

శ్రీమద్విష్ణు
శాస్త్రము







ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง...ยิ่งดิ่งไม่หยุด

ISBN 978-616-305-256-8

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์

พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อัมมชโย)

ที่ปรึกษา

พระครูสมุห์วิษณุ ปญญาทีโป
พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสกโก
พระไชยยศ ยสวโส
รัตนภรณ์ ชุณหรัศมิ์

บรรณาธิการ

พระมหาไพโรจน์ ปุญญาโส
พระสรวุจน์ กวิฑิตโต

ออกแบบปก

พระศิริพงษ์ สิริวิโส
พระชัยวัฒน์ ชยวฑฒโน

พิสูจน์อักษร

พระมหาธีระชัย ธัชชโย ป.ธ.๙

ประสานงาน

พระมหาอรรถพล กุลสิทฺโธ ป.ธ.๗
พระดำรงเกียรติ ธีรโสตะโก

จัดรูปเล่ม

จักรพันธ์ สุเสงี่ยม

จัดทำโดย

Too-Con-Art

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด
พิมพ์ครั้งที่ ๑ วันธรรมชัย ๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

คำนำ

“ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง...ยิ่งดิ่งไม่หยุด” เป็นหนังสือที่ได้น้อมนำโอวาทของพระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี ที่ท่านเมตตาให้ไว้กับพระภิกษุชุดปฏิบัติธรรมกลุ่มหนึ่ง ซึ่งพระเดชพระคุณหลวงพ่อดิฉันแนะนำเทคนิคการวางใจให้ถูกส่วน การฝึกฝนอบรมตนเอง รวมไปถึงการให้กำลังใจลูก ๆ ทุกคน เพื่อให้รักการปฏิบัติธรรม และเข้าใจว่า ธรรมะภายในสามารถเข้าถึงได้อย่างง่าย ๆ ซึ่งเป็นสุดยอดความปรารถนาที่ท่านต้องการให้ลูก ๆ ทุกคนได้เข้าถึงความสุขภายใน มีที่พึ่งที่แท้จริง และได้ไปศึกษาวิชาธรรมกาย

คณะผู้จัดทำมีความตั้งใจเป็นอย่างยิ่งที่จะให้ผู้อ่านเกิดกำลังใจในการปฏิบัติธรรม สามารถวางใจหยุดนิ่ง ถูกส่วน ได้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน อีกทั้งเนื้อหาธรรมะของหนังสือเล่มนี้ก็เข้าใจได้ง่าย ๆ และนำไปปฏิบัติได้อย่างง่าย ๆ ควบคู่กับภาพประกอบที่ทีมงานตั้งใจวาดด้วยสีน้ำอย่างประณีตและพิถีพิถันยิ่ง

อนึ่ง ในวาระพิเศษวันธรรมชัยปีนี้ คณะผู้จัดทำขอน้อมกราบถวายบุญอันเกิดจากผลการปฏิบัติธรรมที่ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง...ยิ่งดิ่งไม่หยุด บูชาธรรมแด่พระเดชพระคุณหลวงพ่อดิฉันเป็นผู้แนะนำและต้นแบบในการรักการปฏิบัติธรรม ให้พระเดชพระคุณหลวงพ่อดิฉันมีสุขภาพแข็งแรง อายุขัยยืนยาวตามที่ท่านปรารถนาไปจนถึงที่สุดแห่งธรรม

คณะผู้จัดทำ

๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

สารบัญ

❁ วิชาธรรมกายเป็นวิชาของพระ	๕	❁ ติดกลางองค์พระได้สนิท	๔๙
❁ ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง...ยิ่งดิ่งไม่หยุด	๗	❁ เราคุมกลางได้	๕๑
❁ หยุดกับนิ่งอย่างเดียวกัน	๙	❁ เราเป็นท่าน ท่านเป็นเรา	๕๓
❁ หยุดนิ่ง ถูกส่วน	๑๑	❁ บริสุทธิ์ตลอดสาย	๕๕
❁ ฝึกให้ได้ตามสูตร	๑๓	❁ ไหลริน แต่เร็วแรง	๕๗
❁ เข้มทิศลิขิตชีวิต	๑๕	❁ สองจุดเดียวกัน	๕๙
❁ จากนิ่งแน่น เป็นนิ่งแน่น	๑๗	❁ นอกเรียบง่าย ในไม่ซับซ้อน	๖๑
❁ ความสุขมาติดแต่ไม่ติดสุข	๑๙	❁ ต้องง่าย ต้องสบาย ตามสูตร	๖๓
❁ ชีวิตคือการเข้ากลาง	๒๑	❁ เหลาใจ ไม่คิดเค้น	๖๕
❁ ต้องนิ่งจึงเร็วแรง	๒๓	❁ ไม่ประมาทและมุ่มมั่น	๖๗
❁ นิ่งแน่นสมบูรณ์จึงจะได้ตามสูตร	๒๕	❁ หวงแหวนความสุขไว้	๖๙
❁ ทิ้งฝั่งฟุ้งซ่าน ไปฝั่งนิ่งแน่น	๒๗	❁ รัฐศาสตร์ภายใน	๗๑
❁ จับหลักให้ได้...แค่หนึ่งอย่างเดียว	๒๙	❁ มีกายภายในประดุจยาน	๗๓
❁ การนิ่งกับการเห็นจะไปคู่กัน	๓๑	❁ หลุมสว่าง	๗๕
❁ เรียบง่าย ใส เย็น	๓๓	❁	๗๖
❁ เห็นได้...ก็ต้องเป็นได้	๓๕		
❁ เห็นแจ้งและรู้แจ้ง	๓๗		
❁ ตรัสรู้ คือ รู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้ง	๓๙		
❁ ภาพภายในมาพร้อมกับความสุข	๔๑		
❁ ใจถึงไหน...กายไปถึงนั้น	๔๓		
❁ ย้อนกลับมาย้ำ basic	๔๕		
❁ แค่ว่าเฉย ๆ	๔๗		

รายนามเจ้าภาพร่วมอนุโมทนาบุญ



❀ วิชาธรรมกายเป็นวิชาของพระ ❀

(นั่งสมาธิ) หลับตา วางใจเบา ๆ สบาย ๆ ง่าย ๆ เข้าไปง่าย ๆ ผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระ เข้าไปถึงจุดที่ละเอียดที่สุดของเรา ให้เข้ากลาง กลางของกลาง เข้าไปเรื่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ เข้าไปในกลาง ตามจุดเล็กใส เข้าไปในที่ไกล ๆ จนสุดปลายทาง

ถ้าใจเราละเอียดขึ้น ก็จะเริ่มเห็นภาพภายในเคลื่อนไหว จะเคลื่อนไหว จะแห่งตลอด สุข อุเบกขา ชัด ใส สว่าง เป็นพระธรรมกาย จะเห็นภาพภายในได้ชัด ถ้าได้อารมณ์อย่างนี้ครบ นี่คือ มิเตอร์วัด ให้ได้อารมณ์อย่างนี้แล้วจะสนุก เราเป็นพระ มีความปิติเป็นรางวัลตอบแทนจากความเพียร ซึ่งเราทุกคนทำได้ ปลอ่ยใจนิ่ง ๆ ดิ่งเข้ากลาง สบาย ๆ ไม่ได้นึกอะไร เข้ากลางองค์พระใส ๆ

เราต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระให้ได้ เพราะวิชาธรรมกายเป็นวิชาของพระ การจะเรียนวิชานี้ ต้องเรียนด้วยพระธรรมกาย และต้องอาศัยหยุดกับนิ่งอย่างเดียว

“หยุดเป็นตัวสำเร็จ” ให้ลูกนิ่งในนิ่ง นิ่งแน่นจนเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระ เมื่อเป็นพระก็จะนิ่งแน่นเอง จะแยกออกจากกันไม่ได้ ให้ลูกฝึกตรงนี้ไปก่อน ฝึกจนกระทั่งเป็นพระให้ได้ ฝึกจนกว่าจะได้ธรรมของพระ เป็นพระธรรมกาย แค่นี้พอ ๆ หลักมีอยู่แค่นั้น หยุดเป็นตัวสำเร็จ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านหยุดเฉย ๆ ใจท่านไม่กระเพื่อม แต่ของเรากระเพื่อม เพราะยังติดนู่นติดนี่อยู่ เมื่อแสวงหาความพอดีได้ก็จบ ตรงไหนพอดีได้ ตรงไหนพึงพอใจก็เอาตรงนั้น

เราต้องมีความตั้งใจมั่นที่จะศึกษาวิชาธรรมกายให้ได้ เพราะมันเป็นเรื่องของเรา ให้คนอื่นทำแทนก็ไม่ได้ แล้วเราก็ไม่อยากให้เขาทำด้วย เราต้องชวนขวย กระตือรือร้น หลวงพ่อรอกอยวันที่พวกเราละเอียดเท่า ๆ กัน

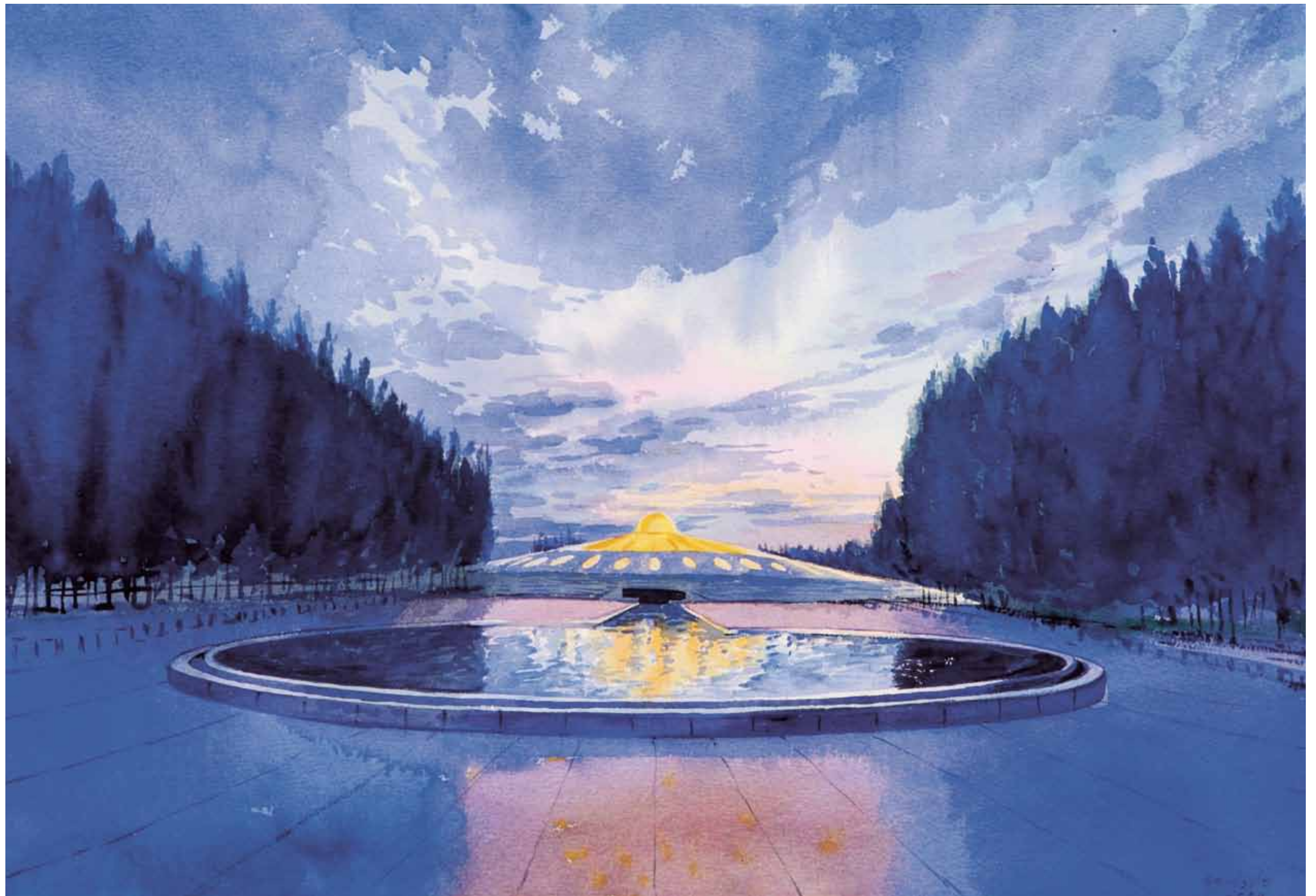
ลูกต้องสังเกตดูตัวเอง เมื่อไรเรารักที่จะอยู่เงียบ ๆ ภายใน มีความคิดอยากไปรู้เห็นภายในแล้วชวนขวย อย่างนี้เริ่มใช้ได้ ถ้ายังไม่มีความคิดนี้อย่างจริงจัง หรือเป็นช่วง ๆ แปลว่า ยังห่าง แสดงว่ายังนิ่งแน่นไม่พอ อยู่ระหว่างตั้งหรือหย่อน ต้องสังเกตดู

ลูกต้องนิ่งให้สนิท ตอนนี้นิ่งขึ้นเรื่อย ๆ แต่ต้องให้ดีกว่านี้อีกหลายเท่า หยุด นิ่งในนิ่ง อย่างสบาย ๆ ในกลางดวงธรรม กลางองค์พระ เห็นสิ่งใดให้เป็นสิ่งนั้น นิ่งในนิ่ง จนหลุดเข้าไปทั้งตัว ตอนนี้เราก็สามารถปล่อยหลุดเข้าไปทั้งตัวได้ เพียงแต่ช่วงสั้นบ้าง ช่วงยาวบ้าง ให้เรานิ่งในนิ่ง นิ่งแน่น เข้าไปเรื่อย ๆ โดยมีความสุข ความบริสุทธิ์ เป็นมิเตอร์วัด ผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระ ทำซ้ำ ๆ อย่าประมาท อย่าท้อ อย่าตั้งใจมาก นิ่งในนิ่ง อย่างสบาย ๆ แต่ใจก็เข้าไปได้เองเลย ทั้งดวงธรรม ทั้งองค์พระ นอกกรอบก็สามารถเข้าไปได้ แค่นี้ ๆ ก็เข้าไปได้เลย เหมือนไม่มีกายหยาบอยู่ เวลาทำกิจวัตรกิจกรรม ใจก็นิ่งเข้าไปข้างในเอง ถ้านิ่งก็เป็น นิ่งอย่างเดียว ต้องนิ่งแน่นอย่างเดียว

แล้วเราก็นิ่งในนิ่ง เข้ากลางองค์พระ ให้ไปติดกลางองค์พระ เข้าไปเรื่อย ๆ อย่างเร็วแรง ต้องนิ่งแน่นมาก ๆ กราบอาราธนาพระเดชพระคุณหลวงปู่* ท่านช่วยแก้ไขเราให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ จุดเราเข้าไปสู่ภายใน ให้เราได้รู้แจ้ง เห็นแจ้ง แห่งตลอด ให้เราบริสุทธิ์ ละเอียด ๆ หลุดจากเรื่องหยาบทั้งหลาย ให้ลูกมุ่งมั่นฝึกเข้าไป เอาให้ละเอียดให้ได้

ทำสบาย ๆ อย่าไปตั้งใจมาก ปลอ่ยใจไปตรงกลางของกลาง นิ่งในนิ่ง นิ่งในนิ่ง องค์พระที่โตใหญ่ขึ้นไปเรื่อย ๆ จะชัด ใส สว่าง มีความสุข ความบริสุทธิ์ไปพร้อม ๆ กัน นิ่งในระดับที่ปลอดความคิด ฝึกทำไป ทำซ้ำ ๆ

* พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร



❀ ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง...ยิ่งดิ่งไม่หยุด ❀

(นั่งสมาธิ) หลับตา ผ่อนคลาย ปรับให้สบาย ๆ ทั้งกายและใจ ผ่อนคลายสบาย ๆ กายต้องสบาย ๆ ใจต้องสบาย ๆ มันต้องสบาย ๆ ใจถึงจะนิ่งนุ่ม นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ

“นิ่ง นุ่ม นิ่งแน่น นุ่มนวล” ๔ คำนี้เราต้องฝึกครอบครองให้ได้นะลูก นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ นิ่งแน่น นุ่มนวล ควรแก่การงาน นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ผ่อนคลาย ฝึกซ้ำ ๆ ๆ นิ่งสนิทให้สมบูรณ์ ให้ใจปลอดจากความคิดในเรื่องราวต่าง ๆ ภายนอก ปล่อยใจไปอย่างสบาย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ใจเย็น ๆ ให้ทำใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ นิ่งแน่น นุ่มนวล ๔ คำนี้จะมาพร้อมกันเลย อภิญญาละ สัมโพธิญาณะ นี่แหละ

“วิชาธรรมกาย ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง...ยิ่งดิ่งไม่หยุด”

ถ้านิ่งสมบูรณ์ จะเห็นภาพภายในได้ชัดเจน เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระธรรมกาย เห็นภาพภายในได้ชัด ใส แจ่ม ภายในยิ่งดิ่ง ยิ่งเร็ว ยิ่งชัด ถ้ายังเห็นภาพภายในคุ่ม ๆ คำ ๆ ยังไม่ใช่ ถ้ายังไม่เห็นภาพภายในชัดเจน ก็เพราะยังไม่ดิ่ง ไปยังไม่เร็ว ถ้าไปยิ่งเร็วก็จะยิ่งเห็นรายละเอียดได้ชัดเจน เพราะเรานิ่งแน่นได้อย่างสมบูรณ์

การเห็นภาพภายใน ใจมันต้องมีความสุขนะลูก เมื่อใจมีความสุขแสดงว่าเราวางใจได้ถูกส่วน จึงสามารถมองเห็นภาพภายในได้

ภาพภายในนั้นจะนุ่มนวล นุ่มนวลควรแก่การงาน ความสุข บริสุทธิ์เกิดขึ้น ความบริสุทธิ์เปรียบเหมือนท่อน้ำที่ไม่มีตะกอนตะกรัน น้ำในท่อจะไหลลื่น ถ้าเรารู้จักความบริสุทธิ์ตรงนี้ เราถึงจะเข้าใจ

ต้องทำอย่างสบาย ๆ ต้องนิ่ง ๆ ถ้ายาก ไม่ง่าย ไม่สบายก็ไม่ได้ ผิดสูตรก็ไม่ได้ ต้องง่าย ๆ ตลอดเส้นทางไปจนถึงที่สุดแห่งธรรม ตลอดเส้นทางต้องง่าย ๆ ง่ายเพิ่มขึ้น ถ้ายากก็ไม่ตรงตามหลักวิชา เราผ่านความยากมาแล้ว ผ่านเส้นทางทรมันดารมาแล้ว ตอนนี้มาถึงเส้นทางซูเปอร์ไฮเวย์แล้ว

หลวงพ่อมั่นใจว่าลูกทุกคนทำได้ ลูกทำได้มระดับหนึ่งซึ่งทำได้ดีแล้ว ตอนนี้ลูกยังเป็นผู้ฝึกใหม่อยู่ มันไม่ซ้ำหอรอกลูก และลูกก็ไม่ได้ไปนั่งแข่งกับใคร ค่อย ๆ ฝึกทำกันไปนะลูก





❀หยุดกับนิ่งอย่างเดียวเท่านั้น❀

(นั่งสมาธิ) หลับตาอย่างสบาย ๆ เอาให้ได้ เราทำมาถูกทางแล้วในระดับหนึ่ง มันต้องนิ่งแน่น อย่าไปตั้งใจมาก เริ่มต้นอย่างง่าย ๆ ใจเย็น ๆ นิ่งอย่างเดียวให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระ

ถ้าไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระ ก็ยังศึกษาวิชาธรรมกายไม่ได้ เพราะวิชานี้เป็นวิชาของพระ ไม่อย่างนั้นจะไปเรียนวิชาธรรมกายของพระธรรมกายได้อย่างไร ต้อง **“เรียนวิชาธรรมกาย โดยพระธรรมกาย”**

เราต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระ เพราะต้องอาศัยธรรมจักขุและญาณทัสสนะของพระธรรมกาย จึงจะศึกษาวิชาธรรมกายได้ ทั้งหมดนี้ต้องหยุดกับนิ่งอย่างเดียว หยุดนิ่งผ่านศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เราอยู่ในตำแหน่งแห่งการบรรลุธรรม คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ พอถูกส่วนเห็นดวงธรรม เห็นองค์พระภายใน พอถูกส่วนปั๊บก็เริ่มเรียนเลย ศึกษาวิชาธรรมกาย

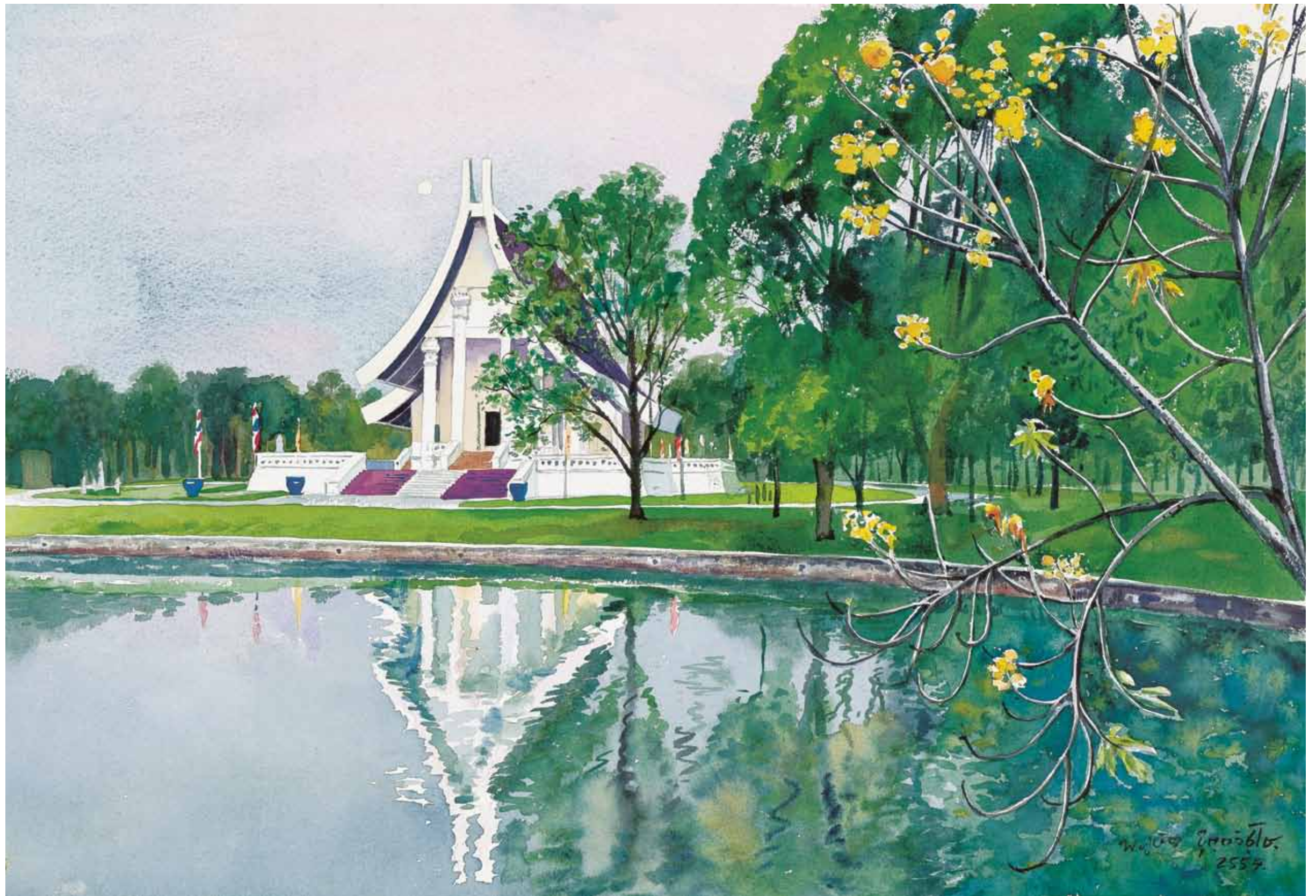
ลูกยอม ๆ ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระ เห็นองค์พระทุกองค์ที่ผุดผ่านขึ้นมา นิ่งให้แน่น ๆ ต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระ หลักการมีแค่ **“หยุดกับนิ่งอย่างเดียวเท่านั้น”** มีความสุข บริสุทธิ์ เห็นแจ้ง ชัดใสสว่าง เกิดความรู้แจ้ง ถ้าไม่แน่นก็ไม่เป็นอย่างนี้ เห็นแต่ไม่มีความสุข แปลว่า มันนิ่งแต่ยังไม่แน่น เหมือนเสียบุฟฟิงโทรศัพท์ เสียบลูม ๆ แต่มันหลุด ได้ยินไม่ชัด แต่พอเสียบเข้าไป จิก! ก็ได้ยินชัด

ให้ลูกสังเกตดูว่านิ่งแล้วมีอารมณ์เบื่อ หรืออึดอัดบ้างไหม หรือรู้สึกที่เราอยู่ในที่แคบ ๆ มีขอบเขตจำกัด ถ้ามีความรู้สึกเบื่อ อึดอัด แสดงว่าใจหลุดออกมาแล้ว แต่ถ้าไม่มี มีแต่ความสุข อยากมุดเข้าไปข้างในเรื่อย ๆ แสดงว่าใจไม่ติดข้างนอก อย่างนี้คือเครื่องวัดหยาบ ๆ พระธรรมกายไม่มีความเบื่อแม้แต่นิดเดียว ให้มุ่งมั่นฝึกฝน ทำได้แล้วก็ฝึกให้สมบูรณ์ ก็จะคล่องและง่ายขึ้น

ลูกก็ละเอียดกันขึ้น เหลืออีกนิด มันเหมือนเส้นผมบังภูเขาลูก หรือขนตาแทงเข้าไปลูกนัยน์ตา ถ้าลูกดูองค์พระแล้วไม่มีความสุข แสดงว่าติดตรงใช้ความคิดกับไปค้นภาพ จะแก้คิดกับค้นโดยที่ไม่รู้ตัวด้วยการทำให้สบายกว่านี้ นิ่ง นิ่งแน่น มององค์พระอย่างสบาย ๆ ทั้งหลับตาสีมตา นิ่งนอนย่นเดินเห็นองค์พระตลอด

ถ้าลูกโดนดึงดูดเข้าไปสู่ภายในไปเรื่อย ๆ แสดงว่าเราเข้ากลางไปแล้ว ส่วนความสว่างภายในยังคงสว่างยามสาย เพราะเรายังนิ่งไม่สนิท ยังนิ่งหลวม ๆ เราก็ทำซ้ำ ๆ จนกระทั่งอย่างน้อยสว่างเท่าพระอาทิตย์เที่ยงวัน และมากกว่า นิ่งแน่นเพิ่มขึ้น การรู้เห็นก็กว้างขึ้น ขอให้ประกอบความเพียรให้ดี ให้ลูกหลักวิชา อย่าประมาทให้นิ่งแน่นไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ปรับให้ถูกส่วน ทำซ้ำ ๆ อย่างสบาย ๆ





❀ หยุดนึ่ง ญุกส่วน ❀

(นึ่งสมาธิ) หลับตา ทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นึ่งอย่างเดียว นึ่งในนึ่งเข้าไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งนึ่งแน่น นุ่มนวล ก็จะง่าย คล่อง ผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระ ใส่ทั้งดวง ใส่ทั้งองค์พระ ให้ใสทุกดวง พอละเอียดดีแล้วจะเป็นไปเองเลย เพราะความละเอียดเรามากพอที่จะเข้าไปสู่ภายใน เข้าไปเรื่อย ๆ ยิ่งเราดูภาพภายในอย่างสบาย ๆ เฉย ๆ สบาย ๆ จะไปเองเลย ไม่ไปไม่ได้ มันจะไปเองอย่างต่อเนื่อง ต่อเนื่องเข้าไปเรื่อย ๆ ชัดในชัด ใสสว่างเพิ่มขึ้น ความสุข ความบริสุทธิ์ เพิ่มขึ้น ยิ่งสุขยิ่งบริสุทธิ์ ใจยิ่งเกลี้ยงเกลา ไม่ติดอะไรเลย คน สัตว์ สิ่งของ ปล่อยทุกอย่าง วางทุกสิ่ง มุ่งเข้าไปสู่ภายใน ทิ้งเข้าไปสู่ภายใน

พอนิ่งดีแล้วก็ผ่านองค์พระที่มีความละเอียด มีความชัด ความใส สะอาด บริสุทธิ์มาก เข้าไปภายในไปอย่างรวดเร็วแรง ทุกดวงธรรม ทุกกายภายใน มีความใส สว่างบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ นึ่งแน่น นุ่มนวล เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ เข้ากลางของกลางอย่างสบาย ๆ จะเห็นชัดใสแจ่มเลย ศูนย์กลางกายจะขยายใหญ่โตเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ เข้ากลางได้เรื่อย ๆ ขยายความละเอียด ขยายความบริสุทธิ์ สบาย ๆ นึ่งในนึ่ง **ยิ่งหยุดยิ่งนึ่ง...ยิ่งดิ่งไม่หยุด**

จับจุดได้ก็พบจุดจบ ทำซ้ำแล้ว ซ้ำอีก ก็เป็นไปตามขั้นตอนนี้แหละ นึ่งแน่น นุ่มนวล อย่างง่าย ๆ เส้นทางนี้ต้องง่าย ๆ ทำได้คล่องกันดีขึ้น ให้คล่องมากขึ้น

ฝึกให้เป็นกิจวัตรวันต่อวัน ถ้าทั้งโลกทำแบบนี้จะเกิดสันติภาพโลก ตื่นเข้า นึ่งสมาธิ ฉับเข้า รับบุญ นึ่งสมาธิ ฉับเพล รับบุญ นึ่งสมาธิ ออกกำลังกาย และก็หลับ จำวัดในอุ้งแห่งทะเลบุญ พอตื่นนอนก็ตื่นจากอู่มาเลย อุ้งแห่งทะเลบุญ ชีวิตจริง ๆ ก็มีแค่นี้ แต่ชาวโลกที่ประมาทในการดำเนินชีวิต ไปทำกะโหลกกะลาอะไรก็ไม่รู้

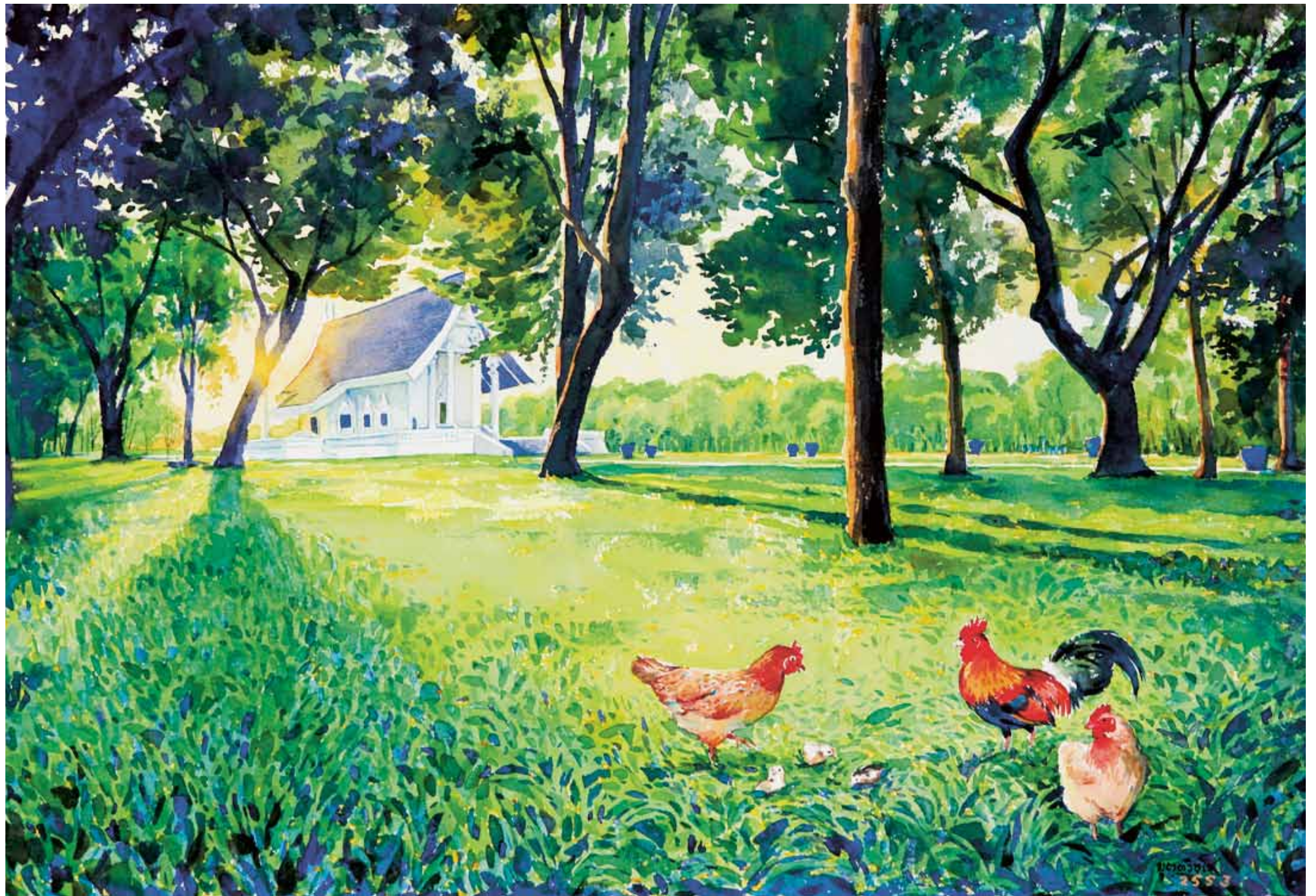
ถ้าเราละเอียดเราจะไปค้นกัน ว่าทำไมชีวิตถึงไม่เรียบง่าย ทำไมถึงซับซ้อน วุ่นวาย ชีวิตชาวโลกจริง ๆ ไม่เป็นแบบนี้ หลวงพ่อรอคอยความพร้อมของเราอยู่

ชีวิตต้นแบบของมนุษย์ที่ยังต้องมีอริยาบถอยู่ ต้องใช้อริยาบถ ยืน เดิน นอน นึ่งอย่างไร และ ๔ อริยาบถนี้มีมาตั้งแต่เมื่อไร เรื่องราวที่ชวนให้เราต้องศึกษาเรียนรู้ยังมีอีกมากมาย ถ้าไม่มีอริยาบถ อาชีพก็หมดไปเลย แล้วอาชีพเริ่มมาตั้งแต่เมื่อไร ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะสอนอาชีพที่จำเป็น สัมมาอาชีพะมาเมื่อไร และก่อนหน้านี้นั้นเป็นอะไร อย่างนี้ไง จะรู้เรื่องราวเหล่านี้ได้ เราต้องมีอุปกรณ์

อุปกรณ์ คือ **“หยุดนึ่ง ญุกส่วน”** มันเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวของเรา ทำไมต้องเป็นอย่างนี้ ตกลงความเหมือนและความแตกต่างอันไหนมาก่อน ความแตกต่างมาก่อน หรือความเหมือนมาก่อน นี่เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ เหมือนอย่างไร ต่างอย่างไร

เราต้องศึกษาเรียนรู้ ทั้งหมดนี้ได้จากหยุดกับนึ่งอย่างเดียว โดยผ่านจุดเล็กเท่าปลายเข็ม ดิ่งเข้าไปอย่างรวดเร็วแรง จะก้าวกระโดดไปเอง ไม่ไปไม่ได้ เพราะความละเอียดของเราถึงจุดที่ละเอียดเอง เหมือนพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้านิโรธสมบัติ เพราะท่านไม่มีอะไรเหนี่ยวรั้งข้องเกี่ยวเลย ใจนึ่งแน่นเข้าไปเสวยวิมุตติสุขในนิโรธสมบัติได้

ให้ลูกฝึกแบบนี้ ฝึกทำซ้ำ ๆ ให้คล่องให้ชำนาญ ทำแบบนี้ และพยายามฝึกให้ได้ทุกอริยาบถ ทั้งนั่งนอนยืนเดิน ทำอย่างสบาย ๆ เราทำได้แค่ไหนเอาแค่นั้นไปก่อน พอชำนาญเจนจบตรึงนั้น เดียวก็จะหลุดพ้นผ่านเข้าไปสู่ข้างใน จะเป็นอย่างนี้เอง และจะนึ่งแน่น ชัดมากขึ้นไปเรื่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ นะลูกนะ



❀ ฝึกให้ได้ตามสูตร ❀

(นั่งสมาธิ) หลับตารวมใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ สบาย ๆ นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ จะนิ่งได้ ต้องทิ้งทุกอย่างที่ไม่เป็นแก่นสารของชีวิต ให้ผ่านองค์พระเข้าไปเรื่อย ๆ ตามสูตร ชัดใสสว่าง ซ้อนตรงกลางองค์พระให้สนิท แล้วเราจึงจะเห็นองค์พระได้อย่างสบาย ๆ รักษาอารมณ์ให้ใส ๆ เกลี้ยง ๆ จดจ่ออยู่กับองค์พระให้ต่อเนื่องตลอดเวลา

การมีความสุข แปลว่า ใจมันนิ่งมาก ถ้านิ่ง เฉย ๆ ยังไม่สุข แสดงว่า ยังนิ่งหลวม ๆ ฝึกเอาให้ได้ตามสูตร ให้ทำอย่างง่าย ๆ ฝึกทำซ้ำ ๆ ๆ ทำให้ได้ตามสูตร มีความสุข ความบริสุทธิ์ สบาย ๆ จะทำอะไร ดูอะไรต้องมีความสุข ถ้าทำได้ตามนี้ต่อไปก็ง่าย ฝึกให้นิ่ง ๆ ให้ใจเย็น ๆ อย่าไปตั้งใจมากนะลูก ทำสบาย ๆ ต้องสบาย ไม่สบายไม่ได้ ทำซ้ำ ๆ ๆ

ทำใจ innocent เหมือนเด็ก ๆ เหมือนเป็นหุ่นยนต์ที่ไม่มีสมอง ดูภาพภายในธรรมดา ๆ ถ้ามีความคิดแสดงว่ายังไม่นิ่ง จุดที่นิ่งมันไม่มีความคิด ถ้ามีความคิดแสดงว่ายังหยابอยู่ ฝึกทำง่าย ๆ สบาย ๆ มีความสุข เข้ากลางไปเรื่อย ๆ ซ้ำ ๆ ๆ ให้นิ่งแน่นเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้าลูกฝึกได้ตามสูตร ความละเอียดก็จะได้ เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ พื้นฐานจะต้องแน่น ทำซ้ำ ๆ ต้องสบาย ๆ การเห็นภาพภายใน จะเกิดในช่วงที่ใจสบาย ๆ

นั่งอย่างเดียวนั่งสำเร็จทุกอย่าง เราจะเข้าใจคำของพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ที่ว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** ผิดจากนี้ไม่ได้ ทำแบบท่านก็ได้ของท่าน จะนิ่งได้ต้องทิ้งทุกอย่าง ทิ้งสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร ใจไม่เขยื้อน ฝึกทำตรงนี้ เพราะสภาวะใจของพระธรรมกายท่านนิ่ง เราก็ต้องนั่งถึงจะซ้อนกับท่านได้สนิท

“นิ่ง...ถึงเห็น” เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระภายใน ต้องระดับเป็นพระธรรมกายถึงจะดูอะไรได้ ต้องใช้ตาของท่านดูถึงจะเห็นได้รอบตัว เราศึกษาอะไรก็ได้ด้วยความเป็นพระ ตอนนี้เราอยู่ในระดับเป็นสามเณร ยังยุค ๆ ยิก ๆ แต่ก็ เป็นเทือกเถาเหล่ากอของพระธรรมกาย เราค่อย ๆ ฝึก แต่ก็ จะเจริญขึ้นไปเรื่อย ๆ

เราก็ฝึกกันต่อไป ฝึกจนกระทั่งมีความรู้สึกว่าเป็นพระ พระเป็นเรา ให้มีความรู้สึกเป็นพระจนเนื่องมาถึงกายหยาบ ถ้าเราเป็นพระจะเหมือนมีแก้วสารพัดนึก จะทำอะไรก็ได้ จะดูอะไรก็ได้ เพราะ**วิชชาธรรมกายต้องเรียนด้วยพระธรรมกาย ผู้สอน คือ พระธรรมกายภายในตัวของเรา** เข้าไปมีแต่องค์พระธรรมกาย ให้ฝึกใจนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ท่านจะถ่ายทอดให้หมดเลย แต่เราต้องเป็นพระธรรมกาย ผู้บริสุทธิ์ หยุด ณ ตรงจุดที่เป็นแก่นสารของชีวิต คือศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ฝึกให้ชำนาญ ถ้านิ่งสนิทแล้วทุกอย่างก็จะได้ง่าย ตั้งใจฝึกกันไปนะลูก



❀ เข้มทิศลิขิตชีวิต ❀

(นั่งสมาธิ) หลับตา เอาให้นิ่งแน่น ให้มีความสุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ใจเกลี้ยง ๆ ใส ๆ นุ่มนวลเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ฝึกทำซ้ำ ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ให้นิ่งกับสุข เดี่ยว ภาพภายในจะชัดเจน วิชชาธรรมกายต้องเห็นอย่างเดียว การเห็นภาพภายในจะไม่มีเบื่อเลย ลูกต้องฝึกให้ได้ตลอดเวลา สิ่งนี้สำคัญนะ

ความสว่างภายในจะเกิดขึ้นได้ ต้องทำลายเครื่องกั้น คือ นิเวศน์ ก่อนนะลูก ทำลายได้ก็ด้วยหยุดนิ่งอย่างเดียว ทำอย่างสบาย ๆ นิ่งในนิ่งไปเรื่อย ๆ ถ้ามีภาพแทรกเข้ามา โดยที่เราไม่ตั้งใจให้ภาพเหล่านั้นมา แสดงว่าความบริสุทธิ์ของจิตยังไม่บริบูรณ์ มันยังนิ่งได้ระดับหนึ่ง แต่ยังไม่นิ่งแน่น **นิ่งหลวม ๆ วิธีแก้ ก็คือ ดูเฉย ๆ** มีอะไรมาให้ดูก็ช่างมัน เหมือนเราเปิดทีวีอยู่ดี ๆ แล้วมีคลื่นมาแทรก ก็ใช้สูตร ๒ คือ **“ช่างมัน”** ถ้านิ่งแน่นจะไม่มีช่องว่าง คลื่นแทรกไม่ได้ วิธีแก้ที่ดีที่สุด คือ **“ทำเฉย ๆ”**

ให้ปรับอินทรีย์ ก็มี “ตั้งกับหย่อน” “ตั้งใจมากกับไม่ตั้งใจ” มันก็มีแค่ ๒ อย่างนี้ ไม่ตั้งใจนะ เพราะไม่ได้มีความสุขจากสมาธิ หรือบางที่ไม่สุขไม่ทุกข์ก็เบื่อเหมือนกัน หรือเห็น แต่ไม่มีความสุข ลูกอย่าไปยึดอัดหรือหงุดหงิดตัวเอง จะเอาระเบิดไประเบิดนิเวศน์ก็ไม่ได้ หรือจะไปกินก๋วยเตี๋ยวก็ไม่ได้ วิธีการ คือ **ต้องหยุด** ซึ่งตอนนี้ มันเกือบจะมีความสุขอยู่แล้ว เหลืออีกนิดเดียว

