

๓๐ -- ๑๗.. ๖๕ !!!

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว)

ที่ปรึกษา

พระสมุห์อำนวยการคุณ มุนิสกุโก พระณรงค์ ทนฺตจิตฺโต

พระบดินทร์ สิริธโร

พระไชยยศ ยสวโร

พระมหาสุรราช ชาติชญโณ ป.ธ. ๗

พระมหาเสถียร สุวณฺณจิตฺโต ป.ธ. ๙

พระมหาวิริยะ ธมฺมสารี ป.ธ. ๙

เมตตา สุขิตตวงศ์

วิชญา ไตรวิเชียร

รัตนารณ ชุณฺหรัศมี

บรรณาธิการบริหาร

ขวัญจิตต์ จิตลินธุ

เรียบเรียง

จารุวรรณ วตินสกุล

กองบรรณาธิการ

พระวรัช คุณงุโร

พระจิรวาท จิริวิสุทธิ

ธยานี สุภาวิมล

ระพีพรรณ ใจภักดี

อรอนงค์ เกิดรักษ์

ณอมรัตน์ หัสชัย

จินดา ช่วยเกิด

สุพิชญา ศรีสุกุล

พิทยา ทิคุธวัช

ประสานงาน

วลัยลักษณ์ มงคลกาวิล

สุดปรารถนา จารุชาติ

ปก

เมตตา สุขิตตวงศ์ และ DM&S Advertising Co.,Ltd

รูปเล่ม

พระมหากมลชัย กมโล ป.ธ. ๖ พระบัณฑิต ทิตฺตปญฺโณ

นิธิพร เพ็ชรทองศรี

พิมพ์ครั้งที่ ๑

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

จำนวนพิมพ์

๓๐,๐๐๐ เล่ม

ลิขสิทธิ์

มูลนิธิธรรมกาย อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

ง่าย...แต่...ลึก !!! . - ปทุมธานี : มูลนิธิธรรมกาย, ๒๕๕๔. ๒๔๐ หน้า.

๑. สมานธิ. I. ชื่อเรื่อง

294.3122

ISBN : 978-616-7200-27-9



ที่ระลึกเนื่องในวโรกาส

พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์
เป็นพระราชาคณะชั้นเทพที่

พระเทพญาณมหามุนี วิ.

เจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย จ.ปทุมธานี

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔



คำนำ

ในโอกาสที่พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อรัมมชโย) ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นเทพ ฝ่ายวิปัสสนาธุระที่ พระเทพญาณมหามุนี เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๔ พรรษา ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในวันจันทร์ที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ นี้ คณะศิษยานุศิษย์ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อกำลังฝ่ายบรรพชิตและฆราวาสจึงได้พร้อมใจกันจัดพิธีมหัศจรรย์การะฉลองสมณศักดิ์ใหม่นี้ เพื่อเป็นทางมาแห่งบุญกุศลและความสมัครสมานสามัคคีในหมู่ศิษยานุศิษย์

พร้อมกันนี้คณะกรรมการจัดงานได้จัดพิมพ์ “ง่าย...แต่...ลึก !!!” เล่มนี้ขึ้น เพื่อมอบเป็นของขวัญแก่ผู้ร่วมงานฉลองสมณศักดิ์ในครั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะได้รับประโยชน์ในการประพฤติปฏิบัติธรรมอันจะเป็นหนทางไปสู่การมีดวงตาเห็นธรรม เข้าถึงพระธรรมกาย นับตั้งแต่เบื้องต้นตราบจนถึงเบื้องปลายโดยง่ายโดยเร็วพลันยิ่งๆ ขึ้นไป

ขอกราบอนุโมทนาบุญมา ณ โอกาสนี้

คณะกรรมการจัดงาน

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔



... ๓๑ -- ๑๗.. ๑๕ !!!

พระเทพญาณมหามุนี
(ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

รวมบทนำนั่งสมาธิเล่มแรก
สมาธิมีความจำเป็นอย่างไร
ทำไมทุกคนต้องนั่งสมาธิ
วิธีการนั่งที่ถูกต้อง เทคนิค และวิธีแก้ไขอุปสรรค
เพื่อนำไปสู่ประสบการณ์ภายในที่สมบูรณ์

ให้เวลากับกายมามาก
ต่อไปนี่ลองให้เวลากับใจดูบ้าง
บางทีใจอาจอยากบอกอะไรบางอย่าง
และหากเรื่องนั้นสำคัญจริง ๆ
จะได้ไม่สายเกินไปที่จะเริ่มต้นเรียนรู้
“ความรู้ภายใน ความลับของชีวิต
เริ่มต้นเมื่อหลับตา หยุดใจ”
ความจริงแท้ภายใน
สัมผัสได้ด้วยตัวคุณเอง

เอहिปัสสิโก จงมาพิสูจน์เถิด

เรื่องเล่าจากดอกกุหลาบ

ง่าย...แต่...ลึก !!!

ขอนี้หลวงพ่อดังให้

และเมตตาเขียนให้ด้วยลายมือของท่าน

หนังสือเล่มนี้เกิดจากแรงบันดาลใจที่อยากเก็บรวบรวมคำสอนอันทรงคุณค่าของพระเดชพระคุณหลวงพ่อไว้เป็นมรดกธรรมแด่พระภิกษุและสาธุชนผู้รักการปฏิบัติธรรม เหมือนหนังสือ **“มรดกธรรมของหลวงพ่อดิปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี”** รวมทั้งเพื่อเป็นคู่มือสอนสมาธิสำหรับพระอาจารย์หัวหน้าศูนย์อบรมต่าง ๆ ทั่วประเทศ และเนื่องจากสื่อธรรมะที่แนะนำการปฏิบัติธรรมในรูปแบบของหนังสือยังมีน้อย ส่วนใหญ่จะเป็น MP3 เสียงนำนั่งของหลวงพ่อ

คณะผู้จัดทำจึงได้กราบขออนุญาตพระเดชพระคุณหลวงพ่อรวบรวมและเรียบเรียงบทเทศน์นำนั่งสมาธิในวันอาทิตย์ที่สภာธรรมกายสากล และที่บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง โดยคัดเลือกเฉพาะเนื้อหาที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ความสำคัญของศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ทำให้ทุกคนต้องนั่งสมาธิ เทคนิควิธีการนั่งที่ถูกต้องที่นำไปสู่ประสบการณ์ภายในที่สมบูรณ์ และให้กำลังใจในการปฏิบัติธรรม มาจัดพิมพ์รวมเล่มเพื่อมอบเป็นธรรมบรรณาการ เนื่องในวโรกาสได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นเทพที่ **พระเทพญาณมหามุนี วิ.**



ง่าย...แต่...ลึก !!!

ชื่อนี้พระเดชพระคุณหลวงพ่อมอบไว้ เพื่อตอกย้ำว่า ธรรมะอันลึกซึ้งนั้น ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ด้วยวิธีการง่าย ๆ ลูกจงเพียรต่อไปเถิด...และพิเศษยิ่งไปกว่านั้นที่ทีมงานปลื้มมาก ๆ คือลายเซ็นหลวงพ่อกุหลาบดอกนั้น เป็นของขวัญพิเศษที่หลวงพ่ोजัดให้โดยมิได้ร้องขอ

ดอกกุหลาบของหลวงพ่อกำหนดให้หนังสือเล่มนี้สวยงามอย่างสมบูรณ์

แต่ละภาพท่านเขียนโดยการจรดปากกาครั้งเดียว โดยเริ่มต้นเขียนจากจุดกึ่งกลางของดอก ค่อย ๆ วนกว้างขึ้นเหมือนกลีบกุหลาบ ค่อย ๆ คลี่บานทีละน้อย เหมือนยังสวยไม่ได้ตั้งใจ ท่านจึงเขียนซ้ำอีกสองครั้ง และทำเครื่องหมายถูกเป็นการเลือกกว่ารอบที่สองถูกใจท่านที่สุด และถูกใจทีมงานที่สุดเช่นกัน

ซึ่งเราก็มีอาจเก็บความปลื้มใจนี้ไว้เพียงลำพัง

จึงขอนำมาแบ่งปันให้ทุกท่านได้ชื่นชมร่วมกัน



Le he... 111... 22... !!!



Le ... he... 111... 22... !!!



Le... he... 111... 22... !!!

ทุกถ้อยคำทุกตัวอักษรที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้
ล้วนเกิดจากความรักความปรารถนาดีของ
พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อรัญมชโย)
ที่ปรารถนาให้ทุกคนในโลกได้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน
ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง ที่อยู่ภายในตัวของมนุษย์ทุกคน

กองวิชาการ ๐๑ สำนักองค์ประธาน
วัดพระธรรมกาย

สารบัญ

วิธีปฏิบัติให้เข้าถึงประสบการณ์ภายใน.....	๒๑
สติกับสบาย.....	๒๗
ทางเดินของใจ ๗ ขั้น.....	๓๕
ง่ายจึงจะถูกวิธี.....	๔๓
ชีวิตที่ถูกหลอก.....	๔๙
ฐานที่ ๗ ตำแหน่งของผู้รู้.....	๖๑
ม้าพยศ.....	๖๙
วิธีใช้บุญ.....	๗๗
เราเป็นศูนย์กลางของจักรวาล.....	๘๕
มีความสุขทุกวัน แม้วันตาย.....	๘๙
ความพร้อมไม่มีในโลก.....	๙๕
หยุดเป็นตัวสำเร็จ.....	๑๐๓
อย่าท้อ.....	๑๑๑
รศแห่งธรรมเลิศกว่ารศทั้งปวง.....	๑๑๕
ยอม หยุด เย็น.....	๑๒๓
๔ ส. สำเร็จ.....	๑๓๓



นิวรรณ์ ๕	๑๓๙
เฉยในทุกประสบการณ์	๑๔๗
อารมณ์สบาย อย่าฟังผ่าน	๑๕๓
ยากตรงหยุดแรก.....	๑๕๙
มองผ่าน ๆ	๑๖๗
วิธีแก้ดลูกนัยน์ตา	๑๗๕
Let it be	๑๘๓
คิดพูดเรื่องละเอียด ใจละเอียด	๑๘๗
หลับในอุ้งทะเลบุญ.....	๑๙๑
ประสบการณ์ ๑ นาที ที่ใจหยุดนิ่ง	๑๙๕
ทำลายสุสานแห่งความกลัว	๒๐๑
ประโยชน์ของสมาธิ	๒๐๙
แผ่เมตตาและอธิษฐานจิต	๒๒๑

บทส่งท้าย

นั่งมาตั้งนาน...ทำไมไม่ได้ผลสักที	๒๒๗
---	-----

โลกที่เราอยู่นี้
แต่ที่แท้เป็นสมร-
กรรมกรรมต่อกร
มนุษย์ชาติ ป่ อาจรู้

ชีวิตในโลกหล้า
เห็นทุกข์เป็นสุขพา
ดังเหยื่อที่ล่อปลา
สลับเผ็ดเคี้ยวร้อนดิน

ใช่ละคร
ภูมิสู้
กันอยู่
เพราะเคঁำปิดบัง

ลวงตา
โศกสิ้น
ติดเบ็ด
กว่าได้เห็นกรรม

ตะวันธรรม

สมาธิ... ไม่ใช่แค่เพียงความผ่อนคลาย
แต่มันมีเป้าหมายไกลเกินกว่านั้น
ไกลเกินกว่าที่คุณหรือใครเข้าใจกัน
เพราะมันอัศจรรย์จนไม่อาจจะพรรณนา
คุณรู้ไหม...มีใครคนหนึ่งเขาคอยคุณอยู่
เขาอยู่กับคุณตลอดเวลา
เขาเป็นผู้รู้มีมหากรุณา
และงามกว่าผู้ใดในจักรวาล
เขามีเรื่องราวดี ๆ ที่คุณแสวงหา
จะเปิดเผยออกมาทำให้ใจชื่นบาน
ความลับของชีวิตที่ถูกปกปิดมานาน
ก็จะอันตรธานเมื่อคุณกับเขาเป็นหนึ่งเดียวกัน
ไม่มีใครอาจทำแทนคุณได้
คุณจะหายสงสัยด้วยตัวคุณเท่านั้น
คุณจะมีชีวิตชีวาเพิ่มขึ้นทุกวัน
คุณเท่านั้นที่เขารอคอย

ตะวันธรรม



... he -- 11/11 .. 2011 !!!

หากชีวิตว่างเว้น
มีอยู่ก็มีติดำ
เหมือนซีพูกของจำ
เกิดแก่ตายเปล่าไซ้

กายธรรม
หม่นไหม้
ด้วยไซ้
โอ้อ้อ เสียตาย

ตะวันธรรม

วิธีปฏิบัติ ให้เข้าถึงประสบการณ์ภายใน

ต่อจากนี้ไปให้ลูกทุกคนหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ คล้ายกับตอนที่เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตาอย่างคนขี้ตานะ

ให้หลับตาเหมือนเราปรือ ๆ ตานิดหน่อย หลับตาสักค่อนลูกในระดับที่เรารู้สึกว่างสบาย และก็ผ่อนคลายไปทั้งเนื้อทั้งตัว

ต้องปรับการหลับตานี้ให้ถูกต้องนะ สำคัญมาก

แล้วก็ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายของเราทั้งเนื้อทั้งตัว ตั้งแต่กล้ามเนื้อบนใบหน้า ศีรษะ ลำคอ บ่า ไหล่ แขนทั้งสองถึงปลายนิ้วมือ ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว ขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้า ขยับเนื้อขยับตัวของเรา ปรับทำนองให้ถูกส่วน กะคะเนว่าเลือดลมในตัวของเราเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวดไม่เมื่อยกัน

แล้วก็ตรวจตราดูว่า เราผ่อนคลายทั้งเนื้อทั้งตัวจริงไหม หลับตาถูกต้องตามหลักวิชาไหม ต้องเบา ๆ ต้องผ่อนคลาย และทำใจให้ใส ๆ เยือกเย็น ให้ใจเราบริสุทธิ์ ไม่ผูกพันกับคน สัตว์ สิ่งของ ธุระกิจการงาน บ้านช่อง สรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่ผูกพัน

ให้ปล่อยวาง ทั้งทุกอย่างปล่อยวางทุกสิ่ง เพราะ ว่าสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายเป็นแค่เครื่องอาศัย พึ่งพาซึ่งกันและกันชั่วคราวชั่วคราว และทุกสิ่งล้วน ไปสู่จุดสลาย ทุกคน สัตว์ สิ่งของ แม้กระทั่งโลกใบนี้ สักวันหนึ่งก็ต้องพินาศไปด้วยไฟบรรลัยกัลป์บ้าง น้ำบรรลัยกัลป์บ้าง ลมบรรลัยกัลป์บ้าง เป็นต้น

ก็ในเมื่อโลกนี้ยังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วไปสู่จุดสลาย กายมนุษย์ หยาดของเรา เมื่อเกิดอยู่บนโลกใบนี้ทำไมจะไม่ตกอยู่ในสภาพ เช่นนั้น ก็มีสภาพเช่นเดียวกันคือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลาย ตั้งแต่เราออกจากครรภ์มารดาเรื่อยมาเลยจนกระทั่งบัดนี้ ล้วนไปสู่จุดสลายทั้งสิ้น ทั้งที่ชัดเจนและไม่ชัดเจน

เพราะฉะนั้นแม้ร่างกายเราก็เป็นแค่เครื่องอาศัยชั่วคราว เพียงเพื่อจะได้เป็นทางผ่านของใจให้กลับไปสู่ที่ตั้งดั้งเดิม ในตำแหน่งเดียวกันกับผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งในธรรมทั้งปวง คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า



ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ให้ลูกทุกคนรวมใจกลับเข้าไปสู่ภายในอย่างละมุนละไม เหมือนขนนกที่ลอยไปในอากาศ แล้วค่อย ๆ บรรจดังกลลงมาสัมผัสบนผิวน้ำอย่างอ่อนโยน โดยไม่ทำให้น้ำกระเพื่อม ใจของเราก็ต้องค่อย ๆ วางเบา ๆ ให้นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ ให้ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ อย่างนี้เรื่อยไป

วิธีสังเกตว่าทำถูกหลักวิชาไหม

ถ้าเราทำถูกวิธี ก็จะมีรางวัลเกิดขึ้นให้แก่ตัวเราคือ ร่างกายจะผ่อนคลาย รู้สึกสบาย ใจก็รู้สึกสบาย ๆ แม้จะยังไม่เห็นอะไร แต่เราก็รู้สึกพึงพอใจกับความรู้สึกเช่นนี้ จะรู้สึกโล่ง ๆ โปร่ง ๆ กลวง ๆ สบาย ๆ นี่คือการรางวัลเบื้องต้นสำหรับตัวเราที่ทำถูกหลักวิชา*

พอได้อารมณ์อย่างนี้ สภาวะธรรมอย่างนี้ ที่สบายทั้งร่างกายและจิตใจ ตอนนี้ต้องทำใจเย็น ๆ ให้รักษาความนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ สบายกาย สบายใจต่อไปอีก

ความพึงพอใจอย่างนี้แหละคือการรางวัลของชีวิตเรา ที่จะต่อไปยังรางวัลถัดไป คือกายก็ยิ่งสบายขึ้น ใจก็ยิ่งสบายเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้นในระดับที่ร่างกายของเราค่อย ๆ โล่งโปร่งเบาสบาย ขยาย หรือกลืนหายไปกับบรรยากาศ คล้าย ๆ กับเราไม่มีร่างกาย ไม่มีตัวตน เหมือนเป็นอากาศธาตุที่ละเอียดอ่อน และมีกระแสแห่งความสุขและความบริสุทธิ์อย่างอ่อน ๆ เข้ามาแทนที่ ซึ่งก็จะเพิ่มความสบายของกายและใจมากขึ้นไปเรื่อย ๆ

* วิชา คือ ความรู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้งด้วยธรรมจักขุ จนสามารถกำจัดวิชาคือความไม่รู้ได้

ใจของเราก็จะเริ่มนิ่ง นุ่ม ไม่ซัดส่ายไปคิดในเรื่องต่าง ๆ ที่เราคุ่นเคย และเราชอบความรู้สึกอย่างนี้ที่นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ โดยปราศจากความคิดใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งเราไม่เคยเป็นอย่างนี้มาก่อน คือสภาวะของใจที่ปลอดความคิดอย่างนั้นมันให้ความบันเทิงใจ ความพึงพอใจ มากกว่าใจที่ใช้ความคิด ให้ใจเย็น ๆ ต่อไปอีก รักษาสภาวะใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ อย่างละเอียดอ่อนของเราอย่างนั้นต่อไปอีก ถ้าทำได้ก็จะมีรางวัลเกิดขึ้นเพิ่มมาอีก ความรู้สึกฟองเบาของเราจะเพิ่มขึ้น จนเข้าใจคำว่า “กายเบา” “ใจเบา” ละเอียดนุ่มนวลเพิ่มมากขึ้น จนถึงจุดที่ใจอยากจะเป็นอย่างนั้นอย่างเดียวไปนาน ๆ จนไม่จำกัดกาลเวลา

การนิ่งที่เพิ่มขึ้นนั้น ก็จะทำให้ใจเปลี่ยนสภาวะจากนิ่งหลวม ๆ ที่เดี๋ยวนิ่ง เดี่ยวหลุด กลายเป็นนิ่งที่ค่อย ๆ แน่นขึ้น และก็นิ่งแน่นขึ้นไปเรื่อย ๆ เป็นนิ่งแน่นที่ไม่อึดอัด ไม่คับแคบ นิ่งแน่นที่กว้างขวาง และใจที่นุ่มนวลเพิ่มขึ้น เราจะเข้าใจคำว่า “นุ่มนวล” มากกว่าที่เราเคยเข้าใจแค่เพียงที่เราได้ยินได้ฟังหรือได้อ่านมา มันเป็นประสบการณ์ภายในของคำว่า “นิ่งแน่นและนุ่มนวล”

เมื่อรักษาสภาวะใจนี้ต่อไป แสงสว่างส่องทางชีวิตใหม่ก็จะเกิดขึ้น เป็นชีวิตที่แตกต่างจากชีวิตเก่าที่เหมือนกับคนยังนอนหลับอยู่ หรือคนที่อยู่ในโลกมายา แต่เป็นแสงสว่างส่องทางชีวิตใหม่ เป็นชีวิตของท่านผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เป็นแสงสว่างภายในที่ให้ความพึงพอใจมากกว่าแสงสว่างภายนอก

เป็นความอัศจรรย์ที่เดียวที่เราหลับตาแล้วไม่มีดี เริ่มจากสว่างคล้ายฟ้าสางตอนตี ๕ ในฤดูร้อน และสว่างขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้าเรายังคงรักษาใจของเรานิ่ง ๆ นุ่ม ๆ นาน ๆ อย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยไม่



