



คำไม่เล็กของคุณครูไม่ใหญ่ (มินิ) เล่ม ๕ (ศิลปะแห่งสมาธิ)

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

ที่ปรึกษาภิกขิตติมศักดิ์	พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย) พระราชภาวนาจารย์ วิ. (เผด็จ ทตตขีโว) พระครูใบฎีกาอานวยศักดิ์ มุนิสโกโก พระครูสมุห์ณรงค์ ทนตจิตโต พระไชยยศ ยสวโรโส พระมหาเสถียร สุวณฺณจิตโต ป.ธ.๙ พระสมศักดิ์ จนฺทสิโล Ph.D. พระมหาวิริยะ ธมฺมสารี ป.ธ.๙ พระสมบัติ รุกขิตจิตโต เมตตา สุวชิตวงค์ พ.ต.ท.หญิง วิริยา สุขน้อย	
ที่ปรึกษา	พระครูใบฎีกาอานวยศักดิ์ มุนิสโกโก พระครูสมุห์ณรงค์ ทนตจิตโต พระไชยยศ ยสวโรโส พระมหาเสถียร สุวณฺณจิตโต ป.ธ.๙ พระสมศักดิ์ จนฺทสิโล Ph.D. พระมหาวิริยะ ธมฺมสารี ป.ธ.๙ พระสมบัติ รุกขิตจิตโต เมตตา สุวชิตวงค์ พ.ต.ท.หญิง วิริยา สุขน้อย	
บรรณาธิการบริหาร กองบรรณาธิการ	ขวัญจิตต์ จิตสินธุ ไพบูลย์ สืบสาย อรอนงค์ สาสีผล อรอนงค์ เกิดรักษ์ จินดา ช่วยเกิด	วิชาญา ไตรวิเชียร ระพีพรรณ ใจภักดี จารุวรรณ วศินสกุล ศุภลักษณ์ พุทธิพงษ์ศรีสิทธิ์ วัลลภา เหล่าขวัญสถิตย์ สุพิชญา ศรีสุกุล อภิญา ฮวดชัย
ลำดับเนื้อหา	พระมหาธรรมสถิต ธมฺมจิตโต ป.ธ.๙	
ประสานงาน	วลัยลักษณ์ มงคลกาวิล	สุดปรารภณา จารุชาติ
ออกแบบปก	เมตตา สุวชิตวงค์ และ DM&S Advertising Co.,Ltd.	
ภาพถ่ายเส้น	พระอานันท์ วุฒติโชโต	
รูปเล่ม	พระบัณฑิต ทิตตปัญโญ	
พิมพ์ครั้งที่ ๑	วันธรรมชัย ๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘	
จำนวนพิมพ์	๑๐,๐๐๐ เล่ม	
ลิขสิทธิ์ / ผู้จัดทำ	มูลนิธิธรรมกาย อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐	
พิมพ์ที่	บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด	

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระเทพญาณมหามุนี (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย).

ศิลปะแห่งสมาธิ.— ปทุมธานี : มูลนิธิธรรมกาย , 2558.

288 หน้า. — (คำไม่เล็กของคุณครูไม่ใหญ่ (มินิ)).

1. สมาธิ. I. พระอานันท์ วุฒติโชโต, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN 978-616-7200-78-1

คำไม่เล็ดของคุณครูไม่ใหญ่ (มินิ)

๕

ศัลปะแห่งสมาธิ

ที่ระลึกวาระวันธรรมชัย

๔๗ พรรษา

พระเทพญาณมหามุนี วิ.
(ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

วันพฤหัสบดีที่ ๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

คำนำ



สมาธิ คือ สิ่งสำคัญของชีวิต เพราะการดำเนินชีวิตด้วยสติ เป็นชีวิตที่ปลอดภัยและเป็นสุข

ทำอย่างไร ครรลองวิถีชีวิตของเรา ที่มีทั้งกิจวัตร กิจกรรม และภารกิจการทำงานในแต่ละวัน จึงจะมีสมาธิเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงตลอดเวลา

“ศิลปะแห่งสมาธิ” เป็นการรวบรวมถ้อยคำสั้นๆ อันทรงคุณค่า ที่พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อธัมมชโย) ได้เมตตาสั่งสอน แนะนำ การปฏิบัติธรรม ในวาระโอกาสต่างๆ ซึ่งท่านได้แนะนำทั้งหลักการ วิธีการ เคล็ดลับ และให้กำลังใจในการปฏิบัติธรรม

ถ้าเรารู้จักสมาธิ และปฏิบัติสมาธิอย่างถูกวิธี
อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ชีวิตของเราจะสมบูรณ์ งดงาม
และมีคุณค่าอย่างแท้จริง

คณะผู้จัดทำ
กองวิชาการ ๐๑



สารบัญ

ปรับกายและใจให้เป็น	๑๙
นิกนิมิตและคำภาวนา	๗๕
สติ สบาย สม่่าเสมอ สังเกต	๑๐๑
หยุด นิ่ง เฉย	๑๗๒
กำลังใจและการแก้ไขอุปสรรค	๒๐๗
การบ้าน ๑๐ ข้อ	๒๗๔
วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น	๒๗๗



คาถาสำเร็จ



แม่มืดต่อมมืดมิด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม



เนื่อนานุญ

มหาธรรมกายเจดีย์ เป็นเนื่อนานุญของโลกหล้า

มหาจุฬามณี เป็นเนื่อนานุญของสวรรค์

พระในบ้าน เป็นเนื่อนานุญของครอบครัว

พระในตัว เป็นเนื่อนานุญของเรา



คำขวัญ



เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย



วาทธรรมประจำวัน



สิ่งที่ต้องสั่งสม คือ บุญกุศล

สิ่งที่ต้องแสวงหา คือ พระรัตนตรัยภายใน

เป้าหมายชีวิต คือ ที่สุดแห่งธรรม

ที่พักระหว่างทาง คือ

ดุสิตบุรี วงบุญพิเศษ เขตบรมโพธิสัตว์



เราเกิดมาทำไม

(วัตถุประสงค์การเกิดมาเป็นมนุษย์)

เราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง แสงบุญ
สร้างบารมี พระนิพพานอยู่ภายในตัวของเรา เริ่มต้นที่
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
ด้วยวิธีการทำใจหยุดนิ่งเฉยๆ ทุกคนสามารถทำได้
ยกเว้นคนตาย คนบ้า และคนที่ไม่ได้ทำ คนดี ๆ อย่าง
พวกเราทำได้ ถ้าได้ทำ ทำไม่ได้ เพราะไม่ได้ทำ



ปรับกายและใจให้เป็น



การทำสมาธิ
คือ การพักผ่อนหย่อนใจที่แท้จริง

คือ พักจากภารกิจต่าง ๆ
ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน
และหย่อนใจที่ตึง ๆ ของเรานั้น
ลงไปที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗

๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๑

กายสบาย
ใจสบาย
ก็ง่ายนิดเดียว

๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

การปรับกาย ปรับใจ ต้องทำทุกรอบ

โดยเอาตัวเราเป็นเกณฑ์ เป็นครู

เราแสวงหาความพอดีว่า

แค่ไหนพอเหมาะพอดี

ลองปรับดูทั้งร่างกายและจิตใจ

แล้วเราจะพบความพอดี

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ต้องปรับร่างกายให้รู้สึกสบาย ๆ
ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
ใจใส ๆ เก๋ง่าย ๆ
ใจไม่ไปเกาะ ไปเกี่ยว ไปเหนียว ไปรั้ง
ในเรื่องที่ไม่เกิดประโยชน์
เรื่องที่ทำให้ใจไม่ใส ไม่สะอาด ไม่บริสุทธิ์

๑๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ให้เราทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง
เพื่อให้ใจของเรามีความสุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

เมื่อใจเราไม่เหนียวไม่รั้งอะไรทั้งสิ้น
ใจจะค่อย ๆ มีความสุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ
จนกระทั่งเกิดความโล่งว่างอยู่ภายใน

กายเบา ใจเบา ใจใส ใจละเอียด
เมื่อใจเราไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว ไม่รั้งอะไรแล้ว
จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในอย่างง่าย ๆ

๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

วางใจตรงจุดที่สบาย
สบายตรงไหน
ก็วางใจตรงนั้นไปก่อน

๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ไม่ว่าเราจะปฏิบัติธรรม
ด้วยวิธีการอย่างไร
จะปฏิบัติแบบไหนก็ตาม
หลักมีอยู่ว่า
จะต้องให้ “สติ” กับ “สบาย”
ไปคู่กันตลอดเส้นทาง

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖

วิธีที่ลัดและเร็วที่สุด
คือ ทำตัวเราให้สบาย ๆ
แล้วก็ทำใจของเราให้หยุดนิ่งเฉย

อย่าไปบังคับใจ
ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น

๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

ไม่ต้องไปค้นหา

“ความสบาย”

แค่ทำใจนิ่ง ๆ เหยย ๆ

เดียวความสบาย

จะมาเอง

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ใจเราชอบที่สบาย ชอบที่เย็น
ไม่อึดอัด ไม่คับแคบ
เราก็ทำไปตามธรรมชาติของใจ
หลักง่ายๆ ก็มีเพียงแค่นี้

ธรรมชาติของใจเป็นของบอบบาง
เราจะไปใช้วิธีรุนแรงไม่ได้
ต้องใช้วิธีละมุน
คือ ต้องค่อยๆ วางใจ
ต้องเบาๆ สบายๆ
ใจถึงจะนิ่งได้

๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ทำใจให้อินโนเซนต์เหมือนเด็ก ๆ
ง่าย ๆ เดียวก็เข้าถึงได้

๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๒

การเข้าถึงพระธรรมกายในตัว
ต้องง่ายที่สุด
สบายที่สุด
มีความสุขที่สุด
บริสุทธิ์ที่สุด

๒๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

อย่ากังวล...
กลัวว่าจะไม่เข้าถึงธรรมะภายใน
ให้รักษาใจให้ใสๆ เบิกบาน
อย่างมีความสุข เดี่ยวก็จะดีเอง

๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้านั่งแล้วไม่มีความสุข คือ ขาดทุน