ลูกอย่าท้อนะ เราทุ่มมาขนาดนี้แล้ว ให้ดีใจว่าเรามาอยู่ในจุดที่มีบุญมาก ได้โอกาสมาทำใจหยุดใจนิ่ง ให้โอกาสตัวเองมาศึกษาวิชชาธรรมกาย มนุษย์ในโลกมีตั้งมากมาย ยังไม่ได้โอกาสแบบนี้เลยนะลูก ให้ใช้วันเวลาที่ผ่านไปเพื่อทำใจหยุดใจนิ่ง เราทำลายเครื่องกั้นความเห็นได้ด้วย **“หยุด”** จะหยุดได้ก็ต้องทิ้งทุกอย่างมันเป็นเรื่องเดิม ๆ วน ๆ บำเพ็ญตบะ **“ตัดใจนิ่ง”** ไม่ได้ไม่ยอม ไม่ได้ก็เอาให้ได้ ไม่ได้ต้องได้ ลูกอดทนฝึก อดทนสู้ ช่วงนี้เป็นช่วงที่ดีที่สุดในชีวิต ยิ่งแข็งแรง สดชื่น ปลอดภัย **“เข้มทิศลิขิตชีวิตของเรา คือ ขยันกับขี้เกียจ”** ก็มีอยู่ ๒ อย่างว่า เราจะขยันหรือขี้เกียจ

ให้ตอบประสบการณ์ภายในตามความเป็นจริง ตอบตรง ๆ ตามความเป็นจริง จะทำให้เราเข้าถึงธรรมะภายในได้อย่างง่าย ๆ ง่าย คือ เร็ว ไม่ต้องเสียเวลา หลวงพ่อไม่เคยอารมณ์เสีย มีแต่ให้โอกาส เพราะรู้อย่างฝึกอยู่ เดี่ยวพอมันถูกส่วน ลูกจะทำได้หมด แต่อย่าประมาท ฝึกทำทุกอิริยาบถทั้งนั่งนอนยืนเดิน นอกห้อง ในห้อง ทุกอิริยาบถ เราเข้ามาในนี้มารู้เป้าหมาย เราทิ้งทุกอย่างมาแล้ว ให้ทำให้ได้ ให้ฝึกซ้ำ ๆ ถ้าหนทางภายในเปิดมันจะง่าย ดิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ให้นิ่งแน่นเข้าไปเรื่อย ๆ เห็นแจ้งเป็นอย่างนี้ รู้แจ้งเป็นอย่างนี้ รู้แจ้งเห็นจริงต้องนิ่งแน่นอย่างนี้ ลูกก็ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ทำแบบนี้แหละลูกนะ





❀ จากนิ่งแน่น เป็นนิ่งแน่น ❀

(นั่งสมาธิ) นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ ผ่อนคลาย นิ่งไปตรงกลางจะเข้ากลางไปเอง ซึ่งเราก็เข้ากลางกันได้อยู่แล้ว ผ่านดวง ผ่านกาย ก็ละเอียดแล้วระดับหนึ่งทีเดียว จะนิ่งแน่นได้ต้องปล่อยวางจริง ๆ จะเหยียบเรือสองแคมไม่ได้ จะข้ามไปอีกฝั่งต้องทิ้งอีกฝั่ง ลูกจะทำได้กันทั้งทีมเลย เพราะว่าลูกฝึกใจให้หนึ่งได้ในระดับหนึ่งแล้ว แก่จากนิ่งแน่น...มาเป็นนิ่งแน่น แก่ตรงนี้ถึงจะทำได้ อีกนิดเดียวก็จะได้กันหมดแล้ว

นิ่ง ๆ จะหลุดจากกายหยาบไปเอง ปล่อยหลุดปล่อยพันก็มีหลายระดับ ทั้งตั้งผ่านองค์พระ ปล่อยเข้าไปเรื่อย ๆ ทำเฉย ๆ สบาย ๆ เดี่ยวจะละเอียดเข้าไปเรื่อย ๆ ฝึกทำซ้ำ ๆ ใจนิ่งแน่น ปล่อยเข้าไปข้างในผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระ ไปถึงจุดที่ละเอียดสุด ถ้าตรงนี้ได้ก็ง่ายแล้ว **วัตถุประสงค์ คือ ทำให้นิ่งแน่น จะนิ่งแน่นต้องทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว**

ถ้าลูกนิ่งแน่นแล้วจะอยู่ที่เดิมไม่ได้ จะ ป๊บ! เข้าไปเลย ฝึก ณ จุดตรงนั้นเอาให้ได้ **อย่าไปกลัวจะเห็นธรรมะช้า เพราะไม่กลัวช้าจึงจะเห็นธรรมะได้ธรรมะเร็ว** ขอให้มีความเพียร ฝึกให้ถูกวิธี มันไม่ยาก ถ้ายากไม่ใช่ ต้องระดับที่นิ่งแล้วมันไม่เมื่อย มันมีความสุข ต้องนั่งไปได้ถึงตรงนั้นนะลูก

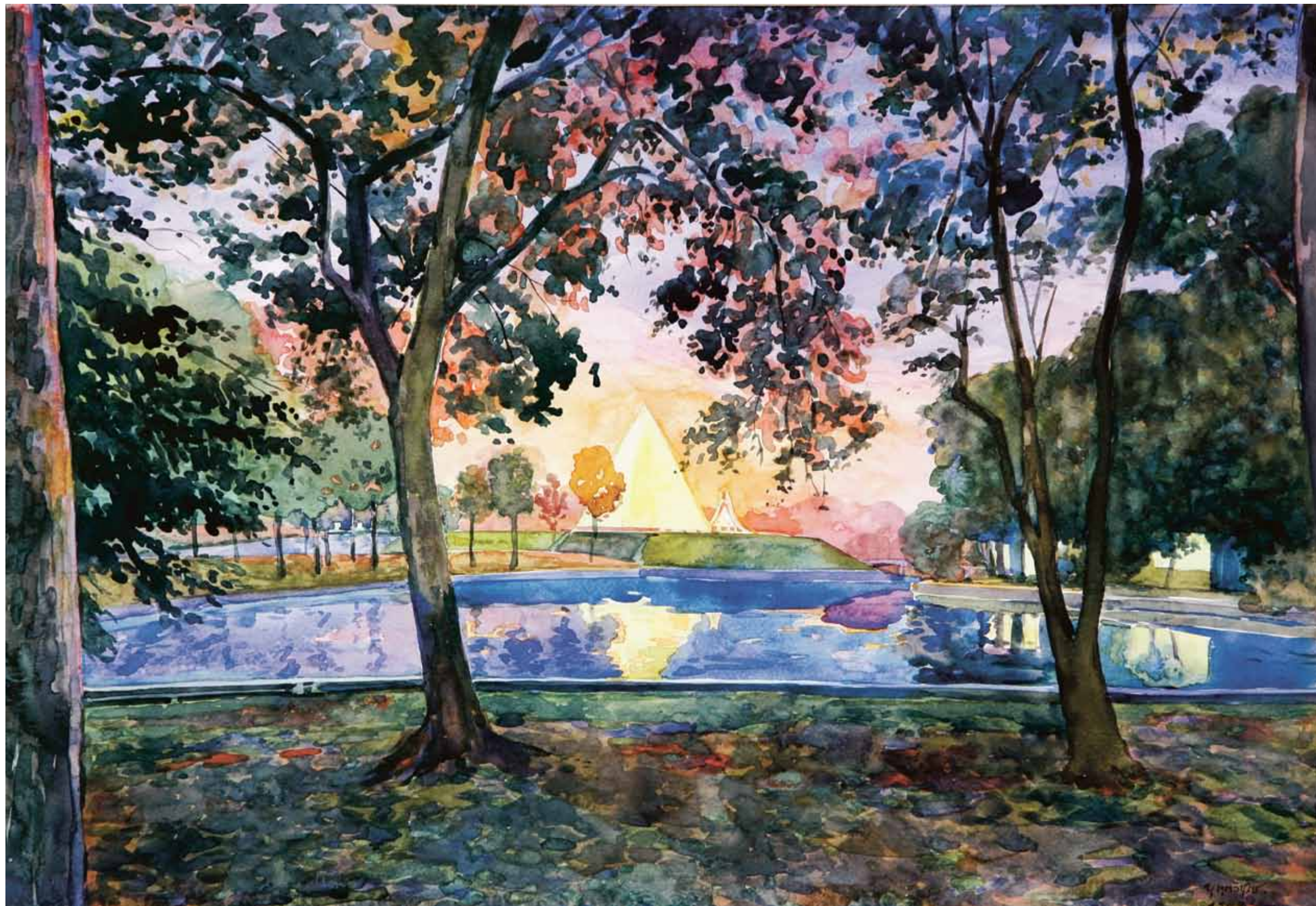
ภาพภายในกับความสุขความสว่างมันจะมาพร้อม ๆ กัน ขาดอันใดอันหนึ่งไม่ได้ จะใส จะชัด จะสว่าง เห็นกว้างขวางยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าอารมณ์สบายลดลง ใจมันจะคับแคบ ไม่มีความสุข

การดูภาพภายในให้ดูเหมือนไม่ได้ดู เดี่ยวก็จะนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ ฝึกซ้ำ ๆ เส้นทางมีอยู่สายเดียว ถ้าไปไม่ถูกก็ให้มันรู้ไป เหลือแต่นิ่งอย่างเดียว เราจับหลักได้แล้วว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** ที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านสรุปเอาไว้ เรากำลังฝึกตรงนี้ เอาให้ได้ เราก็ฝึกให้กายเบาเท่ากับใจ ให้หลุดเข้าไปเลย ให้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอด จะได้ง่าย ๆ สำคัญมากเลย ทำอย่างสบาย ๆ ดูภาพภายในไปเรื่อย ๆ ดูดวงธรรม ดูองค์พระ ทำได้ง่าย ๆ สังเกตได้ว่าปล่อยเข้าไปข้างในจะมีความชัดเจน ใส สว่าง มาพร้อมกับความสะอาด ความบริสุทธิ์ที่เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

ทำเหมือนดูหนัง ดูไปจนจบเรื่อง ดูไปเรื่อย ๆ ดูเพลิน ๆ ดูไปเรื่อย ๆ โดยไม่ได้คิดอะไร เหมือนเราเข้าไปในโรงหนัง ดูไม่ได้คิดอะไร แต่ก็ซาบซึ้งไปเรื่อย ๆ ดูไปถึงจุดจบ ดูที่มีให้ดูภายใน ดูให้สบาย ดูให้มันครบ ดูให้ชัดเจน ให้แจ่มแจ้ง ทุกดวงทุกกาย ทำซ้ำ ๆ เดี่ยวการศึกษารูธรรมวิชชาธรรมกายก็จะง่าย ๆ เอาให้คล่อง ๆ เมื่อความละเอียดเรานิ่งแน่นมั่นคง จะเห็นและเข้าใจ เรากำลังฝึกตรงนี้อยู่ เหลือแต่หยุดนิ่งอย่างเดียว

ฝึกให้ได้ ถ้านิ่ง ๆ มันก็จะนิ่งแน่น นุ่มนวล มันหนีจากนี้ไม่ได้ ถ้านิ่งแน่นมันจะไปจดจิดไม่นิ่งแน่นนุ่มนวล นิ่งแน่นเข้าไปถึงจะชอบพท์ ๆ ละมุน จากของหยาบมาเป็นของละเอียด จากของแข็งเป็นแก๊ส กลั่นใจให้ละเอียด ฝึกตรงนี้ให้ได้นะลูก





❀ ความสุขมาติดแต่ไม่ติดสุข ❀

(นั่งสมาธิ) ปล่อยไปเลย ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว ให้ใสทั้งดวงธรรม ปล่อยไปเลย เข้าไปสู่ภายใน ดูเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ ให้ใจเราใส ๆ เกลี้ยง ๆ ไม่มีสิ่งใดมาเหนี่ยวรั้ง ให้นิ่งในนิ่ง นิ่งในนิ่ง ปล่อยเข้าไปในกลางของกลางไปเรื่อย ๆ ไปอย่างนิ่งแน่น นุ่มนวล ทั้งเข้าไปทั้งตัว ผ่านเข้าไปในกลางองค์พระ เข้าไปได้แล้ว จะเร็วแรงเอง

ถ้าเรานิ่งความสุขจะมาติดเอง ความสุขจะมาหาเอง เราจะไปควานหาความสุขไม่ได้ ต้องนิ่งนะถึงจะสุข แล้วความสุขจะมาติดเอง แต่เราจะไม่ติดกับความสุข ความสุขจะไม่ติดเรา ถ้าเราไม่นิ่ง

นิ่งในนิ่ง ปล่อยเข้าไปในกลางของกลาง อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ อย่าไปลุ้น เข้าแบบตัน ๆ ไม่ใช่ ถ้าติดกลางนิ่งแน่นจนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระ จะเข้าไปอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ เร็วแรงเอง ปล่อยใจเข้าไปในกลางอย่างสบาย ๆ ก็ให้เห็นภาพ อย่าไปลุ้น ให้นิ่งในนิ่ง อย่างสบาย ๆ ให้นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ ไม่ให้มีอะไรมากีดขวางได้เลย ให้ทะลุไปถึงจุดที่ไม่มีอะไรมากีดขวางได้

ทำใจนิ่ง ๆ อย่างสบาย ๆ นิ่งนุ่ม สบาย ใส ๆ มีความสุขตลอดทางสายกลางของเรา ต้องชัดเจน ใส สะอาด บริสุทธิ์ ทางสายกลางของเราต้องโล่ง กว้าง ใส สว่าง มีแต่ความสุข ความบริสุทธิ์ เราต้องครอบครองให้ได้ จนกระทั่งสามารถควบคุมกลางได้

ต้องนิ่งแน่นมาก ๆ ต้องนิ่งกว่านี้อีกเยอะ ตอนนี้นักทำกันมาได้ดีมากแล้ว แต่ยังต้องทำให้ดีกว่านี้อีกมาก ๆ ทำสบาย ๆ ใจนิ่ง ๆ ใจเย็น ๆ จะเห็นได้ ต้องไม่มีความคิดเลย ต้องเกลี้ยง ๆ ใจใส ๆ สะอาด บริสุทธิ์ ไม่ติดอะไรเลย

วางใจให้หยุดนิ่ง นุ่ม เบาสบาย ทำใจให้ใส ๆ เกลี้ยง ๆ ชัด ใส สว่าง มีความสุข ความบริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง เข้ากลางคล่องว่องไว ใจมีพลัง อย่าไปตั้งใจมาก นิ่ง ๆ สบาย ๆ รวมใจหยุดนิ่ง ๆ ในกลางของกลางองค์พระเข้าไปเรื่อย ๆ อย่างเบา ๆ สบาย ๆ ให้ใจใส ๆ เย็น ๆ นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ นิ่งให้สนิท ให้ซ้อนติดกลางองค์พระ ต้องนิ่งแน่นมาก ๆ จึงจะซ้อนติดกลางองค์พระท่านได้สนิท

ผ่านเข้าไปในกลางองค์พระ นิ่งแน่นจะเข้าไปอย่างเร็วแรง ไปทั้งตัว หากถูกยั้งนิ่งแน่นไม่พอ ยังเคลื่อนเข้าไปไม่ได้ ก็ให้เข้ากลางองค์พระของเราไปก่อน ทำใจให้ละเอียด ต้องชัด ใส สว่าง ทุกดวงธรรม ทุกกายภายใน และต้องมีความสุข ความบริสุทธิ์ เราหลุดเข้าไปทั้งตัวเลย เข้าไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับดวงธรรม กับองค์พระ จะทำได้ต้องเห็นดวงธรรม เห็นองค์พระก่อน ให้นิ่งแน่น นุ่มนวล มันคง

จะไปเห็นได้ต้องนิ่งแน่นมาก ๆ ละเอียดยิ่ง ๆ จึงจะไปเห็นได้ ความละเอียดเท่านี้ยังไปไม่ได้ ต้องให้หายสงสัย อย่าไปกลัวว่าจะช้า หรือไม่ทันใจหลวงพ่อ หลวงพ่อก็ไม่เคยคิดอย่างนั้น คิดแต่เพียงว่าอยากให้ลูกทุกคนได้หยุดให้สนิทจริง ๆ ละเอียด นิ่งแน่นจริง ๆ ให้หายสงสัย นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ จนใจนิ่งนุ่มนวล นิ่งกับนุ่มนวลจะมากู้กัน จะนิ่งแน่นไปเรื่อย ๆ อย่าไปท้อ อย่าไปตั้งใจมาก ให้มีความสุข หลวงพ่อก็อยากจะทำให้มานั่งกับลูกในนี้ แต่ภารกิจมันเยอะ ลูก ๆ มีบุญมาอยู่ตรงนี้ ได้โอกาสแล้วทำให้เต็มที่ อย่าไปท้อนะลูก





❀ชีวิตคือการเข้าถึง❀

(นั่งสมาธิ) นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ใจเกลี้ยง ๆ จิตบริสุทธิ์ไม่ติดอะไรเลย วางใจอย่างสบาย ๆ อย่าไปกังวล อย่าไปตั้งใจมาก เอาใจใส่ ขวนขวาย อย่าประมาทในการฝึกฝนตัวของเรา ฝึกไปเรื่อย ๆ นิ่งในนิ่ง ใจเกลี้ยง ๆ ความคิดจะเข้ามาไม่ได้ แทรกไม่ได้ นิ่งแน่น มีแต่กลางอย่างเดียว **ชีวิตคือการเข้าถึง** ผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระ นิ่งในนิ่งเข้าไปอย่างสบาย ๆ

ถ้าเรานิ่งแน่นผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระ กายเบาใจเบา นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ ไปถึงจุดที่ละเอียด ทำง่าย ๆ สบาย ๆ พอจับจุดตรงนี้ก็ประคองไปเรื่อย ๆ เป็นไปตามมิเตอร์วัดความสุข ความบริสุทธิ์ ดูนิ่ง ๆ ดูเฉย ๆ ถ้าดูเฉย ๆ ก็จะเข้าไปได้เรื่อย ๆ เห็นไปได้เรื่อย ๆ เห็นตามภาพที่เห็น เห็นกายภายใน และก็มองตามภาพที่เห็น เหมือนเราดูหนัง ตามดู ติดตามดูไปเรื่อย ๆ มีอะไรให้ดูก็ดูไป ทั้งใน รอบนอกกรอบ

พอใจนิ่ง ๆ ตรงกลางก็ไม่มีความฟุ้ง เพราะเราไม่ได้ไปสนใจเลย ใจติดอยู่กับดวงธรรมกับความสุข ถ้าฟุ้งใจจะติดเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ พอใจหลุดจากสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ก็จะมาสู่สิ่งที่เป็นประโยชน์ พอใจติดสิ่งที่เป็นประโยชน์ ก็จะนิ่งแน่นเข้าไปเรื่อย ๆ ความฟุ้งก็ไม่มี เพราะรู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ พอหลุดจากฟุ้งก็ติดสิ่งที่มีประโยชน์ ติดดวงธรรม ติดองค์พระภายใน ฝึกติดเข้าไปอีก นิ่งแน่นจนกระทั่งแน่นในแน่น แน่นในแน่น แน่นแล้วแน่นอีก ดูไปตรงจุดที่นิ่งแน่น ดูเฉย ๆ แล้วจะเดินทางไปถึงจุดหมายได้

ตอนนี้เรามาสู่ขั้นตอนง่าย ๆ ง่ายยิ่งขึ้น แน่นในแน่น แน่นแล้วแน่นอีก ความชัด ความใส สว่างเพิ่มขึ้น จะเห็นได้กว้างขวาง มีความสุข ความสบาย ความบริสุทธิ์ ใจมีพลัง แน่น แน่นเข้าไปเรื่อย ๆ ใจจะแทงตลอดได้ต้องไม่ติดอะไรเลย นิ่งเข้าไป

เรื่อย ๆ โมเลกุลหนาแน่น ต้องแน่นในแน่น **จะแน่นในแน่นได้...ก็ต้องนิ่งในนิ่ง** นิ่งในนิ่งได้...ก็ต้องทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว

ชาวโลกเขาไปติดในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ลูกต้องไปติดสิ่งที่เป็นประโยชน์ อย่างยิ่งยวด ตอนนี้หมดเวลาสำหรับความหยาบแล้วนะ ถึงเวลาต้องละเอียดกันแล้ว อย่าไปติดกะโหลกกะลาอะไร ยังแข็งแรงกันอยู่ต้องขวนขวายกัน พอใจหลุดจากเรื่องหยาบ ๆ เข้าไปสู่ภายใน จะเห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ และก็หลุดออก เข้าไปเป็นชั้น ๆ จิตบริสุทธิ์ ใจใสสว่างหนักเข้าไปเรื่อย ๆ

พอนิ่งดีแล้วให้ผ่านเข้าถึงกลางองค์พระที่ละเอียดไปอย่างสบาย ๆ มีความสุข ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ติดกลางเข้าไปเรื่อย ๆ แน่นในแน่น แน่นหนักเข้าไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ให้ดูอย่างสบาย ๆ ให้บริสุทธิ์ ให้ใส นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ เข้าไปอย่างสบาย ๆ

หลวงพ่อก็ไม่ชอบคิดอย่างอื่น ชอบเห็นองค์พระ ปล่อยใจเข้าไปในกลางองค์พระ หลวงพ่อดีกว่าปล่อยใจเลือนลอย ไม่เกิดประโยชน์อะไร เอาใจมาติดข้างใน ถ้าหัวใจเราตรงกันก็ง่ายแล้ว จะได้พูดเหมือนกัน ทำเหมือนกัน

ลูกต้องขวนขวาย หลวงพ่อจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม หมั่นหาโอกาสมาแล้ว รับงานหยาบแทนเรา ลูกก็ต้องขวนขวาย สักวันหนึ่งพอถึงจุดหนึ่งที่ทุกอย่างเสร็จก็ต้องมารวมกัน เราจะได้เกื้อกูลกัน ให้สมกับที่เขาได้ให้โอกาสเราเข้ามาปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ ถึงคราวผู้มาภายหลัง ที่จิตเขาเพิ่งพราวจากงานหยาบมา ซึ่งเราผ่านตรงนั้นมาแล้ว เราจะได้เกื้อกูลซึ่งกันและกัน จะได้ยกกันไปเป็นทีมเลย ใจเกลี้ยงกันทั้งทีมเลย ไปกันเป็นทีม



www.kalyanamitra.org
2655

สอนเรื่อง
เรื่องสมาธิ

❀ ต้องนั่งจึงเร็วแรง ❀

(นั่งสมาธิ) นั่งในนั่ง ให้นั่งแน่นในระดับที่เราสามารถถ่ายทอดออกมาเป็นภาษา
ประสบการณ์ได้ นั่งในนั่งเข้าไปเรื่อย ๆ ผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระ ก็เหมือนเรา
นั่งรถผ่าน ดุทิตาทัศน์ ผ่านเข้าไปเส้นทางสายกลางทางเอกสายเดียวในแนวดิ่งจนถึง
ที่สุดแห่งธรรม เราจะเห็นว่าจะไปล้น ไปเร่ง ไปเพ่ง ไปจ้องไม่ได้เลย

หยุดนั่งในกลางองค์พระอย่างสบาย ๆ องค์ไหนก็ได้ที่ชัดที่สุด ใสที่สุด สบาย
ที่สุด ง่ายที่สุดเข้าไปก่อนอย่างสบาย ๆ นั่งในนั่งเข้าไปในกลางองค์พระที่ชัดที่สุด
ดังเข้าไปเลย อย่างสบาย ๆ ข้างในไม่เหมือนข้างนอก เขาขับรถต้องเร่งจึงจะเร็ว
แต่เราต้องนั่งจึงจะเร็วแรงเอง

นั่งเข้าไปอย่างสบาย ๆ เข้ากลางองค์พระไปเรื่อย ๆ ต้องสบาย ๆ นะลูก
จำไว้คำนี้ **“ต้องนั่ง ต้องสบาย”** อย่าให้มีล้น อย่าล้นนะลูก ไม่ต้องกลัวไม่ทันคนอื่น
อื่น เราได้แค่ไหนเอาแค่นั้นไปก่อน เดี่ยวจะดี แค่นี้ ๆ สบาย ๆ เดียวก็ทันกัน
มิให้เราดูแคไหนก็ดูไปอย่างสบาย ๆ **ต้องนั่งจึงจะเร็วแรง**

ผ่านเข้ากลางองค์พระในองค์พระไปเรื่อย ๆ ให้นั่งกว่านี้อีก จึงจะเร็วแรง
ดูไปอย่างสบาย ๆ แล้วจะดีขึ้นเรื่อย ๆ เพราะเราเป็นผู้ฝึกอยู่ จำไว้นะลูก แค่นี้ ๆ
เท่านั้น ต้องสบาย ๆ แล้วจะดีขึ้นเรื่อย ๆ คล่องขึ้นเรื่อย ๆ อะไรมันจะสู้ความเพียร
ของเราได้ ถ้าเราตั้งใจฝึกจริง ๆ เดียวก็คล่องเอง สมมุติเราไปต่อไม่ได้ เราก็กฝึกรถ
ที่ทำได้ไปก่อน อย่าไปฝืน อย่าไปกังวล ให้มีความสุข

ทำใจสบาย ๆ หยุดนั่งในจุดที่เราสบาย มีความสุข ละเอียดตรงไหน เอาใจไป
ที่ตรงนั้น ดวงธรรม องค์พระ เข้ากลางดวงธรรม กลางองค์พระ ทุกอย่างราบรื่น
เป็นไปด้วยดี ปล่อยเข้ากลางอย่างสบาย ๆ ให้มีความสุข ไม่ต้องกังวล นั่งในนั่งใน
กลางองค์พระ นั่งในนั่ง อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ ทำซ้ำ ๆ กำลังจะดีขึ้นเรื่อย ๆ ถ้า

องค์พระยังไม่ชัด ให้ทำองค์พระให้ชัดไเสียกว่าลืมนตาเห็นก่อน เอาตรงนี้ให้ได้ก่อน
ไม่ช้าหรอก นั่ง ๆ เข้าไว้ นั่งอย่างสบาย ๆ นะลูก

เข้าไปในกลางจะมีกลางใหม่ไปเรื่อย ๆ ไม่ซ้ำที่ไม่ซ้ำกลาง จะละเอียดเพิ่มขึ้น
ไปเรื่อย ๆ

ที่ผ่านมาไม่ใช่เราไม่ก้าวหน้า เราก้าวหน้าเข้าไปเรื่อย ๆ เราชำนาญไปเรื่อย ๆ
วิชาธรรมกายเรียนด้วยความมั่นใจแล้วต้องหายสงสัย นโยบายของเราเอาทุกคน
กลับไปได้หมดทั้งทีม ตอนนี้ทั้งองค์กรเขาทำงานหยาบแทนเรา เขาให้โอกาสเรา
มาทำละเอียดก่อน พอถึงเวลานั้นเขามาทำละเอียด ถึงวาระตอบแทนเขาบ้าง เขา
หยาบมา เราละเอียดกว่าก็เป็นพี่เลี้ยงให้เขา เพราะทุกคนก็ทั้งชีวิตมาเหมือนกัน

ลูกเป็นผู้มีบุญมาก ได้เสนาสนะที่เป็นสปปายะ สะดวกสบายทุกอย่างเลย ลูกก็
ต้องใช้เวลานะอันมีค่าฝึกหยุดฝึกนั่งให้ละเอียดขึ้นไปเรื่อย ๆ เราอยู่ในช่วงหัวเลี้ยว
หัวต่อ ให้รักษาให้ดี อย่าให้หลุดเลยนะ อย่าประมาท ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง และ
ระครองความละเอียด

ให้ลูกคลายความผูกพันในคน สัตว์ สิ่งของ พอถูกส่วนจะเข้าไปสู่ภายใน ต้อง
มีความบริสุทธิ์ถึงจะเข้าไปได้ ไม่บริสุทธิ์ก็เพราะยังมีนิวรณ์ ๕ อยู่ ถ้ายังมีนิวรณ์ ๕
ก็เข้าไปไม่ได้ ถ้ามีบางตัวก็เข้าไปได้บ้างไม่ได้บ้าง ถ้าทั้งทุกอย่างก็จะเข้าไปได้อย่าง
เร็วแรง ใจจะบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น สุขเพิ่มขึ้น ให้ดูว่าเราบริสุทธิ์ระดับไหน ฝึกมาขนาด
นี้แล้ว อย่าท้อนะลูก ทำให้ได้นะลูกนะ



❀ นิ่งแน่มสมบูรณ์จึงจะได้ตามสูตร ❀

(นั่งสมาธิ) นิ่งในนิ่ง นิ่งในนิ่ง ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว ผ่านดวงธรรม ผ่านกายภายในเข้าไปเลย ทำซ้ำ ๆ ๆ หลวงพ่อก็รอคอยวันที่ลูก ๆ มีความละเอียดละเอียดกัน จะเป็นวันที่เข้าสมาธิภายในกันจริง ๆ ลูกต้องตั้งใจฝึกฝน เราทำแทนกันไม่ได้ ต้องทำด้วยตัวของเราเอง

ลูกอยู่ในที่ที่สบาย สบายะ เหมาะสมในการที่จะศึกษาวิชาธรรมกาย เพราะฉะนั้น ลูกต้องชวนขวยเอาใจใส่ จดจ่อ เพื่อที่จะเป็นนักรบแห่งกองทัพธรรม

ฝึกหนักอย่างถูกหลักวิชา นิ่ง ๆ สบาย ๆ ยิ่งนิ่งเหมือนก้อนหินยิ่งสบายมาก ตั้งใจมากไม่ได้ ต้องสบาย ไม่ไปกด เค้น เน้น หรือดันให้เห็นภาพชัด เราต้องชนะให้ได้ ฟุ้งเราก็ผ่านมาแล้ว เหลือตรงนี้ต้องชนะให้ได้ ต้องสบายมีความสุข มันถึงจะได้ ให้เจริญอิทธิบาท ๔ โดยสมครใจ แล้วการฝึกหนัก การสังเกต มันถึงจะตามมาเอง ระหว่างที่หลวงพ่อยังมานั่งธรรมะด้วย ก็ให้ฝึกทั้งในรอบนอกกรอบ พรรณานี้ะลูกต้องให้ละเอียด ๆ ฝึกซ้ำ ๆ ๆ ให้ได้ฝึกควบคู่กันไป

ถ้าละเอียดจริง ๆ มันจะไม่เบื่อไม่ท้อ มันจะไม่คิดอยากไปไหนเลย ไม่อยากเด่นอยากดัง ไม่อยากไปทำอะไรแบบที่ชาวโลกเขาทำกัน ไม่สนใจในเรื่องอื่น ใจมุ่งแต่อยากจะทำที่นี่ ไม่อยากไปไหนเลย อยากจะมุ่งสู่ภายในอย่างเดียว มุ่งที่จะทำให้ชัด ให้ใส ให้สว่าง ใจไม่ติดอะไรเลยเป็นปกติ ถ้าได้อารมณ์นี้แสดงว่าเราพร้อมแล้วที่จะศึกษาวิชาธรรมกาย อารมณ์นี้จะมาพร้อมกับความสุข บริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง นิ่งแน่ม นุ่มนวล ตรงนี้เป็นมิเตอร์วัด

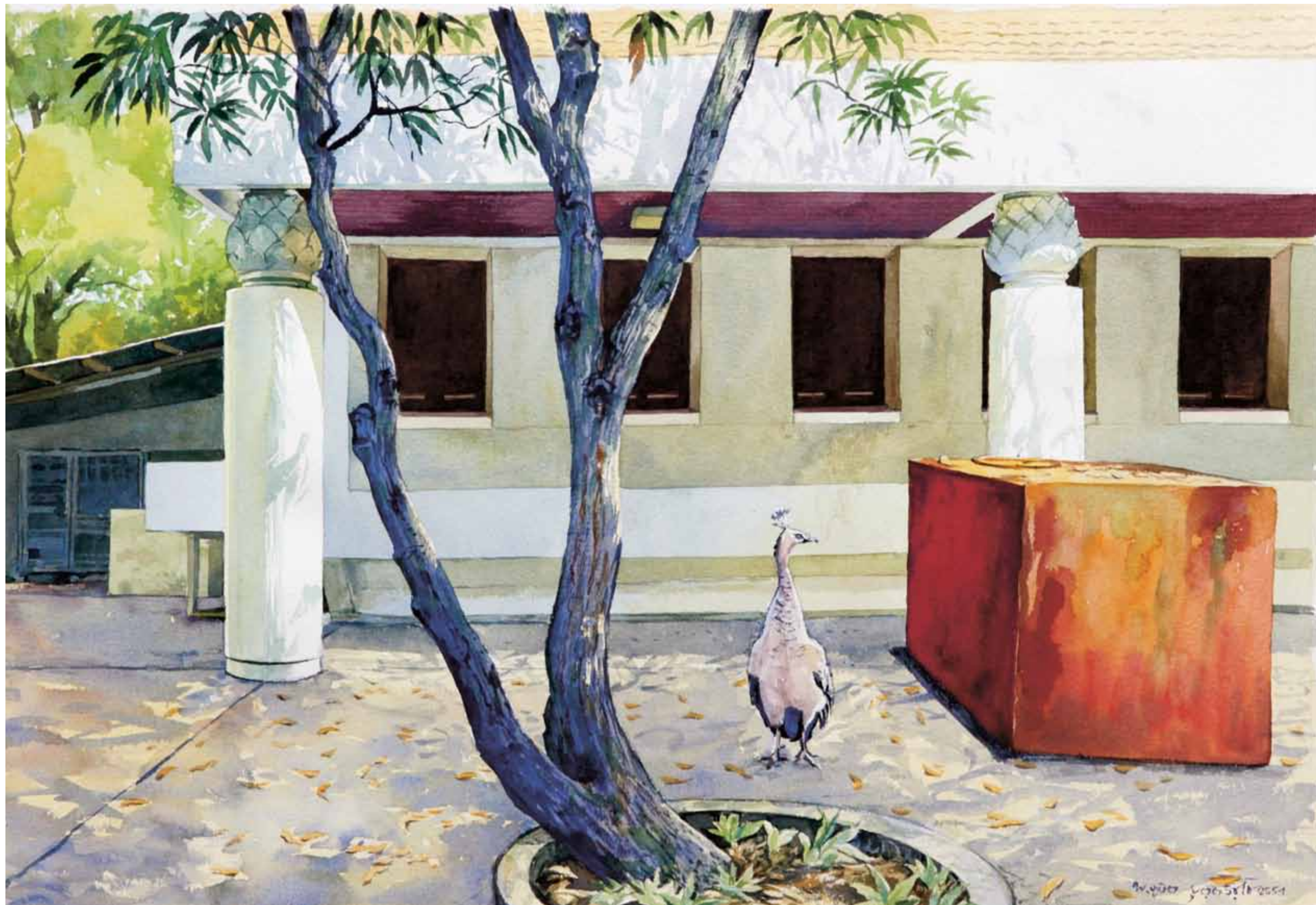
ลูกต้องจดจ่อเรื่องนี้เป็นหลักเลย ให้ทำตลอดเวลา หยุดกับนิ่งให้ดี ๆ อย่าเข้ากลางแบบแหวก ๆ ดัน ๆ ยังไม่ใช่ ต้องนิ่ง นิ่งอย่างเดียว นิ่งอย่างมีความสุข ความบริสุทธิ์ ถ้าความสุขไม่มีก็ไม่ใช่

มันต้องได้ตามสูตรที่หลวงพ่อบอก คือ มีความสุข ความบริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง เข้ากลางคลอง ต้องได้ให้ครบถ้วนแบบนี้ ลูกต้องฝึกตรงนี้ให้ได้ ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับหยุดกับนิ่ง เป็นเครื่องวัดว่าเราหยุดนิ่งแน่มได้สมบูรณ์ไหม

ทำให้นิ่ง ๆ ให้ใจละเอียดก่อน เข้าไปในกลางนิ่ง ๆ ปล่อยใจเข้ากลางไปในกลางองค์พระธรรมกาย กลางของกลางไปเลย อย่าไปลุ้น จะได้ปล่อยหลุดปล่อยพัน ทั้งดึงเข้าไปในกลางองค์พระ ให้นิ่ง อย่ากดดัน ไม่เกิดประโยชน์ นิ่ง ๆ จะเร็วแรงเอง ทำใจให้ถูกหลักวิชา ให้นิ่งแน่ม ถ้านิ่งแน่มจะได้หมด ชัด ใส สว่าง ความสุข ความบริสุทธิ์ จะเพิ่มมากขึ้น ภาพจะเกิดขึ้นเอง ให้หยุดนิ่งไปเรื่อย ๆ แล้วจะเป็นไปเอง ถ้านิ่งแน่มมากกว่านี้ จะไปถึงจุดที่เร็วแรงมากกว่านี้ เป็นจุดที่ทำวิชาได้

ถ้าทำไม่ได้ให้กลับไปทำจุดที่เราทำได้ง่ายก่อน เหล้าใจก่อน พอใส สว่างแล้ว เข้าไปใหม่ ให้ทำให้ได้ตลอดเวลา ให้จดจ่อ ต้องละเอียดทุกอิริยาบถ อย่าส่งใจไปที่ไหน อย่าไปลุ้น อย่าไปกดดัน ทำใจหยุดให้นิ่งแน่ม ให้ถูกหลักวิชา จะชัด ใส สว่าง มีความสุข ความบริสุทธิ์ เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ตั้งใจฝึกนะลูกนะ เดี่ยวจะได้กันทุกคน





❀ ทิ้งฝั่งฟุ้งซ่าน ไปฝั่งนิ่งแน่ว ❀

(นั่งสมาธิ) หลับตานิ่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ต้องใจเย็น ๆ อย่าใจร้อน ให้ใจมุ่งมั่น มีมโนปณิธานรักในการศึกษาวิชาธรรมกาย ใจต้องนิ่งแน่ว จะนิ่งแน่วได้ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ต้องปล่อยวางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียวจริง ๆ

ถามตัวเราเองว่า **“อยากศึกษาวิชาธรรมกายจริงไหม”** สำคัญนะลูก **“อยากจริงไหม”** เหมือนนั่งเรือข้ามฝั่งต้องทิ้งอีกฝั่งหนึ่ง เพื่อข้ามไปอีกฝั่ง **“ทิ้งฝั่งฟุ้งซ่าน ไปฝั่งนิ่งแน่ว”** มันมีทางเลือกทางเดียว ทางเอกสายเดียว ถ้าจะเรียนวิชาธรรมกาย ต้องเรียนอย่างนี้

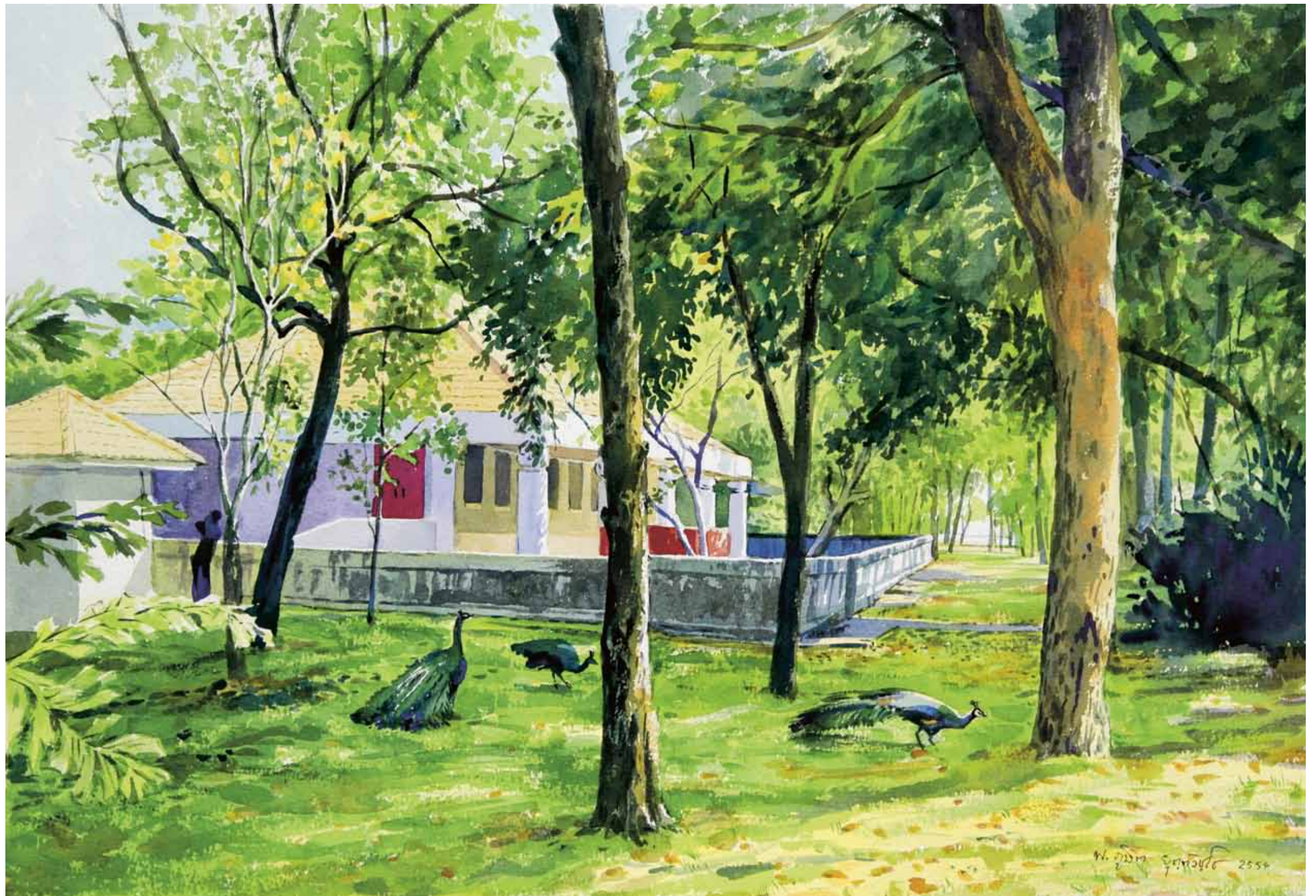
หยุดนิ่งไปอย่างสบาย ๆ ผ่านดวง ผ่านองค์พระ นิ่งไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ คือ ถ้าใจนิ่งหยุดสนิท ลูกจะไม่อยากไปไหนเลย อยากจะอยู่แต่กับภาพภายใน อยู่กับดวง องค์พระ จะมีความสุขหล่อเลี้ยงใจเป็นเครื่องตอบแทนอยู่ตลอดเวลา ถ้ายังอยากไปไหน อยากไปโน่นไปนี่ แสดงว่าใจมันยังไม่นิ่ง ยังเข้าไม่ถึงความสุขจากสมาธิ ลูกต้องมุ่งมั่น ตั้งใจฝึกฝนไปนะลูก

ตอนนี้ทำมาได้ตั้งเยอะแล้ว เหลือฝึกฝน ถ้านิ่งได้จะทำอะไรก็ได้ เหลือแต่ทำให้นิ่งเพิ่มขึ้น ๆ ถ้านิ่งแน่วมันก็ได้ตามสูตร ไม่นิ่งก็ไม่ได้ ถ้านิ่งหยุดสนิทสมบูรณ์จึงจะศึกษาวิชาธรรมกายได้ ถ้าไปลุ่มแล้วใจจะหลุดออกมาจากภายใน ความสุขมันจะลดลง เราไม่ได้ไปนั่งแข่งกับใคร เราทำเพื่อตัวของเราเอง ฝึกให้มีความสุข ความเบิกบาน ปิติใจทุกอนูวินาที เดียวจะไปถึงจุดนั้นได้อย่างสบาย เหลือแต่เพียงปรับใจให้ถูกส่วน เดี่ยวลูกก็จะทำได้ ลูกลองปรับและสังเกตดู

