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ ที่กลางท้อง
ในตำแหน่งที่เรามั่นใจว่า
นี่คือฐานที่ ๗ ตรงนี้ก็ได้อ

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เราจะไม่นึกภาพนิมิต
แต่จะวางใจให้หยุดนิ่งเฉย ๆ ก็ได้
จะภาวนา สัมมาอะระหัง ด้วยก็ได้
ไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ที่ตรงไหนที่เรานึกถึงพระรัตนตรัย
สถานที่ตรงนั้นเป็นอริยะ
เป็นที่สว่าง ที่บริสุทธิ์
เป็นแหล่งกำเนิดแห่งบุญกุศล
ขึ้นมาในใจของเรา

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

นึกได้แคไหน ก็เอาแค่นั้นไปก่อน

๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เราจะนึกเป็นภาพดวงแก้วใสๆ
หรือองค์พระใสๆ ก็ได้
หรือองค์พระที่เคยกราบไหว้บูชา
องค์ใดองค์หนึ่งก็ได้
หรือจะเป็นดวงอาทิตย์
ดวงจันทร์ ดวงดาว
เพชรสักเม็ดหนึ่งอยู่ในตัว
ค่อยๆ นึกไป

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗

นึกได้...ก็เห็นได้

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ภาพที่เกิดจากการนึก
มันไม่ชัดเจน
เราก็ต้องใจเย็นๆ
ไม่ต้องใช้ลูกนัยน์ตากดลงไปดู
ลูกนัยน์ตาก็ยังวางอยู่ที่เดิม

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ให้นึกอย่างสบาย ๆ

๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าหากนึกไม่ออก
ก็ไม่ต้องนึก
ทำใจเฉยๆ นิ่งๆ สบายๆ
อย่างเดียวเท่านั้น

๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๖

ประคองใจด้วยคำภานา สัมมาอะระหัง

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เวลาภานา สัมมาอะระหัง
ต้องให้เสียงดังออกมาจาก
ในกลางท้องหรือกลางองค์พระ

เป็นจังหวะที่พอดี
ไม่ช้าไม่เร็วเกินไป
จะภานากี่ครั้งก็ได้
จนกว่าจะไม่อยากภานา

๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖



วิธีการปฏิบัติธรรม

- ๔ ส. สติ สบาย สม่่าเสมอ สังเกต



หยุดแรกนี้จะยากสักนิด
ก็ไม่ใช่ยากมาก ยากพอรู้
แต่ก็ต้องอาศัยการฝึกฝน
ทำความเพียรให้สม่ำเสมอ
ต้องมีสติกับสบาย
สม่ำเสมอแล้วก็สังเกต
๔ ส. นี้ ต้องจำให้ดี

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

อาศัยความเพียร
ความสังเกต
และหมั่นฝึกฝน
ทำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ

๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

๑๓๕

ปรับอินทรีย์ให้พอเหมาะพอดี
นอนแต่พอดี ทานแต่พอดี
อะไรทุกอย่างให้พอดี
แล้วมันก็จะดี
>>>>>>

อย่าให้ตึงเกินไป หย่อนเกินไป
ปรับให้พอดีด้วยหลัก ๔ ส.
สติ สบาย สม่่าเสมอ สังเกต
เอาไปทำเถิด...แล้วจะดี

๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

๑๓๗

ไม่ว่าเราจะปฏิบัติธรรม
ด้วยวิธีการอย่างไร
จะปฏิบัติแบบไหนก็ตาม
หลักมีอยู่ว่า...จะต้องให้
สติกับสบายไปคู่กัน

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖

อย่าดูเบาคำว่า สบาย ๆ
เพราะสบาย
จะทำให้ใจเราหยุดได้เร็ว

๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

๑๓๙

ใจจะหยุดนิ่งได้
ต้อง “สบาย” เท่านั้น

ถ้าไม่สบาย
ใจจะไม่หยุดนิ่งอย่างเด็ดขาด

๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

วิธีที่จะไม่ให้องค์พระหาย
คือ ทำใจสบายๆ
ให้ใจหยุดนิ่งอยู่ภายใน
อย่ากลัวหาย
ถ้าหายไปก็ช่าง
ทำใจให้เป็นปกติ
เดี๋ยวจะมีมาใหม่...ที่ดีกว่าเดิม

๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๖

สติกับสบายต้องคู่กัน

บางทีเรามีสติแต่ไม่สบาย
มันก็ไม่ถูกส่วน ไม่ประสบความสำเร็จ
หรือบางทีเราสบายแต่ไม่มีสติ
สบายจนกระทั่งเคลิ้มหลับ
ใจไม่อยู่กับตัว
นั่งไปแค่นั้นก็ยังไม่ได้อะไร

๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘

สติกับสบายต้องมาคู่กัน
อย่างสม่ำเสมอ
คือตลอดเวลา ต่อเนื่อง
ทั้งหลับตาและลืมตา

๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘

หาสมุดจดบันทึกส่วนตัว
วันนี้สติกกับสบายของเรา
ไปด้วยกันก็ครั้ง ก็น่าที่
ก็ครั้งต่อหนึ่งรอบ
เราจดส่วนตัวของเรา
ถ้าทำได้แบบนี้
ก็นี่ก็สมหวังแล้ว

๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘

นั่งอย่างสบายๆ
อย่าไปใช้กำลังในการบังคับใจ
อย่าไปยึดอัด
ให้นั่งแบบใจเย็นๆ ใจใสๆ
นั่งแบบผู้มีบุญ แบบสุขุมาลชาติ

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗

ทำอย่างสบาย ๆ คล้าย ๆ กับ
เรานึกถึงเรื่องราวที่เราชอบ
ก็นึกแล้วไม่มีน ไม่ซึม ไม่ตึง
ระบบประสาทกล้ามเนื้อ
ต้องไม่เกร็ง ไม่เครียด ต้องผ่อนคลาย