นั่งแล้วต้องมีความสุข

อย่างน้อยก็มีความสุขสบายกายสบายใจ

คือ กายสบาย ใจสบาย รู้สึกเวลาหมดไปเร็ว

อย่างนี้...เราไม่ได้นั่งฟรี

ถ้าหากไม่ได้แบบนี้...ขาดทุน

๒๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

แม้ไม่เห็นอะไรก็ตาม...
ขอให้เรานั่งแล้วมีความสุข

ต้องใจเย็นๆ อดทนรอ
ด้วยการทำนิ่งๆ เงยๆ
เดี๋ยวความสุขก็จะมาเอง

๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ไม่เห็น...ก็ไม่เห็นจะเป็นอะไร
เรานั่งอย่างนั้นไปก่อน
ให้มีปีติสุขกับการนั่ง
ทำให้ถูกหลักวิชา
เดี๋ยวก็เห็นเอง

๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ทำกาย...ให้สบาย
ทำใจ...ให้สงบ
เดี๋ยวเราก็จะพบ...แสงสว่าง
...พบดวงธรรมภายใน
...พบกายในกาย
...พบพระธรรมกายในตัวของเรา

๑๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าเราเริ่มต้น
ด้วยความพึงพอใจ ไม่เบื่อ
จากความไม่เบื่อจะนำ
เข้าไปสู่ความสบาย
และสบาย สบาย ยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ

๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ทำตัวให้สบาย
...ทำใจให้สงบ
เดี๋ยวเราก็จะพบทางออก
ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

๑๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

“ความสบาย”
ต้องค่อย ๆ ฝึก
ค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป
เหมือนการเจริญเติบโตของต้นไม้
ค่อย ๆ โตทีละเล็ก ทีละน้อย
ใจก็ค่อย ๆ พัฒนา
ไปทีละนิด ทีละหน่อย
ทีละน้อย ๆ แล้วก็เยอะขึ้น ๆ
เดี๋ยวเราจะค่อย ๆ เข้าใจเอง
อย่าใจร้อนนะ

๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

ให้พยายามรักษาอารมณ์สบาย
เก็บเกี่ยวความสบายทุกรอบที่นั่ง
และในที่สุดมันก็จะมีผลในตอนหลัง
ผลจะเกิดขึ้นอย่างง่าย ๆ
โดยที่เราไม่รู้เนื้อรู้ตัวเลย

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

อย่าลืมนะ
เรามานั่งหาความสุข
ให้ได้ทุกรอบ

ความสุขรอบนี้เป็นกำลังเกื้อหนุน
ให้สุขต่อไปในรอบหน้า
เป็นอุปการะเกื้อหนุน
ส่งเสริมซึ่งกันและกัน

๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

อารมณ์ดี อารมณ์สบาย
ต้องรักษากันทั้งวันเลย

อารมณ์ดี อารมณ์สบาย
จะช่วยให้ง่ายขึ้นเยอะ

๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๓

ถ้านั่งแล้วสบาย...มีความสุข
แสดงว่า
เรามาถูกทางแล้ว

๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ความสงบมั่นมีอยู่ในตัว
ไม่ใช่นอกตัว
ไม่ใช่ที่ไหน

๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓



วางใจเบาๆ สบายๆ
ให้ใจนิ่งๆ นุ่มๆ ไสๆ
แตะเบาๆ เหมือนขนนก
ที่ลอยในอากาศ
แล้วตกลงบนผิวน้ำ
โดยไม่ทำให้น้ำกระเพื่อม
ขนนกก็ไม่จม
ต้องแผ่วๆ อย่างนั้นนะ

๑๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าจะนั่งธรรมะได้ดี...

ใจต้องมีความสบาย และมีความสุข
เพราะจะทำให้ใจเราละเอียดขึ้นไปเรื่อย ๆ

๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

หลับตาเป็น
จะเห็นภาพภายใน

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หลับตาเบาๆ พอสบาย ๆ
คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ
อย่าไปบีบเปลือกตา
อย่ากดลูกนัยน์ตา
หลับตาสักก่อนลูก
สัก ๕๐ เปอร์เซ็นต์
เหมือนปรือๆ ตานิดๆ
อย่าถึงกับปิดสนิทนะ

๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

หลับตาเบาๆ แก้ชนตาชนกัน

๒๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ใครที่กดลูกนัยน์ตาลงไปดู
แก้ด้วยการเหลือกตาขึ้นไป
ที่ฐานที่ ๒ หรือ ๒ ครั้ง แฉะๆ นั้น
หรือกลางกะโหลกศีรษะก็ได้
ตรงจอมประสาทก็ได้
ให้ไขมันถอนออกมาจากถลอก
ที่มันกดลูกนัยน์ตาลงไป
เป็นปีๆ หลายๆ ปี

>>>>>

เขาลือกไว้แล้ว เราก็ต้องแก้ลือก
ด้วยการเหวี่ยงตาชั่งขึ้นไป
แทนที่จะเหวี่ยงตาลงต่ำ
แล้วก็นิ่งเอาไว้ตรงนั้นแหละ
นิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม ใจใสๆ

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หลับตาพริ้มๆ
นั่งน้ายืมๆ
ผ่อนคลาย...อย่างสบายๆ

๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

“หลับตาเป็น” จะทำให้กล้ามเนื้อ
บริเวณใบหน้าและศีรษะผ่อนคลาย
และพลอยทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วน
ของร่างกายเราผ่อนคลายตามไปด้วย
แต่ถ้าเราบีบเปลือกตา
หรือกดลูกนัยน์ตามันจะตึง
ตั้งแต่เปลือกตา หน้าผาก ศีรษะ
แล้วก็ทั้งเนื้อทั้งตัว ไหล่จะยก
นิ้วจะกระดก หน้าท้องจะเกร็ง
อย่างนี้ผิดวิธีนะ

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ลูกนัยน์ตาเราอยู่ในระดับองศาเดิม
ไม่ต้องเหลือบลงต่ำไปดู

ให้ทำเหมือนเราแอบ ๆ
มองดูดวง ดวงค์พระนิค ๆ
เหมือนไม่ได้ตั้งใจดู

นี่คือวิธีดูเข้าไปในกลางกายอย่างถูกวิธี
ถ้าเหลือบตาลงไปดู ก็เท่ากับกดลูกนัยน์ตา
อย่างนี้ผิดวิธี จะทำให้ปวดตา ปวดกระบอกตา
เมื่อย ตึง นั่งไม่มีความสุข

๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ทางสายกลาง
จะต้องไม่ไต่ลงไปข้างใดข้างหนึ่ง
มันต้องพอดี

๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ช่วงสบายที่สุด คือ “ความพอดี”

ถ้าสบาย...ใช่

ถ้าไม่สบาย...ไม่ใช่

ต้องปรับใหม่

อย่าไปฝืนดันทุรัง

เอาหัวชนกำแพงอย่างนั้น

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

ความพอดี คือ นั่งแล้วสบายใจ

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

การแสวงหาพระธรรมกาย

คือ การแสวงหาจุดแห่งความสมดุลของชีวิต

คือ ความพอดี

เข้าถึงดีแล้วมันพอ

รู้จักพอแล้ว มีความพึงพอใจ

ชีวิตเต็มอิ่ม เต็มเปี่ยม

ไม่ทะลุเหมือนตุ่มก้นรั่วแล้ว

พระธรรมกายในตัวเองแหละ...

คือ ความพอดี

๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

“ความพอดี”

สังเกตจาก

“ความพอใจ”

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

“พอใจ”

คือ วางใจอย่างนี้
แล้วรู้สึกสบาย

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

“การปฏิบัติธรรม”

คือ การแสวงหา

ความพอดี

๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ถ้าเราหาความพอดี
กับของหายาบได้
ละเอียดก็พอดีได้

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

แค่เราปล่อยวาง
ไม่ไปคิดคำนึงถึงเรื่องอะไรเลย
ทำกายสบาย ใจสบาย
เราก็เข้าถึงความสุขภายในได้แล้ว

๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ทำใจเป็นกลางๆ
ด้วยการปล่อยวาง
เปิดช่องทางให้ใจได้รับความสุขบ้าง

๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าใจทิ้งทุกสิ่ง
ก็จะหยุดนิ่งอยู่ตรงกลาง

๑๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๒

ปล่อยวางได้วินาทีนี้
ก็เข้าถึงธรรมได้วินาทีนี้

๒๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

พอกคลายความผูกพัน
ใจจะย้อนกลับเข้ามาสู่ภายใน
อย่างง่าย ๆ

๑๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๑

ช่วงไหนที่เรารู้สึกไม่ต้องการอะไร
มีเพียงอาสนะหนึ่งผืน
ที่นั่งแคบ ๆ ไม่เกินหนึ่งตารางเมตร
ที่นอนไม่เกินสองตารางเมตร
อาหารแค่ประทังชีวิต
รสชาติ...ไม่คำนึงถึง
ไม่รู้สึกลินดีลินร้ายอะไร

>>>>>

มีเรื่องมากกระทบก็ไม่กระเทือน
ใครจะกระทบทุ้งกระเทกแค่ไหน
ก็ไม่กระทบกระเทือน
ใจนิ่งเฉย รู้สึกสดชื่นตลอดเวลา
นั่นละ คือ สภาวะใจที่เหมาะสม
ที่จะไปที่สุดแห่งธรรม

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

วางอารมณ์ให้เป็น
ฝึกตั้งใจให้ได้
โดยไม่เอาอะไรเลย
อย่างสบายๆ
เดี๋ยวก็จะเข้าไปสู่ภายในได้เอง

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ใจที่จะเข้าถึงธรรม
ต้องใจสบาย เบิกบาน เข้มข้น

และใจจะสบายได้...
ต้องนึกถึงแต่เรื่องบุญ
เรื่องธรรมะ เรื่องความดี
และไม่ติดข้องกับสิ่งใดเลย

๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



นิกนิมิตและคำภาวนา



การปฏิบัติธรรมในแต่ละวันไม่เหมือนกัน

บางวันอยากภาวนา

บางวันไม่อยากภาวนา

บางวันอยากนึกนิมิต

บางวันไม่อยากนึกนิมิต

ให้อนุเคราะห์คล้อยตามความรู้สึกนึกคิด

ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาตินั้นไป

“คำภาวนา”