คำนึงถึงเรื่องอะไรเลย จากฟ้าสาง ๆ ก็สว่างเพิ่มขึ้น เหมือนรุ่งอรุณ
แห่งชีวิตใหม่ ที่แสงเงินแสงทองในยามอรุโณทัยของดวงอาทิตย์
ส่องสว่างมาบนโลกใบนี้

แต่นี้เป็นแสงสว่างแห่งธรรมภายใน เป็นดวงตะวันภายในที่ไฉยเย็น
ซึ่งมีอยู่แล้วภายใน แต่ถูกบดบังด้วยนิรภัยทั้ง ๕ คือสิ่งที่เราไปหมกมุ่น
อยู่ในเรื่องกามฉันทะ พยาบาท อะไรต่าง ๆ เหล่านั้นเป็นต้น

เราก็จะค่อย ๆ เห็นไปตามลำดับ แม้เห็นแล้วก็ตามก็ต้อง
รักษาใจให้หนึ่งแน่นและนุ่มนวลอย่างเดิม เหมือนดูดวงอาทิตย์ขึ้นจาก
ขอบฟ้าในยามเช้า อย่าไปตื่นตื่น เพราะเป็นเรื่องปกติธรรมดาของ
ผู้ที่มิใช่ใจหยุดนิ่งภายใน ดวงตะวันภายในหรือดวงธรรมภายในก็จะ
ปรากฏเกิดขึ้น เป็นรางวัลสำหรับผู้ที่ยืนยันและทำถูกหลักวิชา

เพราะฉะนั้นเบื้องต้นนี้นะ ให้ลูกทุกคนฝึกวางใจให้เป็น
อย่างนี้ก่อน ให้ใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ให้ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ
อย่างนี้ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔



สติ สบาย อิกทั้ง
คือทแกล้วสามเกลอ
หากทำอย่างนี้เจอ
จิตพร่างสว่างแพรว

สมาธิ
ทหารแก้ว
ธรรมแน
มันแล้วกลางกาย

ตะวันธรรม

สติกับสบาย

เมื่อเราได้กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอา
ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรด
นิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบาย ๆ หลังของเรา
เบา ๆ หลังพอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับเรานอนหลับ อย่าไปบีบหัวตา
อย่ากดลูกนัยน์ตา ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี กะคะเนให้เลือดลม
ในตัวเดินได้สะดวก เราจะได้ไม่ปวดไม่เมื่อย

**ความสบายนี้เป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม สติกับสบาย
จะต้องไปคู่กัน** ไม่ว่าเราจะปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการอย่างไร จะปฏิบัติ
แบบไหนก็ตาม หลักมีอยู่ว่าจะต้องให้สติกับสบายไปคู่กัน

สติ จะต้องระลึกรู้ถึงสิ่งที่ครูบาอาจารย์ท่านแนะนำสั่งสอน
ถ้าของหลวงปู่วัดปากน้ำ ท่านให้กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงใสกับ
บริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง จะต้องไม่เผลอจากบริกรรมทั้งสอง

อย่างนี้เรียกว่า มีสติ แต่วิธีการกำหนดสตินั้นต้องทำอย่างสบาย ๆ
ตรงนี้สำคัญ อย่าฝืนผ่านกันนะ

สติกับสบายทั้งสองจะต้องไปคู่กันตลอดเส้นทาง
ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งถึงที่หมายปลายทาง ถ้าไป
ด้วยกันเมื่อไรจะทำให้ใจเราหยุดนิ่งได้ง่าย และหลังจาก
ใจหยุดแล้วก็จะเข้าถึงดวงธรรมภายใน หลักก็มีอยู่
อย่างนี้ อย่างนั่งแบบขุ่นมัวเร่าร้อนหรือนั่งแบบฮึดฮัด
อย่างนี้ไม่ได้ผล จะต้องทำอารมณ์ให้สบาย ๆ

สำหรับท่านั่งที่กล่าวไปเบื้องต้นนั้น เป็นท่านั่งมาตรฐานของ
การปฏิบัติธรรม ซึ่งหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านถอดแบบ
มาจากผู้รู้ภายใน คือ พระธรรมกายภายในนั่นเอง

พระธรรมกายภายในเป็นผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรม
ทั้งหลาย ท่านมีปกติ是这样 คือ นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย
มือขวาทับมือซ้าย โดยเฉพาะนิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือ
ข้างซ้ายตรงนี้สำคัญนะ แล้วถ้าเราดึงฝ่ามือทั้งสองให้ชิดติดลำตัวได้
กายจะตั้งตรงทีเดียว นี่คือการนั่งมาตรฐาน เป็นท่านั่งที่สมบูรณ์
เป็นท่านั่งที่เราควรจะศึกษาเอาไว้ให้ดี

แต่ในแง่การปฏิบัติจริง ๆ ที่บ้านเราจะนั่งท่าไหนก็ได้ให้อยู่ใน
อิริยาบถที่สบาย จะนั่งพิงข้างฝา นั่งห้อยเท้า หรือนั่งพับเพียบก็ได้
ให้มีความรู้สึกว่าร่ากายสบาย แล้วก็กำหนดสติกับสบายไปคู่กัน



แล้วก็สำรวจตรวจตราดูว่า มีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเราเกร็งมัย
สังเกตุ ตรวจตราดูให้ดี

วิธีปรับใจให้สบาย

เมื่อร่างกายอยู่ในท่าที่ถูกส่วนแล้ว ต่อจากนั้นก็ปรับใจของเราให้
สบาย ๆ ใจจะสบายได้มีวิธีคิดในเรื่องสบายอยู่หลายวิธี พระพุทธเจ้า
ท่านแนะนำสั่งสอนมีอยู่ถึง ๑๐ วิธี เขาเรียกว่า อนุสติ ๑๐* ตั้งแต่
พุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติ เป็นต้น คือถ้าใจคิดอย่างนั้น
แล้วอารมณ์สบายปลอดภัยไปร้ง นั่นเป็นวิธีการหนึ่ง

บางท่านอาจจะนึกถึงธรรมชาติทำให้อารมณ์รู้สึกสบาย ปลอดภัย
มีอารมณ์อยากจะทำภาวนา อยากจะทำใจให้หยุดนิ่ง อย่างนี้ก็มี

แต่วิธีลัดที่สุดก็คือ ทำใจให้ว่าง ๆ นิ่งเฉย ๆ ทำตัว
ประหนึ่งว่า เราอยู่คนเดียวในโลก ไม่มีพันธะผูกพันกับ
เรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการศึกษาเล่าเรียน
เรื่องครอบครัว เรื่องธุรกิจการงาน หรือเรื่องอะไรที่
นอกเหนือจากนี้ ทำเป็นเหมือนกับว่าเราอยู่คนเดียว
ในโลกจริง ๆ หรือสมมติตัวเราอยู่กลางอวกาศโล่ง ๆ

* อนุสติ ๑๐ คือ ๑. พุทธานุสติ - ระลึกถึงคุณพระพุทเจ้า ๒. อัมมานุสติ - ระลึกถึงคุณ
พระธรรม ๓. สังฆานุสติ - ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ๔. สีลานุสติ - ระลึกถึงศีลที่ตนรักษา
๕. จาคานุสติ - ระลึกถึงทานที่ตนบริจาค ๖. เทวดานุสติ - ระลึกถึงคุณที่ทำให้ตนเป็น
เทวดา ๗. มรณฺสติ - ระลึกถึงความตาย ๘. กายคตาสติ - ระลึกทั่วไปในกายให้เห็นว่า
ไม่งาม ๙. อานาปานสติ - กำหนดลมหายใจเข้าออก ๑๐. อุปสมานุสติ - ระลึกถึงธรรม
เป็นที่สงบระงับกิเลสและความทุกข์ คือ นิพพาน

ไม่มีสรรพสัตว์สรรพสิ่ง คน สัตว์ สิ่งของไม่มี อย่างนี้
เป็นทางลัดที่จะทำให้ใจเราปลอดโปร่งสบาย

คำว่า “สบาย” ของหลวงพ่อบุญนี้

สบายเบื้องต้นก็คือ รู้สึกเฉย ๆ ภาษามอญเขาเรียกว่า อทุกขมสุข (อะ-ทุก-อะ-มะ-สุข) คือ จะเรียกว่าสุขก็ไม่เชิง ทุกข์ก็ไม่ใช่ในเบื้องต้น มันอยู่ในสภาพที่เฉย ๆ แล้วเราก็อำใจว่าง ๆ เหมือนอย่างที่เราพุทธเจ้าสอนว่า ให้มองโลกนี้ให้ว่างเปล่า ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีสิ่งของ ว่าง ๆ นี่ก็คือความหมายของคำว่า สบาย ของหลวงพ่อบุญเบื้องต้น

แล้วเราก็อาศัยจุดนี้แหละ จุดที่เรารักษาใจที่เป็นกลาง ๆ ว่าง ๆ โล่ง ๆ นิ่ง ๆ เฉย ๆ ถ้าเรารักษาอารมณ์นี้ให้สม่ำเสมอ ด้วยใจที่เยือกเย็น ไม่เร่งร้อน เร่งรีบ ประคองอารมณ์นี้ต่อไปเรื่อย ๆ ในตำแหน่งที่ใจเราตั้งมั่นแล้วรู้สึก ว่า สบาย ปลอดโปร่ง มีความรู้สึกพึงพอใจกับอารมณ์ชนิดนี้ ความรู้สึกชนิดนี้ ไม่ช้าเราจะเข้าถึงจุดแห่งความสบายที่แท้จริง ซึ่งจะมีความรู้สึกที่แตกต่างจากคำว่า สบาย ในเบื้องต้นของหลวงพ่อบุญ

เพราะฉะนั้นคำว่า “สบาย” คำเดียวกัน แต่ปริมาณแห่งความสบายนั้นมันจะไม่เท่ากัน ตั้งแต่สบายในระดับมีปริมาณน้อย จนกระทั่งมีปริมาณเพิ่มพูนขึ้น ดังนั้นตอนนี้เราแสวงหาอารมณ์สบายกันเสียก่อน

โดยการทำใจให้ว่าง ๆ นิ่ง ๆ โล่ง ๆ เฉย ๆ เหมือนอยู่กลางอวกาศ เมื่ออารมณ์เราสบายและมีสติ เดียวเราคอยดูนะ สิ่งที่เราเคยคิดว่ามันยาก มันจะกลายเป็นของง่ายสำหรับเรา



ธรรมะภายใน

ธรรมะเราเคยได้ยินได้ฟังว่าเป็นเรื่องลึกซึ้ง ยากต่อการเข้าถึง จะต้องใช้ความเพียรกันอย่างอุกฤษฏ์ ต้องไปอยู่ในสถานที่ที่แตกต่างจากบ้านเรือนของเราจึงจะเข้าถึง นั่นคือสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังกันมา แต่เดี๋ยวนี้เราจับหลักได้แล้ว เราจะได้ยินสิ่งที่แปลกออกไป นั่นคือธรรมะแม้เป็นของลึกซึ้งแต่ก็เข้าถึงได้อย่างง่าย ๆ ด้วยวิธีการง่าย ๆ โดยการกำหนดสติกับสบาย

คำว่า “ธรรมะ” แปลได้หลายอย่าง ในตำราพระพุทธศาสนามีผู้รวบรวมความหมายได้กว่า ๕๐ ความหมาย แต่ส่วนใหญ่มักจะมาลงว่า ธรรมะ คือ ความสะอาด ความบริสุทธิ์ ความถูกต้องดีงาม

บางแห่งกล่าวถึงลักษณะที่เดียวว่า ธรรมะนั้นมีลักษณะเป็นดวงกลม ๆ ไส ๆ บางท่านได้กล่าวถึงธรรมะก็คือธรรมกาย เป็นองค์พระใส ๆ ไสเหมือนเพชร ตั้งอยู่ภายในกายของเรา เมื่อใจเราสบาย ใจเราก็จะหยุดนิ่งได้อย่างง่าย ๆ พอหยุดนิ่งแล้วเราก็จะเข้าถึงธรรมอย่างนี้

หลวงปู่วัดปากน้ำท่านค้นพบไปเจอ “ดวงธรรมภายใน” ซึ่งตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ธรรมเบื้องต้นนั้นจะเป็นดวงใสบริสุทธิ์ กลมรอบตัว อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน

และท่านก็ค้นพบว่า เมื่อใจหยุดนิ่งอย่างสบาย ๆ ที่กลางดวงธรรมนั้นไม่ช้าก็จะเข้าถึงกายภายในต่าง ๆ ที่ซ้อนกันเป็นชั้น ๆ เข้าไป

กายมนุษย์ละเอียดซ้อนอยู่ในกายมนุษย์หยาบ กายทิพย์ซ้อนอยู่ในกลางกายมนุษย์ละเอียด กายรูปพรหมซ้อนอยู่ในกลางกายทิพย์ กายอรูปพรหมซ้อนอยู่ในกลางกายรูปพรหม กายธรรมซ้อนในกลางกายอรูปพรหม ซ้อนกันเป็นชั้น ๆ อย่างนี้เข้าไปตามลำดับ

กายทั้งหมดเหล่านี้มีอยู่แล้วภายใน ชั่วณกันอยู่เป็นชั้น ๆ เข้าไป ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราสร้างหรือสมมติกันขึ้นมา เมื่อเราทำใจให้หยุดนิ่งเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ และต่อเนื่อง เราก็จะเห็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามในโลก จะเป็นชาติไหน ภาษาไหน แม้มีความเป็นอยู่แตกต่างกัน แต่ภายในนั้นเหมือนกัน

กรรมะทั้งหมดนี้มีอยู่แล้ว ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราไปทำให้มันเกิดขึ้น
มา เมื่อใจของเราหยุดไปถึงไหน มีความละเอียดเท่าเทียมกับสิ่งที่มี
อยู่ในภายในนั้นแล้ว เราก็จะเห็นสิ่งนั้นปรากฏขึ้น

เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเรามีเพียงทำใจของเราให้หยุด ให้นิ่ง ให้เฉย ๆ อย่างสบาย ๆ ด้วยใจที่ใสเยือกเย็น ให้อารมณ์สม่ำเสมอต่อเนื่องกันไป ไม่ช้าเราก็จะเข้าถึง

อาทิตย์ที่ ๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖



เรียนใดฤาจักสู้
เรียนอื่นของมารา
เรียนหยุดพุทธศาสนา
พ้นจากมารบีบคั้น

วิชา
เขานั้น
พาหลุด
กลั่นแกล้งอนันต์กาล

ตะวันธรรม

ทางเดิน ของใจ ๗ ขั้น

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...คราวนี้เรามาทบทวนหลักวิชาที่พระเดชพระคุณหลวงปู่
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านได้อบรมสั่งสอนมาว่า ทางเดินของใจนั้น
มีทั้งหมด ๗ ขั้น

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจมูก หนีงข้างซ้าย ขายข้างขวา

ฐานที่ ๒ อยู่ที่เพลาตา ตรงตำแหน่งที่น้ำตาไหล ท่านหนีง
อยู่ข้างซ้าย ท่านขายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๓ อยู่ที่กลางกัศิระะ ในระดับเดียวกับหัวตาของเรา

ฐานที่ ๔ อยู่ที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำลัก

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก

ฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้อง ระดับเดียวกับสะดือของเรา สมมติว่าเราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึง จากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท ตรงจุดตัดที่เล็กเท่ากับปลายเข็มนั่นคือ ฐานที่ ๖

ฐานที่ ๗ จะอยู่เหนือฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน และนำไปทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ เป็นที่ตั้งใจของเราอย่างแท้จริง

จากฐานที่ ๑ ถึง ฐานที่ ๖ เป็นทางเดินของใจ แต่ฐานที่ตั้งใจที่แท้จริง คือ ฐานที่ ๗ เราจะต้องเอาใจมาหยุดนิ่งที่ฐานที่ ๗ ให้ได้ตลอดเวลาเลย

เราจะเห็นฐานที่ ๗ ได้ชัดเจนก็ต่อเมื่อใจหยุดสนิททุกส่วน สมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว แต่ตอนนี้เรายังเป็นผู้ฝึกใหม่ ใจยังไม่หยุดนิ่ง ก็ให้สมมติเอาไว้ว่าอยู่ในกลางท้อง ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจาง่าย ๆ ว่า อยู่ตรงกลางท้องของเรา ฐานที่ ๗ ต้องการแค่ให้รู้จักว่าอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่เอาไว้สำหรับไปความหาว่าอยู่ตรงไหน ไม่ต้องนะ สมมติว่าอยู่กลางท้องในตำแหน่งที่เราารู้สึกว่าสบาย แล้วเราพึงพอใจที่จะเอาใจเรามาวางไว้ตรงนี้

วิธีนิกบรกรรมนิมิต

คราวนี้ปฏิบัติตามหลักวิชาที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านให้นึกถึงดวงใสประดุจเพชรลูกที่เจียรไนแล้ว



ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หญิงชาย
ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หญิงชาย
ชายขวา

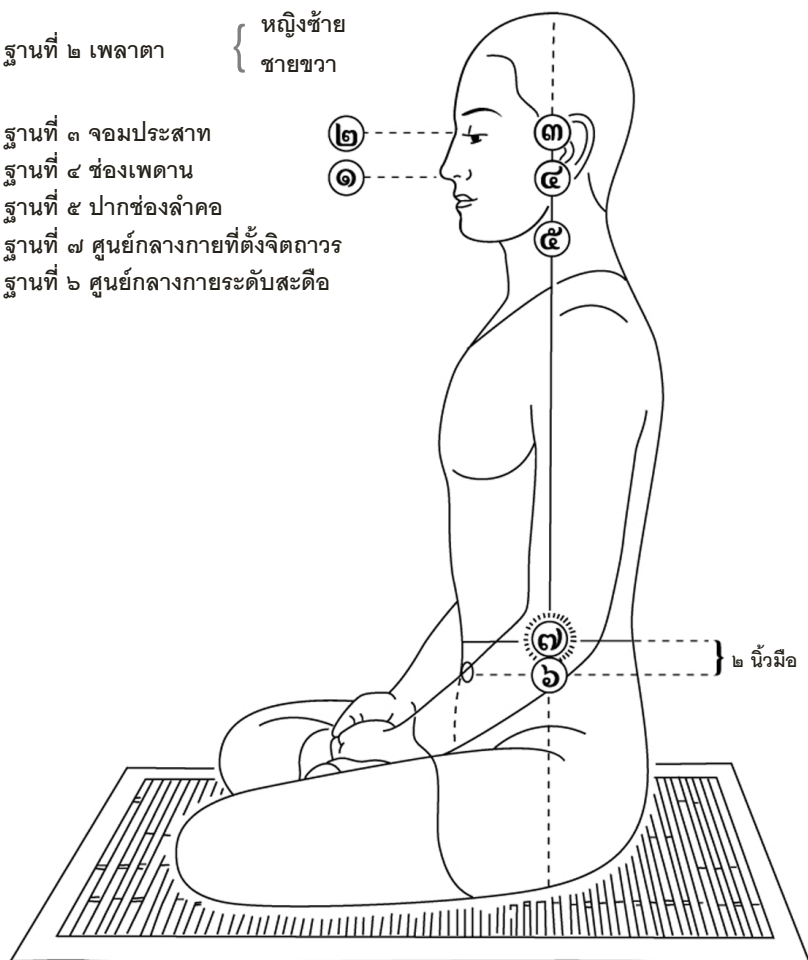
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ



ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ไม่มีตำหนิ ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โตเท่ากับแก้วตาเป็นบริกรรม
นิมิต แล้วท่านก็สอนให้เอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ ที่กลางดวงใส ๆ ตรง
ตำแหน่งที่เรามั่นใจว่าเป็นฐานที่ ๗ แล้วก็ประกอบบริกรรมภาวนา
สัมมา อะระหัง ทุกครั้งที่ภาวนาจะต้องไม่ลืมนึกถึงดวงใส ๆ ประคอง
ใจกันไปอย่างนี้ นี่คือหลักวิชาที่ท่านสอนเอาไว้

ที่นี้บางท่านทำอย่างนี้แล้วมันตึง มันเกร็ง แล้วนึกไม่ออก
จะนึกถึงสิ่งที่เราคุ้นเคยเป็นบริกรรมนิมิตก็ได้ ขายทุเรียนก็นึกทุเรียน
ขายเงาะ ขายมังคุด ขายลองกอง มะกรูด มะนาว มะพร้าว ส้มโอ
เราก็นึกถึงสิ่งนั้น ขายปาหนองก็ก็นึกปาหนองก็ก็ได้ ขายชาลาเปาก็
นึกได้ ไล่หวาน ไล่เค็ม ไล่เค็มมันก็เย็น ๆ หน่อย

