



คำไม่เล็กของคุณครูไม่ใหญ่ (มินิ) เล่ม ๔ (สมาธิ...ลมหายใจของชีวิต)

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

ที่ปรึกษาภคิตติมศักดิ์	พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)	
	พระราชภาวนาจารย์ วิ. (เผด็จ ทตตชีโว)	
ที่ปรึกษา	พระครูใบฎีกาอานวยศักดิ์ มุนิสกโก	
	พระครูสมุห์ณรงค์ ทนตจิตโต	
	พระมหาเสถียร สุวณฺณจิตโต ป.ธ. ๙	
	พระสมศักดิ์ จนทสิโล Ph.D.	
	พระมหาวิริยะ ธมฺมสารี ป.ธ.๙	
	พระสมบัติ รุกขิตจิตโต	
	เมตตา สุวชิตวงศ์	วิชาญ ไตรวิเชียร
	พ.ต.ท.หญิง วิริยา สุขน้อย	ระพีพรรณ ใจภักดี
บรรณาธิการบริหาร	ขวัญจิตต์ จิตสินธุ	จากรวรรณ วศินสกุล
กองบรรณาธิการ	ไพบูลย์ สืบสาย	ศุภลักษณ์ พุทธิพงศ์สิทธิ์
	อรอนงค์ เกิดรักษ์	วัลลภา เหล่าขวัญสถิตย์
	สรียา ลือฤทธิกุล	สุพิชญา ศรีสุกุล
	จินดา ช่วยเกิด	อภิษฐา ฮวดชัย
ลำดับเนื้อหา	พระมหาธรรมสถิต ธมฺมจิตโต ป.ธ. ๙	
ประสานงาน	วลัยลักษณ์ มงคลกาวิล	สุดปรารถนา จารุชาติ
ออกแบบปก	เมตตา สุวชิตวงศ์ และ DM&S Advertising Co.,Ltd.	
ภาพถ่ายเส้น	พระไชยยศ ยสวโร	
รูปเล่ม	พระบัณฑิต ทิตตปญฺโญ	
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).

สมาธิ...ลมหายใจของชีวิต.-- ปทุมธานี : มูลนิธิธรรมกาย, 2558.

288 หน้า. -- (คำไม่เล็กของคุณครูไม่ใหญ่ (มินิ)).

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. พระไชยยศ ยสวโร, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN 978-616-7200-79-8

คำไม่เล็ดของคุณครูไม่ใหญ่ (มินิ)

๔

สมาธิ...ลมหายใจของชีวิต

ที่ระลึกวาระวันธรรมชัย

๔๗ พรรษา

พระเทพญาณมหามุนี วิ.
(ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

วันพฤหัสบดีที่ ๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

คำนำ

“วรรณกรรม” ในแต่ละหน้าของหนังสือเล่มนี้ แม้เป็นถ้อยคำสั้นๆ ง่ายๆ แต่เนื้อหาใจความเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณค่าและความปรารถนาดีต่อชาวโลกทุกคนอย่างยิ่ง

วรรณกรรมเหล่านี้มาจากโอวาทหรือคำสอนของพระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุณี (หลวงพ่อัมมชโย) ที่กล่าวไว้ในวาระโอกาสต่างๆ กัน โดยคณะผู้จัดทำได้รวบรวมมาเฉพาะเนื้อหาในเรื่องการปฏิบัติธรรมเท่านั้น

หากใครได้เปิดอ่านหนังสือ “สมาธิ...ลมหายใจของชีวิต” เล่มนี้ จะเป็นหน้าไหนก็ตาม จะเห็นคุณค่า

ของชีวิต คุณค่าของเวลา และคุณค่าของสมาธิอย่าง
แจ่มชัด พร้อมกับได้สัมผัสถึงความรักและความ
ปรารถนาดีของเจ้าของถ้อยคำนั้นด้วยเสมอ

วรรณกรรมเหล่านี้จึงเป็นถ้อยเพชรคำพลอยที่มี
ค่ายิ่ง หากนำมาประดับประดาตกแต่งชีวิตด้วยการ
ปฏิบัติตามคำสอนอย่างจริงจัง วรรณกรรมเหล่านี้ก็จะ
กลายเป็นยิ่งกว่าเพชรพลอย เพราะทำให้ชีวิตงดงาม
และมีคุณค่าอย่างแท้จริง

คณะผู้จัดทำ
กองวิชาการ ๐๑



สารบัญ



การปฏิบัติธรรม...สำคัญที่สุดในชีวิต	๑๙
อย่าประมาทในการปฏิบัติธรรม	๓๕
ภารกิจกับจิตใจไปด้วยกัน	๗๑
ฝึกใจทุกที่ทุกเวลา	๙๗
เพียรทำสมาธิเสมอ	๑๒๕
ใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา	๑๔๗
หยุดเป็นตัวสำเร็จ	๑๖๗
สุขแท้จริงอยู่ในตัว	๑๙๓
ที่พึ่งอันประเสริฐ	๒๒๕
คุณค่าแห่งสมาธิ	๒๕๑
การบ้าน ๑๐ ข้อ	๒๗๔
วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น	๒๗๗



คาถาสำเร็จ



แม้มืดต้อมืดมืด 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



การปฏิบัติธรรม...สำคัญที่สุดในชีวิต



การปฏิบัติธรรม
เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต

สำคัญยิ่งกว่าอากาศที่เราหายใจ
เพราะถ้าขาดอากาศเราก็แค่ตายจากโลกใบนี้
แต่ถ้าขาดธรรมะเราจะตายจากความดี
ตายจากทุกสิ่งทุกอย่าง

๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งทุก ๆ วัน
ไม่ให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว
เหมือนอากาศ...ที่เราต้องหายใจทุกวัน
เหมือนอาหาร...ที่เราจะต้องรับประทานทุกวัน

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ผู้มีปัญญาจะให้ความสำคัญ
กับการปฏิบัติธรรมมาก ๆ

เพราะสิ่งนี้คือสาระที่แท้จริงของชีวิต
ที่จะทำให้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่จริงภายใน

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

ช่วงเวลาเจริญภาวนา
เป็นช่วงเวลาอันทรงคุณค่า

การปฏิบัติธรรม
เพื่อให้เข้าถึง
พระรัตนตรัยภายใน
คือ งานที่แท้จริงของเรา
และชาวโลกทั้งหลาย

การฝึกใจให้หยุดนิ่ง
เป็นหน้าที่อันยิ่งใหญ่สำหรับชีวิต
เป็นวิธีเดียวเท่านั้น
ที่จะขจัดความสงสัยเกี่ยวกับ
เรื่องราวในชีวิตของเรา
ให้หมดสิ้นไปได้

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

มนุษย์ส่วนใหญ่
มักจะแสวงหาสิ่งที่ไร้สาระ
ซึ่งไม่สามารถนำติดตัวไป
เป็นประโยชน์ในภพเบื้องหน้าได้
แต่สิ่งที่เป็นสาระที่นำติดตัวไปได้
กลับไม่ให้ความสำคัญ

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

เราไม่ได้อยู่ในโลกนี้
เพื่อแสวงหาทรัพย์เพียงอย่างเดียว
แต่อยู่เพื่อหลุดพ้น
จากความทุกข์ของชีวิต
ในสังสารวัฏให้ได้

๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘

ถ้าเรารักตัวเองต้องรักการปฏิบัติธรรม

เพราะการปฏิบัติธรรมจะทำให้

เราเข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกภายใน

พึ่งได้ทั้งในปัจจุบัน

พึ่งได้กระทั่งใกล้จะละโลก

ละโลกไปแล้วก็พึ่งได้อีก

เกิดมาใหม่ก็พึ่งได้

พึ่งได้ตลอดเส้นทางไปจนถึงที่สุดแห่งธรรม

๑๐ พุทธจิตถายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้ารักตัวเอง
เราจะต้องเติมความสุข
ความบริสุทธิ์
เข้าไปสู่ภายในตัวของเราให้มาก ๆ
ซึ่งมีวิถีทางเดียวคือ
“หยุดกับนิ่ง”

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖

ทำนั่งขัดสมาธิทำสมาธิ
อาจเหมือนคนไม่ได้ทำงานอะไรเลย
แต่จริง ๆ แล้วกำลังทำงานที่แท้จริง
คือ งานขจัดกิเลสอาสวะ
ขจัดศัตรูที่แท้จริงที่อยู่ภายในตัวเรา

๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖

การฝึกสมาธิหรือฝึกใจให้หยุดนิ่งนี้
ไม่ใช่เรื่องล้าสมัย
ไม่ใช่หวัโบราณ
และไม่ได้ผูกขาดเฉพาะนักบวช
แต่เป็นเรื่องปกติธรรมดา
เป็นของสากลที่ทุกคนทำได้และต้องทำด้วย

๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

การปฏิบัติธรรม
เพื่อทำความบริสุทธิ์บริบูรณ์
ไม่ใช่...เพื่ออยากเด่นอยากดัง

๒๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

งานหยุดนิ่ง
คือ งานที่แท้จริง
ดูเหมือนไม่ได้ทำอะไร
แต่กำลังทำงานที่ยิ่งใหญ่

๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖



อย่าประมาทในการปฏิบัติธรรม



การปฏิบัติธรรม
ทำแทนกันไม่ได้
เราต้องทำเอง

๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

อยากมีชีวิตอยู่
ต้องหายใจเอง
อยากเข้าถึงธรรม
ก็ต้องทำเอง

๑๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ต้องปฏิบัติธรรมเท่านั้นจึงจะเข้าถึงธรรม

จะทำทานด้วยภูเขาทองก็ลูกก็ตาม

ถ้าไม่ปฏิบัติธรรมก็ไม่เข้าถึงธรรม

จะรักษาศีลมากแค่ไหนก็ตาม

ถ้าไม่ปฏิบัติธรรมก็ไม่เข้าถึงธรรม

ต้องปฏิบัติธรรมอย่างเดียว...จึงจะเข้าถึงธรรม

๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖

แม้มีबारมีมาก
ถ้าไม่ปฏิบัติธรรม
ก็ไม่เข้าถึงธรรม

๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖

ความปรารถนา
ที่จะเข้าถึงธรรมกายนั้นมีทุกคน
แต่ความตั้งใจปฏิบัติให้เข้าถึงนั้นมีน้อย

เราต้องเอาชนะความเกียจคร้าน
หรือความตั้งใจชั่วคราวนี้ให้ได้
ในไม่ช้าก็จะสมหวังอย่างแน่นอน

๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

อย่าขาดการปฏิบัติธรรม
แม้แต่เพียงวันเดียว

๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

อย่ามีข้อแม้
ข้ออ้าง เงื่อนไข
ในการฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง

๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ฝึกใจให้หยุดนิ่งทุกวัน
ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด
เราจะไม่สูญเสียความสงบสุขของใจ

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

อย่าไปคอยความพร้อม
แล้วจึงค่อยทำสมาธิ

ความพร้อมในโลกมนุษย์นี้หาได้ยาก
ทำทุกสิ่งไปพร้อม ๆ กัน
อย่าไปคอยให้ทุกสิ่งพร้อม

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

อย่าไปคอยความพร้อม

แล้วจึงค่อยทำสมาธิ

ความพร้อมอยู่ที่เรา

ลงมือทำอย่างต่อเนื่อง

เท่านั้นเอง

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

อย่าให้ความเกียจคร้าน
ประมาท ชะล่าใจ
ในการทำมาหากิน ความเจ็บไข้ได้ป่วย
ความเหนื่อย ความเพื่อย
อย่าเอาเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้
มาเป็นข้ออ้างขัดขวางการปฏิบัติธรรม
เพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

แม้แต่พระบรมโพธิสัตว์...

เจ้าชายสิทธัตถะ

พระองค์มีความพร้อมมากกว่าเราในทุกด้าน

พระองค์ยังทรงสละทุกสิ่ง

เพื่อแสวงหาสิ่งที่ดีกว่าสิ่งที่พระองค์มี

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ถ้าหากเราจะรอคอย...
ให้ชีวิตมีความพร้อมก่อน
จึงจะปฏิบัติธรรม
บางทีความตาย
ก็มาพรากเราไปเสียก่อน

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘

เราสามารถเลื่อนเวลา
ของการปฏิบัติธรรมออกไปได้
แต่เราไม่สามารถผ่อนเวลา
กับพญามัจจุราชได้

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

เราไม่ควรเอาชีวิตของเราไปเสี่ยง
รอเข้าถึงธรรม...ในวันสุดท้ายของชีวิต

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

สงวนเวลาอันมีค่าเอาไว้
ทำหยุดทำนิ่งให้มากที่สุด

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ใช้วันเวลาให้คุ้มค่า
ให้ใจของเราผูกพัน
อยู่กับการปฏิบัติธรรม

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

อย่าประมาท
ให้ตั้งใจนั่งธรรมะ
ให้ละเอียดขึ้นไปเรื่อย ๆ
วันเวลามันผ่านไปเร็ว
อะไรที่จะประเสริฐกว่าธรรมะ
ไม่มีอีกแล้ว

๒๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ยังแข็งแรงกันอยู่...
ให้รีบชิงช่วง
ลუნั่งธรรมะกันให้เต็มที่
เพราะถ้าอายุมากแล้ว
จะนั่งกันได้ไม่เต็มที่

๓๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

เราต้องรับผิดชอบต่อ
ในช่วงที่ยังแข็งแรง

ต้องคอยกระตุ้นจิตสำนึกซึ่งกันและกัน
เพราะนี่เป็นวัตถุประสงค์หลักของชีวิต

๒๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าไม่ตั้งใจนั่งธรรมะ
ก็ไม่ว่า...จะเกิดมาทำไม

เราจะอาศัยกายมนุษย์นี้
เพียงชั่วคราว
ให้รีบชิงช่วงความแข็งแรง
และสดชื่นของร่างกาย
ก่อนที่จะถูกช่วงชิงไป
ด้วยการหมั่นฝึกฝนอบรมจิตใจให้หยุดนิ่ง
ให้ทำอย่างจริงจัง

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

วันคืนที่ล่วงไป ๆ
เรากำลังทำอะไรอยู่

เราใช้วันเวลาที่ผ่านไปอย่างคุ้มค่าหรือไม่
ใจของเราละเอียด สะอาด บริสุทธิ์
หยุดนิ่งกันได้มากน้อยเพียงใด