มีวัตถุประสงค์เพื่อ
ให้ดึงใจกลับมาสู่
ที่ตั้งดั้งเดิมภายในตัว
มาอยู่กับเนื้อกับตัว

๑๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ถ้าหากเรามีความรู้สึกว่า
ไม่ภาวนาแล้วสบายใจกว่า
เราก็ไม่ต้องภาวนา
วางใจเบาๆ หยุดเบาๆ
นิ่งเบาๆ สบายๆ

๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

จะภาวนาก็ได้
จะไม่ภาวนา...ก็ไม่ใช่ไร
ถ้าเรามั่นใจว่า
เราไม่ต้องภาวนาก็ไม่ฟัง
ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ใจตั้งมั่นได้
เราก็ไม่ต้องภาวนา แล้วแต่เรา
เพราะแต่ละคนไม่เหมือนกัน

๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ถ้าจะ “ภาวนา”

ก็ต้องให้เป็นเสียงที่ละเอียดอ่อน

ค่อย ๆ ดังออกมาจากกลางท้อง

เหมือนมาจากแหล่งแห่งความบริสุทธิ์

แห่งอานุภาพที่ไม่มีประมาณ

แหล่งแห่งปัญญา

แหล่งแห่งมหากรุณา

พร่างพรูออกมาจากตรงนั้น

๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ภาวนาไปเรื่อย ๆ ก็ครั้งก็ได้
จนกว่าอยากจะอยู่เฉย ๆ
หยุดกับนิ่งอย่างเดียว
ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วเราก็
ไม่ต้องหวนกลับมาภาวนาใหม่นะ

๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘

การภาวนา “สัมมาอะระหัง”
ต้องให้เสียงดังออกมาจากศูนย์กลางกาย
ต้องภาวนาอย่างสบาย ๆ
อย่าไปตั้งใจมาก

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

ภาวนาไปเรื่อย ๆ
พอภาวนาไปถึงจุด ๆ หนึ่งแล้ว
คำภาวนาหายไป
เมื่อไรคำภาวนาหายไป แล้วใจไม่ฟุ้ง
ก็ไม่ต้องกลับมาภาวนาใหม่
ให้ทำใจนิ่งเฉย ๆ อย่างเดียว
เดียวใจมันก็หยุดนิ่งข้างใน

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

ถ้าเรานึกเป็นภาพ
จะเป็นภาพดวงแก้ว องค์พระ
มหาปุษณียาจารย์
หรือสิ่งที่เรากุ่นเคยก็ได้
แต่ต้องเป็นภาพที่นำมา
ซึ่งความบริสุทธิ์ ความสูงส่งของใจ

>>>>>

ยกเว้นภาพที่นำมา
ซึ่งความกำหนัดยินดีในกาม
ในความขัดเคืองใจ ชุณมัว
ผูกพยาบาท หรือความคิดเบียดเบียน
ต่อสรรพสัตว์และเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

จะนึกเป็นภาพก็ได้
จะทำความรู้สึกว่ามีภาพก็ได้
หรือจะวางใจเฉยๆ ก็ได้
ได้ทุกรูปแบบ

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เราตริก เรานึกถึง “ดวง”
ก็สามารถเห็น “องค์พระ” ได้
เรานึกถึง “องค์พระ”
ก็สามารถเห็น “ดวง” ได้
เพราะในดวงก็มีองค์พระ
ในองค์พระก็มีดวงใสๆ

๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘

จะนึกคำว่า “พระ” ก็ได้ แม่ไม่เห็นพระ
จะนึกคำว่า “ดวง” ก็ได้ แม่ไม่เห็นดวง
หรือจะนึกคำว่า “บุญ” ก็ได้ แม่ไม่เห็นอะไร

๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

นึกบ่อย ๆ...ก็นึกได้
นึกได้บ่อย ๆ...ก็เห็นได้
เห็นได้บ่อย ๆ...ก็เข้าถึงได้
เข้าถึงได้บ่อย ๆ...ก็ศึกษาได้
มันมีขั้นตอนอย่างนี้

เขาทำกันได้เลยอะเยะ
เราเป็นคนเช่นเดียวกับเขา
ถ้ามีความเพียรไม่น้อยหน้าเขา
เราก็ต้องทำได้

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

นี่ก็อย่างง่ายๆ
ก็จะได้อย่างง่ายๆ

๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒

“การนิกนิมิต”

ดวงไสๆ หรือองค์พระไสๆ
หรือวัสดุอะไรที่เราคุ้นเคยก็ตาม
นั่นคือหลักของใจ

“คำภาวนา”

เหมือนเชือกที่จะประคองใจเอาไว้
ให้มาอยู่กับหลัก

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ใหม่ๆ มันก็แวบไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้
เราก็นึกถึงดวงไสๆ องค์พระไสๆ
หรืออะไรก็ได้ที่ไสๆ
แล้วก็ภาวนา “สัมมาอะระหัง” เรื่อยไป
จะก็สับ ก็ร้อย ก็พัน ก็หมื่น ก็แสนครั้งก็ได้
มันก็จะมีสักครั้งหนึ่งที่ใจมันหยุดนิ่ง

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

“ตริก”

คือ การนึกถึงภาพดวงแก้วใสๆ
พระแก้วใสๆ อย่างสบายๆ
คล้ายๆ กับเรานึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย

๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ตริกไว้เรื่อย ๆ

นั่งตริก ยืนตริก เดินตริก นอนตริก
วิ่ง exercise ออกกำลังกายก็ตริกไปด้วย

ใหม่ๆ มันก็นึกไม่ออก

ก็ทำความรู้สึกว่ามีอยู่ภายใน

พอต่อ ๆ ไปก็ค่อย ๆ นึกได้เร็ว ๆ รวด ๆ

ทำอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ไม่เข้าใจก็จะถูกส่วนไปเอง

๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

หยาบให้ตริก ละเอียดให้ตะ

๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

หยาบให้ “ตริก”

เพราะว่าเราต้องต่อสู้กับ นิรณ ๕
คือ ความฟุ้ง ความง่วง ความเคลิ้ม
ความลึบเลสงสัย เหล่านี้เป็นต้น
ดังนั้น เราต้องมีหลักของใจ เอาไว้เป็นที่ผูกใจ
เหมือนม้าพยศ มีเชือกผูกเอาไว้กับหลัก

๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ส่วนใครที่ได้ไปแล้ว
เห็นดวง เห็นกาย เห็นองค์พระ
ก็ “ตะ” ใจเบาๆ ตะไปเรื่อยๆ
ใช้ระบบสัมผัส ตะดวงใสๆ
ตะกายภายในใสๆ
ตะองค์พระใสๆ
เดี๋ยวท่านก็จะดูดูบเข้าไปข้างใน

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าเราจะไปใช้ “ตะะ”

ตอนอารมณ์ยังหยาบอยู่ มันไม่ได้

เหมือนเอามือคปอกผลไม้มาผ่าฟัน

จะผ่าฟันต้องใช้มีดอีโต้

ต้องเอาความหยาบไล่เสียก่อน

>>>>>

เพราะฉะนั้น

ถ้าหยาบให้ตริก ละเอียดให้ตะ

พอละเอียดแล้ว เราไม่ต้องไปตริก

แค่ใช้ใจตะเบา ๆ มันก็จะวิ่งเข้าไปเลย

เดี๋ยวก็ชัด เดี่ยวก็ใส เดี่ยวก็สว่างขึ้นมาเอง

๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕



สถิติ สบาย สม่่าเสมอ สั้งเกต



๔ ส.

สติ สบาย สม่่าเสมอ สังเกต

ให้มีสติ คือ เอาใจมาอยู่กับตัวของเรา
มาหยุดมานิ่งภายในอย่างสบายๆ
ให้ต่อเนื่องทั้งวันทั้งคืน เหมือนเป็นผู้มีราตรีเดียว
ทำอย่างสม่่าเสมอทั้งวันทั้งคืน
แล้วก็สังเกตว่า เราทำถูกหลักวิชาไหม

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

๕ ส.

สมัครใจ สติ สบาย

สม่ำเสมอ สังเกต

ก็จะสมปรารถนา

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘

ความสบาย
เป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม
สติกับสบายจะต้องไปคู่กัน

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖

อารมณ์ดีและอารมณ์สบาย
เป็นอุปกรณ์สำคัญ
ที่ทำให้สติและสมาธิของเรา
เป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง

๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

สำคัญความเพียร สมน้ำเสมอ
สมัครใจ รักที่จะนั่ง
และมีสติ สบาย สมน้ำเสมอ
สังเกตว่า เราทำถูกหลักวิชาไหม
ตั้งใจมากเกินไปไหม
หรือย่อหย่อนจนเคลิบเคลิ้ม
ฟุ้งซ่านหรือหลับไป
เราก็ปรับเอา

๒๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ตั้งใจมากเกินไปไหม
อยากได้มากเกินไปไหม
ระวังหรือเกร็งเกินไปไหม
เราต่อสู้กับความฟุ้งหรือเปล่า
สังเกตแล้วเราจะพบเหตุแห่งความบกพร่อง
และช่องทางแห่งความสำเร็จ

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

มีความขยัน มีสติ สบาย
สม่ำเสมอ แล้วก็หมั่นสังเกตว่า
ทำถูกหลักวิชาไหม
แล้วก็ปรับปรุงกันไปเรื่อย ๆ
ถ้ามีอย่างนี้ ต้องเข้าถึงทุกคน

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓

การสังเกตจะเกิดจากความรัก
ความชอบ และฉันทะในการนั่งสมาธิ

ถ้าเราตั้งใจสังเกตกันจริงๆ
เราจะเข้าถึงธรรมกันได้
หลวงพ่อยากให้ทุกคนสังเกตกันให้เป็น
และทำ “หยุดแรก” ให้ได้กันจริงๆ

๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ให้สังเกตตัวเราว่า
ตั้งแต่ทำนึ่ง วางมือ หลับตา วางใจ
การนี้ภาพ มีชีวิตชีวาทุกชั้นตอนใหม่
ไม่ใช่ซังกะตายนึ่ง

นึ่งอย่างมีความสุข สนุกสนานหรือเปล่า
มีฉันทะใหม่ รักที่จะนึ่ง นึ่งอย่างเพลิดเพลิน
แม้ว่ายังไม่เห็นอะไร
เรามีตรงนี้แล้วหรือยัง

๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ติ่งเกินไป...เราก็รู้
หย่อนเกินไป...เราก็รู้
เราก็ต้องปรับเอา

๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

พยายามทำความเข้าใจ
ในสิ่งที่หลวงพ่อบอกทุกขั้นตอน
อย่าดูเบา อย่าฟังผ่านหูไปเฉย ๆ

นั่นแหละเทคนิค เคล็ดลับ
หรือกลเม็ดวิธีการเข้าถึงธรรมทางลัด
สิ่งที่เรารู้สึกว่ายาก...ก็จะง่าย

๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ตลอดเส้นทางสายกลางภายใน
ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์
เป็นเส้นทางที่ไม่ท้อถอย
เป็นเส้นทางของผู้มีบุญ
เพราะฉะนั้น มันจะง่าย
คำว่า “ยาก” ไม่มีเลย

๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒

ถ้าเราหลับตาแล้วเริ่มยาก
เริ่มทुरกันดาร เริ่มยากเจริญ
เริ่มควานหาองค์พระ
แปลว่าเราทำไม่ถูกหลักวิชาแล้ว
ไม่ใช่เส้นทาง “ผู้มีบุญ”

๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒

พึงจำไว้ว่า...

