

สุขแท้จริงอยู่ในตัว



“ความสุข”

หมายถึง ความสบายกาย สบายใจ

คือ กายก็สบาย ใจก็สบาย

“ไม่มีความรู้สึกว่าต้องทนเลย

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๖

สบายกาย สบายใจ
มีอยู่ที่เดียว
ตรงที่ใจหยุดนิ่ง

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ไม่ว่าจะเกิดมาก็ชาติ
ถ้าใจไม่หยุด ไม่นิ่ง
แม้มีทรัพย์มาก
เป็นถึงพระเจ้าจักรพรรดิ
ก็ไม่รู้จัก “ความสุข”

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๖

คำสั่งสอนของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น
ที่จะทำให้มนุษย์ทั้งหลาย
เข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้

๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ภายนอกไม่มีความสุขที่แท้จริง
มัวไปหาในสิ่งที่ไม่มี มันก็ไม่เจอ
เพราะความสุขอยู่ภายในตัว

๒๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

ศูนย์กลางกายเป็นแหล่งกำเนิด
มวลพลังแห่งความสุข
และความบริสุทธิ์
ความรัก ความปรารถนาดี
ต่อเพื่อนมนุษย์

๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘

เมื่อใดที่เราเจริญสมาธิภาวนา
กระทั่งใจหยุดนิ่ง
จนเห็นความบริสุทธิ์ปรากฏเกิดขึ้น
เราจึงจะรู้จัก “ความสุข”

๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ทุกคนมีธรรมะอยู่ในตัวอยู่แล้ว
เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จ
แต่ถ้ายังเข้าไม่ถึง...มี...ก็เหมือน...ไม่มี

ทุกชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์
ต่างก็แสวงหาความสุขที่แท้จริงทั้งนั้น
ความสุขนี้รวมประชุมอยู่ในพระธรรมกาย
ซึ่งมีอยู่ในศูนย์กลางกายของมนุษย์ทุกคน

๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๘

ณ จุดที่ปลดปล่อยความคิด
เหลือแต่ใจที่หยุดนิ่ง
ความสุขจะเกิดตอนนี้
เป็นความสุขที่แท้จริง
นี่คือความอัศจรรย์

๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

ความสุข...ที่เกิดจากการเข้าถึงธรรม
ความสุข...ที่เกิดจากใจหยุดใจนิ่ง
เป็นความสุขที่ยอดเยียมกว่าความสุขทั้งหลาย

๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

หยุดนิ่งเฉย
ความสุขที่เราหาได้
ง่ายนิดเดียว

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ใจที่หยุดนิ่ง...
จะทำให้เราเข้าถึงความสุข
อันยิ่งใหญ่ ไม่มีประมาณ
ความทุกข์ ความตึงเครียด
ปัญหาทั้งหลายจะหมดไป

๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ถ้ายังหยุดไม่ได้
เราจะไม่ได้ลิ้มรสความสุขที่แท้จริงเลย
แม้เราโหยหาแค่ไหนก็ตาม

๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖

หมั่นฝึกใจให้บริสุทธิ์
เพราะถ้าใจเราไปเกาะเกี่ยวกับสิ่งที่บริสุทธิ์
ใจเราก็จะบริสุทธิ์ตามไปด้วย
แล้วความสุข ความบริสุทธิ์ ก็จะบังเกิดขึ้น

๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

หยุดได้เมื่อไร
เราถึงจะรู้จัก “ความสุข”
ถ้าหยุดได้เดี๋ยวนี้ ก็จะมีสุขเดี๋ยวนี้

๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

หยุดนิ่งนี้แหละจะทำให้เกิดปัญญา
เกิดความสุขภายใน
อันเป็นแหล่งประชุม
แห่งคุณธรรมความดีงาม
และอานุภาพทั้งปวง

เข้าถึงธรรมแล้ว

จะไม่เหงาเลย

อยู่คนเดียวก็ไม่เหงา

อยู่กลางป่าก็ไม่เหงา

๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ตลอดเส้นทางสายกลาง
...ที่จะไปสู่ที่สุดแห่งธรรม

เป็นเส้นทางแห่งความสุขตลอดเส้นทาง

ไม่มีเส้นทางไหนที่จะให้ความสุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