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ต้องนั่งธรรมะกันให้เยอะๆ
ใจจะได้ละเอียด
หน้าที่ที่รับผิดชอบก็ต้องทำไป
ธรรมะก็ต้องนั่ง...ทำควบคู่กัน
ใช้วันเวลาให้คุ้มค่า
ถามตัวเองบ่อยๆ ว่า...
เรามีที่พึ่งภายในแล้วหรือยัง

๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

หรงแหนศูนย์กलगกายไว้ให้ดี

เหมือนเรหรงแหน

ลมหายใจเข้าออกอย่างนั้น

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓

เราต้องครอบครอง
ศูนย์กลางกาย
ของเราเองให้ได้

เราจะชนะเขา
ก็ตรงยึดกลางได้นี้แหละ

๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

พุทธรัตตะ ธรรมรัตตะ สังฆรัตตะ

รัตตะ ๓ ประการนี้

ให้ติดอยู่ในใจตลอดเวลา

ให้เป็นที่พักในยามว่าเหว่ ยามเหงา

ยามเศร้า ชิม เเซ้ง เครียด เปื่อ กลุ้ม

๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

ต้องหมั่นฝึกฝนอบรมใจ
จะต้องหยุดใจให้ได้
หยุดไม่ได้...อันตราย

๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖

หมั่นฝึกฝนอบรมใจของเราให้หยุดนิ่ง
ให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้

อย่างน้อยก็ให้ได้ดวงธรรมใสๆ

ติดอยู่กลางกายตลอดเวลา

ก็พอจะเป็นเครื่องอุ่งใจว่า

ชีวิตของเราจะปลอดภัย

ในปรโลก ในสังสารวัฏ

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

อดีตที่ผิดพลาดให้ตีดทิ้งไป
ลืมไปให้หมด
ปัจจุบันก็หมั่นฝึกฝนอบรมใจ
สั่งสมบุญบารมี
ทั้งทาน ศีล ภาวนา ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ต้องรักษาความละเอียดของใจเอาไว้
และเมื่อใจเราละเอียดแล้ว
...ก็อย่าไปทำให้หยาบ
เพราะในชีวิตประจำวัน
มีเรื่องที่จะทำให้ใจหยาบเยอะ

>>>>>

จิตเราจะหายากก็เพราะมีเรื่องหายาบเข้ามากระทบ

จิตเราจึงซึมซับเรื่องหายาบเข้ามา

ความจริงการทำให้จิตหายาบ

ไม่ยาก..แป๊บเดียวก็หายาบ

แต่ทำให้จิตละเอียดดี...ยาก

กว่าจะดำ ๆ ใจให้ละเอียดได้ ไม่ใช่่ง่าย

เพราะฉะนั้นต้องวางแผนความละเอียดเอาไว้

๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าเราทำเสียงดังไปรบกวนสมาธิของเขา
จะทำให้ทุกชาติที่เกิดมา
เวลาปฏิบัติธรรมจะบรรลุธรรมได้ยาก
เวลานั่งธรรมะกำลังจะดี ๆ
ก็จะมีอุปสรรคเกิดขึ้น
ทำให้เราต้องเลิกละความเพียร
อวัยวะที่เกี่ยวกับการฟังเสียงของเรา
จะใช้ไม่ค่อยได้ดี อย่างน้อยก็ ๕๐๐ ชาติ

๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ปฏิบัติธรรม
ให้พบพระธรรมกายให้ได้
ชีวิตถึงจะปลอดภัย
และมีชัยชนะ

๒๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



ภารกิจกับจิตใจไปด้วยกัน



ภารกิจกับจิตใจต้องไปด้วยกัน
ใครทำทั้งสองอย่างนี้ควบคู่กันไปได้
จึงจะเรียกว่า “บริหารเวลาเป็น”

๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ภารกิจกับจิตใจต้องไปด้วยกัน
ต้องบริหารเวลาให้เป็น
จัดสรรเวลาให้ลงตัว
ให้มีเวลาว่างสำหรับแสวงหา
หนทางพระนิพพานให้ได้
อย่างน้อยวันละชั่วโมงหรือสองชั่วโมงก็ยังดี
ส่วนเวลาอื่นที่เราต้องทำภารกิจประจำวัน
ก็พยายามฝึกฝนทำใจให้หยุดนิ่ง
ควบคู่กับภารกิจนั้นไป

๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

การปฏิบัติธรรมเป็นงานทางใจ
ไม่ต้องใช้แรงแบกหาม
เราสามารถทำควบคู่ไปกับการกิจอื่นๆ ได้
เหมือนการหายใจกับการรับประทานอาหาร
ที่ทำไปพร้อมๆ กันได้

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

ข้างใน...หยุดนิ่ง
ข้างนอก...เคลื่อนไหว
ให้สองสิ่งนี้ไปด้วยกัน
เหมือนเงาตามตัว

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

แม้มีงานต้องรับผิดชอบเยอะ
แต่เราก็ต้องให้ความสำคัญ
กับการปฏิบัติธรรมควบคู่กันไปด้วย
อันที่จริงก็ไม่มีอะไรยาก
แค่ปล่อยวางทางใจ
แต่ไม่ปล่อยปละละเลยในหน้าที่
ก็เท่านั้นเอง

๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

เราต้องไม่ปล่อยปละละเลยในหน้าที่
มีหน้าที่รับผิดชอบเราก็ต้องทำให้ดี
แต่ใจก็ต้องปล่อยวาง
เพื่อให้ใจได้รับความสุขบ้าง
รักษาใจให้ใสๆ เก๋ๆ
ให้สะอาด บริสุทธิ์ ยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ

๒๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

งานที่ได้รับมอบหมายก็ต้องทำให้ดีกว่าดีที่สุด
ขณะเดียวกันก็ระวังรักษาใจให้ใสไปด้วย
เป็นเหมือนกับ รปภ. ที่รักษาใจเอาไว้
ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา
แต่ใจก็ต้องปล่อยวาง ให้ใจใสๆ ใจเกลี้ยงๆ
ปล่อยวางเรื่องกะโหลกกะลาที่ไม่เป็นสาระ
ให้ใจอยู่กับตัวเราเอง
คิด พูด ทำ แต่สิ่งที่ดี

๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าเราปล่อยวาง
เรื่องราวต่าง ๆ ภายนอกได้
ใจจะนิ่งและเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน
ได้อย่างง่าย ๆ

๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

แม้เราจะต้องปฏิบัติภารกิจ
ในที่ห่างไกลเพียงใดก็ตาม
ไม่ว่าจะอยู่ในประเทศหรือต่างประเทศ
ซึ่งดูเหมือนจะห่างหูห่างตาหลวงพ่อ
แต่เราต้องไม่ห่างเหินจากศูนย์กลางกาย

>>>>>

ให้หมั่นรักษาใจเอาไว้ที่ศูนย์กลางกาย
ให้ได้ตลอดเวลา

รักษากายวาจาใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ
แม้อยู่ห่างไกลก็จะเหมือนอยู่ใกล้
จะได้สร้างบารมีอย่างเต็มที่
และมีความสุขที่เกิดจากใจที่หยุดนิ่งทุก ๆ วัน

๒๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ให้นำสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน
ตั้งแต่ตื่นนอนกระทั่งเข้านอน
มาเป็นอุปกรณ์ในการฝึกใจ

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน
เราจะต้องฝึกฝนใจ
ให้หยุดนิ่งอยู่ภายใน