มีบางคนนึกถึงชาลาเปาเพราะขายชาลาเปา มองไปมองมา
กลายเป็นชาลาเปาแก้วใสแจ่มปรากฏอยู่ในกลางกายฐานที่ ๗
ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมาขายดิบขายดีทีเดียว ให้เรามองต่อไป เดี่ยว
ชาลาเปาแก้วก็จะเป็นดวงปฐมมรรค นี่เราทำอย่างนี้ได้ นะ ถ้าขาย
เพชร ขายพลอย ขายไข่มุก เราก็นึกเอา คู่คุ้นเคยอย่างไหนเราก็นึกเอา
อย่างนั้น นึกอย่างสบาย ๆ ดูไปเรื่อย ๆ จะประคองใจด้วย สัมมา
อะระหัง ก็ได้ หรือจะไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร

ไม่ชอบนึกนิมิต-ก็ไม่ต้องนึก

การนึกนิมิตนี้เหมาะสำหรับผู้ที่นั่งเป็น คือ นึกแล้ว
ไม่ตึง ไม่เกร็ง นึกแล้วสบาย ก็ให้นึกนิมิตไป แต่ผู้
ที่นั่งแล้วไม่สบาย มันตึง อดที่จะไปลุ้น ไปเร่ง ไปเพ่ง



ไปจ้างไม่ได้ ก็ให้เปลี่ยนวิธีการ เปลี่ยนมาเป็นแบบที่ไม่ต้องนึกถึงนิमित คือ เอาใจของเรามาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ในฐานะที่ ๗ หรือกลางห้องตำแหน่งที่เรามั่นใจว่านี่คือฐานะที่ ๗ เอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ ตรงนี้ก็ได้

หยุดเบา ๆ อย่างสบาย ๆ อยู่กับความมืดไปก่อน เหมือนเรานั่งอยู่ในยามราตรีที่มีดมิดด้วยใจที่เป็นสุข ใจที่สบาย จะภาวนา สัมมาอะระหัง เป็นเพื่อนด้วยก็ได้ หรือจะอยู่เฉย ๆ อย่างนั้นก็ได้ หยุดอย่างสบาย ๆ นิ่ง ๆ วางเบา ๆ ค่อย ๆ คลี่คลายระบบประสาทและกล้ามเนื้อเดี๋ยวมันก็จะค่อย ๆ โลง โปรง เบา สบายไปเรื่อย ๆ

ความมืดเป็นมิตร

ความมืดเป็นมิตรไม่ได้เป็นศัตรูกับการเข้าถึงธรรม เป็นความมืดที่น่ารัก ถ้าเรารู้จักที่จะอยู่กับความมืด ความมืดก็จะเป็นเกลอ เป็นสหายของเรา อย่ากังวลกับการเห็นภาพ หรือว่าต้องเห็นอะไรอย่างนั้น อยู่กับความมืดอย่างสบาย ๆ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

ยิ่งมืดก็ยิ่งดี ยิ่งดีก็ยิ่งใกล้สว่าง ไม่ช้าความสว่างก็จะมาเอง อยู่กับความมืดด้วยใจที่สบาย ๆ เบิกบาน แล้วก็จะทำให้มีความคิดว่า เออ มืดอย่างนี้แล้วเมื่อไรดวงสว่างจะมาปรากฏ อย่างนี้คิดอย่างนี้ อยู่กับความมืดด้วยใจที่นิ่งสงบ ให้เราคุ้นกับความมืดอย่างนั้นไปก่อน อย่าไปตีโพยตีพายว่า ไม่เห็นจะได้อะไรเลย ความสว่างไม่เห็นมา

ต้องนึกเหมือนเรานั่งเจียบ ๆ ในคืนที่มีดมืดมิด สมมติว่ามันเป็นเวลาตี ๑ เราก็ต้องยอมรับว่านี่คือตี ๑ ถึงจะตีไฟยติพายอย่างไรดวงอาทิตย์ก็ไม่มาปรากฏให้เราเห็นหรอก แม้ตี ๒ ตี ๓ ตี ๔ ตี ๕ ก็เช่นเดียวกัน จนกว่าจะถึงเวลาอันเหมาะสมใกล้รุ่งแสงเงินแสงทองจึงจะมาปรากฏให้เราได้เห็น และแหล่งกำเนิดของแสงเงินแสงทองเป็นดวงสีแดง ๆ ยามอรุณทัยจึงจะมาภายหลัง ถ้าเรานั่งนิ่ง ๆ โดยไม่กังวลอะไร เหมือนนั่งในยามรัตติกาลในคืนเดือนมืดอย่างนี้ ไม่ช้าลู่ก็จะสมหวัง คือใจจะสงบ ไม่ทຸນทຸราย มันจะหยุดนิ่ง จะสว่างไปเอง

แสงแห่งความบริสุทธิ์

เมื่อสว่างแล้วก็อย่าไปตื่นเต้น อย่าไปสงสัยด้วย บางทีพอสว่าง อ้าว สงสัยอีกแล้ว เอ๊ะ เราเปิดไฟไว้หรือเปล่า แสงมันแทงทะลุเปลือกตาเข้ามาในท้องหรือเปล่า

ไม่ต้องไปสงสัยว่าแสงมันมาจากทางไหน เราเปิดไฟหรือเปล่า ไม่ต้องไปคิดเลย ให้ทำเฉย ๆ มีแสงสว่างมากก็ดีแล้ว อย่าสงสัย อย่าตื่นเต้น มันก็เป็นเหมือนกับแสงเงินแสงทองที่ปรากฏตอนรุ่งอรุณนั้นแหละ แต่นั่นมันแสงภายนอก นี่เป็นแสงภายใน เกิดขึ้นเมื่อใจบริสุทธิ์ เป็นแสงแห่งความบริสุทธิ์ เป็นรางวัลสำหรับผู้ใดที่ใครในธรรม ฝึกใจให้หยุดนิ่ง ๆ แล้วเดียวแสงเงินแสงทองภายในก็จะมาปรากฏเป็นเรื่องปกติธรรมดา

ถ้าเราคิดว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา มันก็จะไม่ตื่นเต้นเหมือนเราเห็นดวงอาทิตย์ในยามเช้าของทุกเช้าอย่างนั้น และความไม่ตื่นเต้นตรงนี้จะทำให้ใจนิ่งลงไปอีก หยุดนิ่งไปเรื่อย ๆ เดียวก็เห็นดวงใส ๆ



ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของแสงภายใน แล้วเดี๋ยวก็เห็นภายในกาย เห็นองค์พระ เห็นไปตามลำดับอย่างนี้

เมื่อเข้าใจดีแล้ว ต่อจากนี้ไปวางใจเบา ๆ หยุตหนึ่ง ๆ ใจใส ๆ เรื่อยไปเลย จนกว่าจะเข้าถึงธรรมะภายใน ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

พฤษภศัคดีที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



ทั้งทุกสิ่งหยุดได้
พบสุขในทันใด
หนทางสว่างกลางใจ
พระผุดเป็นชุดชั้น

ตั้งใจ
แต่นั้น
ทะลุโล่ง
ต่อเนื่องเป็นสาย

ตะวันธรรม

ง่ายจึงจะถูกวิธี

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ให้ปลดปล่อยวาง ให้คลายความผูกพันในช่วงที่เราจะนั่ง
สมาธิเจริญภาวนา ให้ใจของเราทุกอย่าง วางทุกสิ่ง แล้วก็รวมใจ
ไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้อง
ของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่นของเรา
อีกทั้งที่สำคัญคือเป็นต้นทางไปสู่อายตนะนิพพาน จะต้องเริ่มต้นที่
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้นะ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย
พระอรหันต์ทุกพระองค์เริ่มต้นหยุดใจตรงนี้เรื่อยไปเลย หยุดอย่าง
เดียว ไม่ได้ทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งได้
บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้นศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เราต้องทำความรู้จัก
เอาไว้ เพราะเป็นตำแหน่งสำคัญที่เราจะต้องเอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ที่
ตรงนี้ ไม่ว่าเราจะทำภารกิจอะไรก็ตามทั้งทางโลกและทางธรรม

โดยเฉพาะทางธรรมจะทำทาน ก็ต้องเอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ตรงนี้ ทำน้อยก็จะได้บุญมาก จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง ก็ต้องเอาใจมาอยู่ที่ตรงนี้ เพราะศีลนั้นบังเกิดขึ้นที่ตรงนี้ รักษาคือทำให้อยู่ใจของเราก็ต้องอยู่ตรงนี้ จะเจริญภาวนาซึ่งเป็นต้นทางแห่งมรรคผลนิพพาน ก็ต้องเอาใจมาอยู่ที่ตรงนี้

ฐานที่ ๗ จึงเป็นที่ตั้งของใจเรา เป็นตำแหน่งที่สำคัญ ที่ลูกทุกคนจะต้องเอาใจใส่ เอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ให้ได้ทุกวันทุกคืน ทั้งวันทั้งคืน แล้วความบริสุทธิ์ก็จะบังเกิดขึ้นกับเรา

คราวนี้เราก็นึกถึงพระธรรมกายประจำตัวเป็นบริกรรมนิมิต ให้นึกอย่างเบา ๆ สบาย ๆ นึกง่าย ๆ เหมือนเรานึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย

นึกอย่างง่าย ๆ แล้วเราก็จะได้อย่างง่าย ๆ นึกธรรมดา เพื่อให้เป็นที่ยึดที่เกาะของใจของเราเอาไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ พร้อมกับประคองใจให้หยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง ในใจเบา ๆ สม่่าเสมอ ไม่เร็วไม่ช้านัก

ทุกครั้งที่ภาวนา สัมมา อะระหัง เราจะต้องไม่ลืมตริกระลึก นึกถึงองค์พระธรรมกายประจำตัวของเราอย่างเบา ๆ สบาย ๆ ง่าย ๆ ใจเย็น ๆ ประคองใจกันไปอย่างนี้ จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง

พอใจหยุดนิ่งมันก็จะทิ้งคำภาวนาไปเอง ใจของเราก็จะเหลือแค่การตริกระลึกนึกถึงพระธรรมกายประจำตัว โดยไม่คิดเรื่องอื่นเลย เราก็นึกเห็นองค์พระได้ชัดเจนอยู่ในกลางกาย ให้นึกง่าย ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ใจเย็น ๆ



สำคัญที่หลับตาให้เป็นด้วย ถ้าหลับตาเป็นการนึกถึงภาพ องค์พระธรรมกายประจำตัวจะง่าย อย่าปิดตาแบบใช้กำลัง เหมือนเราปรือ ๆ ตาเบา ๆ จะทำให้เรานึกได้ง่าย

เราต้องจำไว้อย่างหนึ่งว่า ตลอดเส้นทางสายกลาง ภายใน ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ เป็นเส้นทางที่ไม่ทู่กันดาร เป็นเส้นทางของผู้มีบุญ เพราะฉะนั้น มันจะง่าย คำว่ายากไม่มีเลย ง่าย --> ง่ายมาก จนกระทั่งไปถึง --> ง่ายแสนง่าย ถ้าเริ่มยาก เริ่มตื้อ ๆ ตัน ๆ เกร็ง หรือตึง ก็แปลว่า เราทำไม่ถูกหลักวิชาแล้ว

เรื่องยากมีเฉพาะตอนเราลืมตาทำกิจกรรม ทำมาหากิน ทำมาค้าขาย นั่นแหละเรื่องยาก มีปัญหา มีแรงกดดัน แต่เมื่อเราหลับตาทำภาวนานี้มันมีแต่เรื่องง่าย ๆ ซึ่งกลับตาลปัตรกันอยู่เช่นนี้ ระหว่างโลกภายนอกกับโลกภายใน เหมือนเส้นผมบังภูเขา เราต้องศึกษาให้เข้าใจว่า ความจริงมันเป็นอย่างไร

ถ้าเราหลับตาแล้วเริ่มยาก เริ่มทู่กันดาร เริ่มยากเข็ญ เริ่มความหองค์พระ แปลว่าเราทำไม่ถูกหลักวิชาแล้ว ไม่ใช่เส้นทางผู้มีบุญ

หลวงพ่อบอกยืนยันว่ามันง่าย และก็ไม่เชื่อว่าใครจะทำได้ นอกจากคนขาดสติ คนบ้า คนเมา คนตายแล้ว เป็นต้น เพราะฉะนั้นลูกทุกคนสามารถทำได้อย่างง่าย ๆ แต่ต้องเอาใจใส่ ต้อง

ชวนขาย ต้องมีฉันทะ สัมครใจที่จะเข้าถึง ปรรณนาที่จะได้รู้เรื่องราว
ความเป็นจริงของชีวิต อยากหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริงนั้นแหละ
มันจึงจะได้

อุปสรรคช่วงแรก ๆ ก็จะมีแต่เรื่องฟังเป็นหลักกับตั้งใจมาก
เกินไป ส่วนเรื่องหลับ เรื่องอะไรต่าง ๆ ยังเป็นเรื่องรองลงมา ถ้าใจ
เราไม่ฟังไปคิดในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของก็ง่าย ซึ่งทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับ
การฝึกฝน ค่อย ๆ ฝึกฝนไป ฟังจำไว้ว่าตลอดเส้นทางสายกลาง
ภายใน เส้นทางไปสู่ความเป็นพระอรียเจ้า ที่จะทำให้เกิดความ
พึงพอใจอันสูงสุดอย่างที่เราไม่เคยเจอ ต้องง่าย

เราก็ทำให้ใจให้เลื่อมใสในพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งมีองค์พระ
ธรรมกายประจำตัวที่เราสร้างเอาไว้เป็นตัวแทน นึกอย่างง่าย ๆ นะ
ลูกนะ ถ้าเริ่มยาก แปลว่าเราเริ่มบิบบ่เลือกตาแล้ว กดลูกนัยน์ตาแล้ว
แต่ถ้าหลับตาเบา ๆ ฝอนคลายสบาย อย่างที่เคยบอกบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ
นั้นแหละ ถ้าทำอย่างนั้นได้ เดียวก็จะได้อย่างง่าย ๆ

เข้านี้อากาศแจ่มใสเย็นสบาย เหมาะสมที่ลูกผู้มีบุญทุกคน
จะได้ประกอบความเพียร จะได้เข้าถึงพระธรรมกายประจำตัว ขอให้
ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุก ๆ คนนะ

อาทิตย์ที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒



ดาราพร่างทั่วฟ้า
เดือนส่องสดนภา
ตะวันเกิดกึ่งกายา
เมื่อไหร่หยุดเมื่อนั้น

ธรรมดา
กึ่งนั้น
น่าทิ้ง
สุขไร้เดียงมา

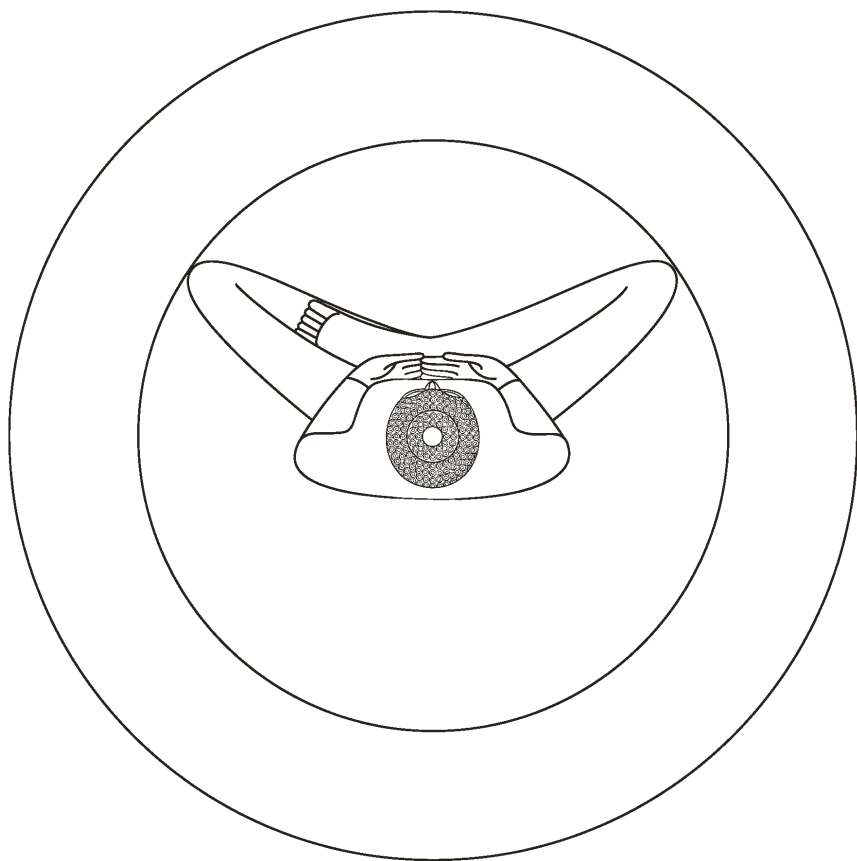
ตะวันธรรม

ชีวิตที่ถูกหลอก

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...คราวนี้เราก็นึกน้อมเอาภาพองค์พระแก้วขาวใส ที่อยู่ใน
กลางดวงแก้ว มองจากเศียรพระด้านบนลงล่าง ให้จำภาพองค์พระ
กลางดวงแก้วนี้ไว้ให้ดี แล้วก็น้อมมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเราในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
หรือจำง่าย ๆ ว่า อยู่ในกลางท้อง จำได้แค่นี้ก็เอาแค่นั้น จะใหญ่
จะเล็กขนาดไหนก็แล้วแต่ใจเราชอบ ตั้งไว้ในกลางท้องกลางกาย
ของเรา ให้ท่านหันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา

เพราะฉะนั้นลักษณะที่เรามองเห็นก็เหมือนมองที่อปวิ
(Top View) คือ มองจากด้านบนลงไปด้านล่าง ซึ่งจะเป็นลักษณะ
ขององค์พระที่ปรากฏภายใน



องค์พระ Top View

ในตอนแรก ๆ เราจะเห็นอย่างนี้ไปก่อน ของจริงก็จะคล้าย ๆ อย่างนี้ แต่ว่าจะเห็นเต็มส่วน แล้วก็เห็นได้รอบตัวรอบทิศ แต่ตอนแรก ๆ มันจะคล้าย ๆ อย่างนี้ เราก็จำภาพอย่างนี้ไปก่อน ทีนี้เราก็เอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ คือ นึกภาพองค์พระไม่ให้คลาดจากใจ แต่ต้องอย่างสบาย ๆ

จะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง ไปด้วยก็ได้ แต่เวลาภาวนา สัมมา อะระหัง ต้องให้เสียงดังออกมาจากในกลางท้องหรือกลางองค์พระ เป็นจังหวะที่พอดีไม่ช้าไม่เร็วเกินไป และจะภาวนาก็ครั้งก็ได้ จนกว่าจะไม่อยากภาวนา คือ หมดความจำเป็นเกลี้ยงจากใจ ก็จะเหลือแต่ภาพองค์พระกลางดวงแก้วใส ๆ

ทำไมต้องฐานที่ ๗

ที่ต้องให้เอาใจมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ โดยการกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นภาพองค์พระกลางดวงแก้ว แล้วภาวนา สัมมา อะระหัง นั้นก็เพราะว่าต้องการให้ใจกลับมาสู่ฐานที่ตั้งดั้งเดิมซึ่งอยู่ภายในตัวของเรา คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ณ ตรงนี้จะเป็นทางไปสู่อายตณนิพพาน คือ จะทำพระนิพพานให้แจ้งจะต้องอาศัยจุดเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

เมื่อเรารู้ว่าเราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ก็จะต้องเริ่มให้ถูกต้องเสียก่อน ถ้าเริ่มถูกต้องแล้ว เดี่ยวจะคล่องตลอดเส้นทางเลย เอาใจกลับมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพราะปกติของใจเราจะถูกดึงออกไปข้างนอกตลอดเวลาเลย ทั้งตื่นทั้งหลับทั้งฝัน ออกไปทางตาบ้าง ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ไปในเรื่องราว

ที่เกี่ยวข้องกับผู้คน สัตว์ สิ่งของ การทำมาหากิน การครองเรือน การศึกษาเล่าเรียน การสนุกสนานเพลิดเพลินไปในทางโลก จากการได้เห็น ได้ยิน ได้ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสต่าง ๆ เหล่านั้น ใจมันถูกดึงไปตลอดเวลาเลย

หลับก็ถูกดึงไปฝัน ตื่นก็ถูกดึงเอาไปใช้ในกิจกรรมในชีวิตประจำวัน พอถึงไปเท่าไร มันก็ออกห่างจากต้นทางที่จะไปสู่อายตณนิพพาน เพราะฉะนั้นชีวิตจึงปราศจากความสุขที่แท้จริง ไม่เคยเจออะไรเลย ไม่รู้จักด้วยซ้ำว่าความสุขที่แท้จริงมีลักษณะอย่างไร มีอาการอย่างไร ทำอย่างไรถึงจะถึงตรงนี้ได้ เราไม่รู้จักเลย