ขอให้นิ่งตามสูตรจริง ๆ ใจจะมีความสุข แล้วใจจะไม่อยากไปไหน อยากอยู่กับภาพภายใน อยู่กับดวง อยู่กับองค์พระ ใจจะไม่ไปติดเรื่องราวต่าง ๆ ภายนอกเลย เมื่อใจมีความสุขก็อยากจะอยู่แต่ภายใน จะสุขได้ใจต้องอยู่ที่ตำแหน่งแห่งความสุข ไม่ได้อยู่ที่ตำแหน่งแห่งความทุกข์ เรื่องราวภายนอกมีแต่ความทุกข์ ลูกต้องฝึกทำตามสูตร ผิดจากนี้ไม่ได้ ฝึกให้นิ่งแน่ว นุ่มนวล มีความสุข ความบริสุทธิ์ เราต้องฝึกให้แจ่มแจ้ง หายสงสัยได้ด้วยตัวของเราเอง จะทำได้ต้อง **“ทิ้งทุกอย่างวางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว ไม่ได้ไม่ได้ ไม่ได้ก็ฝึกเอาให้ได้ ไม่ได้ไม่มี ไม่มีไม่ได้ ไม่ได้ก็ต้องเอาให้ได้ ต้องได้ต้องดี และต้องดีกว่าดีที่สุด”**

ถ้าลูกนิ่งได้สนิทสมบูรณ์ อะไร ๆ ก็สามารถทำได้ เป็นเรื่องเล็ก ๆ ลูกฝึกไปเรื่อย ๆ มันรู้ความเพียรของเราไม่ได้หรอก ลูกต้องชวนขวยทำให้ถูกหลักวิชา ถ้าได้ทำก็ทำได้ แล้วก็จะได้กันทั้งหมดเลย ฝึกนิ่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ เดียวก็จะดีขึ้นมาเอง ทำง่าย ๆ นะลูกนะ





✿ จับหลักให้ได้...แค่หนึ่งอย่างเดียว ✿

(นั่งสมาธิ) เราก็ปล่อยไปเลยอย่างสบาย ๆ นิ่ง นุ่ม เบา สบาย ผ่อนคลาย เรามาถึงจุดที่นิ่งแล้ว ตอนนี้ภายในมันจะกลวง ปล่อยไปอย่างสบาย ๆ นิ่ง ๆ นิ่ง นุ่ม เบา สบาย ศูนย์กลางกายขยายออกไปกว้าง ๆ ต้องหยุดนิ่งอย่างมีความสุข อย่างสบาย ๆ ดูสบาย ๆ เหมือนดูต้นไม้ใบหญ้า จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ก็จะเกิด ถ้าภาษาชาวบ้านก็หยุด นิ่ง เฉย สุข หยุดนิ่ง นิ่งในนิ่ง นิ่งในนิ่งให้สนิท นิ่งแน่นจึงจะเห็นชัดเจนทุกชั้นตอน มีความสุข ความบริสุทธิ์ ตามสูตร

รวมใจหยุดนิ่ง นิ่งในนิ่ง เข้าไปอย่างสบาย ๆ นิ่งในนิ่ง นิ่งในนิ่ง อย่างสบาย ๆ ถ้ามีความสุขจะนิ่งแน่น เราทำตัวเราให้มีเสน่ห์จนกระทั่งความสุขมาติดเรา ซึ่งจะทำให้ได้ด้วยการนิ่งอย่างเดียว ผิดจากนี้ไม่ได้ ถ้าเรานิ่งแน่นจริง ความสุขจะมาติดเราเอง ถ้าเรายังไม่นิ่งแน่นจริง หรือเราพยายามที่จะนิ่งแน่นก็จะมีไม่มีความสุข จะติด ๆ หลุด ๆ คือเราพยายามไปติดความสุข แต่ถ้าเราเล่นตัวหน่อย จะถูกส่วนและความสุขจะมาติดเราเอง แล้วจะมาอีกเยอะ ๆ ความสุขมา ดวงธรรมมา องค์พระมา เยอะเลย

ถ้าจับหลักได้ก็จะง่าย แค่หนึ่งอย่างเดียว ความสุขมา ความบริสุทธิ์มา องค์พระมา นิ่งอย่างสบาย ๆ หยุดนิ่งอย่างสบาย ๆ นิ่งในนิ่งเข้าไปในกลางอย่างสบาย ๆ นิ่งจึงจะเห็นชัด เพราะวิชาธรรมกายเรียนด้วยภาพ ต้องนิ่งในนิ่งอย่างเดียว จึงจะเห็นและศึกษาวิชาธรรมกายได้

ให้ลูกหยุดนิ่งไปถึงจุดที่ละเอียดที่สุดของเราเองอย่างสบาย ๆ ปล่อยหลุด ปล่อยพันไปเลย ไม่ให้มีอะไรเหนี่ยวรั้งเลย ใจเราจะได้ละเอียด ให้ปล่อยหลุด ปล่อยพันไปถึงผู้มีอานุภาพภายใน จนกระทั่งท่านผู้รู้ภายในท่านยอมรับและส่งต่อ ๆ กันไป ให้เราได้ไปรู้ไปเห็น และทำภารกิจสำคัญให้สำเร็จได้ ถ้าใจนิ่ง

แน่นก็จะนุ่มนวลละเอียดเข้าไปเรื่อย ๆ ให้ใจนุ่มนวลเบาสบายก็จะเข้าไปได้เอง อย่างง่าย ๆ

ให้ผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระเข้าไปอย่างสบาย ๆ ใครละเอียดแล้วจะไปต่อเลย ไม่ไปไม่ได้ ให้ติดกลางองค์พระไปอย่างสบาย ๆ ต้องหยุดให้นิ่งแน่น ต้องนิ่งให้หายสงสัยในทุก ๆ ประสพการณ์ภายใน ต้องเป็นจริง ๆ ในทุกดวงธรรม ในทุกกายภายใน ต้องนิ่งแน่นให้สมบูรณ์ ต้องให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระจริง ๆ ให้หายสงสัย นิ่งในนิ่ง นิ่งในนิ่ง เข้าไปเรื่อย ๆ จนใจนิ่งนุ่มนวล นิ่งกับนุ่มนวลจะมากู้กัน จะนิ่งแน่นไปเรื่อย ๆ

การเรียนวิชาธรรมกาย ต้องให้รู้แจ้ง เห็นแจ้ง แจ่มแจ้งทุกชั้นตอน ให้หายสงสัย ซึ่งต้องอาศัยใจที่หยุดนิ่งเข้าไปสู่ภายในอย่างเดียว ต้องทิ้งกายหยาบ ปล่อยหลุดปล่อยพันเข้าไปสู่ภายใน กลางของกลาง ความรู้และการเห็นจะได้กว้างไกล ถูกต้อง แม่นยำ หากหยุดนิ่งไม่สนิท การเห็นก็ไม่ชัดเจน คำตอบออกมาก็เป็นเพียงการสันนิษฐานวิทยา ลูกยังสดชื่น ยังแข็งแรงกันอยู่นะ ต้องหยุดนิ่งให้สนิท ให้สมบูรณ์ให้ได้ วันนี้ไม่ได้ไม่เป็นไร วันพรุ่งนี้เอาใหม่ เรานิ่ง ๆ เฉย ๆ เดี่ยวก็ถูก ดูดเข้าไปเอง จะเร็วแรงไปเอง

ลูกต้องหมั่นสอนตัวเองให้ได้ เพราะหลวงพ่อก็ไม่มีเวลามาสอนบ่อย ๆ คนอื่นสอนก็ได้แค่ระดับหนึ่ง เราต้องสอนตัวเองให้ได้ อะไรจะดีไปกว่าที่เราจะสอนตัวเองได้ ลูกจะได้ช่วยเหลือตัวเองได้ เป็นอยู่ได้ด้วยตัวเอง อย่าไปกลัวว่าจะเข้าถึงธรรมะช้า หลวงพ่อก็ไม่เคยคิดอย่างนั้น คิดแต่เพียงว่าอยากให้ลูกทุกคนได้หยุดให้สนิทจริง ๆ ละเอียด นิ่งแน่นจริง ๆ ให้หายสงสัยด้วยตัวของเราเองนะลูก แล้วลูกจะปลื้มปิติในตัวของเราเอง ตั้งใจฝึกนะลูกนะ



❀ การนั่งกับการเห็นจะไปคู่กัน ❀

(นั่งสมาธิ) ให้เรานั่งในนั่ง ให้เห็นชัดทุกดวงธรรม ทุกองค์พระ ผ่านเข้าไป อย่างช้า ๆ ชัด ๆ ไม่ต้องรีบ นั่งในนั่งเข้าไป ให้มีความสุข ความบริสุทธิ์ ทุกชั้นตอน อย่างช้า ๆ ชัด ๆ ทุกดวงธรรม ทุกองค์พระ ให้ใส ๆ เอาให้ได้ตามสูตร ชัด ใส สว่าง มีความสุข ความบริสุทธิ์ ทุกชั้นตอนไปสู่จุดที่ดีที่สุดของเราที่เคยทำได้

นั่ง ๆ เข้าไปเรื่อย ๆ องค์พระในองค์พระเข้าไปเรื่อย ๆ ฝึกให้เป็นไปเอง ฝึก ตรงนี้ เต็มก็ดีขึ้นเอง เต็มก็ได้

ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นั่งอย่างเดียว ทำกายหยาบของเราให้เหมือนเป็นทาง ผ่านขององค์พระอย่างสบาย ๆ นั่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ใจเย็น ๆ สังเกตความสุข ความบริสุทธิ์จะเพิ่มขึ้น ทั้งทุกอย่าง ไม่ให้มีอะไรเหนียวรั้ง ซ้อนทุก ๆ องค์พระ เข้าไปเรื่อย ๆ ที่ยังไม่ตั้งมั่นเพราะยังเข้าไม่ถึงความสุข ยังไม่ได้ความสุขจากสมาธิ ถ้าเข้าถึงความสุข มันจะอยากสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้ามีความสุขจริง ๆ จะไม่หลุด จะไม่มีลึน เรง เฟ่ง จ้อง ที่ตั้งมั่นก็จะตั้งมั่นยิ่ง ๆ ขึ้นไป สำคัญคือ ต้องง่าย ต้องสบาย ไม่ง่าย ไม่สบาย ไม่ใช่

ลูกอย่าไปติดกะโหลกกะลาภายนอก มันสู้ภายในไม่ได้หรอก ภายในดีกว่า เยอะ ถ้าทั้งทุกอย่างได้จริง จะหลุดจากกายหยาบ สัมผัสกายหยาบเข้าไปสู่ภายใน ลูกต้องสังเกต ต้องไม่ติดอะไรเลย ก็จะทั้งตั้งเข้าสู่ทางสายกลางภายใน ยิ่งนั่งแน่น ยิ่งเร็วแรง มีพลัง มีพลังอยู่ภายใน

ต้องให้ได้ตามสูตร ต้องมีความสุขด้วย บริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง รวมใจของเรา นั่งในนั่ง นั่งในนั่ง เข้าไปสู่ภายในอย่างสบาย ๆ ให้มีความสุข ความบริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง จะนั่งแน่นได้อย่างสมบูรณ์ ต้องวางทุกสิ่ง ทั้งทุกอย่าง นั่งอย่างเดียว ต้องไม่ติดอะไรเลยจริง ๆ การนั่งต้องนั่งไปเรื่อย ๆ จะมีนั่งกว่านั่งเข้าไปอีก การเห็นจึงจะชัดเจน แจ่มแจ้ง การนั่งกับการเห็นจะไปคู่กัน สุข ความบริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน

เรียนวิชาธรรมกายต้องเรียนด้วยพระธรรมกาย พระธรรมกายท่านมีปกติ นั่ง ท่านนั่งอย่างไร เราก็ต้องนั่งอย่างนั้น เราก็ฝึกหยุดฝึกนั่งให้ตลอด ให้อายตนะ ตรงกับพระธรรมกาย พออายตนะตรงกันก็จะถูกดูดเข้าหาพระธรรมกาย เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับท่าน

ต้องเห็นภาพภายในเท่านั้น จะเห็นได้ต้องเกิดจากหยุด นั่ง เฉย ๆ จนกระทั่ง นั่งแน่นอย่างสมบูรณ์ สุขภาพนั่ง เฉย รู้แจ้ง บริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง ต้องเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ให้ค่อย ๆ ฝึกไป ใครยังไม่ได้ก็เอาเท่าที่ได้ไปก่อน ฝึกตรงนี้ไปก่อน เต็มจะดีขึ้นเรื่อย ๆ

ปล่อยใจให้หลุดเข้าไปข้างใน แล้วจะเคลื่อนไปทั้งตัวอย่างเร็วแรง เป็นไปเอง ให้ช่วยกันทุกคน ทั้งหมดก็ขึ้นอยู่กับหยุดกับนั่ง การหยุดใจจะทำให้สำเร็จหมด ทั้งทางโลกและทางธรรม ถ้าไม่ติดอะไรเลย จะเข้าไปข้างในทั้งหมดทุกรูปนี้แหละ จะเป็นอย่างทีพุทธมาทั้งหมดนี้แหละ ปรับทุกอย่างให้สบาย ๆ ต้องง่าย ต้องสบาย ไม่อย่างนั้นจะหยุดยาก ถ้าเผลอตั้งใจมาก ก็ให้ปรือตาขึ้นมานิดหนึ่ง พรหานี้ต้อง นั่งแน่นให้ได้นะ อย่าเอาใจไปไว้ที่อื่นนะลูก



❀ เรียบง่าย ไส เย็น ❀

(นั่งสมาธิ) หลับตา ปรับให้สบาย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ต้องเรียบง่าย ชาวโลกเขาไม่เข้าใจกัน ใช้ชีวิตฟุ้งเฟ้อ ของเราต้องเรียบง่าย ไส ๆ เย็น ๆ แบบเด็ก ๆ ดูดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ ต้องสบาย นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ผ่อนคลาย ดูดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ ให้ใจนุ่มนวล อย่างช้า ๆ ชัด ๆ ความรู้สึกขยาย แสงสว่างขยาย องค์พระขยาย ปล่อยเข้าไปในกลางอย่างสบาย ๆ ให้มันเป็นไปอย่างทีประสพการณ์มันจะเป็น

ถ้าหยุดนิ่งได้สมบูรณ์จะมีความสุข สบาย ๑๐๐ % คือ สุข สบาย วิตตัวหาย เข้าไปเห็นดวงธรรม สบายเพิ่มขึ้น เรานึกว่าสุขแล้ว แต่ยังมีดีกว่านั้นอีก เป็นความสุขอีกระดับที่มีแต่เรากับดวงธรรม องค์พระ หยุดนิ่งได้สมบูรณ์ไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความบริสุทธิ์ภายใน การเห็นก็กว้างขวาง ไกล ลึก รอบ ถ้ายังเห็นไม่รอบ แสดงว่ายังไม่บริสุทธิ์ **ไม่ใช่เราไม่เห็น เรา “เห็น” แต่ยังไม่เห็นแบบบริสุทธิ์**

จับอารมณ์สบายให้ได้ตลอดทั้งวัน เหลาใจองค์พระเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ องค์พระในองค์พระ ให้เห็นให้ชัด ไส สว่าง ต้องเห็นชัดให้ได้ทุกองค์พระ ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับดวงธรรม กับองค์พระ ทำนึ่ง ๆ อะไรก็ง่าย ๆ องค์พระในองค์พระ ให้เป็นทุก ๆ องค์พระเลย ต้องมีความสุข อยู่ทีการฝึกซ้ำ ๆ ๆ เดียวครอบครองได้ ลูกก็จับหลักให้ได้

ลูกต้องสังเกตตัวเอง ติดตรงไหนก็ต้องแก้จุดที่ติดนะลูกนะ ถ้าเห็นภาพภายใน แล้วรู้สึกไม่สบาย แปลว่า ยังหยุดนิ่งได้ไม่สมบูรณ์ ต้องสบาย แม้เห็นแล้วก็ต้องดูสบาย ๆ เหลาใจอย่างสบาย ๆ ดูองค์พระไปเรื่อย ๆ ดูดวงใส ๆ ให้เป็นไปตามมิเตอร์ สบาย มีความสุข เวลามีความสุขเรารู้ว่ามีความสุข เป็นไปตามมิเตอร์ มั่นใจในประสพการณ์ภายในว่าทำได้ถูกต้อง เหลาใจให้ใจมันนุ่ม ช้า ๆ ชัด ๆ ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระให้ได้นะ

ลูกก็ดูซ้ำ ๆ ให้แจ่มแจ้งหายสงสัย ต้องเห็นให้ชัด ทำสบาย ๆ ทำซ้ำ ๆ เอาที่เราถนัด ทีเราคุ่น เราเรียนธรรมะต้องให้มันแจ่มแจ้ง หายสงสัย อย่าไปกลัวช้า กลัวจะไม่เห็นธรรมะ อย่าไปคิดว่าจะช้า อย่าไปกังวล เรามีหน้าที่ฝึก ฝึกไปอย่างเดียว ฝึกให้มันได้ ฝึกหนักอย่างถูกหลักวิชา ผู้ที่เห็นธรรมะได้ เขาก็เคยไม่ได้มาก่อน เขาก็ฝึกหนักอย่างถูกหลักวิชามาก่อนเหมือนกัน ฝึกเอาให้มันได้ ฝึกให้หนักอย่างถูกหลักวิชานะลูกนะ



❀เห็นได้...ก็ต้องเป็นได้❀

(นั่งสมาธิ) ปล่อยหลุดปล่อยพัน ไม่ให้มีอะไรเหนียวรั้งเลย เข้ากลางอย่างเบา ๆ สบาย ๆ ผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระไปเรื่อย ๆ ใสทั้งดวงธรรม ใสทั้งองค์พระ ปล่อยให้ไปอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ

ปล่อยเข้าไปในเส้นทางสายกลางอย่างสบาย ๆ จะเป็นไปเองอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ พอเราละเอียดย ใจจะมีความสุข เห็นองค์พระชัด ใส สว่าง ต้องนั่งแน่นมาก จิตต้องบริสุทธิ์มาก ไม่ติดอะไรเลย ต้องนั่งแน่นมาก ๆ

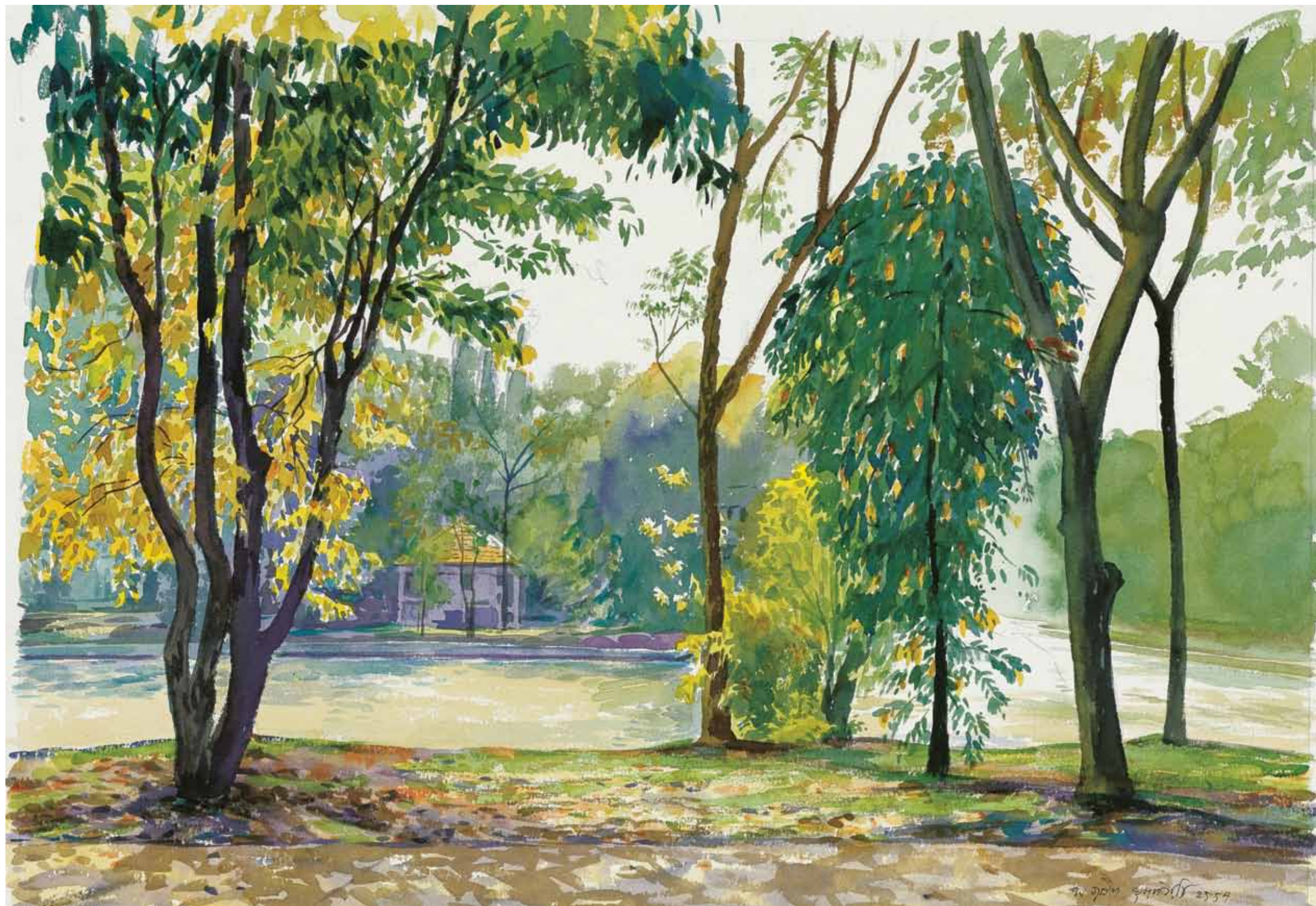
หลุดเข้าไปสู่ภายในอย่างสบาย ๆ นุ่มนวล สัมผัสได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระภายใน เข้ากลางองค์พระไปเรื่อย ๆ ผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระ นั่งแน่นให้มาก ๆ ทำใจให้มันเบา ๆ สบาย ๆ ถ้านั่งแน่นจะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระภายใน ใจจะมีความสุขมากขึ้นไปเรื่อย ๆ เมื่อมีความสุขแล้ว มันก็นั่งแน่นได้ตลอดเวลา

ลูกเห็นองค์พระได้ ก็ต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระได้ เพราะเรานั่งมาในระดับหนึ่งแล้ว ต้องเป็นไปตามมิเตอร์ มีความสุขความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับดวงธรรม องค์พระภายใน มันต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันทุกดวงธรรม ทุกภายใน ลูกต้องฝึกใจให้หยุด นิ่ง ฝึกซ้ำ ๆ ภาวนา พหุเสกตานั้นเข้าไปเรื่อย ๆ อย่าให้หลุด นิ่งในนิ่ง จะได้ชัดใสสว่าง

ทำเฉย ๆ ในทุกประสบการณ์ ฝึกให้ได้ตลอดเวลา ดุองค์พระให้เห็นชัด ๆ ทบไปทวนมา แต่ใจตรงกลางนิ่ง ๆ จะถูกส่วนเข้าไปภายในอย่างง่าย ๆ มีตำแหน่งที่คุ้นเคยอยู่แล้ว แคว้งใจนิ่ง ๆ ก็เข้าไปได้ ให้เห็นชัดใสแจ่ม ทำใจเกลี้ยง ๆ นะลูกนะ ทำใจใส ๆ ไม่ติดอะไรเลย ฝึกหยุดฝึกนิ่ง ตอนนี้ก็ฝึกดีขึ้นมาเรื่อย ๆ ใจเริ่มตั้งมั่น เหลือแค่เราทำซ้ำ ๆ ๆ เหมือนกับตอกซ้ำ ๆ ๆ ให้มันมั่นคง ให้เริ่มในจุดที่ง่ายไปก่อน ทำอย่างสบาย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ นิ่งในนิ่ง เข้าไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ ปล่อยหลุดปล่อยพัน ไม่ให้มีอะไรเหนียวรั้ง เข้ากลางของกลาง ชัดใสสว่าง มีดวงธรรม มีองค์พระ ดูไปเรื่อย ๆ ใจก็จะนิ่งแน่นขึ้น

ถ้านิ่งสนิทภายในจะแตกต่างจากเดิม จะเห็นชัด ลึก กว้าง สุข บริสุทธิ์มากขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้าใจอยากปล่อยเข้าไปสู่ภายใน ก็ปล่อยให้มันเป็นไปเองเลยนะ ไม่ต้องไปฝืน ซ้ำ ๆ ชัด ๆ พอปล่อยเข้าไปสู่ภายในได้แล้วก็ทำซ้ำ ๆ เดียวขำขำ เข้ากลางไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ใจเย็น ๆ นะลูก





เห็นแจ้งและรู้แจ้ง

(นั่งสมาธิ) หลับตา รวมใจหยุดนิ่ง นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ในกลางของกลางอย่างสบาย ๆ หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง เบาสบาย เพราะตอนนี้เราหลับตาไม่มีดีแล้ว เราเห็นดวงธรรม เห็นองค์พระได้ง่ายขึ้นแล้ว ก็ทำซ้ำ ๆ ๆ พอเราหยุดนิ่งได้ก็แว๊บไปเลย ผ่านไปเลย ถ้าใครผ่านได้ก็ผ่านไปเลย พอผ่านไปเร็วก็ไปอย่างสบาย ๆ ทุกดวงธรรม ทุกองค์พระ ชัดใสสว่าง บริสุทธิ์ บริสุทธิ์ในบริสุทธิ ทำไปอย่างสบาย ๆ

มองจุดเล็กใสให้นิ่งแน่นมั่นคง พอนิ่งแน่นมั่นคง ก็ปล่อยเข้ากลางไปได้เรื่อย ๆ พอผ่านจุดเล็กใสเข้าไปจะมีองค์พระผุดขึ้นมาอย่างสบาย ๆ ท่านจะมีความสุข ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น มีความสุขเพิ่มขึ้น บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น นิ่งแน่นเข้าไปได้เรื่อย ๆ ถ้ามีความละเอียดแล้วจะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระ พอความละเอียดถึงจุด จะเป็นไปเอง ใจของเราเข้าไปสู่ภายใน ชีวิตภายใน แหล่งของความบริสุทธิ์ หลุด ล่องจากสิ่งที่เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งเอาไว้ หลุดเข้าไปข้างใน ยิ่งหลุดเข้าไปได้ก็ล่อง เข้าไปเรื่อย ๆ

ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว ปล่อยหลุดปล่อยพัน ใจจะรวมนิ่ง และก็ ความชัด ความสว่างเข้ามาเอง ทำได้ง่าย ๆ มีความคล่องเป็นไปเอง นิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ จดจ้ององค์พระตลอดเวลา ฝึกซ้ำ ๆ ๆ ตรงนี้ให้มันคงขึ้นไปเรื่อย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ ให้ใจเกลี้ยงสู่ความง่าย ทำทุกอิริยาบถ ทั้งนอกรอบในรอบ ทำแบบไม่มีรอบ ใจจะหลุดล่องเป็นขั้น ๆ ผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระ อย่าให้หลุดออกมาเลยนะ

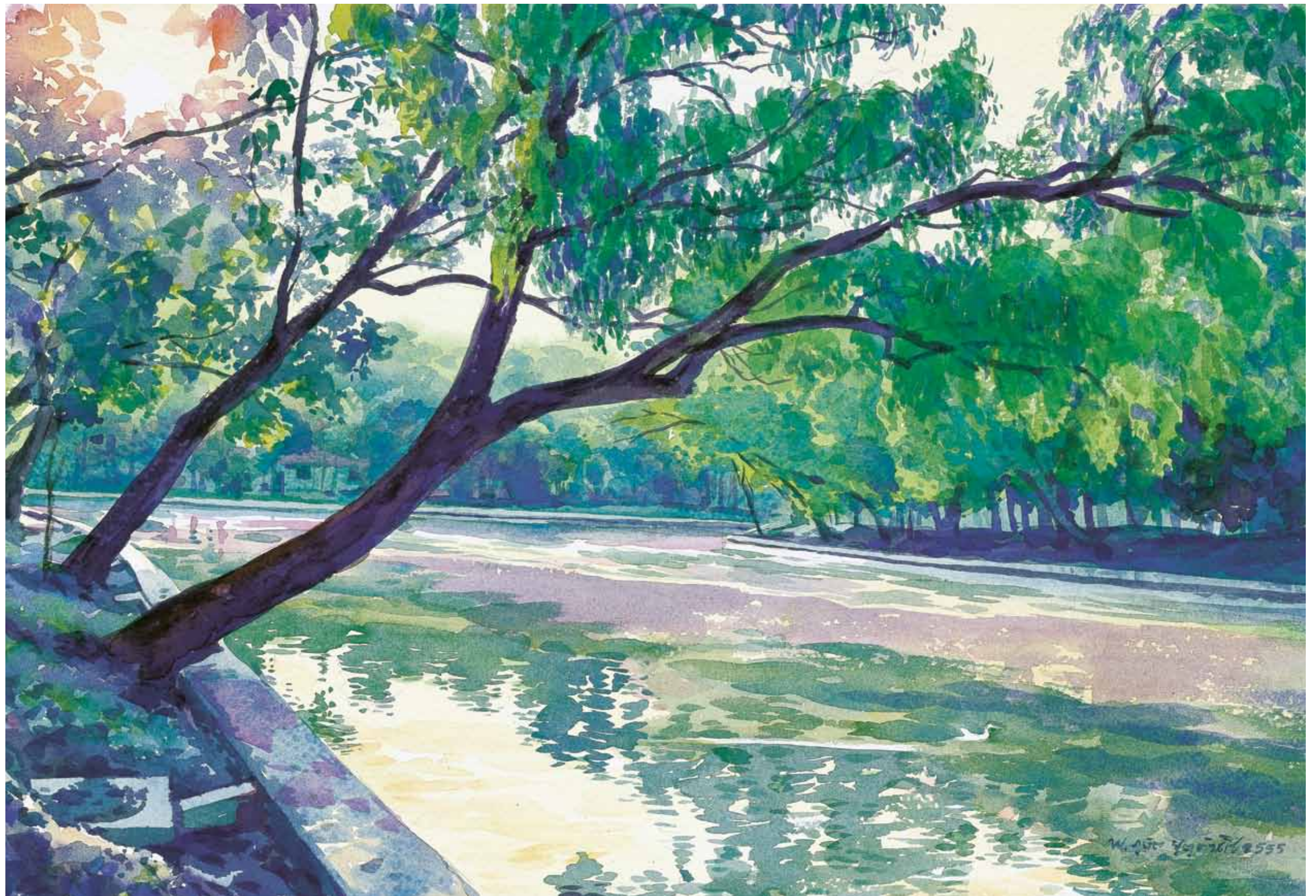
วิชาธรรมกายต้องเรียนด้วยภาพภายใน ถึงจะเรียกว่า “รู้แจ้งและเห็นแจ้ง” ดูตามภาพ ภาพจะเกิด จะเห็นได้ จะรู้แจ้งแทงตลอด ฝึกให้ใจเราบริสุทธิ์หลุด จากเครื่องกั้นจิต คือ นิวรณ์ ๕ ใจจะหยุดนิ่งได้ต้องทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง จะทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่งได้ ต้องเห็นภัยในวัฏสงสาร ใจจะไม่ติดอะไรเลย เกลี้ยง ๆ

ยิ่งเห็นดีเห็นงาม ใจก็เข้าไปติดในเรื่องราวต่าง ๆ ภายนอก แต่ของเราแทนที่จะ เห็นดีเห็นงามในวัฏสงสาร กลับมาเห็นโทษเห็นภัย เห็นคู่กัน ให้รอบด้าน ทั้งหมดนี้ เห็นให้รอบ ตั้งแต่การเห็นในมโนภาพให้ชัดเจน ด้วยสติปัญญา พิจารณาไตร่ตรอง ถ้าฝึกให้หลุดพ้นเข้าไปกว่านี้จะเห็นแจ้ง เห็นเป็นภาพ เห็นดวงธรรม เห็นกาย ภายใน

ทั้งหมดนี้เกิดจากหยุดกับนิ่ง ฝึกหยุดฝึกนิ่ง ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่าง เดียว ถ้าตรงนี้ไม่ผ่าน ไปต่อก็ไม่ได้ ก็จะมี มั่ว ๆ ไป ซึ่งไม่ใช่การศึกษาวิชชาธรรมกาย ตรงนี้ลูกต้องคล่อง ๆ ก่อน ลูกต้องเอาใจใส่กัน

หยุดกับนิ่งอย่างเดียว ให้มันมั่นคงนิ่งแน่น ถ้านิ่งแน่นจะนุ่มนวล ติดกลาง องค์พระธรรมกายภายใน ท่านจะจุดเราเข้าไปข้างใน จะนิ่งแน่นมาก ๆ บริสุทธิ์ มาก ๆ เพราะใจท่านนิ่งแน่นมาก ถ้านิ่งหลวม ๆ มันสวมนุ่มติด ติดเดียว หลุดออกมา แล้วก็เข้าไปข้างในเรื่อย ๆ เราจะได้ทำงานที่แท้จริงของเรา ฝึกไป ฝึกซ้ำ ๆ ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ เดียวก็ทำได้กันทุกคนเลย

ฝึกให้ละเอียด ต้องให้ได้ในจุดที่ง่าย ชอบ มีความสุข ชัดเจน แจ่มแจ้ง หาย สงสัย เป็นขั้นตอนที่จะก้าวไปตรงนั้น ถึงตรงนั้นจะเข้าไปได้อย่างเร็วแรง เร็วเอง ไม่เร็วไม่ได้ จะเป็นไปเอง เพราะฉะนั้น ต้องเอาให้ได้ เราดีขึ้นเรื่อย ๆ ลูกยัง แข็งแรงอยู่ ต้องสู้ จะได้ก็ต้องตามสูตร ให้ไปถึงจุดที่เรามีความสุขที่สุด ประทับ ใจที่สุด เพื่อให้ใจนิ่งจะได้เป็นฐาน สำคัญนะลูก ต้องทำให้ได้ และให้ได้ตามสูตร ที่ให้ไว้ ทั้งชัด ใส สว่าง บริสุทธิ์ มีความสุข ต้องเห็นและเป็น ต้องเห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ ต้องเห็นจนหายสงสัยด้วยตัวของเราเอง ดูเหมือนช้า แต่ไม่ช้าหรอก ช้าช่วงแรก ถ้าเห็นแล้วจะเร็ว ไม่เร็วก็ไม่ได้ จะเร็วไปเองเลย



❀ ตรัสรู้ คือ รู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้ง ❀

(นังสมาธิ) ทั้งทุกอย่าง วางทุกอย่าง หยุดกับนิ่งอย่างเดียว ลูกต้องขวนขวาย ฝึกให้หนักให้ถูกหลักวิชา อย่าให้มีอะไรเหนียวรั้ง ลูกต้องนิ่งเข้าไปสู่โลกภายใน โลกภายนอกไม่มีอะไร ทำ ๆ ไปให้ทุกอย่างมันลงตัว ต้องฝึกทั้งวันทั้งคืน เข้าไปสู่โลกภายในเมืองคัมภีร์พระมิตตธรรม มีสิ่งที่เราต้องไปศึกษาเยอะแยะ จะเข้าสู่ภายในได้ ต้องปลดปล่อยวางทุกอย่าง นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ หยุดใจ นิ่งนุ่ม เบาสบาย ใจขยาย ผ่านจุดเล็ก ๆ ไส ๆ เข้าไปก็จะเห็นองค์พระ

เรายังต้องเดินทางอีกไกลในเส้นทางสายกลางนี้ นี่ก็ฝึกมาได้ดีในระดับหนึ่งแล้ว ลูกอยู่ในวัยที่ดีที่สุด วัยขนาดลูกนี้แหละเหมาะสมที่สุด เชื้อหลวงพ่อกะโหลงพออายุขนาดนี้แล้ว ความแข็งแรง สังขารเรามีเวลาจำกัด ต้องรีบชิงช่วงเวลา ต้องขวนขวาย อย่าไปให้ความสำคัญกับเรื่องอื่น ให้ความสำคัญกับตรงนี้ให้มากที่สุด

ให้ผ่านกลางขององค์พระ อธิษฐานตอกย้ำ ให้รู้ญาณแม่นยำ รู้เห็นลูกต้องร่องรอย ตรงไปตามความเป็นจริงทุกประการ และอธิษฐานขอให้เราอย่าได้หลงลืมตัว คิดว่าตัวเองเก่ง มีทิฐิมานะ ที่จะทำให้เราทั้งความตั้งใจเดิมที่ดี หลุดออกจากเส้นทางนี้ ให้อธิษฐานลงไปตรงกลาง

เรียนวิชาธรรมกายต้องเห็นอย่างเดียว รู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้ง ต้องเห็นอย่างเดียว ไม่เห็นไม่ได้ ไม่เห็นมันเรียนไม่ได้ ต้องเรียนด้วยภาพ ผุดรู้ก็ไม่เอา หรือรู้สึก ว่า อย่างนั้นอย่างนี้ สันนิษฐานวิทยาก็ไม่เอา แม้จะถูกก็ไม่เอา ลูกอย่าไปยินดี แม้แต่ถูกก็ตาม ต้องรู้แจ้งเห็นแจ้ง พอรู้แจ้งเห็นแจ้งมันก็จะแทงตลอด หายสงสัยด้วยตัวของเราเอง

ตรัสรู้ ก็คือ รู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้ง รู้ได้เพราะเห็น เห็นได้เพราะสว่าง สว่างได้เพราะนิ่ง นิ่งได้เพราะทั้งทุกอย่าง วางทุกอย่าง ต้องทั้งทุกอย่าง ไม่อย่างนั้นมันยาก

ทำนิ่ง ๆ เฉย ๆ อย่างสบาย ๆ มีความสุข เข้ากลางจุดเล็กใส ผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระ ฝึกซ้ำ ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ จุดเล็ก ๆ นิ่งในนิ่งอย่างสบาย ๆ ต้องหยุดอย่างสบาย ๆ นิ่ง นุ่ม ถึงจะเร็วแรง มีพลัง ปล่อยไปไกล ๆ เลย

ให้ใจจดจ่อกับศูนย์กลางกายอย่างเดียว เอาชีวิตเป็นเดิมพัน ให้ทำทั้งวันทั้งคืน จดจ่อให้ได้ตลอดเวลา ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่านเข้าไปได้ต้องนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ อย่างสบาย ๆ จะไปฝืนไปพยายามไม่ได้เลย ต้องสบาย ๆ ถ้าสบายจะดูอะไรก็ชัด ดูอะไรก็ได้ ดูสบาย ๆ ดูอย่างเพลิน ๆ ง่าย ๆ ดูอย่างมีความสุข นิ่งกับสุข เฉยกับสุข ต้องอยู่คู่กัน ตรงนี้สำคัญ ถ้ายังไม่มีความสุขก็แสดงว่าเฉยไม่จริง อย่ากด อย่าดัน อย่าไปเค้น ดูอย่างสบาย ๆ ถ้ามีความรู้สึกไปกด ไปเค้น ไม่ใช่แล้ว

อย่าไปสนใจเรื่องอื่น เรื่องไร้สาระ ทำกิจวัตรกิจกรรมให้เรียบร้อย ทำให้เสร็จ จะได้มีเวลามุดเข้ากลาง ตอนนี้เราก็ละเอียดขึ้นมาเยอะแล้ว ถ้าไม่ประมาท จะได้ละเอียดกันในพรชาณี

เราก็ตีขึ้นมาเรื่อย ๆ แล้ว อย่าไปท้อ และก้อย่าประมาท เราทั้งทุกอย่างทางโลกมาแล้ว เพื่อการนี้ เรามาถึงจุดที่สำคัญที่สุดของชีวิตแล้ว ต้องเอาให้ได้ ตรงนี้สำคัญนะลูกนะ



❀ ภาพภายในมาพร้อมกับความสุข ❀

(นั่งสมาธิ) ให้หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง ให้นิ่งแน่น ผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระเข้าไปเรื่อย ๆ ให้เป็นไปเองให้ได้ เราทำดีมาระดับหนึ่งแล้ว ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง นิ่งอย่างเดียว

ลูกต้องให้ความสำคัญกับมิติอวัตร เรื่องความสุข ความบริสุทธิ์ ให้ผ่านตรงนี้จริง ๆ แปะติดภาพภายในเอาไว้เลย ทั้งภาพภายในและก็ความสุขจะมาพร้อมกัน ความสุขเราไม่ได้ไปหามา มันมาเอง ให้รักษาเอาไว้ให้มันคง อย่าให้หลุดทั้งภาพและความสุข จะได้ไม่ต้องกลับมาเริ่มต้นใหม่มีความสุขใหม่ ลูกก็ประคองเอาไว้จนรอบรอบ พอมาในรอบก็ไปต่อได้เลย

ถ้าใจนิ่งแน่น ก็จะนุ่มนวล ละเอียดเข้าไปเรื่อย ๆ เมื่อเราไม่เอาใจออกไปข้างนอก ใจก็จะติดอยู่ภายในเพียงอย่างเดียว อย่าไปตั้งใจมาก ให้ใจนุ่มนวล เบาสบาย ก็จะเข้าไปได้เองอย่างง่าย ๆ ให้ผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระ ถ้าละเอียดดีแล้ว ก็จะไปต่อเลย ไม่ไปไม่ได้ ให้ติดกลางองค์พระเข้าไป จะเร็วแรงมาก แล้วต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระภายใน ในทุกสิ่งที่เห็น ทุกประสบการณ์ ถ้าหยุดใจได้สนิท จะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระ จะสนิทได้ต้องนิ่งแน่นมาก ๆ ถ้ายังไม่นิ่งแน่นจะเข้าไปแบบตัน ๆ

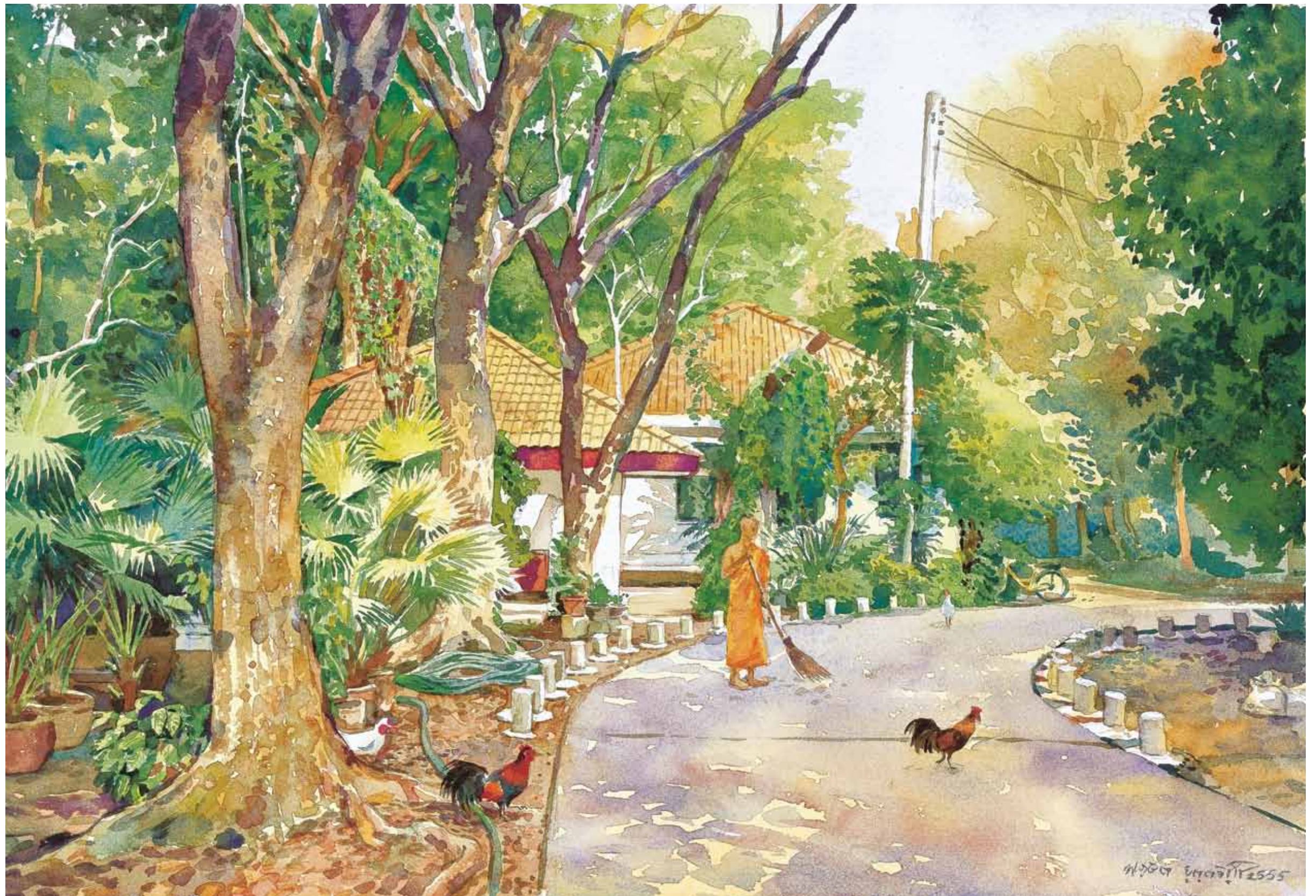
ลูกต้องฝึกให้ใจตั้งมั่น ต้องแจ่มแจ้ง ให้หายสงสัยในทุก ๆ ขั้นตอน จะแจ่มแจ้งต้องเกิดจากการเห็นแจ้ง ตั้งมั่น ช่วงที่หลงพ้อไม่ได้มานั่งด้วย ลูกต้องเอาใจใส่ ถ้ารักที่จะศึกษาวิชาธรรมกายกันจริง ๆ ตอนนี้เรายังไม่รู้จักตัวเอง เราคือใคร มาจากไหน มาทำไม ยังไม่รู้เลย ตัวเองก็ยังไม่รู้เลย และเราก็ก็นั่งไม่รู้จักรักตัวเองแล้ว เราถึงจะรู้จักคนอื่นด้วย

