

“മിഥ്യയുടെ കഥ: ൨”



“മിഥ്യയുടെ കഥ: 1”

เมื่อไม่รู้จะอ่านอะไร เล่ม 2

โดย พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบุญย์ ธมฺมชโย)

|                        |                                       |                                 |
|------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| ที่ปรึกษาากิตติมศักดิ์ | พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบุญย์ ธมฺมชโย) |                                 |
| ที่ปรึกษา              | พระสมุห์อานวยศักดิ์ มุนิสกุโก         | พระณรงค์ ทนตจิตโต               |
|                        | พระบดินทร์ สิริธโร                    | พระมหาเสถียร สุวณฺณจิตโต ป.ธ. 9 |
|                        | พระสมศักดิ์ จนทสิโล Ph.D.             | พระธีรพล พลธิโร                 |
|                        | รัตนารณ ชุณหรัศมี                     | วิชาญ ไตรวิเชียร                |
|                        | ประสิทธิ์ มังคสิกุล                   | อรนุช จิตติญาณพร                |
| บรรณาธิการบริหาร       | ขวัญจิตต์ จิตสิณธุ                    |                                 |
| เรียบเรียง             | จารุวรรณ วคินสกุล                     |                                 |
| กองบรรณาธิการ          | พระลันติ เนปโกโก                      | พระอดิคุณ จิตวโร                |
|                        | ดุชฎีวรรณ เพ็ชรน้ำลน                  | จันทร์ทิพย์ เขียงคำ             |
|                        | จินดา ช่วยเกิด                        | อรอนงค์ เกิดรักษ์               |
| พิสูจน์อักษร           | สุธิดา จินดากิจนุกุล                  | ทัศนีย์ เจริญศรีเศรษฐ์          |
| ภาพ                    | พุทธศิลป์                             |                                 |
| ศิลปกรรมและปก          | ประสิทธิ์ มังคสิกุล                   |                                 |
| รูปเล่ม                | พระมหากรมลชัย กมโล ป.ธ. 6             |                                 |

|                 |                                            |
|-----------------|--------------------------------------------|
| พิมพ์ครั้งที่ 1 | วันธรรมชัย 27 สิงหาคม พ.ศ. 2552            |
| จำนวนพิมพ์      | 12,000 เล่ม                                |
| ลิขสิทธิ์       | มูลนิธิธรรมกาย อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120 |
| พิมพ์ที่        | บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด      |

### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบุญย์ ธมฺมชโย)

เมื่อไม่รู้จะอ่านอะไร 2 .- ปทุมธานี : มูลนิธิธรรมกาย, 2552.

288 หน้า.

1. การปฏิบัติธรรม. 2. สมาธิ. 3. มนุษย์--แ่งศาสนา (พุทธศาสนา). I. ชื่อเรื่อง  
294.3122

ISBN : 978-616-7200-01-9

“เมื่อโลกจะดำเนินไป”

๒

ในวาระวันธรรมชัย

ครบรอบ ๔๐ พรรษา

พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบุญย์ ธรรมชโย)

๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๒



บุชาธรรมदै  
พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบุญ ธรรมชโย)  
ด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่ง

## คำนำ

คุณเคยรู้สึกอย่างนี้บ้างไหม บางครั้งรู้สึกเหงา เศร้า ซึม เซ็ง เครียด เบื่อ กลุ้ม วิตกกังวล น้อยใจ คับแค้นใจ กระสับกระส่าย ทुरนทुरาย ท้อแท้ ลึนหวัง ทำให้คุณเกิดความทุกข์ทรมานแสนสาหัส ยากที่จะสลัดให้หลุดพ้นจากวังวนแห่งทุกข์นั้นไปได้

คุณเคยรู้สึกอย่างนี้บ้างไหม บางครั้งที่คุณเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ทำให้คุณเกิดความกลัวว่าสักวันหนึ่งคุณก็ต้องแก่ จะต้องเจ็บ และจะต้องตายไปในที่สุด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นความทุกข์ทรมานที่คุณควบคุมอย่างเจียบ ๆ อยู่ตลอดเวลา ยากที่ใครจะหลีกเลี่ยงหรือหลุดพ้นจากสิ่งเหล่านี้ไปได้

คุณคิดว่าจะมีใครสักคนไหม ที่รู้วิธีการทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานทั้งหลายเหล่านั้นได้

เคยมีกษัตริย์หนุ่มพระองค์หนึ่ง ทรงเห็นเทวทูตทั้ง ๔ คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ แล้วได้คิดจึงได้ตัดสินใจสละราชสมบัติออกผนวชในคืนที่พระโอรสพระองค์น้อยประสูติ เพื่อแสวงหาหนทางที่จะให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ด้วยความเพียรพยายามอย่างมุ่งมั่น

ในที่สุดพระองค์ก็ได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณด้วยพระองค์เองได้ควงไม้ครีมหาโพธิ์ ในคืนพระจันทร์วันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ และตลอดชีวิตของพระองค์ก็ได้สั่งสอนสัตว์โลกให้เข้าถึงธรรมหลุดพ้นจากความทุกข์มากมายนับไม่ถ้วน

คุณเคยสงสัยบ้างไหมว่า พระองค์ได้ตรัสรู้ธรรมใด อะไรที่ทำให้พระองค์ทรงมีความสุขมากมายยิ่งกว่าความสุขที่กษัตริย์จะพึงได้ อะไรที่ทำให้คนจำนวนมากออกบวชตามพระองค์ และได้บรรลุธรรมตามพระองค์ **น่าจะเป็นไปได้ว่า ธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้นั้น คือ วัตถุประสงค์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์**

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ปรารถนาจะหลุดพ้นจากวังวนแห่งความทุกข์ และกำลังแสวงหาคำตอบของชีวิตว่า อะไรคือวัตถุประสงค์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ หากคุณพร้อมที่จะเรียนรู้ และปรารถนาที่จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง ที่ไม่มีในที่ไหน อีกทั้งยังเป็นที่พึงที่ระลึกของคุณตราប់กระทั่งถึงวันสุดท้ายของชีวิต “เมื่อไม่รู้จะอ่านอะไร ๒” จะเป็นคู่มือที่ยอดเยี่ยมที่จะทำให้คุณสามารถค้นหาคำตอบได้...ด้วยตัวของคุณเอง

กราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณพระราชา-  
ภานุวโรสุทธิ (หลวงพ่อรัญมชโย) เป็นอย่างสูง ที่  
อนุญาตให้จัดพิมพ์โอวาทอันทรงคุณค่า เพื่อกราบ  
บูชาธรรมพระเดชพระคุณหลวงพ่อ ในวาระครบรอบ  
๔๐ พรรษา

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้  
จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่กำลังค้นหาคำตอบของชีวิต  
ว่า อะไรคือเป้าหมายที่แท้จริงของการเกิดเป็นมนุษย์  
และขอเป็นกำลังใจซึ่งกันและกันในการตั้งใจปฏิบัติธรรม  
เพื่อให้เข้าถึงธรรมภายใน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของ  
ทุกชีวิต

อย่างไรก็ตาม หากมีความผิดพลาด หรือความ  
ไม่เหมาะสมประการใดในหนังสือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำ  
ขอน้อมรับและกราบขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

บุญกุศลทุกประการ อันเกิดจากหนังสือเล่มนี้  
ขอน้อมบูชาธรรมแต่พระเดชพระคุณหลวงพ่อัมมชโย  
ผู้นำในการสร้างบารมี ผู้เป็นประจักษ์วันธรรมที่คอย  
โชนแสง และเป็นแรงใจให้ลูก ๆ นักเรียนอนุบาลฝันในฝัน  
วิทยาทั่วโลก มีพลังใจในการสร้างบารมี เพื่อบ่มไปสู่อะ  
ห่งธรรม

คณะผู้จัดทำ

๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

วัตถุประสงค์การเกิดมาเป็นมนุษย์

ทำพระนิพพานให้แจ้ง

แสงบุญ

สร้างบารมี

พระนิพพานอยู่ที่ไหน

ศูนย์กลางกาย

ฐานที่ ๗

เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ใครบ้างที่ทำได้

คนตาย

คนบ้า

คนที่ไม่ได้ทำ

วาทกรรมประจำวัน

สิ่งที่ต้องสั่งสม

คือ บุญกุศล

สิ่งที่ต้องแสวงหา

คือ พระรัตนตรัยในตัว

เป้าหมายชีวิต

คือ ที่สุดแห่งธรรม

ที่พักระหว่างทาง

คือ ดุสิตบุรี วังบุญพิเศษ เขตบรมโพธิสัตว์

# สารบัญ

## ทำพระนิพพานให้แจ้ง

### ปฏิบัติธรรม

|    |                                       |    |
|----|---------------------------------------|----|
| ๑  | งานที่แท้จริง                         | ๓๑ |
| ๒  | สิ่งที่เป็นสาระ กับสิ่งที่ไม่เป็นสาระ | ๓๒ |
| ๓  | ถามหาความสุข                          | ๓๔ |
| ๔  | ความสุขอยู่ไหน                        | ๓๖ |
| ๕  | สุขใจเพราะมีธรรม                      | ๓๘ |
| ๖  | หยุดใจได้ เข้าถึงบรมสุข               | ๔๐ |
| ๗  | เมื่อใจเริ่มละเอียด                   | ๔๒ |
| ๘  | คุณของพระรัตนตรัย                     | ๔๓ |
| ๙  | อานภาพพระรัตนตรัยภายใน                | ๔๕ |
| ๑๐ | พระรัตนตรัยภายใน                      | ๔๖ |
| ๑๑ | มรรคผลนิพพานอยู่ในตัว                 | ๔๘ |
| ๑๒ | มรรคผลนิพพาน                          | ๔๙ |
| ๑๓ | เกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง         | ๕๐ |
| ๑๔ | มัชฌิมาปฏิปทา                         | ๕๑ |
| ๑๕ | ทำไมต้องศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๓         | ๕๔ |

|    |                                        |    |
|----|----------------------------------------|----|
| ๑๖ | รู้ใหม่ว่ามีบุญมาก                     | ๕๖ |
| ๑๗ | เหมือนปลาที่หลุดจากข้อง                | ๖๐ |
| ๑๘ | แสงสว่างส่องทางชีวิต                   | ๖๒ |
| ๑๙ | ความลับของชีวิต                        | ๖๔ |
| ๒๐ | อยู่ด้วยกันแท้ ๆ แต่ไม่รู้ว่ามีอยู่    | ๖๖ |
| ๒๑ | สุขทุกขั้นตอน                          | ๖๗ |
| ๒๒ | เห็นด้วยธรรมจักขุ รู้ด้วยญาณทัสสนะ     | ๖๘ |
| ๒๓ | สันติภาพโลกเกิดจากสันติสุขภายใน        | ๗๐ |
| ๒๔ | ทางรอดของมนุษย์                        | ๗๓ |
| ๒๕ | นรกสวรรค์เรื่องเกี่ยวกับตัว พิสูจน์ได้ | ๗๔ |
| ๒๖ | เราปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร                | ๗๖ |
| ๒๗ | อานิสงส์การเจริญพุทธานุสติ             | ๗๘ |
| ๒๘ | การเจริญพุทธานุสติ                     | ๘๐ |

## เทคนิคในการปฏิบัติธรรม

|    |                                |    |
|----|--------------------------------|----|
| ๒๙ | สิ่งที่เกื้อหนุนการปฏิบัติธรรม | ๘๕ |
| ๓๐ | พักผ่อนหย่อนใจที่แท้จริง       | ๘๘ |
| ๓๑ | นั่งแล้วต้องมีความสุข          | ๙๐ |
| ๓๒ | เริ่มต้นในจุดที่สบาย           | ๙๒ |

|    |                          |     |
|----|--------------------------|-----|
| ๓๓ | ไม่ต้องแสวงหา            | ๙๓  |
| ๓๔ | ความพอดี (๑)             | ๙๖  |
| ๓๕ | ความพอดี (๒)             | ๙๗  |
| ๓๖ | มีอะไรให้ดูก็ดูไป        | ๙๘  |
| ๓๗ | เมื่อแสงสว่างเกิดขึ้น    | ๙๙  |
| ๓๘ | การนิกรภาพ               | ๑๐๐ |
| ๓๙ | นึกให้เป็น               | ๑๐๒ |
| ๔๐ | หยุดเป็นตัวสำเร็จ        | ๑๐๕ |
| ๔๑ | อย่าทำผิดหน้าที่         | ๑๐๖ |
| ๔๒ | เป็นมิตรกับทุกประสบการณ์ | ๑๐๘ |
| ๔๓ | หยาบให้ตริก ละเอียดให้ตะ | ๑๐๙ |
| ๔๔ | ตริกคืออะไร ตะคืออะไร    | ๑๑๐ |
| ๔๕ | ตริกบ่อย ๆ               | ๑๑๑ |
| ๔๖ | ปกติของใจ                | ๑๑๒ |
| ๔๗ | เมื่อใจถูกส่วน           | ๑๑๓ |
| ๔๘ | ถูกส่วนจึงเห็น           | ๑๑๔ |
| ๔๙ | หยุดนิ่งอย่างเดียว       | ๑๑๖ |
| ๕๐ | เพื่อตัวเรา              | ๑๑๗ |
| ๕๑ | ฝึกใจได้ทุกที่           | ๑๒๐ |

|    |                            |     |
|----|----------------------------|-----|
| ๕๒ | บริหารเวลาให้เป็น          | ๑๒๑ |
| ๕๓ | เพิ่มชั่วโมงกลางให้มากขึ้น | ๑๒๒ |
| ๕๔ | ความสม่ำเสมอสำคัญมาก       | ๑๒๔ |
| ๕๕ | อย่าทำเยอะ                 | ๑๒๕ |
| ๕๖ | ฝึกเป็นคนช่างสังเกต        | ๑๒๖ |
| ๕๗ | ยิ่งเรียนยิ่งง่าย          | ๑๒๗ |
| ๕๘ | ฝึกให้เป็นวลี              | ๑๒๘ |
| ๕๙ | นอกรอบ                     | ๑๓๑ |
| ๖๐ | ไม่มีนอกรอบในรอบ           | ๑๓๒ |
| ๖๑ | ไม่รักอย่างอื่น            | ๑๓๔ |
| ๖๒ | ที่ไว้วางใจ                | ๑๓๕ |

## อุปสรรคและวิธีแก้ไข

|    |                       |     |
|----|-----------------------|-----|
| ๖๓ | หยุดความอยาก          | ๑๔๑ |
| ๖๔ | เหตุที่ใจไม่หยุดนิ่ง  | ๑๔๒ |
| ๖๕ | ง่วง - เมื่อย - ฟูง   | ๑๔๔ |
| ๖๖ | วิธีแก้ล้นแรงเพ่งจ้อง | ๑๔๗ |
| ๖๗ | นึกภาพแล้วตั้ง        | ๑๔๘ |
| ๖๘ | อย่าตั้งใจมาก         | ๑๕๐ |

|    |                          |     |
|----|--------------------------|-----|
| ๖๙ | นึกไปเอง ไม่มีในโลก      | ๑๕๒ |
| ๗๐ | ใจละเอียดจึงเห็น         | ๑๕๔ |
| ๗๑ | รอกอยไม่เป็น ใจเย็นไม่พอ | ๑๕๘ |
| ๗๒ | อย่าเร่งประสบการณ์       | ๑๖๐ |
| ๗๓ | 3 steps for meditation   | ๑๖๒ |

## เพื่อกำลังใจ

|    |                                 |     |
|----|---------------------------------|-----|
| ๗๔ | นั่งธรรมะเหมือนปลูกต้นไม้       | ๑๖๗ |
| ๗๕ | สมหวังแล้ว                      | ๑๖๘ |
| ๗๖ | เราไม่ได้แล้วใครจะได้           | ๑๗๐ |
| ๗๗ | อย่าสิ้นหวัง                    |     |
|    | เมื่อยังใช้ความพยายามไม่เต็มที่ | ๑๗๑ |
| ๗๘ | ทำแทนไม่ได้                     | ๑๗๒ |

## อย่าประมาท

|    |                        |     |
|----|------------------------|-----|
| ๗๙ | อย่าประมาทในวัย        | ๑๗๗ |
| ๘๐ | รู้สึกอย่างนี้ไหม      | ๑๗๘ |
| ๘๑ | ให้ออกาสตัวเอง         | ๑๗๙ |
| ๘๒ | ถ้าอยากได้จริง ต้องได้ | ๑๘๐ |

|    |                       |     |
|----|-----------------------|-----|
| ๘๓ | อย่ามีข้อแม้          | ๑๘๒ |
| ๘๔ | ถ้าทำก็ทำได้          | ๑๘๓ |
| ๘๕ | ให้โอกาสตัวเอง        | ๑๘๖ |
| ๘๖ | วัยแข็งแรง            | ๑๘๗ |
| ๘๗ | ชิงช่วงวัยแข็งแรง     | ๑๘๘ |
| ๘๘ | ความปรารถนาของหลวงพ่อ | ๑๘๙ |
| ๘๙ | ความชื่นใจของหลวงพ่อ  | ๑๙๐ |

## แสงบุญ

|    |                                               |     |
|----|-----------------------------------------------|-----|
| ๙๐ | ใครกันแน่เซย                                  | ๑๙๕ |
| ๙๑ | บุญอยู่เบื้องหลัง<br>ความสุขความสำเร็จในชีวิต | ๑๙๖ |
| ๙๒ | ความตายไม่มีนิมิตหมาย                         | ๑๙๙ |
| ๙๓ | เพราะบุญบันดาล                                | ๒๐๐ |
| ๙๔ | ทำความดีไว้เถิด ประเสริฐนัก                   | ๒๐๒ |
| ๙๕ | บุญต้องทำ กฎแห่งกรรมต้องศึกษา                 | ๒๐๓ |
| ๙๖ | รักแทนอกตัวไม่มี                              | ๒๐๔ |
| ๙๗ | สิ่งที่ได้ยาก เป็นของเยี่ยม                   | ๒๐๕ |

|     |                            |     |
|-----|----------------------------|-----|
| ๙๘  | หลักวิชาสร้างบารมี         | ๒๐๖ |
| ๙๙  | ไม่เชื่อก็ก็นึกเพียรเอาไว้ | ๒๐๗ |
| ๑๐๐ | ปลูกนิสัยการให้            | ๒๐๘ |
| ๑๐๑ | ยิ่งให้ยิ่งได้             | ๒๑๐ |
| ๑๐๒ | ความสุขจากการให้           | ๒๑๑ |
| ๑๐๓ | ทำไมบางคนรวย บางคนจน       | ๒๑๓ |
| ๑๐๔ | เราคือผู้ออกแบบชีวิต       | ๒๑๔ |
| ๑๐๕ | ทำบุญกับหลวงปู่            | ๒๑๖ |
| ๑๐๖ | ผลบุญอัศจรรย์ทันตาเห็น     | ๒๑๘ |
| ๑๐๗ | เงินพระศาสนา               | ๒๒๐ |
| ๑๐๘ | สวดมนต์เห็นธรรม            |     |
|     | อานิสงส์ไม่มีประมาณ        | ๒๒๒ |

## สร้างบารมี

|     |                       |     |
|-----|-----------------------|-----|
| ๑๐๙ | ไปอย่างผู้ชนะ         | ๒๓๑ |
| ๑๑๐ | ชีวิตมีไว้สร้างบารมี  | ๒๓๒ |
| ๑๑๑ | ต้องเตรียมตัวให้พร้อม | ๒๓๔ |
| ๑๑๒ | ปัจจุบันสำคัญที่สุด   | ๒๓๖ |
| ๑๑๓ | สำรวจอินทรีย์         | ๒๓๗ |

|     |                           |     |
|-----|---------------------------|-----|
| ๑๑๔ | การให้กำลังใจ             | ๒๓๘ |
| ๑๑๕ | ที่สุดแห่งธรรมคือเป้าหมาย | ๒๔๐ |
| ๑๑๖ | หัวใจนักรบ                | ๒๔๓ |
| ๑๑๗ | ฝึกตน                     | ๒๔๔ |
| ๑๑๘ | เจ้าของบ้าน เจ้าของวัด    | ๒๔๖ |
| ๑๑๙ | การทำหน้าที่กัลยาณมิตร    | ๒๔๘ |
| ๑๒๐ | คู่แข่งที่แท้จริง         | ๒๕๐ |
| ๑๒๑ | โอวาทวันเกิด              | ๒๕๑ |

## ลมหายใจสุดท้าย

|     |                            |     |
|-----|----------------------------|-----|
| ๑๒๒ | เรียนรู้ล้มเร็ว            | ๒๕๖ |
| ๑๒๓ | ป่วยอย่างสง่างาม           | ๒๖๒ |
| ๑๒๔ | ที่พึงในวันสุดท้ายของชีวิต | ๒๖๖ |

## วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

๒๗๓





ทำพระนิพพานให้แจ้ง



## ปฏิบัติธรรม

๒๕๕๕



๑

## งานที่แท้จริง

---

การฝึกใจให้หยุดนิ่งเป็นหน้าที่อันยิ่งใหญ่สำหรับทุก ๆ ชีวิต  
และเป็นงานที่แท้จริงของมวลมนุษยชาติ  
ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย  
เพราะเป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่จะขจัดความสงสัย  
เกี่ยวกับเรื่องราวความเป็นจริงของสรรพชีวิตให้หมดสิ้นไปได้  
และเป็นวิธีเดียวที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์  
ทรงปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง  
ในสรรพสิ่งและสรรพสัตว์ทั้งหลาย

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

## ๒

### สิ่งที่เป็นสาระ กับสิ่งที่ไม่เป็นสาระ

---

มนุษย์ส่วนใหญ่มักจะแสวงหาสิ่งที่ไร้สาระ  
ซึ่งไม่สามารถนำติดตัวไปเป็นประโยชน์ในภพเบื้องหน้า  
แต่สิ่งที่เป็นสาระของชีวิต ที่นำติดตัวไปได้กลับไม่ให้ความสำคัญ  
ทั้งนี้เนื่องจากความรู้ยังไม่สมบูรณ์  
แม้บางคนรู้แต่ก็ไม่ได้ลงมือทำอย่างจริงจัง  
เพราะฉะนั้น ผู้มีปัญญาจะต้องให้ความสำคัญ  
กับการปฏิบัติธรรมให้มาก ๆ  
เพราะสิ่งนี้คือสาระที่แท้จริงของชีวิต  
ที่จะทำให้ได้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่จริงภายใน

#### การปฏิบัติธรรม

คือ ภารกิจที่แท้จริงของการเกิดมาเป็นมนุษย์  
เป็นสิ่งที่ทำให้ได้บรรลุเป้าหมายของชีวิต  
เป็นงานที่ทำให้เราได้รู้จักตัวเองและแผนผังชีวิตของเรา

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมเราควรทำทุกวัน อย่าให้ขาด  
และทำควบคู่กันไปกับการทำมาหากินหรือในภารกิจต่าง ๆ  
ให้ภารกิจกับจิตใจไปด้วยกัน เศรษฐกิจต้องคู่ไปกับจิตใจ

เราแสวงหาทรัพย์มาเพื่อเอาไว้หล่อเลี้ยงสังขาร  
และนำมาสร้างบารมี

เราจะต้องรู้จักหลักของชีวิตและทำความเข้าใจว่า

อะไรคือภารกิจหลัก อะไรคือภารกิจรอง

ภารกิจหลักคือการปฏิบัติธรรม นอกนั้นคือภารกิจรอง

เพราะฉะนั้น เราจะต้องให้ความสำคัญกับภารกิจหลักให้มาก ๆ

เพราะสิ่งนี้คือกรณียกิจที่เป็นเป้าหมายชีวิตของเรา

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

๓

## ถามหาความสุข

---

ประโยชน์อย่างน้อยที่สุดของการฝึกใจหยุดนิ่ง  
คือ ทำให้เราได้เข้าถึงความสุขในปัจจุบันทันใด  
ซึ่งจะเป็นความสุขที่แท้จริง ที่ไม่มีในที่ไหน  
นอกจากทำใจให้หยุดนิ่งเท่านั้น

๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๙



## ๔

### ความสุขอยู่ไหนใด

---

เหตุที่ชาวโลกทั้งหลายมีความทุกข์  
เพราะว่ามีความทะยานอยาก  
และไม่รู้ว่า แก่นสารของชีวิตคืออะไร  
อะไรคือที่พึงที่ระลึกที่แท้จริง และจะเข้าถึงได้อย่างไร  
ทั้ง ๆ ที่ต่างก็แสวงหาความสุข  
หรือสิ่งที่จะมาเชื่อมต่อกับความสุขที่แท้จริง  
แต่ไม่รู้ว่า ความสุขนั้นอยู่ที่ไหนมีลักษณะเป็นอย่างไร  
และอะไรจะเป็นตัวเชื่อม เมื่อไม่เข้าใจ ไม่รู้จัก  
ก็ทำไปตามที่ได้ยินได้ฟังมา หรือเข้าใจเอาเองตามรสนิยม  
ถ้าเข้าใจว่า สิ่งที่จะเชื่อมให้ถึงความสุขได้คือทรัพย์  
ก็จะแสวงหาทรัพย์  
ถ้าเข้าใจว่า ความสุขอยู่กับการต็มน้ำเมา ก็จะไปต็มน้ำเมา  
ถ้าเข้าใจว่า อยู่กับการพนัน ก็จะไปเล่นการพนัน  
หรือความสุขอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์  
เข้าใจอย่างไรก็จะไปทำอย่างนั้น

แต่พอไปถึงก็ไม่พบ เมื่อไม่พบก็เบื่อหน่าย  
แล้วก็แสวงหากันใหม่  
เหมือนนกที่กระโดดจากกิ่งไม้ขึ้นไปสู่กิ่งไม้โน้นเรื่อยไป  
แท้ที่จริงความสุขที่แสวงหานั้นอยู่ในตัว  
ไม่ใช่เป็นของไกลตัว แต่เป็นสิ่งที่อยู่ในตัวของทุก ๆ คน

๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๙

## ๕

### สุขใจเพราะมีธรรม

---

ไม่ว่าวันอะไรก็สุขใจเพราะมีธรรม (ไม่ใช่มีเธอ)  
ธรรมะมีอยู่แล้วในตัวของคน  
แต่การเข้าถึงธรรมภายในต้องทำให้เป็น  
ด้วยวิธีที่ง่าย ตรง ลัด ประหยัดสุด ประโยชน์สูง คือ  
ทำใจให้หยุดนิ่ง เพราะ “หยุดเป็นตัวสำเร็จ”  
หยุดตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์  
คือ ทำใจให้หยุดนิ่งอย่างเบา ๆ สบาย ๆ  
ทำอย่างง่าย ๆ ทำเพลิน ๆ

ทุกคนมีธรรมะอยู่ภายในตัวอยู่แล้ว  
ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข  
แต่ถ้ายังเข้าไม่ถึง สิ่งนี้แน่นมือผูกก็เหมือนไม่มี  
ถ้าเราไปแสวงหาความสุขที่นอกเหนือจากนี้  
ก็จะมีวันพบ เพราะภายนอกไม่มีความสุขที่แท้จริง  
มันไปหาในสิ่งที่ไม่มี มันก็ไม่เจอ  
เพราะความสุขอยู่ภายในตัว

๒๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

๖

## หยุดใจได้ เข้าถึงบรมสุข

---

เราเป็นผู้มีบุญมากได้เกิดอยู่ในบุญเขต  
ในดินแดนแห่งพระพุทธศาสนา  
ก็ต้องเดินตามรอยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ด้วยการประพฤติอยู่ในทำนองคลองธรรม  
และหมั่นฝึกใจให้หยุดนิ่ง  
เพราะเป็นกิจที่ต้องทำ เพื่อการดับทุกข์  
และให้หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ  
เราจะมีความสุขด้วยตัวของตัวเอง  
เป็นสุขอย่างยิ่ง ที่ไม่มีสุขใดเทียบได้  
ไม่ว่าจะเป็นสุขจากการได้เห็นของสวย ๆ งาม ๆ  
ได้ฟังเสียงที่ไพเราะ นุ่มนวล  
ได้รับการยกย่อง ชื่นชม สรรเสริญ  
หรือสุขจากการได้ดมกลิ่นหอม ๆ แล้วชื่นอกชื่นใจ  
ได้ลิ้มรสอาหารที่อร่อย ๆ แต่ก็ยังรู้ความสุขภายในไม่ได้

หรือได้สัมผัสที่นุ่มนวล

ทำให้เพลิดเพลินในระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

สุขสัมผัสนั้นก็รู้ความสุขที่แท้จริงภายในไม่ได้เลย

หรือเพลินในการนึกคิด ฟุ้งฝัน

ในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ

ก็นำมาเทียบกับความสุขที่เกิดจากการหลุดพ้น

จากกิเลสอาสวะไม่ได้เลย

เพราะเป็นบรมสุข คือ สุขอย่างยิ่ง

สุขอย่างเดียว ไม่มีทุกข์เลย

จะเข้าถึงได้ต้องอาศัยใจหยุดนิ่งอย่างเดียวเท่านั้น

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

๗

## เมื่อใจเริ่มละเอียด

---

เมื่อเราปฏิบัติธรรม

จนใจเราละเอียดถูกส่วนนิ่งแน่มากขึ้นเรื่อย ๆ

เราจะอัศจรรย์ใจเพิ่มขึ้นทุกครั้ง

เพราะใจจะเปลี่ยนสภาวะจากหยาบไปสู่สภาวะที่ละเอียดกว่า

จากไม่บริสุทธิ์... ไปสู่ความบริสุทธิ์

จากบริสุทธิ์น้อย... ไปสู่บริสุทธิ์มาก

เราจะเห็นเส้นทางแผนผังชีวิตของเราซึ่งมีมาแต่ดั้งเดิม

คือ เห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม

ของชีวิตภายในซึ่งรวมอยู่ในกลางกาย

เราจะเห็นไปตามลำดับ โดยมีดวงธรรมเป็นจุดเริ่มต้น

อยู่รวมกันในที่เดียว แต่ว่าเป็นคนละอย่าง

เหมือน ดา หู จมูก ปาก รวมอยู่บนใบหน้า

แต่เรียกคนละอย่าง เพราะมีคุณสมบัติที่ไม่เหมือนกัน

จากดวงธรรมภายใน ก็เห็นกายภายในไปตามลำดับ

ไม่ช้าก็将会เห็นพระตถาคต ดังพุทธดำรัสว่า

**“ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่า เห็นเราตถาคต”**

๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๔

## คุณของพระรัตนตรัย

---

พระรัตนตรัยมีคุณอย่างไม่มีประมาณ  
เป็นสรณะอันเกษม ไม่มีสิ่งอื่นยิ่งกว่า  
เข้าถึงได้จะมีความสุขในปัจจุบัน  
จะรู้สึกอบอุ่นใจ ปลอดภัย และไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใดทั้งสิ้น  
เมื่อถึงคราวละโลกก็จะนำไปสู่สุคติโลกสวรรค์  
สามารถไปต่อบายไปสวรรค์ มีความสุขในปัจจุบันทันที

๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗



## อานุภาพพระรัตนตรัยภายใน

ครอบงำใจยังไม่หยุดนิ่ง ยังเข้าไม่ถึงพระรัตนตรัยในตัว  
 เราก็จะไม่รู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต  
 เมื่อนั้นจิตก็จะไม่บริสุทธิ์  
 และไม่อาจหลุดพ้นจากความทุกข์ไปได้  
 เพราะว่าความบริสุทธิ์ยังไม่เต็มที่  
 พลังบุญในตัว จึงยังไม่มาก  
 แต่ถ้าหากใจหยุดนิ่งได้ เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในได้  
 พลังบุญบารมีของเราจะกลับกล้ำ  
 เมื่อนั้นธรรมจักขุและญาณทัสสนะจะบังเกิดขึ้น  
 เราก็จะได้รู้เห็นเรื่องราวไปตามความเป็นจริง  
 แล้วพลังบุญก็จะไปขจัดบาป  
 ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหลาย  
 กระทั่งดับทุกข์ได้ ได้เข้าถึงบรมสุขอันไม่มีประมาณ  
 ดังนั้น การที่เราเกิดมาแต่ละภพแต่ละชาติก็เพื่อการนี้

๑๐

## พระรัตนตรัยภายใน

---

พระรัตนตรัยภายใน

คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ ลังขรัตนะ

พุทธรัตนนะ คือ พระธรรมกายเกิดดอกบัวตูม

ใสเป็นเพชร ใสเป็นแก้ว ใสเกินใส

ประกอบไปด้วยลักษณะมหานุรุธครบถ้วนทุกประการ

กายธรรมนี้แหละเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว

เพราะมีธรรมจักขุและญาณทัสสนะ

ที่ทำให้เกิดปัญญา วิชชา และแสงสว่าง

ทำให้รอบรู้ในสรรพสิ่งและสรรพสัตว์ทั้งหลาย

และในกลางพระธรรมกายก็มีคลังแห่งความรู้

คือ ธรรมรัตนะ

ในกลางคลังแห่งความรู้นั้นก็มียังขรัตนะ

เป็นกายละเอียดของพระธรรมกายซ่อนอยู่ในธรรมรัตนะ

ลังขรัตนะทำหน้าที่ทรงรักษาธรรมรัตนะเอาไว้

๓ อย่างนี้รวมอยู่เป็นจุดเดียว  
แต่เรียกชื่อกันคนละอย่าง ไม่อาจแยกจากกันได้  
เหมือนอวัยวะในร่างกายของเรา  
ทำหน้าที่คนละอย่างกัน แต่แยกออกจากกันไม่ได้  
เหมือนอุปกรณ์ของรถ เรียกชื่อกันคนละอย่าง  
แต่รวมกันเป็นรถ แล้วสามารถขับเคลื่อนไปได้  
พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะก็เช่นเดียวกัน  
รวมกันแล้วเรียกว่าพระรัตนตรัย  
สามารถที่จะขับเคลื่อนให้เราหลุดพ้นจากวัฏสงสารไปได้  
หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในภพทั้งสาม  
ในกามภพ รูปภพ อรูปภพ ไปสู่อายตณนิพพานได้

๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๑

๑๑

## มรรคผลนิพพานอยู่ในตัว

---

มรรคผลนิพพานนั้นอยู่ในตัวของเรา  
และของมนุษย์ทุกคนในโลก  
พระลัมมาสัมพุทเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย  
ที่ท่านบรรลุมรรคผลนิพพาน หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ  
ไปสู่อายตนิพพานได้  
ก็เพราะบรรลุมรรคผลนิพพานในตัวท่าน  
โดยเมื่อท่านปล่อยวางในสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย  
ไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว  
ท่านก็นำใจกลับเข้ามาสู่ภายในกายของท่าน  
เมื่อใจปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น  
ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงดังกล่าว  
ใจก็จะกลับมาสู่ที่ตั้งดั้งเดิม คือ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๓  
ซึ่งเป็นต้นทางที่จะนำไปสู่พระนิพพาน

๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๑

๑๒

## มรรคผลนิพพาน

---

มรรคผลนิพพานไม่ใช่เรื่องพ้นสมัย แต่อยู่ในสมัยตลอด  
เพราะเป็นอกาลิโก คือ ไม่จำกัดกาลเวลา  
เพราะมีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน  
หยุดนิ่งเมื่อไรก็เข้าถึงเมื่อนั้น  
ถ้าไม่หยุดนิ่งก็เข้าไม่ถึง

๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๙

๑๓

## เกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง

---

เลิกลอย ลากลอย รีบออกจากกาม  
เดินตามขั้น ๓ เรื่อยไป  
ตามศีล สมาธิ ปัญญา หยุดนิ่งอยู่ภายในอย่างเดียว  
ก็จะเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้  
เราเกิดกันมาแต่ละภพแต่ละชาติ  
ก็เพื่อวัตถุประสงค์ที่จะให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน  
มุ่งที่จะเข้าถึงกายธรรมอรหัตผลให้ได้  
เพราะฉะนั้น เกิดแต่ละชาติมีวัตถุประสงค์อย่างนี้  
ถ้ามาเกิดในยุคที่ไม่มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
เราก็สร้างบารมีไปตามกำลังแห่งดวงปัญญาของเรา  
สงเคราะห์โลกบ้าง  
ออกบวชเป็นฤๅษีดาบสนักพรตลัทธิธำมัญญ  
จนกว่าจะมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบังเกิดขึ้น  
และได้ศึกษาเรียนรู้พระพุทธานุศาสน์นั้นแหละ  
เราจึงจะเข้าใจเรื่องราวทุกอย่างไปตามความเป็นจริง

๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔

๑๔

## มัชฌิมาปฏิปทา

---

จุดเริ่มต้นของการเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางของชีวิต  
ที่จะทำให้เราหลุดพ้น

จากการเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามารได้นั้น

คือ เราต้องตั้งใจปฏิบัติธรรม ให้ใจเราหยุดนิ่ง

กระทั่งเข้าถึงแหล่งแห่งความบริสุทธิ์ภายใน

ใจหยุดจะเป็นตัวสำเร็จ และเป็นสิ่งที่ทำให้ใจเราบริสุทธิ์

เราจะเข้าถึงความบริสุทธิ์ตามที่ปรารถนาได้

ต่อเมื่อใจหยุดใจนิ่ง ตรงศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗

แล้วจะเห็นความบริสุทธิ์เกิดขึ้นตรงนั้น

ดวงใจของเราจะใสเกินใส

ไม่มีความใสใด ๆ ในโลกมาเทียบได้

และก็สว่างที่สุด ไม่มีความสว่างใด ๆ ในโลกจะเทียบได้

แม้ความสว่างของดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน  
ความใสสว่างภายใน เป็นความสว่างที่มาพร้อมกับความสุข  
และเป็นแสงสว่างแห่งความบริสุทธิ์ในใจเรา  
ตอนนั้นจิตของเราก็จะมีคุณภาพ เป็นอิสระ  
เป็นตัวของตัวเอง ไม่ถูกใครบังคับบัญชา  
แล้วก็ เป็นแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่แท้จริงที่ไม่มีวันสิ้นสุด  
และเป็นสิ่งคงที่ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง

ณ ตำแหน่งศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ ตรงนี้  
ความบริสุทธิ์ผุดผ่องของใจจะบังเกิดขึ้น  
เป็นจุดเริ่มต้นที่จะเดินทางไปสู่พระนิพพาน  
ไปสู่ที่สุดแห่งธรรมที่อยู่ภายในตัวของเรา  
เป็นจุดที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์และพระอรหันต์ทั้งหลาย  
ท่านเริ่มต้นทางแห่งความบริสุทธิ์ตรงนี้  
แล้วก็ทำให้ใจให้หยุดให้นิ่งเรื่อยไป

พอถูกส่วนเข้าก็จะพบเส้นทางสายกลางภายใน  
จะเห็นทางแห่งความบริสุทธิ์  
ที่เรียกว่า “วิสุทธิมรรค”  
และเป็นทางไปของพระอริยเจ้าทั้งหลาย  
ที่เรียกว่า “อริยมรรค”  
อันเป็นทางสายกลางภายใน  
ที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา”  
อยู่ภายในกลางตัว ตรงนี้แหละ  
คือ จุดเริ่มต้นแห่งความบริสุทธิ์

๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๔

## ทำไมต้องศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗

หากต้องการพ้นทุกข์จริง ๆ จะต้องปฏิบัติมรรคมืองค์ ๘  
ตั้งแต่สัมมาทิฐิ เรื่อยไปตามลำดับ  
๗ ประการแรก ไม่อาจดับทุกข์ได้ แต่จะเป็นพลังผลักดัน  
ให้มาถึงข้อที่ ๘ คือ สัมมาสมาธิ  
จะพ้นทุกข์ได้ต้องสัมมาสมาธิ  
หรือพูดภาษาชาวบ้าน คือ ต้องทำสมาธินั่นเอง  
ใจต้องกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ซ่องกับสิ่งใด  
เมื่อใดใจและกายเป็นหนึ่งเดียวกัน ในตำแหน่งที่ถูกต้อง  
ก็จะขับเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน  
แล้วหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานของชีวิตไปได้  
เหมือนสารภีฝีมืด นั่งอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องของพวงมาลัย  
ก็สามารถขับเคลื่อนรถไปถึงจุดหมายปลายทางได้  
ใจที่มาตั้งมั่นในศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗  
ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ  
ในคืนวันเพ็ญ เดือน ๖ นั้น  
ก็เป็นประดุจสารภีผู้ฉลาด

ที่นั่งอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง หลังตำแหน่งของพวงมาลัย  
ที่จะขับเคลื่อนไปสู่จุดหมายปลายทางได้  
ตำแหน่งที่ถูกต้องในตัวนั้น  
อยู่ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ  
นี่คือคำตอบว่า ทำไมต้องศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗  
เพราะฐานอื่น ๆ นั้นขับเคลื่อนไปไม่ถึง  
เหมือนเรานั่งไม่ถูกตำแหน่งของสารถิ  
ที่จะขับเคลื่อนไปสู่จุดหมายปลายทางได้  
เมื่อในยานพาหนะมีตำแหน่งอยู่เพียงตำแหน่งเดียว  
ที่พวงมาลัยตั้งอยู่  
ตำแหน่งที่ถูกต้องก็มีเพียงที่เดียว  
คือ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗  
นี่แหละคือคำตอบว่า ทำไมต้อง ฐานที่ ๗  
และก็เป็นเช่นนี้กันทุก ๆ พระองค์  
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว ต่างก็ขับเคลื่อนสรีรยนต์  
ในตำแหน่งที่ถูกต้องตรงนี้  
แล้วก็เคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน  
เห็นไปตามลำดับ จนกระทั่งเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

๑๖

## รู้ใหม่ว่ามีบุญมาก

---

ใครมาเกิดชาตินี้ แล้วได้รู้จัก “ฐานที่ ๗”

คนนั้นถือว่า...มีบุญมาก

เพราะ ฐานที่ ๗

เป็นทางที่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย

ต่างสละทรัพย์สมบัติ ความสะดวกสบายต่าง ๆ ทางโลก

แม้สมบัติจักรพรรดิที่จะบังเกิดขึ้นภายใน ๗ วัน

ก็ได้ทรงอภิลักขิต

หรือตั้งใจในสมบัติจักรพรรดิเลย

มีแต่ความเพียรอุทิศตน

สร้างสมบ่มบารมีกันมานับภพนับชาติไม่ถ้วน

เพื่อต้องการรู้จัก “ฐานที่ ๗”

ซึ่งเป็นต้นทางที่จะนำไปสู่พระนิพพาน

เพราะฉะนั้น การที่เราเกิดมาแล้ว  
ได้ยิน ได้ฟัง และได้ปฏิบัติ  
เพื่อให้เข้าถึง ฐานที่ ๓ นั้น ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ  
หากเป็นเพราะบุญในตัวที่เราได้สั่งสมมามากนั่นเอง

๒๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๑





๑๗

## เหมือนปลาที่หลุดจากข้อง

---

อายตนนิพพานนั้น ไม่มียวดยานพาหนะอันใดจะไปถึง  
แม้ผู้ทรงอภิญา ๕ สมาบัติ ๘  
เหาะเหินเดินอากาศได้ ก็ไปไม่ได้  
จะไปได้จะต้องขับเคลื่อนด้วยรัตนะภายใน  
ซึ่งอยู่ในกลางกายของทุก ๆ คน  
เข้าถึงจุดนั้นได้ เราก็หลุดพ้นจากผังที่เขาบังคับบัญชาเอาไว้ได้  
เอากามาสวะ ก็เลสคือกาม ภพเป็นที่รองรับ ความไม่รู้  
ความเห็นผิดมาผูกพันติดเอาไว้ให้อยู่ในภพ หลุดไปได้  
เป็นกายธรรมอรหัตผล หลุดพ้นไปเลย  
เหมือนปลาที่หลุดจากข้องที่ใส่ปลา  
แล้วพ้นไปสู่แม่น้ำอย่างเด็ดขาด เป็นอิสระ

ผู้ที่พ้นแล้วก็เช่นเดียวกัน  
ก็เป็นอิสระจากความครอบงำของกิเลสอาสวะ  
ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทรมานของชีวิต  
ก็จะอยู่เป็นสุขได้ด้วยตัวของตัวเอง พึ่งตัวเองได้  
เหมือนดวงตะวันที่มีแสงสว่างอยู่ได้ด้วยตัวเอง  
มีสุขเป็นนิรันดร์ เป็นเอกกันตบรมสุข  
สุขอย่างยิ่ง อย่างเดียว ไม่มีทุกข์เจือปนเลย

๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๑

## แสงสว่างส่องทางชีวิต

คำว่า “แสงสว่างส่องทางชีวิต” เราจะรู้จักเมื่อใจหยุดนิ่ง  
เป็นแสงสว่างภายในที่เกิดขึ้น  
ชีวิตเราจะถูกยกระดับขึ้น ประณีตขึ้น  
บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น จนกระทั่งเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว  
ถึงพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ  
และเราจะเห็นความแตกต่างว่า  
ที่ฟังที่ระลึกภายนอกตามที่เราเข้าใจ  
กับที่ฟังที่ระลึกภายในที่เราเข้าถึงนั้น  
มันแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง  
เมื่อความเชื่อกับความใช้นั้นไม่เหมือนกัน  
แล้วเราก็จะเกิดความชอบ

คือ ใจจะรักผูกพันกับพระรัตนตรัยในตัว  
เกิดความรู้สึกสุขใจ อบอุ่นใจ ปลอดภัย ปลื้มปิติ  
แม้อยู่ตามลำพังก็มีสุขได้ ไม่เหงา ไม่โดดเดี่ยว  
ใจจะใส ๆ มีความรักตัวเอง และรักเพื่อนมนุษย์  
สิ่งดี ๆ ก็เกิดขึ้น ทั้งความคิดดี พูดดี ทำดี  
และสิ่งดี ๆ ก็เกิดขึ้นแก่ตัวเราและชาวโลก

๑๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑

๑๙

## ความลับของชีวิต

---

เมื่อเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในแล้ว  
บุญที่เกิดขึ้นก็จะไปตรวนวิบากกรรมวิบากมาร  
ที่ติดตามตัวเรามาข้ามชาติเป็นอัตโนมัติ  
จากหนักก็เป็นเบา เบาก็หาย ร้ายก็กลายเป็นดี  
วิบากกรรมที่เราทำผ่านมานั้นมีมากมาย  
เพราะเราเกิดมาหลายภพหลายชาตินับกันไม่ถ้วน  
แล้วส่วนใหญ่ก็จะดำเนินชีวิตผิดพลาดกันทุกชาติ  
บางชาติมาก บางชาติน้อย ทำให้เป็นอุปสรรคของชีวิต  
แต่ที่เราไม่รู้ เพราะว่ามีอวิชชาเข้ามาบดบัง  
ซึ่งเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่มาบดบังเอาไว้  
มาหุ้ม เคลือบ เอิบอาบ ซึมซาบ ปนเป็น สวมซ้อน ร้อยไล่  
บังคับธาตุธรรมเห็นจำกัดรู้ของเรา  
กระทั่งเราไม่รู้เรื่องเลย

เหมือนตกอยู่ในความมืด  
ไม่รู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต  
ว่ามาจากไหน มาทำไม อะไรคือเป้าหมายชีวิต  
หรือจะไปสู่เป้าหมายของชีวิตนั้นได้อย่างไร  
ไม่รู้ว่า มีพระรัตนตรัยในตัว ไม่รู้จักที่พึ่งที่ระลึก  
มิหนำซ้ำยังไปตรึกไปนึกในสิ่งที่ไม่ใช่ที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง  
เขาก็บังคับบัญชากันอยู่เป็นชั้น ๆ อย่างนี้

หยุดใจได้เมื่อไร  
สิ่งที่เป็นความลับของชีวิตก็จะถูกเปิดเผย  
เมื่อเราหลับตาแล้วมันไม่มืด ความสว่างเกิดขึ้นภายใน  
มองผ่านแสงสว่างภายในไป  
เดี๋ยวก็จะพบสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวของเรา  
เราก็จะเปลี่ยนจากผู้ไม่รู้มาเป็นผู้รู้  
ทำให้เราดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง ปลอดภัย และมีชัยชนะ

๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๙

๒๐

อยู่ด้วยกันแท้ ๆ แต่ไม่รู้ว่ามีอยู่

---

หลวงพ่อรู้สึกเสียดายโอกาส

สำหรับเพื่อนมนุษย์จำนวนมากที่เกิดมามีกายหยาบแล้ว

และมีพระอยู่ในตัว แต่ไม่รู้ว่ามีอยู่

หรือรู้ว่ามีอยู่ แต่ไม่ชวนขวายเป็นแสงหา

ไม่ใส่ใจที่จะไปหาท่านผู้รู้ที่อยู่ภายใน

เพราะการพบท่าน หรือการเห็นท่านนั้น

เป็นการเห็นอันประเสริฐ ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตใหม่

ทำให้เราสมหวังในชีวิตและสามารถดับทุกข์ได้

จึงอยากให้ช่วยบอกต่อ ๆ กันไป

และชักชวนกันมานั่งสมาธิเถิดประเสริฐนัก

๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

๒๑

## สุขทุกขั้นตอน

---

ตลอดเส้นทางสายกลางที่จะไปสู่ที่สุดแห่งธรรม  
เป็นเส้นทางแห่งความสุขตลอดเส้นทาง  
ไม่มีเส้นทางไหนที่จะให้ความสุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ  
เท่ากับเส้นทางสายกลางนี้  
ความสุขจะบังเกิดขึ้นทุกขั้นตอนของการเข้าถึง  
ตั้งแต่สุขน้อย ๆ เพิ่มขึ้นเป็นสุขปานกลาง  
จนกระทั่งถึงสุขอย่างยิ่ง

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

## เห็นด้วยธรรมจักรฯ รู้ด้วยญาณทัสสนะ

---

ยิ่งใจบริสุทธิ์มากเท่าไร บุญยิ่งเกิดมากเพิ่มขึ้นเท่านั้น  
แล้วบุญนี้ก็จะไปตรวนวิบากกรรมต่าง ๆ ที่ติดมาข้ามชาติ  
เราจะแก้ไขได้ด้วยตัวของเราเอง  
เพราะตอนนั้นเราจะเห็นด้วยธรรมจักรฯ  
แล้วก็รู้ด้วยญาณทัสสนะ  
เราจะเห็นวิบากกรรมและสามารถคำนวณได้ว่า  
มันเป็นเศษกรรม หรือยังเป็นส่วนของกรรม  
เราจะเห็นแผนผังหรือโปรแกรมที่เขาเซตเอาไว้  
บังคับให้เราสร้างกรรมโดยกาย วาจา ใจ แล้วก็มิวิบาก  
ไปใช้มาเท่านั้นแล้ว เท่านั้นแล้ว แล้วเหลืออีกเท่าไร  
มันส่งผลอย่างไร ซึ่งจะติดอยู่ตรงกลางกาย  
จะเห็นเป็นภาพ เป็นเรื่องราวไป  
ก็จะเห็นด้วยธรรมจักรฯ แล้วรู้ด้วยญาณทัสสนะ  
นี่จึงเป็นความรู้ที่น่ายกย่อง น่าให้ความสำคัญมาก ๆ

แต่มนุษย์ทั่วไปไม่ค่อยให้ความสำคัญตรงนี้  
เพราะไม่รู้ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด  
และมีประโยชน์กับชีวิตของเรามาก  
เรื่องอื่นไม่ใช่เรื่องจริง แค่ชั่วคราวเท่านั้น  
แต่เรื่องจริงคือการศึกษารู้ภายในตรงนี้  
เพราะเมื่อเรารู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตแล้ว  
การดำเนินชีวิตของเราก็จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย  
ดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง  
และเป็นอยู่ด้วยความสุข สงบ สงัด  
แม้อยู่ตามลำพังก็ไม่เหงา มีความสุข  
แล้วจะเป็นคนที่อยู่ง่าย เลี้ยงง่าย  
เพราะว่าใจไม่ผูกพันกับเรื่องที่ไม่เป็นสาระ  
ใจมันจะมาอยู่ตรงความใส ความสว่าง ตรงกายธรรม  
และก็จะชวนขวดยอยากศึกษาเรียนรู้ยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ

๒๓

## สันติภาพโลกเกิดจากสันติสุขภายใน

---

หลวงพ่อก็ไม่อยากให้มนุษย์ตายฟรี หรืออยู่กันไปวัน ๆ  
ไม่อยากให้มนุษย์มีชีวิตอยู่บนความทุกข์ทรมาน  
แม้เราไม่อาจหลีกเลี่ยงปัญหาหรือแรงกดดันต่าง ๆ ได้  
แต่เราสามารถหาแหล่งที่พักพิงของใจได้ ภายในตัว  
ด้วยวิธีที่ง่าย ตรง ลัด ประหยัดสุด ประโยชน์สูง  
คือ การทำสมาธิ  
โดยไม่ต้องลงทุน ไม่มีค่าใช้จ่ายอะไรเลย  
สันติภาพโลกต้องเกิดจากสันติสุขภายใน  
ของมวลมนุษยชาติ

ถ้ามนุษย์ทุกคนในโลกเข้าถึงสันติสุขภายในได้  
สิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นกับโลกใบนี้  
ความคิดที่จะไปขัดแย้งกันจะหมดไป  
จะเกิดความรู้สึกอยากให้อีกฝ่ายแบ่งปัน มากกว่าอยากเอา  
จะมีความรักและปรารถนาดีอย่างแท้จริงเกิดขึ้น  
ต่อเพื่อนมนุษย์

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



ตอนนี้ทั่วโลกต่างก็มีสุขมีทุกข์กันไป  
 บางประเทศสุขมากทุกข์น้อย บางประเทศทุกข์น้อยสุขมาก  
 หรือทุกข์มากสุขน้อยสลับกันไป ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดา  
 ทางรอดของมวลมนุษยชาติ มีทางเดียวเท่านั้น  
 คือ ต้องมองกลับเข้าไปสู่ภายใน  
 หยุดใจให้ได้ แล้วให้เข้าไปถึงพระรัตนตรัยในตัว  
 อย่างมัวทะเลาะ หรือขัดแย้งกัน  
 ให้มองผ่านความแตกต่างเข้าไปถึงความเหมือนกันภายใน  
 นั่นแหละเป็นทางรอดของมวลมนุษยชาติ  
 ถ้าทุกคนทำอย่างนี้ โลกก็จะเกิดสันติสุขที่แท้จริง  
 เพราะฉะนั้น...ถึงเวลาแล้ว  
 ที่เราควรจะเลิกทะเลาะกัน แล้วก็หยุดใจเข้าสู่ภายใน

๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

## นรกสวรรค์เรื่องเกี่ยวกับตัว พิสูจน์ได้

---

อย่าเพิ่งไปสรุปว่า นรกสวรรค์เป็นเรื่องไกลตัว ไม่มีจริง  
มันไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเลย  
เพราะทุกการกระทำนั้น  
จะมีผลโยงไปถึงภพภูมิหลังความตาย  
กฎหมายบางครั้งเรายังหลีกเลี่ยงได้  
แต่กฎแห่งกรรมหลีกเลี่ยงไม่ได้  
ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ในน้ำ บนบก กลางอวกาศ  
หรือดวงจันทร์ ดวงดาวต่าง ๆ  
ตราบใดที่เรายังมีกายและใจ  
มันจะติดตามตัวเราไปเหมือนเงาตามตัว  
ซึ่งจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้เอาไว้  
อย่าไปสรุปว่า นรกสวรรค์ไม่มี  
เพราะเราไม่เคยเห็น และไม่เคยเห็นใครเห็นด้วย  
เพราะบางอย่างที่เราไม่เห็นก็ไม่ได้แปลว่าไม่มี  
เพราะคนที่เขาเห็น...มีอยู่

เหมือนคนตาบอดกับคนตาดีไปยืนกลางแจ้ง  
คนตาดีบอก คุณันลี ดวงตะวัน  
คนตาบอดบอก ไม่มีดวงตะวัน เพราะตัวเองไม่เห็น  
และอย่าเพิ่งพูดว่า พิสูจน์ไม่ได้  
แต่เพราะยังไม่ได้พิสูจน์ต่างหาก  
วิธีพิสูจน์ ก็ให้ทำตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
หรือง่ายที่สุดก็ทำตามที่พระเดชพระคุณหลวงปู่\*  
ท่านสรุปมาให้  
**“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** นั้นแหละ แล้วเราก็จะรู้  
เพราะฉะนั้น อย่าเพิ่งรีบตายถ้ายังไม่ได้พิสูจน์  
และต้องเพียรเหนียวเอาไว้  
ด้วยการละชั่ว ทำความดี ทำใจให้ผ่องใส  
พึงทำไว้เกิดประเสริฐนุก

๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

\* พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย

๒๖

## เราปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร

---

เราปฏิบัติธรรม...

เพื่อทำความบริสุทธิ์บริบูรณ์

แห่งการประพฤติพรหมจรรย์

เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง

สลัดตนให้พ้นจากกองทุกข์

ไม่ใช่เพื่ออยากเด่นอยากดัง

อยากให้คนเขาชื่นชม

หรืออยากได้ลาภสักการะ

สิ่งเหล่านั้นล้วนเป็นมลทินของใจ

หากเกิดขึ้นเมื่อใด ใจจะหายาบ

ซึ่งผิดวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติธรรม

หมั่นตอกย้ำกับตนเองว่า  
ที่เราตัดสินใจทั้งทุกสิ่งทางโลกมา  
ก็เพื่อมาแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุด ซึ่งมีอยู่ภายในตัว  
ตามคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ  
ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย

๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

## อานิสงส์การเจริญพทุธานุสติ

---

การเจริญพทุธานุสติ

คือ การระลึกถึงพระพุทเจ้าเป็นอารมณ์

มีอานิสงส์ใหญ่ จะปิดประตูบายนามิ

ทำให้ไม่ต้องไปเกิดในนรก

ไม่ต้องไปเป็นเปรต อสุรกาย ลัตว์เดรัจฉาน

แม้ในปัจจุบัน ถ้าเข้าถึงได้ หรือเพียงแต่นึกได้ตลอดเวลา

ก็จะทำให้เรามีความสุข สดชื่น เบิกบานทันทีที่ระลึกถึง

เมื่อระลึกจนเป็นชีวิตจิตใจ ทุกลมหายใจเข้าออก

จนกระทั่งท่านมาปรากฏอยู่ในกลางใจเรา

เห็นองค์พระชัดใสแจ่มตลอดเวลาแล้ว

ย่อมมีอานุภาพยิ่งใหญ่ไม่มีประมาณ

ใจเราจะผ่องใสเกลี้ยงเกลาตลอดเวลา

กระแสนกรรมที่ทำมาในอดีตแม้ยังไม่หมดก็ตามไม่ทัน

เหมือนเราขี่จรวดหรือนั่งเครื่องบิน

แต่กรรมนั้นชี้จักรยานหรือเดินด้วยเท้า  
เพราะเมื่อจิตผ่องใสไม่เศร้าหมอง ก็มีสุคติเป็นที่ไป  
หลังจากละโลกไปแล้ว  
เราจะไปเป็นสหายแห่งเทวดาเป็นเวลายาวนาน  
จะมีกายใหม่เป็นกายทิพย์ที่สง่างาม  
มีรัศมีสว่างไสว มีสมบัติอันเป็นทิพย์  
มีวิมานและบริวารเกิดขึ้นมากมาย

กระแสนุญแห่งการระลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
จะส่งต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ  
เหมือนระลอกคลื่นที่ส่งต่อกันไปลูกแล้วลูกเล่า  
และเมื่อถึงคราวที่ต้องมาเกิดในโลกมนุษย์  
ก็จะเกิดในตระกูลที่ดี มีโภคทรัพย์สมบัติเพียบพร้อม  
รอคอยให้เราได้ใช้สร้างบารมี  
และนำเราเข้าไปถึงกระแสธรรมได้ในที่สุด

## การเจริญพทุธานุสติ

การเจริญพทุธานุสติ คือ นึกถึงพระพุทธรเจ้าเป็นอารมณ์  
 โดยนึกถึงพระแก้วขาวใสบริสุทธิ์  
 เป็นสิ่งแทนองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
 ทำใจให้ใส เยือกเย็น หยุดนิ่งให้ถูกส่วน  
 ประสานใจของเรากับพระผู้มีพระภาคเจ้า  
 ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน  
 ให้ในใจเรามีแต่พระพุทธรเจ้าตลอดเวลา  
 แล้วไม่นานสิ่งอัศจรรย์ก็เกิดขึ้นกับตัวของเรา

๒ พุทธศักราช พ.ศ. ๒๕๔๐





## เทคนิคในการปฏิบัติธรรม





๒๙

## สิ่งที่เกื้อหนุนการปฏิบัติธรรม

---

สิ่งที่เกื้อหนุนการปฏิบัติธรรม ให้ใจเราหยุดนิ่งได้เร็วขึ้น

**ประการแรก ต้องหัดเป็นคนมองโลกไปตามความเป็นจริง**

ไม่ใช่หมายความว่า ให้มองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้าย

แต่ให้มองโลกไปตามโลกธรรม ๘ คือ

มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ

มีคนสรรเสริญมีคนนินทา มีสุขมีทุกข์

ธรรม ๘ ประการนี้

จะวนเวียนในชีวิตประจำวันของเราอยู่ตลอดเวลา

เมื่อมันมากระทบ เราจะต้องไม่หวั่นไหว ทำใจให้เป็นกลาง ๆ

**ประการที่ ๒ ทำใจให้เบิกบานแช่มชื่นอยู่เสมอ**

ใครที่เป็นคนขี้หงุดหงิด ขุนเฉียว เจ้าอารมณ์

ใจร้อน เจ้าแสบงอน ต้องทิ้งไปให้หมด

แล้วทำใจของเราให้ผ่องใส ให้เยือกเย็น สบาย ๆ

**ประการที่ ๓ มองทุกคนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย**

ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม จะเป็นสามีภรรยา

พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย บุตรธิดา หรือเป็นเพื่อนร่วมงาน

มองทุกคนเสมอเหมือนกันหมด

และมีความปรารถนาดีให้กับเพื่อนเราทุก ๆ คน

เมื่อเรามองอย่างนี้ ใจเราจะสบาย ไม่หงุดหงิดง่าย

จะนั่งนอนยืนเดิน มีความรู้สึกเหมือนมีเพื่อนอยู่รอบตัวเรา

เมื่อทำบ่อย ๆ ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นมาเอง

**ประการสุดท้าย มองโลกให้ว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร**

จะทำมาหากินหรือทำภารกิจอันใด

เราก็ทำอย่างเต็มที่ แต่ไม่ติดใจอะไร มีความรู้สึกเฉย ๆ

ให้นำสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ตั้งแต่ตื่นนอนกระทั่งเข้านอนมาเป็นอุปกรณ์ในการฝึกใจ