แล้วแถมถูกโฆษณาชวนเชื่อว่า สิ่งนี้ สิ่งนั้น สิ่งโน้นคือความสุข เราถูกหลอมนอย่างนั้นจากผู้ไม่รู้ หลอมด้วยสื่อต่าง ๆ ทุกสื่อ ที่ผ่านเข้ามาทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ ถูกหลอมว่าสิ่งที่เราได้เห็น ได้ยิน ได้ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสเหล่านั้นคือความสุข สุขที่ดื่มได้บ้าง ที่เห็นได้บ้าง ที่ฟังได้บ้าง ที่ถูกต้องสัมผัสได้บ้าง ที่ฟังฝันบ้าง ก็เหมาะเอว่านั้นแหละคือความสุข ได้ดูทีวีทัศน์ ดูหนัง ดูละคร ดูเพชรนิลจินดา ดูของสวย ๆ งาม ๆ เราถูกสอนให้เชื่อว่าถ้าได้ดูอย่างนี้แล้วจะเป็นสุข แล้วเราก็ก็นึกเข้าใจว่า คงใช่ จึงไปแสวงหา

หรือได้ยินเสียงเพราะ ๆ เสียงเพลงบ้าง เสียงธรรมชาติ เสียงทะเล เสียงคลื่นซัดฝั่ง เสียงน้ำตก เสียงโยนยอสรระเรีญอะไรพวกนั้น เราก็ก็นึกทำให้เข้าใจผิดว่า นั่นคือความสุข จริง ๆ แล้วมันไม่ใช่

หรือได้ดมกลิ่นหอม ๆ หลากกลิ่น ไม่ซ้ำกันเลย ไม่ว่ากลิ่นนั้นจะมาจากคน จากสัตว์ จากสิ่งของ หรือจากวัตถุอะไรก็แล้วแต่ ได้ดมแล้วชื่นอกชื่นใจก็เข้าใจว่านี่คือความสุข



ได้ลิ้มรสเหมือนกัน เข้าใจว่าการได้รับประทานหรือได้ดื่มกินอะไรที่หลากรสหลากหลายรสชาติต่าง ๆ เหล่านั้น รสเปรี้ยวหวานมันเค็มไม่ซ้ำกันเลย เปรี้ยวอย่างเดียวก็ไม่ซ้ำเปรี้ยว หวานก็ไม่ซ้ำหวานอย่างนั้น เป็นต้น หรือได้ดื่มเครื่องดื่มของเมาไม่ซ้ำแบบว่านั่นก็คือความสุข เราถูกหลอมถูกสอนให้เชื่ออย่างนั้น

หรือการถูกต้องสัมผัส ตั้งแต่สัมผัสคน สัตว์ สิ่งของว่านั่นแหละคือความสุข หรือความพึงฝันคิดอะไรไปเรื่อยเปื่อยอย่างนั้น

ในชีวิตประจำวันโลกสอนเราหล่อหลอมเราอย่างนี้เราจึงเข้าใจไปอย่างนั้น แล้วก็แสวงหากันไปจนหมดเวลาในโลกซึ่งมีอยู่อย่างจำกัด หดไปชาติหนึ่งฟรี ๆ แถมขาดทุนชีวิตเสียอีก เพราะชีวิตมีกฎแห่งกรรมคอยควบคุมอยู่ มันก็พัดพาเราไปท่องเที่ยวในสังสารวัฏ แต่เที่ยวอย่างนี้มันไม่ได้เที่ยวเหมือนไปเที่ยวทัวร์ต่างประเทศนะ มันไปท่องเที่ยวในอบายซึ่งเป็นความทุกข์ทรมาน

ความสุขแท้จริงเป็นเช่นไร

เราไม่รู้จักรอคอก ความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร จนกว่าจะมาเจอผู้รู้ หรือคำสอนของผู้รู้ที่ท่านได้ผ่านชีวิตมาทุกระดับแล้ว จากสูงมาต่ำ จากต่ำไปสูง เคยเป็นตั้งแต่พระเจ้าจักรพรรดิ พระราชามหากษัตริย์ เศรษฐี มหาเศรษฐี ถึงยากจน วนิพก ผ่านนรกสวรรค์ผ่านมาหมดแล้ว แล้วท่านก็แสวงหาทางพ้นทุกข์จนไปพบความสุขที่แท้จริง แล้วสรุปได้ว่า

นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ สุขอื่นนอกจากใจหยุดนิ่งไม่มี

คือ จะหาความสุขจากใจที่วิ่งไปอย่างนั้นมันไม่เจอ มันต้อง
เจอจากใจหยุดใจนิ่ง

หยุดเมื่อไรเราถึงจะรู้จักความสุข ถ้าหยุดเดี๋ยวนี้
ก็จะได้รู้จักเดี๋ยวนี้ และก็จะเห็นความแตกต่างจาก
สิ่งที่เราเคยเข้าใจว่า ใช่เลย ปรากฏว่ามัน ไม่ใช่เลย และก็
มาเจอใหม่ สุขที่เกิดจากใจหยุดนิ่ง นี่แหละถึงจะยอมรับ
ว่า อย่างนี้ใช่เลย ต้องอย่างนี้ ผิดจากนี้ไม่ใช่

ชีวิตใครผ่านร้อนผ่านหนาวยิ่งผ่านมาหลายฤดูแล้วจะพบจะเข้าใจ
เลยว่า ตลอดเวลาที่ผ่านมากะทั่งจะปลดเกษียณแล้ว หรือเกษียณ
แล้วยังไม่พอ จะปลดประจำการจากโลกไปแล้วถึงรู้ว่า เออ มันไม่ใช่
จริง ๆ แต่มันก็หมดเวลาแล้ว หมดเร็วหมดแรงไปแล้ว เพราะฉะนั้น
ผู้รู้คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย

สรุปรวมกันว่า ต้องหยุดนิ่ง

นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ สุขอื่นนอกจากใจหยุดนิ่งไม่มี

แล้วสุขที่เที่ยงแท้ถาวรเป็นบรมสุขท่านก็ยกมาอีกว่า

นิพพานํ ปรมํ สุขํ พระนิพพานเป็นบรมสุข

คือ มันมีสุขธรรมดา สุขปานกลาง และสุขอย่างยิ่งคือ บรมสุข

**สุขธรรมดา คือ ผู้ที่มีความสมบูรณ์พร้อมในโลกมนุษย์
อย่างเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ นั่นเขาเรียกว่าสุขธรรมดา เดียวมัน
ก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา**



สุขปานกลาง คือ สุขในสวรรค์ หรือสุขในฉนสนมบอดิ แต่ก็ยังไม่มั่นคง เพราะมันยังหยุดไม่สนิท ยังมีกิเลสอาสวะเหนียวรั้งออกมา เดียวก็หลุดจากสวรรค์ เดียวก็หลุดจากฉนสน พอหลุดออกมายังไม่มั่นคงก็เจอทุกข์อีกแล้ว

ต้องบรมสุข คือ นิพพาน ไม่มีอะไรเหนียวรั้งออกมาแล้ว เพราะหมดจากโลภะ โทสะ โมหะ กิเลสอาสวะมันหมดสิ้นไป ผู้รู้ท่านก็จะบอกอย่างนี้แหละ *นิพพานํ ปรมํ สุขํ* พระนิพพานเป็นบรมสุข ท่านยืนยันอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นเราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หมายถึงนิพพานมีอยู่แล้ว แต่ถูกกิเลสอาสวะมาบดบังดวงปัญญาของเราไม่ให้ไปรู้ไปเห็น หลับตาแล้วมันมืด มืดก็มองไม่เห็น ไม่เห็นก็ไม่รู้ ไม่รู้ก็ไม่เชื่อ มันเป็นอย่างนั้น

ดวงปฐมมรรค

เพราะฉะนั้นเบื้องต้น เราจึงต้องฝึกให้ใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้มันถูกต้นทางเสียก่อน โดยจะมีนิมิตหมายเกิดขึ้นมาว่าถูกแล้ว คือ เวลาใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน มันจะตกศูนย์วูบลงไป เหมือนหล่นลงไปแล้วก็มีดวงธรรมลอยขึ้นมาเป็นดวงใส ๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว ไม่ใช่กลมเป็นวงเวียนเป็นแผ่น ๆ ไม่ใช่

เป็นดวงกลมใส่ยิ่งกว่าความใสใด ๆ ในโลก ขึ้นอยู่กับใจหายาบหรือละเอียด ถ้าหายาบก็เห็นใสเหมือนน้ำ เหมือนกระจกคันฉ่องที่ส่องเงาหน้าได้ ถ้าดีกว่านั้นก็ใสเหมือนกับเพชร ถ้าละเอียดมากก็ใสเกินใส คือ เกินความใสใด ๆ ในโลก มันจะสุกใส เปล่งประกาย สว่าง

เมื่อธรรมดวงนี้เกิดขึ้น นั่นแหละต้นทางพระนิพพาน
อยู่ตรงนั้น ยืนยันได้เลยว่าต้องไปถูกทาง ต้องไปสู่
อายตณนิพพานหรือทำพระนิพพานให้แจ้งได้

กายเป่าหมาย คือ กายธรรมอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เป็นกายที่บริสุทธิ์ที่สุด สว่างกว่าทุก ๆ กาย เป็นเป่าหมายของการเกิดมาเป็นมนุษย์ พอถึงกายธรรมอรหัตจะหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ จากกฎแห่งกรรม จากภพทั้ง ๓ จากกฎของไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเข้าถึงกายธรรมอรหัตจะหลุดหมดเลย



ความรู้ภายในที่มนุษย์ขาดแคลน

กายทั้งหมดนี้มีอยู่แล้วในกายมนุษย์ทุก ๆ คนในโลก แต่ไม่รู้ว่ามี และไม่เฉลียวใจว่ามี เพราะไม่เคยได้ยินได้ฟังเรื่องราวของภายในกาย

ที่ไม่ได้ยินได้ฟังก็มีหลายแบบ คือ พวกที่ห่างไกลพระพุทธศาสนา พวกที่อยู่ในร่มเงาพระพุทธศาสนาแต่มีวาทะมาหาเกิน ไม่เอาใจใส่ก็ไม่ได้ยินเหมือนกัน หรืออีกประเภทพวกปิดตาตัวเอง พอไปเกิดในครอบครัวที่มีความเชื่อที่แตกต่างจากคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วก็หมกมุ่นกับความเชื่อนั้น ปิดหูปิดตาตัวเอง ไม่เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้ความจริงของชีวิตเพิ่มเติม พวกนี้ก็จะไม่รู้ ไม่เฉลียวใจเหมือนกัน

หลาย ๆ สิ่ง หลาย ๆ อย่างมันบดบังเอาไว้ แต่ว่าเมื่อไรเราข้ามสิ่งเหล่านี้ไป ลืมไปก่อนชั่วคราวว่า เราเกิดมาในเชื้อชาติศาสนา และเผ่าพันธุ์ใด มีความเชื่อหลากหลายแค่ไหน และก็เปิดโอกาสให้ตัวเองก้าวเข้ามาศึกษาความรู้เพิ่มเติม ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต เราก็จะรู้ได้ว่า ในตัวของเรามีสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดที่ได้กล่าวมาแล้วตั้งแต่เบื้องต้น ตั้งแต่กายมนุษย์ ทิพย์ พรหม อรูปพรหม กระทั่งกายธรรม แล้วชีวิตของเราก็จะสมบูรณ์ขึ้น

การเรียนรู้เรื่องพระพุทธศาสนาหรือเรื่องราวความจริงของชีวิตเป็นเรื่องสากล เหมือนเรามีความเชื่ออะไรก็ตาม ก็เป็นส่วนของความเชื่อ แต่เมื่อเราออกจากบ้านไปเข้าโรงเรียน จะประถม มัธยม เตรียมอุดม อุดมศึกษา มันก็มีความรู้ใหม่ที่เรจะต้องเรียนรู้ อย่างนั้นเรายัง

เปิดโอกาสให้ตัวเองเรียนรู้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งในใจเลย แล้วก็ได้รับความรู้เพิ่มเติม ถ้าหากทุกคนในโลกทำอย่างนี้ คือ เปิดโอกาสให้ตัวเองได้มาเรียนรู้ได้กว้างขวางขึ้น ความรู้ของเราก็จะสมบูรณ์ขึ้น การศึกษาหรือการแสวงหาความรู้ มันเป็นสิทธิเสรีภาพของมวลมนุษยชาติ แล้วมันเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ เหมือนอากาศขาดไปเราก็ตายจากกายมนุษย์ ความจริงของชีวิต หรือความรู้ภายในขาดไปก็ตายจากความคิด จากความรู้ที่แท้จริง เพราะฉะนั้นมันเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุก ๆ ชีวิตที่จะต้องศึกษา ไม่ว่าจะเป็นอาชีพใด เชื้อชาติ ศาสนา เผ่าพันธุ์ใด จะเพศไหน วัยไหน ก็จำเป็นจะต้องศึกษา แล้วต้องปฏิบัติให้เข้าถึงให้ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วในตัว

ถ้าเราไม่ศึกษามันก็ผ่านไป เสียชาติที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ ไปอีกชาติหนึ่ง แต่ถ้าเราให้โอกาสตัวเราได้มาศึกษา ก็จะพบว่า

นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ

สุขอื่นนอกจากใจหยุดนิ่งไม่มี

นิพพานํ ปรมํ สุขํ

นิพพานเป็นบรมสุข

นิพพานํ ปรมํ วทนต์ พุทฺธา

พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ตรัสว่า พระนิพพานเป็นเยี่ยม

เวลาเรามาอยู่ในโลกนี้ จะศึกษาอะไร ต้องเอาผู้รู้แจ้งเป็นหลัก อย่าไปเอาผู้ไม่รู้จริงหรือผู้ไม่รู้อะไรเลย



เป็นหลัก มนุษย์ในโลกนี้มักจะไปเชื่อผู้ไม่รู้จริง แต่กลับ
ไม่เชื่อผู้ที่รู้แจ้ง ชีวิตของเราจึงมีแต่ความทุกข์ทรมาน
ไม่พบกับความสุขที่แท้จริง

ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐี ชนชั้นกลาง หรือชนชั้นล่าง ต่างก็มีความ
ทุกข์เป็นของตัวเอง ไม่ใช่ทรัพย์สินเงินทองจะให้ได้ในทุกสิ่ง
ทุกอย่าง ก็ให้ได้บางอย่าง แต่บางอย่างก็ให้ได้

เพราะฉะนั้น หยัดกับนั่งเราสามารถเข้าถึงได้ด้วยกำลังแห่ง
ความเพียร และกำลังแห่งดวงปัญญาของเรา ที่จะทำให้ถูกหลักวิชา
เราเกิดมาเพื่อการนี้แหละ เพื่อที่จะมาแสวงหาพระรัตนตรัยในตัว ที่จะ
นำไปสู่การทำพระนิพพานให้แจ้ง

ต่อจากนี้ไป เวลาที่เหลืออยู่นี้ อากาธกำลังสดชื่นเย็นสบาย
กำลังบุญของลูกก็พร้อมที่จะเข้าถึงธรรมแล้ว หลักวิชาเราก็เข้าใจ
กันอย่างดี เหลือแต่กำลังแห่งความเพียร ให้ใช้เวลาที่เหลืออยู่
มาแสวงหาพระรัตนตรัยในตัวให้ได้ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัวทุก ๆ คนนะลูกนะ ต่างคนต่างนั่งกันไปเจียบ ๆ

อาทิตย์ที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖



ฐานเจ็ด เสด็จเข้า
ฐานเจ็ด เสด็จมาร
ฐานเจ็ด แหล่งสราญ
ฐานเจ็ด คือบ้านแท้

นิพพาน
พ่ายแพ้
ใจสุข
ลูกนั้นทุกคน

ตะวันธรรม

ฐานที่ ๗

ตำแหน่งของผู้รู้

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นตำแหน่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต
ของเราที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะว่าเป็นตำแหน่งเดียวที่จะทำให้
เราหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะหรือความทุกข์ทั้งปวงได้ อย่างน้อยก็เข้า
ถึงความสุขภายใน สุขยิ่งใหญ่ที่ไม่มีประมาณอย่างที่เราไม่เคยเจอ
มาก่อนในชีวิต ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้เป็นตำแหน่งเดียวกันกับที่
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์นับสงฆ์พระองค์ไม่ถ้วน เมื่อ
ท่านทั้งหลายปฏิบัติอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่งแล้ว ใจก็มาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗ ตรงนี้ หยุดนิ่งอย่างเดียวดังแต่เบื้องต้นจนกระทั่ง
บรรลุนิพพานตรัสมาสัมโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เมื่อพระองค์นำมาอบรมสั่งสอนพระสาวก พระสาวกก็ทำตาม
โดยนำใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้

เมื่อถึงทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่งแล้ว ใจจะกลับมาหยุดนิ่ง
อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แล้วก็ตกศูนย์เข้าไปสู่ภายใน แล้วก็มี
ดวงธรรมเป็นดวงใส ๆ ลอยขึ้นมา

อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ

อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ

อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน

สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือยิ่งกว่านั้น แต่จะใส
เหมือนน้ำบ้าง เหมือนกระจกบ้าง เหมือนเพชรบ้างหรือยิ่งกว่านั้น
บ้าง แล้วแต่ตามกำลังบารมีที่ไม่เท่ากัน แล้วในที่สุดก็ได้บรรลุมรรคผล
นิพพาน เป็นพยานในการตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งมี
มากมายนับไม่ถ้วนทีเดียว

เพราะฉะนั้นตำแหน่งฐานที่ ๗ จึงสำคัญมาก ซึ่ง
พญามารบดบังเอาไว้ไม่ให้เราได้มารู้ มาเห็น มาเข้าใจ
หรือมาหยุดนิ่งตรงนี้ บดบังเอาไว้จนกระทั่งเราไม่รู้จัก
ตำแหน่งนี้เลย ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ทำให้เราดับทุกข์ได้
อีกทั้งพญามารยังดึงใจของเราให้หลุดออกจากฐาน
ที่ ๗ ตรึงไปติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์
แล้วก็เอากฎแห่งกรรมบังคับเอาไว้ ใจก็จะวนเวียนอยู่



กับสิ่งเหล่านั้น ที่เรียกว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เนิ่นช้าต่อการ บรรลุมรรคผลนิพพาน

เราจึงดำเนินชีวิตผิดพลาดตลอดเวลาที่ผ่านมาด้วยความ
ไม่รู้ของเรา จนกระทั่งมีการบังเกิดขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
นั้นแหละ พระองค์ต้องสละชีวิตจนพบตำแหน่งนี้ ด้วยบารมีธรรม
๓๐ ทศเต็มเปี่ยมบริบูรณ์แล้ว จึงพบตำแหน่งนี้

เพราะฉะนั้นนี่ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเลย ในการที่เราได้รู้จัก
ฐานที่ ๗ ต้องถือว่าเป็นบุญของเราที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มาพบ
พระพุทธศาสนาวิชชาธรรมกาย พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคล
เทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร ท่านสละชีวิตค้นพบสิ่งนี้
กลับคืนมาใหม่ แล้วนำมาถ่ายทอดจนกระทั่งถึงเรา เราจึงรู้จักศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗

เพราะฉะนั้นพึงหวงแหนตำแหน่งนี้เอาไว้ให้ดี อย่าให้ใจหลุด
จากตำแหน่งศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หลุดจากตำแหน่งนี้ใจก็จะมีแต่
ความทุกข์ เพราะหลุดจากตำแหน่งแห่งความสุข หลุดจากตำแหน่งนี้
ก็กลายเป็นผู้ไม่รู้อะไร ต้องอยู่ในตำแหน่งนี้ ต้องฝึกฝนไปเรื่อย ๆ ให้
ชำนาญ ทำทุกวันโดยไม่มีข้อแม้ ข้ออ้าง เงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น

หยุดแรกนี้สำคัญมาก ทำให้เป็น อย่างนี้ ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ
สบาย ๆ ให้ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ ให้เรา得有ประสบการณ์ภายใน รู้จัก
คำว่า “ตกศูนย์” มันมีอาการอย่างไร แล้วธรรมดวงแรกที่ปรากฏที่
เรียกว่า “ปฐมมรรค” หรือดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั้นมีลักษณะ

เป็นอย่างไรมีสภาธรรมเป็นอย่างไรมีตักขณิกให้ชำนาญให้รู้จักทำซ้ำ ๆ อย่างซ้ำ ๆ ชัด ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า อย่างเบาสบาย

ถ้าเราได้ครอบครองศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้ครอบครองดวงปฐมมรรคต่อไปก็ง่ายแล้ว ไม่ว่าจะเป็นดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ที่เราได้ยินได้ฟังบ่อย ๆ นั้นก็จะปรากฏเกิดขึ้นให้เราได้ว่า ได้เห็น ได้เป็น ได้มีสภาธรรมอย่างนั้น รู้จักอย่างแจ่มแจ้งว่า ทำไมเรียกว่า ดวงศีล เรียกว่า ดวงสมาธิ เรียกว่า ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ก็จะแจ่มแจ้งกันไปเรื่อย ๆ