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗

ความสบายเป็นหัวใจ
ของการปฏิบัติธรรม
สติกับสบาย
จะต้องไปคู่กัน

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖

๑๔๗

คำว่า “สบาย”
ในเบื้องต้นก็คือ รู้สึกเฉยๆ

ภาษาธรรมชาติ เรียกว่า อทุกข์มสุข
สุขก็ไม่เชิง ทุกข์ก็ไม่ใช่
มันอยู่ในสภาพที่เฉยๆ

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖

จำไว้ว่า...
ตลอดเส้นทางสายกลาง
ตั้งแต่จุดเริ่มต้น ท่ามกลาง
และเบื้องปลาย
ต้องสบายตลอดเส้นทาง

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

เรามีหน้าที่...
ทำกายทำใจให้สบายแก่ตนเอง
อย่างอื่นแทบไม่ต้องทำเลย

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘

หลักการเข้าถึงธรรมมีอย่างเดียว
คือ หยุดกับนิ่ง
จะหยุดนิ่งได้...ต้องสบาย

๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

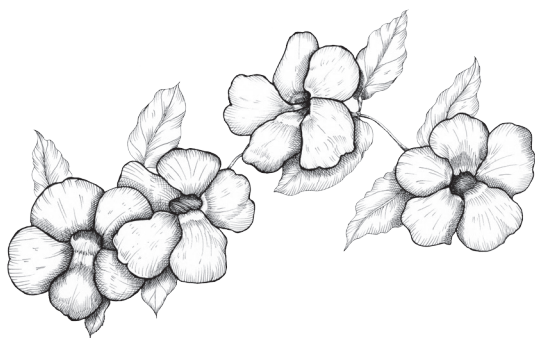
๑๕๑

ทำจิตให้สบาย
ทำใจให้สงบ
ก็จะพบกับความสว่างภายใน

๑๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

พอใจใส ใจสบาย
บุญก็ได้ช่องส่งผลเข้ามา
ความสุขก็ได้ช่องเข้ามา
ความบริสุทธิ์ก็ได้ช่องเข้ามา
ภายในใจเรา

๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕



สม่ำเสมอ คือทำให้ได้ทุกวัน
ทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน

หรือว่าถ้ามั่นมากไป
ก็เอาแค่สองเวลา
คือ หลับตากับลืมตา
หรือหายใจเข้าหายใจออกก็ได้

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ให้สบายทั้งกายและใจ ฝึกให้ติดเป็นนิสัยเลย

๑๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕

หมั่นฝึกฝนไปเรื่อย ๆ
ทั้งหลับตา ลืมตา
ทุกอิริยาบถ ทุกสถานที่
แม้แต่ในห้องน้ำที่เราจะต้อง
ไปจับถ้ำอาหารเก่า
อาบน้ำอาบท่า
ล้างหน้า แปรงฟัน
ก็เป็นสิ่งที่สมควรทำอย่างยิ่ง

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ต้องอาศัยการฝึกฝน
ค่อย ๆ สั่งสมบ่อย ๆ
เราจะใจร้อน ใจเร็ว
ทำแบบทางโลกไม่ได้
ต้องค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป
สะสมความละเอียดไปเรื่อย ๆ

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕

ทุกอิริยาบถ
เราควรฝึกฝนใจไปด้วย

ภารกิจกับจิตใจ
ทำไปพร้อม ๆ กัน

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๑๕๙

ไม่มีทางลัดอื่นใด
นอกจากความเพียร
สม่ำเสมอ อย่างถูกวิธี
พอถูกวิธีเข้าเท่านั้น
จะพบทางด่วนพิเศษ
ที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวได้

๒๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ขึ้นอยู่กับการเล่น
ไม่มีพรมาจากสวรรค์

ตั้งใจปฏิบัติธรรมกันให้ดี
พยายามรักษาใจเอาไว้อยู่ภายใน

๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เราจะต้องมีความเพียร
มีความอดทน
จึงจะเอาชนะกิเลสในใจได้

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๔

หมั่นฝึกฝนอบรมใจไว้เรื่อย ๆ
ทำความเพียรไป
อย่าท้อแท้ ท้อถอย อย่าจี๋เกียจทำ
พยายามฝึกฝนทุกวัน ทำทุกวัน
ฝึใจทำบ้าง แะงใจทำบ้าง
จนกระทั่งทำด้วยความสมัครใจ
เอาใจจดจ่อตลอดเวลาทุกอิริยาบถ

๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้ารักธรรมชาติจริง เราจะขยันทำ
ไม่ว่าเราจะทำกิจกรรมอะไรก็ตาม
เราก็ทำธรรมชาติควบคู่ไปด้วย
ตริกันไปเรื่อย นึกไปเรื่อย

๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

ฝึกร้อย ๆ
ใจก็จะคุ้นอยู่ตรงกลาง

๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

แล้วก็หมั่นสังเกต
อย่านั่งโดยไม่สังเกต

สังเกต หมายถึง
เออ วันนี้นั่งแล้วรู้สึกดีจังเลย
สบายจังเลย เราทำอย่างไร
ให้จำวิธีการเอาไว้

๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ให้สังเกตร่างกายของเรา
เขาจะบอกเราเองว่า มันไม่ใช่
คือ พอคิ้วขมวด
ดึงบริเวณกระบอกตา
หน้าผาก เกร็งทั้งเนื้อทั้งตัว
>>>>>>

นั่งแล้วรู้สึกเวลามันนานเหลือเกิน
หรือรู้สึกเบื่อ ท้อ อย่างนี้ไม่ใช่แล้ว
อย่าฝืนทำต่อเถอะ ให้รีบปรับเปลี่ยน
เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘

สังเกต คือเวลาเลิกนั่งสมาธิแล้ว
ให้มันสังเกตว่า
เราทำถูกหลักวิชาไหม
ถ้าไม่ถูกก็ปรับปรุงแก้ไข
ถ้าถูกก็ทำให้เจริญขึ้น
คล่องขึ้น ให้ชำนาญขึ้น
สักวันหนึ่งก็จะเป็นวันสว่างของเรา

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๓

หมั่นสังเกตว่า...
วันนี้เราทำได้ดีเพราะอะไร
ค่อย ๆ นึกทบทวนว่า
เออ เราค่อย ๆ วางใจเบา ๆ อย่างนี้
นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไมอย่างนี้
ถ้าจำได้แล้วต่อไปเราก็ทำอย่างนั้นอีก
เดี๋ยวมันก็จะละเอียดไปเอง