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

อาบน้ำล้างตัว ก็ให้ล้างใจไปด้วย

ล้างหน้า แปร่งฟันไป ให้ใจใสๆ

นึกถึงดวง นึกถึงองค์พระ หรือทำใจว่างๆ

ทำไปพร้อมๆ กัน อย่างสบายๆ

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ล้างจาน ก็ล้างใจไปด้วย

จานสะอาด ใจก็บริสุทธิ์
ทำอย่างนี้จะได้ไม่เสียเวลา

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ทุกครั้งที่เรานั่งหลับตาฝึใจให้หยุดนิ่ง
ความบริสุทธิ์จะถูกส่งลงไป
ที่ละเล็กที่ละน้อย

เหมือนเรารดน้ำที่โคนต้นไม้
ต้นไม้เจริญเติบโตขึ้นทุกวัน
แต่เราสังเกตไม่ออกว่า
มันโตขึ้นวันละเซ็นต์หรือสองเซ็นต์
แต่ผลอประเดี้ยวเดียว
มันก็มีผลให้เราได้ชื่นใจ ได้ลิ้มรส

๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หลับอยู่ในกลางองค์พระ
ในกลางดวงใสๆ
หลับอย่างนี้...หลับเป็นสุข

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หลับในกลางสมาธิ
พอตื่นมาตอนเช้า
เราสังเกตดูจะเห็นได้ว่า
มันไม่มัน ไม่ซึม ไม่เมื่อย ไม่ง
นั่นแหละคือ...การหลับที่สมบูรณ์

๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การหลับที่สมบูรณ์

คือ ใจต้องหลับอยู่ในกลางสมาธิ
อยู่ในกลางอุ้งแห่งทะเลบุญ

๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

อย่าเอาใจไปวางไว้ที่ใคร
วางใจไว้ที่ คน สัตว์ สิ่งของ...ไม่ได้
เพราะนั่น...ไม่ใช่ที่วางใจ

๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

แม้จะกระทบกระทั่งกันบ้าง
เราก็ต้องรู้จักปล่อยวางให้ได้
รักษาใจให้ใส
สิ่งที่เข้ามากระทบ
ก็จะไม่กระเทือนเข้าไปถึงในใจ

๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ถามตัวเราบ่อยๆ ว่า
ตอนนี้ใจเราอยู่
...ไถ่ตัว
...ไถ่ตัว
...หรือกลางตัว

๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ฝึกหยุดฝึกนั่งเอาไว้
เพื่อตัวของเราเอง
ไม่ใช่เพื่อใคร

๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ลูกทุกคนมีบุญมากพอ
ที่จะเข้าถึงพระธรรมภายในได้
ขึ้นอยู่กับว่า
ขยันหรือขี้เกียจเท่านั้น

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

ถ้าจะให้ชีวิตสมบูรณ์
เป็นชีวิต ๒๐๐ เปอร์เซนต์
ธุรกิจกับจิตใจต้องไปด้วยกัน

๑๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



ฝึกใจทุกทีทุกเวลา



การฝึกใจให้หยุดนิ่งทุกวัน
ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด
เราจะไม่สูญเสียความสงบสุขของใจ

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ฝึกใจเราให้มีสติ
อยู่ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา
ฝึกจนเป็นนิสัย
คิด พูด ทำ จะได้เป็นบุญกุศล
ใจจะใส สะอาด บริสุทธิ์
และละเอียดหยุดนิ่งเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ไม่ว่าเราจะอยู่ในอารมณ์ใดก็ตาม
จะหงุดหงิด ชุ่นมัว หรือ อารมณ์แจ่มใส
ก็ขอให้ปฏิบัติธรรม

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ทำใจให้ผ่องใสอยู่เสมอ อย่าให้ใจเศร้าหมอง
สิ่งใดที่ผ่านเข้ามา
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ต้องกลั่นกรองให้เหลือแต่สิ่งดี ๆ
ที่จะอยู่ในใจอันสุขใสสว่างไสวของเรา

๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

พยายามรักษาใจ อย่าปล่อยใจให้หายาบ

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

เรื่องหยาบ ไม่ยากหรอก
แป็บเดียวก็หยาบ
แต่เรื่องละเอียดนี่สิ...ยาก
ลูกต้องวางแผนความละเอียดเอาไว้

๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

สิ่งไหน
ที่ทำให้จิตเรา
ไม่บริสุทธิ์
ก็ต้องออกห่าง

๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าใจเราไปเกาะเกี่ยวกับสิ่งที่บริสุทธิ์
ใจเราก็จะบริสุทธิ์ตามไปด้วย

๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ทุกคืนก่อนเข้านอน
ต้องหมั่นนึกถึงบุญ

นึกทบทวนความบริสุทธิ์กายวาจาใจ
และตรวจดูข้อบกพร่องของตัวเอง
อยู่เป็นประจำ สม่ำเสมอ

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

ถ้าเราปล่อยวางทุกสิ่ง
ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด
คลายความผูกพันทั้งหมด
แม้กระทั่งความสะดุ้งกลัวต่อมรณภัย
ใจก็จะหยุดนิ่งได้

๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ให้ระวังรักษาจิตดวงเดียว
ไม่ต้องไปคิดเรื่อง คน สัตว์ สิ่งของ

๑๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

หัดปล่อยวางจากเรื่องราวต่างๆ ภายนอก
ที่จะทำให้ใจออกห่างจากศูนย์กลางกาย
แล้วหันมาลูนั่งธรรมะกันให้เต็มที่

๓๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ใจของเราต้องมีหลักว่า...
ไปที่ไหนก็ตามให้เห็นองค์พระ
ชัด ไส สว่าง อยู่ภายใน

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ถ้าอยากหยุด
ก็ต้องหยุดอยาก

...อยากได้

...อยากมี

...อยากเป็น

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าใจไม่สงบ
ไปอยู่จักรวาลไหน...ก็ไม่สงบ
ถ้าใจสงบ...
อยู่ที่ไหนก็สงบ

๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ความสงบของใจภายในเป็นทางมาแห่งความสุข

เมื่อใจเรามีความสุข จะอยู่ที่ไหนเราก็มีความสุข

แม้อยู่ตามลำพังก็มีความสุข

อยู่ตามป่าตามเขา เราก็มีความสุข

สามารถเป็นอยู่ได้ด้วยตัวเอง

แต่ถ้าใจไม่สงบ...

อยู่ที่ไหนใจก็ไม่สงบ และไม่มีความสุข

ความสุขจะเกิดขึ้นเมื่อใจเราหยุดนิ่ง

๒๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

อย่าให้ใจสูญเสียความสงบ
เพราะใจเป็นแหล่งแห่งพลังงาน
แหล่งแห่งดวงปัญญา
แหล่งแห่งบุญกุศล

๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้ารักที่จะฝึกฝนใจ
ให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน
ต้องฝึกใจให้ละเอียด ต้องมีวินัย
และต้องรักษาความบริสุทธิ์ของใจเอาไว้
ไม่ให้กิเลสแทรกเข้ามาในใจได้

๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ใจเรายังติดอยู่กับกิเลส
เพราะพญามารเขาสอดกิเลสเข้ามาเรื่อย ๆ
ให้เราปิดออกไปเลย
ปิดออกไปทีละตัว ๒ ตัว สักวันก็คงจะหมด
แล้วใจเราก็จะละเอียดขึ้น
และเราก็จะเข้าไปถึงองค์พระภายในได้