เท่ากับเส้นทางสายกลางนี้

ความสุขจะบังเกิดขึ้นทุกขั้นตอนของการเข้าถึง

ตั้งแต่สุขน้อย ๆ เพิ่มขึ้นไปเป็นสุขปานกลาง

จนกระทั่งถึงสุขอย่างยิ่ง

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

สุขตลอดเส้นทาง
อยู่เฉย ๆ ก็มีความสุขได้
ทำนั่น ๆ โดยที่ไม่ต้องไปแสวงหาอะไรเลย
เพราะ “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”

๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าไม่มีความสุข...
แล้วยังไม่นั่งธรรมะ
อย่าว่าแต่ชาตินี้จะไม่เจอความสุขเลย...
จะไม่เจอความสุขเลยสักชาติ

๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ความสุขไม่ได้อยู่ที่ทรัพย์
ไม่ได้อยู่ที่เกียรติยศ ชื่อเสียง
ลาภ ยศ สรรเสริญ
แต่อยู่ที่...ใจหยุดอยาก
แล้วคลายความผูกพัน
ความยึดมั่นถือมั่นในคน สัตว์ สิ่งของ

ธ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๘

เป้าหมายของชีวิต
คือ ทำอย่างไร...
จึงจะทำให้ใจมีความสุขที่สุด
โดยไม่มีทุกข์เจือเลย

เป็นความสุข ความบริสุทธิ์ ที่แท้จริง
เป็นความสบายกาย สบายใจ ที่เราไม่เคยเจอ
ไม่ว่าเราจะมีทรัพย์มาก ทรัพย์น้อย
หรือมีอะไรเยอะแยะก็ตาม
แต่สิ่งเหล่านั้นมันไม่ใช่ความสุข

๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

จะไปเที่ยวต่างประเทศ
จัดทัวร์ไปเที่ยวไหนก็ตาม
เริ่มต้นก็เหนื่อยเดินทาง นั่งรถก็เมื่อย
ไปถึงปลายทางก็เพลีย กลับมาก็ลืมหืมด
กิเลสยังมีเท่าเดิม ความทุกข์ทรมานยังมีเท่าเดิม
โลภะ โทสะ โมหะ ก็ยังเท่าเดิม
แต่เส้นทางสายกลางภายใน
เป็นเส้นทางแห่งพระอริยเจ้า
เป็นทางเอกสายเดียวที่ให้ความสุขเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ
ตั้งแต่เริ่มต้นเดินทางจนกระทั่งถึงปลายทาง

๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๔

ตลอดชีวิตที่ผ่านมา

เราแสวงหาความสุขไปตามรสนิยม
หรือเห็นคนอื่นเขาทำอย่างไร เราก็ทำอย่างนั้น
เพราะเข้าใจว่าสิ่งนี้คือความสุข
ถ้าคิดว่าความสุขอยู่ที่คน ก็จะไปหาคน
ความสุขอยู่ที่สิ่งของ ก็จะไปหาสิ่งของ
ก็วิ่งไปตามความเข้าใจ ตามรสนิยม
แต่ไปแล้วก็ไม่เคยเจอความสุขเลย...

๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

สิ่งทีมหาเศรษฐีและผู้มีอำนาจ
ในโลกขาดแคลน...
คือ ความสุขที่แท้จริง
และความรู้แจ้งเห็นจริงในชีวิต

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ถ้าเราวิ่งแต่ทำมาหากินอย่างเดียว
แม้มีทรัพย์เป็นแสนล้าน
ก็ยังไม่ได้พบกับความสุขที่แท้จริงเลย

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘

สุขธรรมดา...คือ
ผู้ที่มีความสมบูรณ์พร้อมในโลกมนุษย์

สุขปานกลาง...คือ
สุขในสวรรค์ หรือสุขในฉนสนสมบัติน

บรมสุข...คือ นิพพาน

๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าเข้าถึงพระในตัว...
จะมีที่พอใจ...
ที่มีความสุขอย่างไม่มีประมาณ

๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘

เมื่อใจเข้าถึงความสุขภายใน
จะเห็นคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์

๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕