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ต้องหมั่นสังเกตด้วยว่า
สติกับสบายมาพร้อมกันไหม
อยู่ด้วยกันไหม
ถ้าสังเกตออก
คตินี้เราก็สมหวัง
>>>>>>

พอสังเกตได้ว่า
สถิติกับสบายยังมาไม่พร้อมกัน
เราต้องพร้อมเสมอที่จะ set zero

คือเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ
ต้องสังเกต...แล้วก็ทำซ้ำ ๆ

๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘



วิธีการปฏิบัติธรรม

- มีอะไรให้ดูก็ดูไป



แม้เห็นดวงหรือองค์พระ
ใจก็ยังเฉยๆ
ไม่ตื่นเต้น ไม่เกินภาพ
ไม่ลุ่ม ไม่เร่ง ไม่เพ่ง ไม่จ้อง
มองเฉยๆ อย่างสบายๆ

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗

ภาพที่เราเห็นนั้น
จะเป็นภาพอะไรก็แล้วแต่
ต้องสักแต่ว่าเห็น
หรือสักแต่ว่าดู สักแต่ว่ามอง
ให้ดูไปอย่างนั่นเอง
อย่าลืมคำนี้ แล้วก็ต้องให้ได้แบบนี้ด้วย
คือ ดูไปอย่างนั่นเอง

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

การดูไปอย่างนั่นเอง
โดยไม่ได้คิดอะไร
มันจะทำให้ใจหยุดนิ่งได้ดียิ่งขึ้น

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เห็นสักแต่ว่าเห็น
หรือมองไปนั้นๆ เอง
มันก็จะมีอะไรใหม่ๆ
มาให้เราดูได้เรื่อยๆ

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

การดูเฉยๆ
คือใจที่หยุดนิ่งนั่นเอง

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

หยุดกับนั่งสำคัญ ภาพมาทีหลัง

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๑๘๑

เมื่อสว่างแล้วก็อย่าตื่นเต้น
อย่าสงสัยว่า แสงมาจากทางไหน
เราเปิดไฟหรือเปล่า
ไม่ต้องไปคิดเลย ให้ทำเฉยๆ

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕

ต้องหัดทำตัวเป็นมนุษย์หุ่นยนต์
ที่ไม่มีมันสมอง
คิดไม่เป็น วิเคราะห์ไม่เป็น
วิจัยวิจารณ์ไม่เป็น นิ่งอย่างเดียว
แช่อิ่มอยู่ในความสุขสบายนั้นไปเรื่อย ๆ

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



ทำให้ถูกวิธี



การเริ่มต้นที่ถูกต้อง
แม้จะยังไม่ทันใจเราในตอนนี้
แต่ต่อไปในระยะยาว
จะให้ผลที่ถูกต้อง
และจะเป็นที่พึงกับเราได้

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕

เมื่อเราทำได้ถูกต้อง
เราจะมีความสุขต่อการปฏิบัติธรรม
แล้วการเห็นภาพจะตามมาเอง
เป็นผลพลอยได้ ซึ่งต้องเห็นอยู่แล้ว

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕

แสงสว่างจะเกิด
เมื่อใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน
ที่ใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน
เพราะทำถูกวิธี
ดูเหมือนช้า
ไม่คอยทันใจพวกเรา
แต่ความจริงนั้นเร็วมาก

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕

การเริ่มต้นที่ยังถูกไม่สมบูรณ์นั้น
มันดีตอนแรก แต่ระยะไกล ๆ
มันไม่ไปไหน จะทำให้เราเบื่อการนั่ง
แล้วพลอยไม่ค่อยเชื่อว่า
คนอื่นเขาเข้าถึงกันยังงี้
เขาไปเห็นกันยังงี้ มันจะไม่เชื่อนะ
ดูเหมือนเร็ว...แต่ช้า

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าหากว่าเริ่มต้นถูกต้อง
ดูเหมือนช้าแต่มันจะเร็ว
แม้ว่าไม่มีทางลัดอื่นก็ตาม
แต่ถ้าเราทำถูกต้อง ถูกวิธีการแล้ว
มันก็จะลัดของมันไปเอง
คือย่นระยะเวลาไปเอง

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕

การที่ได้รับความสุขทุกครั้ง
ที่เรานั่งแม้นาน
นั่นเป็นเครื่องยืนยันว่า
เราปฏิบัติถูกต้อง

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕

การปฏิบัติถูกต้อง
เป็นเครื่องบ่งชี้ว่าเราไปถูกทาง
และจะมีประสบการณ์ภายใน
ที่ดีขึ้นไปเรื่อยๆ
มาย้ำกันตรงนี้ให้เยอะๆ นะ

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕

การที่เราได้รับ
กระแสแห่งความสุข
แม้เพียงเล็กน้อย
แล้วนำความชื่นใจมาให้กับเรา
ในการปฏิบัติในแต่ละครั้ง
นั่นคือการเริ่มต้นที่ถูกต้อง

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าเกิดความรู้สึกว่า
ฝืนหรือพยายาม
นั้นผิดวิธีแล้ว
รีบลุกขึ้นไปล้างหน้าล้างตา
แล้วมาเริ่มต้นใหม่
นึกทบทวนคำสอน
แล้วก็ค่อยๆ ทำไป
อย่างนักเรียนอนุบาล

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

จบอนุบาลแล้ว
จะได้ดอกเตอร์เลย
ถ้าเราทำถูกวิธี

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๑๙๕

ถ้ามีความรู้สึกเกร็งตึง
แสดงว่าไม่ถูกวิธีแล้ว
ต้องผ่อน

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗

อย่าไปใช้กำลัง
ในการบังคับใจเรา
อย่าไปฮึดฮัด
ให้นั่งแบบเยือกเย็น ใจใสๆ

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗

๑๔๗

อย่านั่งแบบงุ่มง่าม เร้าร้อน
หรือนั่งแบบฮึดฮัด
อย่างนี้ไม่ได้ผล
จะต้องทำอารมณ์ให้สบายๆ

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖

ธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ลึกซึ้ง...แต่เข้าถึงได้ง่าย
ถ้าทำถูกวิธีเท่านั้น
ผัวะ! เข้าถึงได้ทุกคน

๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



อุปกรณ์และวิธีแก้ไข



ใครเหนือ ใครเพี้ยน
ใครว่าง ใครตึง ใครเครียด
ปล่อยให้มันหลับไปเลย
ในกลางกาย

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕

ใครเมื่อถึงยัยเบา ๆ

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๒๐๓

ใครฟัง ถ้าฟังหายาบ
คือฟังที่ควบคุมไม่ได้ก็ลืมตา
แต่ถ้าฟังละเอียดที่ควบคุมได้
เราก็ทำเฉยๆ ไม่ต้องลืมตา
ทำเฉยๆ ไม่รู้ไม่ชี้
เหมือนแขกมาเยือนบ้าน
เราไม่ต้อนรับ
เดี๋ยวเขาก็เก็บเงินกลับไป

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ความฟุ้งที่รู้ตัวแล้วคุมได้
ไม่ต้องลืมตา
ทำหยุดทำนิ่งเฉยๆ
เดียวฟุ้งนั้นก็จะหายไป

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าฟังหยาบ ควบคุมไม่ได้
สู้ไม่ไหว ให้ล้มตา
มาดูดวงแก้ว ดุองค์พระ เป็นต้น
ให้ใจใสๆ พอใจสบายดีแล้ว
เราก็ค่อยๆ กลับตาเบาๆ
ต้องฝึกซ้อมกันอย่างนี้นะ

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

หมั่นตรึก หมั่นหุด หมั่นนึ่ง
ค่อยๆ ประคองไปเรื่อย ๆ
เดียวจากฟุ้งมากก็จะฟุ้งน้อย
จากฟุ้งน้อยก็จะไม่ฟุ้ง
จากไม่ฟุ้งก็จะโล่งๆ โปร่ง เบา สบาย
ใจเบิกบาน เดี่ยวแสงสว่าง
ก็จะค่อยๆ เกิดขึ้น

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าอดไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้
ก็ปล่อยมันไป ช่างมัน
อย่าไปรำคาญ อย่าไปกังวล
อย่าไปคิดว่า...
ความฟุ้งเป็นอุปสรรคต่อการนั่ง
ไม่ต้องคิดอะไรทั้งนั้น เฉยๆ
คือ พอรู้ตัวเราก็ดึงใจกลับมา
เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕

นั่งใหม่ๆ หลุดบ้างก็ไม่ใช่ไร
นึ่กออกบ้าง ไม่ออกบ้าง ก็ไม่ใช่ไร
นึ่กเรื่องอื่นบ้าง ก็ไม่ใช่ไร
ง่วงก็ปล่อยให้หลับ เมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็ลืมตา
พอรู้สึกสบาย เราก็หลับตาใหม่
มันก็แค่นี้เอง

๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘

ใครที่นั่งกรรมะแล้วยังติด ๆ หลุด ๆ
พอหลุดจากพันธนาการนั้น
ก็ไปพันธนาการนี้
หลุดจากความคิดนั้นก็ไปความคิดนี้
ช่างมัน! อย่าไปรำคาญ
ทำใจสบาย ๆ ...เดี๋ยวก็หายไปเอง

๒๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ผู้ที่สว่างเดี๋ยวนี้...
ก็คือผู้ที่เคยมืดมาก่อน
ผู้ที่จัดตั้งมันเดี๋ยวนี้...
ก็คือผู้ที่มีความฟุ้งมาก่อน
ดังนั้นไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรเลย
สำหรับผู้เริ่มต้นฝึกหัดใหม่ๆ
แล้วยังมีความฟุ้งเกิดขึ้น
อย่าท้อถอย ค่อยๆ ฝึกต่อไป

๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑

เพราะความอยากแท้ ๆ
จึงทำให้เฝ้าอยู่ทุกวัน

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

อาการตึงเวลานั่งธรรมะ
ฟ้องว่า เราตั้งใจมากเกินไป
ทำไมไม่ถูกวิธี

แต่ถ้ารู้สึกชอบ เพลิน สนุก
นั่นแสดงว่า ทำถูกวิธี

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

พระธรรมกาย
มีอยู่แล้วในตัวของเรา
กายภายในก็มีอยู่
ดวงธรรมก็มี แสงสว่างก็มี
แต่ว่าความมืดมันมาบดบังใจเรา
ที่เขาเรียกว่า นิรวณฺ
แล้วพอเราทำไม่ถูกวิธีไปอีก
ก็ยิ่งไปกันใหญ่

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘

อยู่กับความมืดไปก่อน
เหมือนเรานั่งอยู่
ในยามราตรีที่มืดมิด
ด้วยใจที่เป็นสุข ใจที่สบาย

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๒๑๕

ความมืดเป็นมิตร
ไม่ได้เป็นศัตรูกับการเข้าถึงธรรม

เป็นความมืดที่น่ารัก
ถ้าเรารู้จักที่จะอยู่กับความมืด
ความมืดก็จะเป็นเกลอ
เป็นสหายของเรา

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕

ยังมีด็กที่ยังด็ก
ย้งด็กก็ย้งไถ่ส่ว่ง
ไม่ซ้าควมส่ว่งก็จจะมเอง

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

อย่าให้มีความคิดว่า
เออ! มีดอย่างนี้แล้ว
เมื่อไรดวงสว่างจะมาปรากฏ
อย่านึกคิดอย่างนี้

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

อยู่กับความมืดด้วยใจที่นิ่งสงบ

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๒๑๙

ถ้าเรานั่งนิ่งๆ โดยไม่กังวลอะไร
เหมือนนั่งในยามรัตติกาล
ในคืนเดือนมืด ไม่ช้าจะสมหวัง
คือใจจะสงบ ไม่ทูลรันทูลราย
มันจะหยุดนิ่ง จะสว่างไปเอง

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

อย่ากังวลกับการเห็นภาพ
หรือว่าต้องเห็นอะไรอย่างนั้น
อยู่กับความมืดอย่างสบายๆ
อย่างนี้ไปเรื่อยๆ