เวลาเรานั่งสมาธิจะง่าย เพราะใจมันสบาย

เนื่องจากเราไม่ติดเรื่องจุกจิก เรื่องปลีกย่อย

มุ่งแต่เรื่องหลักใหญ่ คือ เราจะทำพระธรรมกายให้เกิดขึ้น

เรื่องย่อย ๆ ที่ทำให้ใจเราขุ่นมัวก็หมดไป  
เมื่อใจสบาย ใจเราก็เบิกบาน  
พอถึงเวลานั่งสมาธิ  
ยังไม่ทันนั่งสมาธิ  
ยังไม่ทันปิดเปลือกตา  
ใจก็หยุดนิ่งลงไปเลย

**จำไว้ว่า... ธรรมกายคือเป้าหมายของชีวิต**

นอกนั้นเป็นเครื่องประกอบกันมา  
จับหลักตรงนี้ให้ได้ แล้วจะมีความสุข  
และจะเข้าถึงธรรมะภายในกันทุกคน

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

๓๐

## พักผ่อนหย่อนใจที่แท้จริง

---

การทำสมาธิ คือ การพักผ่อนหย่อนใจที่แท้จริง  
คือ พักจากภารกิจต่าง ๆ ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน  
และหย่อนใจที่ตึง ๆ ของเรานั้น  
ลงไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗  
ให้ใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ  
สบาย ๆ ใจเย็น ๆ ที่กลางท้อง  
ในระดับที่เรามั่นใจว่า เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ  
ให้เบาเหมือนขนนกที่ค่อย ๆ ลอยเลื่อนตกลงสัมผัสลงไปกับผิวน้ำ  
หรือค่อย ๆ วางเข็มเย็บผ้าไปกับผิวน้ำโดยไม่ให้จม

ใจก็เช่นเดียวกัน ต้องค่อย ๆ ผ่อน แล้วก็หย่อนใจ  
ให้หยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ  
ให้ใจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ในแหล่งที่ตั้งดั้งเดิมที่ถูกต้อง  
ซึ่งจะนำไปสู่ความสุข และความสมหวังในชีวิต  
คือ เข้าถึงความสุขที่แท้จริง  
ที่ไม่มีอะไรยิ่งไปกว่านี้ หรือเท่านี้อีกแล้ว

๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๑

๓๑

## นั่งแล้วต้องมีความสุข

---

ความสุขในการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งสำคัญ  
ส่วนเห็นดวงเห็นองค์พระเป็นของแถม  
เพราะอย่างไรเราต้องเห็นอย่างแน่นอน  
เนื่องจากสิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วในตัวของเรา  
แต่ฐานของใจที่จะเข้าไปถึงตรงนี้ได้ ต้องมีความสุข

หากใครนั่งแล้วมีความสุข รู้สึกตัวโล่ง โปร่ง เบา สบาย  
แสดงว่าเราเริ่มวางใจกันเป็นแล้ว  
ได้สุขจากสมาธิ ซึ่งจะเป็นแรงกระตุ้น  
ทำให้เราอยากนั่งต่อไปเรื่อย ๆ ทุกวัน

ถ้าหากเรายังนั่งตื้อ ๆ ยังฟุ้ง ยังง่วง ยังหลับ หรือยังตึง  
ไม่มีฐานความสุข บางทีมันก็ทำให้เราเบื่อ  
แต่เราก็ต้องพยายามฝึกเอาชนะมัน

๒๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๐

## ๓๒

### เริ่มต้นในจุดที่สบาย

---

หลักสำคัญคือ ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งอย่างสบาย ๆ  
โดยจะเริ่มต้นจากภาพ หรือว่าง ๆ ไม่มีภาพก็ได้  
เอาใจหยุดนิ่ง ๆ ตรงฐานที่ ๓ เลยก็ได้  
ฐานที่ ๖ ก็ได้ ฐานที่ ๕, ๔, ๓, ๒, ๑, หรือข้างนอกก็ยังได้  
เริ่มต้นตรงไหนก็ได้ที่เรามีความรู้สึกว่า สบาย  
ถ้ารู้สึกว่ ใจเราอยู่ตรงนั้นแล้วสบาย  
เราก็เริ่มต้นตรงนั้นไปก่อน

๓๓

## ไม่ต้องแสวงหา

---

สบายตรงไหน เอาตรงนั้น ไม่ต้องแสวงหา  
และไม่ต้องเสียดายว่า เราสูญเสียอารมณ์ดี ๆ อย่างนั้นไป  
อารมณ์ดี มีเยอะ มีเหลือเฟือ  
ทำเฉย ๆ ดูเฉย ๆ เดี่ยวจะมากอีก แล้วจะดีกว่าเดิม  
สบายตรงไหนเอาตรงนั้นไปก่อน  
หากเรารู้สึกมันแคว้งคว้าง หาจุดไม่เจอ  
ไม่ต้องแสวงหาจุด ชอบตรงไหน เอาตรงนั้น  
ไม่มีอะไรใหม่ให้ดู ก็ช่างมัน อย่างนี้ได้อยู่ได้ ไม่ยาก

๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๐





## ๓๔

### ความพอดี (๑)

---

การปฏิบัติธรรม คือ การแสวงหาความพอดี

ความพอดี คือ นั่งแล้วสบายใจ

ความพอดีสังเกตจากความพอใจ

พอใจ คือ วางใจอย่างนี้แล้วรู้สึกสบาย

ปรับร่างกายให้พอดี วางใจให้ถูกส่วน

ปรับใจให้พอดีโดยอาศัยร่างกายจิตใจของเราเป็นครู

**ถ้าเราหาความพอดีกับของหายาบได้ ละเอียดก็พอดีได้**

ถูกส่วน คือ ไม่หนักเกินไป ไม่เบาเกินไป ไม่คิดเรื่องอะไร

พอใจหยุดถูกส่วนจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน

อาการถูกส่วนสังเกตได้จากความพอดี

เราจะเกิดความพึงพอใจในตัวเอง

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

๓๕

## ความพอดี (๒)

---

พอดี ให้สังเกตจากความพึงพอใจ

นั่งแล้วมีความรู้สึกว่ เวลามันผ่านไปเร็ว

ไม่เบื่อหน่ายในการนั่ง

มีความสุข สนุกกับการนั่ง

แม้จะยังมีติดอยู่ แต่เป็นความติดที่เป็นมิตรกับตัวเรา

แล้วเราก็ไม่คาดหวังว่ เราจะได้อะไร

๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๙

๓๖

## มีอะไรให้ดูก็ดูไป

---

เมื่อเราวางใจได้ถูกส่วน ถูกวิธี ภาพจะเกิดขึ้น  
ถ้าใจยังไม่นิ่ง มันจะแวบไปแวบมา  
เราก็ทำเฉย ๆ เอาไว้  
เล่นตัวเอาไว้ นิ่งเอาไว้ ทำใจใส ๆ  
ทำเป็นไม่สน ทั้ง ๆ ที่สนมาก  
อยากจะเห็นใจจะขาด ก็ต้องทำเป็นไม่สน  
มีอะไรให้ดู ก็ดูอย่างนั้นไปก่อน  
ถ้ายังไม่ใช้ดวงแก้ว องค์พระ เราก็ดูต่อไป  
ดูไปโดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น  
ไม่ต้องไปปรุงแต่ง ไม่ต้องไปกำกับ ไม่ต้องไปจับไล่  
ทำเฉย ๆ เหมือนรู้แล้วไม่ชี้  
มีอะไรให้ดูเราก็ดูไปด้วยใจที่เป็นปกติ

๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๓๗

## เมื่อแสงสว่างเกิดขึ้น

---

ถ้าแสงสว่างเกิดขึ้น อย่าลืมนตา  
อย่าขยับตัว แล้วก็ไม่ต้องกลัวอะไร  
วางใจให้หนึ่ง เหนย ๆ อย่างเดิมอย่างเดียวเท่านั้น  
จำนะลูกนะ ทุกถ้อยคำ จำแล้วก็ทำด้วย  
ทำตามคำแนะนำไว้อย่างนั้น  
ง่าย ๆ คือ ทำตัวให้สบาย ทำใจให้สงบ  
เดี๋ยวจะพบแสงสว่างส่องทางชีวิต  
ที่จะทำให้จิตของเราบันเทิง มีความสุขเบิกบาน  
อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

## ๓๘

### การนึกภาพ

---

นึกถึงวัตถุหรือภาพที่ทำให้ใจเราสูงขึ้น ประณีตขึ้น  
จะนึกเป็นภาพดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว  
ดวงแก้ว องค์พระ หรือภาพมหาปุษณียาจารย์ก็ได้  
หรือจะนึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย เห็นจนเจนนตา  
ของรักของชอบก็ได้ทั้งนั้น  
แต่ต้องเป็นภาพที่นำมาซึ่งความบริสุทธิ์ของใจ ทำใจให้ประณีต  
ไม่ใช่ภาพที่นำมาซึ่งความกำหนดยินดีในกาม  
ความขัดเคืองใจ ที่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น  
หรือเพื่อความหลง

แล้วก็วางใจให้เป็น คือ วางอย่างสบาย ๆ  
ทำใจให้หยุดนิ่งอย่างเดียว  
จะภาวนา “ลัมมา อะระหัง” ควบคู่ไปด้วยก็ได้  
หรือไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร  
รักษาใจให้ใส ๆ บริสุทธิ์เยือกเย็นเข้าไว้  
เดี๋ยวเราก็จะสมหวังตั้งใจ

๓๙

## นึกให้เป็น

---

การนึกภาพ ต้องนึกให้เป็น

นึกโดยไม่เค้น ไม่เพ่ง ให้ดูเฉย ๆ เพื่อไม่ให้ใจไปคิดเรื่องอื่น

วัตถุประสงค์ ต้องการนึ่งนั่นเอง แต่ว่านึ่งโดยมีภาพเป็นหลัก

เหมือนเอากาต้มน้ำมาต้มน้ำ

เพราะตอนสุดท้ายเราเห็นภาพไม่พ่น

พอใจนิ่งปั๊บ ภาพเกิด ไม่เกิดเป็นไปไม่ได้

ในที่สุดเราเห็นภาพไม่พ่น เรานั่งเพื่อให้เห็นภาพ

ถ้านั่งไม่เห็นภาพ ไม่นั่งเราก็ก่ำเค็มอยู่แล้ว

แต่ไม่ให้ปรับที่ภาพ คือ เราพยายามจะให้ชัด จึงไปเค้น

ไม่เค้นก็ควานหา เหมือนควานหาของในที่มีด

เพราะฉะนั้น นึ่งก็ถูก ดูภาพก็ถูก

เพราะเราเห็นภาพไม่พ่น

และสุดท้ายจะเรียนรู้กันด้วยภาพ  
แต่ภาพจะเกิดขึ้นเมื่อนิ่ง  
แต่ถ้ากำหนดภาพตอนแรกยังเป็นปริกรรมนิมิต  
ที่เราสมมติขึ้นมา เพื่อไม่ให้ใจไปคิดเรื่องอื่น  
แต่ต้องทำเป็น ถ้าเราทำไม่เป็น ให้ทิ้งภาพไปก่อน  
วางใจนิ่ง ๆ อย่างเดียว โดยมีความมั่นใจว่า  
จะไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น อย่างนี้ก็ได้  
เมื่อใจนิ่งถูกส่วน เดี่ยวก็เห็นภาพ  
รักษาภาพ ดูภาพเป็น เดี่ยวภาพก็จะยิ่งชัดเพิ่มขึ้น  
แล้วจะทิ้งภาพเดิมไปสู่ภาพจริงภายในเอง

๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑



## หยุดเป็นตัวสำเร็จ

จำไว้ว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” ตรงนี้สำคัญ  
 อะไรจะเกิดขึ้น เราก็กเฉย ๆ  
 สิ่งนั้นจะมา สิ่งนั้นจะอยู่ สิ่งนั้นจะไป ก็ช่างมัน  
 นิ่งเฉย ๆ ฝึกหยุดฝึกนิ่ง  
 เพราะสิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วในตัวของเรา  
 จะเป็นแสงสว่าง ความสุข ความรู้แจ้ง  
 ดวงธรรมใส ๆ องค์พระภายใน หรือกายต่าง ๆ  
 ทั้งหมดมีอยู่ในตัวของเรา ไม่ต้องไปหามาเลย  
 แค่หยุดกับนิ่งอย่างเดียวเท่านั้น เดี่ยวก็เข้าถึงเอง  
 แต่ต้องฝึกฝนไปเรื่อย ๆ  
 ซึ่งเราจะต้องใช้ตั้งแต่บัดนี้จนกระทั่งถึงวันสุดท้ายของชีวิต

๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

๔๑

## อย่าทำผิดหน้าที่

---

การทำสมาธิภาวนา

เรามีหน้าที่ คือ หลับตาเบา ๆ ผ่อนคลายสบาย

รักษาใจให้หยุดนิ่งเฉย ๆ

อย่าไปคำนึงถึงการเห็น หรือไม่เห็น

หรือมันต้องสว่าง มันไม่ควรมืด

เรามีหน้าที่หยุด...หยุดไปกระทั่งใจจะถูกส่วนไปเอง

คำว่า “ถูกส่วนไปเอง” ไม่ได้แปลว่า เราไปทำให้มันเกิดขึ้น

แต่ถ้าเราฝึกลบ ๆ จนเป็นวลี (ชำนาญ)

ตอนนี้เราทำให้เกิดขึ้นได้

แต่ในขั้นตอนนี้เรายังไม่ชำนาญ ยังจับจุดไม่ได้

เรายังทำไม่ได้

แต่ไม่ใช่หมายความว่า จะทำไม่ได้อย่างถาวร

เป็นแต่เพียงว่า เราต้องปรับวิธีการ

โดยนึกทบทวนคำแนะนำต่าง ๆ ที่ผ่านมา  
ที่เราฟังผ่าน ๆ ไป หรือจำได้ชั่วคราว  
พอถึงเวลามีประสบการณ์อย่างนั้นจริง แล้วเราลืม  
อดที่จะลั่น เร่ง เพ่ง จ้อง ไม่ได้ เราก็ก็นั่งริบแก้ไข  
ให้เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ  
ทำใจให้อินโนเซนซ์เหมือนเด็ก ๆ ไม่คิดอะไร  
แล้วก็ฝึกหยุดใจไปนิ่ง ๆ

๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

อย่าปฏิเสธประสบการณ์ภายในในทุกประสบการณ์  
ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นเราก็ต้องขึ้นบานตลอด  
ให้เป็นมิตรกับทุก ๆ ประสบการณ์  
แม้ความมืดภายใน หรือไม่มีอะไรใหม่มาให้ดู  
หยุดกับนิ่งอย่างเดียว เพราะคำนี้พระเดชพระคุณหลวงปู่  
พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย  
ท่านกล่าวเอาไว้  
ซึ่งถอดมาจากพระโอษฐ์ของพระบรมศาสดาว่า  
“สมณะหยุดแล้ว” ในที่นี้หมายถึง หยุดใจภายใน  
ไม่ได้หยุดเคลื่อนไหวกายภายนอก  
เพราะฉะนั้น ก็ต้องหยุดอย่างเดียว  
นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ไม่เห็นก็ไม่เห็นจะเป็นอะไร  
เรานั่งอย่างนั้นไปก่อน ให้มีปีติสุขกับการนั่ง  
ทำให้ถูกหลักวิชาเดี๋ยวก็เห็นเอง

๔๓

## หยาบให้ตริก ละเอียดให้ตะ

---

หยาบให้ “ตริก” เพราะว่าเราต้องต่อสู้กับ นิรณ ๕  
คือ ความฟุ้ง ความง่วง ความเคลิ้ม  
ความล่งเลงล้วย เหล่านี้เป็นต้น  
ดังนั้น เราต้องมีหลักของใจ เอาไว้เป็นที่ผูกใจ  
เหมือนม้าพยศ มีเชือกผูกเอาไว้กับหลัก  
ถ้าเราจะไปใช้ “ตะ” ตอนอารมณ์ยังหยาบอยู่ มันไม่ได้  
เหมือนเอามือคบอกผลไม้มาผ่าฟัน  
จะผ่าฟันต้องใช้มีดอโต้ ต้องเอาความหยาบไล่เสียกัน  
เพราะฉะนั้น ถ้าหยาบให้ตริก ละเอียดให้ตะ  
พอละเอียดแล้ว เราไม่ต้องไปตริก  
แค่ใช้ใจตะเบา ๆ มันก็จะวัดเข้าไปเลย  
เดี๋ยวก็ชัด เดี่ยวก็ใส เดี่ยวก็สว่างขึ้นมาเอง  
จำตรงนี้ให้ดี

๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

## ตริกคืออะไร แต่ะคืออะไร

“ตริก” คือ การนึกถึงดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ อย่างสบาย ๆ

คล้าย ๆ กับเรานึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย

ถนัดนึกถึงองค์พระ ก็นึกองค์พระ

ถนัดนึกดวงแก้ว ก็นึกถึงดวงแก้ว

หรือสิ่งที่นอกเหนือจากนี้

ซึ่งเป็นสิ่งที่เราคุ่นเคยเห็นจนเจนตา

นึกถึงสิ่งนั้น เอาไว้ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ อย่างสบาย ๆ

เพื่อให้ใจของเรามีหลักยึด จะได้ไม่ซัดส่ายไปคิดเรื่องอื่น

“แต่ะ” คือ ดูเฉย ๆ ดูธรรมดา ๆ

เหมือนดูก้อนอิฐก้อนหิน แต่วามันเบามาก

โดยที่เราไม่ได้พยายามที่จะให้มันเบา มันเบาของมันเอง

เพราะจิตมันละเอียดไปในระดับนั้นแล้ว

ก็ดูต่อไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ดูเข้าไปตรงกลางสิ่งที่เราเห็น

ไม่ว่าจะเป็นดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ ดูเข้าไปเรื่อย ๆ

## ตริกบ่อย ๆ

ถ้าหากเราตริก เรานึกเรื่อย ๆ

ผูกสมัครรักใคร่ในวิชาธรรมกาย

เห็นพระในตัวย่อย ๆ หนัก ๆ เข้า เตี้ยจะคล่องเอง

ถ้าเราตริกตลอดเวลา เวลาเรานั่งจะง่าย

แล้วทำต่อไปได้อย่างสบาย ๆ

จะดูว่า เรารักที่จะศึกษาวิชาธรรมกายจริงแค่ไหน

ให้เราดูว่า เวลาอยู่นอกห้อง

เราเอาใจจดจ่อกลางไว้ตลอดเวลาหรือเปล่า

๔๖

## ปกติของใจ

---

ปกติใจเรานึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ อยู่แล้ว  
เพราะฉะนั้น ให้เปลี่ยนจากการนึกถึงสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร  
มานึกถึงองค์พระภายใน ดวงธรรมภายในดีกว่า  
เพื่อที่จะเป็นจุดเชื่อมโยงใจให้หยุดนิ่ง  
เข้าถึงความสุขที่แท้จริงภายใน

๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

๔๗

## เมื่อใจถูกส่วน

---

เมื่อใจถูกส่วน ใจก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน มันจะเคลื่อนไปเอง  
แล้วจะมีความรู้สึกว่าร่างกายขยาย ใจขยาย  
จนร่างกายกลมกลืนไปกับบรรยากาศ  
รู้สึกเหมือนเราไม่มีตัวตน  
มีแต่ใจที่หยุดนิ่ง ๆ ตั้งมันอยู่ภายใน  
สัจจจากกามและอกุศลธรรม  
เป็นเอกัคตา ใจเป็นหนึ่ง มีอารมณ์เดียว  
ความบริสุทธิ์ และความสุขจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน  
ใจตั้งมั่นมีอารมณ์เดียว ใจจะเป็นกลาง ๆ

๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๙

## ถูกส่วนจึงเห็น

ให้ฝึกหยุดใจไปเรื่อย ๆ ให้ติดเป็นนิสัย  
เมื่อถูกส่วนก็จะเห็นเอง  
แต่ถ้าไม่ถูกส่วน มันก็ยังไม่สว่าง  
เมื่อไม่สว่างเราก็มองไม่เห็น  
ทั้ง ๆ ที่สภาวะธรรมภายในมีอยู่ มีแต่เหมือนไม่มี  
เพราะความสว่างยังไม่บังเกิดขึ้น  
ใจต้องหยุดนิ่ง ความสว่างจึงจะบังเกิด  
ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ  
ถูกส่วนโดยอัตโนมัติ ก็อยู่ที่การฝึกฝนอบรมใจทุกวัน  
ให้มีฉันทะ มีใจรักที่จะฝึกใจให้หยุดนิ่ง  
เพราะเห็นประโยชน์ในการฝึก  
ตั้งแต่ให้ความสุขในปัจจุบัน  
ทำให้เราเข้าไปถึงภายในกาย  
แล้วก็บรรลุธรรมไปตามลำดับ

เราเห็นประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมอย่างนี้ฉันท์ก็จะเกิด  
แล้ววิริยะ จิตตะ วิมังสา ก็จะตามมาเอง  
คือ มีความเพียร ทำต่อเนื่อง ใจจะจดจ่อ  
แล้วก็ปรับปรุงใจให้หยุดนิ่ง  
เมื่อทำได้ถูกต้อง เต็มวันก็ถูกส่วนเอง

๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๙

๔๙

## หยุดนิ่งอย่างเดียว

---

ทิ้งทุกอย่าง

ปล่อยวางทุกสิ่ง

หยุดนิ่งอย่างเดียว

ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๓

พร้อมกับบริกรรมภาวนา

“ลัมมา อระหัง”

เรื่อยไป

๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

๕๐

เพื่อตัวเรา

---

จะต้องฝึกฝนอบรมใจให้ได้ทุกวัน

ฝึกหยุดฝึกนิ่งเอาไว้

เพื่อตัวของเราเอง ไม่ใช่เพื่อใคร

เพราะนี่คือกรณียกิจ เป็นงานที่แท้จริงของเรา

๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙





๕๑

## ฝึกใจได้ทุกที่

---

ไม่ว่าเราจะมีภารกิจอันใด เราก็ฝึกใจเรื่อยไป  
ว่าง ๑ นาที ๒ นาที ก็ฝึกใจนิ่ง ๆ เอาไว้ในกลางกาย  
จะอยู่ห้องน้ำก็ฝึกได้ ไม่บาป ฝึกที่ไหนก็เป็นมงคลที่นั่น  
ทุกสถานที่เหมาะสมในการฝึกใจให้บริสุทธิ์  
ด้วยการหยุดนิ่งทั้งนั้น  
บางคนเข้าใจผิดว่า ชับถ่ายไปฝึกไปแล้วบาป  
ความจริงแล้วไม่บาป หากแต่เป็นบุญด้วยซ้ำ  
เพราะจิตเป็นกุศล กำลังนึกถึงสิ่งที่ดีงาม  
นึกถึงพระรัตนตรัย  
ส่วนร่างกายก็เคลื่อนไหวอาหารเก่าออกมา  
ก็เป็นเรื่องธรรมดา  
เราสามารถทำได้และทำได้ดีด้วย  
ดังนั้น ควรฝึกใจในทุกหนทุกแห่ง

๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๙

## ๕๒

### บริหารเวลาให้เป็น

---

ภารกิจกับจิตใจ ต้องไปด้วยกัน

ต้องบริหารเวลาให้เป็น จัดสรรเวลาให้ลงตัว

ให้มีเวลว่างสำหรับแสวงหาหนทางพระนิพพานให้ได้

อย่างน้อยวันละชั่วโมงหรือสองชั่วโมงก็ยังดี

ส่วนเวลาอื่นที่เราต้องทำภารกิจประจำวัน

ก็พยายามฝึกฝนทำให้หยุดนิ่งควบคู่กับภารกิจนั้นไป

เพราะภารกิจกับจิตใจต้องไปด้วยกัน

ใครทำทั้งสองอย่างนี้ควบคู่กันไปได้

จึงจะเรียกว่า “บริหารเวลาเป็น”

๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

๔๓

## เพิ่มชั่วโมงกลางให้มากขึ้น

---

เมื่อเราให้ชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนั่ง ชั่วโมงกลางเพิ่มขึ้น  
ให้ความสำคัญกับตรงนี้มากเข้า  
ก็จะรู้จักและเข้าใจไปเรื่อย ๆ  
เพราะฉะนั้น ตอนนี้แม้ไม่ชัดก็ไม่ใช่ไร  
ทำความรู้สึกไปก่อน แล้วมันจะค่อยเป็นค่อยไป  
จะค่อย ๆ หนาแน่นขึ้น เหมือนจากก๊าซเป็นของเหลว  
จากของเหลวก็เป็นของแข็ง  
จากของที่ดูเหมือนไม่มีรูปร่าง  
ก็จะเป็นรูปเป็นร่าง เป็นดวงใส ๆ  
กระทั่งเราหลุดจากความรู้สึกภายนอก  
ไปสู่อีกมิติหนึ่งที่ละเอียดเพิ่มขึ้น  
จะเป็นดวงใส ๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกาย  
ใจจะเกลี้ยงเกลา จะมีปิติว่า เราสามารถทำได้  
เอาชนะความฟุ้ง ความเคลิ้ม หรืออุปสรรคต่าง ๆ ได้  
ปิตีก็จะเกิด สุขก็จะเกิด กายเบา ใจเบา สบาย  
ใจจะตั้งมั่น นิ่ง และก็แน่นไปเรื่อย ๆ

แล้วในที่สุดก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน  
เหมือนรถที่เคลื่อนที่  
เป็นการเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในในแนวตั้ง  
ขยายไปรอบตัวทุกทิศทุกทาง  
เป็นประสบการณ์มหัศจรรย์ที่เราไม่คุ้นเคย  
และไม่มีอยู่ในโลก  
แล้วก็เกิดการเห็นแจ้ง  
เหมือนดั่งของที่อยู่ในที่มืด ออกมาไว้กลางแจ้ง  
แล้วแสงสว่างจะเกิดขึ้นไปพร้อม ๆ กัน  
ทำให้ความมืดภายในหมดไป

๑๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑

## ความสม่ำเสมอสำคัญมาก

ทุกวันให้มีชั่วโมงหยุดชั่วโมงนั่งให้มาก ๆ และสม่ำเสมอ  
 อานิสงส์ของการทำสม่ำเสมอ  
 จะทำให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้า  
 พอนึกรวมใจ ใจก็วูบขยายเข้าไปสู่ภายในทันที  
 แต่ถ้าเราทำไม่สม่ำเสมอ  
 เวลาจะให้หยุดนิ่ง ใจมักจะแวบไปแวบมา  
 พอแวบไปแวบมา เต็มวันเราก็ดูไปเห็นภาพไม่ได้  
 พอเห็นภาพมันก็ตึงเครียด  
 ทำให้เบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติธรรม  
 เพราะเราทำผิดวิธีการ และไม่ทำอย่างสม่ำเสมอ  
 นี่คือโทษของการไม่ทำอย่างสม่ำเสมอ

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

๕๕

## อย่าทำเยอะ

---

การปฏิบัติธรรม

เราทำแค่สองเวลา

คือ หลับตากับลืมตา

อย่าทำเยอะ

หลับตาเราก็ทำ

ลืมตาเราก็ทำ

เอาแค่นี้พอ

๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

๕๖

## ฝึกเป็นคนช่างสังเกต

---

วันไหนที่เราปฏิบัติธรรมได้ผลก็ให้สังเกตว่า

วันนี้เราวางใจอย่างไร

รักษาอารมณ์ดี อารมณ์เดียวทั้งวันอย่างไร

และจำวิธีการเอาไว้ จับทางให้ได้

พอจับจุดได้แล้ว คราวต่อไปก็ไม่ยาก

มันยากตรงหยุดแรกสักนิดหนึ่ง แต่ยากไม่มาก ยากพอรู้

**หยุดแรกจะต้องฝึกฝนทั้งวันทั้งคืน**

ไม่ว่าจะทำมาหากิน ทำมาค้าขาย ศึกษาเล่าเรียน

หรือทำอะไรก็แล้วแต่ ต้องตรึงนึกไปเรื่อย ๆ

ในทุกหนทุกแห่ง

๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

๕๗

## ยิ่งเรียนยิ่งง่าย

---

วิชาทางโลก หรือการเรียนรู้ทางโลก  
เริ่มต้นจากสิ่งที่ย่าง ไปสู่สิ่งที่ยาก  
ยากมาก ๆ และก็ได้นิดเดียว  
แต่วิชาธรรมกาย จะเริ่มต้นในสิ่งที่ยากก่อน  
แต่ยากไม่มาก นั่นคือ หยุดแรก  
แล้วไปสู่สิ่งที่ย่าง / ย่าง ๆ / ย่างแสนย่าง  
ย่างที่สุด และ ย่างกว่าย่างที่สุด  
เรื่อยไปตามลำดับ

๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

๕๘

## ฝึกให้เป็นวสี

---

หมั่นฝึกใจให้หยุดนิ่ง

มีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง ชั่วโมงกลางให้ได้เยอะ ๆ

แล้วความชำนาญก็จะเกิดขึ้น ที่เรียกว่า วสี

พอเรานึกน้อมให้หยุดนิ่ง ใจก็ไปอยู่ตรงนั้นแล้ว

จะยากก็ตรงหยุดแรก เพราะเราไม่เคยหยุดมาก่อน

ถ้าหยุดแรกได้ หยุดที่ ๒, ๓, ๔ ก็จะช่วยขึ้น

แต่ถึงง่ายขึ้นก็ไม่ควรประมาท ชะล่าใจ

จะต้องทำบ่อย ๆ ในทุกอิริยาบถ ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน

ให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

คือ ข้างนอกเคลื่อนไหว ข้างในหยุดนิ่ง

เห็นดวงธรรม เห็นกายภายใน

หรือเห็นองค์พระชัดใสแจ่มได้ตลอดเวลา

ถ้าเราทำจนชำนาญ

ความชำนาญจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อเรามีความเพียร  
ต้องฝึกฝนทำให้ได้ในทุกอิริยาบถ  
แล้วมันสังเกตว่า ที่เราทำถูกหลักวิชาไหม  
ตึงไปไหม หย่อนไปไหม แล้วปรับให้อยู่ในระดับที่พอดี

๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๙



เวลาเราไปทำกิจกรรมหยาบ ที่เราใช้คำว่า “นอกรอบ”  
 เราต้องนึกเป็นภาพไว้ในกลางตัว  
 ไม่อย่างนั้นใจจะไม่มีที่ยึดที่เกาะ  
 หรืออย่างน้อยทำความรู้สึกว่า “มีอยู่”  
 คือ มีดวง - มืองค์พระอยู่ในตัว แม้ไม่เห็น  
 ใจจะได้คลอเคลียกับศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗  
 และก็ทำควบคู่ไปกับการทำงาน  
 อาจะหลุดบ้าง ติดบ้าง ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง  
 แต่ว่าจะค่อย ๆ ทำได้ กระทั่งเป็นธรรมชาติโดยอัตโนมัติ  
 ดังนั้น ต้องอาศัยการฝึกฝน มีฉันทะ มีใจรัก  
 สม่ครใจที่จะเข้าถึงพระธรรมกาย ตรงนี้สำคัญ

๒๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๐

๖๐

## ไม่มีนอกรอบในรอบ

---

นอกรอบต้องให้ความสำคัญกับศูนย์กลางกาย

ที่เราทำอย่างนี้ก็เพื่อตัวเราเอง ไม่ใช่เพื่อใคร

แต่ว่าจะมีผลทางอ้อม คือ

เพื่อองค์กร เพื่อพระพุทธศาสนา และเพื่อเพื่อนมนุษย์

แต่ผลโดยตรงนั้น เพื่อตัวเราเป็นหลัก

การให้โอกาสตัวเราเอง

ให้ความสำคัญกับศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ ตลอดเวลา

โดยไม่มีนอกรอบในรอบ นอกห้องในห้อง

เราจะอยู่ตรงไหนก็อยู่กับตัวของเรา

ก็แปลว่า วันแห่งความสมปรารถนาของเราใกล้เข้ามา

ความสำเร็จอยู่ในกำมือเราล้านเปอร์เซ็นต์

ทำไมได้ มีเพียงประการเดียว คือ ไม่ได้ทำอย่างจริงจัง

ทำ ๆ หยุด ๆ แบบกระรอกกระแต  
ก็จะเป็นแบบกระรอกกระแต  
วิ่ง ๆ หยุด ๆ แล้วร้อง อด ๆ  
เพราะฉะนั้น ต้องชวนขายเพื่อตัวเรา  
เวลาเราตาย ไม่มีใครตายแทนเรา  
แปลว่า เราต้องช่วยตัวเอง นี่เป็นเรื่องสำคัญ  
ชวนขายการปฏิบัติธรรมเพื่อการนี้

๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

๖๑

## ไม่รักอย่างอื่น

---

ถ้าเรารักที่จะศึกษาวิชาธรรมกาย

หมายความว่า เราก็ต้องไม่รักอย่างอื่น

เรื่องอื่นเป็นเรื่องไม่สำคัญเท่าการทำใจหยุดใจนิ่ง

๖๒

## ที่ไว้วางใจ

---

อย่าเอาใจไปวางไว้ที่ใคร  
วางใจไว้ที่ คน สัตว์ สิ่งของ ไม่ได้  
เพราะนั่นไม่ใช่ที่วางใจ  
เพราะยังเปลี่ยนแปลงได้  
คนก็เปลี่ยนแปลง  
สัตว์ก็เปลี่ยนแปลง  
สิ่งของก็เปลี่ยนแปลง  
ล้วนไปสู่จุดสลายทั้งสิ้น  
และจะทำให้เราทุกข์ใจด้วย  
เราจะเอาใจไปไว้ตรงนั้นทำไม  
เพราะที่ตรงนั้น ไม่ใช่ที่ไว้วางใจ  
ที่ไว้วางใจมีที่เดียวในโลก คือ  
ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗

๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๑







## อุปกรณ์และวิธีแก้ไข





หยุดความอยาก

เพราะความอยากเป็นสมุทัยบ่อเกิดแห่งความทุกข์  
เมื่ออยากจะเห็นธรรมะ ซึ่งจิตเป็นกุศลธรรมก็ตาม  
แต่เจือไปด้วยโมหะ คือ ความรู้ที่ยังไม่สมบูรณ์  
เพราะฉะนั้น ประสบการณ์ภายในจึงไม่มีอะไรใหม่ให้ดู  
เพราะเรามีความอยากเข้าไปเจืออยู่ โดยไม่รู้ตัว  
เพราะเรารู้ว่า ถ้าเห็นธรรมะแล้วดี จะไปนรกสวรรค์ได้  
ไปศึกษาเรื่องราวที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปรู้ไปเห็นได้  
เราเลยอยากได้มากเกินไป  
เพราะอยากแท้ ๆ จึงทำให้แหย่อยู่ทุกวันนี้  
เพราะฉะนั้น ต้องหยุดอย่างเดียว ไม่มีอะไรใหม่  
หรือแม้มีอะไรใหม่ ก็ต้องหยุดเฉย ๆ  
ไม่มีอะไรใหม่ให้เราดู เราก็นิ่งเฉย ๆ ช่างมัน  
ไม่ได้แปลว่า เรานั่งแล้วสูญเปล่า ไม่ก้าวหน้า  
นั่นเราคิดไปเอง

## เหตุที่ใจไม่หยุดนิ่ง

เหตุที่ใจไม่หยุดนิ่งเพราะมีความอยาก  
 อยากได้ อยากมี อยากเป็น  
 เป็นความอยากที่ประกอบไปด้วยความเพลิน นันทิราศสทศดา  
 ไม่ได้ประกอบไปด้วยดวงปัญญา  
 ถ้าความอยากประกอบไปด้วยปัญญา  
 คือ อยากพ้นทุกข์ อยากไปนิพพาน  
 ถ้าไม่ประกอบไปด้วยปัญญาก็จะเพลิน ๆ กันไป  
 มีครอบครัวก็เพลิน ๆ มีลูกก็เลี้ยงลูกเพลิน ๆ  
 เล่นการพนันก็เพลิน ๆ เป็นความเพลินที่ครอบงำไปด้วยหายนะ  
 จะทำมาหากินอะไร นอกเหนือจากเลี้ยงชีวิตแล้วก็เพลิน ๆ  
 มีทุนมากก็เป็นนักลงทุน ก็ลงทุนกันเพลิน ๆ  
 จนหมดเวลาของชีวิต  
 ความอยากเหล่านี้แหละ ที่พญามารเขาตรึงให้เราไปติด  
 ในคน ลัตว์ สิ่งของ

ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ต่าง ๆ  
ทำให้ใจระเจิงหลุดออกจากศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗  
ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่จะไปสู่ทางมรรคผลนิพพาน  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านค้นพบตรงนี้  
เพราะฉะนั้นอย่าทำให้ใจระเจิง  
หลุดออกจากฐานที่ตั้งดั้งเดิม

๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๙

๖๕

วัง - เมื่อย - ฟุ้ง

---

ถ้าวังก็ปล่อยให้หลับ อย่าไปฝัน  
แต่หลับอย่างผู้มีปัญญา อย่างบัณฑิตนักปราชญ์  
หลับแล้วต้องได้บุญ หลับแล้วจิตต้องบริสุทธิ์ไปด้วย  
หลับแล้วยังอาจจะเป็นต้นทางให้เราได้เข้าถึงธรรม  
ก็คือหลับที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ กลางอยู่แห่งทะเลบุญ  
เมื่อยก็ขยับ แต่อย่าให้สะเทือนคนข้าง ๆ  
ฟุ้งก็ค่อย ๆ ลืมตาทีละน้อย  
มาดูภาพที่ทำให้ใจเราบริสุทธิ์ ให้ใจเราสูงขึ้น  
จะลืตามาดูภาพคุณยายอาจารย์ฯ ภาพหลวงปู่วัดปากน้ำฯ  
ภาพดวงแก้ว ภาพองค์พระ ดูให้สบายใจ  
พอหายฟุ้งก็ค่อย ๆ หรีดตาไปจนถึงในระดับที่สบาย  
แล้วก็รักษาระดับนั้นเอาไว้

ถ้าฟังละเอียด ไม่ต้องลืมตา  
เพราะเป็นความฟังที่เราควบคุมได้  
แค่เราไม่สนใจกับความคิดที่มันผ่านมาในใจเท่านั้น  
พอไม่สนใจมันก็จะหายไป  
ใจก็จะหยุดนิ่งแล้วก็ละเอียดลงไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้น จำง่าย ๆ คือ  
ง่วงก็ปล่อยให้หลับ เมื่อยก็ขยับ  
ฟังก็ลืมตา (ยกเว้นฟังละเอียด) แล้วก็ว่ากันใหม่  
แล้วพร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ อย่างถูกหลักวิชา  
ไม่ว่าจะกี่ร้อยกี่พันครั้งก็ตาม

๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕



## วิธีแก้ล้นเร่งเฟ่งจ้อง

อย่า ล้น เร่ง เฟ่ง จ้อง เพราะมันไม่เกิดประโยชน์  
เหตุที่เรา ล้น เร่ง เฟ่ง จ้อง เพราะ “ความอยาก”  
ถ้า “ความหยุด” มันจะไม่ล้น  
ถ้าล้น แปลว่า เรามีความอยาก  
อยากได้เร็ว ๆ อยากเห็นเร็ว ๆ  
อยากให้ดีกว่านั้น ซึ่งมันมากเกินไป  
ถ้ามากเกินไป มันจะทีบ แคบ ไม่สบายเนื้อสบายตัว  
ใจไม่สบาย เพราะทำไม่ถูกหลักวิชา  
เราต้องคิดว่า ธรรมะอยู่กับตัวเราอยู่แล้ว ไม่ได้หายไปไหน  
แต่ที่เราไม่เห็น เพราะใจเรายังไม่ละเอียดเท่า  
ที่ไม่ละเอียดเพราะใจเรายังไม่หยุด  
ถ้าใจเราหยุด เตียวเราก็ก็นได้

๒๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

๖๗

## นึกภาพแล้วตั้ง

---

บางท่านเมื่อนึกถึงภาพดวงใส ๆ แล้วตั้ง  
เพราะติดนิสัยเป็นคนเอาจริงเอาจัง  
เมื่อนึกถึงภาพที่ไร มักจะตั้ง  
ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ให้วางใจเฉย ๆ  
ไม่ต้องไปคำนึงถึงภาพอะไรทั้งสิ้น  
เอาใจวางนิ่ง ๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗  
จะภาวนา “สัมมา อะระหัง” ประคองใจไปด้วยก็ได้  
หรือไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร  
แต่ถ้าทำอย่างนี้แล้ว แม้ไม่นึกภาพก็ยังตั้ง  
เพราะอดเอาลูกนัยน์ตากดลงมาดูที่ ฐานที่ ๗ ไม่ได้  
ถ้าเป็นอย่างนี้ ให้สำรวจดูว่า  
เราควรจะวางใจไว้ที่ฐานใดฐานหนึ่ง  
ซึ่งเป็นฐานที่ตั้งของใจก่อนก็ได้

อาจจะเป็น ฐานที่ ๑ ปากช่องจุมก หญิงซ้ายชายขวา  
หรือ ฐานที่ ๒ ที่หัวตาของเรา หญิงซ้ายชายขวา  
หรือ ฐานที่ ๓ ก็ให้สำรวจดูตัวเราว่า  
วางใจไว้ตรงไหนแล้วรู้สึกสบาย  
ก็ให้ทำความรู้สึกของใจอยู่ตรงนั้นไปก่อน  
พอใจหยุดนิ่งถูกส่วน นุ่มนวลควรแก่การงาน  
เดียวเราก็ค่อย ๆ น้อมนิตเดียว  
ใจก็จะเข้ามาตั้งมั่นอยู่ที่ ฐานที่ ๓  
แต่ตอนนี้เราจะเริ่มต้นตรงไหนก่อนก็ได้  
จะนอกตัว จะข้างหน้า จะข้างใน  
หรือจะตรงไหนก็เลือกเอา  
นี่สำหรับผู้ที่ไม่ชอบนิมิตภาพ

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๖๘

## อย่าตั้งใจมาก

---

อย่าตั้งใจมากไป ยังไงเราก็ได้อยู่แล้ว เพราะว่า

๑. เรามีพระธรรมกายในตัวอยู่แล้ว
๒. ศูนย์กลางกายของเราก็มี
๓. ใจของเราที่จะไปถึงศูนย์กลางกายก็มี

เหลือเพียงอย่างเดียว คือ ปฏิบัติให้ถูกวิธี

ทำตัวให้สบาย ทำใจให้หยุดนิ่งเฉยที่ศูนย์กลางกาย

อย่างนั่งแข่งกับวันเวลา ให้กำหนดใจที่ศูนย์กลางกาย

ถ้าดึงหรือเคียดอย่าไปฝืน ให้ลืมหูลืมตาขึ้นมา  
นึกถึงสิ่งที่ทำให้ใจเราสดชื่น  
อาจจะเป็นเรื่องธรรมชาติ ความงามของดอกไม้  
หรือเรื่องความดี เรื่องบุญกุศล  
ความอินโนเซนต์ของเด็ก ๆ หรือสิ่งที่ทำให้ใจสบาย  
เมื่อใจสบายแล้ว เราค่อยกลับมาที่ศูนย์กลางกายใหม่

๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

๖๙

## นิกไปเอง ไม่มีในโลก

---

เมื่อไรคำว่า “นิกไปเอง” จะหมดไปจากโลก  
คำว่า “นิกไปเอง” คำนี้จริง ๆ ไม่มีในโลก  
แต่เราบัญญัติขึ้นมาให้เป็นอุปสรรคต่อการเลื่อนระดับของใจ  
**เห็นหรือนิกไปเอง ถ้าใจไม่นิ่ง นิกไม่ได้**

เห็นกลับกลายเป็นปัญหา  
แต่พอไม่เห็น เอ๊ะ! ทำไมเรานิกไม่ได้  
แต่พอเห็น เอ๊ะ! นิกไปเองมั้ง

เราต้องทำความเข้าใจก่อนว่า  
ถ้าเริ่มนิกใหม่ ๆ จะเป็นบริกรรมนิมิต  
เพราะใครนิกแทนเราไม่ได้ นี่คือนิกของเราเอง  
ต่างจากคำว่า “นิกไปเองมั้ง”

เพราะคิดว่า นึกไปเอง เลยเป็นอุปสรรค  
ทำให้ขาดความมั่นใจ  
เราไปสร้างคำนี้ขึ้นมา  
เพื่อเป็นอุปสรรคของเรา  
คนอื่นได้ยิน นั่นคือ  
เรากำลังขยายสิ่งที่ไม่ถูกต้องให้กับคนหมู่มาก  
แล้วความเครียดก็ขยายไปทั่ว

เพราะฉะนั้น นึกไปเอง ไม่มี  
ถ้าใจไม่นิ่ง นึกไม่ได้

๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

๗๐

## ใจละเอียดยิ่งเห็น

---

อย่าคาดหวังว่า เราจะต้องเห็นโน้น เห็นนี้  
หรือเห็นอะไรอย่างที่เราเคยได้ฟังมา  
ตอนนี้ในเบื้องต้นแค่  
ให้ใจคุ้นกับศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗  
แล้วก็ทำหยุดทำนิ่งให้เป็นเสียก่อน  
ให้ได้ปีติสุขที่เกิดจากสมาธิ ให้ได้ตรงนี้เสียก่อน  
แล้วสิ่งที่เราจะเห็นภายในก็จะเป็นขึ้นมาเอง

เพราะว่าสิ่งทั้งหลายมีอยู่แล้วในตัวเรา  
ไม่ต้องไปแสวงหาหรือไปควานหาอะไร  
เพียงแต่สิ่งเหล่านั้นเป็นของละเอียด  
ใจเราต้องละเอียดเท่ากับสิ่งนั้น จึงจะเห็นกันได้

๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๙







๗๑

## รอคอยไม่เป็น ใจเย็นไม่พอ

---

ถ้าหยุดแรกได้ หยุดที่ ๒, ๓, ๔ หรือหยุดต่อ ๆ ไปง่าย  
มันจะยากตรงหยุดแรก แต่ยากไม่มาก ยากพอรู้  
ถ้าทำถูกหลักวิชา ก็จะได้

นอกจากความฟุ้งแล้ว ส่วนมากมักมาติดตรงนี้

**คือ...รอคอยไม่เป็น ใจเย็นไม่พอ**

รอคอยสิ่งที่มืออยู่แล้วภายในตัวไม่เป็น

แค่หลับตาเฉย ๆ เห็นอะไรเราก็พึงพอใจสิ่งนั้นไปก่อน

แต่เราทำกันไม่ค่อยเป็น เรามักจะฮึดฮัด

เพราะรอคอยไม่เป็น

ให้ทำความรู้สึกไว้ว่า เราไม่ใช่เทวดา

แต่เราเป็นมนุษย์ธรรมดา

บางอย่างเราควบคุมไม่ได้ บางอย่างเราควบคุมได้

ในช่วงแรก ๆ ประสบการณ์ภายในเรายังควบคุมไม่ได้

เพราะฉะนั้น เราจำเป็นต้องรอคอยด้วยใจที่เยือกเย็น

คือ นั่งหลับตาเฉย ๆ มีอะไรให้ดู เราก็ดูไป

พึงพอใจทุกสิ่งที่มีให้ดู ตั้งแต่ความมืด ภาพคน ลัทธิ สิ่งของ  
เหตุการณ์ต่าง ๆ เราก็ดูไปเรื่อย ๆ  
พอถึงจุดหนึ่ง หลังจากผ่านภาพอื่นไปแล้ว  
จะมีภาพสุดท้าย คือ ภาพดวงให้ดู  
แต่เรามักจะรอคอยภาพสุดท้าย  
ด้วยใจที่เยือกเย็นไม่ได้ จึงไม่ได้  
ถ้าเรารอได้ เราก็ได้ ก็แค่นี้เอง

แปลว่า ทุกคนในโลกต้องเห็นหมดเลย ที่ไม่เห็นเพราะเหตุนี้  
ภายหลังจากเราเอาชนะความเกียจคร้าน  
หรือไม่เห็นความสำคัญของสิ่งเหล่านี้ ก็มาถึงจุดนี้  
คือ...เรารอคอยไม่ได้

ทิปलगุมะม่วง เรายังคอยได้ ทนปลูกตั้งแต่เป็นเมล็ด  
คอยรดน้ำพรวนดิน เข้ากระป๋องเย็นกระป๋อง  
คอยขจัดวัชพืช แมลงศัตรูพืชต่าง ๆ ดูแลอย่างดี  
กว่าจะโต จนมันแตกกิ่งก้าน ออกดอก ออกผล เรายังคอยได้  
ทีอย่างนี้กลับใจเย็นพอ

ให้ทำ ณ จุดที่สบายก่อน ง่าย ๆ คอยความพร้อม

**ถ้าเรายังไม่พร้อม พึงอย่า!**

เหมือนนกที่อยู่ในฟองไข่ เมื่อมันยังไม่พร้อม

มันก็ไม่ได้ตะเกียกตะกายที่จะเอาจะงอยปากจิกเปลือกไข่ออกมา

มันก็ยังอยู่ในฟองไข่ แล้วให้แม่นกกกไข่ด้วยความอบอุ่น

แต่พอถึงเวลา แม่นกก็ไม่ต้องบอกว่า ลูกเอ๋ย ออกมาเถอะ

พอมีความพร้อม ลูกนกก็เจาะกระเปาะไข่

ออกมาสู่โลกภายนอกเองอย่างสบาย ๆ

ที่พ้นจากกระเปาะไข่แล้วก็กระพือปีกมาอยู่ในอ้อมอกของมารดา

แล้วมันก็ได้ไปไหน ยังคงอยู่ในรวงรัง

แม้เห็นแม่นกโบยบินไปหาอาหาร

เมื่อตัวยังไม่พร้อม ตัวก็อยู่ ณ จุดที่พร้อมก่อน

คือ ยังอยู่ในรวงรังบนต้นไม้

คอยดูเพื่อที่จะรวบรวมประสบการณ์กับแรงบันดาลใจว่า

สักวันหนึ่ง ถ้าเราพร้อม เราจะบินให้ได้อย่างแม่นก

พอลูกนกเจริญเติบโต มีความพร้อม

มันจะรู้ตัวเองว่า เราพร้อมแล้วที่จะฝึกบิน  
มันก็จะกระโดดออกจากรวงรัง  
มาเกาะอยู่บนกิ่งข้าง ๆ รังของมัน  
แล้วลองขยับปีก ระหว่างที่ขยับปีก  
ตัวนกหนุ่มนกสาวก็ค่อย ๆ พ้นจากกิ่ง  
แต่เมื่อมันไม่พร้อม มันก็ฝึกบินอยู่กับที่  
เพื่อคอยความพร้อม เมื่อถึงเวลา  
และเมื่อมันหันไปเห็นอีกต้นหนึ่ง  
นกหนุ่มนกสาวก็ได้โผบินออกไปจากกิ่งแล้ว  
ดังนั้น เทียวบินแรกจึงเกิดขึ้น  
หลังจากขยับปีก ฝึกบิน มันก็บินโผลงมาเลย  
แล้วก็ไปสู่โลกกว้างได้อย่างสบาย  
เพราะฉะนั้น ต้องมีความพร้อมเสียก่อน  
ถ้าเรายังไม่พร้อมที่จะก้าวต่อไป  
จงอยู่ ณ จุดที่พร้อม เหมือนลูกนก  
แล้วสักวันหนึ่ง เราจะบินได้

### 3 steps for meditation

.....

Step 1 ข้างนอกหยุดนิ่ง ข้างในเคลื่อนไหว  
คือ นั่งนิ่ง ๆ แล้วข้างในก็เคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน

Step 2 ข้างนอกเคลื่อนไหว ข้างในหยุดนิ่ง  
คือ เดิน ยืน นั่ง นอน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ไป  
แต่ภายในยังเห็นดวงใส เห็นองค์พระใส ๆ อยู่ภายใน

Step 3 ข้างนอกเคลื่อนไหว ข้างในเคลื่อนไหว  
คือ สองประสาน หมายถึง ในทุก ๆ กิจกรรมที่ทำอยู่  
สามารถเข้าถึงได้คล่อง ว่องไว ใจมีพลัง

ถ้าผ่าน 3 Steps นี้ได้  
แสดงว่า...เริ่มมีสัญญาณดี ๆ เกิดขึ้นแล้ว

๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๐





เพื่อกำลังใจ





## นั่งธรรมะเหมือนปลูกต้นไม้

ทุกครั้งที่เรานั่งหลับตาฝึกใจให้หยุดนิ่ง  
 ความบริสุทธิ์จะถูกส่งลงไปทีละเล็กทีละน้อย  
 ใจจะถูกขัดเกลา กรอง แล้วก็กลั่นให้ใสขึ้น  
 สมาธิก็จะค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นทีละเล็กทีละน้อย  
 เหมือนปลูกที่ขุดดินเข้ามาก่อเป็นจอมปลูก  
 เหมือนเรารดน้ำที่โคนต้นไม้ ต้นไม้เจริญเติบโตขึ้นทุกวัน  
 แต่เราสังเกตไม่ออกว่า มันโตขึ้นวันละเซ็นต์หรือสองเซ็นต์  
 แต่เผลอประเดี๋ยวเดียว มันก็มีผลให้เราได้ชื่นใจ ได้ลิ้มรส

๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

วันนี้เราหยุดนิ่งได้ ๑ นาที ก็ให้ตีใจไว้เถิดว่า

เราสมหวังแล้ว หยุดนิ่งได้แล้ว ๑ นาที

หรือ หยุดนิ่งยังไม่สมบูรณ์ ก็ไม่เป็นไร

แค่รู้สึกตัวโล่ง ๆ ว่าง ๆ โปร่ง เบา สบาย

ก็ถือว่าเราสมหวังแล้ว

บางคนเกิดมาในโลกนี้ อายุตั้งร้อยปี

ยังไม่รู้จักเลยว่า โล่งใจ โปร่งใจ เป็นอย่างไร

ใจใส ใจหยุด ใจนิ่ง เป็นอย่างไร ยังไม่รู้จักเลย

เพราะฉะนั้น เราได้ ๑ หรือ ๒ นาที ให้ตีใจเถิด

แล้วต่อไปจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

จำวิธีการที่จะไปถึง ณ จุดตรงนั้นให้ได้

แล้วหมั่นไปถึงตรงนั้นบ่อย ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

เหมือนเราดอกตะปูย่า ๆ ในที่สุดก็ดอกตะปูมิดจนได้

ใจก็เช่นเดียวกัน หมั่นตรึก หมั่นหยุด หมั่นนิ่ง

ค่อย ๆ ประคองใจไปเรื่อย ๆ  
เดี๋ยวจากฟุ้งมากก็จะฟุ้งน้อย  
จากฟุ้งน้อยก็จะไม่ฟุ้ง  
จากไม่ฟุ้งก็จะโล่ง โปร่ง เบา สบาย ใจเบิกบาน  
เดี๋ยวแสงสว่างก็จะค่อย ๆ เรืองรอง  
เป็นแสงแก้วที่เนียนตา ละมุนใจ  
แล้วก็จะละเอียดลงไป  
จนกระทั่งค่อย ๆ เจิดจ้าขึ้น นานขึ้น  
มีความสุขไปทุกขั้นตอน  
เดี๋ยวดวงใส ๆ ก็ปรากฏเกิดขึ้นเอง  
เพราะดวงธรรมมีอยู่แล้วภายใน

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๗๖

## เราไม่ได้แล้วใครจะได้

---

แม้เริ่มต้นจะมืดตื้อ มืดมืด ฟุ้งบ้าง ตึงบ้าง  
มันก็ไม่ได้เป็นอุปสรรค  
เพราะว่าผู้ที่เขาสวมหวังในวันนี้  
ก็คือผู้ที่ได้ผ่านประสบการณ์ที่ทุกข์ทรมานมาก่อน  
ดังนั้น จึงเป็นสิ่งปกติธรรมดาที่ต้องเจอ  
สิ่งที่ควรทำ คือ ให้เฉย ๆ อย่าวิตกกังวล  
อย่าเสียเวลาคิดว่า ชาตินี้เราจะมีหวังไหม  
บุญเราจะมีเพียงพอไหม  
ดูกันหยาบ ๆ ถ้าเรามีบุญน้อย เราไม่มีโอกาสมาได้ยินได้ฟัง  
เกี่ยวกับเรื่องวิชชาธรรมกาย  
และวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย  
ซึ่งแตกต่างจากเพื่อนมนุษย์ ๖-๗ พันล้านคน  
จำนวนมากกว่า ๙๐ เปอร์เซนต์  
ที่ยังไม่มีโอกาสได้ยินได้ฟังอย่างเราเลย  
ก็แปลว่า เรามีบุญมากพอที่จะเข้าถึงได้แน่นอน

๒๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

๗๗

## อย่าสิ้นหวัง เมื่อยังใช้ความพยายามไม่เต็มที่

---

อย่าคิดว่า ทำไมเรายังไม่เห็นธรรมะ  
ทำไมคนอื่น เราไปชวนเขาเข้าวัดแท้ ๆ  
เขากลับเข้าถึงธรรมก่อน  
เรามีกรรมอะไรหนักหนามาดบัง  
หรือบุญเราคงน้อย แท้ที่จริงแล้ว ไม่ใช่เลย เรามีบุญมาก  
อย่าสิ้นหวัง เมื่อเรายังใช้ความพยายามไม่เต็มที่  
ให้ใช้ปัญญาพิจารณาดูว่า  
เราปฏิบัติถูกหลักวิชาหรือไม่  
แล้วก็พยายามทำให้เต็มที่ ลักวันหนึ่งก็จะสมหวัง

๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

๗๘

## ทำแทนไม่ได้

---

การฝึกใจให้หยุดนิ่ง ทำแทนกันไม่ได้

ต้องทำด้วยตัวเอง เป็นปัจเจกตั้ง\*

เพราะฉะนั้น ต้องให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรมให้มาก ๆ

ควบคู่กับภารกิจ บริหารเวลาของเราให้เป็น

เพราะนี่คืองานที่แท้จริงของเรา

นอกนั้นก็เป็นงานที่คอยประคับประคองให้ชีวิตดำรงอยู่ได้

เพื่อแสวงหาหนทางพ้นทุกข์

๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๙

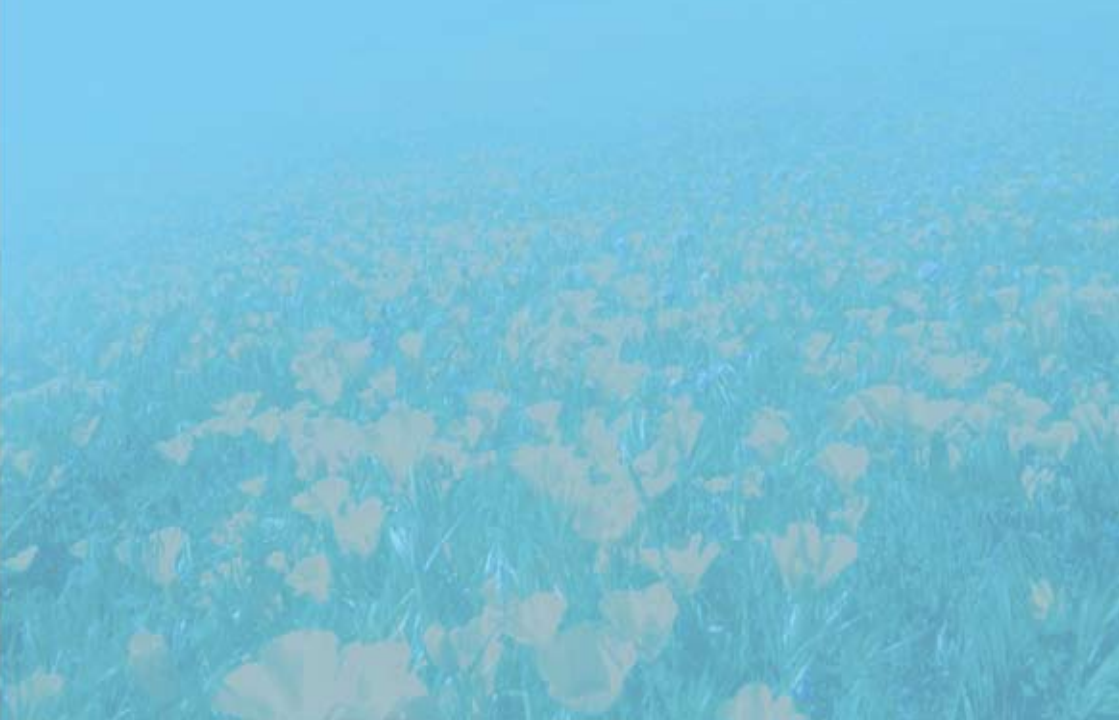
\* รู้ได้เฉพาะตน



OFFT ROCK  
made for  
the man by puppet



อย่าประมาท





## อย่าประมาทในวัย

ในช่วงวัยยังแข็งแรงอยู่  
อย่าให้หมดเปลืองไปในเรื่องราวที่ไร้สาระ  
ทางกายเราได้พรากจากทางโลกมาในระดับหนึ่งแล้ว  
คือ ปลอดภัยจากการของชีวิต  
ไม่ต้องมีการกิจแบบทางโลก  
เหลือแต่ทางด้านจิตใจ เราต้องพรากจากทางโลกให้ได้  
ใจมันถึงจะกลับเข้าไปสู่ภายใน  
แล้วก็จะไปศึกษาเรียนรู้วิชาธรรมกายได้  
เราไม่ควรจะให้ความแข็งแรงนี้ผ่านไปเฉย ๆ  
พอถึงช่วงที่ร่างกายอ่อนแอแล้ว จะไปมีอารมณ์ตอนนั้น  
ลังขารมันก็ไม่อำนวย  
นี่เป็นสิ่งที่ลูกทุกคนจะต้องรับทราบ  
และให้ความสำคัญตรงนี้

๘๐

## รู้สึกอย่างนี้ใหม่

---

ถ้ารักวิชาธรรมกายจริง  
จะกลัวเสียเวลาในการทำสิ่งไร้สาระ  
ไม่ยอมให้เสียเวลาแม้เพียงวินาทีเดียว  
อยากจะฝึกใจของเราให้หยุดนิ่งในทุกอิริยาบถ  
แล้วจะรู้สึกว่า สิ่งที่เรายังไม่รู้มีอีกเยอะ  
เวลาในโลกมนุษย์สั้นนัก มีเพียงน้อยนิด  
เราจะทำอะไรจึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด

๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๙

๘๑

## ให้โอกาสตัวเอง

---

ลูกทุกคนเป็นผู้มีบุญมาแต่ปางก่อน  
ปัจจุบันก็สั่งสมบุญ เหลือเพียงว่า  
เราไม่ให้โอกาสบุญเก่ากับบุญใหม่มาเชื่อมกัน  
ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ อย่างจริงจัง  
จึงทำให้เรายังทำไม่ได้ต่อเนื่องตลอดเวลา  
เมื่อวันเวลาที่เหลืออยู่มีจำกัด  
ความตายไม่มีนิमितหมาย  
ย่อมเป็นเครื่องเตือนใจเราว่า  
เราจะประมาทในการดำเนินชีวิตไม่ได้  
จะชะล่าใจว่า เรายังแข็งแรงอยู่  
มีเวลาเหลือเฟือก็ไม่ได้  
หรือจะห่วงแต่งงานหย่าบอย่างเดียว  
โดยไม่ห่วงงานละเอียด (การปฏิบัติธรรม) ก็ไม่ได้  
จะต้องทำทั้งสองอย่างให้สอดคล้องกัน  
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน  
แล้ววันแห่งชัยชนะก็จะเป็นของลูกทุกคน

๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

## ถ้าอยากได้จริง ต้องได้

หมั่นทบทวนดูตัวเราว่า เราอยากได้ธรรมะจริงหรือไม่

อยากเข้าถึงวิชาธรรมกายจริงไหม

เราจะรู้ตัวเราว่า เรายังไม่อยากได้อย่างแท้จริง ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าดี

เรายังไม่ได้ให้ความสำคัญตรงนี้มากนัก

ยังเป็นความอยากสังเคราะห์ (Synthetic)

**ถ้าอยากได้อย่างแท้จริง จะต้องมีจิตตะ ใจจดจ่อ**

**เราจะทำในทุกอิริยาบถ ในทุกกิจกรรม**

**ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน และทุกกิจกรรม**

ในช่วงแรก ต้องทำอย่างนี้ไปก่อน

ถ้าทำ ๆ หยุด ๆ ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง

หรือปล่อยใจไปเรื่อยเรื่อย

แล้วไปทำอย่างอื่นมากกว่า อย่างนี้ยาก

แต่ถ้าความอยากได้มีมาก แต่เกินไปนิด อย่างนี้ไม่ยาก

แค่ปรับลดลงมาอีกหน่อยก็จะพอดี

ถ้าอยากได้จริง ๆ ต้องได้ ไม่มีอะไรที่ไม่ได้  
อยากไปดวงจันทร์จริง ๆ ก็ไปได้ อยากไปไหนก็ไปได้  
คุณยายอาจารย์ฯ\* ท่านอยากไปหาพ่อในปรโลก  
แม้ไม่รู้ว่ายู่ที่ไหนดียังไปได้  
เพราะฉะนั้นต้องถามตัวเราว่า  
เราอยากได้จริงหรือไม่  
ถ้าอยากได้จริง ต้องได้  
ปรับตรงนี้แล้วจะสมปรารถนา

๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑

\* คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง  
ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย

๘๓

## อย่ามีข้อแม้

---

ให้มันปฏิบัติธรรมให้ได้ทุกวันทุกคืน  
อย่ามีข้อแม้ข้ออ้างหรือเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น  
เพราะข้อแม้ที่เราตั้งขึ้นมาเป็นเงื่อนไข  
ทำให้เราเลื่อนเวลาในการบรรลุธรรม  
บรรลุความสุข และความสมหวังในชีวิตออกไป  
เท่ากับว่าเราเป็นผู้ประมาทอยู่

๒๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๑



ลูกหลวงพ่อทุกคน  
มีบุญบารมีที่สั่งสมอบรมมาอย่างดีแล้ว  
ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์  
ใสบริสุทธิ์ โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ก็มีอยู่  
วิธีการปฏิบัติ และผู้สอนก็ยังมีอยู่  
ถ้าหากให้โอกาสกับตัวเองปฏิบัติธรรม  
แล้วทำให้ถูกวิธี อย่างสม่ำเสมอ  
ต้องเข้าถึงอย่างแน่นอน

๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕







๘๕

## ให้โอกาสตัวเอง

---

การปฏิบัติธรรม ทำแทนกันไม่ได้

เราต้องกระตุ้นเตือนตัวเอง ต้องขวนขวาย

ต้องสอนตัวเองได้ ควบคุมตัวเองได้

ดูแลตัวเอง ดูแลศูนย์กลางกาย

เราฟังเพื่อนกัลยาณมิตรที่เขาปฏิบัติธรรมได้ผล

เขาก็ทำง่าย ๆ

ลูกทั้งหมดมีবারมีมาขนาดนี้แล้ว

เหลือเพียงอย่างเดียว

การให้โอกาสตัวเอง ทำให้ถูกหลักวิชา

และให้สมาเสมอเท่านั้น

เดี๋ยวก็สมหวัง

๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๐

ในวัยนี้ ลูกยังอยู่ในวัยที่แข็งแกร่ง สดชื่น  
เหมาะสมในการที่จะทำความเพียรอย่างถูกหลักวิชา  
ก็ให้ทุ่มเทชีวิตจิตใจศึกษาฝึกฝนตัวเองเรื่อยไป  
จนกระทั่งถึงจุด ๆ หนึ่ง  
เราก็จะได้ไปศึกษาวิชาธรรมกายด้วยตัวของเราเอง  
ถ้าไปถึงตรงนั้นได้ มโนปณิธานของเราจะแน่วแน่  
แล้วจะเข้าใจว่า ทำไมพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ  
ท่านอุทิศชีวิตมุ่งปราบมาร  
จะมีเหตุมีผลรองรับตรงนี้

๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๑

๘๗

## ชิงช่วงวัยแข็งแรง

---

เราจะอาศัยกายมนุษย์นี้อยู่เพียงชั่วคราว  
ให้รีบชิงช่วงความแข็งแรงและสดชื่นของร่างกายนี้  
ก่อนที่จะถูกช่วงชิงความแข็งแรงความสดชื่นไป  
หมั่นฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้หยุดนิ่ง  
ให้ทำอย่างจริงจัง ทำใจให้ใส ๆ  
ไม่ห่วงใยอาลัยอาวรณ์กับสังขารร่างกาย  
จะเป็นอย่างไรก็ช่าง เฉย ๆ ไม่สนใจ  
กำหนดใจลงไปที่ศูนย์กลางกาย  
ให้ตรึงใจติดอยู่ตรงนั้น  
เหมือนเอากาวชั้นดีตรึงใจให้ติดกับศูนย์กลางกาย  
แล้วภาวนา “ลัมมา อะระหัง”  
ตรึงนึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส  
ต้องทำให้ได้อย่างนี้ทุกคน

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

## ความปรารถนาของหลวงพ่อ

---

หลวงพ่อยังหวังอยู่ลึก ๆ ว่า  
อยากให้ลูกทุกคนได้ศึกษาวิชาธรรมกาย  
นี่เป็นความตั้งใจจริงของหลวงพ่อ  
ที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลงเลยแม้แต่เพียงวันเดียว  
เราต้องเข้าถึงธรรม  
ซึ่งนอกจากจะเป็นที่พึงให้กับตัวเราแล้ว  
ยังเป็นพยานในการตรัสรู้ธรรม  
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและมหาปูชนียาจารย์  
เราจะเป็นพยานยืนยันว่า ธรรมะนั้นมีจริง ดิจจริง  
เพราะฉะนั้น ถ้าลูกทุกคนเข้าถึงพระธรรมกายจริง  
ในระดับที่เรามั่นใจ ความสงสัยก็จะหมดไป  
นี่เป็นสิ่งที่หลวงพ่อยากให้ลูกทุกคนตั้งใจให้ดี

๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๐

## ความชื่นใจของหลวงพ่อ

สิ่งที่จะทำให้หลวงพ่อชื่นใจที่สุด  
 คือ ลูกทุกคนเข้าถึงธรรมยกขึ้น  
 ขอให้ช่วยตรงนี้หน่อย ไม่ได้ขออะไร  
 คือ ถ้าลูกเข้าถึงดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ  
 มีความสุขภายใน มีที่พึ่งที่ระลึก  
 และไม่เจ็บ ไม่ป่วย ไม่ไข้ กินอิ่ม นอนหลับ  
 สร้างบารมีสะดวก ก็เอาแล้ว  
 แค่นี้ก็พอแล้ว ขอให้ช่วยแค่นี้ได้ไหม

๑๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๐







ແສງບຸນ



๙๐

## ใครกันแน่เซย

---

เราเกิดมาทั้งที

ต้องสั่งสมบุญบารมีให้เต็มที

ใครจะว่าเราเซย ก็ช่าง

ใครจะว่าเรามกมาย ก็ช่างเขาอีก

เอาไว้เมื่อโรบุญส่งผลนั้นแหละ

จึงจะรู้ว่า ใครกันแน่เซย

หรือใครกันแน่เข้าไปแล้ว

๒๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๗

๙๑

## บุญอยู่เบื้องหลังความสุขความสำเร็จในชีวิต

---

บุญ แปลว่า เครื่องชำระใจให้บริสุทธิ์  
เมื่อใจบริสุทธิ์ ใจจะมีคุณภาพ  
ความใสความสว่างจะบังเกิดขึ้น  
นี่แหละคือ ตัวบุญ กระแสบุญอยู่ตรงกลางดวงบุญ

บุญ เกิดขึ้นเมื่อเราให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา  
จะทำให้จิตมีคุณภาพขึ้น  
มีอานุภาพส่งกระแสบุญไปทุกทิศทุกทาง  
สามารถดึงดูดสมบัติทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกได้  
ยามใดที่เรามีบุญ กระแสบุญจะส่งผล  
เราก็จะรวมสมบัติให้มาเป็นของเราได้  
แต่ยามใดบุญน้อย กระแสบุญก็อ่อนตัวลง  
สมบัติแม้มีอยู่ก็สูญสลายไป เพราะไม่มีแรงดึงดูดเข้ามา

เพราะฉะนั้น สมบัติจะอยู่กับเราได้ต่อเมื่อเรามีบุญ  
ถ้าหมดบุญ สมบัติก็เปลี่ยนมือไป  
เพราะฉะนั้น บุญจึงเป็นสิ่งล้ำค่า แม้เรามองไม่เห็นด้วยตา  
สัมผัสไม่ได้ด้วยมือ แต่ว่าสิ่งนั้นมีอยู่  
จะเห็นได้ก็ต้องเข้าถึงพระธรรมกาย มีญาณทัสสนะเกิดขึ้น  
เราจะเห็นกระแสธารแห่งบุญ ซึ่งอยู่ในกลางดวงบุญ  
คอยส่งกระแสออกไปทุกทิศทุกทาง  
แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์  
ในระหว่างที่สร้างบารมี ก็สั่งสมบุญอยู่เป็นนิจ  
เพราะพระองค์ทรงรู้เห็นว่า  
บุญเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิต  
ตั้งแต่ในระดับปุถุชน จนกระทั่งเป็นพระอริยเจ้า

๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๘



๙๒

## ความตายไม่มีนิมิตหมาย

---

ความตายไม่มีนิมิตหมาย

ลั้งสมบุญไว้เถิดประเสริฐนัก

เมื่อบุญส่งผลเราจะมีความสุข

ทั้งในโลกมนุษย์และในเทวโลก

๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

๙๓

## เพราะบุญบันดาล

.....

เมื่อเราเกิดมา เรามาแต่ตัวกับดวงบุญที่อยู่ในตัว  
คือ บุญที่เราได้สร้างข้ามภพข้ามชาติมา  
ซึ่งจะติดอยู่ในศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ เป็นดวงบุญใส ๆ  
เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิต  
ที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เพราะดวงบุญในตัว  
เกิดมาแล้ว มีอาหาร มีเสื้อผ้า มีคนดูแลเอาใจใส่ ทะนุถนอม  
ส่งให้เราได้เล่าเรียนศึกษา สนับสนุนส่งเสริมทุกอย่าง  
หาเพื่อนดี หาครูดี หาสิ่งดี ๆ มาให้เรา  
จนกระทั่งจบการศึกษา มีการงานที่ดี  
กระทั่งประสบความสำเร็จในชีวิต ในธุรกิจการงาน  
ก็เพราะบุญในตัว ที่เราทำผ่านมา

ถ้าดวงบุญโต ก็แปลว่า เราทำบุญมามาก  
ความสุขความสำเร็จของชีวิตก็มีมาก  
ถ้าดวงบุญในตัวมีปานกลาง

แสดงว่า เราทำบุญมาปานกลาง  
ความสุขและความสำเร็จในชีวิตก็มีปานกลาง  
ถ้าดวงบุญในตัวเล็ก ก็แปลว่า เราทำบุญมาน้อย  
ความสุขความสำเร็จก็มีเพียงเล็กน้อย  
ถ้าไม่ค่อยได้ทำทาน มีความตระหนี่ หวงแหนทรัพย์  
ชีวิตก็ต้องดิ้นรนต่อสู้ มีแต่ความลำเค็ญ  
เพราะฉะนั้น เราจึงจำเป็นจะต้องสั่งสมบุญเอาไว้  
โดยเฉพาะทานบารมี ซึ่งเป็นเบื้องต้น  
การปฏิเสธรบุญ คือ  
การปฏิเสธความสุขและความสำเร็จในชีวิต  
จำไว้ว่า เราคือ ผู้ออกแบบชีวิตของตัวเอง  
ไม่ใช่เทพเจ้าองค์ไหนจะมาลิขิตชีวิตเราได้  
นอกจากตัวของเราเอง

๑๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

## ทำความดีไว้เถิด ประเสริฐนัก

การมีความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด  
จะทำให้เรารู้เป้าหมาย ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต  
จะหมั่นสั่งสมบุญ ทั้งทาน ศีล ภาวนา เป็นต้นเรื่อยไป  
สมมติว่า ไม่มีภพชาติต่อไปก็เจ้ากันไป  
แต่ถ้าเกิดมีภพชาติต่อไปอย่างนี้อันตราย  
เกิดใหม่ไม่ได้ไปอยู่สวรรค์เพราะไม่ได้สร้างบุญไว้  
เพราะฉะนั้น จะมีความเชื่ออะไรก็ตาม  
พึงสร้างบารมี ๑๐ ทศ\* เอาไว้เถิดประเสริฐนัก

๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

\* ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ  
สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา

## บุญต้องทำ กฎแห่งกรรมต้องศึกษา

---

เรื่องบุญต้องทำไว้ ถ้าตายแล้วบุญก็เจ้ากันไป  
แต่ถ้าเกิดตายแล้วไม่บุญ เราจะมีความสุขในสุคติโลกสวรรค์  
Law of Karma หรือ กฎแห่งการกระทำ  
ทั้งทางกาย วาจา ใจ  
เป็นเรื่องที่เราควรศึกษาอย่างยิ่ง  
เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับตัวของเรา  
เราคิด เราพูด เราทำ ล้วนมีผลทั้งสิ้น  
ศึกษาเอาไว้เราจะได้ดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง  
ปิดอบาย ไปสวรรค์ มีสุขในปัจจุบัน

๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

๙๖

## รักแท้ นอกตัว ไม่มี

---

ให้หา รักแท้ ในตัว ดีกว่า  
เพราะ รักแท้ นอกตัว ไม่มี  
บุญเท่านั้น ที่จะเป็น คู่แท้  
เพราะ ติดตาม ตัวเรา ไปตลอด เวลา  
ส่วน คู่รัก ก็มักจะ พลัดพราก จากกัน  
ไม่ จาก เป็น ก็ จาก ตาย ลัก วัน หนึ่ง

๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๙

๙๗

## สิ่งที่ทำได้ยาก เป็นของเยี่ยม

---

บุญใดก็ตามถ้าทำในยามยาก

ด้วยความยากลำบาก

แต่ใจนั้นชื่นบานตลอด

ไม่มีความเสียดายเลย

เวลาบุญส่งผล มักจะส่งผลมาก

อย่างปัจจุบันทันตาเห็นทีเดียว

๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๑

๙๘

## หลักวิชาสร้างทานบารมี

---

หลักวิชาในการสร้างมหาทานบารมี

ทำน้อยต้องได้ผลมาก

ทำมากต้องให้ได้ผลมากยิ่งขึ้น

และผลแห่งบุญนั้นจะต้องส่งผล

ทั้งปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย

หมายความว่า ต้องส่งผลตั้งแต่เกิดจนกระทั่งหมดอายุขัย

ซึ่งมีหลักอยู่ว่า ต้องปลื้มใจ ทั้งก่อนทำ

ขณะทำ และหลังจากทำแล้ว

หากทำได้แบบนี้ อานิสงส์จะส่งผล

ทั้งปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย

๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๑

## ไม่เชื่อก็เพื่อเหนียวเอาไว้

---

ไม่ว่าใครจะเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด  
หรือไม่เชื่อก็ตาม  
พึงสร้างทานบารมีเพื่อเหนียวไว้เถิด  
สมมติว่า ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด  
ชีวิตไปสิ้นสุดที่เชิงตะกอน ก็เจ้ากันไป  
แต่ถ้าเกิดมีขึ้นมา มันอันตราย  
เพราะเราไม่ได้สร้างทานบารมีเอาไว้  
แม้ใครจะเชื่อว่า ผাগชีวิตและทุกสิ่งไว้กับเทพเจ้าก็ตาม  
ก็ต้องสร้างทานบารมีเพื่อเหนียวเอาไว้  
เพื่อไปแล้วไม่เจอเทพเจ้าที่ตนเคารพนับถือ  
ทานนี้จะส่งผล ถ้าเจอก็เจ้ากันไป  
เกิดมาใหม่ เราก็จะได้มีผัฟแห่งโภคทรัพย์สมบัติ  
เป็นอุปกรณ์ในการสร้างบารมีในภพชาติต่อไป  
เพราะฉะนั้น ทานบารมีจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง  
ไม่เชื่อก็เพื่อเหนียวเอาไว้

๑๐๐

## ปลูกนิสัยการให้

---

เราตั้งโรงทานเล็ก ๆ ไว้หน้าบ้าน  
แล้วก็ชวนเด็ก ๆ มาใส่บาตรกัน  
เมื่อเราให้ทีละนิดทุกวัน จนติดเป็นนิสัยแล้ว  
ก็จะสั่งสมความรู้สึกอยากให้เพิ่มขึ้น  
หัวใจจะขยายกว้าง เราจะให้ได้มากขึ้นอย่างสุขใจ  
ไม่หวงแหน ไม่เสียดายทรัพย์ และให้เพิ่มขึ้น ๆ  
จนกระทั่งปลื้มปิติใจ และจะเข้าใจว่า  
ทำไมพระพุทธเจ้าตอนเสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์สร้างบารมี  
ท่านเป็นผู้ให้ ได้สละทรัพย์ สละอวัยวะ กระทั่งสละชีวิต  
ปรารถนาเพียงอย่างเดียว คือ พระโพธิญาณ  
เราจะเข้าใจท่านเลย เมื่อเราได้ให้ของท่าน  
แต่เดิมกว่าท่านจะให้ใหญ่ ๆ ได้  
ท่านก็เริ่มต้นให้เล็ก ๆ อย่างนี้มาก่อน  
ให้วันละนิดจิตผ่องใส พรุ่งนี้อีกนิด จิตยิ่งผ่องใส  
เป็นการสั่งสมบุญทีละนิด ๆ แต่ยังจิตให้เบิกบานผ่องใสเพิ่มขึ้น  
ความผ่องใสทีละเล็กทีละน้อยก็ถูกสั่งสม

ไม่ช้าก็จะเต็มเปี่ยมในดวงใจ ก็สามารทำให้ได้มากขึ้น  
ให้ทุกครั้งบุญมหาทานบารมีก็ส่งผลเจาะจงเลย  
เมื่อให้วัตถุทานเราก็จะได้วัตถุทาน  
เหมือนต้นกล้าอ่อน ๆ แห่งการให้ถูกปลูกขึ้นแล้ว  
แล้วมันก็จะค่อย ๆ เจริญเติบโต  
เมื่อเราหมั่นรดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ย  
คือ ให้เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ทุกวัน มันก็จะเป็นต้นไม้ใหญ่  
เพราะฉะนั้น แม้เราให้ชาตินี้นิดหนึ่ง  
แต่ชาติต่อไปเราได้ผลเยอะ  
เพราะมันเจริญเติบโตเป็นต้นไม้ใหญ่  
เหมือนปลูกมะม่วงหนึ่งเมล็ดเป็นหนึ่งต้น  
แต่หนึ่งต้นออกดอกออกผลเยอะแยะ  
เราจะได้บุญเยอะ ๆ อย่างนั้น  
พอเกิดมาใหม่รวยกว่าเดิม เพราะทำทานมา  
รวยแล้วดีอย่างไร เวลาสร้างบารมีต่อมันสะดวก  
ไม่รวยทำได้ไหม ได้ แต่ไม่สะดวกเท่า  
ไม่เชื่อลองจงดู

๑๐๑

ยิ่งให้ยิ่งได้

---

ยิ่งให้ยิ่งเยอะ

ยิ่งให้ยิ่งได้

ยิ่งให้ยิ่งไม่มีหมด

ยิ่งไม่ให้อะไรยิ่งอด

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

๑๐๒

## ความสุขจากการให้

---

เราจะไม่วันรู้จัก  
ความสุขที่เกิดจากการให้  
ว่าเป็นอย่างไร  
นอกจากเราต้องเป็นผู้ให้

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑



๑๐๓

## ทำไมบางคนรวย บางคนจน

---

ทานเป็นบ่อเกิดแห่งโภคทรัพย์สมบัติ  
ซึ่งจะเป็นอุปกรณ์ในการสร้างบารมีของเรา  
ต่อไปในภพเบื้องหน้า  
ดังนั้นทานบารมีจึงขาดไม่ได้ ต้องสร้างกันทุกชาติ  
การที่ชาตินี้ เราเห็นบางคนรวย บางคนจน  
นั้นไม่ใช่เป็นพระประสงค์ของใคร  
แต่เป็นเพราะว่า เขาทำกันมาเอง จึงมีชีวิตอย่างนั้น  
จนเพราะความตระหนี่ รวยเพราะการให้  
ให้ด้วยการนำออก เป็นการเรียกทรัพย์มา  
หวนคือไล่ ไล่คือเรียก

๑๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

๑๐๔

## เราคือผู้ออกแบบชีวิต

---

เกิดมาสร้างบารมี เราก็ต้องสร้างบารมี  
ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ ทศ โดยมีทานบารมีเป็นเบื้องต้น  
ต้องมีการให้ เพื่อเอาชนะความตระหนี่ในตัวของเรา  
อีกทั้งจะเป็นบ่อเกิดแห่งโภคทรัพย์สมบัติ  
ซึ่งจะทำให้เราเป็นอิสระทางการเงิน  
หมดปัญหาและแรงกดดันของชีวิต ชีวิตจะได้ไม่ลำเค็ญ  
และได้เป็นอุปกรณ์ในการสร้างบารมีต่อไปในอนาคต  
ไม่มีมหาเศรษฐีคนไหนที่ไม่เคยสร้างมหาทานบารมีมาก่อน  
แม้การได้มาเกิดเป็นมนุษย์  
ทุกคนก็เคยสร้างทานบารมีมาก่อน  
เพียงแต่มาน้อยต่างกัน

หากทำงานมาน้อยชีวิตก็ลำเค็ญ  
ต้องอด ๆ อดอยาก ๆ อดมือกินมือ หาเข้ากินค่า  
หากทำงานมาปานกลางก็เป็นชนชั้นกลาง  
หากทำงานมากก็เป็นชนชั้นสูง  
เป็นเศรษฐี มหาเศรษฐี  
มีบุญมากอุปสรรคก็น้อย  
มีบุญน้อยอุปสรรคก็มาก  
เพราะทั้งหมดนี้ เราคือผู้ออกแบบชีวิต  
อยากเป็นอะไรก็แล้วแต่ใจของเรา

๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

๑๐๕

## ทำบุญกับหลวงปู่

---

พระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

เคยปรารภกับปู่ผั่งไว้ว่า

“ไม่ว่าท่านจะมีชีวิตอยู่หรือมรณภาพไปแล้วก็ตาม

หากผู้ใดมีจิตเลื่อมใสในท่าน

แล้วได้สร้างกุศลโดยเชื่อมต่อกับท่าน

อาณิสสส์ก็ได้เท่ากัน”

บุญเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข

และความสำเร็จในชีวิตของเรา ไม่ใช่ของใคร

เราเชื่อมสายบุญกับท่าน  
เมื่อท่านไปเกิดที่ใด เราก็จะไปที่นั่น  
เราจะได้ศึกษาเรียนรู้พุทธศาสนาวิชาธรรมกาย  
แล้วยังเราสละทรัพย์ เราก็จะมีทรัพย์บังเกิดขึ้นคอยทำ  
เอาไว้เป็นอุปกรณ์ในการสร้างบารมีของเราต่อไปในอนาคต

๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

๑๐๖

## ผลบุญอัศจรรย์ทันตาเห็น

---

บุญใหม่ที่เรากำลังเปรียบเหมือนกล้วยไม้อ่อน ๆ  
ซึ่งรอการเจริญเติบโต ที่จะส่งผลเต็มทีในภพชาติหน้า  
แต่ปัจจุบันที่เราได้ประสบความสำเร็จในชีวิต ในธุรกิจการงาน  
เพราะผลแห่งบุญในอดีตเป็นหลัก เพราะบุญที่เราทำในอดีต  
เปรียบเหมือนต้นไม้ใหญ่ ที่มาส่งผลในปัจจุบันชาตินี้  
ส่วนบุญในปัจจุบันเป็นเพียงส่วนเสริม ส่งผลให้เรา  
สมปรารถนาในระดับหนึ่ง แต่จะส่งผลเต็มทีในอนาคต

ยกเว้นเราทำบุญกับพระผู้เข้านิโรธสมบัติ  
ตลอดเจ็ดวันเจ็ดคืนโดยไม่ถอนถอย  
ซึ่งจะเข้าอย่างนั้นได้ ต้องหมดกิเลสอาสวะ  
ไม่มีอะไรเหนี่ยวรั้งแล้ว เข้าไปแบบไม่ถอนถอย

นิโรธ แปลว่าหยุดก็ได้ แปลว่าดับก็ได้  
เข้านิโรธก็คือ การเข้ากลาง ก็คือหยุดในหยุดนั่นเอง  
เข้าไปไม่ซ้ำที่หยุด แต่ตำแหน่งเดียวกัน  
แต่ความละเอียดไม่ซ้ำกัน ละเอียดลงไป ๆ  
บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น สุขเพิ่มขึ้น  
จนถึงกำหนดที่กายมนุษย์หยาบทรงตัวอยู่ไม่ได้  
ก็ถอนถอยออกมา  
พร้อมกับตั้งบุญธาตุที่พร้อมจะส่งผล  
ให้กับผู้ที่ได้มาทำบุญในวันนั้น  
เหมือนเสียบปลั๊กต่อ กระแสธารแห่งบุญธาตุก็ไหลผ่าน  
จากพระผู้เข้านิโรธ ถึงผู้ที่ได้ทำบุญเป็นอัตโนมัติ  
และให้ผลบุญอัศจรรย์ทันตาเห็น  
เหมือนในสมัยพุทธกาลอย่างนั้น

๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๑

๑๐๗

## เงินพระศาสนา

---

เงินแต่ละบาทแต่ละสตางค์ที่เขานำมาทำบุญ  
เขาต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพัน  
เพราะฉะนั้น เราจะจ่ายใช้สอยสิ่งใดก็ตาม  
แม้จะเป็นงานพระศาสนาก็ต้องรู้จักใช้  
อย่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือย  
ให้ทุกบาททุกสตางค์ประหยัดสุดประโยชน์สูง  
ให้เป็นบุญกุศลของท่านเจ้าภาพและตัวเราด้วย  
นี่เป็นเรื่องที่สำคัญ  
กว่าจะได้เงินมาแต่ละบาทแต่ละสตางค์ ไม่ใช่่ง่ายเลย  
สมัยคุณยายอาจารย์ฯ ท่านยังอยู่ ท่านจะพรา้สอนเสมอว่า  
เงินทองเขาจบเหนือหัวมาทำบุญ จะจ่ายใช้สอยอะไร  
ก็ต้องคิดให้รอบคอบ เราจะได้ไม่เป็นหนี้  
และจะเป็นบุญทั้งของผู้ทำบุญ และของเราด้วย  
ประโยชน์ก็จะเกิดขึ้นแก่งานพระศาสนา  
นี่คือสิ่งที่คุณยายท่านพรา้สอนมา

ซึ่งก็ได้รับถ่ายทอดมาจากพระเดชพระคุณหลวงปู่  
ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านก็สอนอย่างนี้  
พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ของเรา  
ท่านเป็นคนประหยัด เป็นคนมัธยัสถ์อย่างยิ่ง  
และท่านมักจะสอนว่า  
ต้องใช้เงินให้เป็น ไม่อย่างนั้นเราจะเป็นทาสของเงิน  
กว่าญาติโยมเขานำอาหาร นำปัจจัยมาถวาย  
เขาลำบาก ต้องอาบเหงื่อต่างน้ำ เอาชีวิตเป็นเดิมพัน  
จะจับจ่ายใช้สอยอะไร ก็ต้องใช้กันให้ดี  
ให้มีความเคารพในทานของเขา

๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๐

๑๐๘

## สวดมนต์เห็นธรรม อานิสงส์ไม่มีประมาณ

.....

อานุภาพการสวดสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย  
จะช่วยขจัดทุกข์โรคโรคร้าย สิ่งที่ไม่ดีต่าง ๆ  
ที่มากล้นกับเราและมวลมนุษยชาติทั้งหลาย  
ให้มลายหายสูญไป

ในการสวดสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย  
เราต้องฝึกท่องบทสวดให้จำได้จนคล่องปากขึ้นใจ  
ขณะสวดให้นั่งพับเพียบ พนมมือ หลับตา  
เอาใจจดไปที่ศูนย์กลางกาย

นึกถึงองค์พระหรือดวงธรรมใส ๆ

โตใหญ่ขนาดไหนก็ได้ แล้วแต่ใจเราชอบ

หากยังนึกไม่เห็น ไม่เป็นไร ให้ทำความรู้สึกว่า

มีองค์พระหรือดวงธรรมใส ๆ อยู่ในกลางท้องของเรา

แล้วทำความรู้สึกประหนึ่งว่า เรานั่งอยู่ในอายตตนิพพาน

กำลังเข้าเฝ้าเฉพาะพระพักตร์ของพระพุทธองค์

เสียงที่เปล่งออกมา

ไม่ใช่ดังออกมาจากปาก หรือแค่คอของเราเท่านั้น

แต่ให้เป็นเสียงแก้ว

ที่กลั่นออกมาจากแหล่งแห่งความบริสุทธิ์ภายใน

จากองค์พระใส ๆ จากดวงธรรมใส ๆ ผ่านศูนย์กลางกาย

หรือง่าย ๆ ว่า

เสียงสวตมนต์นั้นได้เปล่งออกมาจากกลางท้อง

แล้วค่อยออกมาที่ปากของเรา

เสียงที่เปล่งออกมา ให้เป็นเสียงที่ดังพอดี ๆ

ไม่ดังในระดับเสียงตะโกน หรือไม่ค่อยเหมือนเสียงกระซิบ

แต่ให้ดังในระดับที่เราได้ยินด้วยหูของเราเอง

และคนข้าง ๆ ได้ยิน

เสียงที่สวดออกมาดีจะมีอานุภาพไปไกล

ที่กายละเอียดทั้งหลาย หรือใครที่ได้ยินได้ฟัง

ก็จะชุ่มชื่นจิตใจเบิกบาน สว่างไสว  
และไม่ใช่ว่าสวดเฉพาะพวกเรา  
แม้กายละเอียดที่มีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย  
ก็จะร่วมสวดไปพร้อม ๆ กันด้วย  
ทุกครั้งที่เราสวดมนต์  
ใจเราก็จะถูกกลั่นให้สะอาดบริสุทธิ์  
บุญก็เกิดขึ้นกับตัวเรา  
ใจก็เป็นมงคล ปากเราก็เป็นมงคล หูเราก็เป็นมงคล  
ทั้งเนื้อทั้งตัวเราเป็นสิริมงคลทั้งหมด  
วิบากกรรมที่ติดมาข้ามภพข้ามชาติ  
เพราะอกุศลเข้าสิงจิตทำให้เราพลาดพลั้ง  
คิดผิด พูดผิด ทำผิด ก็จะถูกกลั่นแก้ไปด้วย  
หนักก็จะเป็นเบา เบาก็จะหาย จิตที่ขุ่นมัวก็จะใสสว่าง

เสียงที่กระจายออกไปจากใจใส ๆ  
ที่เกิดจากความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยนั้น  
จะเชื่อมเป็นพลังใจซึ่งกันและกัน  
กระจายขยายเชื่อมกับบรรยากาศรอบตัว

แล้วแผ่ขยายไปทุกทิศทุกทาง  
ไปถึงดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว  
จักรวาลน้อยใหญ่ต่าง ๆ อันไม่มีประมาณ  
จะเป็นกระแสคลื่นแห่งความบริสุทธิ์  
ที่ขยายไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด  
ที่จะช่วยขจัดสิ่งที่เป็นมลทินที่อยู่ในบรรยากาศ  
ทุกข์ โศก โรคภัย สิ่งที่ไม่ดีต่าง ๆ ก็จะมีลายหายสูญไป  
ความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจ ความคิดเบียดเบียนกัน  
ก็จะค่อย ๆ ละลายจางหายไปเรื่อย ๆ  
สิ่งที่เป็นมลทินต่าง ๆ จะค่อย ๆ ถูกกลั่นแกล้งไป

เพราะฉะนั้น ต้องหมั่นสวดสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย  
ด้วยจิตที่เลื่อมใสทุก ๆ วัน  
และเวลาสวดให้สวดด้วยใจที่ชุ่มชื้น เบิกบาน  
ให้มีความเคารพเลื่อมใสในพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง  
สวดมนต์อย่างถูกหลักวิชา อย่างนี้จึงจะเรียกว่า  
สวดมนต์เห็นธรรม ที่มีอานิสงส์ไม่มีประมาณ







A bright sun is positioned in the center of the upper half of the image, casting a soft glow. The sky is a clear, vibrant blue, and the lower half is filled with soft, white, fluffy clouds. The text 'สร้างบารมี' is centered horizontally and placed just below the sun.

สร้างบารมี



๑๐๙

## ไปอย่างผู้ชนะ

---

ถ้าชาตินี้เราอดทนสร้างบารมีจนกระทั่งถึงวาระสุดท้าย  
เราจะยิ้มอย่างผู้มีชัยชนะ เป็นยิ้มสุดท้ายที่สง่างามว่า  
เราได้ใช้ร่างกายนี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด  
เราจะจากกายนี้ไปด้วยความปิติเบิกบาน  
เหมือนพระราชาที่รบชนะศึก  
แล้วออกจากแคว้นแคว้นที่พระองค์รบชนะแล้ว  
ด้วยใจที่มีปิติ เบิกบาน แซ่มชื่น  
ถ้าชนะชาตินี้ได้ ชาติต่อไปก็ชนะตลอด

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

๑๑๐

## ชีวิตมีไว้สร้างบารมี

---

เรามีเวลาสร้างบารมีอยู่ในโลกนี้จำกัด  
เดี๋ยววัน เดี่ยวคืน เดี่ยวก็หมดเวลาแล้ว  
อย่าคิดว่า เราจะมีชีวิตอยู่ถึงอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ ๗๕ ปี  
หรือบวกลบคูณหารแล้วยังเหลือเวลาอีกมากมาย  
คิดอย่างนั้นยังประมาทอยู่ ต้องคิดแล้วว่า  
หายใจเข้าแล้วไม่ออกก็ตาย หายใจออกแล้วไม่เข้าก็ตาย  
หรือมันไม่เข้าไม่ออก ก็ตายอีก  
แปลว่า ความตายมันจ่อเราอยู่ตลอดเวลา  
มาร ๕ ผุ้ ที่เป็นเครื่องมือสำคัญของพญามาร  
คอยกำกับชีวิตเราอยู่ เราก็ต้องเอาชนะมันให้ได้  
ด้วยการสอนตัวเราทุกวันว่า  
**เรามาเกิดเพื่อสร้างบารมี**  
**ก็ต้องใช้ทุกสิ่งที่เรา มีอยู่อย่างจำกัด**  
**มาสร้างบารมีให้เต็มที่**

ใครจะสอนเราก็ไม่เท่ากับที่เราสอนตัวเราเอง  
ต้องเตือนตัวเองทุกวัน ตั้งแต่ตื่นนอนกระทั่งเข้านอน  
เพราะพญามารเขาทำงานกันทุกอนุนุวินาที  
พระก็ทำงานทุกอนุนุวินาที ยังไม่แพ้ไม่ชนะกันอยู่  
จะประมาทไม่ได้ นี่เป็นเรื่องที่สำคัญ

๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๙

๑๑๑

## ต้องเตรียมตัวให้พร้อม

---

ลูกทุกคนต้องชวนช่วยในการสร้างบารมี

ต้องเร่งสั่งสมบุญกันให้เต็มที่

เร่งทำความเพียรให้เข้าถึงพระธรรมกายให้ได้

เพราะความตายไม่มีนิมิตหมาย

ทุกคนต่างมีวิบากกรรมเป็นของตัวเอง

เหมือนมีลูกระเบิดเวลาแห่งชีวิตติดตัวกันมาทุกคน

มันจะระเบิดขึ้นตอนไหน เมื่อไร เราไม่รู้

แต่ที่แน่ ๆ จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหน

ปฐมวัย มัชฌิมวัย หรือปัจฉิมวัย

เราทุกคนต่างมีเวลาแห่งชีวิตเท่ากัน

การที่จะมีชีวิตอีกยาวนานแค่ไหน

ไม่ได้อยู่ที่ว่า ใครเกิดก่อน เกิดหลัง

เพราะคนเกิดทีหลังตายก่อนก็มี

เราทุกคนมีชีวิตอยู่เพียงแค่ช่วงขณะลมหายใจเข้าออกเท่านั้น  
เพราะฉะนั้น ดีที่สุดเราจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม  
ก่อนที่มรณภัยจะมาถึง  
ให้ลูกทุกคนขยันนั่งธรรมะ  
ให้เข้าถึงพระธรรมกายในตัวให้ได้  
เพราะถ้ายังเข้าไม่ถึง  
ชีวิตของเราจะไม่ปลอดภัย  
แล้วก็ต้องลี้ภัยทุกวัน  
เพราะบุญกุศลกับธรรมะนี้แหละ  
จะเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงให้กับเราได้ในทุกสถานการณ์  
ถ้าเรามีหลักยึดอย่างนี้ เราก็จะไม่หวาดหวั่นต่อมรณภัย

๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

๑๑๒

## ปัจจุบันสำคัญที่สุด

---

ชาติที่แล้วเกิดเป็นอะไรไม่สำคัญ

สำคัญที่ปัจจุบันให้สร้างบารมีเยอะ ๆ ไปดุสิตบุรีดีกว่า

แล้วหมั่นปฏิบัติธรรมให้สม่ำเสมอ มีความเพียร

ทำให้ถูกหลักวิชา ก็จะเข้าถึงพระธรรมกายได้

๑๑๓

## สำรวมอินทรีย์

---

เรามีดวงตา เรามีอวัยวะทุกอย่างในร่างกาย

ไว้สำหรับสร้างบารมี

เมื่อใช้อะไรไปแล้ว

ต้องเปลี่ยนกลับมาเป็นบุญ

เป็นความดีงาม

ที่จะทำให้ชีวิตเราสูงส่งขึ้น

อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชา

ถ้าใช้ไปแล้ว ทำให้ชีวิตเราตกต่ำ

อย่าไปทำดีกว่า

๑ พุทธจักายน พ.ศ. ๒๕๔๘

๑๑๔

## การให้กำลังใจ

---

การให้อิทธิพลมาก  
เพราะเป็นต้นทางแห่งความสุขทั้งมวล  
อันดับแรก...ต้องให้แก่ตัวเราก่อน  
ให้ความคิดที่ถูกต้องว่า เราจะสร้างบารมีให้เต็มที่  
ให้ทุกเวลานาทีเป็นประโยชน์ต่อการสร้างบารมี  
แม้จะต้องทำมาหากินหรือศึกษาเล่าเรียน  
ก็ไม่ทิ้งการสร้างบารมี  
และแม้หนทางสายนี้จะไม่ราบเรียบ  
เหมือนถนนซูเปอร์ไฮเวย์  
เป็นเหมือนถนนลูกรังที่มีหลุมบ่อก็ตาม  
เมื่อพบอุปสรรค เราต้องให้กำลังใจตัวเอง  
ให้ใจของเรามีกำลังใจ เราจะได้ไม่ท้อแท้  
ไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรคใด ๆ

ผู้ที่มีกำลังใจสูงส่งนั้น ย่อมมองไม่เห็นสิ่งใดเป็นอุปสรรค  
ฉะนั้น อุปสรรคทั้งหลายจึงไม่เกิดขึ้นกับผู้ที่มีกำลังใจ  
และเราให้กำลังใจตัวเองอย่างไร  
เราก็นำวิธีการเช่นนี้ไปให้กำลังใจแก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

ให้คิดว่า ท่านเหล่านั้นเป็นเหมือนญาติสนิทมิตรสหาย  
ประดุจครอบครัวเดียวกัน  
แล้วให้กำลังใจในการสร้างบารมีต่อ ๆ กันไป  
การให้เป็นสิ่งสำคัญอย่างนี้  
หลังจากนั้นเราก็รักษาศีลอย่างเต็มกำลัง  
เจริญภาวนาอย่างจริงจัง  
แล้วทั้งสามอย่างนี้  
จะทำให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยได้ดังที่เราตั้งใจ

๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑

๑๑๕

## ที่สุดแห่งธรรมคือเป้าหมาย

---

กำลังใจของทุกคนมีเท่ากัน

กำลังใจของหลวงพ่อก็มีเท่ากับลูก ๆ ทุกคน

ต่างกันตรงที่หลวงพ่อนำมาใช้บ่อย ๆ ยิ่งใช้ก็ยิ่งมี

หลวงพ่มีเป้าหมายชีวิต จะไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรม

เพราะปรารถนาให้ตนเองพ้นทุกข์

พ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามาร

และจากจุดที่เราจะช่วยตัวเองให้พ้นทุกข์นี้เอง

เป็นผลให้สรรพสัตว์ทั้งหลายพ้นทุกข์ตามไปด้วย

หลวงพ่มีเป้าหมายที่จะไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรม

แต่ก็ไม่ได้คิดไปยาวไกล คิดไปวันต่อวัน

ก่อนจำวัดก็คิดว่า เราต้องไปถึงที่สุดแห่งธรรมให้ได้

ตื่นมาเห็นผ้าเหลือง ก็คิดว่า

วันนี้เราจะเป็นนักบวชที่สมบูรณ์

และจะตั้งใจไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรมให้ได้

หลวงพ่อก็คิดอย่างนี้ทุกวัน คิดวันต่อวัน

จนเดี๋ยวนี้อีกยังคิดอย่างนี้อยู่

**ใจของหลวงพ่อก็ไม่เคยหลุดจากศูนย์กลางกายเลย**

อุปสรรค หลวงพ่อก็ถือว่า เป็นเรื่องธรรมดา

จะเอาชนะอุปสรรคนั้นให้ได้ด้วยสติปัญญาและกำลังใจ

แล้วก็ทำใจหยุดนิ่งเพื่อจะแก้ไขอุปสรรค

ใจของหลวงพ่อก็กวนเวียนอยู่อย่างนี้

ทั้งวัน ทั้งคืน ไม่เคยขาดเลยแม้แต่วันเดียว

อย่างนี้แหละจึงทำให้หลวงพ่อกำลังใจอยู่ตลอดเวลา

ลูก ๆ ทุกรูปและทุกคนต้องคิดอย่างนี้

จะได้สร้างบารมีอย่างมีความสุข

และจะไม่รู้สึกอึดอัดเลยในการที่เราต้องอยู่ในธรรมวินัยนี้

เพราะเรามุ่งไปที่เป้าหมาย คือ ที่สุดแห่งธรรม



๑๑๖

## หัวใจนักรบ

---

“จะขอหยุดพักก่อน”

ความคิดอย่างนี้

จะต้องไม่มีอยู่ในหัวใจของนักรบกองทัพธรรม

ไม่มีอยู่ในพจนานุกรมของนักสร้างบารมี

ผู้มุ่งไปสู่ที่สุดแห่งธรรม

เราต้องสร้างบารมีกันทุกวันทุกคืนตลอดเวลา

เราต้องทำความเข้าใจความจริงที่ว่า

**โลกใบนี้ไม่ใช่โลกแห่งการเสวยบุญหรือเสวยสุข**

**แต่เป็นโลกแห่งการสร้างบารมี**

เมื่อมีบารมีมาก เราก็จะทำพระนิพพานให้แจ้งได้

๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘

๑๑๗

## ฝึกตน

---

ตั้งใจฝึกฝนอบรมตนเองให้ดี

ให้เป็นผู้ที่สมควรที่จะศึกษาวิชาธรรมกาย

นักสร้างบารมีไม่มีสิ่งใดที่เป็นอุปสรรค

ไม่ว่าจะเป็นคำแนะนำสั่งสอน กฎระเบียบ วินัย

สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องเล็กน้อย

และให้ระลึกไว้เสมอว่า

กิจกรรมทุก ๆ กิจกรรม มีเอาไว้เพื่อการสร้างบารมีทั้งนั้น

แม้หลวงพ่อก็ทำงานมาแล้วทุกอย่าง

ตั้งแต่ขัดห้องน้ำ ปลูกต้นไม้ กวาดใบหญ้า

ขุดลอกคันคูคลอง ทำความสะอาด จัดเสนาสนะ

เป็นเรื่องปกติที่จะต้องเรียนรู้ไปทุกระบบงาน

ฝึกความมีระเบียบ

คนที่มิไจรักความสะอาด จะได้อนิสงส์ คือ  
จะไปเกิดในภพไหนชาติไหนก็ตาม  
สิ่งสกปรกจะเข้าไกล้เราไม่ได้  
จะมีแต่ความสะอาด ราบรีน มีระบบระเบียบตลอด  
จะไปเป็นชาวสวรรค์  
วิมานก็มีรัศมีสว่างไสวกว่าชาวสวรรค์ทั่วไป  
นี่เป็นอนิสงส์ที่จะติดตัวเราไปในภพชาติเบื้องหน้า

๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙

๑๑๘

## เจ้าของบ้าน เจ้าของวัด

---

เมื่อเรามาวัด

ต้องมาด้วยความเต็มใจ ด้วยความสุจริต

แล้วก็อย่ายินดีในความสะดวกสบายมากนัก

เมื่อมาแล้วเจออุปสรรค

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดินอากาศฟ้า เหลือบยุงรื้อไร

เสนาสนะ อาหาร สถานที่

ตลอดจนกระทั่งเพื่อนกัลยาณมิตรทั้งหลายก็ดี

หรือไม่ได้รับการดูแลอย่างเต็มที่จากเจ้าหน้าที่  
ก็ให้มีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ตลอดเวลา  
รักษาใจให้ผ่องใส ไม่ขุ่นมัว  
นั่นละ ถึงจะเรียกว่า เป็นเจ้าของบ้านเจ้าของวัดที่แท้จริง  
เมื่อเราทำได้แบบนี้บารมีมันถึงจะเกิด

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

๑๑๙

## การทำหน้าที่กัลยาณมิตร

---

หลักสำคัญที่สุดของการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

คือ การปฏิบัติธรรม

ปฏิบัติธรรมเพื่อสั่งสมบุญกุศลไว้ในตัวมาก ๆ

แล้วตัวเราจะมีพลังใจที่เข้มแข็ง เบิกบาน มีความสุข

กระแสน้ำแห่งความสุขใจจากการปฏิบัติธรรมของเรา

จะแผ่ขยายออกไปรอบตัว แม้เป็นสิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตา

แต่เราสามารถสัมผัสได้ด้วยใจ

บุคคลใดก็ตามที่เข้าใจเรา

เขาจะมีความรู้สึกเอ็นใจ สุขใจ อบอุ่นใจอย่างบอกไม่ถูก

เหมือนคนเดินฝ่าเปลวแดดร้อนแรงมา

แล้วเดินไปเจอต้นไม้ใหญ่ ได้นั่งพักใต้ร่มไม้ นั่น

ย่อมมีความเย็นกายเย็นใจฉะนั้น

และทุกครั้งที้ออกไปทำหน้าที่  
ให้ตรึงใจไว้ที่ศูนย์กลางกายทุกครั้ง  
ถ้าเราทำได้เช่นนี้การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของเรา  
ก็จะสำเร็จอย่างสมบูรณ์

๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๘

๑๒๐

## คู่แข่งที่แท้จริง

---

ทุกสิ่งที่เราได้ร่วมสร้างกันมา  
ด้วยความยากลำบาก  
ด้วยความเหน็ดเหนื่อย  
ทุกอย่างล้วนเป็นบุญบารมีของเราทั้งนั้น

จำไว้ว่า...เราไม่ได้คิดไปแข่งอะไรกับใคร  
เพราะคู่แข่งของเรามีอยู่แล้ว

คู่แข่งของเรา คือ เวลา กับ พญามาร  
แข่งกับวันเวลาของชีวิต ที่ต้องแก่งัดกันไปทุกวันทุกคืน  
ว่าเราจะแก่งัดไปฟรี ๆ หรือว่าจะแก่งัดบุญแก่งัดบารมี  
เราย่อมรู้ตัวของเราดี  
และแข่งกับพญามาร คือ กีเลสในตัวของเรานั่นเอง  
นี่คือคู่แข่งที่แท้จริงของเรา

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

๑๒๑

## โอวาทวันเกิด

---

อายุเพิ่มขึ้นอีก ๑ ปี ก็ต้องสร้างบารมีกันไป  
ปีนี้...ต้องสร้างให้ดีกว่าปีที่ผ่านมา  
เพราะเวลาของชีวิตเหลือน้อยลงทุกที  
เวลาของกายมนุษย์หายาบ  
เดี๋ยวก็วัน เดี่ยวก็คืน เดี่ยวก็จะหมดเวลาแล้ว  
กายมนุษย์หายาบเท่านั้นที่จะสร้างบารมีได้อย่างเต็มที่  
**เพราะฉะนั้น เราจึงควรใช้กายมนุษย์หายาบ  
สร้างบารมีให้เต็มที่**

๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙







ลมหายใจสุดท้าย

๑๒๒

## เรียนรู้สู้มะเร็ง

---

การฝึกใจให้หยุดนิ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต  
อย่าให้มีสิ่งใดมาเป็นอุปสรรคต่อการฝึกใจให้หยุดนิ่ง  
ไม่ว่าจะเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เจ็บไข้ได้ป่วย  
หรืออ่อนเพลียเพียงไรก็ตาม ให้ลงมือนั่งสมาธิ  
กำหนดจิตลงไปว่า เราจะหยุดนิ่งให้ได้  
พอเราตั้งใจแน่วแน่  
ไม่เข้าความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าก็จะหายไป  
เปลี่ยนมาเป็นความสุข  
แม้ความทุกข์ทรมานที่เกิดจากโรคร้ายก็จะเลือนหายไป  
เหมือนผู้ป่วยโรคมะเร็งท่านหนึ่ง  
คุณหมอบอกว่า จะมีชีวิตอยู่อีกไม่กี่เดือน  
ให้ร่ำลาหมู่ญาติ เพื่อเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อม  
คนป่วยฟังแล้วใจเศร้าหมอง ทุกข์ทั้งกาย ทุกข์ทั้งใจ  
แต่เมื่อได้ยอดกัลยาณมิตรไปแนะนำ  
ให้เขาปล่อยวางเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย เรื่องที่หมอบอก

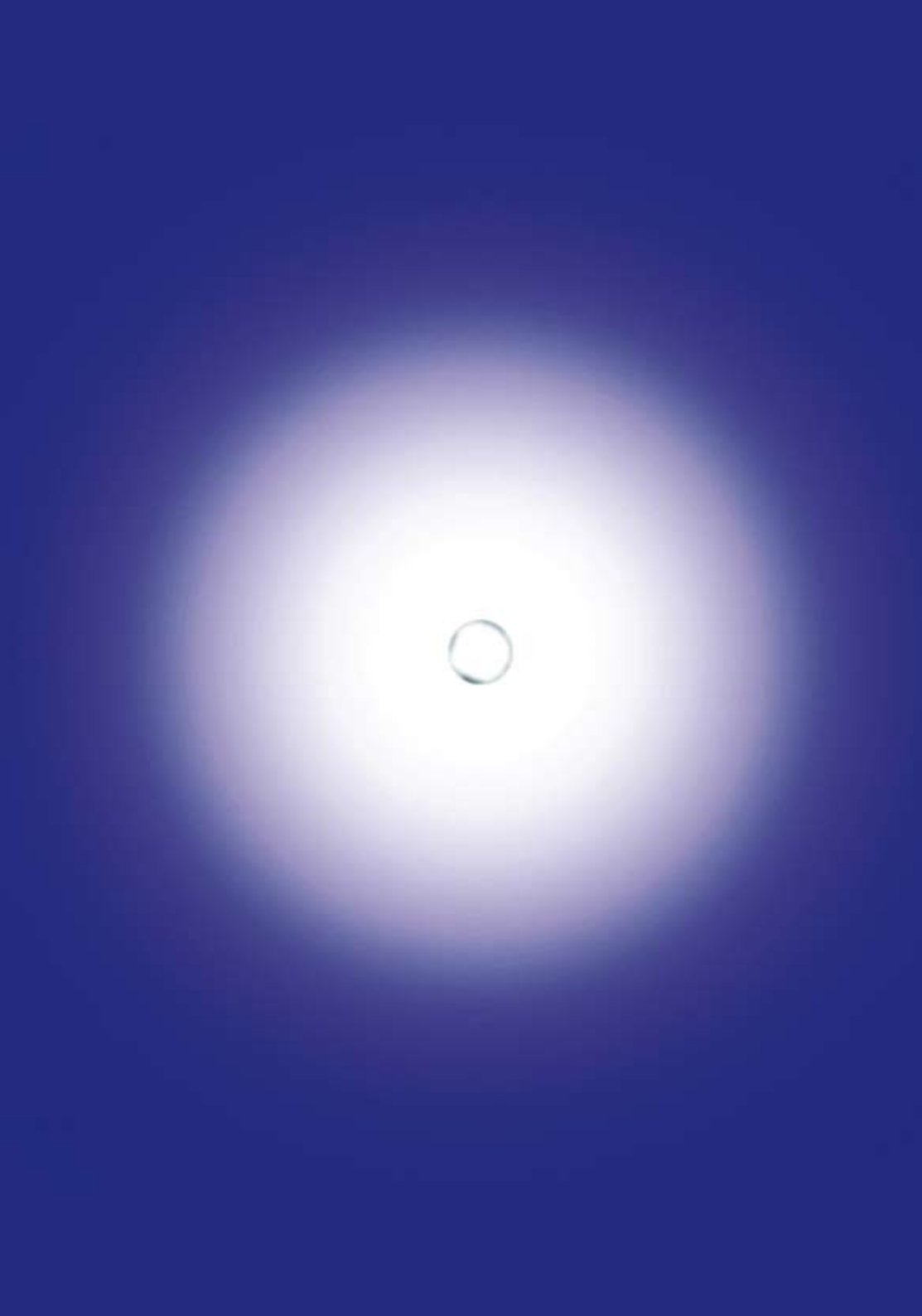


และให้กำหนดจิตตั้งใจ  
ทำใจให้แน่วแน่นอยู่ตรงกลางของกลาง  
ให้หยุดให้นิ่งอยู่ภายในตัว  
เมื่อตั้งใจทำอย่างจริงจังแล้ว  
ผลแห่งการปฏิบัติอย่างจริงจังย่อมปรากฏ  
แม้สังขารจะไม่อำนาจ กำลังป่วยไข้ด้วยโรคภัยที่ร้ายแรง  
แต่ก็สู้กำลังใจที่เข้มแข็งแน่วแน่น  
ที่จะฝึกใจให้หยุดนิ่งไม่ได้  
ในที่สุดก็เอาชนะทุกขเวทนานั้นได้  
ใจอยู่เหนือทุกขเวทนา  
ใจหลุดจากสังขารแห่งความทุกข์ทรมาน  
หยุดนิ่งเข้าถึงแสงสว่างภายใน  
เห็นดวงปฐมมรรค เห็นกายมนุษย์ละเอียด  
และในที่สุดก็ได้เข้าถึงองค์พระธรรมภายในตัว  
ความสุขก็พรั่งพรูออกมา จนลืมไปว่า ตัวเองเจ็บไข้ได้ป่วย  
ลืมไปว่า หมอบอกว่า จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้อีกไม่นาน  
ลืมทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นความทุกข์ทรมาน  
มีแต่สุขอย่างเดียว



สุขอยู่ในพระธรรมกายที่สว่างไสว  
ไม่หวาดหวั่นต่อมรณภัย มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีปีติเบิกบาน  
สิ่งที่เหนือธรรมชาติก็เกิดขึ้น  
ทำให้คำพยากรณ์ของคุณหมอคลาดเคลื่อนไป  
จากความรู้ความชำนาญและประสบการณ์ของหมอ  
ที่บอกว่า คนป่วยจะมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่กี่เดือน  
กลับกลายเป็นว่า มีอายุยืนยาวต่อมาได้อีก ๑๐ ปี  
ทำให้หมออัศจรรย์ใจว่า  
ทำไมคนไข้คนนี้มีหน้าตาเบิกบาน  
เกลี้ยงเกลา เนื้อตัวสะอาดสะอ้าน  
ดวงตาสดใส ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล  
ผู้ที่มาเยี่ยมไข้ก็ได้กำลังใจจากผู้ไข้  
คุณหมอคณพยาบาลก็ได้กำลังใจจากผู้ไข้  
ผู้ไข้มีความสุขอยู่ในกลางพระธรรมกายที่ชัดใสแจ่ม  
ดังนั้น พระธรรมกายจึงเป็นที่พึ่งที่ระลึกอย่างสำคัญ  
ที่ช่วยขจัดทุกข์โศกโรคภัยได้อย่างน่าอัศจรรย์

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



## ๑๒๓

### ป่วยอย่างสง่างาม

---

เมื่อยามเจ็บป่วย

ต้องทำให้ใจให้เบิกบาน ให้อยู่เหนือความทุกข์

เหนือความวิตกกังวล ให้อยู่ในบุญ

แล้วก็ทำให้หยุด นิ่ง เฉย ที่ศูนย์กลางกาย

ถ้าได้ดวงธรรม เราก็ตรึงในกลางดวงธรรม

ถ้าได้กายภายใน เราก็ตรึงในกลางกายภายใน

ถ้าได้องค์พระ เราก็ตรึงในกลางองค์พระ

ถ้ายังไม่ได้อะไรก็ภาวนา “ลัมมา อะระหัง” เรื่อยไป

ใจนิ่งอยู่ตรงกลางตรงนั้น

นึกอาราธนาพระนิพพาน พระพุทธเจ้าทั้งหลาย

พระอรหันตบุคคลทั้งหลาย ให้ลงมาปกป้องรักษาเรา

อธิษฐานให้หายเจ็บ หายป่วย หายไข้

ขจัดสิ่งที่ไม่ดีภายในร่างกายให้หมดสิ้นไป

ให้หลงเหลือแต่สิ่งที่ดี ๆ

แล้วก็ทำให้ใส ๆ สบาย ๆ เบิกบาน แซ่มนั่น



รารกับผู้นิรทุกข์ ไม่เคยเจ็บป่วยเลย  
หากทำได้แบบนี้ ไม่ช้าเราจะเข้าถึงธรรม  
จะเป็นคนป่วยที่ ่องอาจ สง่างาม  
จะอยู่ในสายตาของชาวสวรรค์  
เขาจะชื่นชมยินดีกับผู้ป่วยที่มีที่พึ่งทางใจ  
แม้ป่วยกายแต่รัศมีธรรมจากใจก็สว่างไสว  
เป็นคนป่วยที่ให้กำลังใจแก่มหาพยาบาลและผู้มาเยี่ยมไข้  
อย่างนี้เรียกว่า “ป่วยอย่างสง่างาม”

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



## ๑๒๔

### ที่พึ่งในวันสุดท้ายของชีวิต

---

ในวันสุดท้ายของชีวิต

ตอนช่วงนั้นร่างกายเราจะอ่อนแอ

ก่อนละโลกจะมีภาพประวัติศาสตร์ชีวิตของเรา

เป็นบทสรุปมงคลชีวิตเกิดขึ้นให้ดูเป็นกรรมนิมิต

ซึ่งจะไปโยงกับคตินิมิต

ถ้าหากเราฝึกใจหยุดนิ่งจนคุ้น

เข้าถึงแสงสว่าง ดวงธรรม กายภายใน หรือองค์พระ

พอถึงตอนนั้นเราก็จะมีแต่ภาพดี ๆ ให้ดู

ทำให้จิตใจผ่องใส กรรมนิมิตใสสว่าง

ทำให้คตินิมิตสว่างไสวชัดเจน

ใจเราจะเบิกบานจนไม่มีความรู้สึกว่า

กลัวตายหรือไม่กลัวตาย

แล้วจะมีอีกอารมณ์หนึ่งคือ

ความสุข ปีติ ปลื้มใจ แล้วก็มันคงอยู่ตรงนั้น



อาการภายนอกของร่างกายจะเป็นอย่างไร  
ก็เป็นเรื่องของร่างกาย  
แต่ภายในใจจะเยือกเย็น  
สงบนิ่ง ตั้งมั่น และมีความสุข  
ถ้าฝึกใจบ่อย ๆ แม้อาการภายนอกก็ไม่มี  
และที่สำคัญจะมีสுகติเป็นที่ไป

๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๙





วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น



## วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

สมาธิ คือ ความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยั่งยืนที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติเพื่อการดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติ สัมปชัญญะ และปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ ดังวิธีปฏิบัติที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ได้เมตตาสั่งสอนไว้ดังนี้

๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

๒. คูกเข่าหรือนั่งพับเพียบสบาย ๆ ระลึกถึงความดีที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่า ร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วน ๆ

๓. นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวา  
ทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย  
นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากจนเกินไป ไม่ถึง  
กับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังตาพอสบายคล้าย  
กับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตา หรือขมวดคิ้ว  
แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้  
พร้อมทั้งกายและใจว่า กำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบ  
สบายอย่างยิ่ง

๔. นึกกำหนดนิมิตเป็น “ดวงแก้วกลมใส”  
ขนาดเท่าแก้วตาดำ ไสยวิสุทธิ ปราศจากรอยตำหนิใด ๆ  
ขาวใส เย็นตาเย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้ว  
กลมใส่นี้ เรียกว่า บริกรรมนิมิต นึกสบาย ๆ นึกเหมือน  
ดวงแก้วนั้น มานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗  
นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวล เป็นพุทธานุสติว่า “สัมมา-  
อะระหัง” หรือค่อย ๆ น้อมนึกดวงแก้วกลมใสให้ค่อย ๆ  
เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวทาง โดยเริ่มต้นตั้งแต่ว่า  
ฐานที่ ๑ เป็นต้นไป น้อมนึกอย่างสบาย ๆ ใจเย็น ๆ  
ไปพร้อม ๆ กับคำภาวนา

**ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ สถาน**

ฐานที่ ๑ ปากช่องจุมุก { หญิงข้างซ้าย  
ชายข้างขวา

## โซ่สายขึง

ฐานที่ ๒ เพลตา { หญิงข้างซ้าย  
ชายข้างขวา

## โซ้ยข้างขวา

ฐานที่ ๓ จอมประสาธน์

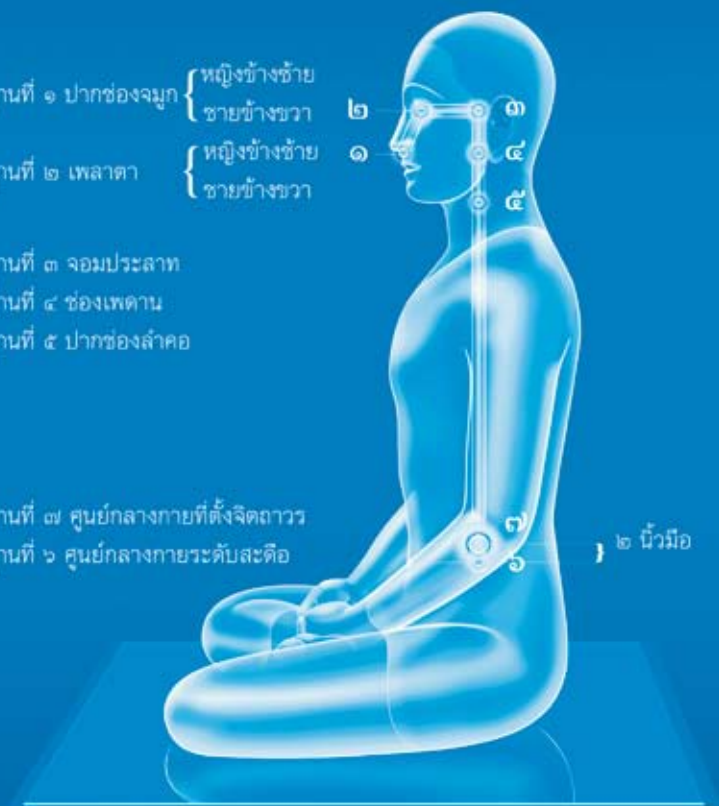
## ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ

๒ นิ้วมือ



อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงแก้วกลมใสปรากฏแล้ว  
ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบาย ๆ กับนิมิตนั้น  
จนเหมือนกับว่า ดวงนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์

หากดวงนิมิตนั้นอันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนึก  
เสียดาย ให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมา  
ใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่อื่น ที่  
มิใช่ศูนย์กลางกาย ให้ค่อย ๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อย  
เป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท  
ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของ  
ดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็ก ๆ อีก  
ดวงหนึ่ง ช้อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจ  
เอาใจใส่แต่ดวงเล็ก ๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อย ๆ ใจจะปรับ  
จนหยุดได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์ และเกิดดวงสว่าง  
ขึ้นมาแทนที่ ดวงนี้เรียกว่า “ดวงธรรม” หรือ “ดวง  
ปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทาง  
แห่งมรรคผลนิพพาน การระลึกรู้ถึงนิมิตสามารถทำได้  
ในทุกแห่งทุกที่ ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน  
หรือขณะทำภารกิจใด ๆ

# ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หญิงชายช่วย  
ชายทั้งขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หญิงชายช่วย  
ชายทั้งขวา

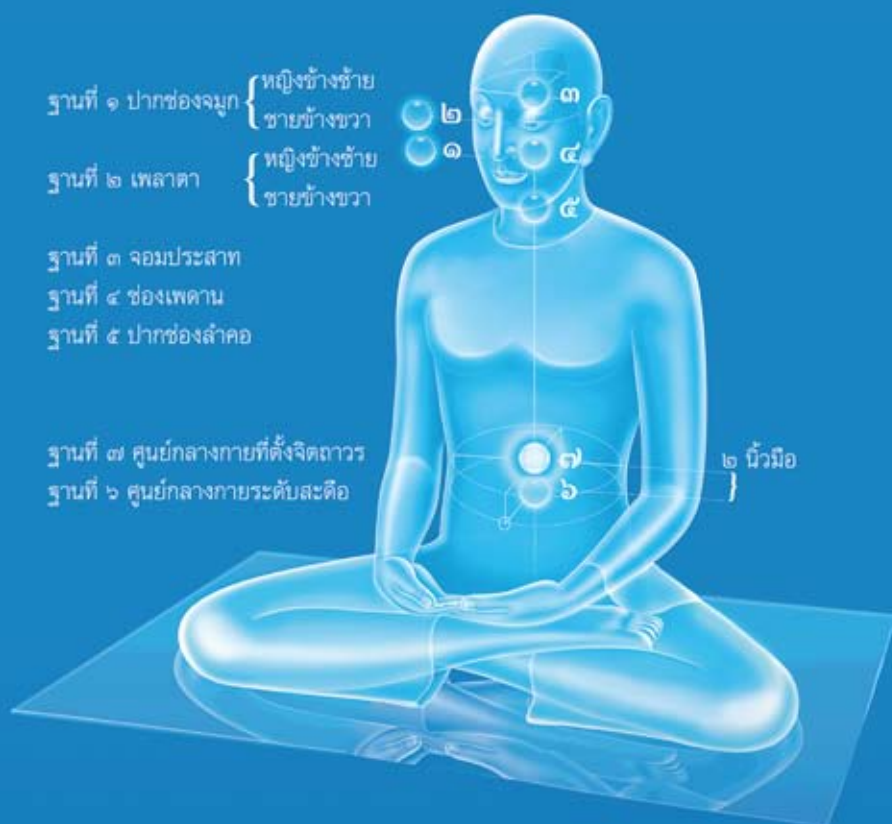
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ



ข้อแนะนำ คือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อย ๆ ทำอย่างสบาย ๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหน ให้พอใจแค่นั้น ซึ่งจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกสมาธิบังเกิดผลจน “ดวงปฐมมรรค” ที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ติดสนิท มันคงอยู่ที่ศูนย์กลางกายแล้ว ให้มันตรึงระลึกรู้ถึง อยู่เสมอ

อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จ และความไม่ประมาท ทั้งยังจะทำให้สมาธิละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย

## ข้อควรระวัง

๑. อย่าใช้กำลัง คือ ไม่ใช้กำลังใด ๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็ว ๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนใดของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

๒. อย่าอยากเห็น คือ ทำใจให้เป็นกลาง ประคองสติ มิให้เผลอจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่างกังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้น อุปมาเสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจจะเร่งเวลาได้

๓. อย่างกังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายในอาศัยการนึกถึง “อาโลกกสิณ” คือ กสิณความสว่าง เป็นบาทเบื้องต้น เมื่อฝึกสมาธิจนเข้าถึงดวงปฐมมรรคแล้ว ฝึกสมาธิต่อไป ผ่านกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์

กายรูปพรหม กายอรูปพรหม จนกระทั่งเข้าถึง  
พระธรรมกายแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาในภายหลัง ดังนั้น  
จึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่  
ประการใด

๔. เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่  
ศูนย์กลางกายที่เดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม  
เช่น ยืน เดิน นอน หรือนั่ง อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่  
อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนา พร้อมกับนึก  
ถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสควบคู่กันตลอดไป

๕. นิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่  
ศูนย์กลางกายทั้งหมด ถ้านิมิตเกิดขึ้นแล้วหายไป ก็  
ไม่ต้องตามหา ให้ภาวนาประคองใจต่อไปตามปกติ  
ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏขึ้นใหม่อีก

การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้  
ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้ เมื่อชักซ้อมปฏิบัติอยู่  
เสมอ ๆ ไม่ทอดทิ้ง จนได้ดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้  
หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต  
ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลักประกันได้ว่า

ได้ที่พึงของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ที่จะส่งผลให้เป็นผู้มี  
ความสุขความเจริญ ทั้งในภพชาตินี้และภพชาติหน้า  
เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรัก  
ใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน หากสามารถแนะนำ  
ต่อ ๆ กันไป ขยายไปยังเหล่านุชนชาติอย่างไม่จำกัด  
เชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ สันติสุขอันไพบูรณ์ที่ทุก  
คนใฝ่ฝันก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

# ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

## ๑. ผลต่อตนเอง

### ๑.๑. ด้านสุขภาพจิต

ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจ  
ผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง  
โล่ง เบา สบาย มีความจำและสติปัญญาดีขึ้น

ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้  
รวดเร็ว ถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

### ๑.๒. ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

ทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง  
กระปรี้กระเปร่า มีความองอาจ สง่าผ่าเผย มีผิวพรรณ  
ผ่องใส

มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น  
และเชื่อมั่นในตนเอง

มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ  
เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตากรุณาต่อ  
บุคคลทั่วไป

### ๑.๓. ด้านชีวิตประจำวัน

ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน

ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจ ย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

### ๑.๔. ด้านศีลธรรมจรรยา

ทำให้เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เชื่อกฎแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ และเนื่องจากจิตใจดี จึงทำให้ความประพฤติทางกาย และวาจา ดีตามไปด้วย

ทำให้เป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบ และมีขันติเป็นเลิศ

ทำให้เป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว เป็นผู้มีสัมมาคารวะ และมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

## ๒. ผลต่อครอบครัว

### ๒.๑. ทำให้ครอบครัวมีความสุข

เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

### ๒.๒. ทำให้ครอบครัวมีความสุขเจริญก้าวหน้า

เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้

## ๓. ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

### ๓.๑. ทำให้สังคมสงบสุข

ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมอื่น ๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่

ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้มีจิตใจอ่อนแอ หวั่นไหวต่ออำนาจสิ่งชั่วร้ายหรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

### **๓.๒. ทำให้เกิดควมมีระเบียบวินัย และเกิด ความประหยัด**

ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งมั่นด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ เป็นผู้รักควมมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายของบ้านเมือง ทำให้บ้านเมืองของเราสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมักง่ายทิ้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนนก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลา และ กำลังเจ้าหน้าที่ ที่จะไปใช้สำหรับแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

### ๓.๓. ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า

เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมของส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะสละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ แม้มีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคม จะมายุแหย่ให้เกิดความแตกแยก ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

## ๔. ผลต่อศาสนา

### ๔.๑. ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง

รู้ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่า การฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พ้นทุกข์เข้าสู่นิพพานได้

### ๔.๒. ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย

พร้อมที่จะเป็นทนายแก้ต่างให้กับพระพุทธศาสนา อันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

### ๔.๓. เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนาให้ เจริญรุ่งเรืองตลอดไป

เพราะตราบไต่ที่พุทธศาสนิกชนยังตั้งใจปฏิบัติ  
ธรรมเจริญภาวนาอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะเจริญ  
รุ่งเรืองอยู่ตราบนั่น

### ๔.๔. จะเป็นกำลังส่งเสริมทำนุบำรุงพระพุทธ- ศาสนา

เพราะเมื่อเข้าใจซาบซึ้งถึงประโยชน์ของการ  
ปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว ย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำ  
ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาตามไปด้วย

เมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำ  
ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมเป็นที่หวัง  
ได้ว่า สันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน



## รายนามเจ้าภาพร่วมอนุโมทนา

พระมงคลเทพมุนี (หลวงปู่สด จันทสโร)  
พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อธัมมชโย)  
พระภาวนาวิริยคุณ (หลวงพ่อทัตตชีโว)  
คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาทองสุข ลำแดงปิ่น  
คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

## น้อมบูชาธรรมโดย

คุณอนันต์ อัศวโภคิน และครอบครัว  
คุณบุญชัย เบญจรงค์กุล และครอบครัว  
ดร.ประกอบ-คุณวรรณา จิรกิติ  
คุณอภิชาติ-คุณนงกรณ์ จิวัจนานุกุล

## เจ้าภาพกิตติมศักดิ์

พระปลัดสุธรรม สุธโม และคณะสงฆ์ เจ้าหน้าทีภาคพื้นโอเชียเนีย  
พระครูสังฆรักษ์เผด็จ จิรกุล และวัชรธรรมกายลอนดอน  
พระพันธุนิติ นิตพนาโร, ครอบครัวจินตนา, คุณธีโอดอร์ เอียร์ไมเยอร์  
ดร.กฤษฎา-คุณทักษิณย์ จ่างใจมนต์  
คุณไพศาล-คุณวรพจน์ ทวีชัยถาวร-คุณเสาวณี หิรัณยศิริ  
และห้างทองทวีชัย ๕ ทุกสาขา  
คุณวิชัย-คุณสุรีย์-คุณรุ่งธรรม-คุณเรืองธรรม เขียมพิทยานุวัฒน์  
คุณรัตนภรณ์ ชุณหะรัศม์

## เจ้าภาพอุปถัมภ์

วัดพระธรรมกายนางาโน  
ศูนย์ปฏิบัติธรรมคูโบ  
ศูนย์ปฏิบัติธรรมบาห์เรน  
พระครูสังฆรักษ์ไวโรจน์ วิโรจน์  
กลุ่มปฏิบัติธรรมบ้านเรือนแก้ว  
ครอบครัวประสาทนันท์  
คุณฉัตรสุดา เบ็ญจนิรัตน์  
คุณชนา ศรีจันทร์  
สพญ.ตรุณี เนเกเล่า และครอบครัว  
คุณปาริชาติ สมภาร

คุณตรีเพชร ศิริวัฒนอักษร-คุณศิริวรรณ  
สุริยประภาติลล และครอบครัว  
คุณธารธรรม อุประวงศา,  
คุณรัฐติยา-คุณจักร-คุณสุภาภรณ์ อำนวยกิจ  
คุณยุทธพล-คุณทิวากร-ด.ช.แดนชน-  
ด.ช.ภูเบศ ปอพานิชกรณ  
คุณสมชาย-คุณนิภาพรรณ จิวัจฉรานุกูล  
และครอบครัว  
คุณสาคร อินธิศร  
Kullanit Narord, Shahyar Gorjy

## เจ้าภาพกองทุน

วัดกั้วลม  
วัดถ้ำเขาวง  
วัดทวีพูลรังสรรค์  
วัดทุ่งเจริญธรรม  
วัดบ้านขุน  
วัดพระธรรมกายโตเกียว  
วัดพระธรรมกายไทยเป  
วัดพระธาตุกองลอย  
วัดแม่ลาย  
วัดแม่ลายเตียนอาจ  
วัดแม่ละนาม  
วัดวังทอง  
วัดศรีเจริญราษฎร์ธรรม  
วัดหนองไผ่ล้อม  
วัดห้วยตองลัก  
อุตุคสถานประจวบคีรีขันธ์  
อุตุคสถานปราจีนบุรี  
อุตุคสถานล้านนา  
พระครูปลัดภูเบศ ฌานาภิญโญ  
พระครูภาวนาวิเทศ (พม.วิรัตน์ มณีกันโต)

พระครูวาปีปทุมกิจ  
พระครูสมุห์เชตศักดิ์ สดดีโชโต  
พระมหาสมบุญ สมมาบุญโญ  
พระรังสฤษดิ์ อิทธิจินตโก  
พระวุฒม์ สุวฑฒโก  
พระมหาประสาร วชิรชโย  
พระณรงค์ ทนตจิตโต (จิตสินธุ)  
พระหาญชัย อาสภกันโต  
พระทวี พรหมเทโว  
พระรัฐพล สุริยเปโม และคณะญาติมิตร  
พระมหาชัยฟ้า ธมฺมญฺโกล  
-กองทุนมหานามบารมี ๑ เดือน ๑๑  
พระมหาวิชัย อธิวิฑโย  
พระมหาวิระชัย วิฑโย  
พระวิฑิต กิจจชโย และคณะญาติมิตร  
พระไชยยศ ยสวโร และบุคลากรรุ่น ๑๕ ฟ้าม่านบุญ  
พระมหาทมล วิฑโย  
พระมหานิกรณ์ สุทธธโน  
พระมหาเฉลิม ปญญภาโร  
พระจุล จรณมโม และญาติมิตร

พระกาฐน การุณญโก และญาติมิตร  
พระกิตติ กิตติโก (ชุดิมวารกุล)  
พระกิตติศักดิ์ กิตติธโร  
พระขรรค์ศักดิ์ ปุณญากโร และกลุ่มพุทธรักษา  
คณะพระภิกษุ-สามเณรวัดเมืองคง  
คณะพระภิกษุ-สามเณรวัดราษฎร์สังคม  
พระคำสาย อินทปญโญ และคณะญาติมิตร  
พระจิตตกร ถิธมโม  
พระจุมพล ปุญญพโล  
และศูนย์ฝึกอบรมบุคลากรใหม่  
พระชัชวาล ทิตตมจฺโล  
และครอบครัวอุดมโชคคงค  
พระชัยวัฒน์ อุตตทนฺโต  
และครอบครัวจันทโรภาสเจริญ  
พระณัฐพล ญฐฐวโร และชมรม เก่ง กล้า ดี  
พระมหาณัฐชัย วรจฺกุล และครอบครัวญาติมิตร  
พระมหาเตรียมพุทธศาสตร์ รุ่น ๑  
พระถวัลย์ จตตมโล  
พระถวัลย์ศักดิ์ ยติสฺสโก  
พระทรงวุฒิ ชยวุฒโธ  
พระธงชาติ โอภาโส  
พระอนิตศักดิ์ สกกธมโม  
และครอบครัวประโลมรัมย์  
พระมหาธเนศร์ สุานโร  
และครอบครัวทรัพย์สมบูรณ์  
พระธรรมบุญ ธมเมสโก และครอบครัวตนเอง  
พระธานินทร์ ไสสลปิโย และครอบครัวบรรลุลศิลป์  
พระธีรพัฒน์ กุลธโร และคณะญาติมิตร  
พระมหาธีระชัย ธีชชโย  
และครอบครัวอัครชัยโสภณ  
พระมหานพพล พลญชโย,สณ.เฉลิม พิชายชัยชนะ  
พระนิพนธ์ สิริภทฺโท  
พระนิรันดร์ สุวีโร  
พระมหาบุญชู อริยมโม  
พระประธาน คุณวีโร และครอบครัวโชติอรรคณิต  
พระประเวศน์ วราสโย และครอบครัวสุธีรังกูร  
พระประสิทธิ์ เวปุลโล และคณะ

พระประสิทธิ์ อนงฺคโณ  
พระปรัชญา โสคติษญโญ  
และลูกอัมมาวัดภาวนาอบสถน  
พระมหปิยณัฐ ปิยชโย  
พระผดุงวิทย์ คุณตวิชัย พร้อมครอบครัวอนุกุล  
พระพงศ์ศักดิ์ สุานโย พร้อมครอบครัวคงคารัตนรักษ์  
พระมหาพงศ์ศักดิ์ สุทฺธภาโส และญาติมิตร  
พระพจน์ มหาญาณ.คุณอัญจรี ดิบัติ,  
และคุณวัชรินทร์พร สีหมอก  
พระพันธุเอก สุานสฺสโก  
และครอบครัวพัฒนพนิชธำรงค์  
พระพิเชฐ อคฺคโรจโน และคณะ  
พระพิทักษ์พงศ์ วสฺปาโล  
พระภาสุระ ทนตมโน  
พระภิกษุ รุ่น ๗ ปี ๒๕๓๔  
พระภิกษุ รุ่น ๑๔-๑๙  
พระภิกษุ รุ่น ๒๐  
พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๑ สำเร็จทุกอย่าง  
พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๔ We Are One  
พระภิกษุ-สามเณรชุดงศถานชุมพร  
พระมหานนต์ชัย มนตาคโม  
พระยอ สุทฺธจิตโต  
พระมหาวิธนะ วิตรตโน  
พระเรืองศักดิ์ เตชวโร และกลุ่มแก้วพุทธจักร  
พระवलันต์ สิริสุโธ และครอบครัวศรีศุภอักษร  
พระวิชัย จิตตกรชิโต และครอบครัวกิตติวราสณ  
พระวิชัย ปุณณธมโม  
พระวีรวิทย์ อุตตมวีโร และญาติมิตร  
พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย  
พระวุฒิพงศ์ วุฑฒิวโร  
และลูกอัมมา วัดพระธรรมกายจอร์เจีย  
สนแก้ววนาราม  
ศูนย์กัลยาณมิตร จ.เชียงใหม่-พะเยา-น่าน  
ศูนย์กัลยาณมิตรสุโขทัย  
ศูนย์การแปล และ อสม.ภาษาจีน  
ศูนย์ปฏิบัติธรรมภาคใต้  
ศูนย์ปฏิบัติธรรมโอเระว่า ประเทศนิวซีแลนด์

ศูนย์อบรมเยาวชนนครราชสีมา  
ศูนย์อบรมเยาวชนผาสุกวณิช  
ศูนย์อบรมเยาวชนสพบุรี  
ศูนย์อบรมเยาวชนสุรินทร์  
พระสถาพร กิจจวฑฒโก  
พระสนาม ฐิริสโธ  
พระสนิทวงศ์ วุฑฒวิโส และฝ่ายประชาสัมพันธ์  
พระสมคิด จิตตวิโส และญาติมิตร  
พระมหาสมบัติ ธมฺมทีโป  
พระสรราช นาคชโย และคณะเพิ่มพูนบุญบารมี  
พระสันติ จิตตสนโธ  
พระลำห้วย อาภาภโร  
พระลำเนียง สุตปโต และครอบครัวธรรมปโตโต  
พระมหาสิงหนาท สีหโย  
พระมหาสุกัน ปุสสญาโณ  
พระสุขสันต์ สุขสนโธ และครอบครัวฟ้าลี  
พระสุชาติ สุโรจโน  
พระมหาสุภกิจ ญฐฐโก  
พระสุรพรชัย สมจิตโต และวัดพระธรรมกายไทยเป  
พระมหาสุรัตน์ อัครตโน และกลุ่มผู้รักบุญ รักธรรมะ  
พระมหาสุพล สุพล  
พระหิรัญ ฐิตวฑฒโน  
พระอนันต์ ตโมโนโท  
พระอนุชิต ธมฺมาโลโย และ พนง.กองอาคาร สป.  
พระมหาอภิชาติ ฌานวโร  
พระมหาอภิชาติ ฌานสุโก  
พระมหาอรธพล กุลสิทโธ  
พระอริยยุทธ์ ฐิตคนฺโธ ครอบครัวดำรงวุฒิการณ  
พระอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และผู้นำบุญภาคนครหลวง ๘  
พระอาจารย์ พระนิสิตสถาบันธรรมชัย  
พระอาจารย์ พระพี่เลี้ยง พระนวกะ ปี พ.ศ.๒๕๕๒  
พระอารักข ฐิริวฑฒโก  
พระอำนาจ เหมวิโส และครอบครัวพงษ์ทองคำ  
พระอัครเรศ อิสสโร และทิศทั้ง ๖  
พระอุดม ยติสสโร  
พระเอกวิทย์ กิตติสมปนโน  
ส.ณ.กฤษดา โยธาวาษฏร, ส.ณ.อวิรุทธิ์ เดชคำตัน  
ส.ณ.ฉัตรชัย พุ่มงาม, คุณบัวนา-คุณคักกรินทร์ ยานู

กลุ่มแก้วสารพัดนึก (ภาคนครหลวง ๕)  
กลุ่มที่สุดแห่งธรรม  
กลุ่มบุญรักษา  
กลุ่มรัตนโชติ-จุดออกกรณสนมหลวง  
กลุ่มลูกแก้ว๒๕  
กลุ่มลัทธิมาอะระห์  
กลุ่มสำเร็จด้วยบุญ ภาค ๕  
กลุ่มเลบียงบุญ (คุณสมบัติ แต่งชาติ)  
กองส่งเสริมกัลยาณมิตร  
แก้วพุทธภาคเหนือ  
เขตบางกะปิ-สะพานสูง  
ครอบครัวชาญปรีชากุล  
ครอบครัวชีวรัตน์-และครอบครัวศรีไทย  
ครอบครัวแดนไทยธรรม  
ครอบครัวเดชะทวีวัฒน์ และเท็กซ์สลุ๊ก  
ครอบครัวณะสมานโชติ  
ครอบครัวบุญจินดาทรัพย์  
ครอบครัวบุญโสภณ  
ครอบครัวพุทธรักษาพิทักษ์กุล  
ครอบครัวเพิ่มโคคา และครอบครัวกิจบำรุง  
ครอบครัวไพฑมณี และหอพิภดวงแก้ว  
ครอบครัวมีมา  
ครอบครัววัชรเวชศฤงคาร  
ครอบครัวศรีบุญโย  
ครอบครัวสุวิศิษฐ์พงศ์  
ครอบครัวโสตะระ  
ครอบครัวห่อง-วนิชชากรวรากุล  
ครอบครัวหัตถกิจโกศล  
ครอบครัวหัสสรพันธุ์  
ครอบครัวอัมรินทร์รัตน์  
ครอบครัวอัศวดำรงชัย  
ครอบครัวอุครานันท์  
คุณกนกดำรง-คุณพิมพ์นภัส ศรีโลกกร  
คุณกนกพร ไซใต้ พร้อมครอบครัว  
คุณกนกพรณ-คุณธีรพล ทั้งทอง  
คุณกมลรัตน์-คุณวรรณรัตน์ เลิศสิริมั่นคง  
คุณกมลภัสสร นาราชจรูญทรัพย์  
และคณะญาติมิตร  
คุณกวี-คุณวิมลศิริ ประโคน

คุณกฤตวัชร-คุณเสาวลักษณ์  
-คุณดวงแก้ว-คุณดวงพร กรรจิตต์ศิลป์  
คุณกวางกวี แซ่หว่อง  
คุณกวางลั้ง แซ่ฉั่ว-คุณบุญช่วย ลัมเจริญ  
คุณกั้งสดา ไชศรีดีอำนาจ และครอบครัว  
คุณกัณฐาภรณ์ ต้นติพิบูลทรัพย์  
คุณกัลยา ลูทซ์  
คุณกัลยา-คุณสมล พุทธาพิทักษ์กุล  
คุณกาญ สุวรรณวงศ์  
คุณกำพล-คุณพรทิพย์ ธัญญธาวา และครอบครัว  
คุณกัณเณ-คุณมารีสา ตั้งสัจจานุรักษ์  
และครอบครัว  
คุณกิริมา ศรีอรัญ  
คุณกุลยา พิงพุ่ม และครอบครัว  
คุณเกยุร วิลาวรรณ  
คุณเกรียงไกร-คุณพรเพ็ญ ต้นวันกุล  
คุณเกรียงศักดิ์ ทองคำพันธุ์  
คุณเกรียงศักดิ์-คุณศิริพร-คุณนิรมล เตียงพิทยากร  
คุณเกรียงศักดิ์-คุณแสงเดือน แสนยานุสิน  
คุณเกียรติชัย-คุณเพ็ญจันทร์-คุณขวัญ ล้อจักรชัย  
คุณไกรสร-คุณจิตาภา-คุณวงศ์กานต์  
-คุณวีรกร อินทรพิบูลย์  
คุณชนินษฐา BAUM  
คุณเขมณัฏฐ์-คุณปัทมา-คุณภัทรพล  
-คุณอภิษฐา จันทร์วงศ์  
คุณคนภากร-คุณวันวิสา คำชู  
คุณคณิน มณีไพโรจน์  
คุณจวง แซ่กิม และบุตรธิดา  
คุณจันทร์จิรา-คุณฮิโรยุกิ โนโมโตะ  
พร้อมครอบครัวพิมพสวน  
คุณจันท์เพ็ญ ทองลัมฤทธิ์  
คุณจันทรา โกมลสุเดช,คุณบุปผาชาติ ศรีลาภ  
คุณจันทิมา ยาสาธ  
คุณจันทิรา แอลิช  
คุณจิงกยู แซ่จั้ง, คุณรุ่งรัตน์ แซ่มซ้อยไชติรัตน์  
คุณจิตติพร กรอบเพชร,คุณหฤษฎ์-คุณประดิษฐา ขุนเปี้ย  
คุณจิตติมา มานะไชยรักษ์-ด.ช.วรจิต คุภกรมงคล

คุณจินดาร์ตัน Mr.Takaaki Sasakawa  
and Tokyo Business Forum  
คุณจิรา จิตสมพงศ์ Kurakami Satoshi  
และครอบครัว  
คุณจิราพร ไศภิตธรรม พร้อมญาติมิตร  
คุณจิงลี-คุณสุปรียา-คุณเซงเจง-คุณเชียวฮึง  
-คุณพัชรินทร์ แซ่เตีย  
คุณจุฑาทิพย์-คุณฐิติวัฒน์ นาคสมภพ  
คุณเจติษฐา-คุณยูกะ ชิตะ  
คุณเจริญ-คุณอารยา-คุณอัยชลี-คุณชาตรีล ชูรัตน์  
คุณเฉลิมพล-คุณพรทิพย์ เตียวศิริทรัพย์  
และครอบครัว  
คุณไฉไล ทิวพัฒนานนท์ และบุตรธิดา  
คุณชนนิกานต์ เขียวหาญวิศวกิจ  
คุณชนันท์พันธ์ เกื่อนทองคำ  
คุณชลอ-คุณอนัญญา รัศมี และครอบครัว  
คุณชลิตา-คุณปริญรัตน์-Takeda And Family  
คุณชัชวาล-คุณปิ่นมณี พันธักทัต และบุตรธิดา  
คุณชัยญาพรรณ ทองอุบล-คุณมาลินี เอ็มมีลุนิลสัน  
-คุณณัฐพงษ์ บุญยกรเกียรติ  
คุณชัยรัตน์-คุณภิญโญ ชมประสพ  
คุณชัยรัตน์ แซ่ลือ และครอบครัว  
คุณชัยวิชิต แสงประกาย และครอบครัว  
คุณชาญณรงค์ การิวัตร  
คุณชาญสวัสดิ์-คุณปิติกา จงวัฒน์ผล  
คุณชาลิสา มิตะ  
คุณชานาญ-คุณวรรณพร-คุณรุจิกาญจน์  
-คุณจากรินทร์ ศิริคุรัตน์  
คุณชื่นทิพย์ แซ่จิ๋ว และครอบครัวเหล่าญาติมิตร  
คุณชุดิมา บุญศิริวัฒนกุล  
คุณชูพงษ์-คุณวไลลักษณ์-ด.ญ.ณัฐสินี  
-ด.ช.อัศวรวิ ศรีวรรณ  
คุณเชาวลิต จิตสินธุ, หลก.ไมโครเมต เซอร์วิส  
คุณฐิติมา จันทิมางกูร  
คุณณรงค์-คุณบำเพ็ญ-คุณณญา สุขจรัส  
คุณณรงค์-คุณวรรณภา-คุณวรจก อุดมผล  
คุณณรงค์-คุณสุกัญญา-คุณศิริพร-คุณศิริพรรณ รักษาคำ