ขึ้นอยู่กับหยุดแรก ถ้าเราวางใจเป็น ให้ความสำคัญกับตรงนี้ไม่ให้หลุดจากตำแหน่งนี้เลย แม้ว่าเราจะหลุดจากตำแหน่งอื่นทางโลกมาแล้วก็ตาม แต่ตำแหน่งนี้รอคอยเราอยู่ หลุดไม่ได้ หลุดเราก็กลายเป็นผู้ไม่รู้ หลุดก็เป็นผู้ที่มีความทุกข์ทรมานของชีวิต จิตก็จะไม่ผ่อนคลาย ไม่บริสุทธิ์เต็มที่

เมื่อใดเห็นธรรมเมื่อนั้นเห็นพระตถาคต

ธรรมดวงแรกนี้สำคัญมาก ถ้าเราทำจนชำนาญ ทำได้คล่องแล้ว เราจะเข้าใจคำว่า **เมื่อใดเห็นธรรมเมื่อนั้นเห็นพระตถาคตเจ้า**

คือวันที่เราเข้าถึงปฐมมรรค หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง ในกลางของกลางดวงปฐมมรรค พอถูกส่วนเราก็จะค่อย ๆ เคลื่อนเข้าไปข้างใน แล้วก็เห็นไปตามลำดับ

เห็นดวงธรรมในดวงธรรม เห็นกายในกายจนกระทั่งไปถึงกายของพระตถาคตเจ้า คือ พระธรรมกายที่อยู่ในตัว เป็นกายผู้รู้



ผู้ต้น ผู้เบิกบานแล้ว เป็นสรวงที่พึงที่ระลึกที่แท้จริงของเรา มีลักษณะสวยงามมาก ได้ลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ เกตุดอกบัวตูม อิริยาบถสมาธิ นั่งอยู่บนแผ่นดิน กลมแบนใส ๆ หันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา นั่นแหละพระตถาคตเจ้าที่แท้จริงที่อยู่ในตัวของเรา ซึ่งมีลักษณะเหมือนพระตถาคตเจ้าที่อยู่ในกายพระมหาบุรุษ หรือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราก็เป็นกายธรรมเช่นเดียวกัน แต่ของท่านเป็นกายธรรมอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีลักษณะหน้าตาเหมือนกัน ต่างแต่ขนาด ความบริสุทธิ์ ความใสที่แตกต่างกัน เพราะฉะนั้นเมื่อใดเห็นธรรมก็จะเห็นพระตถาคตเจ้า และก็จะเข้าใจคำว่า “พระตถาคตเจ้า” เพิ่มขึ้น

ชีวิตของโลกมายาจะสิ้นสุดเมื่อใจหยุดหนึ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เราจะเข้าถึงชีวิตในโลกแห่งความเป็นจริง ซึ่งเป็นสัจธรรม คือสิ่งที่จริง เป็นชีวิตภายใน ชีวิตภายนอกเป็นชีวิตของโลกมายาไม่จริง ไม่มีสาระแก่นสารอะไรทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นใจหยุดจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่พระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมาร ท่านเทศน์ย้ำอยู่เสมอว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” ที่จะทำให้แจ่มแจ้งทั้งเรื่องทางโลกและทางธรรม ทำให้แจ่มแจ้งเหมือนเราดิ่งของออกจากที่มีดมาอยู่กลางแจ้ง ก็เห็นชัดเจนว่า มันคืออะไร ใจหยุดนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

ชีวิตคือการเข้าถึง กลางใจที่หยุดนิ่งนั้นเรื่อยไป จึงจะพ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามารที่เขาเอากิเลสอาสวะมา

บังคับบัญชาให้เราตกเป็นบ่าวเป็นทาสของเขา บังคับให้เรากระทำผิดทางกายวาจาใจด้วยความไม่รู้ แล้วก็เอาวิบากกรรมมาบังคับเข้าไปอีก อีกทั้งเอาธาตุปิตธาตุบังไม่ให้รู้เรื่องราวสิ่งเหล่านี้ด้วย เราจึงต้องเสียเวลาในการเวียนว่ายตายเกิดมานับภพนับชาติไม่ถ้วน

การเกิดมาด้วยความไม่รู้เป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะชีวิตก็จะวนเวียนอยู่ในภพ ๓ อยู่ในคติทั้งสอง คือ สุกตีกับทุคติ วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้

เพราะฉะนั้นเมื่อมีการบังเกิดขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สิ่งเหล่านี้ก็หมดไป ด้วยการปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ที่ให้ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เรื่อยไปเลย อย่างสบาย ๆ เอาตรงนี้ให้ได้ซะก่อน ให้รู้จักเข้าใจหยุดนิ่งเป็นอย่างไร ตกศูนย์เป็นอย่างไร ธรรมดวงแรกเป็นอย่างไร ความบริสุทธิ์เป็นดวงใส ๆ ถูกส่วนเป็นอย่างไร ทำความรู้จักตรงนี้ให้ดีให้แจ่มแจ้ง

เพราะฉะนั้นเวลาที่เหลืออยู่นี้ เราก็ฝึกใจให้หยุดนิ่งนุ่ม ๆ อย่างเบา ๆ สบาย ๆ ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ ประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยบริกรรมภาวนาในใจเบา ๆ ว่า สัมมา อะระหัง เรื่อยไปนะ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

อาทิตย์ที่ ๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔



เวลามีค่าล้ำ
เกินกว่าทรัพย์สินมากมาย
ใช้เพื่อหยุดมุ่งหมาย
จงอย่าได้เกียจคร้าน

บรรยาย
โกฏิล้าน
ไปสู่ธรรมเฮย
ปล่อยฟังชานเสมอ

ตะวันธรรม

ม้าพยศ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...คราวนี้เราก็มาทบทวนหลักวิชาที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ
ท่านได้อบรมสั่งสอนมา ซึ่งสรุปได้ว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

คือใจที่แวบไปแวบมาคิดไปในเรื่องราวต่าง ๆ เรานำกลับมา
หยุดนิ่ง ๆ ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ตรงกลางท้อง เหนือสะดือ
ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ จะเห็นได้ชัดต่อเมื่อใจหยุดได้สนิท

ท่านให้เอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ที่นี่ จะนึกเป็นภาพหรือ
จะไม่นึกก็ไม่เป็นไร ภาพที่นึกเพื่อเป็นที่ยึดที่เกาะของใจเรา จะเป็น
ดวงแก้ว องค์พระใส ๆ หรือเป็นสิ่งที่เราคุ่นเคย จะเป็นเพชรนิลจินดา
ผลหมากรากไม้ หรืออะไรก็แล้วแต่ที่เราคุ้นเคย จะต้องเป็นวัตถุที่
นำมาซึ่งความบริสุทธิ์ของกายวาจาใจ ทำให้ใจเราสูงส่ง ไม่กำหนด
ยินดีในกาม ในความพยาบาท หรือความคิดเบียดเบียน เป็นต้น

นี่อย่างสบายที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ พร้อมกับประคองใจของเราด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง เรื่อยไปเลย คือให้นิมนต์นี้เป็นเหมือนกับหลักของใจ ที่ผูกใจซึ่งขาดสายไปในเรื่องราวต่าง ๆ ให้มันหยุดนิ่ง ๆ ถ้าเราไม่ปล่อยจากบริกรรมทั้งสอง ใจก็จะหยุดนิ่งได้

ใจเรามันเหมือนม้าพยศ ม้าพยศไม่ค่อยจะอยู่ในอำนาจของเรา มันก็จะเถก ๆ ไถ ๆ ไปตามอารมณ์ของมัน ใจก็เหมือนกัน เราอยากจะทำหนึ่ง ๆ แต่มันก็จะคิดเรื่องโน้น เรื่องนี้ เรื่องคนบ้าง สัตว์บ้าง สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง สิ่งที่ผ่านมาแล้วในอดีตบ้าง สิ่งที่ยังมาไม่ถึงในอนาคตบ้างเหมือนม้าพยศ

เพราะฉะนั้นเราต้องจับมาผูกเอาไว้กับหลัก เหมือนเราเอาเชือกคล้องคอมาแล้วผูกเอาไว้กับหลัก ใหม่ ๆ มันก็ดิ้นรนอยากจะหลุดจากหลัก วิ่งไปทางเหนือบ้าง ใต้บ้าง ตะวันออก ตะวันตก วิ่งไปจนสุดสายเชือก แต่มันก็ไม่หลุดจากหลัก วิ่งไปวิ่งมาในที่สุดมันก็หมดแรง หมดพยศ ก็จะหมอบอยู่กับที่ไม่ไปไหน

การนึกถึงนิมิตดวงใส ๆ หรือองค์พระใส ๆ หรือวัสดุอะไรที่เราคุ้นเคยก็ตาม นั่นก็คือหลักของใจ คำภาวนาเหมือนเชือกที่จะประคองใจเอาไว้ให้มาอยู่กับหลัก ใหม่ ๆ มันก็แวบไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ เราก็นึกถึงดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ หรืออะไรก็ได้ที่ใส ๆ แล้วก็ภาวนา สัมมา อะระหัง เรื่อยไป จะก่ilib กี่ร้อย กี่พัน กี่หมื่น กี่แสนครั้งก็ได้ มันก็จะมีสักครั้งหนึ่งที่ใจมันหยุดนิ่ง

เวลาใจหยุดนิ่ง มันจะทิ้งคำภาวนาไปเอง มีอาการคล้าย ๆ กับที่เราลืมคำภาวนา แต่ใจไม่ฟุ้ง หรือเกิดความรู้สึกว่า อยากอยู่



เฉย ๆ ไม่อยากจะภาวนา สัมมา อะระหัง ต่อไป ถ้าเป็นอย่างนี้ แสดงว่า ใจหยุดแล้ว เราก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนา สัมมา อะระหัง ใหม่ ตอนนี ใจมันยอมแล้ว มันหยุดแล้ว หหมดพยศแล้ว ก็จะตรึงอยู่กับดวงใส ๆ หรือ พระแก้วใส ๆ หรือถ้าเรานึกถึงเพชรนิลจินดา ภาพเพชรนิลจินดาก็จะ มาปรากฏเกิดขึ้น สิ่งที่เราจะต้องทำต่อไปคือหยุดนิ่งเฉยอย่างนั้น มีสติกับสบายและสมาธิเสมอ ไม่ซำมมันก็จะถูกส่วนไปเอง

การถูกส่วน เราจะไปบังคับให้ถูกส่วนไม่ได้ มันจะ เป็นของมันเอง เมื่อเรามีสติ มีความสบาย แล้วก็ สมาธิเสมอ พอถูกส่วนมันก็จะหล่นวูบไปเลย เหมือน ตกจากที่สูง วูบไปฐานที่ ๖ แล้วจะไปยกเอาดวงธรรม ที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หายาบ ไสบริสุทธีโตเท่ากับฟอง ไข่แดงของไก่ขึ้นมาเอง หลังจากนั้นก็ง่ายแล้ว ไม่ยากแล้ว มันยากตรงหยุดแรกที่ใจยังพยศอยู่

หรือเราจะไม่นึกภาพนิมิต แต่จะวางใจให้หยุดนิ่งเฉย ๆ ก็ได้ จะภาวนา สัมมา อะระหัง ด้วยก็ได้ไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร แล้วก็วางใจ นิ่ง ๆ ให้มีสติสบายสมาธิเสมอ เดี่ยวใจก็จะค่อย ๆ โลง ค่อย ๆ วาง ไปทีละน้อย ๆ จนกระทั่งมันจะนิ่งไปเอง พอนิ่งแล้วมันก็จะค่อย ๆ ใสขึ้น ความใสในกลางความมืด เหมือนดาวประกายพุกฤษ์ที่เจิดจ้า ในคืนเดือนมืด แล้วหลังจากนั้นมันก็จะละเอียดลุ่มลึกลงไปเรื่อย ๆ ต้องอาศัยการฝึกฝน ค่อย ๆ สังสมบ่อย ๆ เราจะใจร้อนใจเร็วทำแบบ

ทางโลกไม่ได้ ต้องค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป สะสมความละเอียด
ไปเรื่อย ๆ

แล้วก็หมั่นสังเกตว่า วันนี้เราทำได้ดีเพราะอะไร ค่อย ๆ นึก
ทบทวนว่า เออ เราค่อย ๆ วางใจเบา ๆ อย่างนี้ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุน
ละไมอย่างนี้ ถ้าจำได้แล้วต่อไปเราก็ทำอย่างนั้นอีก เดี่ยวมันก็จะ
ละเอียดลงไป

สมมติว่า วันนี้เราได้แค่ ๑ นาที ก็ให้ดีใจไว้เถอะ เออ เราสมหวัง
แล้ว หยุดนิ่งได้แล้ว ๑ นาที หรือหยุดนิ่งยังไม่สมบูรณ์ก็ไม่ใช่ไร
แค่รู้สึกตัวโล่ง ๆ ว่าง ๆ โปร่ง เบา สบาย ก็ถือว่าเราสมหวังแล้ว

บางคนเกิดมาในโลกนี้อายุตั้งร้อยปี ยังไม่รู้จักเลยว่โล่งใจ
โปร่งใจเป็นอย่างไร ใจใส ๆ ใจหยุดใจนิ่งเป็นอย่างไร ยังไม่รู้จักเลย
เพราะฉะนั้นเราได้แค่ ๑ หรือ ๒ นาที ดีใจเถอะ แล้วต่อไปมันก็จะ
เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

จำวิธีการที่จะไปถึง ณ จุดตรงนี้ให้ได้ แล้วก็หมั่นไปถึงตรงนี้
บ่อย ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เหมือนเราตอกตะปูที่ย่ำ ๆ เดี่ยวมันก็มีจดจำได้

ใจก็เช่นเดียวกัน หมั่นตรึก หมั่นหยุด หมั่นนิ่ง ค่อย ๆ ประคอง
ไปเรื่อย ๆ เดี่ยวจากฟุ้งมากก็จะฟุ้งน้อย จากฟุ้งน้อยก็จะไม่ฟุ้ง
จากไม่ฟุ้งก็จะโล่ง ๆ โปร่ง เบา สบาย ใจเบิกบาน เดี่ยวแสงสว่าง
ก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้น เป็นแสงแก้วที่เนียนตาละมุนใจ แล้วมันก็จะ
ละเอียดลงไป จนกระทั่งค่อย ๆ เจิดจ้าขึ้น นานขึ้น มีความสุขไป
ทุกขั้นตอนเลย เดี่ยวดวงใส ๆ ก็จะปรากฏเกิดขึ้นเอง เพราะดวงธรรม
มีอยู่แล้ว พอถูกส่วนก็มาเอง



ใหม่ ๆ ดวงใสก็ยังไม่ค่อยชัด เราก็หมั่นฝึกฝนไป ฝึกทำกันไป
ทั้งวัน ควบคู่กับการทำสมาธิ หรือภารกิจที่เรามีอยู่ในชีวิตประจำวัน
แล้วก็พยายามตรวจตราให้กายวาจาใจเราสะอาดบริสุทธิ์เท่าที่
เราจะทำได้ ดวงธรรมก็จะค่อย ๆ ชัดขึ้น ๆ กระทั่งสุกใสสว่าง

พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำบอกว่า ใจหยุด
ประเดี๋ยวเดียวได้บุญมากกว่าสร้างโบสถ์วิหาร ศาลา
การเปรียญ สร้างวัดวาอารามเสียอีก เพราะอย่างนั้น
ยังเป็นแค่กามาวจร* ทำแล้วบางทียังไม่มี ความปลื้ม
ยังไม่มีความสุขเท่ากับใจที่หยุดนิ่งเลย แต่ใจหยุด
ประเดี๋ยวเดียว เรามีความปลื้มปีติมีความสุขแผ่ซ่าน
ไปทุกอณูเนื้อทุกขุมทุกขนเลย มีความเบิกบานชุ่มชื่น
ใจใส ความบริสุทธิ์ของใจก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นตรงนี้
ได้อานิสงส์มากกว่าสร้างโบสถ์สร้างวิหาร ได้ไปเกิดใน
ภพภูมิที่ประณีตกว่า ละเอียดกว่า

สิ่งเหล่านี้ลูกทุกคนทำได้ บารมีก็มีมากพอ เหลืออย่างเดียวคือ
ความเพียรกับทำให้ถูกหลักวิชาเท่านั้น เดียวก็สมหวัง

ส่วนใครที่ทำได้แล้ว เห็นดวง เห็นกาย เห็นองค์พระ ก็ตะแคงเบา ๆ
ตะแคงเรื่อย ๆ ใช้ระบบสัมผัส ตะแคงใจ ๆ ตะแคงกายภายในใจ ๆ

* ที่ยังข้องอยู่ในกาม, ที่ท่องเที่ยวในกามภพ

แต่องค์พระใส ๆ เดี่ยวท่านก็จะดูอบอุ่นเข้าไปข้างใน องค์พระใน
องค์พระก็ผุดผ่านขึ้นมามากมายกายกองทีเดียว ความสุขสดชื่น
เบิกบานก็ยิ่งเพิ่มพูนขึ้น จากองค์หนึ่งไปสู่อีกองค์หนึ่งก็เพิ่มขึ้นไป
เรื่อย ๆ ไปเลย ทำให้ได้ นะ

ใครเหนื่อย ใครเพลีย ใครง่วง ใครตึง ใครเครียด ปล่อยให้มัน
หลับไปเลยในกลางกาย ใครเมื่อยก็ขยับเบา ๆ ใครฟุ้ง ถ้าฟุ้งหายาบ
คือฟุ้งที่ควบคุมไม่ได้ก็ลืมตา แต่ถ้าฟุ้งละเอียดที่ควบคุมได้ เราก็
ทำเฉย ๆ ไม่ต้องลืมตา ทำเฉย ๆ ไม่รู้ไม่ชี้เหมือนแขกมาเยือนบ้าน
เราไม่ต้อนรับเดี๋ยวเขาก็เก้อเขินกลับไป

ความฟุ้งที่รู้ตัวแล้วคุมได้ไม่ต้องลืมตา ทำหยุดทำนิ่งเฉย ๆ เดี่ยว
ฟุ้งนั้นก็จะหายไป แต่ถ้าฟุ้งหายาบ ควบคุมไม่ได้ สู้ไม่ไหว ให้ลืมตา
มาดูดวงแก้ว ดวงค์พระ เป็นต้น ให้ใจใส ๆ พอใจสบายดีแล้ว เราก็
ค่อย ๆ หลับตาเบา ๆ ต้องฝึกซ้อมกันอย่างนี้นะลูกนะ

ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยทุก ๆ คน
ต่างคนต่างทำกันไปเรื่อย ๆ

อังคารที่ ๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕



ความสุขที่หยุดได้
เป็นสุขสุดตามทาง
สะอาดสงบสว่าง
หยุดนิ่งทุกคำเข้า

ในกลาง
พุทธเจ้า
พราวแผ้ว
จักได้สุดธรรม

ตะวันธรรม

วิธีใช้บุญ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...เอาใจหยุดนิ่ง ๆ หรือทำความรู้สึกว่าอยู่ในกลางท้อง พร้อมกับ
กับนึกถึงบุญที่เราทำผ่านมานับภพนับชาติไม่ถ้วนจนกระทั่งมาถึงวันนี้
แม้เราจะจำไม่ได้ว่าในอดีตชาติที่ผ่านมาเราทำบุญอะไร แต่แค่เพียง
เราจดใจแล้วก็นึกนิดเดียวว่า บุญที่เราทำผ่านมาในอดีตนับภพนับ
ชาติไม่ถ้วน น้อยบ้าง ปานกลางบ้าง มากบ้าง พอเรานึก ใจซึ่งเป็น
ธาตุสำเร็จอยู่แล้วก็จะไปเชื่อมกับกระแสธารแห่งบุญ มารวมเป็น
ดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ใจเป็นธาตุสำเร็จ ถ้าเรานึกถึงใครบางคนที่ทำให้เราขุ่นมัว นึกถึงคำพูดเรื่องราวทั้ง ๆ ที่เขาก็ไม่รู้เรื่องเลย และเหตุการณ์ก็ผ่านมานานแล้ว พอนึกก็จะมีอายตนะไปดึงดูดสิ่งเหล่านั้นมาทำให้เราขุ่นมัวได้ บุญก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรานึกถึงบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ แม้กาลเวลาผ่านไปเราจำไม่ได้ เพราะมันเป็นภพในอดีตก็ตาม หรือปัจจุบันจำได้บ้างไม่ได้บ้างก็ตาม มันก็จะไปเชื่อมกัน กระทั่งมาถึงบุญล่าสุดที่เราทำผ่านไปก็จะไปเชื่อมกัน มารวมเป็นดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ในกลางท้องของเรา