ตลอดเส้นทางสายกลางภายใน
เส้นทางไปสู่ความเป็นพระอริยเจ้า
ที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจสูงสุด
อย่างที่เราไม่เคยเจอ “ต้องง่าย”

๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒

ธรรมะเป็นของลึกซึ้ง
ถ้าทำถูกวิธีก็จะเข้าถึงได้ง่าย ๆ
แต่ถ้าทำไม่ถูกวิธี
ของง่ายก็จะกลายเป็นยาก

๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หมั่นสังเกต
แล้วก็ปรับปรุงแก้ไขตัวเอง
อย่าไปมัวโทษนั้น โทษนี้
หรือเอาตัวเรา
ไปเปรียบกับคนอื่น
ใครนั่งดี...เราก็อ่อนโยมทนา

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

นั่งธรรมะมาตั้งนาน...
แต่ทำไมยังไม่ได้ผล

ก็ต้องหันมาประเมินผลตัวเราว่า
ที่ผ่านมา ทำวัน...หยุด ๕ วัน
ทำ ๕ วัน...หยุดอาทิตย์หนึ่งหรือเปล่า

>>>>>

แล้วทั้งวัน เราได้รักษา
อารมณ์ดี อารมณ์เดียว
อารมณ์สบายหรือเปล่า
ได้แบ่งใจไว้ภายในหรือไม่
นี่คือสิ่งที่เราต้องมาดูแลตัวเอง
แล้วก็ปรับปรุงแก้ไขกันไป

๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ให้เอาร่างกายเราเป็นเกณฑ์
ตัวเราจะเป็นครูอย่างดี
มันจะคอยเตือนเรา
ตึงเกินไป หย่อนเกินไป
สังเกตหรือเปล่า

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

เอาตัวเราเป็นครู
สังเกตให้ดี
ปรับให้พอดี
ไม่ตึง ไม่หย่อน
พอดีเมื่อไร...ได้ดีเมื่อนั้น

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

การปรับอารมณ์
ที่จริงเรารู้แหละว่า...
ปรับแค่ไหนพอดี
แล้วเราชอบ
แต่พอถึงตรงนี้
ทำไมเราปล่อยให้มันผ่านไป

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

ต้องทำทุกวัน ทำทั้งวัน
หมั่นสังเกต
เดี๋ยวเราก็จะพบ
เหตุแห่งการบกพร่อง
และช่องทางแห่งความสำเร็จ

๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



การจะเข้าถึงธรรมภายใน...ต้องสบาย

จะได้โลเกียทรัพย์ หรืออริยทรัพย์
ทรัพย์ภายนอกภายในเหมือนๆ กัน

คือ ต้องสบายใจ
พอใจสบาย เดี่ยวก็จะขัดขึ้นมา

๑๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

หยุดให้เป็น
เย็นให้พอ
รอให้ได้
ง่ายนิดเดียว

๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๑

ง่าย ๆ สบาย ๆ ใจเย็น ๆ
ใจไม่เย็น...ต้องแก้ไขได้

ถ้าเราไม่แก้
มันจะยืดเวลาการเห็นออกไปอีกหลายปี
ซึ่งมันเสียเวลา
เราต้องทำอย่างใจเย็น ๆ

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

การเห็นโลกภายใน
ต้องค่อยเป็นค่อยไป
ค่อย ๆ เห็น

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ค่อยเป็นค่อยไปนี่สำคัญ
ถ้าหากใครทำใจอย่างนี้ได้
เหมือนได้สมบัติทั้งโลกไว้ในตัว

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

ถ้ามีความรู้สึกว่า

“ค่อยเป็นค่อยไป”

ใจเราจะไม่เร่าร้อน ไม่รุ่มร้อน
ประสบการณ์จะค่อย ๆ พัฒนาไป

อย่างมีความสุข
และจะเข้าใจทุกประสบการณ์
แล้วในที่สุดประสบการณ์นี้
จะนำไปสู่ความมั่นคง

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

ถ้าช่วงไหน...นั่งไม่ได้ตั้งใจเรา

ก็อย่าไปหงุดหงิด

ให้ทำเฉยๆ อย่างสบายๆ

Let it be ปล่อยให้มันเป็นไป

๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ง่วงก็หลับ
เมื่อยก็ขยับ
ฟังก็ลืมตา
แล้วก็ว่ากันใหม่

๑๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

นั่งธรรมะ หลับหลอก ๆ
ก็จะเจอของจริง
ถ้าหลับจริง ๆ ก็จะเจอของหลอก ๆ
หลับจริง ๆ คือ นั่งหลับปุ๋ยไปเลย
แต่ถ้าทำหลับหลอก ๆ
หลับแต่ตา แต่ใจมันโพลง มีสติ
ตั้งมั่นอย่างดี อยู่กับเนื้อกับตัว ใจใส ๆ
เดี๋ยวจะเจอของจริงที่อยู่ภายใน

๒๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

อย่ากังวลกับการเห็นข้างใน
แต่ถ้าเกิดขึ้นขึ้นมาเอง
ไม่เป็นไร อย่างนี้ดีมาก

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

ไม่ลื้ม ไม่เร่ง ไม่เพ่ง ไม่จ้อง
ไม่เน้นภาพ ไม่เกินภาพ
เพื่อที่จะให้ชัดตั้งใจเรา
มิให้ดูแคไหนให้พึงพอใจแก่นั้นไปก่อน
ให้ดูอย่างสบายๆ ธรรมดาๆ
เหมือนเราดูต้นหมากรากไม้
ภูเขาเตาภา หรือดูทิวทัศน์อย่างนั้น

๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔

เวลานั่งธรรมะ...อย่าตั้งใจมากเกินไป
ไม่ต้องไปเสียตาย
ประสบการณ์ที่เราเคยนั่งแล้วดี
เพราะจะทำให้เราปล่อยไปเร่งอย่างผิดวิธี
เราต้องฝึกปล่อยวาง
เพื่อให้ใจได้รับความสุขบ้าง
ไม่อย่างนั้น...ใจเราก็จะไม่มีความสุข

๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

เมื่อเราปฏิบัติธรรมอย่างกังวลว่า
ประสบการณ์ภายใน
จะดีขึ้น คงที่ หรือหยابลง
ไม่คาดหวังว่า
อะไรจะเกิดขึ้น
ทำหน้าที่แค่...
หยุด นิ่ง เเฉ อย่างมีความสุข

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

นั่งแล้วต้องมีความสุข
อย่างน้อยความสุขเบื้องต้นคือ...
ความสบายๆ โล่งๆ ว่างๆ
โดยที่ไม่ได้คิดอะไร
จนกระทั่งไปถึงจุดที่เรายอมรับว่า
นี่แหละคือ ความสุขจริงๆ

๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ให้เป็นมิตรกับทุก ๆ ประสบการณ์

แม้ความมืดภายใน
หรือไม่มีอะไรใหม่มาให้ดู

๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ไม่คิดว่า...

ใจหยุดขนาดนี้แล้ว

น่าจะมีประสบการณ์ใหม่ๆ มาให้ดู

ไม่เปลี่ยนก็ไม่เปลี่ยน

เปลี่ยนก็เปลี่ยน

เฉยตลอด รักษาใจให้เป็นปกติ

อย่างนี้จะศึกษาวิชาธรรมกายได้ดี

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ประสบการณ์ภายใน
จะเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า...
เราได้ให้ความเอาใจใส่
กับศูนย์กลางกายจริงแค่ไหน

๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ไม่จำเป็นต้องไปนึกถึง
ช่วงที่เรา นั่งได้ดีที่สุด
ให้เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ
เดี๋ยวมันจะได้ถึงจุดนั้นเอง

>>>>>

ถ้าเราไปติดใจ
กับความรู้สึกเก่าๆ อย่างนั้น
ซึ่งอารมณ์มันดับไปแล้ว ผ่านไปแล้ว
เราก็จะตั้งใจมาก
แล้วจิตจะหยาบ จะไม่ได้ผล

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

ทุก ๆ ประสบการณ์
มีคุณค่าสำหรับเรา
ไม่ว่าประสบการณ์นั้น
จะมีดี หรือส่วาง
จะชัดเจน หรือไม่ชัดเจน
จะหายาบหรือละเอียด
ดีสำหรับเราทั้งนั้น

>>>>>

สิ่งที่เราจะต้องทำคือ
ทำใจให้เป็นกลางๆ
เฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย
ดูให้เป็นปกติ
การที่เราทำใจอย่างนี้
เดียวใจถูกดึงดูดเข้าไปสู่ภายใน
อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ

๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

นั่งแล้วอย่าไปคาดหวังว่า
วันนี้จะต้องเอาให้ได้
หรือวันนี้จะต้องดีกว่าเมื่อวาน

อย่าคาดหวัง...
ให้เริ่มต้นใหม่อย่างนักเรียนอนุบาล

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อความสุข หรือความสว่าง
ที่เราเคยได้ มันหายไป
ก็ช่างมัน เราเริ่มต้นใหม่