ต้องหยุดให้นิ่งแน่น จะได้ไม่เคลือบแคลงในทุก ๆ ประสบการณ์ภายใน ต้องเอาให้หายสงสัย ต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจริง ๆ ในทุกดวงธรรม ทุกกายภายใน ต้องนิ่งแน่นให้สมบูรณ์ จะเห็นหมดเลย เห็นกว้างไกล รู้เห็นหมด ซึ่งต้องละเอียดมาก ๆ นิ่งแน่นมาก ๆ บริสุทธิ์มาก ๆ ไม่ติดอะไรเลย ซึ่งถ้าติดกลางองค์พระ ท่านจะส่งเราเข้าไปรู้เห็นและความละเอียดของเราจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เข้ากลางได้ไปเรื่อย ๆ องค์พระท่านจะส่งเราต่อ ๆ ไป เราจะได้เรียนรู้ไปเรื่อย ๆ ละเอียดไปเรื่อย ๆ

เมื่อใจมุ่งมั่นจดจ่ออยู่กับธรรมะ ลูกจะทำกิจวัตรกิจกรรมให้เสร็จโดยเร็ว เพื่อสงวนเวลาให้กับการนั่ง ลูกต้องให้ความสำคัญให้มาก ๆ ถ้าลูกตั้งใจจริง มันก็ได้ไม่ยากหรอกลูก ต้องเอาพื้นฐานให้แน่น ๆ ถ้าพื้นฐานยังไม่แน่นดี ยังไม่ได้หรอก ถ้าพื้นฐานแน่นมันก็ง่าย ไม่ยากหรอก นอกจากเราจะทำเล่น ๆ

แต่ถ้าเรารักที่จะเข้าสมาธิภายในกันจริง ๆ ก็ต้องทำจริง ๆ ต้องสอนตัวเองให้ได้ควบคุมตัวเองให้ได้ นอกจากนั้นเรื่องกิจวัตร กิจกรรม บริหารชั้นก็ต้องเอาใจใส่ด้วย ลูกก็นิ่งกันได้ดีทุก ๆ รูป ก็เหลือแต่ตั้งใจมากเกินไป ต้องหมั่นสังเกตและค่อย ๆ แก่กันไป ลูก ๆ มีความตั้งใจกันดีอยู่แล้ว ทำให้ได้นะลูก

เราฝึกตอนนี้ ย่ำพื้นฐานให้นิ่งแน่นจริง ๆ ไม่มีความคิดปน มีแต่ความสุข ความบริสุทธิ์ นิ่งแน่น ชัด ใส สว่าง หายสงสัย เข้าไปได้ อย่างอื่นง่าย ทุก ๆ อย่างอยู่ตรงนั้น ฝึกซ้ำ ๆ ๆ จนกว่าจะหลุด ไม่มีความคิดเข้ามา ไปถึงจุดที่เห็นภาพ ลูกต้องสะอาด บริสุทธิ์ เกลี้ยงจริง ๆ ต้องถูกส่วน ตอนนี้ถูกมาในระดับหนึ่ง หลงพ้อบอกให้รู้ตัว ลูกจะได้ไปปรับ เราสามารถปรับได้ เรายังแข็งแรงอยู่และรักที่จะศึกษาวิชาธรรมกายกันอยู่ ตั้งใจฝึกกันให้ได้นะลูก



❀ ใจถึงไหน...กายไปถึงนั้น ❀

(นั่งสมาธิ) หลับตา นิ่ง ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ รวมใจแว๊บไปเลย ไปกลางองค์พระ อย่างสบาย ๆ ถ้าใครทำได้นะ เข้าไปในกลางของกลาง ฝึกตรงนี้ให้ชำนาญ ให้คล่อง ๆ ซ้ำ ๆ ๆ ให้ใจตั้งมั่นให้ได้ ให้สุข ให้ละเอียด ให้บริสุทธิ์ ในกลางของกลาง

เริ่มจากเอาความสบายและความสุข พอได้ความสบายกับความสุข ดูไปเรื่อย ๆ ความชัดเท่าลืมนตาเห็น ยิ่งดูยิ่งสุข สุขเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เอาให้ฉิวเลย ทำซ้ำ ๆ ง่าย ๆ ยิ่งทำยิ่งง่าย เข้าไปโดยผ่านจุดเล็กใส สู่เส้นทางสายกลางอย่างง่าย ๆ ทำซ้ำ ๆ ตะแคงตรงกลาง มีแต่ความสุข ความสว่าง กว้างขวางมากขึ้น นิ่งแน่นมากขึ้น ง่ายขึ้น ถ้าเป็นไปเองได้ ใจต้องนิ่งแน่นระดับหนึ่งถึงจะเป็นไปเอง

ปล่อยไปได้เรื่อย ๆ ไหลผ่านเร็วแรงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ หลุดไปเป็นชั้น ๆ ๆ หลุดล่อนไปเอง เข้าไปในมิติที่หลุดไปเป็นชั้น ๆ มีองค์พระมากขึ้นไปเรื่อย ๆ มีความสุข ความบริสุทธิ์มากขึ้นไปเรื่อย ๆ มันต้องสว่างเท่าพระอาทิตย์เที่ยงวัน ฝึกทำให้ได้ตลอด ต้องทำให้ได้ตลอด นิ่งในจุดสตาร์ท และก็นิ่งต่อไป ยิ่งนิ่ง ยิ่งเร็วแรง ยิ่งชัด เข้าไปได้เร็วแรง จะสว่างยิ่งกว่าพระอาทิตย์เที่ยงวัน และก็ปล่อยเข้ากลางใจนิ่ง นิ่งเหมือนก้อนหิน จะนิ่งแน่นเข้าไปเรื่อย ๆ สุข สุข ความบริสุทธิ์ก็เพิ่มขึ้น มาพร้อมกับความชัด ความใส ความสว่าง ทำให้คล่อง ๆ ให้ชำนาญ เอาให้ได้ ไม่ยากหรอก ถ้าหากว่านิ่งแล้วไม่สุขไม่ทุกข์ ก็นิ่งต่อไปเรื่อย ๆ จับหลักตรงนี้

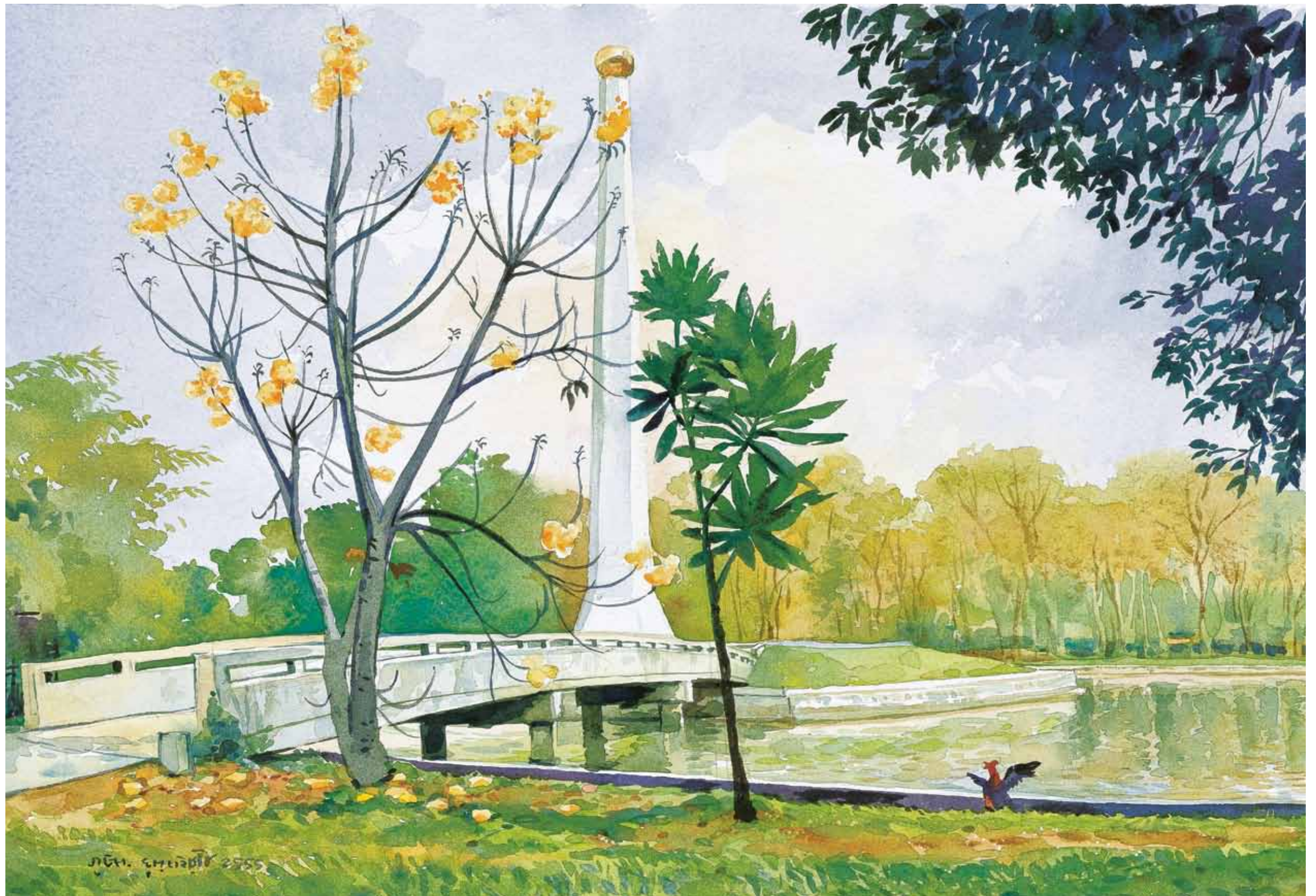
เราลองสังเกตตัวเอง ตัวเรานิ่งแน่นแค่ไหน ถ้ายังมีฟุ้งแสดงว่ายังไม่นิ่งแน่น แต่เราผ่านฟุ้งหายาบมาแล้ว เหลือแต่ฟุ้งละเอียด เราก็ไม่ได้ไปสนใจ แค่ว่าเราทำความละเอียดมาได้ ๙๐ กว่าเปอร์เซ็นต์แล้ว ถ้าเรานิ่งแน่นจริงเรื่องเก่าจะเข้ามาไม่ได้ ข้อมูลจะถูกลบ ความจำเก่า ๆ จะถูกลบ ถ้าได้อย่างนี้จะสบาย เราจะ

ได้เดินทางอย่างสบาย โดยปราศจากความคิดเก่า ๆ มีแต่ความรู้ใหม่ ๆ ร่องรอยเก่า ๆ ถูกลบเลือน มีแต่เรื่องราวใหม่ ๆ เรื่องราวเก่า ๆ ถูกลบ มันง่าย ๆ ไม่ยาก

ถ้าเราฝึกให้กายและใจเป็นหนึ่งเดียวกัน ใจอยู่กับเนื้อกับตัวจนสมบูรณ์ แสดงว่าใจมีคุณภาพระดับหนึ่ง ใจถึงไหน...กายไปถึงนั้น แต่ที่นี้พวกเราใจไปทางกายไปทาง ใจไปโน่น แต่กายอยู่ที่นี่ เราต้องฝึกให้ใจเป็นหนึ่งเดียวกันจริง ๆ ที่จริงทางเอกมีสายเดียว ถ้า ๒ ทางก็ไม่มีรู้จะไปทางไหน นี่หนึ่งเดียวทางเอกสายเดียว เส้นทางสายกลางภายใน

ที่ผ่านมาเรายังไม่นิ่งแน่น ได้เป็นช่วง ๆ สังเกตดูตัวเราสิ ถ้าใจอยู่กับตัวจะมีความสุข ถ้าไม่อยู่กับตัวก็มีความสุข ฝึกเอาใจมาไว้กับตัว พอถูกส่วนก็จะไปอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง เป็นตำแหน่งที่พญามารกลัว ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ถ้าอยู่ในตำแหน่งนี้ก็ให้ติดเข้าไปเลย เข้าไปติดกับกายภายในอยู่ตรงนั้นแหละ ซึ่งอาศัยกายหายาบเป็นทางผ่าน จนกระทั่งเชื่อมกายให้ติดกับกายหายาบ กายหายาบเชื่อมแปะติดกับภายใน

ถ้าหลวงพ่อยังแข็งแรงอย่างนี้นะ ถ้าวรวิตรู้อย่างนี้นะ มีอะไรก็ไม่เอา เอาอะไรมาแลกก็ไม่ยอม ลูกมีบุญมากที่ได้มาอยู่ตรงนี้ ฝึกซ้ำ ๆ ฝึกไปในขณะที่เรายังแข็งแรง ต้องลุยกันสะบัดหันแหลกไปเลย ฝึกนิ่งเข้าไปอีก ให้นิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ ความสามารถที่ลูกจะหยุดนิ่ง เห็นดวงธรรม เห็นพระธรรมกายซึ่งมีอยู่ในตัวลูก ๆ ทั้งหมดทุกคนนี้แหละ แต่ยังไม่เอาออกมาใช้ไม่ได้ ต้องนิ่งอย่างเดียว ไม่ต้องทำอะไรเลย ลูกก็ฝึกให้นิ่งแน่นเข้าไปอีก ไม่ยาก ง่าย ๆ ต้องนิ่งแน่น นิ่งสนิท ฝึกซ้ำ ๆ ๆ เดี่ยวจะได้เอง



สอนใจ
สอนใจ

❀ ย้อนกลับมาย้ำ basic ❀

(นั่งสมาธิ) ค่อย ๆ ทำไปอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ ต้องง่าย ๆ ไม่ยากก็ไม่ใช่ ยากก็ไม่ใช่ คุณกลางให้ได้ ให้คลายจากความตั้งใจมาก ความฟุ้ง ปรับเข้าสู่สภาวะที่พอดี มันไม่มีทางเลือกอื่น ต้องทำทุกอย่าง วางทุกสิ่ง ใจถึงจะเกลี้ยง ล่อนเข้าสู่ภายใน ไม่มีเครื่องเหนี่ยวรั้ง ทำสบาย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ ให้นิ่งแน่น นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ

ย้อนกลับมาฝึกเริ่มต้นใหม่ ดูดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ อย่างสบาย ๆ ย้อนกลับมาเพื่อที่จะก้าวต่อไปอย่างรวดเร็ว เหมือนนักยิมนาสติกที่ต้องง้างลูกธนูมาข้างหลัง พอปล่อยลูกธนูก็พุ่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว มีพลัง เรายอมถอยหลัง ๑ ก้าว เพื่อจะก้าวไปข้างหน้าแบบก้าวกระโดด ย้อนกลับมาย้ำ basic ให้นิ่ง ให้ถึงจุดที่เป็นไปเอง เรายอมเสียเวลาตรงนี้นิดหนึ่ง แต่ก็ง่ายขึ้น นิ่งแน่นขึ้น เหมือนนักยิมนาสติกที่หลวงพ่อบุปมา ต้องง้างลูกธนูมาข้างหลัง พอปล่อย ลูกธนูก็พุ่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วเอง เหมือนที่หลวงพ่อบุปมา เหมือนนักยูโดสายแดง ระดับ professor ยังย้อนกลับมาฝึกทำเริ่มต้น ทำพื้นฐานใหม่ ให้คม ให้สวดยขึ้น เราก็เหมือนกัน ย้อนกลับมาฝึกตรงนี้ ถ้าตรงนี้ได้ต่อไปก็ง่าย

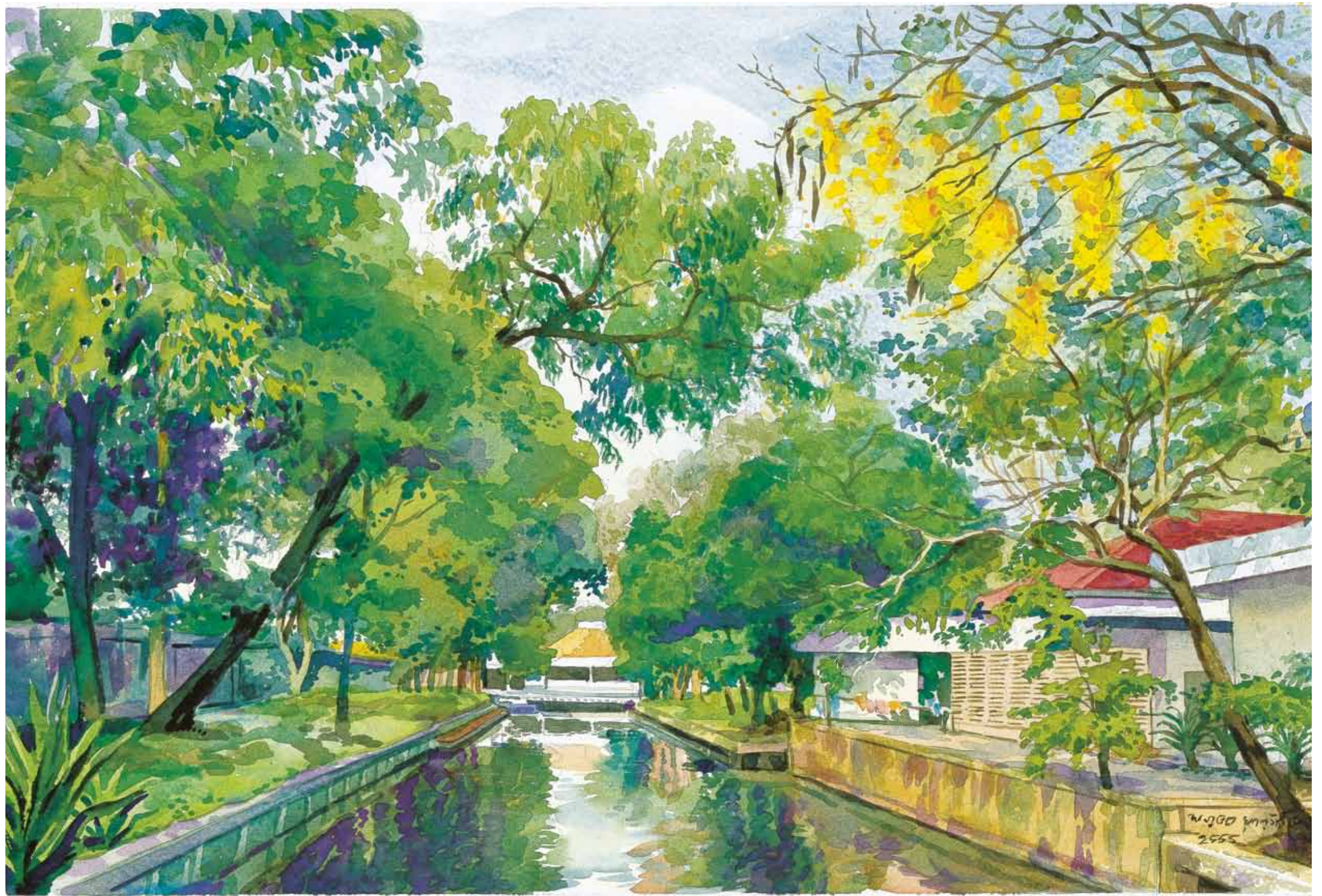
เริ่มตั้งแต่โปร่งโล่งเบาสบาย โดยมีมิเตอร์วัด คือ ความสุข ความบริสุทธิ์ ที่เพิ่มขึ้น ใจเกลี้ยง ๆ นิ่งแน่น ตรงนี้สำคัญ เรายอมย้อนกลับมาทำใหม่ ไม่ช้าหรือหลุก ตรงนี้เป็นสูตรสำเร็จเลย ถ้าตรงนี้ได้ก็ได้หมด

ที่ผ่านมาเราก็หยุดได้ดีในระดับหนึ่ง เหลือแต่ตั้งใจมากเกินไป หยุดได้แบบกด ๆ จึงมีความสุขแบบที่ไม่สุขไม่ทุกข์ แสดงว่าเรายังไม่นิ่ง ที่ไม่นิ่งเพราะมีความตั้งใจมาก หรือฟุ้ง ทั้งที่เราไม่ได้ตั้งใจให้มี และก็ไม่ได้อยากให้มีด้วย ไปเจอเรื่องราวระหว่างวัน หรือเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมา เก็บสะสมมา พอมานั่งก็คลายตัวออกเป็นภาพ เป็นเรื่องราวที่เราไม่ได้ตั้งใจ ลูกต้องเอาชนะตรงนี้ได้ ใจต้องนิ่งแน่น ต้องเกลี้ยง ๆ ไม่ช้าหรือหลุก ย้อนกลับมาฝึกตรงนี้อีกนิดหนึ่ง

ให้ทำอย่างมีความสุข เป็นปกติของมนุษย์ ถ้าทำอะไรไม่มีความสุขมันจะเบื่อ ต้องมีความสุข จะกิน ต้ม ปรุง คุย จะทำอะไรก็ต้องมีความสุข แต่ของเราจะดูดวงก็ต้องมีความสุข ดูองค์พระก็ต้องมีความสุข มันต้องมีความสุขถึงจะมีอารมณ์ทำไปได้นาน ๆ ถ้าไม่มีความสุข นั่ง ๆ ไปก็จะเบื่อ ต้องมีความสุข ความบริสุทธิ์ ใจที่เกลี้ยง ๆ นิ่งแน่น มีความสุขถึงจะสว่าง พอสว่างก็ให้เห็น เห็นก็รู้ แล้วก็พูดตามภาพ มันเป็นอย่างนี้ เป็นขั้นเป็นตอน ให้ฝึกจนกระทั่งเฉย ๆ เป็นไปเอง

แต่ถ้ายังมีฟุ้งโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ จะมีอารมณ์ไม่สุขไม่ทุกข์ เราก็นิ่งต่อไป **นิ่ง คือ ทำเฉย ๆ เฉยจนสุขนะ** มีมิเตอร์วัด คือ ความสุข ความบริสุทธิ์ ความนิ่งแน่นเพิ่มขึ้น ง่ายเพิ่มขึ้น

ลูกทุก ๆ คนทำได้ ค่อย ๆ ทำไปอย่างง่าย ๆ ต้องง่าย ต้องทำอย่างง่าย ๆ ไม่ช้าหรือหลุก อย่าไปท้อ



❀ แค่ว่าเฉย ๆ ❀

(นิงสมาธิ) หลับตาเบา ๆ สบาย ๆ นิงในกลางทุกสิ่งที่เราเห็นจากภายใน นิงไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องกังวลเรื่องอะไรเลย นิงในกลางของกลางอย่างเดียว เพราะความละเอียดเรามาดึงระดับหนึ่งแล้ว ปล่อยเข้าไปสู่ภายในอย่างไม่ยุ่งเลย นิง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ

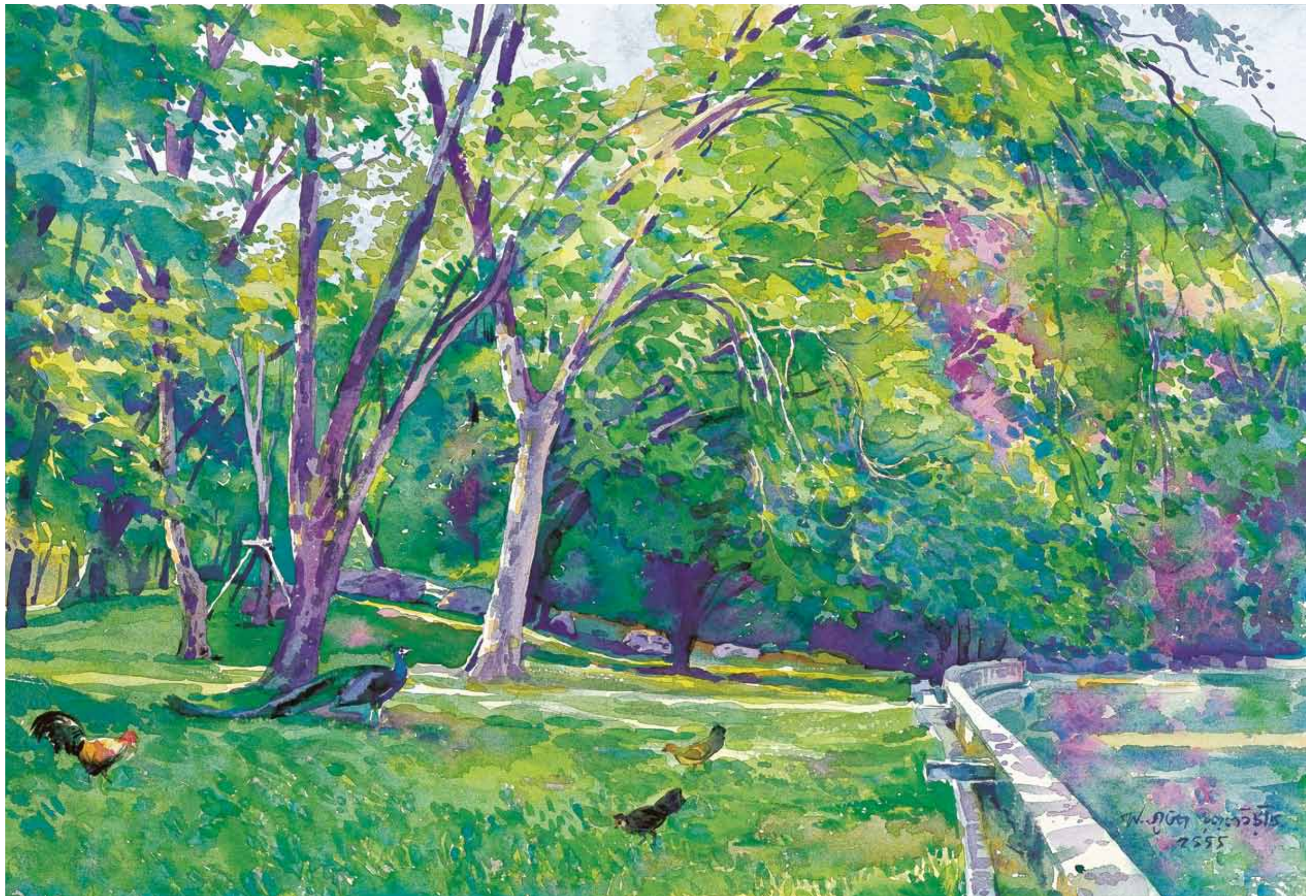
ลูกต้องฝึกให้ถูกรอบเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระตลอดเวลา ตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง เบื้องปลาย เราต้องฝึกตรงนี้ ควบคุมและครอบครองให้ได้สักวันหนึ่งเมื่อเราได้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระภายใน ไม่มีอะไรขัดข้องขัดขวาง เราจะเห็นได้ด้วยตัวเองว่า เราเป็นผู้ที่มีบุญมาก หลวงพ่อรอคอยวันนั้นอยู่ เพราะบางทีเราไม่รู้ตัวว่าเราเป็นผู้ที่มีบุญ ได้เดินตามทางพระอริยเจ้าหรืออริยมรรคที่เรามีประสบการณ์ภายใน และพูดตามที่เราเห็นจากภาพภายใน ทำให้เราเข้าใจในเส้นทางอริยมรรค คำพูดมาจากภาษาประสบการณ์ภายใน เห็นเป็นภาพภายใน เห็นทางพระอริยเจ้า ทางพระอรหันต์ เห็นกายธรรมในกายธรรม เราต้องตั้งใจฝึกให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับองค์พระ ฝึกซ้ำ ๆ

“ง่ายตอนคิด ติดตอนทำ สำเร็จตอนพยายาม” ฝึกทำซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ ความสุขเป็นเครื่องวัดความนิง ความสบายทำให้ใจตั้งมั่น ตั้งมั่นทำให้เกิดความสุข เครื่องกันความเห็นเราได้ทำลายหมดแล้ว เหลือแต่เราเชื่อมให้สนิทกับองค์พระเท่านั้นเองนะ ฝึกทำซ้ำ ๆ ไปอย่างสบาย ๆ

ลูกเป็นคนที่มึนบุญมาก ตอนนี้อะไรเห็นองค์พระกันเป็นเรื่องปกติ เราคงนึกว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าเราไปเทียบกับชาวโลกทั่วไป บางคนให้นึกองค์พระยังนึกไม่ออกเลย บางคนยังไม่รู้เรื่องเลย ถ้ามองดูโลกภายนอกจะเห็นได้ว่าเรื่องต่าง ๆ มันไม่เป็นสาระแก่นสารอะไรเลย ลูกต้องไม่เอาอะไรเลยจริง ๆ ต้องเบื่อสุดขีด เห็นทุกข์โทษภัยในวัฏสงสาร

เรารู้สึก ๆ ว่าเรามีภารกิจภายในแต่ยังไม่เห็น รู้ในระดับความรู้สึกแต่ยังไม่เห็น ทราบแต่ยังไม่ซึ่ง เหมือนการเรียนมหาเปรียญ เห็นปลายทางป.ธ.๙ แต่ยังไม่ถึง ตอนนี้อะไรมีระดับป.ธ.๓ หรือเหมือนเรียนมหาวิทยาลัย ตอนนี้อะไรยังเป็นเฟรชชีอยู่ ภารกิจข้างในก็เหมือนกัน เราเห็นเป้าหมายปลายทางแต่ยังไม่ถึง ขณะนี้เราไม่ต้องทำอะไร แค่นิ่ง ๆ นิงในนิง นิงอย่างเดียวนะ ถ้าหยุดนิ่งได้สนิทจะเห็นองค์พระได้รอบตัว ไม่รอบตัวแสดงว่ายังหยุดนิ่งไม่สนิท ให้ลูกรู้จักเครื่องวัดทั้งหมด ขอให้รู้ตรงนี้ ก็จะฝึกได้พัฒนาได้

คำว่า **“วันทั้งวันไม่ได้ทำอะไรเลย แค่ว่าเฉย ๆ”** ถ้าใครในโลกพูดประโยคนี้นี้ได้ สุดยอดไม่ธรรมดาเลย เพราะคนทั่วไปในโลกทั้งวันมีแต่เรื่องไม่สบายใจ แต่ถ้าคนทั้งโลกพูดประโยคนี้นี้ได้ สุดยอด แสดงว่าบารมีแก่รอบแล้ว กิจที่ใครทำ...เลิกทำหมดอารมณ์ หมดอารมณ์ทำกิจทางโลก ดังนั้นเราก็ต้องฝึกหยุด ฝึกนิงอย่างสบาย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ อย่างมีความสุข



❀ ติดกลางองค์พระได้สนิท ❀

(นั่งสมาธิ) ไม่ต้องไปตั้งใจมากนะลูกนะ นิ่ง ๆ สบาย ๆ อย่าตั้งใจมาก ทำสบาย ๆ หยุดนิ่งเข้าไป นิ่งในนิ่ง เข้าไปในกลางดวงธรรม กลางองค์พระ ให้ชัด ใส สว่าง มีความสุข ความบริสุทธิ์ ตามสูตร ให้เป็นไปภายในเอง เข้าไปเอง ง่าย ๆ สบาย ๆ ชัดใสสว่าง มีความสุข เข้าไปช้า ๆ ชัด ๆ นิ่ง ๆ ทุกดวงธรรม ทุกกายภายในอย่างสบาย ๆ ใครที่ทำยังไม่ได้ให้สังเกต ปรับปรุงมุ้งมัน อะไรจะสู้ ความเพียรได้ มุ้งมันฝึกฝนเอาให้ได้ อย่าไปลุ่ม อย่าตั้งใจมาก เดียวมันก็จะแพ้เรา เดียวเราก็ทำได้ เพราะเรายังแข็งแรง ยังมีเวลา

ถ้ายังเข้าไปภายในไม่ได้ก็ไม่ใช่ไรนะ ให้นึกถึงบุญ ใจมีปีติ ชุ่มอยู่ในบุญ ก็ จะเคลื่อนเข้าไปอย่างง่าย ๆ นึกถึงบุญให้ใจปีติ แบบนี้แหละถูกหลักวิชา เดียว ก็จะเป็นเอกัคคตา เพราะต้องเริ่มจากปีติ สุข ถึงจะเอกัคคตา เริ่มจากปีตินี้แหละ ถ้ายังมีฟุ้งก็ไม่ใช่ไร ฝึกไป เดียวก็เอาชนะได้ ที่ฟุ้งเพราะยังไม่นิ่ง ถ้านิ่ง ฟุ้งจะ ไม่มีเลย ลูกต้องเอาชนะตรงนี้ให้ได้ ความฟุ้งเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้ไปเชื่อมกับ ผู้รู้ภายใน หรือว่าเชื่อมได้มั่ง เชื่อมได้มาก แต่ไม่ได้หมด ติด ๆ หลุด ๆ

ฝึกแปะติดภาพภายใน ทำอย่างมีความสุข โดยมีเมเตอร์วัด สุข บริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง ฝึกให้หนักอย่างถูกหลักวิชา ตามเมเตอร์วัด ตรงนี้สำคัญ มีความสุข มีความ บริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไป เสียเวลาตรงนี้นิด แต่ก็ไม่มากหรอก

ถ้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระจริง ๆ จะเข้าไปติดกลางองค์พระได้ ติดได้สนิท เพราะใจเกลี้ยง ๆ ไม่ติดอะไร ต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน นิ่งแน่นอย่างเดียว จะเห็นทั้งหมดเลย เห็นกว้างไกล รู้เห็นหมด ซึ่งต้องละเอียดมาก ๆ นิ่งแน่นมาก ๆ บริสุทธิ์มาก ๆ ซึ่งถ้าติดกลางองค์พระ ท่านจะส่งเราเข้าไปรู้ไปเห็น และความ

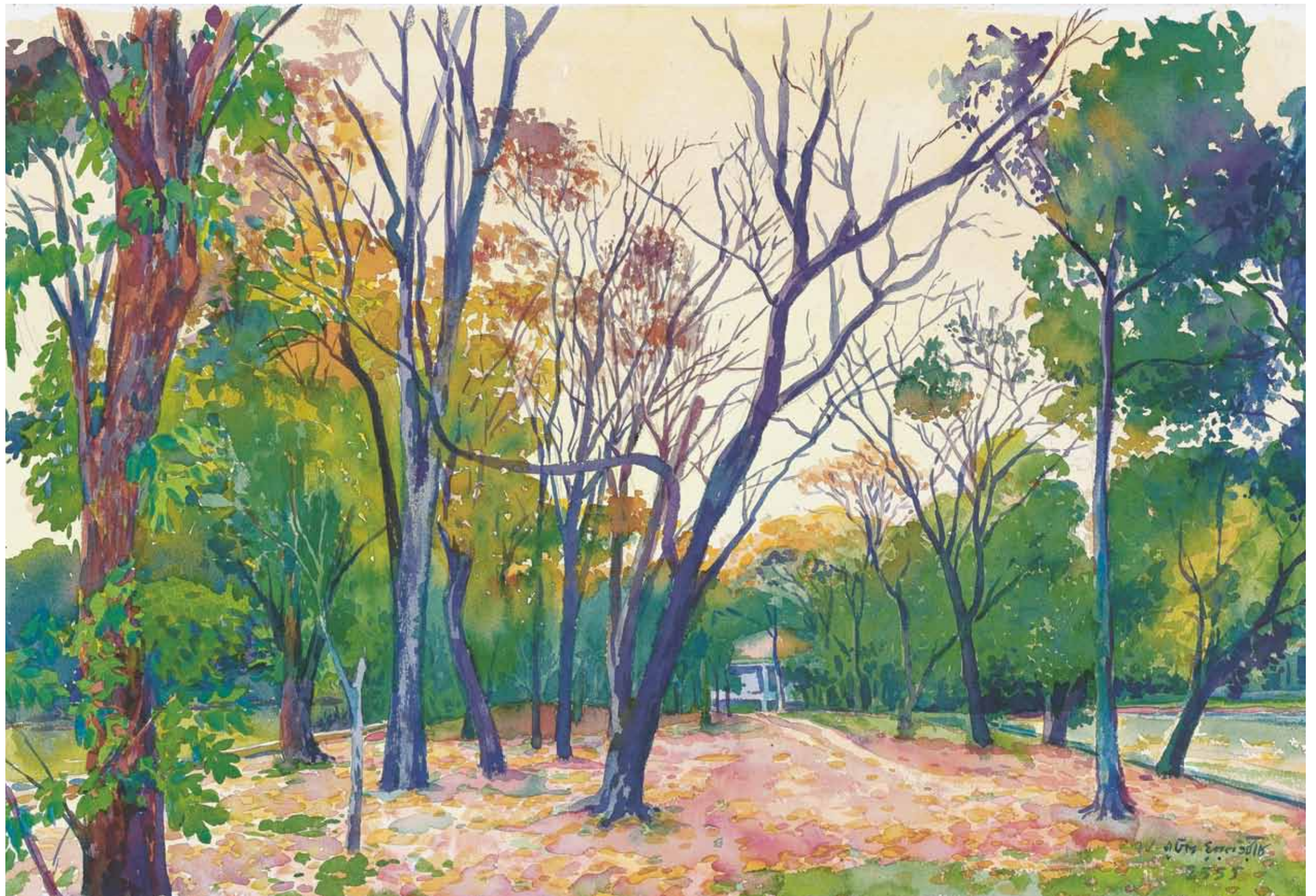
ละเอียดของเราก็เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ถ้านิ่งแน่นจริง ๆ จะเข้ากลางไปได้เรื่อย ๆ ท่าน จะส่งเราต่อ ๆ ไป เราจะได้เรียนรู้ไปเรื่อย ๆ ละเอียดไปเรื่อย ๆ

พื้นฐานต้องนิ่งแน่น ต้องนิ่งแน่นมาก ๆ บริสุทธิ์มาก ๆ จะติดสนิทกลางองค์ พระได้ ต้องนิ่งมาก ๆ บริสุทธิ์มาก ๆ ใจต้องเกลี้ยง ๆ ใส ๆ ไม่ติดอะไรเลย บริสุทธิ์ innocent การตอบประสพการณ์ภายในมันเลยจากจุดของความคิด จุดที่ความคิด ไปไม่ถึง วิทยาศาสตร์ไม่อาจคาดเดา และเกินสันนิษฐานวิทยาจะไปถึง

เราฝึกตอนนี้ ย่าให้นิ่งแน่นจริง ๆ ไม่มีความคิดปน มีความสุข ความบริสุทธิ์ นิ่งแน่น ชัด ใส สว่าง หายสงสัย เข้าไปได้ อย่างอื่นง่าย ๆ ทุก ๆ อย่างอยู่ตรงนั้น เรา ต้องละเอียดมาก ๆ ไม่ติดอะไรเลย ฝึกซ้ำ ๆ ๆ จนกว่าจะหลุดจากความคิด ไม่มี ความคิดเข้ามา ไปถึงจุดที่เห็น สันนิษฐานไม่มี เห็นภาพปรากฏ ทำอย่างนี้ได้ ลูกต้องสะอาด บริสุทธิ์ เกลี้ยงจริง ๆ ต้องถูกส่วน ตอนนี้ถูกมาในระดับหนึ่ง

ตอนนี้หลวงพ่อก็ไม่ทำอะไรแล้ว อยากมานั่งหลับตา ลูกต้องชวนขวยกัน นะลูกนะ เอาจริงเอางี้ ทำอย่างมีความสุข เอาให้ได้ชัด ๆ ยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้าลูก ทำได้ สิ่งที่เราลับจะกลายเป็นสิ่งที่เปิดเผย หลวงพ่อก็อยากให้ถึงวันนั้น หลวงพ่อ รอคอยวันเวลาที่ลูกใจตั้งมั่น จะทำได้ก็ต้องทำทุกอย่างจริง ๆ

ถ้าใครละเอียดแล้ว ให้เข้าไปตรงกลางอย่างสบาย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบาสบาย มันจะเข้าไปเองอย่างเร็วแรง ช้อนให้ติดเข้าไปในกลางองค์พระให้สนิท นิ่งในนิ่ง นิ่งอย่างเดียว นิ่งแน่นในนิ่งแน่น อย่างมีความสุขนะลูก



❀ เราคุมกลางได้ ❀

(นั่งสมาธิ) หลับตาลูเลย ทำสบาย ๆ อย่าไปตั้งใจมาก ลูกอย่าไปกังวล ทำสบาย ๆ อย่างต่อเนื่อง ทำซ้ำ ๆ เอาให้คล่อง ๆ เดี่ยวก็ดีกว่าเดิม รู้สึกว่าเพียรเราไม่ได้หรือลูก เดี่ยวก็ถูกหลักวิชา ทำซ้ำ ๆ เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อตัวของเราเอง ทำอย่างสบาย ๆ เดี่ยวก็ชัด เดี่ยวก็ใส เดี่ยวก็สว่าง ทำอย่างสบาย ๆ มีความสุข ความบริสุทธิ์

ความสุขไม่มีเพราะยังไม่นิ่งแน่น ก็ดูไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะดูเป็นและมีความสุข ที่มีความสุขเพราะไปตั้งใจมาก ไปเค้นภาพ มีความคิดปน หรืออยากให้ชัด หรืออะไรอีกสารพัด ถ้าฟังก็ดูดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ นิ่งไปได้อย่างต่อเนื่อง มีความพึงพอใจที่จะนั่งได้เรื่อย ๆ อย่างมีความสุข

ถ้าเราทำนิ่ง ๆ เฉย ๆ ไม่ได้ไปสนใจอะไร ไม่ไปต่อต้าน แปลว่า “เราคุมกลางได้” ที่เรายังมีความฟุ้งก็เพราะยังไม่สนิท มีภาพแทรกไม่ว่าช่วงสั้นช่วงยาว ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ก็ต้องนิ่งต่อไปจนกว่าจะเอาชนะตรงนี้ได้ ต้องทำเฉย ๆ ถ้าใจนิ่งแน่นจะไม่มีฟุ้งเลย ที่ยังไม่มีความสุข มีอารมณ์ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็เพราะยังฟุ้งอยู่ นิ่งไม่เต็มที่ ก็เหมือนกันอีกนั่นแหละ ต้องเฉย สุข สุขแบบนุ่ม ๆ ละมุนละไม และสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ให้เริ่มต้น ณ จุดที่ง่าย จุดที่สบายก่อน แล้วกลับมาเริ่มใหม่ตามมิเตอร์วัด สุข บริสุทธิ์ นิ่งแน่น ใจเกลี้ยง ชัด ใส สว่าง