ดวงบุญและคุณสมบัติของบุญ

ดวงบุญนี้จะกลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วที่เจียระไนแล้ว ใส บริสุทธิ์เหมือนเพชรหรือยิ่งกว่านั้น จะใส ๆ แล้วยังสว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือยิ่งกว่านั้น แต่ว่าใสเย็น ไม่แสบตา ไม่เคืองตา เหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ แต่วามันเย็นกว่านั้นนะ เย็นสบาย ไม่ใช่เย็นหนาวยะเยือก แต่มันเย็นสบาย

ดวงบุญนี้เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเราตั้งแต่ปู่ฤๅษณ์จนกระทั่งเป็นพระอริยเจ้า เช่น ทำให้เรามี



รูปสมบัติทั้งดงาม แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือมีโรคน้อย อายุยืนยาว ทำให้เรามีโภคทรัพย์สมบัติ มีคุณสมบัติ มีความฉลาด มีความสามารถอะไรต่าง ๆ เหล่านั้นเป็นต้น

บุญเป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จทั้งมวลของชีวิต บางทีเราเรียนจบอย่างหนึ่ง จบแล้วก็ไม่ได้ใช้วิชาที่เรียนมา แต่กลับไปประสบความสำเร็จอีกอย่างหนึ่ง ทุกอย่างก็เป็นเรื่องของบุญนั้นแหละ บางครั้งก็ได้มาอย่างง่าย ๆ บางครั้งก็ต้องหนึ่งสมองสองมือเป็นต้น แต่ทุกอย่างมีบุญเป็นฉากหลังที่คอยเป็นเครื่องสนับสนุนให้เราประสบความสำเร็จในชีวิต ในธุรกิจการงาน ในการศึกษาเล่าเรียน ปราศจากอุปสรรคต่าง ๆ หรือมีอุปสรรคน้อยเป็นต้น

บุญทำให้เราไปเกิดในสวรรค์ในเทวโลก มีทิพยสมบัติมากมาย มีบริวารอันเป็นทิพย์ เป็นต้น แล้วก็ยังส่งผลให้เราได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ไปสู่อายุตนนิพพานได้ ทั้งหมดมีบุญเป็นเครื่องสนับสนุนให้เราไปถึงตรงนั้น

บุญคือสิ่งที่เราได้ทำมา ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น จะมารวมอยู่เป็นดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ในกลางกาย ให้นึกถึงบุญนี้ นึกเอาไว้อย่างไร ๆ บุญถึงจะสู้กับบาปอกุศลได้ บาปอกุศลก็จะส่งผลตรงกันข้ามให้เรา มีอุปสรรคของชีวิต

เพราะฉะนั้นตอนนี้เราก็นึกถึงดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกาย ทำให้ติดเป็นอุปนิสัย และให้เป็นจุดเริ่มต้นที่เราจะหยุดใจ เชื่อมกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ และเมื่อใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบายก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน

การนึกถึงบุญบ่อย ๆ จะทำให้บาปไม่ได้ชอง แล้วจะทำให้ใจเรามีปิติ มีความสุข มีความเบิกบาน มีความภาคภูมิใจในกาลเวลาที่ผ่านมาที่เราได้ใช้ทุกสิ่งที่มีอยู่นั้นเป็นไปเพื่อการสร้างบุญ สร้างคุณงามความดี เช่นเดียวกับพระอริยเจ้า พระอรหันต์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือบัณฑิตนักปราชญ์ในกาลก่อน

เพราะฉะนั้นตอนนี้เราก็นึกถึงอย่างสบาย ๆ ไม่ชัดเจนก็ไม่ใช่ไร ให้มีความรู้สึกว่ามีดวงบุญอยู่ในกลางท้องของเราที่เป็นดวงใส ๆ อย่างนี้ไปก่อนก็ได้

อย่าไปเพ่ง อย่าไปจ้อง อย่าไปเค้นภาพ เพราะจะทำให้เราเกิดความตึงเครียดที่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ แล้วก็ไม่มีความดีต่อการปฏิบัติ

เรามีวัตถุประสงค์จะให้ใจไปหยุดนิ่ง นุ่ม เบา สบาย ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ด้วยการเริ่มนึกถึงบุญเท่านั้น ส่วนชัดหรือไม่ชัดนั้นเป็นเรื่องที่ใจเราละเอียดแค่ไหน หยุดนิ่งไปในระดับไหน ถ้าละเอียดมาก มันก็จะเห็นชัดเจนขึ้นมาเอง ถ้าละเอียดปานกลางความชัดเจนก็จะหย่อนลงมา ละเอียดน้อยก็แค่มีความรู้สึกว่ามีอยู่

แต่ ณ จุดที่เราเริ่มต้นจากความคิดที่ว่า “มีอยู่” นี้จะทำให้เข้าไปถึง “มีจริง” ต่อไป ถ้าเราให้โอกาสตัวเราโดยนึกอย่างนี้บ่อย ๆ ใน



ทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน ในทุก ๆ กิจกรรม ไม่ว่าจะทำมาหากิน
ครองเรือน หรือศึกษาเล่าเรียนก็ตาม

ให้ออกาสตัวเราเองบ่อย ๆ ในการนึกถึงบุญ ไม่เข้าใจก็จะละเอียด
ขึ้นเอง ดวงบุญก็จะค่อย ๆ ชัดขึ้น ๆ แล้วก็จะเห็นชัดแจ่มแจ้งขึ้น
มาในกลางท้องกลางกายของเรา ซึ่งในตอนนั้นความรู้สึกว่ามีร่างกาย
มันหายไป แต่ความรู้สึกว่า *อยู่ตรงกลาง* นั้นมีอยู่

สิ่งนี้ก็ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน ทำซ้ำ ๆ ให้ความสำคัญต่อสิ่งนี้
ยิ่งกว่าชีวิตของเรา หรืออย่างน้อยก็เสมอเหมือนชีวิตของเรา
นึกซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ เดียวใจก็จะค่อย ๆ คั่นกับศูนย์กลางกายฐาน
ที่ ๗ และก็จะเคยชินในที่สุด เพราะฉะนั้นตอนนี้เราก็นึกไป
อย่างสบาย ๆ

อย่าลืมปรับเปลี่ยนอกตา ทำนั้ง การผ่อนคลาย ทำความรู้สึก
นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้
นี่คือวิธีการเดียวที่จะทำให้เราเห็นดวงบุญชัด แล้วใจก็จะเคลื่อน
เข้าไปสู่ภายใน เข้าไปถึงพระรัตนตรัยในตัว ไม่มีอะไรที่จะง่ายไปกว่านี้
อีกแล้ว ที่จะทำให้เราสมหวัง สมปรารถนาในชีวิต และถูกวัตถุประสงค์
ของการมาเกิดเป็นมนุษย์

สิ่งที่ยากกว่านี้ที่เจอปัญหาและแรงกดดัน เรายังให้ความสำคัญ
หุ้มห่อชีวิตจิตใจเพื่อการนั้น ทั้งที่ประโยชน์ที่ได้รับก็ไม่ค่อยจะคุ้มค่า
เท่าไรกับสิ่งที่เราสูญเสียไป เช่น เงินตรา เวลาและอารมณ์ เป็นต้น
เพราะฉะนั้นสิ่งที่คุ้มค่าสมกับที่เสียเงินตรา เวลา อารมณ์ ไม่มีอะไร
ที่จะง่ายหรือดีที่สุดกว่าการทำใจหยุดนิ่งเฉย ๆ ตรงนี้

หยุดเป็นตัวสำเร็จที่จะทำให้เราสมหวังในชีวิต พบกับความ
พึงพอใจอันสูงสุด เข้าถึงความสุขที่แท้จริง ความบริสุทธิ์ของใจ อานุภาพ
ของใจ ดวงปัญญา มหากรุณา ความรักและปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์
ทั้งหลาย โดยไม่จำกัดเชื้อชาติศาสนาและเผ่าพันธุ์อย่างแท้จริง

เพราะฉะนั้นตอนนี้ให้เราหยุดใจ นิ่ง นุ่ม เบา สบาย ผ่อนคลาย
ตอนนี้เรากำลังนึกถึงดวงบุญเราก็นึกไป แล้วก็ประคองใจด้วยกรรม
ภาวนา สัมมา อะระหัง เรื่อยไป เวลาที่เหลืออยู่นี้เราก็ฝึกฝนกันไป
ต่างคนต่างนั่งกันไปเจียบ ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



ขอบฟ้าว่าใหญ่กว้าง
แต่เล็กกว่าความใหญ่
ตริกหนึ่งหยุดภายใน
ครอบหมดฟ้าดินแล้ว

เพียงไร
พุทธแก้ว
ขยายออก
นี้แท้ศจรรย

ตะวันธรรม

เราเป็น ศูนย์กลางของจักรวาล

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

นั่งอย่างสบาย ๆ อย่าไปใช้กำลังในการบังคับใจ อย่าไป
ยึดอัด ให้นั่งแบบใจเย็น ๆ ใจใส ๆ นั่งแบบผู้มีบุญ แบบสุမณฑลชาติ
เพราะเราสั่งสมบุญกันมาอย่างดีแล้วในทุก ๆ บุญที่ผ่านมานับบุญ
ทุกบุญทั้งในอดีตทั้งในปัจจุบัน พร้อมที่จะสนับสนุนให้เราได้หยุดนิ่ง
ได้เข้าถึงดวงธรรม ถึงพระรัตนตรัยในตัวอย่างง่าย ๆ

เพราะฉะนั้นเราก็ต้องค่อย ๆ วางใจเบา ๆ สบาย ๆ ใจเบิกบาน
หน้ายิ้ม ๆ ที่ออกมาจากภายในให้ใจใส ๆ เหมือนเราเป็นศูนย์กลางของ
จักรวาล ศูนย์กลางของสรรพสิ่ง นิ่ง นุ่ม ละมุนละไม แบบสุมณฑลชาติ
นุ่มเหมือนสำลี เบาเหมือนขนนกที่ล่องลอยไปในอากาศ อย่าง
สบาย ๆ ผ่อนคลาย ใจใส ๆ เยือกเย็น

แม้เห็นดวงหรือองค์พระใจก็ยังเฉย ๆ ไม่ตื่นเต้น ไม่คั่นภาพ
ไม่ลั่น ไม่เร่ง ไม่เพ่ง ไม่จ้อง มองเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ เบิกบาน
แช่มชื่น ผ่องใส ให้ใจใสเป็นแก้วเป็นเพชร ใสปิ้งเป็นเพชรไปเลย

กายเราก็อิส เบา สบาย ละมุนละไม นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ อย่างนี้เรื่อย
ไปเลย นี่จำวิธีการตรงนี้ไว้ให้ดี ไม่ว่าจะไปนั่งตรงไหน ไปฝึกให้ดีนะ
ลูกนะ ฝึกทุกอิริยาบถฝึกอย่างนี้ ผ่อนคลาย เบา ปรือตา อย่าเ้ม้ม
เปลือกตา เหมือนเราเป็นศูนย์กลางของจักรวาล ใจจะได้ใส ๆ

ถ้าถูกส่วนแล้วมันก็จะตกศูนย์ไปเอง เดี่ยวเราจะเห็นฐานที่ ๗
เอง มันจะเป็นดวงใสสว่าง ใสเหมือนเพชรต้องแสงอย่างนั้น แต่
ประกายไม่ติดลูกนัยน์ตา แต่จะดูดลูกนัยน์ตาเข้าไป จะใสปิ้งยิ่งกว่า
เพชรต้องแสงไปอีก คือความใสจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าทำถูกหลักวิชานะ

ตอนนี้นั่งอย่างเดียว นี่เราฝึกตัวของเรา ไม่ใช่เราโดนสะกด
จิตนะ ไม่มีการสะกดจิต แต่ประกอบใจของเราอย่างถูกหลักวิชา
นั่งนุ่มละมุนละไม ไม่เ้ม้มเปลือกตา ด้วยใจที่ใส เยือกเย็น บริสุทธิ์
เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังบุญ พลังบารมี พลังแห่งความดี นั่งแบบ
สุขุมลชาติ สบาย ขยายไปเรื่อย ๆ นิ่ง ๆ ใช้ระบบสัมผัสแต่ละลงไป
ตรงกลางกาย ไม่ต้องใช้กด เอาแค่แตะเบา ๆ แตะเหมือนไม่แตะ
นั่ง สบาย ทำอย่างนี้เรื่อยไปเลยนะ

ศุกร์ที่ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗



กายธรรมควรเทิดไว้
เป็นสรณะภายใน
กว่านี้ บ่ มีใด
น้อมนบท่านไว้แล้ว

ในใจ
เที่ยงแท้
เทียบได้
คำเข้าสู่เสมอ

ตะวันธรรม

มีความสุข ทุกวันแม้วันตาย

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ให้ความสำคัญกับการฝึกใจหยุดนิ่ง เพราะสิ่งที่เราทำนี้เป็น
สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตที่เราทำให้เกิดเป็นมนุษย์

เราควรยึดถือใครเป็นหลักในการดำเนินชีวิตก็ต้องเอาพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าเป็นหลัก ซึ่งแต่เดิมพระองค์ก็เป็นมนุษย์ธรรมดาอย่าง
พวกเรานี้แหละ แต่ผ่านการฝึกตัวซ้ำ ๆ มาหลายภพหลายชาติ ผ่าน
ชีวิตมาทุกระดับ เป็นมามากกว่าที่เราเป็น และเป็นมายิ่งกว่าตัวเรา
ได้เป็นหรือเคยเป็น และพระองค์ก็ไม่เห็นประโยชน์อันใดที่ได้เป็นสิ่ง
เหล่านั้นมาในอดีต จึงมาสู่เพศภวະนักรบวช คือ ปลีกวิเวกหาที่สงบ
สงัด แล้วก็หันมาฝึกใจให้หยุดนิ่งอย่างนี้

เพราะฉะนั้น ฝึกใจหยุดนิ่งจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต นอก
นั้นเป็นเรื่องรองลงมา เรื่องการทำมาหากินก็สำคัญเหมือนกัน แต่
ว่ารองลงมา เพราะเราต้องมีปัจจัย ๔ หล่อเลี้ยงสังขาร เพราะฉะนั้น
ทำมาหากินก็ทำไป ฝึกใจหยุดนิ่งก็ทำไป ให้ภารกิจกับจิตใจไปคู่กัน
เราต้องทำความเข้าใจกันให้ดี ถ้าเราเข้าใจแจ่มแจ้งซาบซึ้งมันก็จะ
สอนตัวเองได้

แต่เดิมความรู้สึกว่าพยายามหรือฝืนที่จะทำสมาธิ ความ
รู้สึกนี้มันก็จะลุ่มสลายไป เพราะมีความรู้สึกว่ามันจำเป็นเหมือน
ลมหายใจเข้าออกที่เราต้องหายใจทุกวันเพื่อการดำรงอยู่ ชีวิต
ภายในก็เช่นเดียวกันจะเจริญก้าวหน้าได้ก็ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งอย่าง
สม่ำเสมอ

เมื่อเราทราบอย่างนี้ว่าอะไรสำคัญอันดับ ๑ อันดับ ๒ แล้ว
การจัดระบบระเบียบของชีวิตเราก็จะดีขึ้น จะทำให้ชีวิตเราอยู่เหนือ
ปัญหา เหนือสิ่งแวดล้อมที่มีความทุกข์ทรมาน แล้วเราก็จะได้เข้าถึง
ที่พึ่งภายใน เราพึ่งตัวเราเองได้ และเราก็จะเป็นที่พึ่งให้กับผู้อื่นได้
สังคมก็จะเกิดความสงบร่มเย็น

เราจะมีสุขทุกวันทุกคืนไปจนกระทั่งหมดอายุขัย
ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติที่เศรษฐี มหาเศรษฐีต้องการ
แต่เขาขาดแคลนความรู้ตรงนี้ว่า อะไรจะทำให้เขา
เกิดความพึงพอใจสูงสุด เมื่อเขาเข้าใจว่าทรัพย์เป็นสิ่งที่ไม่
จะทำให้เขาได้ความรู้สึกเช่นนั้น เขาก็แสวงหาทรัพย์



แต่เมื่อได้มาแล้วก็อยากได้อีกโดยไม่มีที่สิ้นสุด แล้วก็
ไม่เจอความพึงพอใจอันสูงสุด ที่เป็นอย่างนี้เพราะเขา
ยังไม่ว่า เขายังไม่รู้อะไรเลย เขาไม่ว่าตัวเองไม่รู้ ซึ่ง
เป็นอันตรายอย่างยิ่ง

ทีนี้เมื่อเราได้ถึงจุดที่เราพึงตัวเองได้ เราก็จะเป็นที่พึงกับเพื่อน
มนุษย์ได้ ชีวิตเราก็จะพบกับความพึงพอใจสูงสุดทุกวันทุกคืน ซึ่ง
มันจะเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ณ จุดที่หยุดนิ่งตรงนั้น เราจะมีคามผุดรู้
มีดวงปัญญาเกิดขึ้นมาว่า มันมีความสุขยิ่งกว่านี้ มีความนิ่งที่นิ่งกว่า
นี้อีก ที่เรายังไปไม่ถึง และเราต้องไปให้ถึง ความรู้สึกนี้จะงูใจให้เรา
หยุดในหยุด นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ เอง

การแสวงหาจะทำให้เราพบนิ่งในนิ่งเข้าไป หยุดในหยุดเข้าไป
กลางในกลางเข้าไป แล้วก็พบสุขในสุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ความรู้
แจ้งเพิ่มขึ้น ความไม่รู้ก็ค่อย ๆ หดหายไป เหมือนดวงอาทิตย์ผุดขึ้น
มาในยามเช้า แสงเงินแสงทองเกิดขึ้น ความมืดก็ค่อย ๆ หดหายไป
กระทั่งถึงความสว่างที่สูงสุด ความมืดก็หมดสิ้นไป นี่ก็เช่นเดียวกัน
เพราะฉะนั้นลูกก็ต้องให้ความสำคัญกับตรงนี้นะ หยุดกับนิ่งนี้แหละ
สำคัญมาก ๆ

เมื่อเรามีชีวิตที่มีสุขเพิ่มขึ้นทุกวัน อย่างนี้จะไม่เรียกว่าชีวิต
ในฝันหรือในอุดมคติแล้วเราจะเรียกว่าชีวิตอะไร มีสุขทุกวันกระทั่ง
ถึงวันที่กายมนุษย์หยาบนี้จะแตกดับไป ซึ่งเป็นปกติธรรมดาของ
ร่างกาย เช่นเดียวกับสรรพสิ่งทั้งหลาย

แม้ร่างกายจะแตกดับก็รู้สึกว่าเป็นทุกข์ สุขแม้กระทั่งวันตาย และตายแล้วยังมีสุขเพิ่มขึ้นด้วยกายใหม่ที่ประณีตกว่ากายเดิม เหมือนเปลี่ยนภาชนะที่เป็นกระเบื้องเก่า ๆ ผุ ๆ พัง ๆ ไปเป็นภาชนะทองคำที่ประณีตขึ้นไปเรื่อย ๆ

ชีวิตอย่างนี้ถูกทุกคนลองถามตัวเองว่า เราไม่ต้องการหรือ ชีวิตที่มีความสุขตลอดเส้นทางกระทั่งถึงวันตาย และภายหลังจากตายแล้ว เป็นชีวิตในอุดมคติที่มนุษย์ทั้งหลายทั่วโลกเขาไม่รู้กัน

พระอริยเจ้าท่านมีชีวิตอย่างนี้แหละ มีสุขเพิ่มขึ้นทุกวันทุกคืนตลอดเวลา แม้ว่าสังขารจะแก่ จะเจ็บ หรือจะตาย แก่ก็แก่ไปแต่ใจก็ยังเป็นสุข เจ็บก็เจ็บไปแต่ใจก็เป็นสุข ตายก็ตายไปแต่ใจก็เป็นสุข สุขตลอดเลย สุขด้วยวิธีการที่ประหยัดที่สุด ที่ไม่ต้องเสียเงินทองอะไร นอกจากเสียเท่าเดิม ที่เป็นค่าอาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า ยารักษาโรคเท่านั้น แต่ประโยชน์ที่ได้รับมันยิ่งใหญ่เกินควรเกินคาด

เมื่อเราฝึกมาถึงในระดับหนึ่ง นั่งไปได้นาน ๆ ชั่วโมงหนึ่งแล้ว มันก็เลื่อนเวลาของมันออกไปเอง ออกไป ๒ ชั่วโมง ประเดี๋ยวเดียว



เราลืมหาขึ้นมาอีกว่า ๑๐ นาที แล้วมันก็ขยับเขยื้อนเวลาไปอีก ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง ไปเรื่อย ๆ สุขก็เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