เหมือนกับเราไม่เคยเจอ
สิ่งเหล่านั้นมาก่อนเลย
ใจจะได้สบาย เบิกบาน
เป็นกลาง ๆ แล้วเดี๋ยวก็จะเข้าไป
สู่สภาวะนั้นเองในภายหลัง

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖



อย่าไปกลัวใจ
ทุกประสบการณ์
มีประโยชน์ทั้งนั้น

ธ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

การฝึกฝนในปัจจุบันสำคัญมาก ๆ

ถ้าเรานั่งธรรมะในอดีตไม่ดี

เราก็มานั่งทำความเพียรในปัจจุบันให้ดี

ทำให้ถูกหลักวิชชาที่เก่งและดีได้

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ต้องตั้งใจฝึกหยุดฝึกนี้
ทำใจให้ปล่อยวางจากเรื่องราวต่าง ๆ
เดี๋ยวก็เข้าไปสู่ภายในเอง

๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

การปฏิบัติธรรมไม่มีผิดนะ
มีแต่ถูกมาก หรือถูกน้อย
สมบูรณ์ หรือไม่สมบูรณ์

แล้วเราควรจะทำอย่างไร
ก็ทำให้มันสมบูรณ์
วันนี้ไม่สมบูรณ์...พรุ่งนี้เอาใหม่
พรุ่งนี้ไม่ได้...มะรืนนี้ว่ากันใหม่
...ฝึกกันไป

๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หมั่นฝึกใจให้หยุดนิ่ง
ให้ใจใสๆ ทำใจหลวมๆ
เหมือนสวมเสื้อผ้าที่ไม่คับเกินไป
ทำให้รู้สึกสบายกาย
ใจหลวมๆ จะทำให้รู้สึกสบายใจ
ความสบายเป็นต้นทาง
ของการเข้าถึงธรรม

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ไม่มีทางลัดอื่นใด
ที่จะเข้าถึงธรรมในตัว
นอกจากค่อย ๆ สังสม
ความละเอียดของใจ
สังสมการหยุดการนิ่งไปเรื่อย ๆ
แล้วก็ปรับให้ถูกวิธี
ให้ใจรู้สึก ว่า พอดี ๆ
ไม่ตึงไป ไม่หย่อนไป
ไม่ว่าจะนึกเป็นภาพ
หรือไม่นึกเป็นภาพก็ตาม

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

แม้ว่าเราจะยังมีด
ยังไม่นิ่งก็ตาม...
แต่ก็ไม่ได้หมายถึงว่า
มันจะเป็นอย่างนี้ตลอดชาติ

เราหมั่นฝึกฝนอบรมใจ
แล้วก็หมั่นสังเกต
ปรับใจของเราเรื่อย ๆ
เราก็จะพบสาเหตุแห่งการบกพร่อง
แล้วก็ช่องทางแห่งความสำเร็จเกิดขึ้น

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ฝึกเรื่อยไปนะลูกนะ

ฝึกไปเรื่อย ๆ

ทำใจให้เบิกบาน

ให้สบาย ๆ

>>>>>

หลวงพ่อบอกว่า...มันไม่ยากหรอก
มันอยู่ที่เราทำบ่อยๆ ซ้ำๆ
ด้วยใจที่ซุ่มซ่าม
มีกำลังใจที่จะทำ
ไม่ใช่ฝืน ไม่ใช่พยายาม

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ไม่มีทางลัดอื่นใดนอกจาก

ฝึกหยุด ฝึกนั่ง

ฝึกเรื่อยไป อย่าท้อ

สักวันหนึ่งเราจะต้องถึงจุด

ที่เราปรารถนาได้

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หมั่นฝึกฝนอบรมจิตใจ
ของเราให้หยุดนิ่ง
เอาจริงๆ จังๆ กัน
เอาจริงก็จะพบของจริง

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าเราฝึกทุกวันอย่างสม่ำเสมอ
ในอิริยาบถทั้งสี่
ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน
หลับตา ลืมตา และในทุกกิจกรรม
มันก็จะง่าย

>>>>>

เพราะใจจะคุ้นเคยอยู่ที่กลางห้อง
ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๓
พอเราหลับตาปุ๊บ...
มันก็ไปอยู่ตรงนั้นเลย

๒๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐

เพิ่มชั่วโมงหยุด
ชั่วโมงนั่ง
ชั่วโมงกลางให้เยอะๆ
เหมือนนักบินมีชั่วโมงบิน

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

สอนตัวเอง เตือนตัวเอง
ถ้าอยากได้จริงๆ
ก็ให้เอาใจไปอยู่ที่
ศูนย์กลางกายทั้งวันทั้งคืน
ทุกลมหายใจเข้าออก
ทำแค่นี้พอ อย่าไปทำมากมายอะไร

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

หยุดนิ่งทุกอิริยาบถ
ฝึกไปเรื่อย ๆ
เดี่ยวเราชำนาญขึ้น

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

หลักวิชาของการปฏิบัติธรรมนั้นมีอยู่
ถ้าปฏิบัติให้ถูกหลักวิชาแล้ว
ต้องเข้าถึงทุกคน
ที่เข้าไม่ถึง เพราะเกียจคร้าน
หรือขยัน...แต่ทำไม่ถูกวิธี

๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ต้องมีอิทธิบาท ๔
มีฉันทะ...รักในการปฏิบัติธรรม
รักที่จะเข้าถึงธรรม
มีความขยันในการนั่งธรรมะ
จดจ่อ ไม่เอาอะไรเลย
และก็สังเกตว่าเราทำอย่างไร
ใจถึงจะละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไป
ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าการฝึกจิต

๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

วิธีการ...เราก็รู้อยู่
ท่านสถิตอยู่ตรงไหน
เราก็รู้อยู่อีก
เหลือแต่ความเพียร ความพยายาม
และทำให้ถูกหลักวิชาเท่านั้นแหละ

๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘

อย่าชี้เกียจนั่ง...ให้ขยัน
จะเป็นทางมาแห่งบุญของเรา
บุญจะเกิดขึ้นทุกวันทุกคืนเลย

ธ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

อย่าใช้วันหยุดพักผ่อน
ไปเที่ยวเพลิดเพลิน
จนกระทั่งลืมเอาวันหยุดนั้น
มา...หยุดใจ

๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าเรามีฉันทะ
ในระดับชั้นหลงใหล
อะไรมันก็ไม่เป็นอุปสรรค

๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าเรามีฉันทะ
ที่จะเข้าถึงพระธรรมกาย
หรืออย่างน้อยได้ดวงใสๆ
เห็นแสงสว่างภายใน
เราต้องมีฉันทะในการทำการบ้าน*
ในระดับหลงไหล
ต้องหลงไหล ต้องเอาจริงเอาจัง
อย่างนั้นแหละ...มันถึงจะเข้าถึงได้

๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

*คู่มือบ้าน ๑๐ ข้อ หน้า ๒๗๔



หยุด นิ่ง เเฉย



ใจคนอื่นเป็นอย่างไร
ไม่ต้องสนใจ
ให้สำรวจใจตนเอง
ให้เอาใจหยุดใจนิ่ง
ที่ศูนย์กลางกายของตัวเราเอง

๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ความมืดจะสลายไป เมื่อใจหยุดนิ่ง

๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ทำอะไรจึงจะประคองใจ
ให้หยุดนิ่งได้นาน ๆ
มีวิธีเดียว คือ “จงประคอง”

แล้วก็ทำบ่อย ๆ ทำตลอดเวลา
ตรงจุดที่ได้ แต่ถ้าหากมันหลุดไป
ก็ช่างมัน ไม่ต้องไปเสียดาบ เสียใจ
หลุดไปเราก็เฉย ๆ เริ่มต้นใหม่

>>>>>

แต่ต้องสังเกตให้ดีว่า
ทำอะไรถึงมาได้จุดที่เบาสบาย
แล้วมันโล่ง โปร่ง เบา
ตรงนี้ต้องสังเกตนะ
สังเกตแล้วจำตรงนี้ให้ได้

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

ที่ยืนยันแต่ยังทำไม่ได้
เพราะยังทำไม่ถูกวิธี

ซึ่งหลักมืออยู่ว่า
ต้องหยุดนิ่งอย่างสบาย
ไม่ต้องเกินไป ไม่หย่อนเกินไป
เหมือนเราเอาด้ายสนเข็ม
หนักไปก็ไม่ได้ เบาไปก็ไม่ดี มันต้องพอดี ๆ

๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ไม่ว่าประสบการณ์อะไรเกิดขึ้น

๑. อย่าสงสัย

๒. ไม่ต้องไปสังเกตอะไร

ทำเฉยๆ ดูไปเฉยๆ

เหมือนผู้ที่เจนโลก

ดูด้วยใจเป็นปกติ ไม่คิดอะไร

ไม่ยินดียินร้าย ต้องทำอย่างนี้นะ

๑๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

หยุด นิ่ง เงยๆ

๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

วิธีที่ดีที่สุด
ทำเฉย ๆ หยุดนิ่งเฉย ๆ
แล้วมันก็เป็นไปเอง
อย่างเป็นธรรมชาติ
ค่อย ๆ ปล่อยลงไป
เบา ๆ สบาย ๆ

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

วิธีการเข้าถึง
พระธรรมกายภายใน
สูตรสำเร็จ คือ
ต้องโล่ง โปร่ง เบา สบาย
หยุด นิ่ง เฉย เบาๆ
เดี๋ยวมันก็เลื่อนลงไปเอง

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

ยิ่งหยุด ยิ่งเร็ว
อย่าลืมคำนี้

นี่หลักของการปฏิบัติภายใน

๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๖

ถ้าหยุดเอง มาเอง
เห็นเอง ชัดแจ๋ว
วิเศษที่สุด
นี่คือหยุดสมบูรณ์ร้อยเปอร์เซ็นต์

๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

การที่องค์พระ หรือดวงธรรม
ผุดเกิดขึ้นมาแล้วนั้นเป็นเครื่องวัดว่า
ใจเริ่มหยุดเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์แล้ว
สำหรับบางคนที่ยังไม่ได้ความสุขเต็มที่
เราก็டுத்துไปเรื่อยๆ อย่างสบาย ๆ
เดี่ยวภาพนั้นก็จะดังไปสู่อะไร
จุดแห่งการหยุดนิ่ง
ที่สมบูรณ์ร้อยเปอร์เซ็นต์
แล้วก็เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เลย

๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

หยุดกับนิ่งไปเรื่อย ๆ
ประคองไปเฉย ๆ
พอถูกส่วน
เดี๋ยวมันเป็นไปเองเลย

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

วิธีเร่งที่ถูกต้อง
ให้ถึงที่หมายได้รวดเร็ว
คือ “หยุดนิ่ง”
อย่างเฉียวเท่านั้น

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

วิธีเข้าถึงความสุขที่แท้จริง
มันไม่ได้ยากอย่างที่คิด
ทำจิตให้ “หยุดนิ่ง” แค่นั้น

๒๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าวันไหนเรานั่งดี
เห็นความสว่าง เห็นดวงใสๆ
ก็อย่าถึงโลดใจจนเกินไป
ให้ทำใจเป็นปกติ
อย่าคิดว่า...
วันนี้จะต้องนั่งให้ดีกว่าเมื่อวาน

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การที่เราดูเฉยๆ
ใจของเราไม่ได้ใช้ความคิด
ความคิดจะไม่เข้ามาแทรก
ถ้าหากเราสงสัย
เหมือนเรายืนอยู่ปากทางสองแพร่ง
ใจมันไม่เป็นอย่างหนึ่ง ไม่เป็นอย่างอีกคน

๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

“เฉย” คือ
เฉยในทุกประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้น

๑๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

เห็น...แต่มัน...ไม่ชัด

มีให้ดูแค่นี้

ให้เราดูแค่นั้น

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

ทำเฉยๆ เบาๆ
เดี๋ยวมันก็สบายเอง

๑๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

ดูเนย ๆ
คือ
การเร่งที่ถูกต้อง

๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๖

“ถูกส่วน” ไม่ใช่เราไปทำให้ถูกส่วนนะ
เรามีหน้าที่ประคองใจอย่างเดียว

การถูกส่วนเป็นเรื่องของภายใน
ที่เขาจะปรับไปเอง
และกำหนดไม่ได้ด้วยว่าใช้เวลาเท่าไร
กี่ชั่วโมงถึงจะถูกส่วน
เรามีหน้าที่ประคองอย่างเดียว
ปรับพอดีๆ พอถึงจังหวะหนึ่ง
ถูกส่วนของมันเอง ปึก นิ่งเลย
อยู่ที่การประคองใจ

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

การ “ถูกส่วน”
เราจะไปบังคับให้ถูกส่วนไม่ได้
มันจะเป็นของมันเอง

เมื่อเรามีสติ มีความสบาย
แล้วก็สม่ำเสมอ พอถูกส่วน
มันก็จะหล่นวูบไปเลย
เหมือนตกจากที่สูง

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕

เราบังคับให้เคลื่อนเข้าไปไม่ได้
แต่จะเคลื่อนไปเอง
เมื่อใจหยุดนิ่งได้สนิท
สมบุญร้อยเปอร์เซ็นต์

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การเข้าถึงของกลาง
ต้องเข้าไปเอง
ไม่ใช่ไปดันให้เข้า
ดันให้เข้า ผิดวิธีนะลูกนะ

๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าฉันแล้ว มันจะแต่ง
จิตจะหายาบ จะเหนียว
จะหงุดหงิด จะฮึดฮัด
ต้องนั่ง ๆ

๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อมันยังไม่เข้ากลาง
ก็ช่างมัน วางเฉยๆ
พอถูกส่วนเท่านั้นแหละ
มันจะเข้ากลางของกลางไปเอง

๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

พอมันเคลื่อนเข้าไป
เราก็ปล่อยใจไปเรื่อย ๆ
ไม่ต้องไปลุ้น
ไม่ต้องไปเอาใจช่วย
นิ่งเฉย ๆ

๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ยิ่งหยุด ยิ่งนิ่ง
มันจะดังเข้ากลางไปเรื่อย ๆ
ยิ่งดังเท่าไรก็จะยิ่งเห็น
ชัด ใส สว่าง เจิดจ้าขึ้นมา
ทำอย่างนี้นะลูกนะ

๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

พอเข้าไปสู่ภายใน
ใจจะขยายไปรอบตัว รอบทิศ
แล้วเราจะค้นพบว่า
จริง ๆ แล้วร่างกายของเรา
แค่เป็นทางผ่านของใจเท่านั้นเอง
เข้าสู่ศูนย์กลางกายก็ออกไป
กายก็หายไปเลย

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

ถ้าจิตละเอียด

มันจะต้อง...

ขยายไปเรื่อย ๆ

ออกไปเรื่อย ๆ

กว้างไปเรื่อย ๆ

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

ไม่หยุด...ไม่ลง

หยุดกับนิ่งอย่างเดี๋ยวจะลงไปได้

ถ้าใจหยุด มันจะเป็นไปเอง

ถ้าไม่หยุด เอาช้างก็เชือกมาจุดก็ไม่ลง

แต่ถ้าหยุด เอาช้างก็เชือกมาจุด

ไม่ให้ลง...มันก็ลง

ประคองใจให้หยุดนิ่ง

ต้องฝึกตรงนี้ให้ได้

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕



กำลังใจ
และ
การแก้ไขอุปสรรค



อุปสรรคช่วงแรก ๆ ก็จะมีแต่
เรื่องฟุ้งกับตั้งใจมากเกินไปเป็นหลัก

ส่วนเรื่องหลับ หรือเรื่องอื่นๆ

ยังเป็นเรื่องรองลงมา

ถ้าใจเราไม่ฟุ้งไปคิด

ในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของก็ง่าย

ซึ่งทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับ การฝึกฝน

๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒

บุญของเรามีมากพอ
เหลือเพื่อที่จะเข้าถึงธรรม
ขอเพียงแค่ทำให้ถูกวิธี
และมีความเพียร

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

มันจะมีดตลอดชาติได้อย่างไร
มันจะมาสู้คนทำความเพียร
อย่างถูกวิธีได้อย่างไร
มันต้องแพ้เรา
เพราะเรามีความเพียร
และทำถูกวิธี

๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ความมืด
ความเมื่อย
ความฟุ้ง
เป็นเรื่องธรรมดา
ที่ทุกคนจะต้องเจอ

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

อยู่กับความมืดด้วยใจที่สบายๆ
ไม่ช้าความสว่างก็จะมาเอง

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

แม้วันนี้จะมีดื้อมิดมิด
แต่สักวันหนึ่ง
เราก็จะเข้าถึงธรรมได้
ความมิดไม่เคยเกิน
๑๒ ชั่วโมงต่อวัน

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ยังมีดก็ยังมีด
ยังมีดก็ยังมีด
ไม่ช้าความสว่างก็จะมาเอง

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

คนที่เขาสว่างและได้ผลในวันนี้
ก็คือคนที่เคยมืดมาก่อน

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ความมืด...ไม่ใช่อุปสรรค

ความมืดคือสหายของเรา เป็นเกลอของเรา
เป็นความมืดที่น่ารัก เป็นมิตรกับจิตใจของเรา

คิดอย่างนี้แล้ว ใจเราจะสบาย

ไม่ต้องไปนั่งฮึดฮัด

เพ่งจับไล่ความมืด

>>>>>

เหมือนเราอยู่ห้องมืด ๆ พอเรายืนเฉย ๆ
ไม่ช้าสายตา ก็จะคุ้นกับความมืด
จากมืดมาก มามืดมืด
มืดมัว มืดสลัว ๆ
กระทั่งพอจะมองเห็นวัตถุสิ่งของ
ที่อยู่ในห้องมืด ๆ นั้นได้

๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

เรามีคตอนนี้
ไม่ได้หมายถึงจะมีคตตลอดชาติ

ความมิด ความเมื่อย
ความฟุ้ง ความง่วง
ที่เกิดขึ้นกับเรา
จะทำให้เราค่อยๆ เรียนรู้
เรื่องราวของใจเราในแต่ละวัน
และจะค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไป
ในทางที่ดีขึ้น

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อยก็ขยับเบา ๆ
อย่าให้สะท้อนคนข้างเคียง

๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าเมื่อ...ก็ขยับ
ง่วง...ก็ปล่อยให้หลับ
ถ้าถึง...ก็ลืมตา
แล้วก็ว่ากันใหม่
ปรับหาอารมณ์สบาย
เดียวก็ได้

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

เมื่อ
ก็ให้เปลี่ยนท่านั่ง
เปลี่ยนอิริยาบถ
อย่ากังวลเรื่องร่างกาย
เราสนใจที่ใจหยุดใจนิ่งเท่านั้น

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ถ้ามีความฟุ้งเกิดขึ้นมา
ก็ปล่อยให้มันผ่านไป
ให้ใจอยู่ตรงกลางอย่างสบาย
ไม่ยินดียินร้าย
เดี๋ยวเราก็จะเอาชนะความฟุ้งได้

๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

อย่าไปต้านความฟุ้งซ่าน

เหมือนน้ำกำลังเซียว

อย่าเอาเรือไปขวาง

เดี๋ยวจะตึงเครียด

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ถ้าฟุ้งก็หาเรื่องให้ใจคิดใหม่
เราอาจจะใช้วิธีพิจารณากายคตาสติก็ได้

คือ คิดถึงเรื่องภายในกายของเรา
ตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก เป็นต้น
ใจจะได้ไม่ต้องไปคิดเรื่องอื่น
พอถึงจุด ๆ หนึ่ง
ใจมันเพลिन ๆ มันแจ่มแจ้ง วางอารมณ์ภายนอก
มันก็ผลั้วะเข้าไปข้างใน
เป็นดวงใส ๆ เป็นแสงสว่าง อย่างนี้

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าฟังหรือท้อ...ให้ลืมตา

มาดูรูปคุณยาย หลวงปู่

มาดูดวงแก้ว องค์พระ

พอรู้สีกว่า อารมณ์ดี ใจสบายแล้ว

ก็ค่อยๆ หรีดตาลับลงไปใหม่

๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าฟังเป็นเสียง

เราก็ใช้คำภาวนา

“สัมมาอะระหัง”