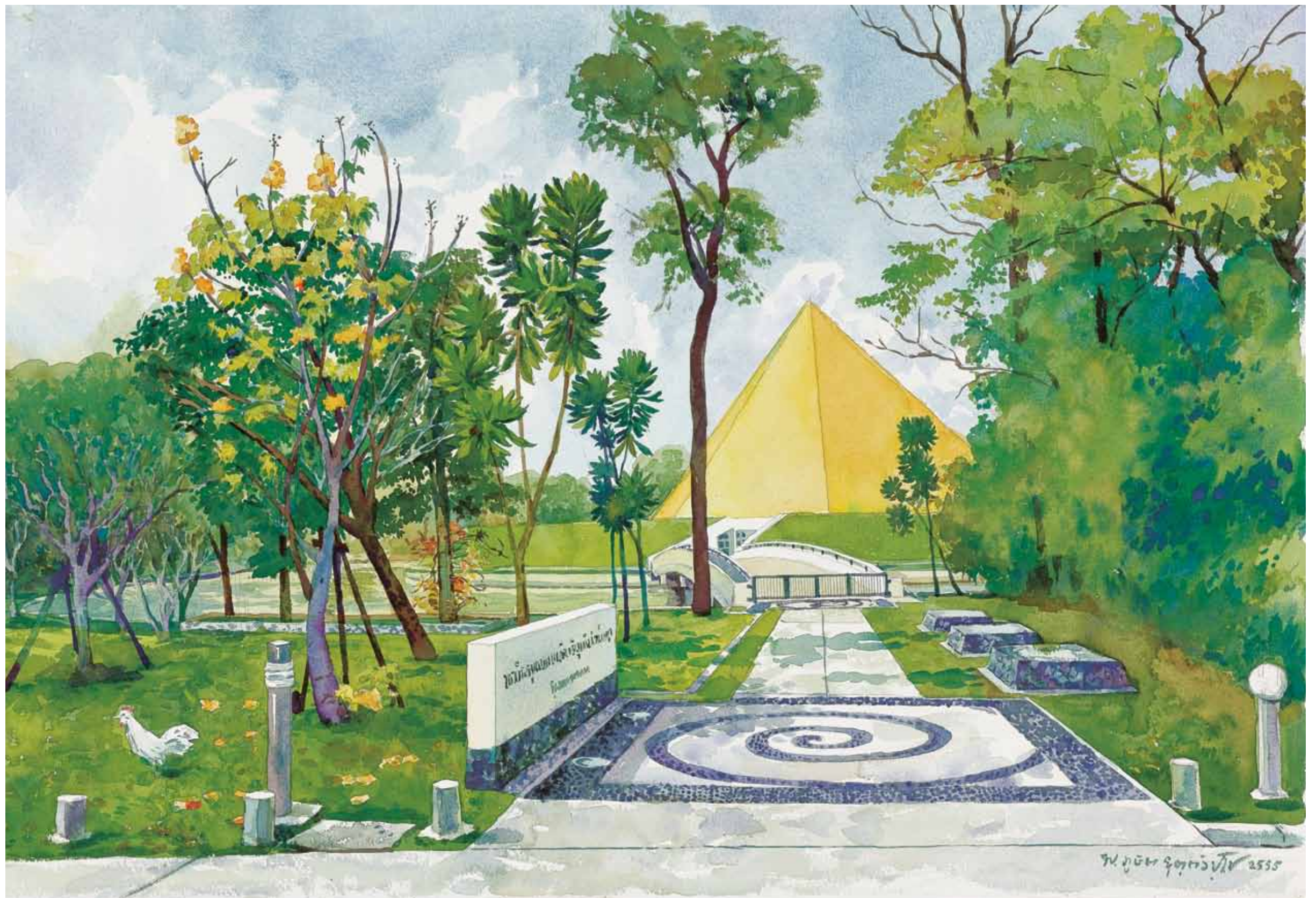
เราทุ่มชีวิตมาในองค์กรเพื่อการนี้ ให้ถือเป็นภารกิจหลัก ต้องทำให้หายสงสัย ถ้าเรายังเคลือบแคลงมันไปต่อไม่ได้ อาจจะต้องหยุด ๆ มั่ว ๆ ไป แต่อย่างนี้ไม่ใช่การ ศึกษาวิชาธรรมกาย ต้องทำให้หายสงสัย รู้แจ้ง เห็นแจ้ง ทางตลอด ลูกย้อนกลับมาฝึกตรงนี้ใหม่ ไม่ซ้ำหรือ เดี่ยวจะเร็วแรงขึ้นไปเอง

ลูกก็ทำถูกมาตลอด แต่มันยังไม่นิ่งแน่น เรายังนั่งหลวม ๆ อยู่ เหลืออยู่แค่นี้เองแหละ หลวงพ่อก็รอคอยความนิ่งแน่นอยู่ รอวันที่ใจมันคงได้แล้ว ใจก็จะตั้งมั่น นิ่งแน่น พอได้อย่างนี้ก็ง่ายแล้ว

พอนอกกรอบให้แปะติดดวงสว่างให้ได้ตลอดเวลา นอกกรอบเหมือนไม่ได้ทำอะไร ปล่อยเข้ากลางดวงสว่าง มีความสุข ดูดวงสว่างนิ่ง ๆ ใจนุ่ม ๆ เข้ากลางไปเอง มีดวงธรรม ดูไปเรื่อย ๆ มีความสุข ถ้านิ่งตรงกลางจะมีความสุขขึ้นมา แต่ถ้ามีภาพภายในแล้วรู้สึกเฉย ๆ ไม่มีความสุข เพราะเราไปติดตรงตั้งใจมาก ไม่ได้ดูอย่างสบาย ๆ ดูไปจนกว่าจะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระ ดูไปเมื่อใจสบาย ถ้าไม่มีความสุข ให้วางใจนิ่ง ๆ สบาย ๆ

ลูกต้องฝึกให้แจ่มแจ้ง จะตื้อ ๆ มั่ว ๆ มันใช้เรียนวิชาธรรมกายไม่ได้ ต้องเป็นตามสูตร สุข บริสุทธิ์ นิ่งแน่น ชัด ใส สว่าง รู้แจ้ง เห็นแจ้ง ลูกทุกคนก็มีบารมีที่จะฝึกได้ อยู่ที่เอาใจใส่ ผังเดิมก็ติดอยู่แล้ว เหลือปัจจุบันต้องเอาใจใส่ ผังเดิมที่ทำไว้ดีแล้วจะได้มีโอกาสได้ช่องมาเชื่อมกับปัจจุบัน ต้องฝึกทั้งนอกรอบในรอบ ทำเหมือนไม่มีรอบ ฝึกหนักอย่างถูกหลักวิชา ลูกต้องสอนตัวเองให้ได้ และที่สำคัญ ลูกกำลังอยู่ในวัยที่สดชื่น แข็งแรง สิ่งแวดล้อมสัปปายะขนาดนี้หาที่ไหนได้ยาก ลูกต้องเอาใจใส่ตรงนี้ ภารกิจกับกิจวัตรกิจกรรมต้องให้ลงตัว

ฝึกเอาให้ได้นะลูกนะ ไม่ยากหรือลูก เราก็ผ่านมาแล้ว รู้ว่าอะไรยาก อะไรง่าย อะไรยากก็อย่าไปทำอีก เรารู้แล้ว อะไรที่ทำได้ง่าย ๆ เราก็ทำบ่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ เดี่ยวก็ได้ตลอดเวลา ฝึกให้คล่อง ๆ ก็แค่นี้เอง ฝึกซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง กลับม่าย้า basic ทำอารมณ์ซอฟท์ ๆ ทั้งในรอบและนอกรอบ อย่างสบาย ๆ ใจเย็น ๆ



❀ เราเป็นท่าน ท่านเป็นเรา ❀

(นั่งสมาธิ) หลับตา นิ่งในนิ่งเข้าไป ให้หลุดเข้าไปเลย ผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระ เข้าไปอย่างสบาย ๆ นิ่งเคลื่อนเข้ากลางไปเรื่อย ๆ สว่าง มีความสุขสบาย ๆ สว่างเพิ่มขึ้นอย่างสบาย ๆ ให้เห็นองค์พระ ชัดใสสว่าง ปล่อยเคลื่อนเข้ากลางไปเรื่อย ๆ

ถ้าลูกรักจะเรียนวิชชาธรรมกาย ต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระธรรมกาย ต้องพระธรรมกายอย่างเดียวเท่านั้น ถึงจะเรียนวิชชาธรรมกายได้ วิชชานี้สอนโดยพระธรรมกายภายใน ต้องจำนะ เราเป็นท่าน ท่านเป็นเรา หลักสูตรนี้เฉพาะพระธรรมกาย ต้องเป็นอย่างเดียว

ฝึกทำซ้ำ ๆ เราก็ต้องฝึกให้ทำได้จริง ๆ เห็นจริงแจ่มแจ้งจริง ๆ ถ้าเราเป็นองค์พระแล้วจะง่าย เพราะเราเป็นพระธรรมกาย ใจเราจะอยู่แต่ภายใน ใจจะไม่ติดเรื่องหยาบ ๆ ภายนอกเลย ให้สังเกตมิเตอร์ พอถึงตรงนั้นมันต้องชัดใสสว่าง มีความสุข บริสุทธิ์ สบาย เห็นแจ้ง รู้แจ้ง

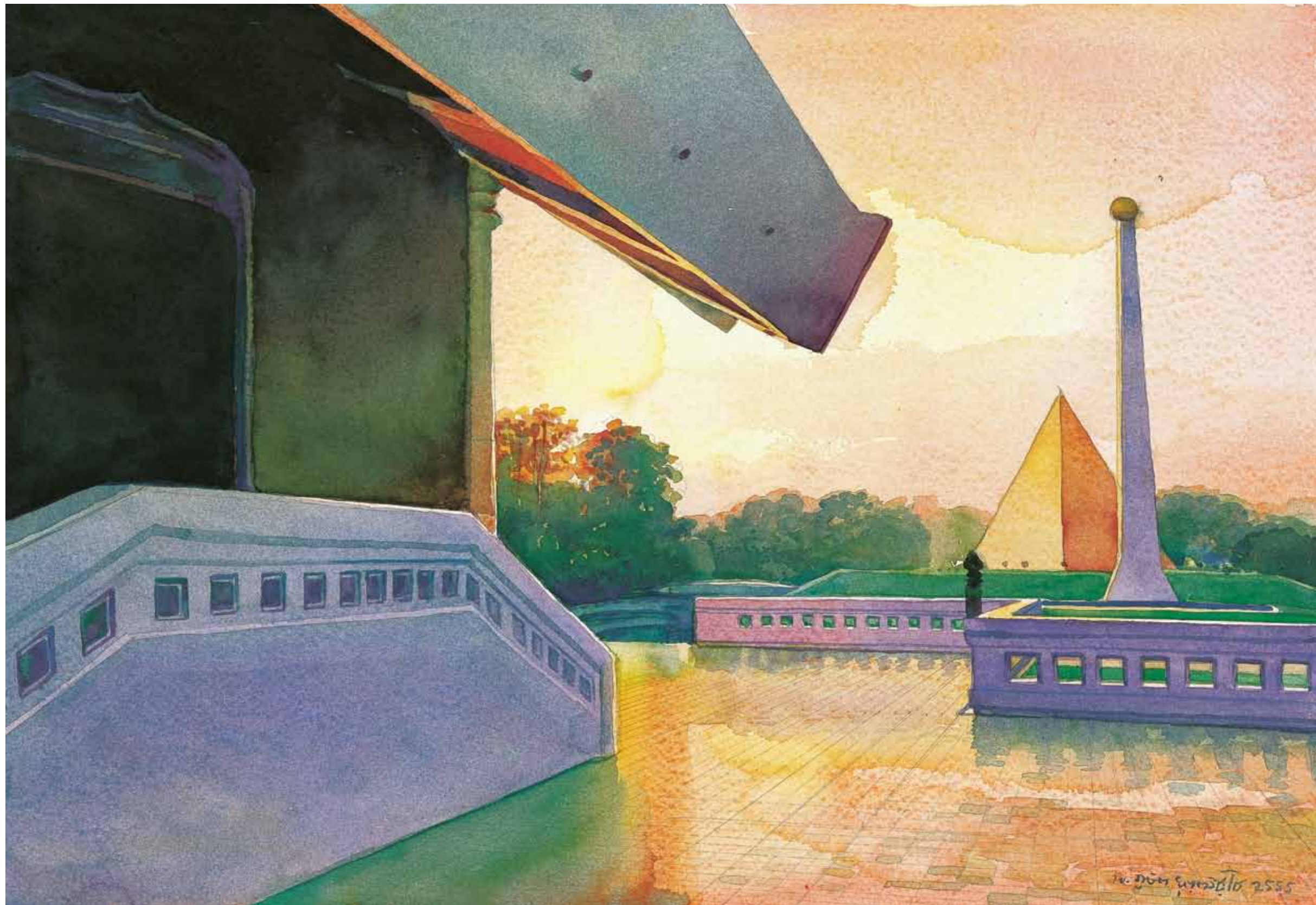
ฝึกทุกวัน หยุดนึ่ง จนบริสุทธิ์ในระดับที่พระธรรมกายท่านยอมรับ เป็นหนึ่งเดียวกับท่านผู้บริสุทธิ์ เข้ากลางจุดเล็กใส เข้ากลางองค์พระในองค์พระ ชัดเท่าลิ้มตาเห็น ฝึกซ้ำ ๆ อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ มีความสุขทุกวัน ให้อารมณ์เกลี้ยง ๆ ประคองใจของเรา เรานั่งได้ดีกันมาอยู่แล้ว พอเราละเอียดเดี่ยวจะ ป๊ป! ไปในกลางของกลางอย่างสบาย ๆ อย่าไปตั้งใจมาก นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ นิ่งเข้าไป ถ้าละเอียดก็จะเป็นไปเอง ไม่ใช่ไปดัน ถ้านิ่งสนิทจะหลุดเข้าไปทั้งตัว จะเร็วแรง เห็นชัด นิ่งแน่นจะใสสะอาด บริสุทธิ์ เกลี้ยง ๆ ต้องนิ่งอย่างเดียว เรานิ่งในนิ่ง ยังมีนิ่งกว่านี้ นิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ นิ่งไปเรื่อย ๆ

ให้นึกถึงจุดที่เราเคยนั่งได้ดีที่สุด ใจจะได้เกิดความปิติ ใจจะนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ นุ่มนวล ให้เห็นชัดทั้งดวงธรรม ทั้งองค์พระ ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ เดี่ยวจะเข้ากลาง คล่อง ว่องไว ใจมีพลัง ฝึกให้ชำนาญ ต้องฝึกให้แจ่มแจ้ง ให้หายสงสัย การศึกษาวิชาธรรมกายจึงจะได้เริ่มต้น

สังเกตดู ถ้ารู้สึกเบื่อไม่ใช่ะลูก อารมณ์เบื่อไม่มีในพระธรรมกาย เส้นทางภายในไม่มีเบื่อ สิ่งที่ยากที่สุดคือ การอยู่ตามลำพัง เพราะมันเหงา แต่เส้นทางภายในมีสิ่งที่ไม่เหงา ไม่เบื่อ เพราะมีแต่ความสุข

ลูกต้องหมั่นรักษาความละเอียด อย่างน้อยให้ได้เท่ากับที่เราเคยนั่งได้ดีมาก่อน ได้แล้วก็อย่าประมาท อย่าให้หาย ให้ประคองทั้งวันทั้งคืน ต้องทิ้งทุกอย่างจริง ๆ ใจเกลี้ยงจริง ๆ เดี่ยวจะละเอียดไปเอง





Soong-Dee
Soong-Dee

❀ บริสุทธิ์ตลอดสาย ❀

(นั่งสมาธิ) รวมใจของเราหยุดนิ่ง เข้าไปในกลางของกลางอย่างสบาย ๆ ต้องให้นิ่งแน่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับทุกกายภายใน ต้องนิ่งอย่างเดียว วางทุกสิ่ง ทั้งทุกอย่างจึงจะนิ่งแน่นได้ จะรู้ชัด เห็นชัด แจ่มแจ้ง มีความสุข บริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง

ให้ปล่อยใจเข้าไปในกลางองค์พระ ต้องสบาย ๆ มีความสุข มีความบริสุทธิ์ ตามสูตร

ถ้านิ่งแน่นสนิทจริงเราจะเป็นไปเอง จะเข้าไปเป็นเอง ให้นิ่ง ๆ ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง ถ้านิ่งแน่นจะเข้าไปเป็น จะรู้แจ้งเห็นจริง

เริ่มต้น ณ จุดที่ง่ายก่อน เข้ากลางองค์พระ เอาใจจดจ่อตลอดเวลา นอกรอบ แปดติดองค์พระได้ตลอด พอมาในรอบนั่งสบาย ๆ ปล่อยเข้าไปภายในได้อย่าง ง่าย ๆ สบาย ๆ ดูเพลิน ๆ และปล่อยเคลื่อนเข้าไปกลางดวง กลางกาย ให้ชัดใส สว่างขึ้นมาเอง

นิ่ง ๆ ตรงจุดเล็กใส รอให้องค์พระท่านขึ้นมาเอง ตอนนี้แค่นี้ ๆ เเฉย ๆ เป็น ไปเอง ดูนิ่ง ๆ เเฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไรเลย

ถ้ามีความสุขจริง ๆ ใจจะไม่หลุดไปไหนเลย นอกจากประมาท หรือตั้งใจจะ ให้หลุด ลูกต้องรักษาให้ได้ตลอด

นิ่งในนิ่ง นิ่งในนิ่ง เข้าไปในกลาง ให้หลอมรวมไปกับบรรยากาศ เราต้อง หวงแหวนเอาไว้ให้ดี เส้นทางนี้เป็นเส้นทางของเรา รักษาเอาไว้ให้บริสุทธิ์ อย่าให้ มีอะไรมาแทรก สิ่งที่ไม่ดี เป็นมลทินของใจต้องอย่าให้มี

ลูกต้องบริสุทธิ์ในเส้นทางสายกลางนี้ คุณกลางให้ได้ ให้ใจใส ๆ สะอาด บริสุทธิ์ หลุดล่อนเข้าไป อย่าให้มีอะไรเหนียวรั้ง

พอมีความสุข ความบริสุทธิ์ เราจะผ่านเข้ากลางไปถึงกายองค์พระ พระธรรมกายท่านจะต้อนรับแต่คนที่บริสุทธิ์ ท่านคอยที่จะส่งกายของเราเข้าไป ข้างใน จะเติมบุญเติมบารมี กลับเราให้ใสสะอาด ให้บริสุทธิ์ อดเข้าไปภายใน แต่เราต้องบริสุทธิ์ กายบริสุทธิ์ ใจบริสุทธิ์ เราต้องฝึกให้บริสุทธิ์จากการหยุดนิ่ง นี่แหละ

เราต้องฝึกให้มีความละเอียดและความชำนาญ ซึ่งการดูข้างในไม่ยาก นิ่งอย่างเดียว นิ่งแน่นเดียวก็ชัด แล้วก็ดูธรรมดา ทำใจเป็นกลาง ๆ การเห็นอะไรจะ ได้เป็นความจริง อารมณ์นี้จะเกิดขึ้นได้ใจต้องเป็นพระจริง ๆ เป็นอารมณ์ของพระ เมื่อมองแบบกลาง ๆ จะเห็นอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง บริสุทธิ์จริง ๆ เกลี้ยง ๆ อารมณ์เป็นสุขเกิด สุข บริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง มีอารมณ์อุเบกขา

ความสุขจะเกิดขึ้นเมื่อใจหยุดนิ่งสนิทสมบูรณ์ จะไม่มีอารมณ์อื่นมาผสม เพราะฉะนั้นต้องฝึกไป วันใดที่ลูกได้อารมณ์สุข เเฉย วันนั้นลูกขีตังเม! จะไม่มีอะไร กำบังเราเลย

ถ้ารู้สึกว่ายากดก ๆ ก็ให้ปรีอ ๆ ตาขึ้นมานิดหนึ่ง ถ้าหลับตาแน่นเกิน ภาพจะ ไม่ชัด ถ้าภาพภายในแคบ กระด้าง แสดงว่าเราตั้งใจมากเกินไปนิดหนึ่ง ให้ลดความ ตั้งใจลงมาในระดับที่พอดี ถ้าหยุดสนิทถูกส่วนจะไม่เกี่ยวกับลูกนัยน์ตา จะหลุด จากลูกนัยน์ตาไปเลย

ให้เรานิ่ง ๆ ก็จะเข้าไปอย่างง่าย ๆ ถ้ารู้สึกว่าจะไม่สบาย ให้ปรีอ ๆ ตาขึ้นมา ดู สบาย ๆ จะเห็นเป็นภาพ เป็นเรื่องราว เห็นอย่างมีความสุขนะลูกนะ ตั้งใจเอาไว้ให้ได้ วันนี้เลยนะลูก



❀ ไหลริน แต่เร็วแรง ❀

(นั่งสมาธิ) นิ่งในนิ่ง นิ่งในนิ่ง ผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระ พอถูกส่วน ทำง่าย ๆ มีความสุข ก็จะเป็นไปเอง มันต้องเป็นไปเอง ภาพภายในมีอยู่แล้ว ต้องเป็นไปเอง มันต้องเคลื่อนเข้าไปเอง ต้องฝึกจนกว่าจะชนะ ถ้านิ่งแน่นจนมีความสุข สิ่งอื่นจะไม่แทรก **ทำจุดที่ง่ายพึงพอใจให้คล่อง มันต้อง smooth เหมือนน้ำไหลริน แต่เร็วแรง มีความสุข** ถ้ามีความเสี่ยง ไม่สบาย แสดงว่ามันยังกลัว ยังนิ่งแน่นไม่จริง

ลูกไม่ต้องกลัวช้า ทำใจสบาย ๆ ไม่ต้องกังวล ไม่ช้าหรือถ้าเรารู้ตัวเอง ยอมรับตัวเอง ทำให้สุข บริสุทธิ์ นิ่งแน่น ฝึกจนได้ตามสูตร ชัด ใส สว่าง คล่องแคล่ว ว่องไว ใจมีพลัง จะไม่ช้า ไม่ต้องกังวลว่าจะไม่ทัน นั่งมาตั้งนาน เพราะใจกังวล จิตจึงหยาบ ให้ทิ้งความรู้สึกนี้ไป ถ้ายังไม่ได้ก็เอาให้มันได้ อย่างถูกหลักวิชา ให้มีความสุข ความบริสุทธิ์ ให้ใจนิ่งแน่น ภาพมีให้ดูอยู่แล้ว เป็นของละเอียด เราแค่ทำให้ละเอียดเท่า นิ่งในนิ่ง นิ่งแน่นเพิ่มขึ้นแค่นี้

ลูกอย่าไปกังวล ทำเฉย ๆ ถ้ายังทำไม่ได้ก็ให้ลืมหูลงไป พอสบายใจก็ทำใหม่ ต้องเป็นนักสู้ เดียวก็ได้ เราไม่เคยไม่สมปรารถนา เราเคยได้เป็นช่วง ๆ ยังไม่ได้ตลอดเวลา หน้าที่ของเราคือฝึกให้ต่อเนื่อง จับให้มัน คั่นให้อยู่ เรากำลังฝึกอยู่นะลูก ฝึกช้า ๆ เราทำถูกแล้วเหลือแต่ทำให้มันคล่อง ๆ

เราในที่นี้มีบุญมาก แล้วเราก็มีบุญเพียงพอที่จะฝึกให้ถูกวิธี ให้คล่อง ให้ชำนาญ ทำบ่อย ๆ เรากำลังฝึกอยู่นะลูกนะ แล้วเราก็ทำได้มาระดับหนึ่งแล้ว อย่าไปขัดใจที่ยังไม่ต่อเนื่อง เราฝึกได้ อย่าไปกังวล แม้รอบนี้ยังไม่สมบูรณ์ รอบหน้าเอาใหม่ เอาให้ได้ หลวงพ่อใช้เวลาเต็มที่ ทำสบาย ๆ ได้ไหม เราต้องดึงศักยภาพในตัวเราออกมาให้มากที่สุด

ทำใจง่าย ๆ สบาย ๆ อย่าไปตั้งใจมาก ถ้าทำง่าย ๆ สบาย ๆ เดียวใจจะขยายเอง เหมือนดอกไม้ที่บ้าน ซึ่งจะบานขยายเอง ใจใส สะอาด บริสุทธิ์ ถ้าเราละเอียดจะส่งผ่านเข้าไปข้างในได้

ให้ลูกดีใจที่มาในช่วงที่หลวงพ่อดีใจ หลวงพ่อดูมาตอนทุ่งนาฟ้าโล่ง หลวงพ่อก็ต้องมาสร้างวัด สร้างโบสถ์ สร้างจนเต็มพื้นที่ ลูกมาตอนที่เต็มพื้นที่แล้ว มาในช่วงสร้างวัดเสร็จแล้ว และมาในช่วงที่ลูกยังแข็งแรง ให้ลุยไป ยังมีอะไรน่าศึกษาอีกเยอะ มุ่งเข้าสู่ข้างในอย่างเดียว ลุยอย่างเดียวจนลูก

ใจต้องนิ่งแน่น มีความสุข ให้ไปเริ่มต้นที่ความสุขก่อน ข้างในล้น ปีบ เค้นไม่ได้ ให้มีแต่ความสุข ตลอดเส้นทางสายกลางไปสู่นิพพาน เป็นเส้นทางแห่งความสุข ไม่สุขไม่ใช่ เส้นทางสู่ที่สุดแห่งธรรมไปไกลกว่า สุขยิ่งกว่าเส้นทางนี้อีก ต้องสุขเพิ่มขึ้นตลอดเส้นทาง ถ้าไม่สุขไม่ใช่ ยากไม่ใช่ สุขน้อยไม่ใช่ สุขเท่าเดิมก็ไม่ใช่

ให้ทำง่าย ๆ และมีความสุข กต ดัน ตั้งใจมาก ไม่มั่นใจ ต้องไม่มีเลย มันใช้ไม่ได้ มากไปก็ไม่ได้ น้อยไปก็ไม่ได้ ต้องพอดี ๆ ให้ลูกฝึกช้า ๆ ๆ ต้องไม่ติดอะไรเลย เป็นตัววัดใจของเรา ลูกต้องฝึกให้ละเอียด ให้เคลื่อนเข้าไปเองอย่างรวดเร็ว จะเคลื่อนเข้าไปได้ต้องมีอะไรเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งใจ ฝึกช้า ๆ ๆ เดียวจะดีขึ้นเรื่อย ๆ นะลูกนะ





❀ สองจุดเดียวกัน ❀

(นั่งสมาธิ) นิ่งในนิ่ง นิ่งในนิ่ง เข้าไป นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ ถ้าเรานิ่งแน่นจริง ๆ เดียวก็เห็นองค์พระ ชัด ใส สว่าง นิ่งในนิ่ง พอถูกส่วนจะเร็วแรง ถ้าเราละเอียด ท้น ๆ กัน จะเร็วแรง ไปได้เร็วมาก แรงมาก ไกลมาก นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ปล่อยไปอย่างสบาย ๆ ต้องเป็นไปเอง นิ่งแน่นมันจะหลุดเข้าไปภายในเลย มันจะหลุดจากหยาบเข้าไปเลย มีความสุข ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น

ถ้าทำจนชำนาญ พอหลับตา มันก็จะไปต่อตรงจุดที่เราเคยทำได้ละเอียด แม้มีการกัณหยาบก็ตาม พอหลับตาก็กไปถึงตรงนั้นได้เลย จุด start กับจุดทำงาน เป็นจุดเดียวกัน ภายหยาบเป็นเพียงทางผ่านให้เราเข้าไปสู่ภายใน จะเห็นได้ชัด แบบไม่ใช่แค่ความรู้สึกว่าเห็น แต่จะรู้แจ้งจากการเห็นแจ้ง จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง

ถ้าลูกได้ศึกษาวิชาธรรมกาย ได้เข้าสู่สมรภูมิภายใน จะมีปีติและภาคภูมิใจมาหล่อเลี้ยงตลอด ว่าคนอย่างเราก็ทำได้ มีความภาคภูมิใจด้วยตัวของเราเอง ความพยายามหรือฝืนจะไม่มีเลย จะมีความสุขความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ภูมิใจในการเป็นนักรบแห่งกองทัพธรรม ให้ลูกตระหนักตรงนี้ให้ดี มุ่งมั่น ฝึกฝน ไม่ประมาท ตอนนี้ก็ฝึกได้ละเอียดดีในระดับหนึ่งแล้ว ให้ทำซ้ำ ๆ ให้ละเอียดกว่านี้อีกมาก ๆ

ปล่อยไปเลยอย่างสบาย ๆ ทั้งทุกอย่าง วางทุกอย่าง นิ่งอย่างเดียว ให้หลับตา แล้วเข้าไปจุดที่ละเอียดล่าสุดที่เคยทำได้ ลูกต้องฝึกแบบไม่มีรอบ ให้ระคองความละเอียด พอเข้ามาในรอบก็ให้ต่อจุดที่ละเอียดล่าสุดไปได้เลย

ให้ทุกคนพัฒนาความละเอียดจนสามารถเห็นชัดเท่าลืมตาเห็น ฝึกให้ได้ตลอดเวลาทุก ๆ คนเลย อย่าลืมนะ ถ้าใจนิ่งภาพภายในจะเคลื่อนเข้าไปอย่างสบาย ๆ แต่ถ้าเราไปเน้น ภาพภายในจะไม่เคลื่อนไหวและไม่มีความสุข

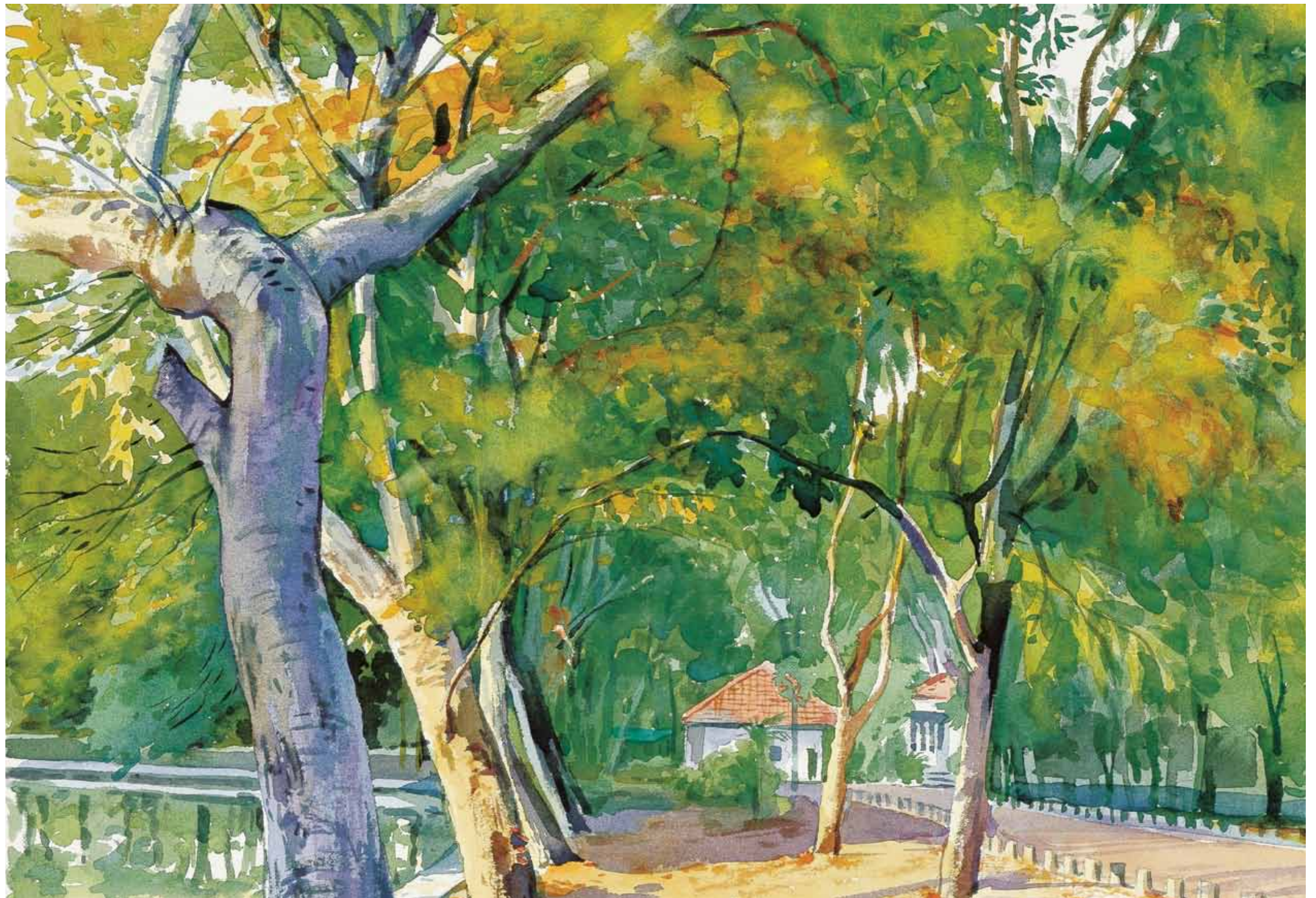
พระเดชพระคุณหลวงปู่ ท่านกล่าวยืนยัน ว่าเส้นทางมรรคผลนิพพานเป็น อย่างนี้ ผิดจากนี้ไม่ใช่ แสดงว่าต้องมีหนึ่งเดียว ผิดจากนี้ไม่ใช่ ท่านกล่าวยืนยัน ขนาดนั้น แสดงว่าท่านต้องเห็นหนึ่งเดียว ไม่ใช่เห็นแบบอาจจะเป็นอย่างนั้นอย่าง นี้หรือไม่ก็เห็นเขาบอกว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือตามตำราว่าอย่างนั้นอย่างนี้

อย่าให้มีอะไรเหนียวรั้ง ง่าย ๆ สบาย ๆ นิ่งเข้าไปในกลางองค์พระที่ใสสว่าง ใหญ่โต ถ้าเราละเอียด นิ่งแน่น ให้ถึงจุดที่เราไม่ขาดแสงสว่างเลยทั้งกลางวันและ กลางคืน ทั้งลืมตาหลับตา นิ่งนอนยืนเดิน ไม่ขาดการเห็นภาพภายในเลย ไม่ขาด พระรัตนตรัยภายใน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระรัตนตรัย เห็นพระธรรมกาย ต่อเนื่องไปเลยทั้งวันทั้งคืน ให้เราสวมหัวใจ **“นักรู้”** เหมือนคุณยายฯ* สมัยนั้น ลูกต้องละเอียดทั้งวันทั้งคืน ต้องเป็นนักรู้อย่างถูกหลักวิชา ต้องง่าย ๆ สบาย ๆ ละเอียดตลอดเวลา

เรื่องอัศจรรย์มีอยู่แล้วภายใน แต่ลูกต้องละเอียดเข้าไปให้ถึงจุดภายในนั้น ให้ได้ ทำทั้งวันทั้งคืน ให้จดจ่อ เราทำได้อย่างสบาย ๆ ง่าย ๆ ความอัศจรรย์ จึงจะเกิดขึ้น ต้องทำกันทั้งวันทั้งคืน

ให้ลูกทุกคนมีใจที่ตั้งมั่น มุ่งมั่น แน่วแน่ ไม่ประมาท พรพรรณเราต้องเข้า สมรภูมิกันให้ได้ ฝึกให้หนักอย่างถูกหลักวิชา ทั้งชีวิตไปเลย อย่าไปสนใจเรื่อง ไร้สาระกะโหลกกะลา ทั้งชีวิตเข้าไปสู่ภายใน ให้มีแต่ศูนย์กลางกาย ทั้งชีวิต ไปเลย ชีวิตคือการเข้าถึงกลาง ตรงนี้สำคัญนะลูกนะ ต้องเป็นนักรู้ให้ได้เหมือน คุณยายฯ นะลูก

* คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย



❀ นอกเรียบง่าย ในไม่ซับซ้อน ❀

(นั่งสมาธิ) หลับตาธรรมใจ นั่งเข้าไปในกลางของกลางอย่างสบาย ๆ สิ่ง
พญามารกลัว คือ มนุษย์ที่มีใจติดที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เราห่างเหินศูนย์กลาง
กายมานาน ลูกนั่งนิ่ง ๆ อย่างเดียว เดี่ยวจะได้เข้าไปข้างในได้ละเอียด ๆ

ในสมัยพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ผู้ที่จะเข้าโรงงานทำวิชาอย่างน้อยต้องได้
อย่างคุณยายฯ คือ ไปช่วยพ่อในนรกได้ สมัยยุคนั้นสิ่งแวดล้อมข้างนอกเป็นสวน
พระมีระเบียบวินัย เสนาสนะจะตามสะดวก จะอยู่ตรงไหนก็ได้ หาไม้มาทำกุฏิ
รังนก หาไม้จากโกดังเก็บศพ ใจมุ่งเข้าไปข้างใน ใจไม่ติดอะไรเลย

ถ้ามาเทียบกับเรานะ เรามีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีน้ำตก มีต้นไม้ที่ร่มรื่น อาหารใน
ยุคของพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ในช่วงสงคราม ฉันทะข้าวต้ม เต้าหู้ยี้ ไม่ใช่แค่เป็น
สัปดาห์ หรือเป็นเดือน เป็นปี แต่เป็นหลาย ๆ ปี และก็มีมะละกอดอง เทียบกับ
ของเราสบายกว่ายุคของพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ เยอะมาก

ลูกต้องพัฒนาตัวเองให้แน่นเข้าไปเรื่อย ๆ ลูกต้องสอนตัวเอง ใช้วันเวลา
ให้คุ้มค่า ให้เกิดประโยชน์ ที่หลวงปู่เอามาเล่าให้ฟังเพราะเราจะได้รู้ว่าสมัยก่อน
เขาฝึกกันอย่างไร และตอนนี้สังขารของหลวงปู่ก็ไม่เหมือนเดิมแล้ว

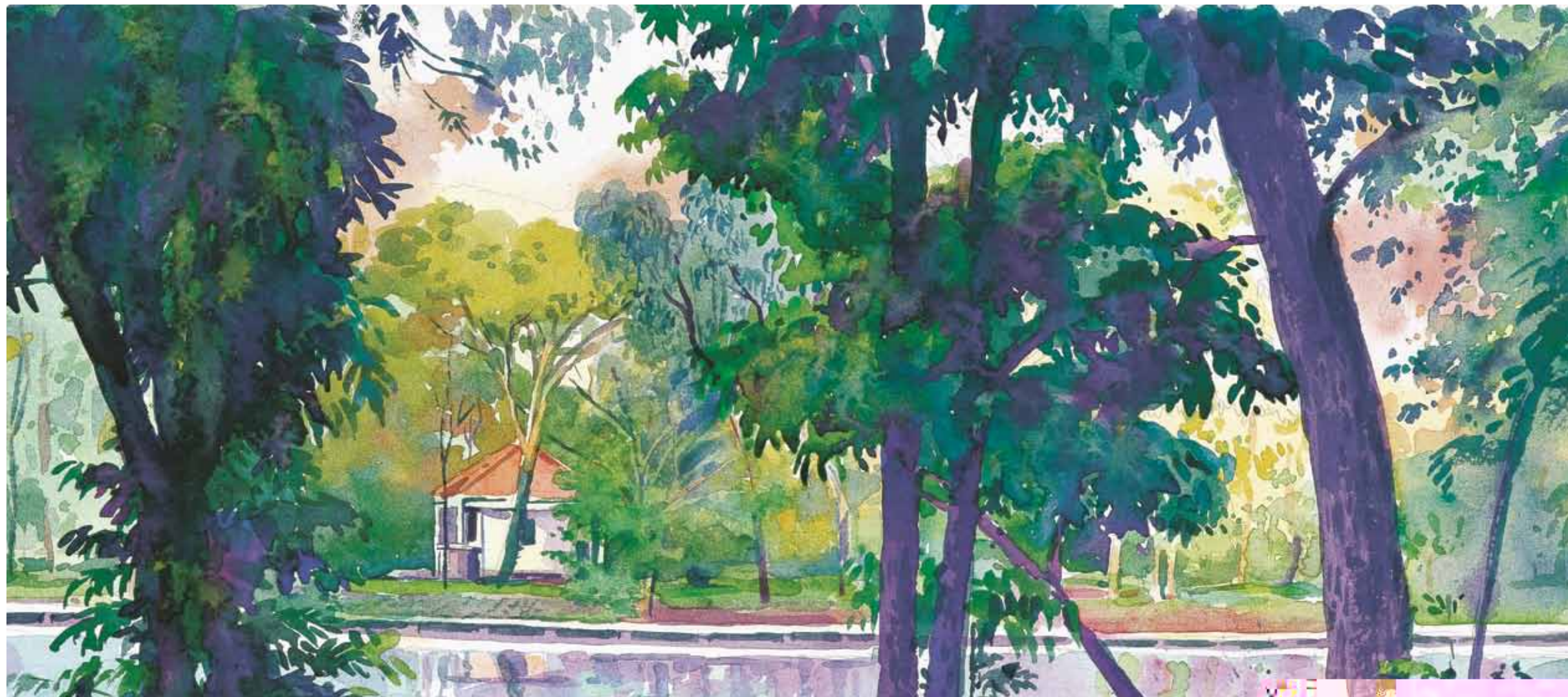
วิชาธรรมกายต้องเห็นแจ้งรู้แจ้ง ถ้าไม่เห็นก็ไม่รู้ ไม่รู้ก็ไม่หายสงสัย อย่าลืมนะ
เพราะฉะนั้น ต้องเห็นอย่างเดียว ถ้าไม่เห็นดวงธรรม ไม่เห็นองค์พระจะศึกษา
วิชาธรรมกายไม่ได้ ฝึกให้เห็นให้ได้ลูก

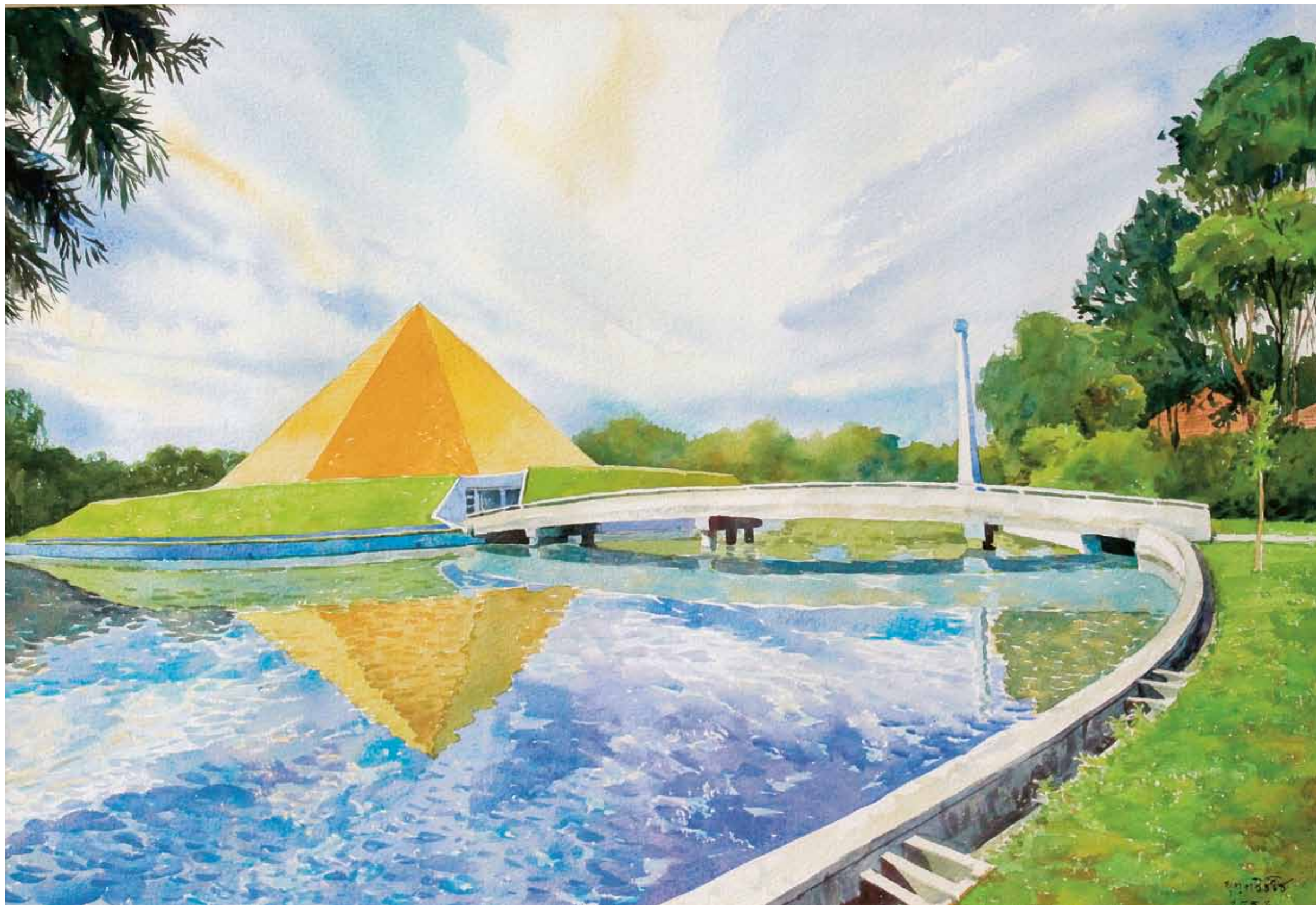
ตอนนี้เรายังไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระก็ไม่ใช่ไร ฝึกสบาย ๆ ตั้งใจ
ฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งเหมือนปั้นหุ่นดิน เหมือนปั้นพระ ต้องทุบดินก่อนค่อยพอกดิน
ตอนนี้ถือว่าดีขึ้นเยอะ กว่าที่ดบแต่งให้เป็นก็ต้องเรียบง่ายไม่ซับซ้อน