นี่แหละจะ เป็นเครื่องยืนยันว่าลูกมีบุญมากที่ได้ยินเรื่องราวเหล่านี้ ในขณะที่ชาวโลกทั้งหลายไม่เคยได้ยิน แต่ว่าจะมีวาสนาหรือไม่ อยู่ที่ลูกนำไปปฏิบัติด้วยตัวของตัวเองเท่านั้น มีบุญแล้ว ก็ต้องมีวาสนาที่จะน้อมนำไปปฏิบัติ เพื่อให้มันเกิดผลที่เรียกว่า ปฏิเวธ ให้มีประสบการณ์ภายใน ซึ่งใครทำแทนกันไม่ได้

เพราะฉะนั้นเวลาที่เหลืออยู่นี้ ลูกฝึกไป ฝึกใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ไม่ต้องคำนึงถึงดินอากาศฟ้า มันก็เป็นอย่างนี้ตลอดชาติ เดี่ยว ร้อน เดี่ยวฝน เดี่ยวหนาว หนาวแล้วก็ไปร้อน ร้อนก็ไปฝน ฝนก็ไปหนาว ก็วนเวียนกันอยู่อย่างนี้ ซึ่งก็เป็นเรื่องปกติธรรมดา เพราะฉะนั้นก็นั่งไป ทำความเพียรกันไป ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจ เข้าถึงพระธรรมกายภายในกันทุกคนนะ

อาทิตย์ที่ ๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



อย่าหายใจทิ้งเปล่าละลูกเอ๋ย
ออกเข้าเคยหยุดนิ่งดังกลางศูนย์
ก็ให้ทำอย่างเคยจักจำรูญ
บุญเพิ่มพูนทับทวีทุกวี่วัน

ตะวันธรรม

ความพร้อม ไม่มีในโลก

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...การทำใจให้บริสุทธิ์เพื่อเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวไม่จำกัดกาล
เวลาและสถานที่ ที่ตรงไหนที่เรานึกถึงพระรัตนตรัย สถานที่ตรงนั้น
เป็นอริยะ เป็นที่สว่างที่บริสุทธิ์เป็นแหล่งกำเนิดแห่งบุญกุศลขึ้นมา
ในใจของเรา

เพราะฉะนั้นเราหมั่นฝึกฝนไปเรื่อย ๆ ทั้งหลับตาลืมตา ทุก
อิริยาบถ ทุกสถานที่ แม้ในห้องน้ำที่เราจะต้องไปขับถ่ายอาหารเก่า
อาบนํ้าอาบท่า ล้างหน้า แปรงฟัน ก็เป็นสิ่งที่สมควรทำอย่างยิ่ง

ฝึกทุกวัน แล้วก็หมั่นสังเกตว่า เราวางใจอย่างไร นึกอย่างไร
ประคองใจอย่างไร วันนี้ใจจึงอยู่ที่ศูนย์กลางกายอย่างหนึ่ง ๆ นุ่ม
ๆ เบาสบายได้ต่อเนื่อง หรือวันใดเราทำอย่างไรจึงได้ผลตรงกัน
ข้าม สิ่งนี้ไม่มีใครทำแทนกันได้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวของเราเอง

เราต้องสังเกต ต้องแก้ไขและพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องโดยไม่จำกัด
กาลเวลาและสถานที่

อย่าไปคอยความพร้อมแล้วจึงค่อยทำ เพราะความ
พร้อมในโลกมนุษย์นี้หาได้ยากอย่างยิ่ง ความพร้อมอยู่
ที่เราลงมือทำอย่างต่อเนื่องเท่านั้นเอง ทำทุกสิ่งควบคู่
กันไป ปัญหาที่เราแก้ งานในชีวิตประจำวันเราก็ทำไป
บุญก็ต้องสร้าง สมาธิก็ต้องนั่ง ทำทุกสิ่งไปพร้อม ๆ กัน
อย่าไปคอยให้ทุกสิ่งพร้อม เพราะความตายไม่มีนิมิต
หมาย และความพร้อมจริง ๆ หาได้ยากยิ่ง

แม้แต่บรมโพธิสัตว์เจ้าชายสิทธัตถะ ซึ่งพระองค์มีความพร้อม
มากกว่าเราในทุกด้าน ท่านยังต้องสละทุกสิ่ง ปลีกวิเวกหาที่ร่ำรมย์
ในการแสวงหาสิ่งที่ดีกว่าที่ท่านมีอยู่ ก็แปลว่า ความพร้อมอยู่ที่ใจ
ท่านพร้อมลงมือทำทันที นับประสาอะไรกับเรา ซึ่งหยาบ ๆ นี้เราไม่มี
ความพร้อมเท่ากับท่าน ดังนั้นเราก็ต้องทำควบคู่กันไป

เพราะฉะนั้นตอนนี้อะก็ประคองใจไป นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ
สบาย ๆ นึกถึงดวงใจ ๆ หรือองค์พระใส ๆ ในกลางท้องของเราให้
ต่อเนื่อง

บางครั้งใจแวบไปคิดเรื่องอื่นบ้างก็ช่างมัน เพราะเรากำลังเป็น
นักเรียนใหม่ ยังฝึกฝนอยู่ กับเราไม่ค่อยจะให้โอกาสตัวเองนั่งนาน ๆ



นิ่งนาน ๆ เรา นั่งบ้าง ไม่ นั่งบ้าง มันก็นิ่งบ้าง ไม่ นั่งบ้าง เพราะฉะนั้น
เราก็ค่อยประคองใจ ถ้ามันแวบไปเราก็ดึงกลับมาก็แค่นั้นเอง และก็
ประคองต่อไป หยุดใจไว้เรื่อย ๆ

ใจที่ถูกส่วน

นึกถึงดวงหรือองค์พระให้ต่อเนื่อง นึกว่า “มีอยู่” และก็อยู่ตรง
นั้นอย่างเบา ๆ สบาย ๆ แล้วเดี๋ยวก็ถูกส่วนเอง ตรงนี้ขึ้นอยู่กับว่า
เราฝึกฝนบ่อยไหม

ถ้าฝึกฝนทุกวันมันจะค่อย ๆ ปรับปรุงของมันเอง จนกระทั่งก้าว
ไปสู่ความถูกส่วน ซึ่งตอนนั้นเราก็รู้ได้ด้วยตัวของเราเองว่า ถูกส่วน
เป็นอย่างไร เพราะว่าเมื่อถึงตรงนั้นใจมันอยากจะอยู่อย่างนั้น
นาน ๆ และก็ไม่มีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเห็นหรือไม่เห็น

อยากอยู่กับอารมณ์อย่างนี้ ฟังพอใจอย่างนี้นาน ๆ โดยไม่หวัง
สิ่งใดเป็นเครื่องตอบแทน อะไรจะเกิดหรือไม่เกิดก็ได้กังวล จะมีดี
หรือสว่างก็ไม่กังวล จะมีภาพมาให้เห็นหรือไม่ให้เห็นก็ไม่กังวล
สรุปว่าไม่กังวลกับอะไรทั้งสิ้น นั่นแหละถูกส่วน และใจก็จะเริ่มรู้สึก
นุ่ม ไม่กระด้าง ความนุ่มของใจที่สัมผัสได้ เหมือนเราสัมผัสผ้านุ่ม ๆ
วัตถุที่นุ่ม ๆ แล้วเราก็มีความรู้สึกว่านุ่ม ๆ

ใจที่นุ่มนวล

ใจเมื่อนุ่มนวล เราก็จะรู้ด้วยตัวของเราเองว่าใจนุ่มนวลแล้ว
ถ้านุ่มนวลใจก็จะนิ่งนาน นานขึ้นไปเรื่อย ๆ โดยไม่เดือดเนื้อร้อนใจ
กับสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น

แล้วจะไม่สนใจสิ่งที่เราเคยได้ยินได้ฟังจากเพื่อนกัลยาณมิตร
ที่มาเล่าประสบการณ์ภายในของตัวเองหรือของคนโน้นคนนี้
เราจะไม่สนใจมากเกินไป สนใจแค่เป็นเพียงกำลังใจให้กับตัวเองว่า
สักวันหนึ่งเราก็จะมีประสบการณ์ภายในเช่นเดียวกับเขา ที่จะนำมา
เล่าเป็นธรรมทานแบ่งปันให้กับเพื่อนมนุษย์

ถึงตอนนั้นใจก็จะเริ่มนิ่ง นุ่ม นาน แล้วก็มีความสุขเล็ก ๆ หรือ
อย่างน้อยก็ไม่สุขไม่ทุกข์ ที่เขาเรียกว่า อทุกข์มสุข คือ ไม่สุขแต่มันก็
ไม่เป็นความทุกข์ มันจะเป็นกลาง ๆ เฉย ๆ แต่ยังไม่มีความสุขอย่างที่
เรายอมรับว่ามีความสุข

แต่ ณ จุดนั้น ถ้าเราประคองต่อไป จากอทุกข์มสุขหรือไม่สุข
ไม่ทุกข์นั้นใจจะประณีตขึ้น เหมือนถูกรองถูกล้นให้ละเอียดเข้าไป
เป็นขั้น ๆ ใจจะโล่งขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น ความสุขก็จะเริ่มมา ในเบื้องต้น
จะรู้สึกโล่ง โปร่ง เบา สบาย ไม่อึดอัด ไม่คับแคบ ไม่มีข้อจำกัด
สำหรับกายมนุษย์ว่า จะต้องโตเพียงแค่นี้ มีขอบเขตเพียงแค่นี้
แต่ดูเหมือนเส้นรอบวงขอบเขตของกายถูกตัดออกไป

ถ้าเป็นบ้านก็เหมือนกับพังฝาออกไป แล้วก็จะค่อย ๆ ขยาย
ขึ้นไป กว้างขึ้น รู้สึกตัวโตขึ้น พองขึ้น ขยายขึ้น เบ่งบานขึ้น ซึ่งความ
เบ่งบานของใจที่ขยาย มาพร้อมกับความสุขที่เราสัมผัสได้ และ
ยอมรับว่า เออ เรามีความสุข ซึ่งแตกต่างจากที่เราเคยเจอบ้าง
นิดหน่อยแล้ว เหมือนไปเหยียบขานเรือนแห่งความสุข คล้าย ๆ กับ
เราเข้าไปใกล้แหล่งน้ำตก หรือชายทะเล เราได้ยินเสียงน้ำตก เสียง
คลื่นกระทบฝั่ง แล้วมีความรู้สึกว้า เออ เราใกล้สิ่งนั้นเข้าไปแล้ว



ถ้าได้รับละอองน้ำกระเซ็นมาก็เริ่มมีความรู้สึกสดชื่นเล็ก ๆ ขึ้นมา ความสุขภายในก็เช่นเดียวกัน มันก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น

ทำตัวเหมือนหุ่นยนต์

สิ่งที่เราจะต้องทำมีเพียงอย่างเดียวเหมือนเดิมอย่างเดียว คือ หยุดนิ่งนุ่ม เบา สบาย เฉย ๆ ไม่ว่าจะมีความสุขเพิ่มขึ้นแค่ไหนก็เฉย ๆ มีภาพมาปรากฏให้เห็นก็เฉย ๆ มีแสงสว่างเกิดขึ้นก็เฉย ๆ อย่าไปแสวงหาคำตอบ ต้องหัดทำตัวเป็นมนุษย์หุ่นยนต์ที่ไม่มีมันสมอง คิดไม่เป็น วิเคราะห์ไม่เป็น วิจัยวิจารณ์ไม่เป็น นิ่งอย่างเดียว แชะอ้อมอยู่ในความสุขสบายนั้นไปเรื่อย ๆ

อย่าเพิ่งไปอยากรู้อะไร ในเมื่อมันยังไม่ถึงเวลา อย่าเพิ่งไปซิงสุกก่อนห่ามในการเรียนรู้ เพราะเราเพิ่งจะฝึกให้ได้หยุดแรก และหยุดแรกเกิดขึ้นก็มีประสบการณ์ภายในในระดับหนึ่ง เหมือนเพิ่งเรียน ก.ไก่ ข.ไข่ อย่าไปถึงขั้น Advance ว่า ทำไมไม่เรียก ก.ไข่ ทำไมเรียก ก.ไก่ เพราะมันยังไม่ถึงเวลา

หน้าที่ของเราคือ นิ่ง นุ่ม เบา สบาย ผ่อนคลาย เฉย ๆ ไม่คิดอะไร ทำตัวเหมือนหุ่นยนต์อย่างนั้นแหละ นิ่ง ๆ มีอะไรให้ดู เราดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น เดี่ยวเราจะสมปรารถนาในชีวิต ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ อย่างที่มหาเศรษฐีของโลกไปไม่ถึง ไม่มีอะไรที่จะง่ายไปกว่านี้ ที่ทำให้หยุดนิ่งนุ่ม เบา สบาย ผ่อนคลาย มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

มีดวงมาให้ดู เราก็ดูดวง มีแสงสว่างมาให้ดู เราก็ดูแสง
ไม่ต้องไปคิดต่อว่าแสงมาจากไหน ใครเอาไฟมาส่องเรา เราลืม
ปิดไฟหรือเปล่า ซึ่งมักจะเป็นกันเป็นส่วนมาก สำหรับนักเรียนใหม่
ที่ทำตัวเหมือนหุ่นยนต์ไม่เป็น ทำให้ใจต้องถอยหลังกลับมาสู่
จุดเริ่มต้นใหม่อีก ก็เท่ากับเราไปสกัดกั้นความก้าวหน้าของใจ
ที่ต้องการความละเอียด ด้วยความขี้สงสัยของเรานั้นเอง

เมื่อมันยังไม่ถึงเวลาที่จะสงสัย เราก็อย่าเพิ่งไปทำตอมนั้น
แต่ถ้ามันถึงเวลาแล้ว เมื่อเราเข้าถึงธรรมกาย ศึกษาวิชาธรรมกาย
ได้แล้ว ตอนนั้นแหละเราจะเริ่มเอาคำถามขึ้นมาใช้ถามกับเรา
อย่างเช่น ทำไมต้องเป็นดอกบัว ดอกบัวมีความเกี่ยวข้องกับ
ความดีและพระพุทธศาสนาอย่างไร ก่อนเรามาเกิดเรามาจากไหน
อะไรอย่างนี้เป็นต้น

แต่ตอนนี้เราเป็นนักเรียนอนุบาล กำลังฝึกเรื่องหยุดนิ่ง
ซึ่งเราไม่เคยฝึกกันมาก่อนในชีวิต ก็ต้องให้มันเป็นไปตามขั้นตอน
ของการศึกษาเรียนรู้ชีวิตภายใน มันมีความลับของชีวิตอีกเยอะแยะ
ที่เราจะต้องเรียนรู้ ซึ่งเรายังไม่รู้ด้วยว่าอะไรคือความลับของชีวิต
อีกมากมาย เวลาที่เหลืออยู่ที่นี่เราก็ฝึกฝนกันไป ต่างคนต่างนั่งกันไป
เงียบ ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



หยุด คือหยุดยอแด่	ศาสตร์ศิลป์
หยุด พระธรรมหลังริน	ธารแก้ว
หยุด อาจเฝ้าจลัน	มารพ่าย
หยุด นิ่งดังได้แล้ว	สุขล้ำปรียาย

ตะวันธรรม

หยุดเป็นตัวสำเร็จ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...สำคัญอยู่ที่หยุดกับนิ่ง หยุดกับนิ่งสำคัญกว่าอื่นใดทั้งหมด
ภาพที่เราเห็นนั้น ต้องสักแต่ว่าเห็น หรือสักแต่ว่าดู สักแต่ว่ามอง จะ
เป็นภาพอะไรก็แล้วแต่ ให้อยูอย่างนั้นเอง อย่าลืมคำนี้ แล้วก็ต้อง
ให้ได้แบบนี้ด้วย คืออยู่ไปอย่างนั้นเอง

การอยู่ไปอย่างนั้นเอง โดยไม่ได้คิดอะไร มันจะทำให้ใจหยุดนิ่ง
ได้ดียิ่งขึ้น เพราะเรามุ่งไปที่การหยุดของใจไม่ได้มุ่งไปที่ภาพไม่ได้มุ่ง
ไปที่แสงสว่างที่เราได้เห็น เรามุ่งในการหยุดใจเป็นหลัก

การหยุดใจนี้เป็นตัวสำคัญทีเดียว ที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ วัดปากน้ำท่านย้ำเสมอว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** ท่านไม่ได้พูดถึงเรื่องอื่นเลย ท่านบอกหยุดสำคัญ ต้องหยุดใจให้ได้ ไม่ว่าจะหยุดในกลางความมืด หรือหยุดในกลางความสว่าง หยุดในกลางดวง หยุดในกลางกายภายใน หรือหยุดในกลางองค์พระ ท่านมุ่งเรื่องหยุดอย่างเดียว **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** จำตรงนี้นะลูกนะ ซึ่งมักจะฟังผ่านกัน

มโนปณิธานของหลวงปู่

หลวงปู่ เมื่อบวชแล้วได้ตั้งมโนปณิธานว่าจะพูดเรื่องหยุดอย่างเดียว ๓๐ กว่าปี พูดเรื่องหยุดเป็นหลัก เรื่องอื่นเป็นรอง พยายามหาวิธีการให้ทุกคนให้ความสำคัญกับการหยุดนิ่ง เพราะ **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** เพราะฉะนั้นจะได้ยินได้ฟังหลวงปู่พูดบ่อย ๆ เรื่องหยุดกับนิ่ง ๓๐ กว่าปีมา พูดซ้ำ ๆ ซาก ๆ ทุกวันอาทิตย์ หรือทุกครั้งที่เจอ พูดแต่หยุดกับนิ่งอย่างเดียว เพราะหยุดนิ่งเป็นสิ่งสำคัญ

ก่อนหน้านี้ที่จะมาเจอคุณยายอาจารย์ฯ ตั้งแต่อายุ ๑๖-๑๙ อ่านพระไตรปิฎกมา มีที่เล่นก็อ่านหมดนั่น ตำรับตำราเล่มไหนว่าดีก็อ่านกันไป แล้วในที่สุดก็ได้ข้อสรุปว่าเราต้องหาครูบาอาจารย์ที่จะสอนการปฏิบัติ จะอ่านทางด้านทฤษฎีด้านปริยัติอย่างเดียวมันเหมือนอ่านแผนที่ เราก็จะยังไม่ได้รับรสแห่งธรรม ไม่รู้ว่ามืรสมีชาติอร่อยอย่างไร ฉะนั้นจึงได้แสวงหาครูบาอาจารย์ ฝึกมันทุกแบบที่มีอยู่ในสมัยนั้นเท่าที่เวลาจะอำนวยให้ และตอนสุดท้ายก็มาเจอคุณยายอาจารย์ฯ จึงได้รู้ว่า หยุดสำคัญ เป็นตัวสำเร็จ



และมันก็สำคัญจริง ๆ เพราะการเข้าถึงปฏิเวธ หรือการเข้าถึง ประสบการณ์ภายใน จะมันแต่อ่านแต่ฟังอย่างเดียวมันเข้าไม่ถึง ต้องปฏิบัติด้วย ต้องหยุดกับนิ่ง

เพราะฉะนั้นจึงจับหลักตรงนี้ หยุดนิ่งเรื่อยมา ได้เรียนรู้จาก คุณยายอาจารย์ฯ ท่านก็สอนแต่เรื่องหยุดกับนิ่ง พอใจยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง มันก็ยิ่งดิ่งไม่หยุด มันขยายกว้างขวางไปเรื่อย ๆ ใหญ่โตโอฬารเลย ความรู้เราก็กว้างขวาง แต่เป็นความรู้ที่แตกต่างจากที่ได้อ่านได้ฟังมา มันมีรสมีชาติมากกว่ากัน ในระดับของปฏิเวธ ที่เกิดจากการหยุด การนิ่ง จึงเห็นว่าหยุดมีความสำคัญอย่างยิ่ง

ถ้าทำตรงนี้ไม่ได้ อย่างอื่นก็แทบไม่ต้องพูดถึงเลย จะอ่านตำรับ ตำราที่เล่มก็ดูก็ตาม ก็ยังไม่เข้าใจอยู่ดี มันดูเหมือนจะเข้าใจ มันทราบ แต่มันไม่ถึงขั้นที่เราจะเอามาเป็นที่พึ่งแก่เราทั้งในโลกนี้และใน สัมปรายภพ เพราะฉะนั้นหยุดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

การเริ่มต้นที่ถูกต้องสำคัญมาก

หลวงพ่อยากให้อีกทุกคนทั้งภายในและต่างประเทศ ให้ ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องฝึกใจหยุดกับนิ่ง แม้ว่าการหยุดนิ่งนี้จะยังไม่ถึงกับส่งผลให้เราได้ไปเห็นภาพ เห็นดวง เห็นกาย เห็นองค์พระ ได้แค่ความเบาสบาย ตัวขยาย นาน ๆ ก็จะได้เห็นดวงหรือองค์พระ รัว ๆ รวง ๆ สักทีหนึ่ง