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



สิ่งที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรม



นึกถึงบุญที่เราทำผ่านมา

แค่เราจดใจนึกนิดเดียวว่า

บุญที่เราทำผ่านมาในอดีต

นับภพนับชาติไม่ถ้วน

น้อยบ้าง ปานกลางบ้าง มากบ้าง

พอเรานึก ใจซึ่งเป็นธาตุสำเร็จอยู่แล้ว

ก็จะไปเชื่อมกับกระแสธารแห่งบุญ

มารวมเป็นดวงบุญใสๆ

ติดอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

การนึกถึงบุญบ่อยๆ
จะทำให้บาปไม่ได้ช่อง
แล้วจะทำให้ใจเรามีปิติ
มีความสุข มีความเบิกบาน

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ให้อิโอกาสตัวเราเองบ่อยๆ
ในการนี้กถึงบุญ
ไม่เข้าใจก็จะละเอียดขึ้นเอง

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

คิดแต่เรื่องดี ๆ
พูดแต่เรื่องดี ๆ
และทำแต่เรื่องดี ๆ
เดี๋ยวใจจะใสเอง

๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

๒๒๗

ต้องฝึใจให้คิด แต่เรื่องบุญกุศล

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๓

ปล่อยใจของเราให้สบายๆ
แผ่ความปรารถนาดี
ไปยังทุกๆ คน
จะนึกในใจเป็นคำพูด
อย่างละเอียดอ่อนก็ได้

๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

พื้นที่ในใจเราต้องมีแต่
ความสุข ความบริสุทธิ์เท่านั้น

อะไรที่จะทำให้ใจเรา
ไม่มีความสุขและความบริสุทธิ์
ให้เรา “จืด” ปิดมันไปเลย

๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

รักษาใจของเรา
อย่าให้อ่อนแอหรือตกต่ำลงไป
ด้วยการหมั่นตรวจตรากายวาจาใจ
ให้สะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ

๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๐

ใจยิ่งบริสุทธิ์ก็ยิ่งมีความสุข
และมีกำลังใจ
สร้างเสริมความดีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๐

การรักษาอารมณ์สบาย

ต้องฝึกทำทุกวัน

ตั้งแต่ตื่นนอน คิดถึงเรื่องสบาย

พูดเรื่องสบาย ทำเรื่องสบาย

อย่าทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก

ฝึกนิสัยตัดใจหักใจให้เป็น
เช่น มีคนมาพูดเรื่องให้ไม่สบายใจ
ต้องหัดตัดอารมณ์
และรักษาความสบายใจ
ต้องฝึกตลอดเวลา ทุกอิริยาบถ

ให้สละอารมณ์อกุศลที่เป็นมลทินของใจ
ที่เป็นข้าศึกต่อการกุศลและพรหมจรรย์
ที่ทำให้ใจเราไม่ผาสุก

สละอารมณ์เหล่านี้ไม่เสียสตางค์
สละเพื่อตัวเราเอง
ทำให้เราสบายใจก่อนคนอื่น
สละได้เร็ว...ก็สบายใจเร็ว
สละได้ช้า...ก็สบายใจช้า

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒

๒๓๕

อารมณ์ดี
คือ อารมณ์ที่เป็นกุศล
ถ้าเราหมั่นทำความดีทุกวัน
อารมณ์ดีก็จะเกิดขึ้นกับเรา
ถ้าเราทำบ่อย ๆ
อารมณ์ดีก็จะมีมากเข้า
จนในที่สุดอารมณ์ดี
ก็จะอยู่กับเราตลอดไป

๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘

อารมณ์ดีสำคัญมาก
เพราะเป็นอารมณ์ที่เหมาะสม
ในการเข้าถึงธรรม

๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๖

๒๓๓

รักษาใจให้ใสๆ
ให้เป็นปกติ
ในทุกสถานการณ์

๑๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕

การสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น
และการปฏิบัติธรรมทุกวัน
จะช่วยกลั่นธาตุธรรมของเรา
ให้สะอาด บริสุทธิ์
ให้ใจเราหยุดนิ่งได้เร็วขึ้น

๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

กายมนุษย์...ต้องดูแลให้ดี
เอาไว้สำหรับเติม
ความบริสุทธิ์อย่างเดียว
อย่าไปเติมสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

เราต้องตั้งใจรักษาศีลให้ดี
เพราะศีลเป็นบ่อเกิดแห่งความดี
เป็นบ่อเกิดแห่งสมาธิ
กิเลสต่างๆ โลก โกรธ หลง
ก็จะเบาบางลงไป
ใจก็จะตั้งมั่นและหยุดนิ่งได้ง่ายๆ

๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

นึกถึงความตาย แล้วจะทำให้ขยันนั่งธรรมะ

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

สิ่งใดที่เป็นข้อเสีย
ต่อการเข้าถึงธรรม
อย่านำมาพุดคุยกัน

๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

๒๔๓

ให้เอ็นดูตัวเราเอง
ด้วยการมีเมตตาต่อตัวของเรา
ปรารถนาดีต่อตัวของเรา
กายและใจของเราจะเป็นสุข
อย่าให้ความทุกข์เข้ามาได้

๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕

แค่ปล่อยวาง
ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป
แค่นี้ก็จะเข้าถึง
ความสงบสุขภายใน
ได้อย่างง่าย ๆ เลย

๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗



สร้างกำลังใจในการปฏิบัติธรรม



อย่าท้อหรือเลิกกลางคันกันเสียก่อน
หมั่นทำความเพียรไป

เราต้องยอมรับว่า
เราเป็นมนุษย์ธรรมดา ไม่ใช่เทวดา
ฝึกใหม่ๆ มันก็มีฟุ้งบ้าง
มึดบ้าง เมื่อยบ้าง เบื่อบ้าง ท้อบ้าง
ก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา
อย่าท้อ ให้ทำความเพียรกันไปนะ

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

บางทีเรานั่งไปแล้ว
ดูเหมือนไม่ก้าวหน้า
ซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่

การที่เราไม่ทำ
ถึงจะเรียกว่าไม่ก้าวหน้า
แต่ถ้าเราฝึกกันไปทุกๆ วัน
มันก้าวไปข้างหน้าทั้งนั้น
แต่มันอาจจะช้าหน่อย