เข้ามาสู่กัน

ธ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าฟังเป็นภาพ

เราก็นึกภาพดวงแก้ว องค์พระ

หรือมหาปฐมนิอาจารย์

มาแทน

๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าฟังละเอียด หรือฟังที่ควบคุมได้
เราทำเฉยๆ ไม่ต้องลืมตา
ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้
เหมือนแขกมาเยือนบ้าน
เราไม่ต้อนรับ
เดี๋ยวเขาก็เก็บเงินกลับไป

>>>>>

แต่ถ้าฟังหยาบ ควบคุมไม่ได้
สู้ไม่ไหว ให้ล้มตา
มาดูดวงแก้ว ดวงค์พระ
ดูรูปคุณยาย ดูหลวงปู่
ให้ใจใสๆ พอใจสบายดีแล้ว
เราก็ค่อยๆ กลับตาเบาๆ

ธ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าฟังละเอียด...ไม่ต้องลืมตา
ทำเป็นรู้แล้วไม่ชี้
เดี๋ยวความคิดเหล่านั้น
ก็จะเลือนหายไปเอง

๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

นั่งแล้วฟัง อย่าไปรำคาญ
อย่าไปกังวลกับมัน
ความฟังไม่เป็นอุปสรรคในการเข้าถึง
เมื่อเราไม่เอาใจใส่ ไม่สนใจ
เดี๋ยวความฟังก็จะหายไปเอง
แล้วใจก็จะเริ่มหยุดนิ่งสงบ
แล้วก็สว่างภายใน

๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖



ถ้ามันตึง มันเครียด
ก็ต้องผ่อนคลาย
ถ้ามันฟู่ง มันเคลิ้ม
พอรู้ตัวเราก็กลับมาเริ่มต้นใหม่
ภาวนาใหม่ ทั้งอารมณ์นั้นไป
เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

๒๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

อย่ากลัวว่าเราจะไม่เห็น
อย่ากลัวว่าชาตินี้จะไม่ได้
ความกลัวจะทำให้เราเกิด
ความอยาก ความเพียรจัด
ความเพ่ง ความลุ้น ความจ้อง
เพราะฉะนั้น อย่าไปกลัวมัน
เห็นแน่นอน หลวงพ่อชวยยืนยัน

๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ที่ปฏิบัติไม่ได้เป็นเพราะ

“ความอยาก”

เราอยากจะได้อย่างนั้นอีก

ความอยากเดินหน้า

ภavnาก็ตามหลัง

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

ถ้าอยากเห็นมากเกินไป
จะไม่เห็น

ยิ่งอยาก...ยิ่งยาก
ยิ่งหยุด...ยิ่งง่าย

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

ถ้าหากว่าเห็นภาพแล้ว
แต่เราไม่มีความสุขแสดงว่า...
เราหยุดไม่สมบูรณ์ร้อยเปอร์เซ็นต์
มีอาการลั่นหน้อยๆ
อย่างที่เราไม่รู้สีกตัว
อย่างนี้เรียกว่า “ลั่นละมุนละไม”

๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๗

ถ้าประสบการณ์หยุดชะงักกัน
แสดงว่า เราหยุดกุดๆ
หยุดกุดๆ มาจาก “ความอยาก”

๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

“หยุดกด ๆ” ร้ายกว่า “ฟุ้ง”
ฟุ้งไม่เท่าไร กลับพักเดียวก็หายฟุ้ง
หยุดกด ๆ แก้ได้ด้วย การกลับ
ทำเคลิ้ม ๆ ไป พักเดียวหายเลย

๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

ตั้งใจมาก...ก็หยาบ

ใจเย็นไม่พอ...ก็หยาบ

รอไม่เป็น...ก็หยาบ

ไม่สม่ำเสมอ...ก็หยาบ

ถ้าหลุดจากอารมณ์หยาบ

ก็เข้าสู่อารมณ์ละเอียดได้

๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ใครที่ตั้งใจมาก
ปรับใหม่ นะ
ผิดวิธี
ไม่ถูกต้อง

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

พยายามทำตัวของเรา
ให้หลุดพ้นเป็นอิสระ
จาก “ความอยาก” และ
“ความตั้งใจมาก” ให้ได้
มันครอบงำเรมานานแล้ว
แล้วผลที่ได้ คือ
ความทุกข์ทรมานทั้งกายและใจ
ให้ปลดแอกเสีย หลุดให้ได้
เป็นอิสระให้ได้

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

เวลานั่งอย่าไปตั้งความหวัง
จะต้องทำให้ได้
จะต้องทำให้เห็น
จะต้องเป็นอย่างนั้น อย่างนี้
เพราะเดี๋ยวจะตั้งใจมากแล้วเครียด
ต้องฝึกนะ ฝึกให้สบาย

๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

เราเหนื่อย เราว่าง เราเพลีย
นั่งแล้วมันตึง
ก็ปล่อยให้มันหลับ
อยู่ในกลางกาย
พอตื่นมา สดชื่นแล้ว
ก็ลงมือปฏิบัติธรรมใหม่

๑๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าต้องรีบกลายนะ
อย่าไปฝัน

แม้ภาพนั้นจะหายไปก็ช่าง
ไม่เสียดาย ไม่เสียใจ
ทำใจให้เป็นปกติ

๒๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

ตั้งใจมากไปทำไม
ถ้าตั้งหรือเรียกร้องยาไปฝัน
ให้ล้มตาขึ้นมา
นึกถึงสิ่งที่ทำให้ใจเราสดชื่น

๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

เรามานั่งธรรมะ
เพื่อแสวงหาความสุข
ถ้าก่อนนั่ง...เราก็คบหาดูอยู่
พอนั่งแล้ว...

เกิดความทุกข์ทรมาน
เหนื่อยบ้าง เกร็งบ้าง เกรียดบ้าง
ตื้อบ้าง ซึมบ้าง มึนบ้าง
อย่างนี้แสดงว่า...นั่งไม่ถูกวิธี

๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



ใจไม่ชอบบังคับ
วิธีที่ถูกคือ ต้องนั่ง วางใจเฉยๆ
อย่าไปบังคับ อย่าไปดิ้น
ถ้าไปบังคับ ไปดิ้น มันจะหายไป
แล้วความเครียดจะเข้ามาแทนที่

๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

สำหรับคนที่นั่งแล้วเครียด
ต้องไปฝึกสร้างอารมณ์สบาย ๆ
พยายามนึกสิ่งที่ทำให้สบายใจ
เวลานั่งอย่าไปตั้งใจมาก
ค่อย ๆ คืบ แล้วคลาย
แล้วก็สบาย เดี่ยวก็นึกได้
เดี๋ยวก็ได้

๑๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

คนที่เขาได้วันนี้

แต่เดิมเขาก็ไม่ได้มาก่อน

เคยตั้ง เกรียด ฟุ้ง ง่วง

เมื่อย มีดมาก่อน

แต่เดี๋ยวนี้เขาได้หมดแล้ว

“สบาย” เป็นหัวใจนะ

๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

อย่าแข่งกับใคร
หรือแข่งกับเวลา
ไม่เกิดประโยชน์
มันเสียเวลา
แล้วยังเกิดโทษด้วย
โทษที่เกิดขึ้นคือ “ความเครียด”

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

ปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด แต่ไม่เคร่งเครียด

๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

สมมติว่า เรานั่งไปเรื่อย ๆ
มันซักจะเหนื่อยใจจัง
เบื่อจังเลย ไม่เห็นมีอะไรให้ดูเลย
นั่งก็ไม่นั่ง มีดก็มีด น่าเบื่อจังเลย
ถ้าเกิดความรู้สึกละอย่างนี้
ลืมตาเลยนะลูกนะ

>>>>>

ลืมหามาดูดวงแก้ว องค์พระ
หรือดูมหาปฐมนิยาจารย์
แล้วก็นึกถึงปฏิปทาของท่านว่า
แต่เดิมท่านก็เป็นอย่างเรา
นั่งเมื่อยบ้าง ง่วงบ้าง ฟุ้งบ้าง
เบื่อบ้าง ท้อบ้าง
กว่าท่านจะง่ายในวันนี้
ท่านก็ยากมาก่อนนะลูกนะ

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้านั่งแล้วรู้สึกเบื่อ
แสดงว่า...เริ่มผิดวิธีแล้ว

เริ่มลั่น เริ่มเร่ง เริ่มเพ่ง
เริ่มจ้อง เริ่มไม่ถูกวิธี
ลืมตาเลยนะลูกนะ

๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

อย่าไปนั่งแข่งกับใคร
แม้กระทั่งแข่งกับตัวเอง

ไม่แข่งกับใครทั้งสิ้น
ฝึกใจให้หยุดนิ่งอย่างเดียว
อย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เราไม่ได้แข่งกับใคร
เราไม่ได้แข่งกับเวลา
และก็ไม่ได้แข่งกับอะไรทั้งสิ้น
เรากำลังสะสมความดี
สะสมความเบาสบาย
สะสมความสุขในการนั่งไปเรื่อย ๆ

>>>>>

ประกอบเหตุไปเรื่อย ๆ
โดยไม่กังวลเกี่ยวกับเรื่องผล
เหมือนเรารดน้ำที่โคนต้นไม้ทุกวัน
วันละกระป๋อง เราสังเกตไม่ออกว่า
ต้นไม้เจริญเติบโตวันละกี่เซ็นต์
แต่เรารดทุกวัน ๆ แต่พอผลออก ๆ
ในที่สุดมันก็มีดอกมีผลมาให้เราชื่นชม

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

ไม่ต้องกลัวเข้าถึงธรรมช้า
เราไม่ได้แข่งกับใคร
แต่นั่งเพื่อตัวเราเอง

๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

การศึกษาวิชาธรรมกาย
ไม่ต้องใช้สมอง
ลืมความรู้ดีกว่า เราเป็นมนุษย์
ยิ่งให้เหมือนหุ่นยนต์มากเท่าไร
ยิ่งเรียนได้ดีเท่านั้น

๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

หาสมุดสักเล่มหนึ่ง
เอาไว้เป็นสมุดคู่กาย
ไว้สำหรับจดบันทึก
ผลการปฏิบัติธรรม

๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การจذبบันทึกผลปฏิบัติธรรมทุกวัน
เท่ากับเราตอกย้ำประสบการณ์ภายใน
เราจะได้นึกทบทวนและหัดสังเกตว่า
สิ่งที่เราทำไปในแต่ละวันนั้น
ถูกหลักวิชาไหม ถูกต้องไหม
ถ้าถูกต้องจะได้รับผลการปฏิบัติที่ดีกว่าเดิม
ถ้ายังไม่ถูก ต้องปรับปรุงแก้ไข
เพราะประสบการณ์ภายในเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า
เราทำถูกวิธี หรือว่ายังถูกไม่สมบูรณ์
การบันทึกก็จะช่วยตรงนี้

๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การเขียนบันทึกผลการปฏิบัติธรรม
จะทำให้เราได้เริ่มสังเกตตัวเอง
อย่างเป็นไปตามธรรมชาติ
แล้วเราจะค้นพบว่า
เรามีข้อบกพร่อง มีข้อด้อยในการวางใจ
หรือการระคับประคองใจเป็นอย่างไร
ตั้งแต่ตื่นนอน กระทั่งไปทำมาหากิน
กลับมาบ้าน มานอนหลับพักผ่อน
ทั้งวันเราประคองใจได้แค่ไหน

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ความเจริญงอกงามของจิตใจ
เกิดขึ้นทุกวินาที
แม้เราคิดว่า...ไม่เห็นมีอะไรใหม่

แต่ความละเอียดของใจ
ก็ถูกสั่งสมเอาไว้ในใจ
และบุญเกิดขึ้นทุกครั้ง
ที่เราลงมือปฏิบัติธรรม

๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

วันนี้เราหยุดนิ่งได้แค่ ๑ นาที
ก็ให้จิตใจไวก้อะ เราสมหวังแล้ว
หยุดนิ่งได้แล้ว ๑ นาที
หรือหยุดนิ่งยังไม่สมบูรณ์ก็ไม่ใช่ไร
แค่รู้สึกตัวโล่ง ว่าง โปร่ง เบา สบาย
ก็ถือว่า...เราสมหวังแล้ว

>>>>>

บางคนเกิดมาในโลกนี้อายุตั้งร้อยปี
ยัง 모르จักเลยว่า

โล่งใจ โปรงใจ เป็นอย่างไร
ใจใสๆ ใจหยุด ใจนิ่ง เป็นอย่างไร

เพราะฉะนั้นเราได้แค่

๑ หรือ ๒ นาที ดีใจเถอะ

แล้วต่อไปมันก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

อย่าเพิ่งตาย
ถ้ายังไม่พบ
พระธรรมกายในตัว
ไม่อย่างนั้นเกิดมาตายฟรี

๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

อย่าไปกลุ้มอกกลุ้มใจจนกระทั่ง
ทำให้เกิดความท้อแท้ ท้อถอย
แล้วเลิกปฏิบัติไปในที่สุด
ทำอย่างนั้น
พญามารเขาจะหัวเราะเยาะเรา
แทนที่เราจะหัวเราะเยาะพญามาร

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ไม่เห็นอะไร
ไม่ใช่หมายความว่า
เราปฏิบัติไม่ได้ผล

๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

เขาทำได้ เราก็ต้องทำได้

๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๘



วาทกรรมประจำวัน

- พุทธบุตรต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน
เหมือนดวงตะวันที่มีดวงเดียว
- พุทธบริษัท ๔ ต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน
เหมือนดวงตะวันที่มีดวงเดียว
- เรื่องส่วนตัวให้วางอุเบกขา
เรื่องพระศาสนาให้เอาอุเบกขาวาง
- จิตสดใส เมื่อใจสิ้นระแวง
เหมือนดวงจันทร์ส่องแสงในคืนวันเพ็ญ
- ธรรมกายคือพระในตัวคุณ
ที่คุณสามารถเข้าถึงได้ด้วยการทำใจหยุดนิ่ง

การบ้าน ๑๐ ข้อ

๑. เมื่อกลับไปถึงบ้าน เอาบุญไปฝากคนที่บ้าน
๒. จดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรม
๓. ก่อนนอนให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด
๔. เวลานอนหลับให้หลับในอุณหภูมิตะลุบุญ
๕. เวลาตื่นนอนให้ตื่นในอุณหภูมิตะลุบุญ
๖. เมื่อตื่นแล้ว รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ ๑ นาที
ใน ๑ นาทีนั้น ให้เรานึกว่า เราโชคดี ที่รอดมาอีก ๑ วัน
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้น
ตายแน่ ตายแน่

๗. ทั้งวันให้ทำความรู้สึกไว้ว่า 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 } หึงซ้าย
ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลตา } หึงซ้าย
ชายขวา

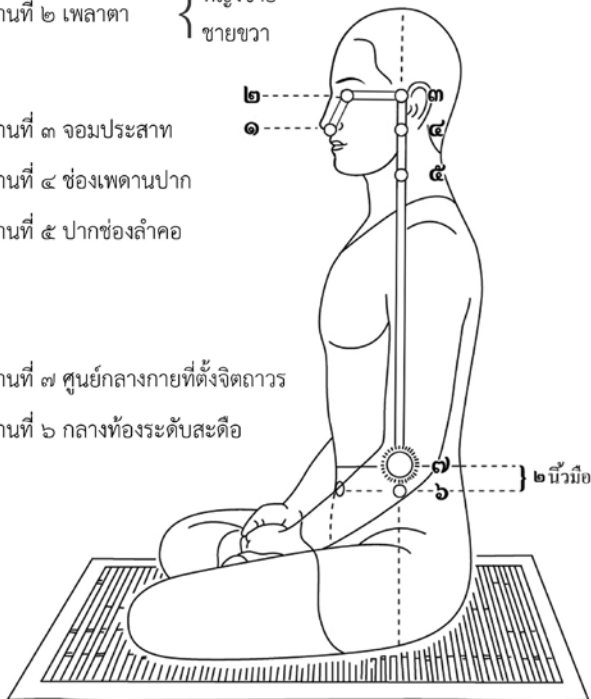
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดานปาก

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ กลางท้องระดับสะดือ



ภาพวาด : อ.บำรุงศักดิ์ กองสุข

ภาพแสดงฐานที่ตั้งของจิตทั้ง ๗ ฐาน

วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

สมาธิ คือ ความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อดำรงชีวิตประจำวันอย่างเป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติ สัมปชัญญะ และปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังวิธีปฏิบัติที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้เมตตาสั่งสอนไว้ดังนี้

๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจ ให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

๒. คุณเข้าหรือนั่งพับเพียบสบายๆ ระลึกถึงความดีที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่า ร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วนๆ

๓. นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังตรงพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตา

หรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมัน วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่า กำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

๔. นึกกำหนดนิมิตเป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำใสบริสุทธิ์ ปราศจากรอยตำหนิใดๆ ขาวใส เย็นตา เย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้ เรียกว่าบริกรรมนิมิต นึกสบายๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้น มานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวล เป็นพุทธานุสติว่า “สัมมาอะระหัง” หรือค่อยๆ น้อมนึกดวงแก้วกลมใสให้ค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวฐาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่ฐานที่ ๑ เป็นต้นไป น้อมนึกอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ ไปพร้อมๆ กับคำภาวนา

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงแก้วกลมใสปรากฏแล้ว ณ กลางกายให้วางอารมณ์สบายๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่า ดวงนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียดายให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่อื่น ที่มีใช้ศูนย์กลางกาย ให้ค่อยๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติ

ลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็กๆ อีกดวงหนึ่ง ซ้อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิมแล้วสนใจ เอาใจใส่แต่ดวงเล็กๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อยๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์ และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ ดวงนี้เรียกว่า “ดวงธรรม” หรือ “ดวงปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน

การระลึกนึกถึงนิมิตสามารถทำได้ในทุกแห่งทุกที่ทุกอิริยาบถไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือขณะทำภารกิจใดๆ

ข้อแนะนำ คือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อยๆ ทำอย่างสบายๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหน ให้พอใจแค่นั้น ซึ่งจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกสมาธิบังเกิดผลจนได้ “ดวงปฐมมรรค” ที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ติดสนิทมันคงอยู่ที่ศูนย์กลางกายแล้ว ให้หมั่นตรึงระลึกนึกถึงอยู่เสมอ

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 มิให้เผลอจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้นอย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้น อุปมาเหมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจจะเร่งเวลาได้

๓. อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก 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
ภาวนาประคองใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อม
ปรากฏขึ้นใหม่อีก

การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย่อมเป็น
ปัจจัยให้เกิดความสุขได้ เมื่อชักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอ ไม่ทอดทิ้ง
จนได้ดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรค
นั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลัก
ประกันได้ว่า ได้ที่พึ่งของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ที่จะส่งผลให้เป็น
ผู้มีความสุข ความเจริญ ทั้งในภพชาตินี้และภพชาติหน้า
เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคี
เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน หากสามารถแนะนำต่อๆ กันไป ขยายไป

ยังเหล่านมนุษย์ชาติอย่างไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์
สันติสุขอันไพบูรณ์ที่ทุกคนใฝ่ฝันก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๑. ผลต่อตนเอง

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต

ส่งเสริมให้คุณภาพของจิตใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส
สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความ
จำและสติปัญญาดีขึ้น

ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็ว
ถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

๑.๒ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

ทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า
มีความองอาจ สง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส

มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่น
ในตนเอง

มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้
มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตา กรุณาต่อบุคคลทั่วไป

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 เป็นผู้ที่มีสัมมาคารวะ 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 เป็นผู้มึนจิตใจ
หนักแน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

๔. ผลต่อศาสนา

๔.๑ ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และ
รู้ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่า
การฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้
พันทุกข์เข้าสู่นิพพานได้

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...
วาระวันธรรมชัย
๒๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

“คำไม่เล็กของคุณครูไม่ใหญ่ (มินิ) ๕ เล่ม”

- เล่ม ๑ บุญเท่านั้นเป็นที่พึ่ง
- เล่ม ๒ เกิดมาสร้างบารมี
- เล่ม ๓ ศีลธรรมรุ่งเรือง...สังคมร่มเย็น
- เล่ม ๔ สมาธิ...ลมหายใจของชีวิต
- เล่ม ๕ ศิลปะแห่งสมาธิ