๒๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

เราต้องฝึกปล่อยกิเลสทีละตัว

ให้สังเกต ณ ช่วงเวลานั้นว่า

กิเลสตัวไหนเข้ามาในใจ

เช่น...โลภ โกรธ หลง

ตัวไหนเข้ามา

ก็ฝึกปล่อยทีละตัว ๒ ตัว ๓ ตัว

๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

พยายามอย่าไปเอากิเลสเข้ามาในใจ

เพราะพญามารเขาสอดกิเลสเข้ามา

เราอย่าเป็นผู้รับให้กิเลสเข้ามา

ต้องปฏิเสธทุกตัว

๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

รบกับกิเลสอาสวะภายใน
นั้นแหละ
รบกักรู้สึกตัวจริง

๑๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๔

สู้กับสิ่งที่บงคับใจเรา
เราก็ต้องสู้ที่ใจ

๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓

เรามีสิทธิ์เข้าถึงธรรมได้ทุกวัน

ใจหยุดได้เมื่อไร
ก็เข้าถึงธรรมได้เมื่อนั้น

๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้อยคำใด...
เป็นประปักษ์ต่อการหยุดนิ่ง
พูดแล้วเขาสูญเสียความสงบของใจ
สูญเสียกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติธรรม
พึงละเว้นคำพูดนั้น

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ถ้อยคำใด...
พูดแล้วทำให้ใจสงบ ตั้งมั่น
เกิดกำลังใจในการสร้างความคิด
ในการประพฤติปฏิบัติธรรม
ฟังพูดถ้อยคำนั้น

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๕



เพียรทำสม่ำเสมอ



ต้องปฏิบัติธรรม
ทุกวัน...
อย่าท้อ

ธ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘

การปฏิบัติธรรมเท่านั้น
จึงจะดับทุกข์ได้

๒๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๓

ความสม่ำเสมอ
เป็นหัวใจของการเข้าถึงธรรม

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๕

ความสม่ำเสมอของการปฏิบัติธรรม
เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เรา
เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในได้

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

การปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ
จิตใจของเราจะถูกขัดเกลา
ให้สะอาดบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นทุกๆ วัน

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ภาวิตา พหุลีกตา
ทำซ้ำๆ บ่อยๆ เนืองๆ
เก็บชั่วโมงนั่งเยอะๆ
ให้จิตเราละเอียด
ให้เห็นองค์พระภายใน
และสะสมองค์พระภายใน
ให้เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ความขยันหมั่นเพียร
เป็นหัวใจสำคัญ
ในการปฏิบัติธรรม

๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

นั่งธรรมะทุกวัน
อย่าเว้นเลยแม้แต่เพียงวันเดียว

ห่างดนตรี ๓ วันเป็นอื่น
แต่ไม่นั่งธรรมะเพียงวันเดียวก็เป็นอื่นแล้ว
ห่างไม่ได้...เดี๋ยวเรื่องอื่นเข้ามาแทรกเยอะ

๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

หมั่นรักษาใจของเรา
ให้บริสุทธิ์ให้ได้ตลอด

๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗

ว่าง ๑ นาที ๒ นาที
ก็ฝึกรูปร่าง
เอาไว้ในกลางกาย

๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕

ต้องแบ่งเวลานั่งสมาธิเยอะๆ

เพราะจะทำให้เรามีสติ
ควบคุมใจให้หยุดนิ่งได้
และสิ่งต่างๆ ภายนอก
ทั้งเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ
จะไม่เข้ามากระทบใจ
ซึ่งก็จะทำให้ใจของเรา
มีความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

การเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในตัว
เป็นเป้าหมายหลักของชีวิต

ฝึกกันได้
ทำกันให้สม่ำเสมอ
สมาธิที่จะเข้าถึง

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘

ฝึกวางใจที่ศูนย์กลางกายให้เป็น
ฝึกบ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดความคุ้นเคย

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

การประคองใจตลอดเวลา
เป็นเครื่องวัดว่า
เรารักธรรมชาติจริงแค่ไหน
อยากเข้าถึงจริงแค่ไหน

นึกถึงองค์พระให้ได้ทั้งวัน

ทั้งนอกห้องและในห้องปฏิบัติธรรม
สิ่งนี้จะช่วยให้เราเข้าถึงธรรมได้เร็วขึ้น

๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

จะดูว่า เรายึดธรรมะมากแค่ไหน
ก็ดูที่ว่า...นอกห้อง
เรานึกถึงองค์พระตลอดเวลาไหม
ถ้านึกถึงตลอดเวลาแสดงว่า
เรายึดธรรมะอย่างแท้จริง

๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

ต้องหมั่นรักษาใจให้ใส
ให้ได้ตลอดเวลา
ให้ใจเป็นบุญเป็นกุศล

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ทุกวันให้มีชั่วโมงหยุดชั่วโมงหนึ่ง
ให้มาก ๆ และสม่ำเสมอ

อานิสงส์ของการทำสม่ำเสมอ
จะทำให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้า

ถ้าเราทำไม่สม่ำเสมอ
เวลาจะให้หยุดหนึ่ง ใจมักจะแวบไปแวบมา
เดียวเราก็ตกไปแก่นภาพไม่ได้
มันจะทำให้ตั้งเครียด

ทำให้เบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติธรรม

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

สัจธรรมก็คือ...สัจธรรม
พระรัตนตรัยเป็นของจริงที่มีอยู่ภายใน
ที่เราสามารถศึกษาได้ ค้นคว้าได้
สัมผัสได้ เข้าถึงได้
ด้วยกำลังแห่งความเพียรของเราในชีวิตนี้

๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

สิ่งที่สำคัญที่สุด
ไม่ว่าอยู่ตรงไหนก็ตาม
อย่าทิ้งการปฏิบัติธรรม

๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



ใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย ตลอดเวลา



การเอาใจมาอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
ในอิริยาบถทั้ง ๔ ในทุกๆ กิจกรรม
ได้ชื่อว่า “เรากำลังปฏิบัติธรรม”
ได้เข้าไปใกล้กับธรรมะของพระพุทธเจ้า

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

วางแผนศูนย์กลางกายให้เหมือนจงอางหงไข่

เพราะที่ศูนย์กลางกายตรงนี้สำคัญมาก ๆ

จะเป็นทางหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมาน

จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง

ไปรู้เรื่องราวความจริงของชีวิต

จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

จะข้ามวิภวสงสารได้ด้วยพระรัตนตรัยภายใน

๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ใจติดอยู่ที่ศูนย์กลางกาย
เปรียบเหมือนต้นไม้ที่กำลังผลิใบอ่อน

มียอดอันเข้มแล้ว

ไม่ช้าก็จะมีผล

คือ จะเข้าถึงมรรคผลได้

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

สภาพใจที่จะไปถึงที่สุดแห่งธรรม
จะต้องเป็นสภาพใจที่ไร้กังวล

ไม่ติดในคน สัตว์ สิ่งของ
เยือกเย็นเป็นนิมิต

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

การทำสมาธิ
เราสามารถทำได้ทุกอิริยาบถ

ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน
แค่เราเอาใจมาวางไว้ที่ ฐานที่ ๗
ก็ได้ชื่อว่า...เราทำสมาธิ