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

๒๕๕

การที่เราค่อย ๆ เดิน
แม้มันจะช้า แต่ก็ถึงเป้าหมาย
แต่ถ้าเราไม่เดินมันอยู่กับที่
ไปไม่ถึงเป้าหมาย

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

ฝึกลงเรื่อย ๆ
เห็นไม่เห็นก็ไม่เป็นไร
ฝึกลง แค่ฝึกลงเรื่อย ๆ
ที่ไม่เห็นเป็นไม่มี
ต่างแต่ว่าช้าหรือเร็ว

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ถ้าเรามีความเพียร
ทำอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ
ถูกหลักวิชา คือ วางใจพอดีๆ
เดี๋ยวก็สมหวังกันทุกคน

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

อย่าไปท้อถอยเมื่อเรายังทำไม่ได้
ขอให้ทำได้ทำเถอะ เดี่ยวเราก็ทำได้

มันก็ค่อยๆ เป็นไปเรื่อยๆ
ละเอียดยไปเรื่อยๆ ได้เรียนรู้กันไปเรื่อยๆ
ได้สัมผัสที่ละเอียดยกับสภาวะธรรม
ที่เข้าถึงไปเรื่อยๆ ฝึกไป ทำไป

๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

๒๕๓

ถ้าทำเป็นแล้วทุกอย่างก็ไม่ยาก

หรือยากไม่มาก มันยากพอรู้

คือถ้ารู้แล้วมันก็ไม่ยาก

ถ้าเรารู้หลักวิธีการแล้ว

มันอยู่ที่ตรงนี้

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ถ้าเอจริงก็จะถึงของจริง
ที่มีอยู่ในตัวทุกคนในโลก

ถ้าไม่จริง ทำอย่างไรก็ไม่พบความจริง
ของจริง คู่กับ คนจริง

๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

๒๕๕

บุญเก่าของเรามีเหลือเฟือ
เหลือแต่เรา “จริง”
และทำถูกหลักวิชาแค่ไหน

๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

คำว่า “ผิดหวัง”
ในการนั่งสมาธิไม่มีในโลก
ไม่มีผิดหวัง เพราะเราไม่หวังผิด
เราจะผิดหวัง เมื่อเราไม่ได้ทำ
ความผิดหวังจะไม่มี
เมื่อเราทำตามขั้นตอน



อย่าประมาท



ชีวิตคนเรานั้น
อย่าเอาชีวิตไปเสี่ยงกับสิ่งที่ไม่น่าเสี่ยง
มันเสียเวลาเปล่า
เพราะวันหนึ่ง ๆ หหมดไปอย่างรวดเร็ว
และไม่ว่าวันไหนจะต้องละโลกไป
ถามตัวเองสิว่า...
เรามีที่พึ่งแล้วหรือยัง

เวลามาก็มาคนเดียว
เวลาไปก็ไปคนเดียว
ตอนใกล้จะละโลก
ไม่มีใครช่วยเราได้เลย
นอกจากตัวเราเอง
ด้วยบุญกุศลที่สั่งสมมา
ด้วยธรรมะที่เราปฏิบัติเนิ่นนาน

๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

คำว่า ไม่ว่าง ไม่มีเวลา
อย่านำมาใช้ปิดโอกาสตัวเอง
ในการแสวงหาความดี บุญกุศล
หรือพระรัตนตรัยในตัว

๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ทุกชีวิตล้วนตายหมด
และชีวิตในโลก

“สุขก็สุขนาน ทุกข์ก็ทุกข์นาน
สุขก็สุขเหลือเชื่อ ทุกข์ก็ทุกข์เหลือเชื่อ”

ดังนั้นเราจึงต้องเตรียมตัวให้ดี
ชีวิตมีเพียงแค่นี้
ถ้ายังไม่ถึงกรรมะ...ยังไม่ปลอดภัย
ถ้าไม่สั่งสมบุญ...ก็ไม่ปลอดภัยเช่นเดียวกัน

๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕

อย่าเอาเวลาที่สำคัญสำหรับชีวิต
ที่จะเข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกภายใน
ไปใช้ทำอย่างอื่นที่ไร้สาระ

๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๖

เวลาเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต
ต้องสงวนเวลาไว้เพื่อการปฏิบัติธรรม
ฝึกใจให้หยุดนิ่ง
ให้เข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกภายในให้ได้

๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๖

สิ่งที่เราจะสูญเสียไปไม่ได้อีกแล้ว
คือเวลาสำหรับการปฏิบัติธรรม
เพราะเวลาที่ผ่านไป
มันดึงเอาความแข็งแรง
ความสดชื่นของร่างกายเราไปด้วย

๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๖

อย่าให้สูญเสีย
อารมณ์ที่แจ่มใส เบิกบาน
เพราะเป็นอารมณ์ที่จะทำให้เรา
เข้าถึงธรรมได้อย่างง่าย ๆ

๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๖

หัวใจสำคัญในการปฏิบัติธรรม
คือ ความแข็งแรง
และปลอดกังวล

๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ในช่วงที่ยังแข็งแรงอยู่
ให้ตั้งใจนั่งธรรมะ
และสร้างบุญให้เต็มที่

๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

๒๖๙

อย่าไปให้ความสำคัญ
กับกิจอื่นมากเกินไป
บริหารเวลาให้เป็น

เวลาจะดูหนึ่ง ดูละคร
จะเที่ยวเตร่สนุกสนาน
เอามาปฏิบัติธรรม

>>>>>>

ทำเป็นแล้ว
จะสนุกกว่าดูหนังดูละครเสียอีก
ส่วนข่าวคราว เราก็ติดตามได้
เลือกสรรเฉพาะที่จำเป็นต้องรู้หรือควรรู้
ข่าวอะไรไม่ควรรู้ ไม่ต้องรู้ เราก็ผ่านไป

๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖



วาทธรรมประจำวัน

- พุทธบุตรต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน
เหมือนดวงตะวันที่มีดวงเดียว
- พุทธบริษัท ๔ ต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน
เหมือนดวงตะวันที่มีดวงเดียว
- เรื่องส่วนตัวให้ออเบกขา
เรื่องพระศาสนาให้ออเบกขา
- จิตสทไส เมื่อใจสิ้นระแวง
เหมือนดวงจันทร์ส่องแสงในคืนวันเพ็ญ
- ธรรมกายคือพระในตัวเอง
ที่คุณสามารถเข้าถึงได้ด้วยการทำใจหยุดนิ่ง