คุณณรงค์สวัสดิ์-คุณจงสวัสดิ์ จงวัฒน์ผล  
คุณณัฏฐา เป็ลยน์มทิ และครอบครัว  
คุณดวงกมล อภิรักษ์กุล  
คุณดวงจันทร์-คุณนาตาลี สนิท  
คุณดวงใจ ลันดีไพโรจน์  
คุณดารุณี คุณสมชัย-คุณเจียมจิต ถินสถิตย์  
คุณดุสิต-คุณศรีสมบัติ-คุณอัจจิมา  
-คุณอิชฎิ์นันท์ ศิริโรจน์  
คุณดุสิต-อ.อารีย์ บุญกิจเกษัย และครอบครัว  
คุณตรองกอบพร พักช่วง และครอบครัว  
คุณตั้งลิ้ม แซ่คู-คุณประกาศรี หงษ์วัฒนาชัย  
คุณตัวม่วย วัฒนปุษนีย  
คุณดำหนิ-คุณจำปี เจตนเสน-คุณสมบัติ  
คุณถวัลย์-คุณฮ่งตั้น ต้นดำรงพงษ์  
คุณทรงศรี-คุณบารมี แหวนเพชร  
คุณทวีวัฒน์-คุณอภิภรณ์ วาสกุล  
คุณทองเลื่อน เปี่ยมลำอาจ และครอบครัว  
คุณทักษ์ณีย์ เสรีเลิศวิวัฒน์ และครอบครัวญาติมิตร  
คุณเทิดชาติ ศรีนพรัตน์  
คุณธนภุษา-คุณอัญภัทร-คุณปณิดา ศุภประดิษฐ์  
คุณธนะ-คุณจำปี-คุณกมลทิพย์-คุณมาลี ตั้งวรารุ  
คุณธนัช-คุณนิภา-คุณพีรณัฐ-คุณชินกฤต ปิยรัตน์ชัย  
คุณธนัญชัย สมุหวิญญู-คุณบัณฑิตา พึ่งพุ่ม  
คุณธนา ศิริเรืองชัย และครอบครัว  
คุณธนายุทธ-คุณประภัสสร-คุณบุญญาวุฒิ  
-คุณนภัสสร ศิริธรรมา  
คุณธรรควัฒน์-คุณกิตติธัญญา-คุณนภัสสรณ์  
-ด.ช.ชนาวรรณ ลือสุขประเสริฐ  
คุณธันยนันท์ จิราอำไพพร และครอบครัว  
คุณธีรวัฒน์-คุณวรรณ พัทธระกูล  
คุณธีรศักดิ์-คุณพรทิพย์ ศรีสำราญ  
คุณเอียรธณ อมรณานูบาล และครอบครัว  
คุณโรพัทธ์-คุณธันยนันท์ ประเสริฐคุณัญญา  
และครอบครัว  
คุณนภัสนันท์ สายสิงห์ทอง  
คุณนภาลัย โชโต  
คุณนวยนารถ ปริญญ์ธาร

คุณนวลรัตน์ ศรีฐิตวงศ์ และครอบครัว  
คุณนัฐพงษ์ เตชะโสภภาพรณ  
คุณนันทพร บุญประสาธสุข  
คุณนาคยา-คุณอังคณา ไทยทรง  
คุณนาถฤดี บุญยรัตพันธุ์  
คุณนาวิ-คุณอรวรรณ  
-คุณเอกพันธุ์ ศุภรัตน์โรจน์  
คุณนิตยา เหมือนสุวรรณ  
คุณนิพนธ์-คุณอมลวรรณ ฉันทไกรวัฒน์  
และครอบครัว  
คุณนิภา อังธารารักษ์  
คุณนิภาวรรณ-คุณมนพีร่า อินทรศรี  
คุณนิรมล อารงธัญลักษณ์  
คุณนรินทร์-คุณสุภามาศ ต้นทวีวัฒน์  
คุณนิวุทธิ์-คุณพริ้ม-คุณนภัส ศรีจันทร์ตร  
คุณบรรจง อัครอิมสุวรรณ  
คุณบรรณรัตน์ พลับสุขขี  
คุณบรรพตริ มั่งพรม  
คุณบำรุง-คุณรัตนา ต้นกิม  
คุณบุญชอบ ยิ้มประเสริฐ  
คุณบุญชัย อาศรมวิเศษ  
คุณบุญชัย-คุณจิรพร ถกลสุเวช และครอบครัว  
คุณบุญชัย-คุณวนิดา อัญญะวุฒิ และครอบครัว  
คุณบุญชู-คุณกรกนก ตุ่มทอง  
คุณบุญเรือง สุระสิงห์ชัยเดช  
คุณบุญเลี้ยง-คุณจันทร์ถนอม พงศ์ปรีชา  
คุณบุญส่ง-คุณฐิติรัตน์ เองเจริญ และครอบครัว  
คุณบุญยผล-คุณทองคำไส-คุณเรืองนภาพร  
-คุณศรีวันนิษากร-คุณประพันธ์กิจ  
คุณบุหงา แซ่ลี้-คุณสุรดา-คุณสมพร สุทธชีวกุล  
คุณบุรณะ มัทธอนกุล และลูกหลาน  
คุณปณิดา ธเนศวรสวรรค์  
คุณประชา เทพพานิช  
คุณประทุม เล็กมณี  
คุณประไพ มุตตามระ  
คุณประภาส-คุณลักษณ์-คุณภาควัต  
-คุณติณณภาพ เพ็ชรวงษ์

คุณประวิตร-คุณสุพรรณ เลิศวิชัยวรวิชัย  
คุณประสาน-คุณบุญเยี่ยม-คุณอัปสร  
-คุณสุขุม สิงคาลวนิช  
คุณปราณี ไผลาศรี และครอบครัว  
คุณปราณี ศรีรัตนสมบุญ  
คุณปรามไทย์-คุณเพ็ญจันทร์ ผดุงกุล  
และบุตรธิดา  
คุณปรีชา-คุณสุชาดา-คุณอังควิภา  
-คุณปภาวรินทร์ ทรัพย์รุ่งเรือง  
คุณปรีชา-คุณสุวรรณา ศิริพิชัยพรหม  
และลูกหลาน  
คุณปลิว-คุณรัชนี-คุณทวีพล  
-คุณทวีวุฒิ สุริยะมงคล  
คุณปวัน มณีไพโรจน์  
คุณปณณภา โพธิ์ทอง และครอบครัว  
คุณผกามา อางารีย์  
คุณพงษ์ศักดิ์-คุณอรพินท์-คุณธารทิพย์ วิเตยรัมย์  
คุณพจนา บุญญาภิวัฒน์ และครอบครัว  
คุณพนอ-คุณชัยชนะ-คุณราธิป-คุณพิณชนก  
-คุณชัยวัชร ธาธารกลันติ  
คุณพยอม รุ่งโรจน์  
คุณพรชนก บุญอุ้มสม-คุณบุญพิน นัยนพานิข  
คุณพรทิพย์-คุณศมา-คุณพรพรรณ  
คุณพรทิภา มังกรกาญจน์ และครอบครัว  
คุณพรพรรณราย วณิชยางกูรานนท์  
คุณพวงเพ็ญ ทิสยากร  
คุณพ่อคิด-คุณแม่แม่-คุณแพงดา วงศ์ลา,  
คุณศรีสุรีย์-คุณพิมพ์พิศา พรหมสาส์น  
คุณพ่อไธม-คุณแม่แก้ว ฉลอมศรี และครอบครัว  
คุณพ่อพิชิต-คุณแม่บัวชุม-คุณมลหทัย เหลือโกศล  
และลูกๆ  
คุณพ่อมนต์ศักดิ์-คุณแม่บุญ พันธุ์วิริยรัตน์-หัวหน้าชั้น  
-น.ร.อนุบาลฝันในฝันวิทยา  
คุณพ่ออ-คุณแม่อนงค์ ธรรมยิ่ง  
คุณพ่อวานิช-คุณแม่สุวรรณ วานิชลัมพันธ์  
และครอบครัว  
คุณพ่อแสง-คุณแม่อิง คำลาย

คุณพจน์ วิทยพงศ์ และครอบครัว  
คุณพจน์-คุณจัญญ-คุณละมัย จันทร์อินทร์  
คุณพัชรินทร์ บุญธรรมจิต และครอบครัว  
คุณพัฒนเรี เร่งร้อน และครอบครัวญาติมิตร  
คุณพิชชา-คุณพพร สุวรรณวางกุล  
คุณพัทธธิดา จินดาลัมพันธ์, คุณณัฏฐา  
-คุณธมล สุวรรณกุล  
คุณพันศักดิ์ สุทธิรักษ์, คุณเบญจรัตน์ ฐิริปรัชญา  
คุณพันอนันต์ เหมือนจิต  
คุณพานิษฐ์ แต่ศิริลัย  
คุณพินิจ-คุณผกามา-คุณญาณิศา  
-คุณณัฐฐนิศา เลิศสิริมันคง  
คุณพิมพ์พยับ ไธลิ่งคะ  
คุณพิศาล วิสูตรอนาวิทย์ และครอบครัว  
คุณพิสิทธิ์-คุณภัทรี-ด.ญ.ธรรมาภรณ์ อังค์สุธาสาวิทย  
คุณพทรวดี กุลสันติพงศ์  
คุณเพ็ญจันทร์ ทั้งสมบูรณ์  
คุณเพ็ญศรี-คุณกิมคุณ-คุณน้อย ภูมิรัตนประพิณ  
คุณเพทาย มณีไพโรจน์  
คุณภัคชัญญา ไกรจงวัฒนา  
คุณภัทธานิษฐ์ ประภาวงศ์  
คุณภัทรวดี-คุณภัทราภา ผดุงพัฒน์  
คุณภัทรา-คุณเยาวณี-คุณเยาวนิจ ศรีสถาพร  
คุณภัทรีณี คงชู และครอบครัว  
คุณภัสมนันทน์ จักษ์ตรีมงคล  
คุณภัสสร-คุณบุญเชิด-คุณอรียา  
-คุณเขมิกา ลิมกังวาฬมงคล  
คุณภาณุพันธ์-คุณสิริรัตน์-ด.ช.ภาวิทัศน์ เอกภูเกียรติ  
คุณภูริญา คาโต้ และครอบครัว  
คุณภาวณัฐ-คุณธีรวัฒน์ ประเสริฐคุณัญญา  
คุณมนตรี-คุณประทานพร-คุณณณัฐ ยอดปัญญา  
คุณมวณีย์ แซ่อึ้ง-คุณศรัณย์ ฐิริปรัชญา  
คุณมวณีกะ พิงพา  
คุณมณฑนา เขติวิศรพันธุ์  
คุณมานิดา-ดร.วิระพันธ์-คุณดอม-คุณพันธิดา โชติวนิช  
คุณมานิตย์-คุณสุรัตน์ ถกลสุเวช และครอบครัว  
คุณมัลลย์ ชัมมุต และครอบครัว

คุณมาลี ประภาวัต  
คุณมินตรา มณีไพโรจน์  
คุณมีวรรณ-คุณวริษา-คุณธนวัชร พันธศุภกร,  
-คุณธีรพันธุ์ เต็มสุขนิรันดร์  
คุณแม่กิมย้วน-คุณยุพิน โททวี  
คุณยศวัฒน์ ปานโต  
คุณยุพาพรรณ-คุณดาราร-คุณเกศวดี จุฑาทอง  
คุณยุวดี เย็นบำรุง  
คุณรัชณี วาริศรี  
คุณรัตติยา จงพิพัฒน์ยิ่ง  
คุณรัตนา สุานะว  
คุณรัตนภรณ์-คุณสมร-คุณแสงสาร  
คุณเรือนคำ-คุณพุด-คุณนพาวรรณ ใจสุข  
คุณรำไพ มั่นคง  
คุณลัมย์ อนันตยา  
คุณละออง-คุณอมรา บรรจงศิริ  
คุณลักขมณ อัครบานสิทธิ์  
คุณลลิตา ชื่นงูเหลือม  
คุณวรรณภา ฉบบตรง  
คุณวรรณภา สุทธาธรรตระกูล และครอบครัว  
คุณวรรณณี ธิติคุชิต  
คุณวรากร อวยจินดา,คุณจันทร์วราวรรณ เกิดสุข  
คุณวราภรณ์ สีบูชา  
คุณวริยา ติวกุล  
คุณวรุฒม์ ลิเรืองสกุล  
คุณวลัย-คุณวันดดา ครอบครัวคมเวช  
คุณวลัย-คุณสุรีย์ หรุ่นเกษม  
คุณวัชรวิระ สุนันท์แสงทอง-คุณวิมณฑ์รัต ทองหวาน  
คุณวันดี จิตบุญชื่น  
คุณวัลย์เยาวงค์ ไกรสร  
คุณวัลลภา-ดร.ดวงกมล ขาดิประเสริฐ  
คุณวาริ มณีไพโรจน์  
คุณวาสนา หุตะพรประเสริฐ,คุณสมชาย-คุณวัชร-คุณวรมล  
อนันตพฤทธิ  
คุณวิจารย์-คุณวรรณ-คุณสิรภาพ  
-คุณยศภัทร คุปติพงศ์กุล  
คุณวิชชุดา สกลนันท์ และครอบครัว

คุณวิชัย-คุณแจ่มจิตต์-คุณวราษ เลหาวัฒน์  
คุณวิชัย-คุณมาลี ตั้งประสิทธิ์ภาพ  
คุณวิเชียร-คุณเบญจา ต้นกิม  
คุณวิเชียร-คุณศิริกร ธรรมวิจิตเดช  
และครอบครัว  
คุณวิทยา บุญเลิศเกิดไกร  
คุณวิทยา-คุณวรรณ-คุณธนภัทร ห้องหิรัญ  
คุณวิภาดา ประสานสันติกุล  
คุณวิภาวดี พิสุทธิสิทธิ์ภิญญา และภานิง  
คุณวิมลวรรณ ตันตสุนทร  
คุณวิรพงษ์-คุณจันทิมา-คุณจันทิมา  
-คุณดวงจันทร์ สวนศิลป์พงษ์  
คุณวิรุฬห์ ทรัพย์ถาวรกุล  
คุณวิโรจน์-คุณศรีโสภา-คุณหิรัญ  
-คุณพินนวรรณ พิริยะสมบัติ  
คุณวิวัฒน์ วุฒิพันธ์ไชย  
คุณวิเศษ-คุณศุภิสรา วงศ์สิงห์  
คุณวิสิทธิ์-คุณปาริย์ คุณนิรันดร์  
คุณวิสูตร-คุณพิมพ์สุชา เลิศประพจน์กุล  
และครอบครัว  
คุณวีระชัย-คุณกรรณิกา-คุณพิชญ์พงศ์  
-คุณอรพิชชา พนารมย์  
คุณวีระศักดิ์-คุณสุวัฒน์-คุณอารีรัตน์  
-คุณวันสุข ศิริคุรุรัตน์  
คุณเวชยันต์-คุณประกายมาศ เฮงสุวนิช  
คุณไวท์ ตึก จูน จอย ธรรมปริพัตรา  
คุณศรัชัย-คุณนงเยาว์-คุณเจนจิรา กองแก้ว  
คุณศศิธร-คุณนิภาพร  
-ด.ญ.พรนิภา เจริญวิเศษศิลป์  
คุณศศิภัสสร โชติเลขา  
คุณคันสนีย์ กาญจนสุวรรณ และครอบครัว  
คุณศิริภัทรร ตันดำรงพงษ์  
คุณศุภชัย ศิริคุอุภกร  
คุณเศวต ศาสตรสถาพร  
คุณษมนันท์-คุณกันติกาญจน์ หัสเดชะ  
คุณสขน ประเสริฐยิ่ง,คุณสาธิตา เสรีโรดม  
และกลุ่มตะวันฉาย

คุณสถาพร ต้นฮก และครอบครัว  
คุณสนิท-คุณวลี-ดร.ศิริพร ศิริขันธ์ชัย  
คุณสมชัย-คุณกนิษฐา ธนสารศิลป์ และครอบครัว  
คุณสมชัย-คุณผกามาศ-คุณศิวรักษ์ ธนศาวร  
คุณสมชาย-คุณขวัญใจ จงวัฒผล  
คุณสมชาย-คุณสุดา-คุณตะวัน ศิริคุรุรัตน์  
คุณสมบุญ แซ่จุง  
คุณสมพงษ์-คุณนิตยา-คุณอภิรัตน์ ต้นติวานิชย์สุข  
คุณสมพน-คุณดวงขวัญ-คุณกวิทย์ ตั้งทวีกุล  
คุณสมพร เกาเล็ก และครอบครัว  
คุณสมพร ชื่นอุรา-ด.ญ. คาซาเนะ ชูชูกิ  
พร้อมครอบครัว  
คุณสมภาร-คุณนิตา-คุณสุภาวดี เสวตชัย  
คุณสมยศ-คุณสมใจ วัฒนผลิน  
คุณสมศักดิ์ คุณอังคณา สุเมธากุล  
คุณสมศักดิ์ และครอบครัวขัตตพงศ์วัฒน์  
คุณสมศักดิ์-คุณเฉลิมศรี-คุณขมนันท์  
-คุณกนกติกายุจน์ หัสเดชะ  
คุณสมศักดิ์-คุณผ่องพรรณ จิราตรีเอก และบุตร  
คุณสมศักดิ์-คุณพิมพ์อัฒ พุกพิบูลย์  
คุณสมศรี-คุณลัมปอย-คุณศิริพร คงเทศ  
คุณสมรัชญา โตอิ พร้อมครอบครัว  
คุณสรวงกนก วัฒนชัย  
คุณสวรล ชัยทวีทรัพย์  
คุณสวัสดิ์ โลหารขุน  
คุณลัมวรรณ วาตะ  
คุณสาคร-คุณศรีจันทร์ อิทธิพงศ์เมธี  
คุณสายฝน ชัยรุ่งเรือง  
คุณสาโรช-คุณสุกัญญา สกุลวัฒน์  
และครอบครัว  
คุณสาหร่าย ดำนวนิช  
คุณสิทธิชัย-คุณภัทรา-Winn เมฆพงศ์สาธา  
คุณสิทธิพงศ์ ศรีสังจากุล และครอบครัว  
คุณสิรินทร์ วงศ์วิทยเวทย์  
คุณสิรินาถ ปัญญารัตนะรัตน์  
คุณสุประเสริฐ ล้าฤทธิ์  
คุณสุภูมิ-คุณฉัฐมาพร-คุณเกตุกานต์ โตการณยศเรษฐ

คุณสุจินดา-คุณฉัตรชัย-ด.ช.ปรินทร์  
-ด.ญ.ลิลดา ชัยพานิช  
คุณสุจินต์ จิตการ  
คุณสุชีพ-คุณสมศรี รอดแก้ว  
คุณสุชีพ-คุณสุภาศิริ พะพูนม และครอบครัว  
คุณสุธี-คุณกมลวรรณ-คุณสุกมล-คุณสุชาดา  
-คุณชัยวัฒน์ ศรีเศรษฐารกุล  
คุณสุนันทา ชัดโงบลุย  
คุณสุนันทา สุพรรณพงษ์  
คุณสุนิดา-คุณศิวัก หมูธิมา  
คุณสุนีย์ สุวัฒน์ม และครอบครัว  
คุณสุนีย์-คุณสุยัน-คุณสุเพ็งพัสด์ แซ่ตัน-  
คุณบุญโรจน์-คุณจินดา เสรีวัฒนวุฒิ  
คุณสุพร แซ่แต้  
คุณสุพรรณ-คุณชุตินา-คุณลลิตา พันธศุกร  
คุณสุภา-คุณอภิสร่า ศิริคุรุรัตน์  
คุณสุภา ลินสุเรียน  
คุณสุภาพ-คุณสิริกร-คุณอนัญญา บุระ  
คุณสุภาพร กุลสุวรรณ  
คุณสุภาพร ศรีวงศ์ษา และครอบครัว  
คุณสุมาลี แซ่เอ็ง และครอบครัว  
คุณสุรณี ทองเหลือง และครอบครัว  
คุณสุรัตน์-คุณอภัย แสงสุระธรรม  
คุณสุวณี ศรีผดุงธรรม  
คุณสุวรรณ-คุณพิมพ์อนงค์-คุณเกษร  
-คุณพราว อมรเอียร  
คุณสุวรรณา จิตสินธุ  
คุณสุวรรณา ศิริพิชัยพรหม และครอบครัว  
คุณสุวรรณา-คุณเอ็งลิ้ม แซ่ตั้ง  
คุณสุพัตรา แซ่เอี้ยบ และครอบครัวต้นตินามัย  
คุณสุวรรณี จตุรพิตร,คุณพยนต์-คุณสรินา แซ่ตัน  
คุณสุวลี กฤษฎาวารกุล และครอบครัว  
คุณสุวิทย์-คุณยุพิน-คุณเอกชัย-คุณสุวิมล ชัยวรนิจ  
คุณสุวิทย์ชัย-คุณบุญชัย ฆมภูพงษ์เกษม  
คุณเสริมศักดิ์-คุณสุจินต์ ศรีพงษ์ธนากุล  
คุณแสงระวี-คุณวชิร-คุณจุฬาร พัดพนพิชธำรงค์  
คุณหงษ์ทอง อินทุสถิตกุล

คุณหยกฟ้า มโนสุดประสิทธิ์  
คุณหยวน แซ่ตัน,คุณแม่กิมา แซ่ฮ่วย และครอบครัว  
คุณหล่อ-คุณเลี่ยม ซือสูงเนิน และครอบครัว  
คุณองอาจ-คุณวารี-คุณวรินทร์ ลวชัยโยธิน  
คุณอดิศักดิ์-คุณแจ็กเกียง เตียวศิริทรัพย์ และครอบครัว  
คุณอดุลย์-คุณจวี ชนนก้อน และครอบครัว  
คุณอนุชัย ปรีดาพิพัฒนพงศ์  
คุณอนุชาติ-คุณสุนิตา-คุณพิทยาธร กรวิจิตต์ศิลป์  
คุณอนุวัฒน์-คุณสุภัทรา-ด.ญ.นิรินันท์  
-ด.ญ.อนัญญา ศิตมโนชัย  
คุณอภิญา-คุณกมลชนก แสงนาค  
คุณอภิธาน เอสเทลมันน์  
คุณอมรรัตน์-Mr. YUICHI ARAI AND FAMILY  
คุณอรฉัตร เทศทอง  
คุณอรชพร คำปันไชย และครอบครัว  
คุณอรอนงค์ เอกชูเกียรติ, คุณภูษงค์ เหล่าปราชญ์  
คุณอร่ามศรี ฉัตรแก้วมรกต และครอบครัว  
คุณอัศวเรศ-คุณรัชณี-คุณวิครา-คุณรชนเรศ เพชรวิภูษิต  
คุณอังกูร สุขวิกุล, คุณกรรณิกา สุทธิธวิ  
คุณอังคณาการ-คุณวันวิสา คำชู  
คุณอังศวิภา-คุณภาวิณี ทรัพย์รุ่งเรือง  
คุณอัญญรัตน์-คุณแพรวพรรณ สิมารัตน์  
คุณอัมพร Gibbs  
คุณอัมพร สมบูรณ์กุลวุฒิ  
คุณอัมพร-คุณสุเทพ-คุณทิพาจาร-คุณฤทธา ซาเทพ  
คุณอานนท์-คุณพินชา-คุณอาคม ศิริสุวัฒน์  
คุณอามัศจรรย์-คุณแพรวพริยา  
-คุณจิตราภรณ์ วิวัฒน์พรธนา  
คุณอารมณ เทคนแก้ว  
คุณอำพร กาไหล  
คุณอำพร-คุณยาชีรี-ด.ญ. นัสซิม อิมาอิ  
คุณอัครเดช-คุณอติพัทธ์ มนต์รัตน์ดริย์  
คุณอิสริย์-คุณกมลวรรณ ธนินกิตวงศ์  
คุณอุตร-คุณวราภรณ์-คุณศศิธา ศรีโคตร  
คุณอุทัยวรรณ-คุณชลดา วิวัฒน์พน  
คุณอุบลทิพย์ สุพรรณานนท์  
คุณอุรารัตน์ ไชยรังษี

คุณอุไร ไทยาม่า พร้อมครอบครัว  
คุณอุไร-คุณทาศุ-ด.ญ. มิกะ อิชิตะ  
คุณอุไรวรรณ เกื้อกูลวงศ์ชัย และครอบครัว  
คุณอุษณีย์ ทุมะกุล  
คุณแอนนี่ เจนนิเฟอร์ เจนาอริยวงศ์  
คุณโอทอง กาญจนถนอม  
คุณโอภาส หลีหะเจริญกุล  
คุณโอชิง-คุณยนต์-คุณสิทธิชัย แซ่ไทย  
โครงการปฏิบัติธรรมธุดงค์แก้ว  
จุดจอดลำโพง และกลุ่มลำโพงแก้ว  
ด.ช.ณัฐวัฒน์ พรธิสาร  
ด.ช.วรินทร์-ด.ญ.เกวลิน หวังฤทธิ์ไกรกุล  
ดร.ประนต-คุณทักษิญา พิพัฒนางกูร  
ดร.สมศักดิ์-คุณवासนา จงวัฒน์ผล  
ทพ.วิจิต กิตติพงศ์โกศล  
ทพญ.สุภา-คุณสุรัชย์ ตันตินิรามย์ และพี่น้อง  
ธรรมอุทยานแก้วกลางดอย  
นพ.พิชัย-คุณพรจิต-คุณสรณัฐ พัวเพิ่มพูนศิริ  
นพ.สุชัย อังธารารักษ์  
น.สพ.สัญญาชัย-คุณมาลีวรรณ ลีโพธิ์วลิต  
น.อ.(พิเศษ)พ.ญ.สุภัทรา ลิทธิธรา และครอบครัว  
นพ.นคร-คุณกรทิพย์ สุขสวัสดิ์  
นพ.วาที-คุณจตุพร วัฒนศัพท์ และครอบครัว  
นพ.สุนันท์-คุณสมบัติ วงษ์เกษมศิริ  
นพ.ไพโรจน์-คุณวราภรณ์-พญ.ภารดี-ภญ.ปิยะนุช  
-คุณสุดธิดา สงวนติกุล  
บจก.(ระบบบัญชีสำเร็จรูป) โอดีไฟล์ท  
บจก.เจเคเชียร์ เทคโนโลยี  
บริษัท เอส.เค.เอส บิลดิ้ง แมนเทนแนนท์ จำกัด  
บริษัทควิน โปรดัคส์ จำกัด  
บัณฑิตแก้ว รุ่น ๑๓ และ SUN OF PEACE รุ่น ๒  
บ้านบัณฑิตแก้ว  
บุคลากร รุ่น ๑๑ ชุ่มบุญ  
บุคลากร รุ่น ๑๓ ทะเลบุญ  
บุคลากร รุ่น ๒๑ สำเร็จทุกอย่าง  
บุคลากร รุ่นที่ ๑๗ เรือนทองหัวเพชร สำเร็จทุกอย่าง  
ผศ.จารุพันธ์ อินทรวัตร

ผศ.ทักษ์ชัย แก้วสว่าง  
ผู้ประสานงานและผู้นำบุญ จ.ฉะเชิงเทรา บุญบันเทิง  
พ.ต.ท.กิตตินัย-คุณศิรินาถ สิทธิชัย และครอบครัว  
พ.ต.ท.สุวัฒน์ เวสสะภักดิ์  
พญ.ณัฐวรรณ วิเศษกุล  
พญ.นฤมล จินตพัฒน์กิจ,  
-คุณธีรเมธ เทพวิชัยศิลปกุล  
พญ.ศิวาลัย ธนภัทร  
พระยาผุย-นางพระยาแพงดี พิลาวรรณ  
ภญ.กฤษณภรณ์ ตั้งคุปตานนท์  
แม่ชีถนอมจิตต์ แสนสุข  
แม่ชีวรรณารถ โพธิบุญ  
ร.ต.ท.สถาพร-คุณสนธิยา-คุณสรายุจิต ไกรฤกษ์  
ร.ต.เลิศ-คุณจินดา-คุณวรวิทย์ พิณสุวรรณ  
ร.ต.อ.ญ.วัชรีย์ รอดทอง  
รศ.ลำรวัย-คุณกิตติ กิตติลาภานนท์  
รศ.ดร.หรรษา ปุณณะพยัคฆ์  
รศ.ธดาวิติ-พ.อ.(พ.)หญิง ปาณทรา มีนะกนิษฐ  
ศ.ดร.วาสนา-คุณวิศรุต วงษ์ใหญ่  
คุณวราพร พจนมาตร์  
ศ.สุกัญญา สุตบรรทัด  
สมาคมบัณฑิตรัตน์  
สโมสรต้อนรับระดับโลก และเจ้าภาพโปเดนเซ  
ท.จ.ก.พิษณุโลกซ์เตอร์ส  
อาจารย์พิศมัย แสงหิรัญ  
คุณอวิรุท ศิริรักษ์  
ครอบครัวอิชิตะ  
อาศรมอุบาสก  
แผนกอาสาสมัครแผนกสวัสดิการเจ้าหน้าที่  
อาสาสมัครแผนกเพชรกลางแก้ว

อาสาสมัครแผนกรักษาระเบียบ  
Bruce-คุณสุดารัตน์-Maney  
Chanchai&Arunee Angsilaval  
Chandana P.Songer  
Chayuda-Alan Chapman  
Crystal Software Group  
Danaiya Charoephong&Kyle Su  
Eric-Natchanok-คุณวรเศรษฐ์ Ingram  
Hubert-Thatsanee-Richard Keller  
Jes-Sunapa-Marisa-Jay Somsuph  
Jiraporn Tankunakorn  
Kevin Lo  
Manisone-Chanarong Opaskit&Family  
Marvin Lo  
Mr.Woo You Hong,คุณบุปผา-คุณจุงคัง-คุณจิงหลู วัน  
Ms.Mah Yon Kim  
Phimthida Chanchaem-Warut Klumsua  
Sakaorat Eve Chaisorn  
Saysamone-Sengthip-Noi Keohavong  
Shareef Elaydi  
Suda-Sriubon Sawasdithep  
Suvapan Lo  
Thawanrat-Roger Owen  
Thongnhot-Vasana Khamvongsa  
VMDC GROUP  
Vshine Technology Co.,Ltd

## กราบขอขอบคุณและกราบอนุโมทนาทุกท่าน

ผู้มีส่วนสำคัญยิ่งทำให้หนังสือ “เมื่อไม่รู้จะอ่านอะไร ๒” สำเร็จบริบูรณ์

พระสุชาติ สุโรจน์ และกองรับบริจาค

พระถนอมศักดิ์ ธมมปาโล

พระมหาอภิรักษ์ ยโสโร

คุณถนอมรัตน์ หัสชัย และ Super Kids

คุณวรอนงค์ เอกจิตต์

คุณสรียา ลือฤทธิกุล

คุณกรรณา ยวามนต์

ทีมงาน DMC

หัวหน้าชั้น-รองหัวหน้าชั้น

พระสมบัติ รุกขิตจิตโต

พระสิปภาส พรหมสโร

คุณนิรมล เตียงพิทยากร

คุณกัลยาณี โพธิสาร

คุณจิรนนท์ วีระชัยพิเชษฐ์กุล

คุณณตยา คชศิลา

คุณกมลวรรณ กองศรี

กองประวัติศาสตร์

ทีมงานพิธีกร

เจ้าหน้าที่ภาคนครหลวง แก้วภูธรทุกภาค ล่ามนักกลาณมิตรสากล

ศูนย์ประสานงานโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา

นักเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาทั่วโลกและกลาณมิตรทุกท่าน



ISBN 978-616-7200-01-9



ธรรมบรรณการเพื่อการศึกษาธรรม