ต้องมี “พระ” อยู่ในตัว
เป็นเพื่อนคู่ใจตลอดเวลา

๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

ใจคิดได้ทีละเรื่อง
ถ้าไม่คิดเรื่องนี้...ก็ไปคิดเรื่องโน้น
ให้เราคิดในเรื่องที่ทำให้ใจมีความสุขดีกว่า
ให้ใจมีแต่เรื่องที่ทำให้ใจหยุดนิ่ง
มีแต่เรื่องดวง องค์พระ หรือหลวงปู่
อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชา

๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

จับได้ความหมองออกไป
เอาความใสเข้ามาใส่ในใจแทน

๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ดูแลเรือนกายเรือนใจเราให้ใสๆ
พระท่านก็จะมาอยู่กับเรา

๒๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

การปฏิบัติธรรม
เรียนแล้วต้องเป็นที่ฟังกับเราได้
อย่างนี้ถึงจะใช้ได้

ถ้าเรียนแล้วยังเป็นที่ฟังกับเราไม่ได้
ก็ต้องเพียรพยายามกันต่อไป
จนกว่าจะถึงจุดที่เป็นที่ฟังได้

๑๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หมั่นปิดกวาดเรือนกายเรือนใจของเราไปก่อน
ให้ใส ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์
องค์พระท่านจะได้มาให้เราเห็น
จะได้ต้อนรับท่านมาเยอะๆ
ทำที่ท่านชอบ
พอถูกใจท่านปั๊บ...ท่านก็มาเลย

๒๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

หมั่นปิดกวาดศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ บ่อย ๆ ด้วยการบ้าน ๑๐ ข้อ*

ปิดกวาดไปเรื่อย ๆ ให้ใส ให้สะอาด
ปิดกวาดไปเรื่อย ๆ เดี่ยวจะเห็นจุดใส ๆ
ถ้าเข้าถึงตรงนี้ได้จะสมหวังในชีวิตเลย

๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

*ดูรายละเอียด หน้า ๒๗๔

อย่าลืมทำการบ้าน ๑๐ ข้อ
เพราะจะช่วยตอกย้ำความเข้าใจ
เรื่องการปฏิบัติธรรม
และการสร้างบารมีของเรา

>>>>>

ทำไปวันละเล็กละน้อย ดูเผินๆ ไม่น่าจะมีอานิสงส์ใหญ่
เหมือนเราหายใจทีละน้อยๆ ไม่น่าจะมีอานิสงส์ใหญ่
แต่ทำให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้
หรือทานข้าวทีละคำน้อยๆ
ตัวไม่น่าจะโต แต่มันก็โตได้
การบ้านก็เหมือนกัน ทำทีละเล็กละน้อยค่อยๆ ทำ
เดี๋ยวจะมีอานิสงส์ใหญ่
ตอนที่เรารู้ได้เข้าถึงธรรมนั้นแหละ

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้ายังไม่สว่างจริง
เราก็ทำความรู้สึกไปก่อนว่า
เราอยู่ในกลางความสว่างของรัศมีธรรม
ของอนุภาพแห่งบุญ
กลางดวงบุญที่สว่างไสว

๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ใจลอยพญามารไม่กลัว
แต่ถ้าใจรวมอยู่กับตัว
พญามารกลัวเหลือเกิน

๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

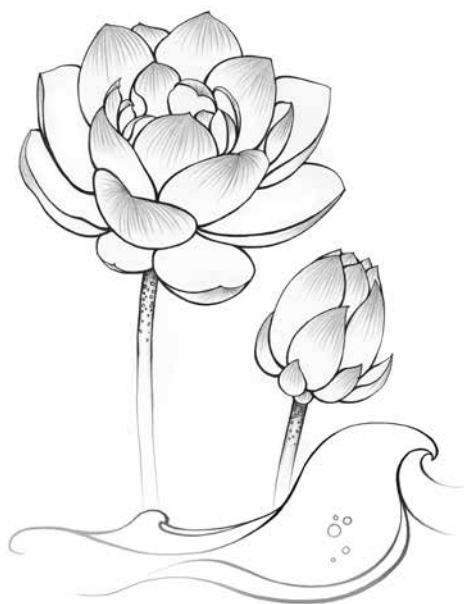
เมื่อไฟคือความทุกข์ทรมานของชีวิต
เผาใจให้เราร้อน
มันร้อนด้วยความอยาก
ก็ต้องดับด้วยการหยุดใจ

๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐

รักษาใจให้ใสอยู่ตลอดเวลา
ด้วยการทำสมาธิในทุกอิริยาบถ

ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน
ให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว

๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘



หยุดเป็นตัวสำเร็จ



๕ คำศักดิ์สิทธิ์
คือ... “หยุดเป็นตัวสำเร็จ”
เป็นถ้อยคำที่มีคุณค่ามหาศาล
ที่หลวงปู่วัดปากน้ำฯ*
ได้มอบไว้ให้แก่โลก

๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๕

*พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร

หยุดเป็นตัวสำเร็จ

ตั้งแต่เบื้องต้น

จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

หยุดใจได้เมื่อไร
ความลับของชีวิต
ก็จะถูกเปิดเผย

๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕

ใจหยุด
คือ
ที่สุดแห่งการแสวงหา

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ธรรมะมีอยู่แล้วในตัวของคน
แต่การเข้าถึงธรรมภายในต้องทำให้เป็น

ด้วยวิธีที่ง่าย ตรง ถัด
ประหยัดสุด ประโยชน์สูง
คือ “หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

๒๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

คำว่า “หยุด นิ่ง เฉย ๆ”

คำว่า “เราเป็นเพียงผู้ดู ไม่ใช่ผู้กำกับ”

นี่เป็นถ้อยคำสำคัญ

เป็นถ้อยคำศักดิ์สิทธิ์

ที่จะช่วยการปฏิบัติธรรมของเราให้ก้าวหน้าขึ้น

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

หยุดแรกยากสักนิด
ต้องอดทน ใจเย็นๆ
แม่ไม่ได้ตั้งใจ

๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หยุดแรกสำคัญที่สุด
แล้วก็มีหยุดในหยุดต่อไป

ยิ่งหยุด...ยิ่งนิ่ง
ยิ่งดิ่ง...ไม่ยิ่ง

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ทำอย่างไรถึงจะหยุดนิ่ง
ก็เลิกอยาก ลาหยอก
ทำใจหยุดนิ่งเฉยๆ อย่างสบายๆ
เดี๋ยวก็เข้าถึงได้

๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

พอใจหยุดถูกส่วน
จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน

๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หยุดเข้าไปเรื่อย ๆ เหมือนขุดหาตาน้ำ
ขุดขึ้น ๆ น้ำมันไม่ไหล
ก็ขุดลึกลงไปอีก
เดี๋ยวน้ำมันก็ไหล

๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

เมื่อใจคุ้นเคยกับการหยุดนิ่ง
ความละเอียดของใจก็จะเพิ่มขึ้น

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ใจหยุดนิ่ง
ทำให้เราเป็นตัวของตัวเอง
และเป็นอิสระ

๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

คนมีปัญญา
ต้องเอาใจหยุดนิ่ง ๆ
ไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๓
ไม่ปล่อยใจเสียเวลาไปกับเรื่องไร้สาระ

๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๓

ให้ฉลาดในการนึกคิด
ที่จะน้อมนำใจของเราให้หยุดนิ่ง

๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ใจที่ไม่ต้องการสิ่งใด จะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ

๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ทำอย่างไรก็ได้ให้ใจหยุด
พอใจหยุดนั้นแหละ เรียกว่า “สมณะ”
ถ้าใจยังไม่หยุด เรียกว่า “อนาถะ”