การบ้าน ๑๐ ข้อ

๑. เมื่อกลับไปถึงบ้าน เอาบุญไปฝากคนที่บ้าน
๒. จดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรม
๓. ก่อมนอนให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด
๔. เวลานอนหลับให้หลับในอุทะเลบุญ
๕. เวลาตื่นนอนให้ตื่นในอุทะเลบุญ
๖. เมื่อตื่นแล้ว รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ ๑ นาที
ใน ๑ นาทีนั้น ให้เรานึกว่า เราโชคดี ที่รอดมาอีก ๑ วัน
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้น
ตายแน่ ตายแน่

๗. ทั่ววันให้ทำความรู้สึว่า ตัวเราอยู่ในองค์พระ
องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็น
ตัวเรา

๘. ทุก ๑ ชั่วโมง ขอ ๑ นาที เพื่อหยุดใจนึกถึงดวง
องค์พระ หรือทำใจนิ่งๆ ว่างๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

๙. ทุกกิจกรรม ตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็นการ
ล้างหน้า อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหาร ล้างจาน
กวาดบ้าน ออกกำลังกาย ขับรถ ทำงาน ให้เรานึกถึง
ดวง หรือองค์พระไปด้วย

๑๐. สร้างบรรยากาศที่ดี สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม และ
ปิยวาจา

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก } หญิงชาย
ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา } หญิงชาย
ชายขวา

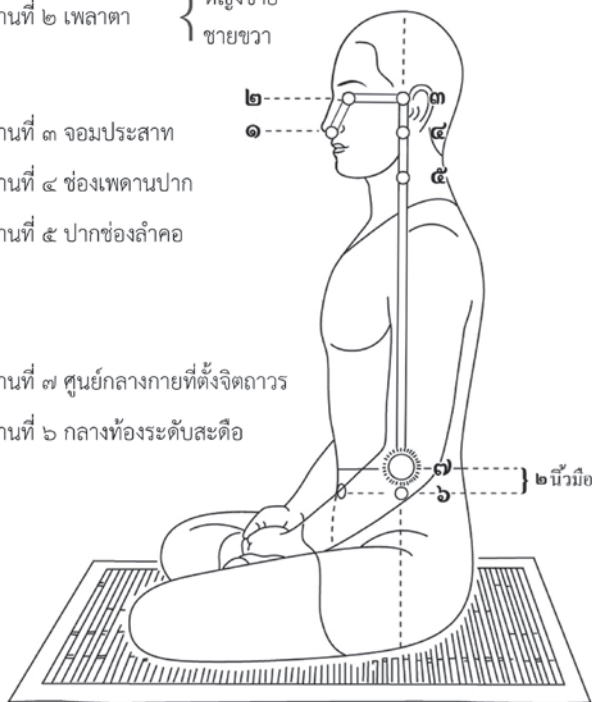
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดานปาก

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ กลางท้องระดับสะดือ



ภาพวาด : อ.บำรุงศักดิ์ กองสุข

ภาพแสดงฐานที่ตั้งของจิตทั้ง ๗ ฐาน

วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

สมาธิ คือ ความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่าง
ยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธ-
ศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติเพื่อการดำรงชีวิตประจำ
วันอย่างเป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติ สัมปชัญญะ และ
ปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ
ดังวิธีปฏิบัติที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้เมตตาสั่งสอนไว้ดังนี้

๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจ
ให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ เพื่อ
ย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

๒. คุณเข้าหรือนั่งพับเพียบสบายๆ ระลึกถึงความดีที่ได้
กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต
จนราวกับว่า ร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่ง
คุณงามความดีล้วนๆ

๓. นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้
ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี
ไม่ฝืนร่างกายมากเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ
หลังตาพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตา

๒๗/๗

หรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึก
ให้พร้อมทั้งกายและใจว่า กำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบ
สบายอย่างยิ่ง

๔. นึกกำหนดนิมิตเป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่า
แก้วตาดำใสบริสุทธิ์ ปราศจากรอยตำหนิใดๆ ขาวใส เย็นตา
เย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้ เรียกว่า
บริกรรมนิมิต นึกสบายๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้น มานิ่งสนิทอยู่
ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวล เป็น
พุทธานุสสติว่า “สัมมาอะระหัง” หรือค่อยๆ น้อมนึกดวงแก้ว
กลมใสให้ค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวฐาน โดย
เริ่มต้นตั้งแต่ฐานที่ ๑ เป็นต้นไป น้อมนึกอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ
ไปพร้อมๆ กับคำภาวนา

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงแก้วกลมใสปรากฏแล้ว ณ กลางกาย
ให้วางอารมณ์สบายๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่า ดวงนิมิต
เป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรธานหายไป ก็ไม่
ต้องนึกเสียดาย ให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่
แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่อื่น ที่มีใช้ศูนย์กลาง
กาย ให้ค่อยๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการ
บังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติ

ลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกล้ำลึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็กๆ อีกดวงหนึ่ง ซ่อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิมแล้วสนใจ เอาใจใส่แต่ดวงเล็กๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อยๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์ และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ ดวงนี้เรียกว่า “ดวงธรรม” หรือ “ดวงปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน

การระลึกรู้ถึงนิมิตสามารถทำได้ในทุกแห่งทุกที่ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นนั่ง นอน ยืน เดิน หรือขณะทำภารกิจใดๆ

ข้อแนะนำ คือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อยๆ ทำอย่างสบายๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แคไหน ให้พอใจแค่นั้น ซึ่งจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกสมาธิบังเกิดผลจนได้ “ดวงปฐมมรรค” ที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ดิตสนิหมั่นคงอยู่ที่ศูนย์กลางกายแล้วให้หมั่นตรึงระลึกนึกถึงอยู่เสมอ

อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จ และความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังจะทำให้สมาธิละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย

ข้อควรระวัง

๑. อย่าใช้กำลัง คือ ไม่ใช้กำลังใดๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็วๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนใดของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

๒. อย่าอยากเห็น คือ ทำใจให้เป็นกลาง ประคองสติ มิให้ผลออกจากปริกรรมภาวนาและปริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้นอย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้น อุปมาเสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจจะเร่งเวลาได้

๓. อย่ากังวลถึงกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน อาศัยการนึกถึง “อาโลกกสิณ” คือ กสิณความสว่าง เป็นบทเบื้องต้น เมื่อฝึกสมาธิจนเข้าถึงดวงปฐมมรรคแล้ว ฝึกสมาธิต่อไป ผ่านกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาในภายหลัง ดังนั้น จึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ประการใด

๔. เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย
ทีเดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืน เดิน นอน หรือ
นั่ง อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่น ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนา
พร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสควบคู่กันตลอดไป

๕. นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลาง
กายทั้งหมด ถ้านิมิตเกิดขึ้นแล้วหายไป ก็ไม่ต้องตามหา ให้
ภาวนาประกอบใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อม
ปรากฏขึ้นใหม่อีก

การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย่อมเป็น
ปัจจัยให้เกิดความสุขได้ เมื่อซุกซอมปฏิบัติอยู่เสมอ ไม่ทอดทิ้ง
จนได้ดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้หมั่นประกอบรักษาดวงปฐมมรรค
นั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลัก
ประกันได้ว่า ได้ที่พึ่งของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ที่จะส่งผลให้เป็น
ผู้มีความสุข ความเจริญ ทั้งในภพชาตินี้และภพชาติหน้า
เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคี
เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน หากสามารถแนะนำต่อกันไป ขยายไป

ยังเหล่านมนุษย์ชาติอย่างไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์
สันติสุขอันไพบูรณ์ที่ทุกคนใฝ่ฝันก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๑. ผลต่อตนเอง

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต

ส่งเสริมให้คุณภาพของจิตใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส
สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มี
ความจำและสติปัญญาดีขึ้น

ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็ว
ถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

๑.๒ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

ทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า
มีความองอาจ สง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส

มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่น
ในตนเอง

มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้
มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป

๑.๓ ด้านชีวิตประจำวัน

ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน

ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจ ย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

๑.๔ ด้านศีลธรรมจรรยา

ทำให้เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เชื้อกฏแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ และเนื่องจากจิตใจดี จึงทำให้ความประพฤติทางกาย และวาจา ดีตามไปด้วย

ทำให้เป็นผู้มีความมกน้อย สันโดษ รักสงบ และมีขันติเป็นเลิศ

ทำให้เป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว เป็นผู้สัสมาคารวะ และมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

๒. ผลต่อครอบครัว

๒.๑ ทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่น

อยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

๒.๒ ทำให้ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัว หรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้

๓. ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

๓.๑ ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมอื่นๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้ที่มิมีจิตใจอ่อนแอ หวั่นไหวต่ออำนาจสิ่งชั่วร้ายหรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

๓.๒ ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งมั่นด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายของ

บ้านเมือง ทำให้บ้านเมืองของเราสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมั่งง่าย
ทิ้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนนก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น
เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลา และ
กำลังเจ้าหน้าที่ ที่จะไปใช้สำหรับแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความ
ไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

๓.๓ ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมี
สุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการ
ทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าไปด้วย และ
เมื่อมีกิจกรรมของส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะ
สละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่
แม้มีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคม จะมายุแหย่ให้เกิดความแตกแยก
ก็จะเป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคม เป็นผู้มีจิตใจ
หนักแน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

๔. ผลต่อศาสนา

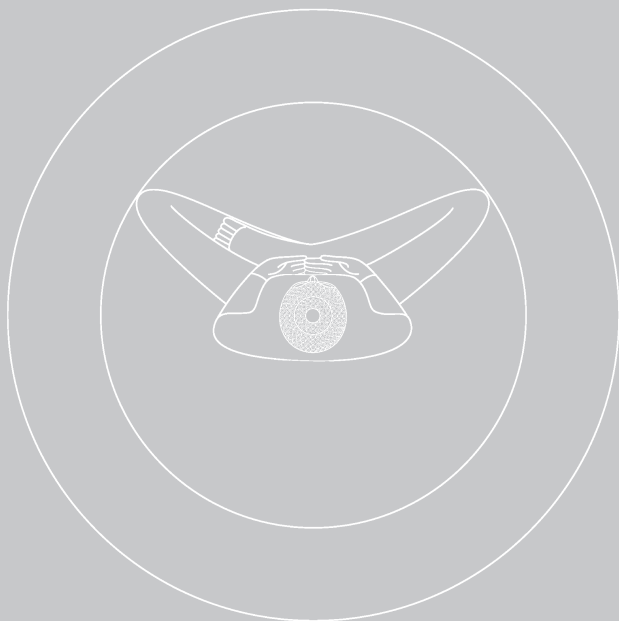
๔.๑ ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และ
รู้ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่า
การฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้
พ้นทุกข์เข้าสู่นิพพานได้

๔.๒ ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย พร้อมทั้งจะเป็นหนายแก้ต่างให้กับพระพุทธศาสนา อันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

๔.๓ เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป เพราะตราบไต่ที่พุทธศาสนิกชนยังตั้งใจปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั่น

๔.๔ จะเป็นกำลังส่งเสริมทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา เพราะเมื่อเข้าใจซาบซึ้งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว ย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาตามไปด้วย

เมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมเป็นที่หวังได้ว่า สันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน



หนังสือรวบรวม “วรรณกรรม”
...คุณครูไม่ใหญ่...
ที่ระลึกวาระวันมาฆบูชา
ครบรอบ ๔๗ ปี วัดพระธรรมกาย

คนเราเกิดมาทำไม?

เล่ม ๑ ทำพระนิพพานให้แจ้ง

เล่ม ๒ แสวงบุญ

เล่ม ๓ สร้างบารมี



มูลนิธิธรรมกาย
DHAMMAKAYA FOUNDATION



9 786164 293847