ใจต้องไม่ซับซ้อน ใจต้องเรียบง่าย มีชีวิตเรียบง่าย ข้างนอกเรียบง่าย ข้างใน
ก็เรียบง่าย ชีวิตพระจึงเป็นชีวิตที่เรียบง่าย เพื่อเข้าสู่ภายในที่เรียบง่ายเข้าไป
อีก หลวงพ่อใช้คำว่า ง่าย ๆ สบาย ๆ ให้ดูธรรมดาเหมือนเด็ก ๆ ดูเรียบง่าย
ใจ innocent

นิ่ง ๆ สบาย ๆ ดูดวงสว่าง ๆ แบบรวม ๆ ให้ใจหลวม ๆ ใจเกลี้ยง ๆ ให้ใจ
เกลี้ยงจริง ๆ ปลอดจากความคิด มีแต่ดวงธรรม มีองค์พระ ดูเฉย ๆ ดูสบาย ๆ
เพลิน ๆ ไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องปรุงแต่ง มีอะไรให้ดูก็ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ถ้าไม่
สบายก็จะชะงักหยุดอยู่ตรงนั้น ต้องปรับให้สบายถึงไปต่อได้ เหมือนขับรถเร็ว ๆ
หยุดก็ชะงัก มันต้องสบาย ๆ เส้นทางผู้มีบุญมันต้องสบาย ๆ

ลูกนั่งให้ยาวตลอดทั้งรอบเลยนะลูก เราจะได้ใช้เวลาคุ้มค่า นั่งได้ครบรอบจะ
ได้ไม่ขาดทุน ถ้าเราได้ครึ่งเสียครึ่งก็ขาดทุน นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง เราได้ครึ่งชั่วโมง
อย่างนี้ขาดทุน แต่ถ้า ๑ ชั่วโมง เรานั่งยาวได้ตลอดต่อเนื่อง ขนาดหมดรอบไปยัง
ประคองธรรมะต่อไปอีก อย่างนี้ได้กำไรเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อย ๆ ตั้งใจกันนะลูก





❀ เหล่าใจ ไม่คิดค้น ❀

(นั่งสมาธิ) ให้ปรับร่างกายให้ผ่อนคลาย สบาย ปรับทุกส่วนให้สบาย แต่ะ ๆ แต่ะนิด ๆ เหล่าใจในจุดที่ชอบ อย่าใจร้อนให้ใจเย็น ๆ เบา ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ดูดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ ในดวงมีองค์พระ ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ

เราไม่มีทางเลือก ต้องเห็นธรรมะอย่างเดียวนะ จะได้มีที่พึ่งให้กับตัวของเราเอง หลวงพ่อจึงมาจับมีเตอร์เป็นหลัก มีความสุข ความบริสุทธิ์ ผีก็เข้า ๆ ตลอดเวลา ทำให้ถูกหลักวิชา ไม่ช้าหรือถูก ถ้าถูกหลักวิชาจะเร็ว ถ้าถูกบ้างไม่ถูกบ้างจะช้า เราต้องชวนชวายเป็นตัวเราเอง

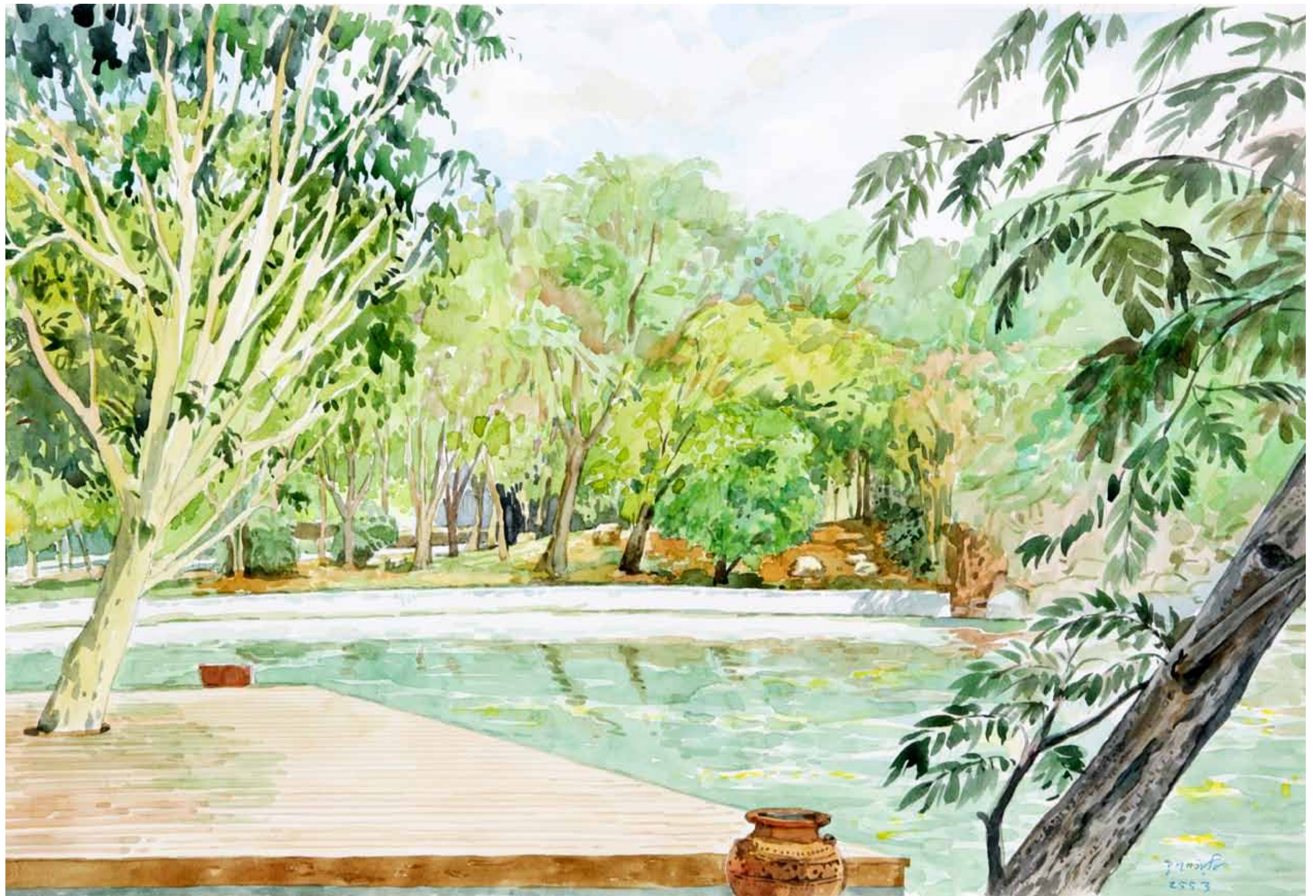
สมัยพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านถามในโรงงานทำวิชาว่า **“ทำวิชาไปเพื่ออะไร”** ท่านถามหลายคน พอมาถึงคุณยายฯ **“ลูกจันทร์ทำวิชาไปทำไมวะ”** คุณยายตอบว่า **“ลูกทำเพื่อช่วยตัวเอง”** เราเรียนธรรมะเพื่อตัวของเราเอง อย่างนี้เป็นหลักมันไม่มีทางเลือก นอกห้องในห้องต้องตรีกตลอด ทำจนกว่าเราจะชำนาญมีความสุขทั้งในรอบนอกกรอบ ในรอบทำให้มีความสุขตลอด มั่นใจในประสบการณ์ให้ไปถึงจุดที่เราหายสงสัย เรามาถูกทางแล้ว เราทำได้ จริง ๆ เราทำได้ดีมากในระดับหนึ่งแล้ว ให้ทำซ้ำ ๆ ต้องง่าย ๆ สบาย ๆ เพื่อที่เราจะได้หยุดนิ่งอย่างสมบูรณ์ เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ ชัดใสสว่าง อย่างสมบูรณ์

พอเราจับอารมณ์ได้จริง ๆ ก็จะช่วยมากขึ้น ทำให้ได้ตามมีเตอร์ คือ สุข บริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง ง่าย กับเหล่าใจ อันไหนสบายใจให้ทำตรงนั้นก่อน ซึ่งแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน ถ้าเกิดคิดกับคั่นก็หาที่เหล่าใจ พอใจสบายก็เอาใหม่

ลูกอย่าไปท้อและก้อย่าประมาท ให้ชวนชวายเป็นตลอดเวลา นี่สำคัญ ทำได้จริงเราก็รู้ได้จริง จะเห็นแตกต่างจากได้ไม่จริง ถึงตรงนั้นจะง่าย อะไรก็ง่าย ลูกอย่าเอาใจไปไว้ที่ไหน เอาใจอยู่แต่ภายใน แห่ลงที่ตีสี่ตรงนี้ หลวงพ่อจัดให้สัปปายะทุกอย่าง ไม่มีสิ่งเร้าต่าง ๆ ภายนอก เหลือแต่ปรับให้ไม่เน้น ให้เป็นไปตามมีเตอร์นะ ให้ใจลูกจดจ่อ รักษาอารมณ์สบาย สังเกตว่าติดตรงไหนแล้วปรับปรุงแก้ไข จะดีขึ้นอย่างที่เราไม่รู้ตัว เราก็ทำความเพียร หาเวลาปลีกวิเวก เอาให้ได้จริง ๆ ก็ทำได้เดียวจะดี แต่ก็ต้องให้ได้ตามสูตร ทำให้ถูกหลักวิชา มันก็ง่าย ๆ สบาย ๆ ผิดจากนี้ไม่ได้ จะไปเคร่งเครียดก็ไม่ได้ พอถูกต้องถูกส่วน อะไรก็ยังไม่อยู่

เราทำดีมาในระดับหนึ่งแล้ว ให้นิ่งอย่างเดียว เราเกิดมาเพื่อการนี้ เดียวเราก็ทำได้ ไม่ยากหรอก เพราะเราเคยผ่านความยากมาแล้ว บางทีเผลอโดยเจตนา บางทีโดยไม่เจตนา คือ คั่นกับคิดโดยไม่รู้ตัว เกิดความประมาท ซึ่งตอนนี้เราก็แก้ไขดีขึ้นมาตั้งเยอะแล้ว ผีก็ทำเบา ๆ สบาย ๆ อย่าไปตั้งใจมาก ดูซ้ำ ๆ ชัด ๆ ทำซ้ำ ๆ เอาให้ได้นะลูก





❀ ไม่ประมาทและมุ่งมั่น ❀

(นั่งสมาธิ) ให้เริ่มต้นจากจุดที่เราพึงพอใจ ใจใส ๆ เย็น ๆ นิ่งในนิ่ง นุ่มในนุ่ม อย่างเบา ๆ สบาย ๆ ใสทั้งดวงธรรม ทั้งองค์พระ ใสในใสไปเรื่อย ๆ นิ่งไปเรื่อย ๆ

ให้เรา มี ๒ สิ่งในใจ คือ

๑. ไม่ประมาท

๒. มีความมุ่งมั่น

ให้มโนปณิธานที่จะศึกษาวิชาธรรมกาย จะไปปราบมารมีอยู่ในใจตลอดเวลา ถ้ามี ๒ สิ่งนี้ในใจ ความรักในการประคองใจให้ใสก็จะเกิดขึ้น จะเกิดฉันทะ วิริยะ อย่างอื่นก็ตามมา

เมื่อลูกไม่ประมาทและมีความมุ่งมั่นเกิดขึ้นในใจแล้ว การฝึกฝนและพัฒนา ก็จะเกิดตามมา ความขวนขวาย ความตั้งใจ การฝึกฝนพัฒนาตัวของเรานั้นก็จะเกิดขึ้นเอง จะเอาใจใส่ตัวเอง ทำเพราะใจรัก มีฉันทะเกิดขึ้น เราอย่าประมาทว่า เราเคยทำละเอียดยุติแล้ว จะทำเมื่อไรก็ได้ เพราะที่ผ่านมาเรายังทำไม่ได้ถูกรอบ

เมื่อลูกมีมโนปณิธานไปปราบมาร ลูกจะต้องไม่ประมาท ให้คลอเคลียนัวเนีย หมั่นประคองรักษาไว้ กว่าที่จะละเอียดยุติมันยาก ต้องรักษาให้ดี ต้องอย่างคุณยายฯ ท่านรักษาความละเอียดยุติตลอดเวลา ให้เราประคองใจให้ละเอียดยุติ ต้องรวมใจหยุด นิ่งไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ลือกลุ่ดเล็กใส เข้ากลางองค์พระ รักษาองค์พระให้ได้ตลอดเวลา

ลูกต้องสังเกตดูนะ วันไหนที่เรา นั่งได้ดี นั่งได้ละเอียดยุติเราทำอย่างไร เราก็ทำแบบนั้น ตรงไหนที่เราเคยผ่านมา ดูว่าเราเคยทำอย่างไร แล้วก็ย้อนกลับไปตรงนั้น ให้ได้ให้ตั้งใจ หมั่นประคองใจ ให้กลับไปสู่จุดที่ดีที่สุดที่เคยทำได้ ก่อนจะได้เราก็ต้องประคองเหมือนเด็กอ่อน แล้วต่อไปเราจะทำได้ ต้องหมั่นสังเกตดูเอาเองนะลูก เรารู้เส้นทางแล้ว เดียวก็ได้ สังเกตว่าเราตั้งใจมากจนเกินไปหรือหย่อนเกินไป ที่หลวงพ่อกำลังเตือนก็เพื่อเราจะได้ปรับ เอาตรงนี้ให้ได้กันทุกคนนะลูก

“อย่าฝืนประสบการณ์ภายใน” พวกเราจำนะ ปล่อยให้มันเป็นไปเอง ลูกตั้งใจฝึกใจให้หยุดนิ่ง เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ ชัด ใส สว่าง ถ้าเรายังเห็นดวงธรรม เห็นองค์พระไม่ชัด ก็ยังศึกษาวิชาธรรมกายไม่ได้นะลูก

ให้ใจใส ๆ เกลี้ยง ๆ ต้องบริสุทธิ์จริง ๆ บริสุทธิ์ผุดผ่องจนเรายอมรับว่าเราสะอาดบริสุทธิ์ ซึ่งต้องปรับทั้งหยาบและละเอียดยุติ หยาบ ๆ เราก็ต้องประคองความบริสุทธิ์ไว้ ให้เรานิ่งเข้าไปภายใน ให้ความบริสุทธิ์ภายในแผ่ขยายออกมาสู่ภายนอก เพราะใจเราไม่ติดอะไรเลย เข้าไปตามสภาวะธรรมที่ละเอียดยุติเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ประคองให้ดีนะลูก





❀ หวงแหวนความสุขไว้ ❀

(นั่งสมาธิ) ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว ผ่านดวงธรรม ผ่านกายภายใน ที่จะพาเราเข้าไปอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ วางใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ อย่าไปตั้งใจมาก ให้สังเกตความสุข ผ่านกลางองค์พระ อธิษฐานให้เราได้ศึกษาวิชาธรรมกาย ให้รู้ญาณแม่นยำ ถูกต้องร่องรอย ตรงไปตามความเป็นจริงทุกประการ อย่างสะดวกสบาย

ถูกต้องอยู่กับธรรมะภายในให้ได้ตลอดเวลา ตอนนี้นิ่งกันได้ดีขึ้น เหลือแต่ต้องทำให้ได้ตลอดเวลา ต้องขยับ ไม่ต้องขยับไว้ ต้องตลอดเวลาให้ได้ เอาให้ชัด เห็นองค์พระชัดยิ่งกว่าชัด ให้ได้ตลอดเวลา

ถ้ามีความสุขจริง ๆ มันจะไม่หลุด เพราะเป็นสิ่งที่เราชอบไม่ใช่หรือ ต้องหวงแหนเอาไว้ ต้องอยู่กับความสุข หลวงพ่อไม่เข้าใจว่า ในเมื่อมีความสุขแล้ว ทำไมถึงปล่อยให้หลุดไปได้ เพราะคนทุกคนล้วนแล้วแต่ต้องการความสุข เพราะถ้าหลุดจากความสุขก็เจอความทุกข์ ต้องแปะติดความสุขเอาไว้ ถ้าสุขจะติดก็เลย

นิ่ง ๆ สบาย ๆ อย่าลุ่ม อย่าตั้งใจมากเกินไป เราทำดีมาในระดับหนึ่งแล้ว ให้เราสังเกตว่าเราจะไปจุดที่ดีที่สุดของเราเป็นอย่างไร ให้เราปรารถนาเหตุที่ทำให้ธรรมะของเราไปสู่จุดที่ดีที่สุด แล้วเอาจุดนี้เพื่อก้าวไปสู่จุดที่ดียิ่งไปกว่านี้อีก ให้ใจหยุดนิ่งแน่น นุ่มนวล ต้องอยู่ในจุดที่เรามีความสุข ความบริสุทธิ์ที่สุด

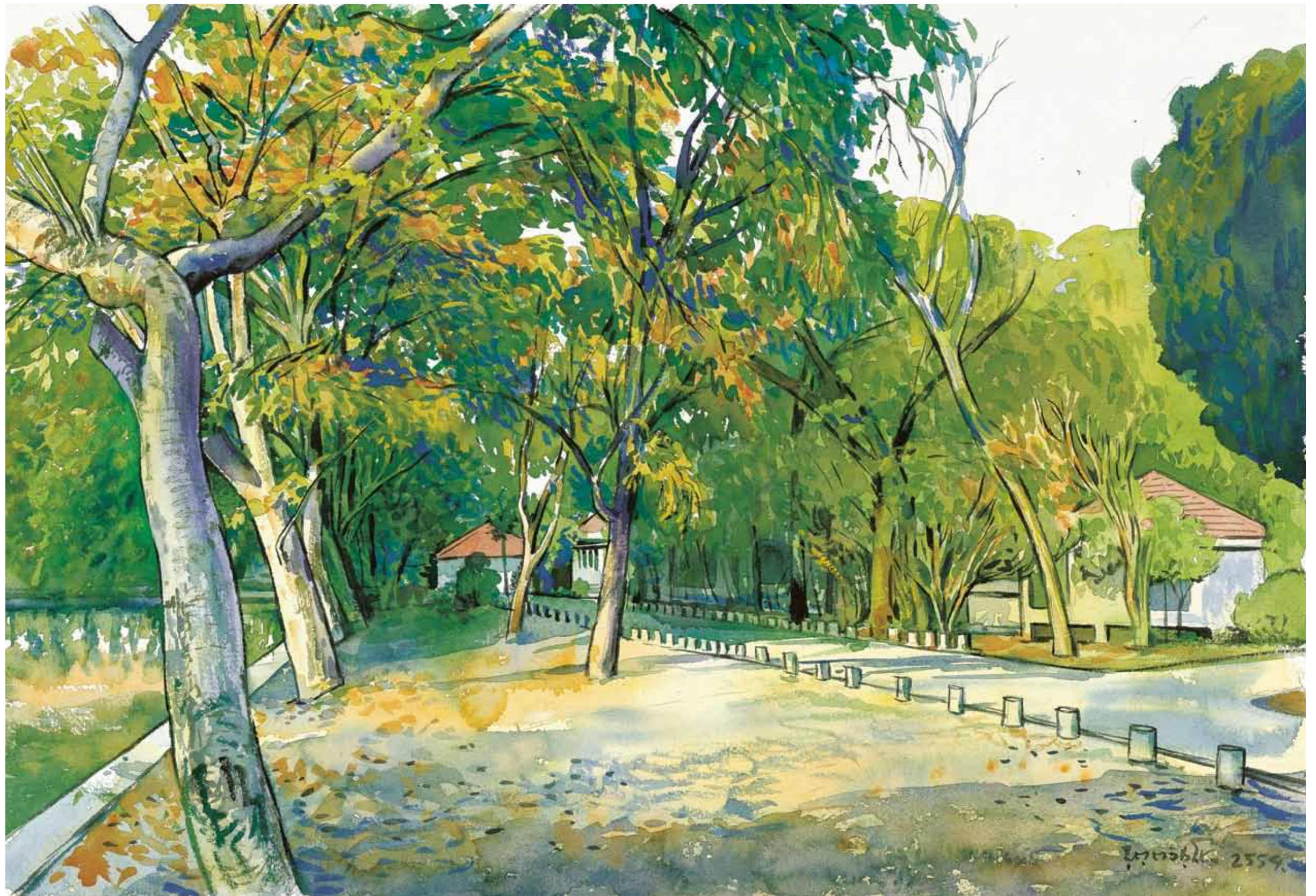
ถ้าเรารักที่จะศึกษาวิชาธรรมกาย เราต้องมุ่งมั่น หมั่นฝึกฝน หมั่นสังเกต ปรับปรุง วันนี้อย่าลืมวันเกิดคุณยายฯ ให้นึกถึงท่าน แล้วกราบอาราธนาขอบารมีธรรมของท่านให้เราเข้าไปถึงจุดที่ไปรู้เห็นวิชาธรรมกายเช่นเดียวกับท่าน ให้เรา รู้ถูก เห็นถูก อย่างถูกต้องร่องรอย ตรงไปตามความเป็นจริง อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ วันนี้ทำความเพียร และอธิษฐานจิตขอบารมีคุณยายฯ เอาให้ได้ภายในวันนี้เลย

ถ้าลูกไม่ติดอะไรเลย จะหลุดจากกายหยาบเข้าไปข้างใน จะเคลื่อนเข้าไป ทั้งตัวอย่างต่อเนื่อง อย่างเร็วแรงไปเองเลย หลุดจากกายหยาบเหมือนกายหยาบ เป็นทางผ่านเข้าไปข้างใน จะทำได้ต้องไม่ติดอะไรเลยจริง ๆ ติดนิดเดียวก็ไม่ได้ ต้องปล่อยวางทุกสิ่ง ปล่อยหลุดปล่อยพันเข้าไปภายในอย่างสบาย ๆ

วางใจให้หยุดนิ่ง นุ่ม เบาสบาย ทำใจให้ใส ๆ เก๋ียง ๆ ชัด ใส สว่าง มีความสุข ความบริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง เข้ากลางคลองว่องไว ใจมีพลัง อย่าไปตั้งใจมาก นิ่ง ๆ สบาย ๆ ให้ผ่านเข้าไปในกลางองค์พระ นิ่งในนิ่ง กลางของกลาง นิ่งแน่น จะเข้าไปอย่างเร็วแรง ไปทั้งตัว หากลูกยังนิ่งแน่นไม่พอ ยังเคลื่อนเข้าไปไม่ได้ ก็ให้เข้ากลางองค์พระของเราไปก่อน ทำใจให้ละเอียด ต้องชัด ใส สว่าง ทุกดวง ทุกกาย และต้องมีความสุข ความบริสุทธิ์

ให้ฝึกอย่างนี้ ทำซ้ำ ๆ ให้นิ่งแน่น นุ่มนวล ควรแก่การงาน เดียวก็จะเป็นไปเอง เดียวก็ได้ทุกคน อย่าไปกังวล อย่าไปท้อ เราฝึกมาขนาดนี้แล้ว นี่ก็ละเอียดดีขึ้นเรื่อย ๆ ลูกต้องทำให้ได้ตลอดเวลา ต้องชวนขวย ดูว่าเราเอาจริงกันแค่ไหน เดียววันเดียวคืนผ่านไป ต้องเป็นนักสู้ เอาให้ได้นะลูกนะ





สอนคุณนุ่น
สอนคุณนุ่น

❀ รัฐศาสตร์ภายใน ❀

(นั่งสมาธิ) ให้ลูกทุกคนทำใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ใจเย็น ๆ อย่าไปตั้งใจมาก ให้ทำใจสบาย ๆ วางใจให้นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ ทำซ้ำ ๆ ให้นิ่งแน่นเข้าไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ พอสบายก็จะนิ่งแน่นมากขึ้น เมื่อนิ่งแน่นแล้วก็จะมีความสุขเกิดขึ้นภายใน มีความสุขจึงจะถูกหลักวิชา มีความสุขในระดับที่ไม่ต้องการอะไรเลย วางใจนิ่ง นุ่ม เบา สบาย อย่างมีความสุข ต้องมีความสุขจึงจะใช้ สุขเพราะนิ่ง มันต้องไปด้วยกันนะลูก ถ้ายังไม่มีความสุขแสดงว่าลูกยังนิ่งแน่นไม่พอ

การที่จะนิ่งได้เพราะเราทำทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง ทั้งสิ่งที่ไม่เป็นสาระ กะโหลกกะลา ทั้งสิ่งที่รุกรังใจของเรา ทั้งเพื่อที่เราจะมาศึกษาวิชาธรรมกาย แล้วก็มุ่งเข้าไปสู่ภายใน ใจจะละเอียดขึ้นไปเรื่อย ๆ การเห็นภาพภายในจึงจะเกิดขึ้น เห็นอย่างมีความสุข อะไรจะประเสริฐเท่ากับการเห็นอย่างมีความสุข ประเสริฐแจ่มแจ้ง เห็นในสิ่งที่เราไม่เคยคิดว่าจะเห็น เห็นภาพภายในอย่างมีความสุข สนุกสนาน เห็นไปด้วยกัน ณ ตำแหน่งเดียวกันที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ให้มองตามภาพภายในไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ดูภาพภายในอย่างสบาย ๆ ลูกฝึกทำไป ฝึกซ้ำ ๆ เดี่ยวจะละเอียดขึ้น จะละเอียดทันกันเองนะ หมั่นประคองรักษาใจของเราให้ละเอียด อย่าให้ใจของเราหลุดออกจากศูนย์กลางกายนะลูก เดี่ยวประสบการณ์ภายในจะดีขึ้นมาเอง และจะดีขึ้นเรื่อย ๆ

สิ่งที่ทำให้เราหลุดจากกระแสแห่งธรรม ก็มีแค่ ๒ อย่าง คือ ตั้งใจมากเกินไป กับไม่ตั้งใจ ให้ผ่า ๒ อันออก แล้วก็มุ่งดึงเข้าไปสู่ภายใน ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ติดแต่ศูนย์กลางกายอย่างเดียว ให้มีความสุข บริสุทธิ์ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีอิสรภาพ เป็นนักปกครองตัวเอง ดูแลตัวเองได้ แต่เดิมใจของเราอยากไปโน่นไปนี่ อยากทำนั่นอยากทำนี่ แปลว่า เรายังดูแลตนเองไม่ได้ ยังไม่ใช่นักปกครองตนเอง

“รัฐศาสตร์ภายใน” ปกครองกายนครให้ผู้อยู่ใต้โอวาท คือ “ตัวเรา” มีความสุข ร้องสุขตลอดเวลา มีเศรษฐกิจพอดี กินอยู่ใช้แต่พอดี เรารู้แหล่งแห่งความสุข แสดงว่าเป็นนักปกครองตัวเอง แม้เป็นเชลยก็เป็นเชลยกิตติมศักดิ์ ถึงยังไม่พ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาส แต่ก็ยังมีทางออก ดูแลตัวเองได้ หาความสุขได้ และเข้าไปสู่ความสุขภายในได้ เรากำลังจะเป็นอย่างนี้นะลูก ให้ดึงเข้าไปสู่ภายในไปเรื่อย ๆ ไปตามเส้นทางสายกลาง เส้นทางแห่งความสุข ความบริสุทธิ์ ทำอย่างมีความสุข ฝึกใจให้หยุดนิ่งไปเรื่อย ๆ นะลูก อย่าไปท้อกันนะ แม้หลวงพ่อก็ไม่ได้มานั่งอยู่ด้วย ก็ให้เหมือนมีหลวงพ่อมานั่งอยู่ด้วยนะลูกนะ





✿ มีกายภายในประดุจยาน ✿

(นั่งสมาธิ) หลับตาลูๆเลย รวมใจแว็บไปเลย ผ่านอย่างสบาย ๆ พอเราปล่อยทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่งคล่องแล้ว หยุดนิ่งอย่างเดียวก๊ว็บเข้าไปในกลางอย่างสบาย ๆ ฝึกตรงนี้นั่นกว่าใจจะตั้งมั่น เข้าไปในกลางของกลางเข้าไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ กลางของกลางไปเรื่อย ๆ ผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระ ให้ใสทั้งดวงธรรม ใสทั้งองค์พระ ใสบริสุทธิ์ เข้าไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ

ต้องทำกายภายในประดุจยาน ถ้าใจเราละเอียดเป็นหนึ่งเดียวกับองค์พระ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ มีกายประดุจยานแล้ว จะไปไหนก็ได้ นิ่งแน่นมากขึ้น ใจ นิ่งแน่น สว่าง บริสุทธิ์เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ทำอย่างนี้ซ้ำ ๆ ๆ จนกระทั่งใจพร้อม ถ้าพร้อมอะไรก็ง่าย ถ้าพร้อมตรงตามสูตร ตามมิติเตอร์ มีความสุข มีความบริสุทธิ์ ฝึกไปเรื่อย ๆ มันต้องสุขนะ ไม่อย่างนั้นมันไปไม่ได้

เราต้องฝึกให้แจ่มแจ้ง ให้คล่อง ๆ สบาย ๆ ก็จะง่าย ต้องชัด ต้องใส ต้องสว่าง อย่างสบาย ๆ ชัดในชัด ใสในใส สว่าง ๆ ง่าย ๆ ตลอดเส้นทางสายกลาง ฝึกหยุด ฝึกนิ่ง ผ่านดวงธรรม ผ่านกายภายใน ผ่านความละเอียดเข้าไปอย่างสบาย ๆ ถ้าเห็นได้ตลอดอะไรก็ง่าย เห็นได้ตลอดเพราะใจเรานิ่ง ก็เหลือแต่ให้มันนิ่งแน่น มันต้องนิ่งแน่น พอหลุดพลั๊วะ! ปล่อยลงไปเลย มีสิ่งที่น่าศึกษาเรียนรู้อีกเยอะแยะ มันต้องเห็น ไม่เห็นไม่ได้ มันต้องเห็นถึงจะไปเรียนรู้ได้

อะไรมันจะสู่ความนิ่งได้ ก่อนนิ่งจะมีความสุข สบาย ๆ แต่มันยังไม่สุข ถ้า นิ่งแล้วมีความสุข นิ่ง ๆ สบาย ๆ สุข บริสุทธิ์ ถ้าใจบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน จิต มันก็หลุด และถ้าเราบริสุทธิ์จะมีความรู้สึกว่าใจจะเกลี้ยง ต้องให้ถึงระดับที่กาย เป็นทางผ่านเหมือนท่อน้ำอย่างนี้ ซึ่งหลวงพ่อรอคอยวันนั้นอยู่

ตัวเราจะผ่านองค์พระ พอถึงจุดหนึ่งจะมีความชัด จะมาพร้อมความสุข เป็น ความชัดที่ยิ่งกว่าลืมตาเห็น ต้องนิ่งในนิ่งเข้าไปอีก ผ่านดวงธรรม ผ่านกายภายใน ผ่านองค์พระ ใจจะได้มีความสุข ความบริสุทธิ์ที่เพิ่มมากขึ้น

ให้ลูกวางใจเบา ๆ สบาย ๆ ใจนิ่งแน่น นุ่มนวล ภาพก็จะค่อย ๆ ชัดขึ้นมาเอง ต้องฝึกตรงนี้ซ้ำ ๆ จนกว่าจะเห็นชัดยิ่งกว่าลืมตาเห็น แปลว่าเรานิ่งแน่นมาก ๆ นิ่ง ๆ ๆ ติดเข้าไปเลย กายกับใจเป็นหนึ่งเดียว แปลว่าเรานิ่งแน่นพอ นิ่งแน่น นุ่มนวล ติดเข้าไปเรื่อย ๆ ก็จะทำให้ ใจติดทุกดวงธรรม ทุกกายภายใน ติดก็จะมี ความชัดใสสว่างเกิดขึ้น ถึงจะทำงานภายในได้

นิ่ง ๆ ๆ นิ่งแน่น นุ่มนวล ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ติดแต่ดวงธรรม ติดแต่กาย ภายใน ใจจะไม่ไปไหนเลย ไม่ไปนอกเรื่อง ติดตรงกลาง ติดกาย นิ่งเป็นหนึ่งเดียวกัน เลย ทุกวันนี้ใจเรามันไม่มีคุณภาพ เพราะไม่ได้อยู่กับกาย ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว อยู่นอก ตัว เพราะใจไปติดเรื่องหยาบ ๆ ไปติดหยาบ คือ ใจมันเสื่อมคุณภาพ เสื่อมคุณค่าไป

ลูกก็ทำนิ่ง ๆ ผ่านดวงธรรม ผ่านองค์พระได้อย่างง่าย ๆ เข้าไป ฝึกทำซ้ำ ๆ ๆ ตลอด ทำได้ง่ายขึ้น ลูกฝึกตรงนี้ซ้ำ ๆ ๆ เดี่ยวจะละเอียดไปเรื่อย ๆ หยุดในหยุด เข้าไปเรื่อย ๆ เดี่ยวฝึกตรงนี้ให้คล่อง ๆ ฝึกซ้ำ ๆ ๆ ต่อย้ำซ้ำเดิมไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งไปถึงจุดที่เร็วแรงเอง ทั้งเร็วแรง ทั้งเร็วทั้งแรง ก้าวกระโดดไปเลย

พอผ่านกลางองค์พระ ก๊ว็บเข้ากลางกายองค์พระเข้าไป ถ้าไม่ได้ก็ฝึกจนกว่า จะได้ ถ้าได้แล้วก็ทำให้มันคงนิ่งแน่น มากเข้ามากเข้า อย่าไปตั้งใจมาก ทำอย่าง สบาย ๆ พอเราละเอียดจะเห็นเป็นเรื่องเป็นราว เป็นภาพเลย ฝึกทำซ้ำ ๆ ๆ อย่างสบาย ๆ ถ้ารักที่จะศึกษาวิชาธรรมกายจริง ๆ ลูกต้องขวนขวาย ตั้งใจนั่ง ธรรมะนะลูก



❁ หลุมสว่าง ❁

(นั่งสมาธิ) หลับตา ปล่อยใจนิ่ง ๆ ว่าง ๆ ไปก่อน ตอนนี้ข้างในเราโล่งกลวง
นิ่งในนิ่ง นิ่งในนิ่ง เข้าไปเรื่อย ๆ ผึกซ้ำ ๆ ๆ ให้คล่องให้ชำนาญ ให้แน่นในแน่น
แน่นในแน่น นิ่งแน่น ปล่อยไม่ใช่ดัน ปรับให้ใจสบาย ๆ จะเห็นดวงธรรม เห็นองค์
พระในองค์พระ

สะสมความนิ่ง ทำนิ่ง ๆ เฉย ๆ จริง ๆ มันต้องนิ่ง เฉยกับสุข ต้องอยู่คู่กัน
ให้ฝึกให้หนักอย่างถูกหลักวิชา ถ้าได้เฉยกับสุขก็สบาย ปล่อยอย่างสบาย ๆ ทั้ง
ทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว คลายความผูกพันในทุกอย่าง คน สัตว์ สิ่งของ นิ่ง ๆ
นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ

ถ้ายังเห็นเป็นภาพนิ่งก็ไม่ใช่ไร ให้ทำเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ หรือถ้าเห็นเป็น
ภาพแทรก ภาพแสง ให้ทิ้งไปเลยนะลูกนะ อย่าไปเสียตาย แล้วกลับมาเริ่มต้นใหม่
ณ จุดที่เราทำได้ง่าย ๆ ก่อน แล้วค่อยเข้าไปใหม่ ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ เดียวก็ได้

ในช่วงต้นให้เราทำใจให้สบาย จะได้เข้ากลางองค์พระได้ง่าย ๆ นิ่งง่าย ๆ แต่
ยังไม่เข้าข่ายความสุขนะ แค่อ่าน กำลังปรับอยู่ ยังไม่มีความสุข ใหม่ ๆ ก็ตรึก
ตรึกจนสุขเข้ามาติด ทุก ๆ อิริยาบถ ใจก็จะติดอยู่ตรงกลางเองอย่างเป็นธรรมชาติ
พอสุขก็สุขเลย ทำใจนิ่งเฉย ๆ จะเห็นชัด ถ้าดูแบบเพ่งจะละเอียดขึ้นมาทีละนิด
แต่ถ้าดูเฉย ๆ จะละเอียดขึ้นมาเยอะ ๆ อย่าเพ่ง ดูธรรมดา เอาแบบผู้เห็นภายใน
วิญญู เห็นโทษภัยไม่เอาอะไรเลย อย่างนั้นแหละ จะเห็นได้เร็วทีเดียว ต้องเห็นภัย
ในวิญญูสงสารเหมือนท่านโชติโกเศรษฐี แม้มีสมบัติจักรพรรดิก็ไม่พร่อง แต่เห็นภัย
ในวิญญู เห็นแล้วเบื่อ อย่างนี้จะไม่อยากมีภัย อยากปลอดภัย อยากหาหลุมหลบ
ภัย ซึ่งก็ต้องหาหลุมให้เจอ เราเรียก “หลุมสว่าง” ไม่ใช่หลุมดำในอวกาศ ถ้าทำได้
อย่างนี้ลูกก็จะเห็นรายละเอียด

**สิ่งที่อยู่ในหลุมสว่าง จะเห็นชัดเจนอยู่กลางกาย ถ้ามีความสุขยังงี้ก็ต้อง
เห็น เพราะภาพที่เห็นจะมาพร้อมความสุข ถ้าไม่มีความสุขยังงี้ก็ไม่เห็น**

ต้องสุข บริสุทธิ์ ชัดใส สว่าง จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง มาพร้อม ๆ กัน
ตรงนี้เป็นหลักวิชา ความสงสัยจะค่อย ๆ หายไป เพราะรู้แจ้งเห็นแจ้ง รู้ญาณ
แม่นยำ ถูกต้องร่องรอย ตรงไปตามความเป็นจริงทุกประการ

ให้ฝึกซ้ำ ๆ ให้หายสงสัยด้วยตัวของเราเองถึงจะใช้ได้ อย่าปล่อยใจของเรา
ให้หยาบ ไปติดเรื่องราวของคน สัตว์ สิ่งของ ให้หลุดจากหยาบไปหาละเอียด ถ้า
ใครที่ละเอียดแล้ว ก็ให้ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไป ให้ละเอียดทัน ๆ กัน ให้เราภูมิใจและ
ดีใจ ลูกมาถึงจุดนี้ได้ไม่ธรรมดา ไม่ใช่ง่าย ๆ มีบุญมาก ถ้าปล่อยทุกอย่างจริง ๆ
จะเห็นอานิสงส์ที่ทำให้เราสุขบริสุทธิ์ ตอนนี้ก็ฝึกมาได้ดีในระดับหนึ่ง เหลืออีก
นิดเดียวจะถึงเป้าหมายแล้ว

ลูกยังอยู่ในวัยที่แข็งแรง ต้องรีบชิงช่วงเอาไว้ได้ตอนนี้ลูก ต้องชวนขวายเป็น
รีบฝึกให้ได้ ต้องไม่ติดอะไรเลย ใจต้องเกลี้ยง ๆ ต้องนิ่งแน่น ไม่ติดอะไรเลย
แค่ไม่ติดอะไรที่เราเห็นอยู่รอบตัว เอาแค่รอบตัวเราแหละ เห็นแล้วไม่ติดอะไรเลย
ถึงจะไปติดภายในได้ ถ้าติดตรงไหนก็ไปอยู่ตรงนั้นแหละ จะได้ธรรมะต้องไม่ติด
อะไรเลย ทำตรงนี้ได้ก่อน

ลูกต้องหมั่นชวนขวายเป็นประกอบความเพียร อย่าท้อนะ ให้หมั่นฝึกฝน เหลือ
อีกนิดเดียวจะถึงแล้ว เรามาขนาดนี้แล้ว อย่าไปท้อ

รายนามเจ้าภาพร่วมอนุโมทนาบุญ

มหาปูชนียาจารย์ทุกท่าน น้อมบูชาธรรมโดย

วัดพระธรรมกายแคลิฟอร์เนีย	คุณปราณี-คุณอารีย์-นพ.สุทธิศักดิ์ เรื่องปราชญ์
พระครูสมุห์วิษณุ ปญญาทีโป	คุณพรรณรดาพัชร เตชวิเศษวงศ์ และครอบครัว
พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสโก	คุณลักษณะ ช่วงเปี้ย
พระสุรสีห์ สุธิโธ	คุณวิชญา ไตรวิเชียร
พระไชยยศ ยสวโส และบุคลากร รุ่น ๑๕ ฟ้ามุ่ยบุญ	คุณศิวญา สรณาพิพัฒน์ และหลาน ๆ
พระโอภาส ปญญาโก-คุณเพ็ญแข วงศ์ศิริ และญาติมิตร	คุณสันติ-คุณพิมพ์ใจ ทิสยากร
พระมหาอภิชาติ ฌานวโร และครอบครัวลักษณะธนากุล	คุณอัมรา นามเมืองรักษ์
พระสถาพร ญาณวโร และครอบครัววัฒนาศิริสกุล	ทพ.มงคล แซ่ฉั่ว
พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๖ Twenty Six พลิกโลก	นายแพทย์ธรรมวัฐ วัฒนาเศรษฐ์ และครอบครัว
พระภิกษุ ปี ๒๕๕๔	กลุ่มธาตุธรรมสำเร็จเกินควรเกินคาดลูกพระธัมฯ
ครอบครัวชัยเจริญสุข	กลุ่มปฏิบัติธรรมบ้านเรือนแก้ว
ครอบครัวศรีศุภอักษร	คุณอภิชาติ-คุณนงกรณ์ จิวัจจรานุกุล
คุณนันทพงศ์-คุณณัฐนันตร์ จันทนา	บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