คือ ใจยังอนาถาอยู่
ยังยากจนอยู่
ยังไม่มีอริยทรัพย์ภายใน

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ความปลื้มปิติในบุญ
จะทำให้ใจหยุดนิ่งได้ง่าย

๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ทางโลกจะให้ถึงที่หมายก็ต้องไปให้เร็ว
แต่ทางธรรม...ต้องหยุดนิ่ง

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ข้างนอกเคลื่อนไหว ข้างในหยุดนิ่ง

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

สุขที่แท้จริงที่ผู้รู้ทั้งหลายได้ไปสัมผัสมา
ยืนยันเหมือนกันหมดว่า
ต้องหยุดกับนิ่งอย่างเดียว

๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖

มนุษย์จะไม่มีวันรู้จัก “ความสุข” เลย
ถ้าใจยังไม่หยุดไม่นิ่ง

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๖

วิกฤติของชีวิต
คือ การไม่สนใจมาหยุดนิ่ง
ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
เหมือนเป็นป้อม เป็นค่าย
เป็นหลุมหลบภัยในตัว ที่อบอุ่น
อุดมไปด้วยความสุข ปิติ เบิกบาน
และปลั่งใจในการทำความดีไม่สิ้นสุด

๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๖



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 กลับมาก็ลืมหมด
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

สิ่งที่มหาเศรษฐีและผู้มีอำนาจ
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

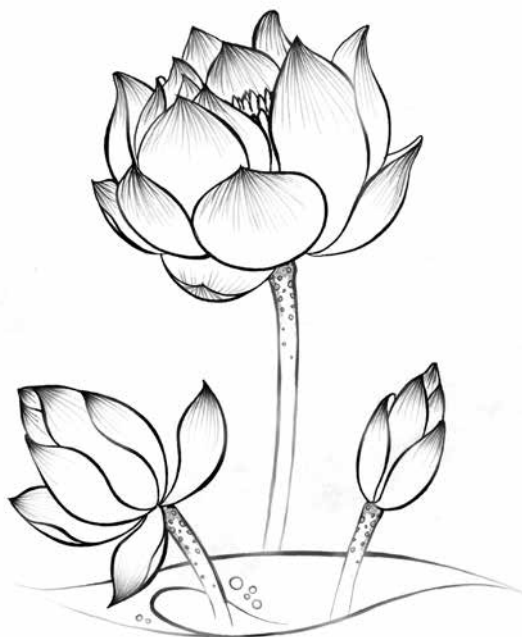
๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าเข้าถึงพระในตัว...
จะมีที่พอใจ...
ที่มีความสุขอย่างไม่มีประมาณ

๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘

เมื่อใจเข้าถึงความสุขภายใน
จะเห็นคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์

๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕



ที่พึ่งอันประเสริฐ



ธรรมะที่ปฏิบัตินี้แหละ
จะเป็นที่พึ่งติดตามตัวเรา
แม้เราละโลกไปแล้ว

๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว
จะมีอานุภาพมาก
จะเลือกไปเกิดในภพภูมิไหนก็ได้

๒๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

เราสามารถหาแหล่ง
ที่พักพิงของใจได้ภายในตัว
ด้วยวิธีที่ง่าย ตรง ถัด
ประหยัดสุด ประโยชน์สูง
โดยไม่ต้องลงทุน
ไม่มีค่าใช้จ่ายอะไรเลย
นั่นคือการทำสมาธิ

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

พระรัตนตรัยสำคัญมาก
ท่านสิงสถิตอยู่ในตัวของเรา
ต้องไปให้ถึงให้ได้

๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว
ไม่ย่อทำได้
ไม่แสวงหาสิ่งใดอีกแล้ว

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

วิธีที่ดีที่สุด ที่จะเป็นเครื่องอุ้มนใจ
ว่าเราปลอดภ้ยจากกระแสนาปอกุศล
ที่เราทำผ่านมาด้วยความไม่รู้
เราต้องปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว
ซึ่งเป็นที่พักที่ระลึกที่แท้จริงให้ได้
พอไปถึงตรงนั้นแล้ว บาปจะตามไม่ทัน
เพราะอาณาภาพของพระรัตนตรัย
มีคุณไม่มีประมาณ จะทำให้เราหลุดพ้นได้

๓๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ยามใดที่เราประสบทุกข์
อย่าไปเสียเวลากลุ้ม วิตกกังวล
สิ่งเหล่านั้นไม่ช่วยอะไรเลย
มันเป็นวิธีของพญามาร
ที่จะทำให้เราหลุดออกจาก
เส้นทางธรรม เส้นทางบุญ
เส้นทางแห่งความสุขและความสำเร็จ

>>>>>

ยิ่งเจอปัญหา เจอแรงกดดัน
เราต้องยิ่งหยุดยั้ง
ตั้งหลักของใจให้ได้เสียก่อน

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

การปฏิบัติธรรมเท่านั้น
จึงจะดับทุกข์ได้

๒๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๓

เมื่อใจกับกายรวมเป็นหนึ่งเดียว...

ก็จะสามารถกำจัดกิเลส
ให้หลุดออกไปเรื่อยๆ ได้
โดยไม่ต้องทำอะไรเลย
เพียงหยุดกับนิ่งอย่างเดียว

๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

เรากำลังแสวงหาบรรลุนิพพานอยู่
บุญอันใดจะประเสริฐเลิศ
เท่ากับการทำใจหยุดนิ่ง
กระทั่งเห็นแสงสว่างแวบเดียวแล้วเป็นไม่มี
เพราะแสงสว่างนี้เป็นต้นทาง
ที่จะไปสู่อายตตนิพพาน

๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

แสงสว่างแวบเดียวนี้แหละ
เป็นต้นทางสู่อายตตนิพพาน

๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

“สมาธิ”
คือ ภูมิคุ้มกันที่ดีต่อหัวใจ

ช่วยแก้ไขอารมณ์ร้อน
และทำให้อดทน
ในการทำงานมากขึ้น

๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ถ้าทำใจหยุดนิ่ง
กระทั่งเห็นดวงใส
เราจะได้เห็นแผนผังของชีวิต
สิ่งที่เป็นความลับ
ก็จะเปิดเผยออกมา

๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าเราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว
สิ่งที่เป็นความลับ เหลือเชื่อ
เช่น นรก สวรรค์ นิพพาน
ก็จะถูกเปิดเผยออกมา

๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๒

กลางกายของเรา
เหมือนห้องสมุดใหญ่

๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๔

แม้ว่าเราจะปรารถนาเพียงใดก็ตามว่า
ขอให้ข้าพเจ้า...
มีความบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ
ก็ได้แต่ “ขอถึง” ความบริสุทธิ์เท่านั้น
ส่วนความบริสุทธิ์จะเกิดขึ้น
เมื่อใจหยุดนิ่ง

๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราเข้าถึงพระธรรมกายภายใน
ตัวเราก็เป็นเหมือนพระสฤป พระเจดีย์
เป็นที่สถิตของพระรัตนตรัยอันศักดิ์สิทธิ์

๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๑

ไม่ว่าวันอะไรก็สุขใจ
เพราะมีธรรม

๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

วันใดที่เราได้เข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัว
วันนั้นจะเป็นวันมหาปิติ
จะมีความสุขที่ยิ่งใหญ่