เจ้าภาพกิตติมศักดิ์

วัดพุทธคยา ประเทศฝรั่งเศส
กลุ่มบุญศักดิ์สิทธิ์อจินไตย พระกิตติพงศ์ สิริชโย
และโยมแม่ชนิดาภา กิ่งโพยม
พระประพุทธ พุทธิพล
และ พล.อ.อาทิตย์-คุณพรสรร กำลังเอก
พระภิกษุ รุ่นที่ ๑๙
คุณมงคล-คุณเพ็ญแข ศิวนันต์วงศ์ และครอบครัว
คุณ ken K. Ngaosivath และครอบครัว
คุณสมรัฐ เจียรวัฒน์ และอภิชา แดงจำรูญ
คุณจักรกฤษณ์ ทะธารัมย์
คุณแม่สุวรรณา-ทวิชัย-ทัศน์ย์-พุทธธิดา-
พุทธภูมิ วังศรีมงคล
คุณชายทรรศิกา-คุณรัชดา-ด.ช.ศิวินาการ-
ด.ช.ศิวินาพร-ด.ญ.บุษยมาศ อัครณสิน
คุณโชคชัย วลิตวรงค์กูร
คุณวรศรัณย์ มุกดา
คุณชิตพงษ์ กวีวรวิม
คุณผดุง-ธันยรัตน์ ลายอักษร
นพ.สุทธศักดิ์ เรื่องปราชญ์ (หมอบ่่า เหมารวย)
พล.อ.ต.ตะนัย-จินตนา-ดร.ลีลาวดี-บดีรินทร์-
ภูวดล-ภูมินทร์-นรินทร์-บวรธรรม วัชรโรบล
Naina Puekdang

เจ้าภาพอุปถัมภ์

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย
พระชานนท์ อานนโท และครอบครัวพินิตานนท์
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย
พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๑ “สำเร็จทุกอย่าง”
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย
พระมหาณัฐชัย วรกุล และคณะญาติมิตร
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย
พระวัชรินทร์ ปญฺญินโท
พระมหาวิทย์ อคฺคชโย และคุณสดีโส ต้นบุตร
พระเจต อธิมุตโต-พระหนู ชยารกโข และครอบครัว
พระภูษิต ยุตติวิโช
พระธรรณิศ จารุวิโส และคณะญาติมิตร
พระพิจิตร ปากาโร
พระพีเลียง และสามเณรวัดบ้านขุน
กองบุญสถาน
กองประสานงานชมรมพุทธศาสตร์สากล
ครอบครัวศศิศาสตร์
คุณกมล-คุณเอื้อมเดือน-ฐิติมน-กรกมล-
ธนกฤต-ภัทรวดี พรชัยทิพย์รัตน์
คุณกาญจนา-พลวัฒน์-จุฑาภัทร นัยโกวิท
คุณคมสันต์ ชุนเจริญ
คุณจันทรา โกมลสุรเดช และนภา แซ่ตั้ง
คุณจิ้น แซ่อยู่ และทองอ่อน ไม้สนธิ์

คุณชาคริต แพ้วฒนเลิศ และครอบครัว
คุณช่อน-นารี จิงเจริญสุข
และบรรณรัตน์ พลัสสุขชี
คุณทวี วัฒนากร พร้อมครอบครัว
คุณทัยพัศร์ ตริเวฬุริยากร
คุณบุปผาชาติ ศรีลาภ และครอบครัว
คุณประภาพันท์ จิรกุลพรพัฒน์ และครอบครัว
คุณปรีชา-สายใจ-สุจิรา บัวสงค์
คุณพรพิมล พันธุ์กัทธิ-บังอร ธรรมวงศ์สิน และบุตรธิดา
คุณพ่อตี๋ แซ่ตั้ง, คุณแม่ทองกลาง-ประภาศ งามแสง
คุณแม่ก้อยเอ็ง และลูกหลาน
คุณรัตนนา-คุณไพโรจน์-คุณณิชาธิ์-
คุณดวงบุญ ปรารังรัตน์
คุณวีณา เล็ก คิม
คุณสุรเดช-ลักษณาวดี-พิมพ์นารา เกียรติธนากร
คุณสุรพล-ขวัญเนตร สุธีธร, กรพล-สาระ เขมะกนก
คุณอลิสา ธนวัชรภรณ์ และครอบครัว
คุณอำมาตย์-คุณแขนง ปะวะภูชะโก และครอบครัว
แผนกสามเณรเตรียมสถาบันธรรมชัย ปี 2555
พ.ต.ดร.ธนพงษ์ จันทร์ทอง
พ.ต.อ.หญิงสุพัตรา ชัยนະกุล และครอบครัว
ภาควิชาบาลีสันสกฤต สถาบันธรรมชัย

เจ้าภาพกองทุน

วัดพระธรรมกาย นครไอร์แลนด์ นิวซีแลนด์
วัดพระธรรมกายตุลส ประเทศฝรั่งเศส
วัดพระธรรมกายนางาโน
วัดพระธรรมกายสิงคโปร์
วัดพระธรรมกายฮ่องกง
วัดพุทธเคปทาวน์ ประเทศเซาท์แอฟริกา
วัดพุทธตอกโฮล์ม สวีเดน
วัดภวานาเถาหยวน ไต้หวัน
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระกิตติคุณ สิริคุโณ (รุ่น ๒๕)
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระฉัตรชัย มณีโร
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระดำรงเกียรติ ถิรโสทธิโก
และครอบครัววินเพียง-ริศา
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระทวีศักดิ์ ธมมสรโณ
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระธนกรณ์ สุกโรจโน
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระธรม์ธันย์ อุตตทนโต
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระพิทักษ์พงศ์ วีสปาโล
และคณะ
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระภิกษุ รุ่นที่ ๑๖
“ปฐมสมโภช”
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระมหาธีระชัย อีชชโย
และครอบครัวอัครชัยโสภณ
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระมหานภดล คมภิธมโม
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระมหาวัชรินทร์ ปญฺญินโท
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระมหาอภิวัตร คุณวฑฺฒโน
และครอบครัวโพธิ์พพะ
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระมหาอรธพล กุลสิฺหฺโธ
และคณะญาติมิตร
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระศุภกรณ์ สุภรตโน
ครอบครัว และคณะ
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระสุรพงษ์ ธมฺมวโร
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระสุริยนต์ ญาณปิโย
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย มหาวิทยาลัยธรรมกาย
แคลิฟอร์เนีย
พระราชปัญญาสุธี (อุทัย ญาณทโย)
พระเมธีธรรมาภรณ์ (สวอง ปญฺญาโร)
พระครูใบฎีกาประติษฐ อริสขโย
พระครูปลัดนายกวรวัณณ์
พระครูวิเทศปัญญาภรณ์
พระครูสมุห์ ญัฐ อภิเวชโย
พระครูสมุห์วิจิตร สุขธิโว
พระครูสังฆรักษ์ปรมะฐ์ ปรมสฺสโร
พระครูสังฆรักษ์รังสฤษดิ์ อธิธิจินตโก
พระครูสังฆรักษ์วัณฺโพน วุฑฺฒิโส พร้อมหมู่คณะ
พระครูสังฆรักษ์สมชาย สุนฺธโร
พระสมุห์สิริวิชญ์ ปญฺญสิริโก
และเพื่อนพระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ ๑๖
พระมหากมล ฐิตญาโน (ป.ธ.๙)
พระมหากันตกี กนตชโย
พระมหากิตติ ฐิตปุญฺโญ, คุณทิพวรรณ สุชาติพิย

พระมหาแก้วปัญญา ปญฺญาชโย, สมเดช-วาสนา,
เกษภา, จุริรัตน์ หินกล้า
พระมหาคมสัน ธมฺมาสนโน
พระมหาจตุรงค์ จตตมโล และครอบครัวกัมพลพามิขวงศ์
พระมหาจารึก อุตฺตยุตโต และครอบครัวศรีวิชัย
พระมหาจิระยุทธ จิรวโร และครอบครัวทองทิพย์
พระมหาฉลองชัย คุณุตตโม
พระมหาเฉลิม ปญฺญาภรโน (ป.ธ.๙)
พระมหาชัยภูพงค์ กตปุญฺโญ, คุณประยุตต์-มัทนา ฉายทองดี
พระมหาชัยฟ้า ธญฺญโกโล
และกองทุนมหาทานบารมี ๑ เดือน ๑๑
พระมหาชาติชาย ตกกสรโน
พระมหาณัฐพงษ์ มณีสฺสโร
พระมหาณัฐวุฒิ มโนชโย
พระมหาติด คุณธมโม
พระมหาศพร กิตติวโร
พระมหาศพร ปุณฺญกฺโก
และครอบครัวบุญรางกูร
พระมหาธงชาติ โอภาโส
พระมหาธีรพล คุณสโน และพระทอง กตทิโป
พระมหาธีระ ภทฺทชโย
พระมหานพดล เขมชโย และครอบครัวคำเขียว
พระมหานพดล เดชชโย
พระมหานกรบ ขนฺติมโน และครอบครัวใจกักติ
พระมหานัฐพล ปญฺญาชโย
พระมหาประติษฐ สิริภาโส
พระมหาประเสริฐกิจ สุมโร และกลุ่มบุญอุทิศจรรยอนันตกาล
พระมหาพรหมพินิจ โกวิทธมโม และคณะญาติมิตร
พระมหาไพโรจน์ ปญฺญาภาโส
พระมหาภูริวัฒน์ มาณวิชโย
พระมหามนตรี จิตรมนโต
พระมหาธนะ ฐิตรตโน
พระมหาวันชนะ ญาณภทฺโท
พระมหาวันชัย กตนาโธ และคณะญาติมิตร
พระมหาวันชัย ภาสุรชโย
พระมหาวิชชา อธิวิชโย
พระมหาวิรุฬ ธมฺมารกฺโข และครอบครัว
พระมหาวิวัฒน์ วีรวฑฺฒโก (ป.ธ.๙)
พระมหาวิวัฒน์ วีรวฑฺฒโก และพ่อน้อย-แม่ดอกไม้ เกษติ
พระมหาวิระชัย ปญฺญาภิกฺขุ
พระมหาวุฒิชัย วุฑฺฒิชโย
พระมหาศรายุทธ ฐิตคุโณ และญาติมิตร
พระมหาศิริ สิริสาโร
พระมหาศุภชัย ฐิตชโย
พระมหาสนาม รัสชโย
พระมหาสมชัย รตนญาโน
พระมหาสมบุญ สมมาชโย และครอบครัว
พระมหาสมศรี ยติสุโร

พระมหาสรพงษ์ สมวโร และครอบครัววงษาเกษ
พระมหาสันติราษฎร์ มาณสนติ
พระมหาสาธิต สมจาโร
พระมหาสุทธิชัย สุทธิชโย
พระมหาสุเทพ สุเทโว
พระมหาสุรัตน์ อคฺครตโน และครอบครัวเหลืองธาดา
พระมหาสุริย์นธ์ อมโร
พระมหาสุริยัน อาภากร และญาติมิตร
พระมหาโสพล สุพล
พระมหาเหล่า วิชิตชโย
พระมหาอภิชาติ มาณสุโก
พระมหาอภิรักษ์ โสโร
พระมหาอริยะ อริชโย-ประจักษ์-เฉติฉาย กิรรัตน์
พระมหาอัฐวิทย์ วิชชชโย
พระมหาอัศนี วิสสุตชโย และครอบครัวคำจิ้น
พระมหาอาคม สนฺติชโย ป.ธ.๙,
คุณชม-ประพันธ์ เครือพิมาย, คุณธาวดี พึ่งรักษา
พระมหาอาคม สนฺติชโย, คุณธาวดี พึ่งรักษา
พระมหาอารีย์ พลาริโก
พระมหาอาพน ฐิตปุญฺโญ
พระมหาอุเทน สิริภทฺโท
พระกมล สุขชโย และญาติมิตร
พระภิกษณ์ กานจนชโย
พระก้านรงค์ ญาณวิโร และครอบครัวโตนดแก้ว
พระกวัน สีสเตโช, พระเชษฐพล คุณชโย
พระกวี กิตติปุญฺโญ
พระกวีศักดิ์ กิตติกรโก และครอบครัวเจริญจุฑารักษ์
พระกานต์ ฐานธมโม
พระกานณ การุญโก และญาติมิตร
พระกาล สทฺธคุโณ
พระกัธร ติรฺธโร
พระกิตติวัน ปญฺญาชโย และครอบครัวลัษณานุรักษ์
พระกิตติคุณ อธิธญาโน
พระกิตติศักดิ์ กิตติโร และครอบครัววงศ์ศิริธ
พระกิตติศักดิ์ สกกวโร และทีมงาน V-star ภาคอีสาน
พระกิตติพงษ์ กิตติปิโย และญาติมิตร
พระเกษตกร ญาณวิชโย, พระทรงสกล กนตวิชโย
พระเกียรติขจร ญาณกิตติโก
พระเกียรติศักดิ์ กิตติสโก
พระคณิต สุทธิโก
พระจักรพงษ์ จกกวโร และครอบครัวมัลย์ศรี
พระจักรพันธ์ อินทกโก
พระจารุวัฒน์ จารุฑฺฒโน และครอบครัวสิทธิไกรพงษ์
พระจำลอง โสภโม, ญาณภรณ์ อภิภาณฺจน, นภาภรณ์ บัวใหญ่
พระจิตตกร ถิธมโม
พระจิระศักดิ์ จรณสมปนโน
พระจุมพล ปุณฺญโพล
พระเจษฎา มหิทธิโก

พระเจียง เตอเหอ ปากโร และญาติมิตร
พระเฉลิมพล สนฺติมโน และญาติมิตร
พระชนินทร์ ญาณธโร, สุทธินันท์-นริศ-ชลธร-เกรียงเจริญศิริ
พระชวลิต โสธโว และครอบครัวโกวรากร
พระชัชวาล ทิตตมกโล และครอบครัวอุดมโชคมงคล
พระชัยวัฒน์ คุณวฑฺฒโน
และครอบครัวประภาส-วิไลลักษณ์ คูวัธนไพศาล
พระชัยวัฒน์ ขยวฑฺฒโน และครอบครัวนากสกุลรัตน์
พระชัยสิทธิ์ อริยวิโส
พระชาญกิจ สิริกิจโจ และครอบครัววงศ์เจริญพร
พระชาญชัย ปิยธมโม โยมแม่ และครอบครัว
พระชาญนรงค์ กตทิโป
พระชาญนรงค์ วาณิชฺชปุญฺโญ
พระชาญยุทธ เอกสิฺหฺโธ พร้อมครอบครัว
พระชิตชัย อาสโก และครอบครัวนัมเจริญสุข
พระสุพงศ์สรศักดิ์ สุทธิปุญฺโญ
พระฐานศักดิ์ สีสโร, คุณธันยนันท์ ศรสันติ,
คุณบุญญิต-สุชาติพิย สีนอนันต์ตระกูล
พระชัชยา ถาวรจิตโต และญาติมิตร
พระณภฏ ผาสโก และครอบครัว
พระนรงค์ กิตติปาโล และครอบครัวธิดาพงศ์
พระนรงค์ชัย ฐานชโย, พระนพดล คุณโชโต, พระอดุล คุณวโร
พระณัฐวุฒิ วุฑฺฒินนโท และญาติมิตร
พระตรีเทพ ชินฺทโก และกลุ่มธรรมปริตตา
พระติณณภพ คุณานนโท และครอบครัวอัครวงศ์คุณ
พระถนอมศักดิ์ ธมฺมปาโล
พระถวัลย์ จตตมโร
พระถวัลย์ศักดิ์ ยติสโก
พระทรงพล ขนฺติธมโม
พระทรงวุฒิ ขยวฑฺฒโน
พระทรงสกล กนตวิชโย
พระทวีรัตน์ ขยวฑฺฒโน
พระทวีศักดิ์ ฐานารโห และวัฒนาพร ปรียมะชินทร์
พระทองดี ขนฺติสุโก
พระทานกะ สุทธาโส
พระทิวรงค์ อภิปุญฺโญ, สุธนา สวนยัม
พระธงชัย กิตติญาโน
พระธนเนตร ธนเนตโต
พระธนพล กิตติวโร และครอบครัววิสุทธาพงศ์ชัย
พระธนานันท์ รตนนโน
พระธเนตศักดิ์ สกกธมโม และครอบครัวประโลมรัมย์
พระธรรมสาร จิตภรโน
พระธวัชชัย ธชุตตโม และครอบครัวเที่ยงปัต-สีหนุตร-อุปฐาก
พระธีรพล พลธโร
พระธีรภัทร ญาณภทฺโท
พระธีรยุทธ คุณธโร (วรรณกุล) ชิตชนก-คุณภักย์ และ
ครอบครัววรรณกุล
พระธีระยุทธ จนทวิโส และญาติมิตร

พระธีรากานต์ สมปญโญ
 พระนคร คุดตลีโล
 พระนครินทร์ อินทกโก และครอบครัวจักรเพ็ชร
 พระนพดล รตนวิโส, ยุกาภรณ์ อภัยกาญจน์, นภาพารณ์ บัวใหญ่
 พระนราธิป พลาการ์
 พระนราศักดิ์ ยติสกลโก
 พระนราเศรษฐ์ เขฎฐธมโม
 พระนิพนธ์ สิริภทโท และครอบครัว
 พระนิรันดร์ สุวิโร
 พระบรยงค์ สิริปญโญ
 พระบุรินทร์ ฐิตกุสโล, โยมพ่อสุพร ฉันทกิจโชคไชย และครอบครัว
 พระบุลย์สุข-แม่ณดิน และครอบครัว
 พระปกป้อง คุดตวิโส และครอบครัว
 พระประคอง ภททวิโร และครอบครัวรวายแล
 พระประจวบ ปญญโกโร
 พระประทีป ปทีโป และคณะญาติมิตร
 พระประพนธ์ พนธวิฑูโช อาสาสมัครกองรักษาบรรยากาศ
 พระประพัฒน์ ฐิตปสาโธ และครอบครัววิทยา
 พระประพันธ์ ฐิตสุโข
 พระประพันธ์ศักดิ์ สิริพนโธ
 พระประสิทธิ์ อนุจโณ และครอบครัวลาขัยโยธิน
 พระประเสริฐชัย เสฎฐธมโม
 พระปรัชญา ปญญาธิโก
 และกลุ่มเชิ่อมสายบุญกับมหาปูชนียาจารย์
 พระปวิทย์ วชิรวิฑูโช
 พระปานชนก สุทนต์
 พระปิยวัฏ ปิยโร
 พระปญญะวีร์ ขนติวิโร
 พระผจญ เถธมโม
 พระผิวพรรณ เขมิโย (เทียมเมือง)
 พระพงศ์พิชญ์ ภูริปญโญ
 พระพงษ์ศิริ ปรีปนโน
 พระพงษ์สันต์ กุลเขฎฐโธ
 และคุณสมควร-ชมะนาต-กิตติพล อมรกุล
 พระพงษ์สิทธิ์ ปุตตธมโม
 พระพนมชัย อตตชโย
 พระพยัคฆ์ ปุณณาโก
 พระพรเทพ ญาณคุโณ
 พระพลเทพ ฐานโโล
 พระพลศักดิ์ ฐานสกลโก และคณะญาติมิตร
 พระพันธุ์เอก ฐานสกลโก และครอบครัวพัฒนพนิชธารงค์
 พระพิทักษ์ชัย สิทธิวิโร และครอบครัวประทุมสิทธิ์
 พระพิพัชร ฐานิสโร
 พระพิสุทธิ์ ฐานสุทโธ
 พระพีรพัฒน์ ฐิตวฑฒโน
 พระพุทธวัจน ภูฎฐมโน
 พระไพฑูรย์ มหาลาโก และครอบครัวสวัสดิ์
 พระไพฑูรย์ สุชีโต และครอบครัว
 พระไพภูมิ วิฑูชลปญโญ และทีมงานวัดสุวรรณวนาราม
 พระภาคนันท์ เขมานนโท
 พระภรด ฐานชโย

พระภัทรพล ขนติโก และครอบครัววันามะ
 พระภาค รวิวัฒโน และครอบครัวดวงสร้อยทอง
 พระภาณวัฒน์ รณณชโย และคณะญาติมิตร
 พระมงคล ภททมงคล
 พระเมธา วิฑูโร และครอบครัวอรัญยะกานนท์
 พระเมธาวี ปญญาวิโร และครอบครัวนิธิกาญจน์
 พระยงศิลป์ วรสิโป
 พระยอ สุทธจิตโต และครอบครัวจิตรอ่อนน้อม
 พระยาอุย-นางพระยาแพงดี-กีนดาสิต-มะยงสิต พิลาวัน
 พระรัศมี รีสธมโม
 พระเรืองยศ ปุณญนาโค, พ่อขุมพล-แม่ถาวร และครอบครัวบุญกล่อม
 พระเรืองศักดิ์ เตชะโร และกลุ่มแก้วพุทธจักร
 พระฤทธิเดช สิทธิเตโช และครอบครัวทองดีสุข
 พระลักขีดี ธมโมทิตโต
 พระวชร อคควฑฒโน และครอบครัวเกรียงเจริญศิริ
 พระวรายศ ยสวโร
 พระวรวีรย์ ธิรปญโญ และผู้นำบุญลูกพระธัมฯ จังหวัดเพชรบุรี
 พระวรากร ขุติยุดโต
 พระวรานันท์ มาณภทโท และครอบครัว
 พระวสันต์ สิริสุโก
 พระวัชรินทร์ นรินโท และครอบครัว
 พระวัฒน์ชานนท์ วิฑูทธิโก และครอบครัว
 พระวิชัย จิตตภทขิตโต และครอบครัวกิตติวราสน์
 พระวิชัย ปุณณธมโม
 พระวิชัย วิฑูโย และญาติมิตร
 พระวิชิต กิจจชโย และญาติมิตร
 พระวิเชียร วชิรญาโณ และกลุ่มปทุมบุญแก้ว
 พระวิตดาลิน สมตโณ
 พระวินชัย ฐิตวิโส และครอบครัวแวสว่างวงศ์
 พระวิชญ์ อคคทโป
 พระวีรวิทย์ อุตตมวิโร และญาติมิตร
 พระวุฒิพงษ์ วุฑฒิวิงโส
 พระศักดิ์ชัย อภิปปสนโน และครอบครัวผอยหิรัญ
 พระศักดิ์ชาย คุณยุตโต
 พระศิริชัย ทานวโร และครอบครัวจุลเจือญาติ
 พระศิริพงษ์ สิริวิโส
 พระสกล นนทรตโน, คุณมานิตย์-ชีวลิ่ง และครอบครัววรรัตน์ฐานานนท์
 พระสถาพร ฐานวิฑูโช
 พระสนทวงศ์ วุฑฒิวิโส และครอบครัวเจริญรัตน์ดวงค์
 พระสมเกียรติ ปุณญเตโช
 พระสมบุรณ์ จิตตทนต์
 พระสมภาร สุทธิภาโส
 พระสมยศ ปุณณโยโส
 พระสมศักดิ์ จันทสิโล
 พระสมศักดิ์ ยสคุโณ
 พระสมศักดิ์ สุทธชโย
 พระสรรวย นาคชโย และคณะเพิ่มพูนบุญบารมี
 พระสันติ ธิรสนโต
 พระสิริ คุณากโร
 พระสุขเกษม สุขเขโม

พระสุขสันต์ สุขสนโต พร้อมครอบครัวฟ้าลี
 พระสุธีร์ สุทพนโธ และสมาชิกกองบริหารงาน อสม.
 สำนักศรัทธาภิบาล
 พระสุนทร วรญาโณ และครอบครัวปัญญานัญชัย
 พระสุนทร ฉพภิญโญ พร้อมคณะกัลยาณมิตร
 พระสุบงกช นิสมมกาโร และครอบครัวพันธ์คำภา
 พระสุพจน์ จตตมโล
 พระสุพัฒน์ นิพนโธ
 พระสุภัทร์ ปกสโร
 พระสุชัย ขวนปญโญ และครอบครัวก้องก่าจรไพร
 พระสุรเชษฐ อคคปญโญ
 พระสุรพงศ์ ธมมวิโส
 พระสุรัตน์ อคครตโน
 พระสุรติ ญาณโต และญาติมิตร
 พระเสนีย์ คุดตลีโล และครอบครัวพวงมาลัย
 พระโสรัจัน รตนวิโส และครอบครัว
 พระหิรัญ ฐิตวัฑฒโน และครอบครัว หมูญาติ บริวาร ผู้มีคุณ
 พระใหม่ อาภาธโร
 พระอนวัช ภูริวิโร และคณะญาติมิตร
 พระอนันต์ ตโมนุโท
 พระอนันท์ อคคพโล และครอบครัวชินวงศ์
 พระอรธกร ภททมโม และครอบครัวเจียรสกลธรรม
 พระอรธพล ธมมโสภโณ และครอบครัวงามนรินทร์
 พระอรัญญ์ ฐิตคนโธ และครอบครัวดำรงวุฒิการณ, น.ส.คณิตตากาญจน์
 พระอวิรุทธ อภินุโท พร้อมครอบครัว และคณะญาติมิตร
 พระอัคคะสิทธิ (AMONGALLERY.COM)
 พระอานนท์ ฐิตสมตโณ
 พระอารยะ พลาธิโก และครอบครัว
 พระอารสม อธิธิญาโณ
 พระอานา วิธมโม และพระภิกษุ รุ่นที่ ๒๒
 พระอิศเรศ กิตติสโร และกองทุนสนับสนุนขมรมพุทธศาสตร์
 ทั่วประเทศ
 พระอิศเรศ มุนิสนโต
 พระอิศเรศ อิสสโร และกลุ่มลูกพระธัมฯ มองโกเลีย
 พระอุดม ยติสสโร
 พระอุทัย อุฑโย
 พระเอกชัย กนตปญโญ
 พระเอกราช เตชโสภโณ และครอบครัว
 พระเอกศักดิ์ สุทธิสกลโก และครอบครัวเพิ่มพหรรษา
 พระภิกษุ รุ่นที่ ๗ ปี ๒๕๓๔
 พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๐ ตามติดมหาปูชนียาจารย์
 พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๑ สำเร็จทุกอย่าง (สพ.ป+ใหญ่)
 พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๓
 พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๔ we are one
 พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๕ คำวงชัย
 พระอาจารย์ และผู้ประสานงานภาคตะวันออก
 พระอาจารย์-เจ้าหน้าที่ และผู้นำบุญภาคนครหลวง ๘
 พระอาจารย์-พระพี่เลี้ยง-
 สามเณรเตรียมสถาบันธรรมชัย รุ่นที่ ๑๐
 พระอาจารย์-พี่เลี้ยงโครงการปฏิบัติธรรมพิเศษ
 และโครงการปฏิบัติธรรมผู้นำบุญ

คณะสงฆ์-อุบาสก-อุบาสิกา-กัลยาณมิตร
 วัดพระธรรมกายโตเกียว
 สามเณรณัฐสิทธิ์ ศรีจันทร์
 สามเณรณธรรณ จงรัตน์ และครอบครัว
 สามเณรยศพล สาตร์เพ็ชร และโยมพ่อ-โยมแม่-โยมน้อง
 สามเณรสิริวิชญ์ แสนจันทร์
 ศูนย์กัลยาณมิตร แก้วระนอง
 ศูนย์ปฏิบัติธรรมกัวลัมเปอร์
 ศูนย์ปฏิบัติธรรมคูโบ
 ศูนย์ปฏิบัติธรรมบาห์เรน
 ศูนย์ปฏิบัติธรรมป็นัง
 กลุ่มแก้วสุดแห่งธรรม
 กลุ่มโคราชใจใส
 กลุ่มตามตะวัน สุพรรณบุรี
 กลุ่มบุญบรรเจิด-คุณนฤมล กัมพลพานิชวงศ์
 กลุ่มปกติมนโน
 กลุ่มรวยทะเลฟ้า
 กลุ่มสำเร็จด้วยใจ สมฤทัยด้วยบุญ
 กลุ่มแสงเทียน
 กองพัฒนา IT เพื่องานเผยแผ่ (RGT)
 กองอาสาสมัครโภชนาการ
 แก้วภูธรภาคเหนือ
 คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ บริษัทชিংเทค จำกัด
 ครอบครัวเกษราพงศ์
 ครอบครัวแก่นสาร
 ครอบครัวคชศิลา
 ครอบครัวจิระปัญญา
 ครอบครัวเจริญพร
 ครอบครัวเจียมจันทร์ และจันทร์แก้ว
 ครอบครัวชีวรัตน์-ครอบครัวศรีไทย
 ครอบครัวโพธิ์ธรรม
 ครอบครัวเดชะทวีวัฒน์ และเท็กัสสุกั
 ครอบครัวโตโมงามาม และครอบครัววัชรวัตร
 ครอบครัวธรรมมงคล
 ครอบครัวธรรมวิจิตเดช
 ครอบครัวบัวมณี
 ครอบครัวเบญญาวัชรพิศุทธิ์, ศุภพิพัฒน์, บุญธรรม, อัญญโชติ
 ครอบครัวแพน้อย
 ครอบครัวภูวเศรษฐ
 ครอบครัวมิ่งขวัญ-ชานาญรบ
 ครอบครัวรัตนปาบะโชติ
 ครอบครัวลิมสกุล และร้านพิซซ๋าเอ็กซ์เพรส (เมืองแก้วมณี)
 ครอบครัวลิพัฒนาพันธ์
 ครอบครัวเลิศกุทานนท์
 ครอบครัววิเชียรณี
 ครอบครัวศรีภิญโญ
 ครอบครัวสมาธิทรัพย์ดี
 ครอบครัวสายสมร
 ครอบครัวสุวรรณวงกุล
 ครอบครัวแสงฐิตาพันธ์ และคณะลูกพระธัมฯ ภาคใต้
 ครอบครัวแสงศศิธรชัย และครอบครัวธรรมสุนทร
 ครอบครัวอัศดาสุข

ครอบครัวอิชิตะ
ครอบครัวอยู่ประพัฒน์
คุณกษัตริ์-วรปรียา-อรธยา อุทัยเสวก
คุณกษพร-ชาณินิ โคมลพิทยคุณ
คุณกนกนาถ ชุนนอก-ญานิศา สุขเสริฐ
คุณกนกพร ธนากุลรังษี
คุณกนกกรัตน์ กสินพันธุ์ และหมู่ญาติ
คุณกนกวรรณ-คุณเพทาย-คุณส้ม พรพจมาน และครอบครัว
คุณกนิษฐา ไสภารักษ์
คุณกมลทิพย์-มาลี ตั้งวราวุธ
คุณกรกช-ชัยพร-ภาวิณี-ณัฐธัญชา-สมปอง หอดัน
คุณกรกมล แสงโตโพธิ์
คุณกรรทอง เนตยกุล
คุณกรุงศรี-ภาคินี ยูะนิยม
คุณกรุ่น-สำรวย-จอมขวัญ เครือหอม
คุณกฤษณ์ วงศ์พิมพาสกุล
คุณกฤษณา-รวีวรรณ-ชรัชัย-สรพงศ์
คุณก้องภพ สราญลักษณ์
คุณกอบกุล แวนิลาณนัท และครอบครัว
คุณกัญญ์กรรณ์ ศรีผ่องสกุล
คุณกันหา อรรถนพเพ็ชร
คุณกันยา สุดสงวน
คุณกัมพล-ทญ-เสริมสุข-ด.ช.จุยเจีย ไทยสงวนวรกุล
คุณกัลยา สัมพันธ์รักษ์
คุณกัลยา สุขสำราญ
คุณกัลยาทิพย์ เพ็งพานิช และครอบครัว
คุณกาญจนา ศรีแจ่มจันทร์, ศุภมาส ทรัพย์อุดม
คุณกาญจนา นิตยโชติ และครอบครัว
คุณกาญจนา ศรีสวัสดิ์ และครอบครัว
คุณกัธร กัธกริตติกุล
คุณกิงกมล อาคาภิชี
คุณกึ่งแก้ว ศรีนคร
คุณกึ่งแก้ว-สุพนธ์-ประภัสสร-ปราณี มณีสุด
คุณกิตติดนัย จันทธานตโกศล
คุณกิติ รวีไพบูลย์
คุณกิมล้วน แซอึ้ง
คุณกิริมา ศรีอรัญ
คุณกนิษฐ ศรีม่วง และกลุ่มเพื่อน
คุณกุลมาส พงษ์พันธ์
คุณกุลศักดิ์-อุมพร จิยางกูร และครอบครัว
คุณเกตุกัลยา แก้วคานทิ
และพนักงานบริษัททองหล่อคาร์เซลจำกัด
คุณเกริกวิทย์-ทิพวิมล แสงนิล และครอบครัว
คุณเกรียงศักดิ์-ศิริพร-นิรมล เตียงพิทยากร และครอบครัว
คุณเกลื่อน-นวม-สมหมาย เสนะรัตน์ และพี่ ๆ
คุณเกษม-วาสนา-นวพร-ภัทราวรรณ แสงมณี และครอบครัว
คุณเกียรติชัย-เพ็ญจันทร์-ชวิน ล้อจักรชัย
คุณแก้ว ปิ่นทองพันธ์
คุณโกศล บวรมงคลศักดิ์
คุณโกศล-วิไล มะลิวงษ์ และครอบครัว
คุณโกษม-ธนากร แจ่มจันทร์ชนก และครอบครัว
คุณเชตรวิณ พหลโยธิน

คุณเขียน-สุภาภรณ์ สุรमानนท์ และครอบครัว
คุณคณินนุช ตราลักษณ์
คุณคมขำ ท้วมนาถ
คุณครูกัลยา สุธีธร
คุณคลัง-ชิดดี-โสภา ทองแก้ว
คุณคำเสาร์-ปาเพ็ญ นาเมืองรักษ์ และครอบครัว
คุณคุณัญญา ทวีกุล และครอบครัว
คุณเงิน คลื่น
คุณจรรยา หน่อแก้ว
คุณจรรยา-ด.ญ.บุญแก้ว, แม่จริ โยชิโอะ คุวาบาร่า
พร้อมครอบครัว
คุณจรัสพร วิชาการวิทย์
คุณจอห์น อี เอียง-ภัทราวรีย์-ด.ช.พัฒนวิษญ์ เพง
คุณเจเต็ด-หนูจีน-จักรวาล สุวรรณธรรมา
คุณจักรกฤษณ์-ปาปอู สติรเสถียร และครอบครัว
คุณจักรพงษ์ ลิมพศักดิ์พันธุ์
คุณจักรพันธ์ อรรถพรมงคล
คุณจักรรินทร์-สุธน-ศิริพร-จิตรา-จิตราณุช ชินสุวรรณ
คุณจันทนา เทพليب และครอบครัว
คุณจันทร์เพ็ญ เกื้อสกุล
คุณจันทร์เพ็ญ ขาววงษ์
คุณจันทราทิพย์ มานะไชยรักษ์ และครอบครัว
คุณจันทิรา รัมพ์ฉนิล และครอบครัว Ovide-Etienne
คุณจามจุรี นาคบุตร, ครอบครัวไฉ่วาริตติกุล
คุณจามรี-จิรพงศ์-จิรัฐฎิ-จิรพัส นนทธรรม
คุณจาริก-คุณสุรรม-คุณมริตา ลิขัยสิทธิ์
คุณจาวรรณ ศรีภิญโญ
คุณจำเนียร งามสุด
คุณจำปี-ธนะ ตั้งวราวุธ
คุณจำปี-ประสิทธิ์ นวมสุคนธ์ และครอบครัว
คุณจำลอง-สรिता และครอบครัวจุงทรัพย์
คุณจิตติมา-วรจิต มานะไชยรักษ์
คุณจิตรวดี มณีธีรกุล
คุณจินดาร์ตน TAKAAKI SASAGAWA & TOKYO BUSINESS FORUM
คุณจินตนา วิวัฒนวนิช
คุณจินตนา อำไพรัตนพล พร้อมครอบครัว
คุณจิรสถิต ชิตประสงค
คุณจิราณุวัฒน์ ทรวดทรง
คุณจิราภรณ์ ต้นคุณากร
คุณจิรภัทร-รัตเกล้า ชาวปลายนา
คุณจุฑารัตน์ เรืองหทัยธรรม
คุณจุไรรัตน์ พุยาภรณ์
คุณจู แซเดีย
คุณจูยงจ้วน แซ่จิว และคุณซุ่น แซ่เตียว
คุณเจริญศรี-สมคิด แก้วแดง
คุณเจริญ-อารยา-อัญชลี-ชาติรส ชูรัตน์
คุณฉวีวรรณ สิ้นธุระห์ส
คุณฉัตรชัย สาธิตาภรณ์ ศิริพันธ์
คุณฉัตรสุภางค์ สวัสดิมงคล, คุณนัยนา โตเต็ม
คุณชนะไชย-ลักดาวัลย์ สัจจะกานต์
คุณชม-แยม-มาณพ แจ่งคำข้า

คุณชไมพร กิจสุทธิพงษ์
คุณชวลิต สติรวาณิช และครอบครัว
คุณชวัลพร ธาณินทร์ธรราร และครอบครัวพูนทองพันธ์
คุณชัชวาล-ปิ่นมณี พันธักทลี และครอบครัวและบุตรธิดา
คุณชัชวาลย์-สุนันทา-ชรัชัย ทศรัตน์
คุณชัย-วิลาวัลย์ นิมากร
คุณชัยเสน พานิชสุรียานนท์
คุณชาติชัย-คุณรัตนา คฤหาณิช
คุณชำนัญ-อารยา-อนนท์ ปิ่นทองน้อย
คุณชินพัฒน์ ศรีโกมุท และครอบครัว
คุณชินจิตร อาณัติ
คุณชุติมณพญ์ จิवालักษณ์
คุณชุตินา บุญศิริวัฒนกุล
คุณชุจิตร สมบัติพานิช, ชัชชัย-กรรณิกา พุ่มมาลา
และครอบครัว
คุณช่อนกลิน กระเจายศรี
คุณชังเกีย-เยาวเรศ กิจทรัพย์ทวี และคณะญาติมิตร
คุณญาณิ โชควัฒนกุล
คุณธกฤต-สรลพร เจนจิวัฒนกุล และครอบครัว
คุณธิดัตถ์ ตั้งสัมพันธ์-สุดา สุวรรณฉลวย
คุณธิดัตถ์-เศรษฐศิริ-กิตติสันท์-ประภาวัลย์ สำหรับสังข์เพชร
คุณธิดาวัจน พรพนาฤทธิชัย และครอบครัว
คุณณรงค์-วรรณา-วรงค์ อุดมผล
คุณณรรธ-อรทัย-จันทนา-วรรณภา เมฆวิสัย
คุณณรังษี-คุณบุษบา-คุณรัชมัง พัฒนพันธ์
คุณณทัย กมลคุปติภักดี-คณภัคร อ่วมสิน
คุณณัฐพรพนนท์ แจ้งประจักษ์, มนชนก บัวเพ็ญ,
อัชมา จันทรัตน์
คุณณัฐภานต์ ชัยณรงค์ฤทธิ์
คุณณัฐธิกัณห์ สุริยนต์
คุณณัฐนันท์ วิธัญโคตร
คุณณัฐพงษ์ อัครชวลวัฒน์ และครอบครัว
คุณณัฐพร ทองอร่าม
คุณณัฐพล โยธินพนาเวช และครอบครัว
คุณณัฐพัชร มณีโรจน์
คุณณัฐวดี กุลสุสิริไพบูลย์
คุณณิชาภา พลอยพระ และครอบครัว
คุณนครณิลย์ น้อยใจบุญ
คุณนครลพ-กมลนัทร จิตวัฒนากร
คุณดวงใจ เจริญไพโรจน์
คุณดวงพร ศิริสินสุข และครอบครัว
คุณดวงฤทัย-สุธิดา-ยามพร-ชุดิพร-ศศิธร
และสโมสรต้อนรับระดับโลก
คุณดิฐพงศ์ เรืองฤทธิเดช และครอบครัว
คุณดุษณี-ประสม คงนคร
คุณแดนธีระ ตั้งพิสุทธิพงษ์
คุณแดนเนยล-มาริน-เอฟเวอลิน เวชเตอร์
คุณตัวเอง แซ่โหล
คุณตาล รายคำ และครอบครัว
คุณณอมจิตร เสียงเลิศ-นิตยาภรณ์ ธนภูษิตาณิษย์
คุณณอมรัตน์ หัสชัย
คุณณอมศรี ใจวงศ์ และครอบครัว

คุณถาวร สายสิงห์ทอง
คุณทรงกลด ธนโชติศิริวิบูลย์
คุณทรงกลด-จิตราภา ธนโชติศิริวิบูลย์
คุณทวี-สำลี สุขเกษม
คุณทองคำ-เคอิจิ, ด.ญ.อาโทะ, ด.ญ.ริโกะ นากาโอะกะ
พร้อมครอบครัว
คุณทองจระ-ราศี-สุจิตรา ทับทิมอ่อน
คุณทองใส พารา
คุณทองหล่อ-น.ท.สุวรรณ อัมรินทร์รัตน์ และครอบครัว
คุณทัศนา เจริญสุทธิโยธิน
คุณทัศนา โยปางแก้ว และครอบครัว
คุณทัศนีย์ ธรรมมา
คุณทิพวรรณ นาคสินธุ์
คุณเทพสินี-เทพชัยวัฒน์ และครอบครัวสกุลอาศัย
คุณเทอม-สิริรัตน์-กนิษฐา-จิราวรรณ มาดไทย
คุณเทิดชาติ ศรีนพรัตน์
คุณธงชัย ศุภอนันต์
คุณธงชัย-คุณนันทพร แต่งเจริญพาณิชย์ และครอบครัว
คุณธงชัย-พิศมัย-เกษตร-เกศรินทร์ มาศตันติพร
คุณธงชัย-ลักษณ์-วรพจน์ สุวรรณอักษร
คุณธนกร จันทธานตโกศล
คุณธนพันธ์ ราชแขวง, ญัฐชา-ณัฐนันท์-ธนภฤต ดวงสุวรรณ
คุณธนรัตน์ พฤกษามาณันท์
คุณธนวัฒน์ สุวรรณपाल
คุณธนัญชา เสริมบุญสุข
คุณธนาภา วรรณทอง
คุณธนินัทร ทรวดทรง
คุณธรรต-วฤรัตน์ วันพฤทส์
คุณธวัช ศิริสุวัฒน์ และครอบครัว
คุณธัญชนก วิไลเจริญตระกูล และครอบครัว
คุณธัญญสินธุ์-วัฒนีย์ พลอินทร์
คุณธัญดา มหารัตนวงศ์
คุณธัญรติ ศรีม่วง-ภัณฑิลา ปานบุญลือ
คุณธันวา เกียรติปริษา และครอบครัวเกียรติปริษา
คุณธาดา สมพร
คุณธิดารัตน์-พวงผกา-คุณานนท์-ประกาศิต ศิริสุทธินันท์
คุณธิดารัตน์-ภาณุพงศ์-สุพรรษา เนื่องจากฉิม
คุณธีรตนัย ประมาณพล
คุณนงนุช ตั้งโชคสิริกุล
คุณนงนุช แต่พานิช และครอบครัว
คุณนงพงา เอี่ยมศรี และครอบครัว
คุณนงลักษณ์-สุเทพ เกตุเวทย์สุริยา
คุณนที ตั้งพิสุทธิพงษ์
คุณนนทิรัฐ มณีธีรกุล
คุณนพดล-ชิตติยา ไขวัฒนชัย
คุณนภาเสฏฐ พรหมบัมพูร
คุณนราภัทร วงศ์ดาว และครอบครัว
คุณณฤมล แก้วทอง และครอบครัว
คุณณฤมล จรรย์วาสน์
คุณณฤมล จุลนพิฐวงษ์ และครอบครัว
คุณณฤมล อ่างรัษฎลักษณ์
คุณนวลศรี วงศ์สินสังวร