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘

ถ้าเข้าถึงพระรัตนตรัยได้
จะอยู่ในป่า ป่านั้นก็ร่มรื่น
จะอยู่ในภูเข า ภูเขานั้นก็ร่มรื่น

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘

ไม่มีอะไรดีไปกว่า
การเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว
และการสร้างบารมี

๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ทุกครั้งที่เราปฏิบัติธรรม
เราไม่ห่างจากธรรมะของพระพุทธเจ้า

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ศึกษาฝึกฝนกันไปเรื่อย ๆ
เดี๋ยวใจของเราก็จะหยุดนิ่งได้
พอหยุดนิ่งได้
ก็เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖



คุณค่าแห่งสมาธิ



สมาธิจะช่วยปรับระบบ
ความคิด คำพูด
และการกระทำของเรา
ให้เราคิดดี พูดดี ทำดี

๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ดอกไม้ที่ผลิบาน
เพราะน้ำเลี้ยงดอกไม้อันสดใส
หัวใจของเราผลิบาน
เพราะน้ำเลี้ยงหัวใจอันสดชื่น
ที่เกิดขึ้นได้เมื่อใจหยุดนิ่ง

๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ถ้าจิตเราเป็นกุศล
ก็จะทำให้เรา คิด พูด ทำ แต่สิ่งที่ดี
และมีสติในทุกคำพูด
ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
ถ้าไม่มีสติ...คำพูดก็จะทำให้เกิดโทษ
ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ผลของการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ
จะช่วยให้เรามีกำลังใจเข้มแข็ง
ไม่ตกต่ำไปตามกระแสโลก

คนที่ไม่ได้ทำสมาธิ
ใจจะฟุ้งซ่าน จิตอ่อนกำลัง
เปิดโอกาสให้ ความเศร้า
ความเปื้อน ความกลุ้ม
รุมเร้าได้ง่าย

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อใจพ้นจากนิรันดร์
ก็เหมือนพระจันทร์
พ้นจากหมู่เมฆ

ธ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ถ้าเข้าถึงพระธรรมกาย
จิตจะมีพลังในการสร้างความคิด
จะไม่หวั่นไหว...
ไม่ว่าสถานการณ์โลกจะเป็นอย่างไร

๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ทรัพย์ภายใน จะดึงดูดทรัพย์ภายนอก

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ยิ่งใจใส
สมบัติใหญ่
ก็จะไหลมา

๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ยิ่งใจบริสุทธิ์มากเท่าไร
บุญยิ่งเกิดมากเพิ่มขึ้นเท่านั้น

๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕

ใจเป็นธาตุสำเร็จ
ถ้าใจอยู่ในตำแหน่งแห่งความสำเร็จ
คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
ทุกสิ่งก็จะสำเร็จ

๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

สปปาภายใน
แต่งที่ใจ ใสที่หน้า
ด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี

๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๘

รสอื่น...ชิมด้วยลิ้น
รสแห่งธรรม...ชิมด้วยใจ

๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

รสชาติแห่งธรรมทั้งปวง
จะรู้ว่ามิรสชาติเป็นอย่างไรก็ต้องชิม
เอามาขบคิด ไม่มีวันรู้รส
รสชาติแห่งธรรมต้องชิมด้วยใจที่หยุดนิ่ง
เหมือนกัวยเตี๋ยว จะรู้ว่าอร่อยไม่อร่อยต้องชิม
ดูเฉยๆ ก็ไม่อร่อย เอามือไปสัมผัสก็ไม่อร่อย
ไปดมใกล้ๆ ก็ยังไม่อร่อย ต้องชิม

๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗

ช่วงที่นั้งสมาธิมาก
ทำให้บุญเก่ามีโอกาสส่งผลได้ง่าย
เปิดโอกาสให้บุญเก่ามาเชื่อมบุญใหม่ได้ง่าย
จึงมีอุปสรรคน้อย

๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘

ธรรมะของพระพุทธเจ้า
เปลี่ยนใจคนให้ดีขึ้นได้

๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

บุญเกิดขึ้นทุกครั้ง
ที่เราลงมือปฏิบัติธรรม

๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

สมาธิทำให้เกิดปัญญา
จะทำให้เราสามารถวินิจฉัย
หรือคาดการณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้อง

๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘

จะคิด จะพูด จะทำอะไร
เมื่อตั้งอยู่บนฐานของใจที่สบาย
ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นง่าย

๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘

งานของผู้รู้มี
...ความสุข
...ความสำเร็จ
...ความพ้นทุกข์
เป็นผล

๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖



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. เวลานอนหลับให้หลับในอุทุทะเลขุญ
๕. เวลาตื่นนอนให้ตื่นในอุทุทะเลขุญ
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

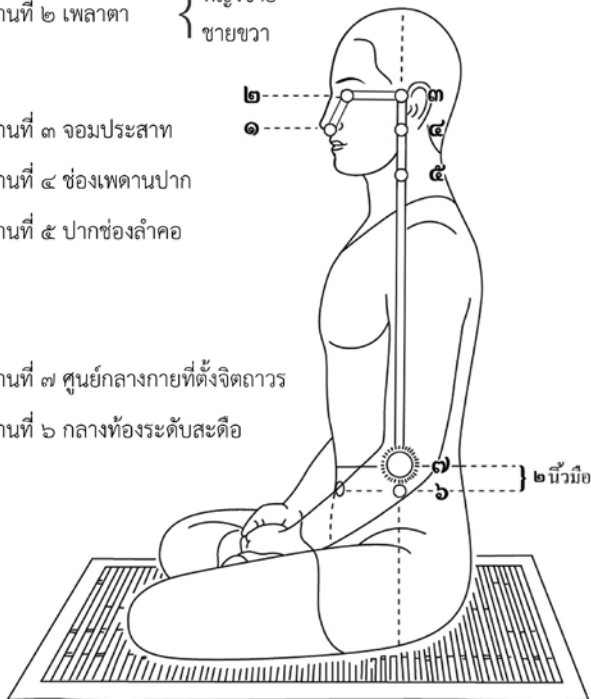
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

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 จณราวกับว่า ร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วนๆ

๓. นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังตาพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน 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 หากดวงนิมิตนั้นอันตรายหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียตายให้วางอารมณ์สบาย 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 เมื่อซึกซอมปฏิบัติอยู่เสมอๆ ไม่ทอด
ทิ้ง จนได้ดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐม
มรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็น
หลักประกันได้ว่า ได้ที่พึงของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ที่จะส่งผล
ให้เป็นผู้มีความสุข ความเจริญ ทั้งในภพชาตินี้และภพชาติ
หน้า เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่
สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน หากสามารถแนะนำต่อๆ กัน
ไป ขยายไปยังเหล่านมนุษยชาติอย่างไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา

และเผ่าพันธุ์ สันติสุขอันไพบูรณ์ที่ทุกคนใฝ่ฝันก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๑. ผลต่อตนเอง

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต

ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำและสติปัญญาดีขึ้น

ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

๑.๒ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

ทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความองอาจ สง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส

มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเอง

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 ทำให้เกิดความรักเมตตา และเกิดความรักหวงแหน 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 เพราะตราบใดที่พุทธศาสนิกชนยังตั้งใจปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั่น

๔.๔ จะเป็นกำลังส่งเสริมทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา เพราะเมื่อเข้าใจซาบซึ่งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว 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