คุณนวลอนงค์ แต่งเจริญสุข
 คุณนอ ไสประดิษฐ์, นงพงา เอี่ยมศรี
 คุณนัทรพร พันธุ์วิทยากุล, อนันัน อุทานนท์
 คุณนัทธมน วอนฤฤทธิ์
 คุณนันต์พัฒน์ ไสภารักษ์
 คุณนันทพัช เมืองมา
 คุณนันท์พัฒน์-ธัญญารัตน์-กานต์ระพี-
 ธัญทิพย์-ธิตีพัฒน์ นิธิสันถวะคุปต์
 คุณนันทา บุญมีวิริยะ และครอบครัวแก้ว
 คุณนันทิยา-ด.ช.ภูวสิทธิ์-ด.ช.ธณภูมิ ผลิตวานนท์
 คุณนาคยา-อังคณา ไททรง
 คุณนาคตยา ทรวดทรง
 คุณนาวิ-อรรธรรณ-เอกพันธ์ ศุภร์จันทร์ไมตรี
 คุณน้าชัย รุ่งรัตนพัฒนา, ศิริพร เจตนมงคลรัตน์
 คุณนิตย์-เชน จงอธิมาต
 คุณนิตยา จรุงจิตต์
 คุณนิธิวดี-ณัฐสิริ ดันติพจน์
 คุณนิพนธ์-ศุลย์รัตน์ เอี่ยมวิริยาวัฒน์ และครอบครัว
 คุณนิภาพร กุลสุข และครอบครัว
 คุณนิภาวรรณ สุวิมลธีระบุตร
 คุณนิมิตร-วิไล-วนิดา อุ่นจิตติกุล
 คุณนิวัฒน์ วิวัฒน์ศานติ
 คุณนุชรินทร์ ศรีคำ และชมรมครอบครัวอบอุ่น
 คุณนุพงษ์-ด.ญ.ภัทราภรณ์ ภูแจ้งผา, ด.ช.สรธรรม คำลาย
 คุณเนื่อง มหาโตไทย
 คุณบรรจบ-ลัดดา-สันติ-สุขสันต์ เดชาพิสุทธิ์
 คุณบรรพต-นิพพิทา เรื่องรักษลิตติ
 คุณบักคิง-ลิ้มสี แซ่เต๋ว และครอบครัว
 คุณบั้งอร ฟ่องงาม
 คุณบัวพันธ์-แสง โสตนแก้วม, ธนัย-อัมพร-ธีราพร
 ครอบครัวบุญเนา
 คุณบุญช่วย-คุณลมูล ศรีพยางค์
 คุณบุญชู-อุศนารถ-ด.ช.บุญเขต วจนพานิช
 คุณบุญทา เลิศถาวรธรรม
 คุณบุญศรี-พ.อ.ประพัฒน์-พาณิชย์ นาคทอง และครอบครัว
 คุณบุญศรี-สุพิศ รัตนอุบล และครอบครัว
 คุณบุญสันต์ พหลโยธิน
 คุณบุปผา สวัสดิ์ และครอบครัว
 คุณบุษกร บุญประมุข
 คุณบุษบา ยอดยิ่ง
 คุณบุษราคัม-นรา สาริกบุตร
 คุณบุรณเลิศ-สมศรี อำนางเกษม และครอบครัว
 คุณเบญจวรรณ-เบญจพร-ธรรมบุญ-
 ธรรมรัตน์ รัตนโสภณ และครอบครัว
 คุณเบญจวรรณ-ประทีป สว่าง และอุบลสิกาตรุณี สามคำ
 คุณแบบ-ด.ช.ชัยวัช ปัสสัมบุญ
 คุณประกายรัตน์-สุวิทย์-ติงจินา และครอบครัว
 คุณประคอง นิลศิลป์
 คุณประชา-คุณกนกพร-นพ.วิศักดิ์ ศรีไทย
 คุณประทักษ์-เล็ก พิภุลกานดาเลิศ และบุตรธิดา
 คุณประทีป-ปิยนุช ชุนอนันท์ และครอบครัว
 คุณประทุม เล็กมณี

คุณประนอม คูประเสริฐ
 คุณประพันธ์-ชม เครือพิมาย และคุณยายถ้วน
 คุณประภาพร-ประภัสสร-ประกายดาว มธุรสพาที
 คุณประมุล-อร่าม อนุชปริดา
 คุณประวิทย์-ลัดดา-ปรีชา-ปรีดา-ปรีดี-ปนัดดา ปญญาวนิช
 คุณประสิทธิ์ พงษ์ไพบูลย์-นงลักษณ์-
 ทิพย์รดา พงษ์ธนรักษ์ และคณะญาติมิตร
 คุณประเสริฐ-สมพร พันธุ์กัทธิ และครอบครัว
 คุณปราณี นวลศรี และครอบครัว
 คุณปราโมทย์ ลักษณะากิชนชัย และครอบครัว
 คุณปราโมทย์-พรจันทร์-ปรีดา-กษรัตน์-อริสา ผดุงกุล
 คุณปริญญา-คุณวิณา เพิ่มพานิช
 คุณปรีชา พอใจ ศิริภัส ปัทมญา ชัยชนสกุล
 คุณปรีชา-คุณธนิตรา-คุณนิธินันท์ คฤหาณิช
 คุณปลิว-รัชณี-ทวีพล-ทิวดี สุริยะมงคล
 คุณปวันรัตน์ จันทร์กานต์โกศล
 คุณปัญญาพล-บุญภัทร จุริเกษ
 คุณปัทมา ธรรมปะละ
 คุณปาลนทิพย์ เปลี่ยนโมฬี
 คุณปิยบุตร ภัทรมัย
 คุณไพบรดา-โคธิจ-คิทธิมะ เอโนะโมโตะ
 คุณผกากรอง อภิสิทธิ์ไพศาล
 คุณผกาทิพย์ ไฉแอน
 คุณผกามาศ อาจารีย์
 คุณผ่องภา สายฉลาด
 คุณผ่องศรี-สิริประภา-น้ำทิพย์-สุริยา อัจฉรานันวัฒน์
 คุณผุสดี ปัญญา และครอบครัว
 คุณพงศธร กุลวานิช และแมนสรวง กองพันธ์
 คุณพงษา-ไข้ว-วาสนา เริงหทัยธรรม
 คุณพงศ์วินทร์ พรธณภัทร
 คุณพชรพล-อรณา สุขสำราญ
 คุณพนมภร เริงหทัยธรรม
 คุณพรทิพย์ โชคชัยเจริญสิน
 คุณพรทิพย์-ดร.อภิชา-คุณอินทรา แดงจำรูญ และครอบครัว
 คุณพรทิพย์-พรรณทิพย์ พิริยะโยธิน และครอบครัว
 คุณพรธีรัตน์ เขียวไสว
 คุณพรณา ทรวดทรง
 คุณพรณา สิริพงศ์เลิศ, พัฒนา วนะชีวนาวิน
 คุณพรพรรณ เบญจาทิพวงศ์-เมวกร อินทจาร
 คุณพรพิมล สุขธาวีคณะ
 คุณพรพิมล แสงสุริยงค์, คุณนาริรัตน์ ศิริกิจ
 คุณพรพิสิฐ-ชนิดา อังรัตนกร และครอบครัว
 คุณพรเพ็ญ-นิตยา ไตศิริพัฒนา
 คุณพรพรพิมล พันธมิตร และกองผลิตสื่อต่างประเทศ
 คุณพราววรรณ เรื่องฤทธิ์เดช
 คุณพฤกษา ไพรรุ่งเรือง
 คุณพลพร พารา
 คุณพวงชมพู แก้วหอม และครอบครัว
 คุณพวงเพ็ญ ทิสยากร
 คุณพ่อกลุ่ม-แม่กนต์-วรรษิดา กางธัญกรณ์
 คุณพ่อเฉลียว-คุณแม่จรรยา-สุวรรณณี อิมบุญอยู่
 คุณพ่อชลอ-คุณแม่สุวรีย์-ชนิกา-สุพัตรา และครอบครัวจรรจำรัส

คุณพ่อชาลี-แม่หม-อรุณ-นิภา ผ่อนผัน
 คุณพ่อมรงค์-แม่นวลจิต-เอก-กฤษฎา เอมอรุณกิจ
 คุณพ่อประพันธ์-แม่ทองสุข เจริญพร
 คุณพ่อประสพ-คุณแม่ลำลิ-นงนุช คำทอง
 คุณพ่อเปลี่ยน-แม่ทองเต็ม นุ่มเนียน
 คุณพ่อเม่งไซ้ แซ่ตั้ง-รัตนากิจสุทธิพงษ์
 คุณพ่อเมา-แม่ยังเกี้ยว แซ่โจ้ว
 คุณพ่อเมี้ยน-แม่แฉล้ม สิ้นเจริญ
 คุณพ่อวานิช-แม่สุวรรณ วาณิชสัมพันธ์ พร้อมบุตรธิดา
 คุณพ่อวิจิตร-แม่มีม ถนอมบุญเจริญ
 คุณพ่อศศิธร โชคประสิทธิ์
 คุณพ่อสวีก-แม่สละ แก้วทัต และครอบครัว
 คุณพ่อสำนวน แสงศรีเพ็ญ และครอบครัว
 คุณพ่อเสถียร-คุณแม่กานดา สุนทรวินยา และลูก ๆ
 คุณพ่อหิน แซ่จิว และคุณแม่กิมตัน แซ่กู่
 คุณพ่อเหลียงพง แซ่ห่าน-คุณสุภาพ จิรสนธิการณ์
 และครอบครัวไพโรจน์คณะเสถียร
 คุณพ่ออานวย-แม่ขาว ตอนทอง และครอบครัว
 คุณพ่อเอก-แม่ดี ศิรินิยมผล
 คุณพชันา-พันจ่าอากาศเอก นพรัตน์ สุขรุ่งเรือง
 คุณพชันี บุญธรรมจิต
 คุณพชร วิชชนันท์กุล และครอบครัว
 คุณพัฒน์-ธีร-พนัส สรรพพันธ์ และพ่อแม่ญาติพี่น้องทุกท่าน
 คุณพทยา แซ่มชื่น
 คุณพณินดา สิทธาบุญกุล
 คุณพณพงษ์-กรรณิการ์ เสวตาภรณ์
 คุณพณอลัน แซ่ผ่าน-อ้าวอาเซง แซ่อ้าว
 คุณพานิ นาคทอง
 คุณพิเชษฐ, รุจิรา, ทิพวรรณ, ฐิติรัตน์-
 บุญนุช สุจริยานุรักษ์ และผู้มีจิตศรัทธา
 คุณพิบูล ศิวพรรณ และครอบครัว
 คุณพิมพ์ภา กาญจนพวงค์ และครอบครัว
 คุณพิมพ์ชนก ลวเปาลยะ
 คุณพิมพ์ธิดา จันทร์แจ่ม & วารุณม์ กล้าเสือ
 คุณพิมพ์ลัญชัย แก้วนคร
 คุณพิมพ์ลพรรณ เหลืองวงศ์วาน และครอบครัว
 คุณพิศ-ฐานิดา แสงบุญยัง
 คุณพิศมัย แสงหิรัญ
 คุณพิศวง-ทองอินทร์-สุทิน-สุधाทิพย์ จันทร์เพ็ญ และครอบครัว
 คุณพิศาล-คุณอภิญา-คุณพิมพ์พิศา วิสูตรธนาวิทย์
 และครอบครัว
 คุณพิศาล-สิริอร จิระวัฒน์ศักดิ์
 คุณพิศุทธิ์-เสถาลักษณ์ จุริเกษ
 คุณพิษณุ มานัต และครอบครัว
 คุณพิสมัย พุ่มประเสริฐ
 คุณพีรพงศ์ วิจิตรวงศ์วาน-คุณอภิจิตรา อภิภาณัฐ
 คุณพีระเมศร์ อริยกุลสกุล
 คุณพูน-ศรี อังตระกูล, เปรมใจ ลิ้มสุวรรณ,
 อุบลพงศ์ ธเนศสถิตย์กุล
 คุณเพ็ญศรี พิทยาไพบูลย์
 คุณแพงมา เทพมุล
 คุณไพโรจน์ ขยันทำ

คุณไพศาล พรอนันต์ตระกูล
 คุณภราดา-อรกัญญา-เขมินี เณรบำรุง
 คุณภัทร อินลาภ
 คุณภัทรธีรพงศ์ ไก่แก้ว
 คุณภัทรพร รัตนันทวาที
 คุณภัทรวลี นิมนวล
 คุณภัษมา ชิวหวรรณ
 คุณภาณุภณ-ปิยจิต-ปิอบ-โอลิฟ ชิวปรีชา, บุตร
 คุณภารณ์ กิจไพศาลศักดิ์
 คุณภาวิกา ฉายสกุลวงศ์
 คุณภาศร โคลงพิมาย
 คุณภาสกร บุญมาก
 คุณภูมิ พฤษชาเมธานันท์
 คุณมงคล-นงนุช-จริยา-จาตุรนต์ นามราชภูร์
 คุณมณฑนา พรสาสวัสดิ์
 คุณมณีพรรณ สุนทรมณฑกานต์
 คุณมณีรัตน์ นพรัตน์ และครอบครัว
 คุณมณีรัตน์ คงคำล้ำเลิศ
 คุณมนตรี คงสถิตย์ และอมรา ปาลกวงค์
 คุณมนรดา แก้วบุตตะ และครอบครัว
 คุณมนัส-ประไพ จิตวัฒนากร
 คุณมยุรินทร์ อัครวงศ์เกษม, ปาภาวิน-พรชนก อิงโพธิ์ชัย
 คุณม่วย แซ่โจ้ว, ชื่นหทัย แซ่จิว, ครอบครัวเหล่านัฏฐกุล
 คุณมหิทธิพล-มหารมพันธ์ุ พันธุ์ทอง
 คุณมะลิวัลย์-วัชร-ชุลีพร ช่วงรังษี
 คุณมณฑนา เขียวศิวพันธุ์
 คุณมนธิยา อรรถยะปาล
 คุณมานพ-วรารัตน์-มัทธนา-มัทธนา เค้ามาก
 คุณมานี เปี่ยมกุลวนิช
 คุณมานิตย์ เจตนจรวงศ์ และครอบครัว
 คุณมาริศา ตาโพธิ์ และครอบครัว
 คุณมาลัย กำภู ณ อยุธยา
 คุณมาลี มณีวัฒนา
 คุณมทิศา ปัญจมนัส และครอบครัว
 คุณเมธภาพร ศุภอนันต์
 คุณเมธิน-มยุรี รมโพธิ์ และครอบครัว
 คุณแม่กองมี ภิญโญสุข
 คุณแม่แจ็กเสียง แซ่ลิ้ม-ชูชิต ฐิตาธิกุล
 คุณแม่ฉลวย เทียมเมือง และครอบครัว
 คุณแม่ช้อยน้อย แซ่กี่ยว, จิราพร แซ่จุง และตระกูลจุง
 คุณแม่แซะกั-ทพ.ไพโรจน์-ดร.จารุณี ดันติเวชวุฒิ
 และครอบครัว
 คุณแม่บุญกุล แสงศรีเพ็ญ และครอบครัว
 คุณแม่นุ้ย-พอมนต์ศักดิ์ พันธุ์วิริยรัตน์
 (หัวหน้าชั้น&น.อนุบาลฝันในฝันวิทยาทั่วโลก)
 คุณแม่ฝั้น กลิ่นบานชื่น
 คุณแม่พิศวง กระบวนรัตน์-พ่อชวน แซ่ฝู-อรสา สุขสว่าง
 คุณแม่สุจินดา ศรีสุทธิพร
 คุณแม่ห้วยเกี้ยว แซ่คู
 คุณแม่อุบลวรรณ-คุณแม่ปิยนุช-ด.ญ.กานต์ธิดา อุ่นพินิจ
 คุณแม่เอียง แซ่ตั้ง-สุเกียรติ-บุษกุล สรวยจิรวัฒน์
 คุณยงยุทธ-กฤติรัชต์-จินต์ปภาติ หวังสวาสดี

คุณยีนดี-ธัญญา-ฐิตยา สมุทรสกุลเจริญ
 คุณยุพิน โชควัฒนกุล
 คุณเยาวภา สุขคตะ
 คุณเยาวรีย์ ฉัตรธนทรัพย์
 คุณรชา ลิ้มศิลา และรวีวรรณ ปัญญาบุญ
 คุณรวีสร่า บัณทิต และครอบครัว
 คุณระริศรา ศรียางนอก และสุรเสน สมิตเมฆ
 คุณรัชนา จิตจารุ
 คุณรัตใจ กลางสาทร
 คุณรัตติยากร-พ่อนาย-แม่สังวาลย์ สุขจิตต์
 คุณรัตนา ฉันทนิวัด พร้อมครอบครัว
 คุณรัศมี พรสี
 คุณรัศมี ศรีจันทร์
 คุณราชันย์-นพวรรณ-ณิชาภา ธนโชติศิริวิบูลย์
 คุณราณี ไกรกิติการ และครอบครัว
 คุณราณี-พนิดา-ฐิรวัฒนา บุณนาค
 คุณรินทร์ภัส มงคลไชยโรชิตี และครอบครัว
 คุณรุ่งนรจิตจรสรวี สังข์นครตนะ, มีชวาน จันทร์ชัย
 คุณรุ่งฤดี ฮิลล์
 คุณเรวัต-มณฑาทนต-ปิ่นนทัต บุญทอง
 คุณละออทอง อัมรินทร์รัตน์
 คุณละเอียด สอนสุภาพ
 คุณลักขณา เอมอรุณกิจ, ชินวัตร ทิพย์จรรยาวัตร
 และครอบครัว
 คุณลัดดา โชคเหมา
 คุณลือพงษ์ ลีลพั้ง
 คุณล้วย พรอนันทัย
 คุณเล็ก ลุนไธสง, คำมา อินทรวงศ์
 คุณเลขกร หาญพานานท์
 คุณวงศธร บวรมงคลศักดิ์ และครอบครัว
 คุณวนิดา-กิตติมา ฤาฤทธิ และคณะญาติมิตร
 คุณวรการ-ภูริภัทร ตั้งสืบกุล, ฌภัทร โลกาศิริ
 คุณวรดา ตั้งสืบกุล
 คุณวรมณห์ นาถนิตธาดา
 คุณวรมณฑา อุดมศิลป์จินดา
 คุณวรรณภา สังขรัตน์, วนิดา ตั้งพิพากร
 คุณวรรณภา-จุฑาทิพย์-นภาพร วรสายัณห์
 คุณวรรณวิมล-ด.ช.ชวลวิทย์ อาคมศิลป์
 คุณวรัญญา-แสงนวล-กายแก้ว-แก้วกานต์ ศรีรัตนัชชาลัย
 คุณวรัญญาภรณ์ ทองไทยธนานันต์
 คุณวราพร ชัยวนนท์
 คุณวราภรณ์ บุลย์ประมุข
 คุณวราภรณ์ พรอนันต์ตระกูล
 คุณวราภรณ์-ปาริชาติ เมหานัย
 คุณวัชรพงษ์ โสมอินทร์
 คุณวัฒน์ชัย-ศิริรัตน์ วงศ์ประไพ และครอบครัว
 คุณวัฒนา-คุณลักขณา-คุณพัสกร-โชติภา-ภูมิสิทธิ์
 คุณวัฒนา-ลักขณา-พัสกร-โชติภา-ภูมิสิทธิ์
 คุณวันดี ปัญญาแสงพานิชย์
 คุณวันเพ็ญ-ไชย พันธุ์ทอง
 คุณวันวิสา คณาคำชู
 คุณวัลลภา ไชยกิจ

คุณวัลลภา นิลนอม
 คุณวารี-กุลชา สรัสขยณันท์
 คุณวาสนา กลิ่นศรีสุข, คุณศุภวรรณ อาริวรรณ
 คุณวาสนา ทองใจศรี
 คุณวาสนา ฤทัยรุ่ง และครอบครัว หมู่ญาติ
 คุณวาสนา-สมเดช หินกล้า และครอบครัว
 คุณวิจิตรา กันตังกุล
 คุณวิชัย-พลสุข เต็มเศรษฐเจริญ
 คุณวิชัย-วิภา เลิศกุลทานนท์ และครอบครัว
 คุณวิเชียร-รัตนา-เบญจา ต้นกิม
 คุณวินัย-สุวรีย์ นิมวัย และครอบครัว
 คุณวิรัชพงษ์-จันทิมา-จันทพิมพ์-ตุจันท์ สวนศิลป์พงศ์
 คุณวิรุฬห์ ทรัพย์ถาวรกุล
 คุณวิไลกุล โพธิ์ไชยา
 คุณวิล Posten, Richard Kaiser
 คุณวิล จิรพงษ์พร-พวดี-ชยุตม์ ธีระพงษ์รามกุล
 คุณวิล-โคจิ จินโตะ พร้อมครอบครัว
 คุณวิวัฒน์-กัลยา-ทิพย์วรรณ-อภิสิทธิ์-
 อภิญา-กฤษณ์ อัครวานิช
 คุณวิสิทธิ์ เบญจปิยะพร
 คุณวิสุทธิ์ คำระกาย และครอบครัว
 คุณวิระศักดิ์ ชัยสถาวรวงศ์
 คุณวิระ-อัญชลี-ปรีดาภรณ์ วิริยะวรเวช
 คุณเวียงแก้ว-สุจินดา บริหาร และครอบครัว
 คุณไวก์ ตึก จอย จูน ธรรมบริพัตร
 คุณศตพล ลูกอินทร์
 คุณศราวภูมิ-พัชรินทร์-ศิริพัฒน์ ยิ้มละม้าย
 คุณศรินยา สุขเกษม
 คุณศรีเพ็ญพร เสาร์แก้ว และครอบครัว
 คุณศรีฟ้า สุทธิประเสริฐ-อัยลา คำพิลา
 คุณศรีศุภร จาตุรงควนิชย์ และครอบครัว
 คุณศศิชา ศิริพันธ์, MR.Matin Burla
 คุณศศิธร สาสูงเนิน
 คุณศศิประภา พังพินเจริญกุล พร้อมครอบครัว
 คุณศศิมาวรรณ เวชศิลป์ และครอบครัว
 คุณศศิวัฒน์-หริษา ไสกุล
 คุณศศิธร สาสูงเนิน
 คุณศศิประภา พังพินเจริญกุล พร้อมครอบครัว
 คุณศศิมาวรรณ เวชศิลป์ และครอบครัว
 คุณศศิวัฒน์-หริษา ไสกุล
 คุณศุภชัย คำนา
 คุณศุภวรรณ พลาคิสัย
 คุณศุภวิชญ์กร รัตนวงศ์รังษี
 คุณศุภสินี รัตตะคุ
 คุณไศรดา-ธัญพร-ณัฐพร-ผจงจิต-ขวัญฤทธิ วัฒนะธนากร
 คุณสภารัตน์ ไชยศร และครอบครัว
 คุณสังัด-ละออง-พิมพ์หทัย ไตลิ่งคะ
 คุณสกลิตย์ พันธุ์วัฒน์ และครอบครัว

คุณสมคิด แสนนรินทร์ และหลาน ๆ
 คุณสมใจ-ธีรพงษ์ แสงวงษ์ และครอบครัว
 คุณสมชัย-กนิฐา-นริศ-ปวันรัตน์ ธนสารศิลป์
 คุณสมชัย-ผกามาศ-ศิวรักษ์ ธนศบวร
 คุณสมชาย พังพัฒน์-สุมนา ศรีทองทิม
 คุณสมชาย-นาวิ มานะไชยรักษ์
 คุณสมทรง จุ่มแปง
 คุณสมทรง-ละม่อม-ชฎาภรณ์ พรหมโณภาส
 คุณสมบัติ-สุภาพร พลังโชติศิริ
 คุณสมบุรณ์ นิพัทธ์โชติ
 คุณสมบุรณ์ ว่องวิสุทธิเกษม และครอบครัว
 คุณสมประสงค์ พันธุ์แดง และครอบครัว
 คุณสมพงษ์-สุรัสวดี ลิ้มสุวัฒนาพงษ์ และครอบครัว
 คุณสมพน-ดวงชีวัน-พิท ตั้งทวีกุล
 คุณสมพร-วรรณข พรหมมหาชัย
 คุณสมพิศ มอริส
 คุณสมโภชน์-เยาวลักษณ์-สุชัยญา ศรีสว่างอรุณรุ่ง
 คุณสมร แก้วใส
 คุณสมรวย ศิริลชิตชัย
 คุณสมศรี เยาวสังข์-ณัชชา เปลี่ยนไม้ผี
 คุณสมศรี-นิโลบล ศิริสมบัติ
 คุณสมศักดิ์ ชัดตุงค์วงศ์
 คุณสมหมาย-ชุดิภา วินิจรัตนานิช พร้อมครอบครัว
 คุณสมักร-สัมปอญ คงเทศ และครอบครัว
 คุณสรายัญ-พรทิพย์ ปูนณินจิวันตร์ และครอบครัว
 คุณสวัสดิ์ ชัยณรงค์ฤทธิ
 คุณสวัสดิ์ เพ็ชรรัตน์
 คุณสอาด บุญเพิ่ม และครอบครัว
 คุณสังวาลย์-สุกัญญา ภูแจ้งผา, คุณสมพร ฉายสกุลวงศ์
 คุณสังเวียน-ชัยศรี-พิบูล สวัสดิ์
 คุณสัญญา-บุษบา ศรลัมพ์
 คุณสันธิกา ปิยสิรานนท์
 คุณสามชัย เอ็นสนาม-สุภรัตน์ สุขพรหม และครอบครัว
 คุณสายชล สายทอง
 คุณสายทอง เฟ่งชะตา
 คุณสายพิน หงษ์ศิรินิรชร และครอบครัว
 คุณสาลิ เห็นความดี
 คุณสาลิ-ปิยวัฒน์ รัตนรักษา
 คุณสาอ้าง อินทริต และครอบครัว
 คุณสิทธิพร เรื่องฤทธิ์เดช
 คุณสิทธิพร สุขผล
 คุณสิทธิศักดิ์ เทพเทพา
 คุณสิรัตน์ คงเนียม และครอบครัว
 คุณสิริกร กิมสุโข
 คุณสิวลี หล่อวิมจล
 คุณสุกัญญา ชลอำนาจ และโรงเรียน BFS
 คุณสุกัญญา เต็มทอง, คุณสิริกร กิมสุโข
 คุณสุกัญญา ฤช
 คุณสุกัญญา รานไพร-ด.ช.AKITO, AKIRA YAMAGUCHI
 คุณสุกัญญา แสงวทรัพย์ และครอบครัว
 คุณสุข-สมศรี-อภิญา โรงนารกุล
 คุณสุขมาลย์-ฉัตร-สมจิตร สุดสังข์

คุณสุคนธกาญจน์ คุณาสินกิจจา
 คุณสุคนธา แก้วแดง และครอบครัว
 คุณสุจินต์ ไชยยศบริบูรณ์ และครอบครัว
 คุณสุชาติา เรณูสร-ศ.ดร.พิภพ-อุบล อุดร
 คุณสุชาติ จันทธานตโกศล
 คุณสุชาติ ตั้งเลิศหลานนท์
 คุณสุชาติ-ธวัชร์ มณีรัชไพศาล
 คุณสุทธสร เดชหอมชื่น
 คุณสุทนดี ปัญญาแสงพานิชย์
 คุณสุทิดา แก้วบำรุง และครอบครัว
 คุณสุเทพ-เกษร ยืนยง และครอบครัว
 คุณสุธนา-รจิต-ปลัม พงษ์ไพศาล
 คุณสุธาสี-รัตน-น.นร.จินณวัตร เต็มเศรษฐเจริญ
 คุณสุธาสินี-สุวิชาติ-สุจิตตา-เด่นดวง ธรรมรักษ์กุล
 คุณสุธิดา โชติโก
 คุณสุนทรี แสงท้าว และครอบครัว
 คุณสุนทรี-ธิดาพร กองแก้ว, อสม.แผนกสวัสดิการเจ้าหน้าที่
 คุณสุนันทา จันทธานตโกศล
 คุณสุนิดา กิจรัตนกาญจน์
 คุณสุนิสา สารุประสงค์
 คุณสุนิสา-ติติ-รอนัน คชศิลา
 คุณสุนีย์ ตั้งสืบกุล
 คุณสุนีย์-วรดา-วรกฤต ตั้งสืบกุล
 คุณสุกัสสร เถกแสงทอง และครอบครัว
 คุณสุภาพ ลากานันท์ พร้อมครอบครัวและลูกหลาน
 คุณสุภาพรณ สง่าศรี และครอบครัว
 คุณสุภาพ-สิริกร-อนัญญา บุณยะ
 คุณสุมาลี สอนลี และครอบครัว
 คุณสุมาลี-พิมพ์ทิพย์ เมธานัย
 คุณสุมาลี-มารีสา ตั้งสังจานุรักษ์ และครอบครัว
 คุณสุรเจษฎ์ ตรีศรี และครอบครัว
 คุณสุรชัย อรรถกสิกิจ
 คุณสุรชัย-นุวัติ-นันท์ภัส-ชัยบูรณ์ พลาคิสัย
 คุณสุรชัย-สุนิสา-มณฑิรา-พิสิทธิ์ ธีระวรกุล
 คุณสุรนนท์ อุยประพัฒน์
 คุณสุรียนต์-ด.ช.นภัส แพเทียนทอง, คุณกิงกาญจน์ เอี่ยมแสง
 คุณสุรีย์ ทรูเกษม
 คุณสุริรัตน์ แซ่ตั้ง, รั้งสรรค์-รั้งสิมันต์-รั้งสิมา แซ่ซิ้ม
 คุณสุวดี ปัญญาแสงพานิชย์
 คุณสุวรรณ-พิมพ์อนงค์-พิมพ์ทอง-พิมพ์มาดา อมรเอียร
 คุณสุวรรณา-อังลิ้ม-สุพัตรา ครอบครัวต้นดินรามย์-ฐิตวราภรณ์
 คุณสุวรรณี-ทหารแก้ว เจริญศรี
 คุณสุวรี-ธีรวัฒน์ โชคสว่างเนตร
 คุณเสวียน-คุณจำลอง งามอาจ และญาติมิตร
 คุณแสนสุข-นอง-สมัย ศรีสุวรรณ
 คุณโสภณ-โสธยา ว่องเจริญ
 คุณโสภา-กรวรรณ-นันท์ภัส มาโนชญ์สกุล
 คุณโสภิต คุสุวรรณ
 คุณไสั๊กม แสงอินทร์ และครอบครัว
 คุณหยงชง-นวลจันทร์-อุฎฐมาวดี-อารียา
 และครอบครัววัชรวิโรจน์
 คุณัททยา-ทรง-หยกหยิบ ต้นพื้มาณะธรรม

คุณหิรัณยูธร ยิ่งทวีรัตนกุล
คุณอชิรญา ไตรศรพัฒน์กุล
คุณอนันตยา อำนาจเกษม
คุณอดิษฐ์-นภาพร บวรมงคลศักดิ์ และครอบครัว
คุณอดิษฐ์ อดิวิบูล, ประนอม จำปาทอง
คุณอัครมภ์ นิลศครู-มะลิวัลย์ วงศ์วิวัฒน์ชัย
คุณอริพร พรหมพิทักษ์
คุณอนันต์-นพพล-นชฤทธิ์ คูธิระตระกูล, วิมล ศิริศักดิ์
คุณอนิวัตร รัตนสงวนวงศ์
คุณอนุชิต พิษผล
คุณอภิษฐา สร้อยศิริ และครอบครัว
คุณอมรรัตน์ ดาวประสงค์ และครอบครัว
คุณอรจิตร แซ่เอี้ยว
คุณอรณิชา-อภิชา นเดชรัตน์ประเสริฐ
คุณอรณี เลิศเกรียงไกรยิ่ง
คุณอรรถิ์ ดัฒไชยศรีนคร พร้อมครอบครัว
คุณอรรถิ์พา Källberg
คุณอรพินท์ ลิ้มธนากรักษ์
คุณอรรถนพ สุรวิทยาพร
คุณอรรถกร ช่วยเขียร และครอบครัว
คุณอรวรรณ นันทวรรณ และครอบครัวนันทวรรณ
คุณอราชา ผุดผาด
คุณอริสรา กลิ่นเกษร และครอบครัว
คุณอรุณ หมายซ้อนกลาง Arvidsson
คุณอรุณรัตน์ ณ สงขลา, คุณจักรวาล สุวรรณธรรมา
คุณอรุณวรรณ ตั้งพิสุทธิพงษ์
คุณอรุณี สุดเจดนันท์
คุณอรุณี-ชัชฎา-ววิทย์-ถวัลย์ ตั้งลิदानนท์
คุณอลงกรณ์ แจทอง และอนงค์นาฏ เวทยโยธิน
คุณอะเอียด นาคสินธุ์
คุณอัญญา บุณนาค
คุณอัมพร-ทิพาจาร-หฤท ชาเทพ
คุณอัมพร-ยาสิอิไธ-นัสซีมิ-อาภิโกะ อิม่าอิ
คุณอาทิตย์ วงศ์บุญเรือง และญาติมิตร
คุณอานนท์ บำรุงศรี
คุณอาภรณ์ ขำกลับ และครอบครัว-ญาติมิตร
คุณอาภรณ์ วงศ์เวียง และครอบครัว
คุณอารมย์-วันเพ็ญ ยอดเพ็ชร
คุณอารยา เอี่ยมอุดมกาล และครอบครัว
คุณอารีลักษณ์ เดชะโสภณมณี
คุณอุกฤษฏ์-บุษกร ศิริสุทธิวรนนท์
คุณอุทุม พรอินท์ชัย
คุณอุทุม พิษผล
คุณอุทุม-จินตนา-วิชัย-บาร์มี-เชิญบุญ สุวรรณสินพันธ์
คุณอุทุม-นิภา-นฤมล กาญจนะ, ธิติศักดิ์ สือกกลาง
คุณอุตร-สาออย-สัญญา-สายชล สายทอง
คุณอุทุมพร-อำไพ ภักดิ์อนันต์ และครอบครัว
คุณอุบล เปรมเจริญ และคุณสุสิทธิ์ ยุ่นสมาน
คุณอุบล วงศ์ประไพ และครอบครัว
คุณอุบล อุดร
คุณอุบลทิพย์ สุพรรณานนท์ และครอบครัว
คุณอุ้มฤดี มินไธสง

คุณอุไร-ทาภาจิ-ค.ญ.มิกะ อธิตะ พร้อมครอบครัว
คุณอุไร-เพียงเพ็ญ เพาะบุญ
คุณอุไรวรรณ โคตะระ และครอบครัว
คุณเอกภพ มุลตรีบุตร
คุณเอี้ยวซื่อ แซ่เฮ้ง-ผิน สาระภักดิ์
คุณเอกเลี้ยง แซ่โค้ว, สะอาด บริสุทธิ์ และครอบครัว
คุณฮวด-สมใจ สิริพัฒน์เศรษฐ์ และครอบครัว
โครงการอบรมมัชฌิมาธรรมทายาทหญิง รุ่นที่ ๑๙
โครงการอาสาพันธู์ตะวัน ชมรมพุทธศาสตร์สากล
เจ้าหน้าที่ชมรมธรรมบรรณาการ
ชมรมที่บัณฑิต กองติดต่อสอบถาม
ชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
ชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
ชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
พระนครเหนือ
ชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
ชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาในพระสังฆราชูปถัมภ์
ชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต
ชมรมพุทธศาสตร์ และประเพณี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชมรมพุทธศาสตร์สวนดุสิต หัวหิน
และครอบครัวพิทยาตา เงินพันธ์
ชมรมสมาธิและศีลธรรม มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ด.ช.ชินกร อาจกำชัย
ด.ช.ธนัญชัย ธนโชคจรเดช และครอบครัว
ด.ช.ธารณ บุญมาก
ด.ญ.คมคาย-ด.ช.กรองเกียรติ แก้วรอด
ดร.ธัญธัญ อิศราวิวัฒน์ และครอบครัว
ดร.อาทร-เหมือนฝัน-อัยย์ณัชชา นันทียกุล
ดร.ชาติชาย ไวยสุระสิงห์
ดร.ดวงกมล ทองคนารักษ์ และครอบครัว
ดร.ธนกฤต วรณัชชากุล
ดร.นาตยา บุญมาก
ดร.พรชนิตร์ แก้วเนตร
ดร.พลอยพิชชา แก่นแก้ว
ดร.วรรษยา ฉายเรือง และครอบครัว
ดร.ศรัณย์ เลิศรักษ์มงคล และครอบครัว
ดร.ศิริภัสร์ กิรติวัฒน์ทัศน์ และครอบครัว
ดร.สมบุญรณ์ ธนฤทธิพร และครอบครัว
ดร.เสณัส-ดร.อัษฎรอนงค์ บุศยพงศ์ชัย
ทพญ.วรัญญา ศิริเรืองชัย
ทพ.สุวัฒน์-ทพญ.วิไล-นภัสสร-สารธัช-สารสิทธิ์ สุริยาแสงเพ็ชร
น.สพ.อนุวัฒน์-สุภัทรา-นิรันธร์-อนัญญา ศิคมโนชญ์
น.อ.หญิง พันทิพย์ ลาเปลาละ
นพ.อัครชัย ศรีบัณฑิต
นพ.นพรัตน์-พญ.เสาวณีย์ พิบุลสันติ
นพ.บุญยธินสร-สรระเพ็ญ-พบพร โอทกานนท์
นพ.พรเจริญ-พรทิพย์ เจริญบุตรศรี
นพ.ภาณุเมศ-พญ.สุนัย-ด.ช.กล้าตะวัน-ด.ญ.จินตมณี ศรีสวาง
นพ.ศักดิ์ หันชนะนา
นพ.สุนันท์-สมบัติ วงษ์เกษมศิริ
นพ.สนั่น-ศศิธ นิมมานเสรี และครอบครัว

นาวาอากาศโท นายแพทย์อัครชัย คูวัธนไพศาล
บจก.โบรท แอนด์ โบรทเทอร์
บริษัท เจคเชียร์ เทคโนโลยี จำกัด
บริษัท สามดีกำลังสอง จำกัด
บุคลการ รุ่นที่ ๒๑
บุคลการ รุ่นที่ ๒๒ Twenty Two Unity
ผศ.นิยม อรพินท์ วิบูลย์เมธ และบุตรหลาน
ผศ.สุชีพ-ผ.ศ.สุภาศิริ พุชนม์
ผศ.ดร.วณา สุริยธรรม
ผศ.สุพรรณันท์ วงษ์ศรี
ผู้นำบุญ-ผู้ประสานงานเขตบางซื่อ
ผู้ประสานงาน และผู้นำบุญฉะเชิงเทรา-บุญบันเทิง
แผนกเพชรกล้าธรรม กองติดต่อสอบถาม
แผนกเพชรอัครจริย
แผนกสุทธาโกชน์ และ อสม.กองรักษาบรรยากาศ
พญ.ตะวัน อิมวิเศษ
พญ.ลำพู โกศลวิทย์
พญ.วรารับ โอทกานนท์
พญ.อุดมลักษณ์ มงคล
พ.ด.ท.เกียรติศักดิ์ มิตรปราสาท
พ.ด.อ.ประภัศ-อรสา ประยูรพงษ์
พล.ท.กำจร-น.ท.หญิง อุไรวรรณ ชาญยุทธการ และครอบครัว
พล.อ.อ.วีระวุธ ลาเปลาละ
พันโทชาญ-นงลักษณ์ กิตติกุล
ภญ.ตัณภร บุญแข็งเก่ง
ร.ด.บุญส่ง-สุพร พันธุ์โกศล, ทพญ.บงกช สุวรรณปัทม
ร.ด.สมาน-อรพินท์-พิศตะวัน นิลกาญจน์
ร.ท.คณิต-ณัฐธิดา-อุลธิ์-รุ่งทิพย์ จันทรสติย์
รศ.กาญจนา-อ.วิฑูรย์ ต้นสุวรรณรัตน์
รศ.ดร.จิรันดร์-อันทนา-ด.ช.วริทธิ์ ยูวะนิยม
ร.อ.สะอาด-ประสพสุข พงษ์สูงเนิน
ร้านกิจเจริญโฆษณา
ร้านพัฒนาอโศกเทศ
ศรืทราวาส รุ่นที่ ๑
ศิษย์เก่า-ศิษย์ปัจจุบัน ชมรมพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
สำนักงานกัลยาณมิตร จังหวัดปราจีนบุรี
สำนักงานกัลยาณมิตร จังหวัดเลย
สำนักงานประสานงานชมรมพุทธศาสตร์
อาจารย์มณี มณีวรรณ
อาสาสมัครแผนกบรรยากาศแก้ว
อาสาสมัครแผนกบุญรักษา & SU MED CLUB
อาสาสมัครวิฑูรย์ ยงถาวร และครอบครัว
“Store Art” ฝ่ายสื่อประสานงานชมรมพุทธฯ ทั่วประเทศ
ARISA LIM AND FAMILY
Atiwist Pannapadipong & Family
Bounlieng-Chanthanom Phongsrija
CHANAPA-JULIAS FAMILY HART
Chayanon Sontipanya
chayuda-Alan Chapman
Cheiwchan Sukiam, Lind sey Toathat
Dhammakaya-Inner Peace Group

DMC TEAM, ครอบครัวนารักษ์
DOLNAPA KUEHL
Dr.SUPICHAYA & Dr.SARINRATANA PANPRASERT
Haim H.Widjaja, ฮาลิม-สุญาณี-สรวิชญ์ มานะไชยรักษ์
Jan-Jason-Willie Sukiam
Keo Woods
Koh buk sing - กิตติยา ภัทรเชมรัชต์
MICHAEL G.KUEHL
Michelle Karlsen
Mirella kampus
Natchanok-Eric-Worased Ingram
Niran-Supamas Tantawiwat
Ooy&Julius Hart &Thanomkiat family
Othal Morris
Patra-Sittichai, Winn Mekpongsatorn
PHRAONAPHUI-NANOPHRAYAGNA PHENGDY-KINDALAS-
IT MAGNONSIT BILAVARN
Pimpa-Ben Broatch
Pratchaya-Richmond Parakhen
QUINN M. KUEHL
RONJANAPINYO PHRANOPPORN AND FAMIRY
Saifon Chairungruang & Sukhdeep Singh
Saijai Nilsen
Simona Källberg
Sudkate Ornprasert
SUNEE, SACHIKO, MAHO KUROKAWA
Supee C. Wilson
THE MIDDLE WAY
Tipawan-Bee-Nat-Timmy Intakanok
Vong Say Veng, Kim,Alex
Wanakaew Chanleung
YANISA CHEENEY
Youth for Next Step

กราบอนุโมทนาบุญทุกท่าน
ผู้ที่มีส่วนสำคัญยิ่ง ทำให้หนังสือ
ยิ่งหยุดยั้ง...ยิ่งดั่งไม่หยุด
เสร็จบริบูรณ์

พุทธบุตรชุดปฏิบัติธรรมกลุ่มธรรมชัยโยธิน

พระมหาประเสริฐกิจ สุขเมโธ
พระชัยยง อตฺตชโย
พระมหาศรายุทธ ฐิตคุโณ
พระภคินันท์ เขมานนฺโท
พระชนพล กิตติวิโร
พระพงศ์พิชญ์ ฐิริปณฺโณ
พระวีรวิทย์ อุตฺตมวิโร
พระณัฐวุฒิ อธิวุฒโธ
คุณภัทร อินลาภ
คุณชุลีภรณ์ ชาญณรงค์
คุณอุบล อุดร
กองพุทธศิลป์

พระโอภาส ปณฺญาโก
พระมหาณัฐชัย วรังกุโล
พระนรินทร์ สุภาโส
พระมงคล ภาทมนฺโคโล
พระภาค รวิณฺโณ
พระมหาอภิวัตร คุณวฑฺโฒ
พระพนมชัย อตฺตชโย
พระจिरเวท จิริวิฑฺโฆ
คุณภัทร์สรณ์ ลักษณธนากุล
ทพญ.ศิริรัตน์ งามแสง
กองรับบริจาค
ทีมงานกองการุณ

เจ้าหน้าที่กองทุนธรรมบรรณาการ เส้า M6 สภาธรรมกายสากล

เจ้าหน้าที่จุดบริการดอกบัว บูชามหาธรรมกายเจดีย์

ทีมงาน www.dmc.tv

ทีมงาน www.kalyanamitra.org

ทีมงาน www.facebook.com/too.con.art.fanpage





คำว่า “ไม่ได้” ไม่เคยมีอยู่ในหัวใจของหลวงพ่อเลย
ไม่ได้ไม่มี ไม่ได้ไม่ได้ ไม่ได้ก็ต้องทำให้มันได้
ไม่ได้วันนี้ พรุ่งนี้เอาใหม่ ลุยจนกว่ามันจะได้
ก็แค่นั้นเอง ธรรมดา ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี
วันที่ ๑๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๓

โอบกอดโอบกอด
โอบกอดโอบกอด