หลวงพ่บอกว่า การเริ่มต้นที่ถูกต้องแม้จะยังไม่ทันใจ เราในตอนนี้ แต่ต่อไปในระยะยาวจะให้ผลที่ถูกต้อง

และจะเป็นที่พึงกับเราได้ เมื่อเราทำได้ถูกต้อง เราจะมีความสุขต่อการปฏิบัติธรรม แล้วการเห็นภาพจะตามมาเองเป็นผลพลอยได้ ซึ่งต้องเห็นอยู่แล้ว เพราะแสงสว่างจะเกิดเมื่อใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน ที่ใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเพราะทำถูกวิธี ดูเหมือนช้าไม่ค่อยทันใจพวกเรา แต่ความจริงนั้นเร็วมาก

เราอมมุ้มกลับ เราตริองค์พระได้ ดวงแก้วได้ แต่มันแข็งกระด้าง แล้วก็ปวดหัว หน้านิวคิ้วมวดทุกที แล้วก็ไม่มีประสบการณ์อะไรใหม่ ๆ เห็นกระด้าง ๆ อย่างนี้มาเป็น ๑๐ ปี ๒๐ ปี แล้วมันก็ไม่ไปไหน ทำให้เราเบื่อหน่าย เห็นใหม่ก็จะว่า การเริ่มต้นที่ยังถูกไม่สมบูรณ์ นั้น มันดีตอนแรก แต่ระยะไกล ๆ มันไม่ไปไหน มันจะทำให้เราเบื่อ การนั่ง แล้วพลอยไม่ค่อยเชื่อว่าคนอื่นเขาเข้าถึงกันยังงี้ เขาไปเห็นกันยังงี้ มันจะไม่เชื่อนะ ดูเหมือนเร็วแต่ช้า

แต่ถ้าหากว่าเริ่มต้นถูกต้อง ดูเหมือนช้าแต่มันจะเร็ว แม้ว่าไม่มีทางลัดอื่นใดก็ตาม แต่ถ้าเราทำถูกต้องถูกวิธีการแล้ว มันก็จะลัดของมันไปเอง คือย่นระยะเวลาไปเอง

เพราะฉะนั้นให้มามุ่งฝึกเรื่องหยุดนิ่ง แล้วก็ให้ได้รับความสุขทุกครั้งที่เราปฏิบัติไม่มากก็น้อย หรืออย่างน้อยก็ไม่ทุกข์ ไม่มัน ไม่ซึม ไม่เกร็ง ไม่เครียดในระบบประสาทกล้ามเนื้อ ไม่เบื่อหน่ายในการนั่ง อย่างน้อยก็ต้องให้ได้แบบนี้



อย่างดีที่สุดคือให้ได้รับความสุขทุกครั้งแม้เพียงแวบเดียว การที่ได้รับความสุขทุกครั้งที่เรานั่งแม้ไม่นาน นั่นก็เป็นเครื่องยืนยันว่าเราปฏิบัติถูกต้อง การปฏิบัติถูกต้องก็เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า เราไปถูกทาง และจะมีประสบการณ์ภายในที่ดีขึ้นไปเรื่อย ๆ มาย้ากันตรงนี้ให้เยอะ ๆ นะลูกนะ

เราในวันนี้ เหมือนนักเรียนอนุบาล คือ นั่งอย่างง่าย ๆ ทำตามคำแนะนำ แล้วก็จะมึผล คือ เข้าไปสู่ความโล่ง ความว่าง ความนิ่ง จนกระทั่งได้สัมผัสแหล่งแห่งความสุข เหมือนเราเดินเฉียด ๆ น้ำตก ได้ยินเสียงน้ำตก ได้รับละอองกระเซ็นกระสายของน้ำนิด ๆ ก็ชื่นใจ หรือเหมือนเราเดินในน้ำตื้น ๆ ยังชื่นใจ การที่เราได้รับกระแสแห่งความสุขแม้เพียงเล็กน้อย แล้วนำความชื่นใจมาให้กับเราในการปฏิบัติในแต่ละครั้ง นั่นคือการเริ่มต้นที่ถูกต้อง

ต่อไปก็ทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ให้เข้าไปสู่ตรงนี้ให้เร็วขึ้น มันจะเร็วของมันเอง ถ้าเราทำถูกต้อง เช่น วันนี้เราใช้เวลาครึ่งชั่วโมง นั่งไปถึง ณ จุดที่พึงพอใจที่ได้สัมผัสแหล่งกำเนิดแห่งความสุข แม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตามเราก็หันไปนั่งจุดนี้บ่อย ๆ ในวันถัด ๆ มา

แล้วเดี๋ยวเราจะพบว่า เมื่อเราเริ่มต้นได้ถูกต้อง การไปสู่จุดที่เราพึงพอใจ มันก็เร็วขึ้น จากครึ่งชั่วโมง ก็ลดมาเหลือ ๑๕ นาที ๑๕ นาที ลดมาเหลือ ๕ นาที ๑ นาที จนกระทั่งพอเราหลับตาก็กว้างไปถึงตรงนั้นเลย และเมื่อถึงตรงนั้นมันจะก้าวหน้าไปเอง ใจก็จะค่อย ๆ ละเอียดลงไป ละเอียดลงไป แล้วระยะยาวมันจะดี การเห็นก็จะชัดเจน จะค่อย ๆ เห็น ค่อย ๆ ดึ่มด้าไป เป็นความสุขที่ดึ่มด้าไปคู่กับการเห็นภาพที่จะมาในภายหลัง เห็นแสงสว่าง เห็นภาพ

เห็นดวงธรรม เห็นกายภายใน เห็นองค์พระ การเห็นก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น มากเข้า ๆ แล้วก็ไปสู่จุดนั้นได้เร็วเข้า ให้ทำความพึงพอใจอย่างนี้นะลูกนะ

แล้วการนั่งทุกครั้งเราจะไม่กลุ้ม ไม่เบื่อ ไม่กระสับกระส่าย ไม่ทวนทวาย เราจะรักในการนั่ง เป็นสุขใจที่ได้นั่ง ไม่ต้องฝืนนั่ง หรือพยายามที่จะนั่งสมาธิ ถ้าเกิดความรู้สึกว่าฝืนหรือพยายาม นั่นผิดวิธีแล้ว รีบลุกขึ้นไปล้างหน้าล้างตาแล้วมาเริ่มต้นใหม่ นึกทบทวนคำสอนที่ได้รับฟังว่าเราจะเริ่มต้นอย่างไรถึงจะถูกต้อง แล้วก็ค่อย ๆ ทำไป อย่างนักเรียนอนุบาล

หลวงพ่อย้ำเสมอว่า จบอนุบาลแล้วจะได้ต็อกเตอร์เลย ถ้าเราทำถูกวิธี คือ หยุดใจ ซึ่งจะนำไปสู่ทุกขั้นตอนเลย ย้ำอีกที เมื่อเราได้เห็นแสงสว่างแล้วเห็นดวงธรรมแล้ว เห็นกายภายในแล้ว เห็นองค์พระแล้ว เพราะความที่เราไม่ได้มุ่งต่อภาพ คือ เห็นสักแต่ว่าเห็น หรือมองไปงั้น ๆ เอง มันก็จะมีอะไรใหม่ ๆ มาให้เราดูได้เรื่อย ๆ

การดูเฉย ๆ ก็คือใจที่หยุดนิ่งนั่นเอง ใจก็จะหยุดนิ่ง ละเอียด ลุ่มลึกลงไปเรื่อย ๆ แล้วก็จะมีองค์พระในองค์พระมาให้ดู แล้วก็จะเป็นสุขทุกครั้งที่ยังองค์พระผุดผ่านใจเราอย่างสบาย ๆ ต้องอย่างนี้นะ

เพราะฉะนั้นหยุดกับนิ่งสำคัญ ภาพมาทีหลัง อย่าไปกังวลกับเรื่องการเห็นให้มากเกินไปว่า เราต้องเห็น ต้องได้ ต้องมี ต้องเป็น ลืมไปก่อนชั่วคราว ค่อย ๆ ทำไป อย่างใจเย็น ๆ อย่าไปคำนึงถึงวันเวลาที่ผ่านไป และที่กำลังจะผ่านไป ในอนาคต



ทำปัจจุบันนี้ แล้วจะเร็วอย่างที่เราคาดไม่ถึงเลย ขอให้นั่งอย่างมีความสุข แล้วจะสนุกกับการนั่ง จะมีสอว้อยทีเดียว สบายเบิกบาน อย่างนี้นะ ต่างคนต่างทำกันไปเจียบ ๆ

พฤษภดิถีที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



ลูก ต้องหยุดนิ่งได้
อย่า เพิ่งสนใจตอน
ท้อ นั้นจักบันทอน
ถอย จากอธรรมแล้ว

เสียก่อน
ยากแท้
ห่างเป้า
หยุดให้ใจใส

ตะวันธรรม

อย่าท้อ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...วัตถุประสงค์ที่เราฝึกเป็นภาพก็ดี หรือวางใจนิ่งเฉย ๆ ก็ดี
ต้องการให้ใจกลับมาอยู่ที่ต้งต้งเดิมภายใน เพื่อให้ใจหยุดใจนิ่ง
หลังจากที่มันวิ่งไม่หยุดไปในเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
มานานแล้ว ทำให้เราไม่พบกับความสุขที่แท้จริง ดังนั้นเราต้องมา
ฝึกใจให้หยุดนิ่งอยู่ภายใน ฝึกไปเรื่อย ๆ นะลูกนะ

อย่าท้อหรือเลิกกลางคันกันซะก่อน หมั่นทำความเพียรไป
เราต้องยอมรับว่าเราเป็นมนุษย์ธรรมดา ไม่ใช่เทวดา เพราะฉะนั้น
ฝึกใหม่ ๆ มันก็มีฟุ้งบ้าง มีดบ้าง เมื่อยบ้าง เปื่อยบ้าง ท้อบ้าง ก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา อย่าไปท้อให้ทำความเพียรกันไปนะ บางทีเรา
นั่งไปแล้วดูเหมือนไม่ก้าวหน้าซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่ การที่เราไม่ทำสติ
ถึงจะเรียกว่าไม่ก้าวหน้า แต่ถ้าเราฝึกกันไปทุก ๆ วัน มันก้าวไปข้างหน้า
ทั้งนั้น แต่มันอาจจะช้าหน่อย

การที่เราค่อย ๆ เดิน แม้มันจะช้าแต่ก็ถึงเป้าหมาย แต่ถ้าเรา
ไม่เดินมันก็อยู่กับที่ไปไม่ถึงเป้าหมาย ก็แปลว่า ถ้าเราไม่นั่งฝึกใจให้

อยู่ภายในก็คือการไม่ยอมเดินนั่นเอง แล้วอย่างนี้มันจะถึงจุดหมาย
ปลายทางได้อย่างไร

เราต้องฝึกนะ เราถึงจะสมหวังในชีวิต คือการ
ได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง ซึ่งมันมีเพียงประการเดียว
คือ หยุดกับนิ่ง

นตฤ สนติปรั สุขอื่นที่นอกจากใจหยุดนิ่งไม่มี

ก็แปลว่า เราจะไปหาความสุขจากที่อื่น จากคนสัตว์สิ่งของ
มันไม่มี ที่ไม่เจอเพราะว่ามันไม่มี ซึ่งผู้ฉลาดมีปัญญาเขาก็
ไม่เสียเวลาไปกับการไปหาในสิ่งที่ไม่มี เพราะสิ่งที่มีอยู่ทีเดียว คือ
หยุดกับนิ่งภายใน

เพราะฉะนั้นฝึกไปเรื่อย ๆ เห็นไม่เห็นก็ไม่เป็นไร ฝึกไป แต่ฝึก
ไปเรื่อย ๆ ที่ไม่เห็นเป็นไม่มี ต่างแต่ว่าช้าหรือเร็ว ถ้าเรามีความเพียร
ทำอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ถูกหลักวิชา คือ วางใจพอดี ๆ เดี่ยว
ก็สมหวังกันทุกคน

อาทิตย์ที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๗



เมื่อใดที่ลูกล้ม
ลูกจักต้องจดจำ
อรรยรรสทุกคำ
ลูกจักล้มได้ด้วย

รศธรรม
กว่าม้วย
ล้ำเลิศ
หยุดไว้กลางกาย

ตะวันธรรม

รสแห่งธรรม เลิศกว่ารสทั้งปวง

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

หยุดเป็นตัวสำเร็จ หยุดอย่างเดียว ให้มีสติ สบาย สม่่าเสมอ
อยู่ภายในนะ เดี่ยวมันก็จะถูกส่วนไปเอง นั่งให้นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุน
ละไม เดี่ยวก็ทำได้กันทุกคน

มันยากแต่ไม่มาก ยากพอสู้อยู่ด้วยความเพียรอย่างถูกหลัก
วิชา ด้วยฉันทะคือรักที่จะทำ เพราะเห็นประโยชน์ เห็นคุณค่า
ทำแล้วมีความสุข มีปิติ ความเพียร ก็จะเกิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ
โดยไม่ต้องใช้ความพยายาม ความเพียรจะเกิดขึ้นมา ใจจะจดจ่อ

ทั้งวันทั้งคืนในทุกกิจกรรม มันอยากจะทำให้ได้ อยากจะเข้าถึง
อยากให้ดีกว่านี้ แล้วก็ค่อย ๆ สังเกตไปเรื่อย ๆ ว่า ทำอย่างไรถึงจะ
หยุดนิ่งได้สมบูรณ์ จะเห็นได้ชัดใสสว่าง เข้ากลางคลอง นี้อธิบาท ๔
ก็จะมาตอนนี้นะ

สิ่งนี้มีความสำคัญกับชีวิตเรามาก ๆ ถ้าทำได้ทำเป็นจะเห็น
ภาพภายใน เราจะอัศจรรย์ใจในธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ว่า คำแนะนำสั่งสอนของท่านช่างดีเลิศประเสริฐจริง ๆ ที่ทำให้เรา
ไปรู้ไปเห็นสิ่งที่มีอยู่ในตัว ซึ่งเป็นแผนผังในชีวิตติดกันมาตั้งแต่
ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์

เราจะมีอัศจรรย์ใจว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปรู้ไปเห็นมา
ได้อย่างไร ท่านรู้เห็นแล้วทำไมท่านไม่หงนะ กลับให้คำแนะนำ
ที่ดี ๆ ให้เราได้เข้าถึงอย่างท่าน คืออย่างท่าน เก่งอย่างท่าน ปกติ
คนเราจะหวนความรู้ที่จะให้คนอื่นเก่งเท่ากับตัวหรือเหมือนตัว
แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เป็นอย่างนั้น ไม่หวน แล้วยังสอนให้เห็น
ตามท่านอีกด้วย

และจะมีอัศจรรย์ใจอีก เพราะเข้าถึงแล้วรู้รสชาติของการเข้าถึง
ว่ารสแห่งธรรมชนะเลิศกว่ารสทั้งปวง รสเปรี้ยวหวานมันเค็ม
ที่ลิ้นกระทบรสอาหารเครื่องดื่ม สู้รสแห่งธรรมไม่ได้ หรือรสชาติ
ของการได้เห็นของสวย ๆ งาม ๆ ทำให้ใจปลื้มก็ยังสู้รสที่เห็นธรรม
ภายในไม่ได้เลย

หรือรสชาติที่ได้ยินเสียงเพราะ ๆ ชวนให้สนุกสนานเบิกบาน
ยังสู้รสของการเข้าถึงตรงนี้ไม่ได้เลย หรือรสชาติของกลิ่นหอม ๆ



ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจยังไม่ถึงการเข้าถึงธรรมตรงนี้ ซึ่งมีรสชาติในการให้ความพึงพอใจมากกว่านั้น หรือรสชาติแห่งการสัมผัสสิ่งที่นุ่มนวล เสื้อผ้า หรืออากัมภิลสเปศสัมพันธ์ หรืออะไรต่าง ๆ เหล่านั้น มันสู่รสชาติในการเข้าถึงธรรมตรงนี้ได้เลย มันเบิกบานกว้างขวางกว่ากันเยอะ

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ซึ่งมีรสชาติทำให้มนุษย์ตรึงติดเอาไว้ เมื่อมาเทียบกับรสชาติในการเข้าถึงธรรม แค่ธรรมเบื้องต้นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานก็เลิศประเสริฐกว่าแล้ว ยิ่งเข้าถึงดวงศีล ดวงสมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ก็ยิ่งเพิ่มพูนทับทวีขึ้นไป

ยิ่งเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียดยิ่งมีรสมีชาติหนักเข้าไปอีก เข้าถึงกายทิพย์ พรหม อรูปพรหม กระทั่งถึงกายธรรม มีรสมีชาติเลิศขึ้นไปเรื่อย ๆ เหมือนเถาปิ่นโตหลาย ๆ ชั้น เปิดชั้นแรกมีอาหารว่าอร่อยแล้ว ยกชั้นแรกออกไป ชิมชั้นที่สองอร่อยเพิ่มขึ้น ยกชั้นที่สองออกไปชิมชั้นที่สามอร่อยหนักเข้าไปอีก นี่ตั้ง ๑๘ ชั้น รสชาติก็จะยิ่งอร่อยขนาดไหน

ยิ่งเข้าถึงกายธรรมอรหัตต์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายธรรม ก็จะอุทานเหมือนพระมหากัปปินะ โอ สุขจังเลย คือพึงพอใจจังเลย ชอบจังเลย

นี่คือสิ่งที่ลูกทุกคนจะต้องทำให้ได้ในชีวิตนี้ ไม่ได้
ก็ยอมตายละ สู้ก็ตาย ไม่สู้ก็ตาย ก็มันต้องตายกันอยู่
แล้ว ก็ต้องทำกันไป ก่อนที่เราจะตายต้องให้ไปจิรมรชาติ
ของธรรมกายซะก่อนว่า มีรสมีชาติเป็นอย่างไร

ถ้ารู้รสชาติการเข้าถึงธรรมกายใจจะผ่องใส ไม่เศร้าหมอง มีสุข
ตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่ ตายแล้วยังสุขยาวนานกว่าในสุคติโลกสวรรค์

นี่คือสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะต้องฝึกกันให้ได้ อย่าไปให้ความสำคัญกับกิจอื่นมากเกินไป บริหารเวลาให้เป็น เวลาจะดูหนึ่งดูละคร จะเที่ยวเตร่สนุกสนาน เอามาทำตรงนี้ ทำเป็นแล้วจะสนุกกว่าดูหนึ่งดูละครเสียอีก ส่วนข่าวคราวเราก็ติดตามได้ เลือกรสเฉพาะที่จำเป็น ตั้เองรู้หรือควรรู้ ข่าวอะไรไม่ควรรู้ ไม่ต้องรู้ เราก็ผ่านไป นี่บริหารเวลาของชีวิตที่เหลืออยู่อย่างจำกัดนี้ให้เป็น

ถ้าเข้าถึงธรรมกายแล้วเราจะมีชีวิตอยู่อย่างผาสุก สุขทั้ง ๆ
ที่ยังมีชีวิตอยู่นี้แหละ สุขอย่างพูดไม่ออกบอกไม่ถูกทีเดียว ให้ชีวิต
นี้ได้มีโอกาสเปล่งคำว่า สุขจังเลย ชอบจังเลย ฟังพอใจจังเลย ให้
ได้รู้รสชาติกัน

อย่าไปท้อถอยในยามที่เรายังทำไม่ได้ ขอให้ได้ทำเถอะ
เดี่ยวเราก็จะทำได้ มันก็ค่อย ๆ เป็นไปเรื่อย ๆ ละเอียดไปเรื่อย ๆ
ได้เรียนรู้กันไปเรื่อย ๆ ได้สัมผัสที่ละเอียดกับสภาวะธรรมที่เข้าถึง
ไปเรื่อย ๆ ฝึกไปทำไป



หมั่นสังเกต

แล้วก็หมั่นสังเกต อย่างนั่งโดยไม่สังเกต สังเกต หมายถึง เออ วันนี้นั่งแล้วรู้สึกดีจังเลย สบายจังเลย เราทำอย่างไร ให้จำวิธีการเอาไว้

ทำอย่างนี้แล้วไม่ฟุ้ง ไม่ง่วง ทำอย่างนี้แล้วมันไม่แคบ ไม่อึดอัด ไม่มัน ไม่ซึม ไม่ตึง ทำอย่างนี้แล้วสบาย ทำอย่างนี้แล้วเบิกบาน ทำอย่างนี้นั่งแล้วรู้สึกว่า เวลาหมดไปเร็วเหลือเกิน อยากนั่งอยู่นาน ๆ ก็สังเกตเอาไว้เราทำอย่างไรจึงได้อย่างนี้ แล้วก็ทำอย่างนี้ซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านใช้คำว่า *ภาวิตา พหุลิกิตา* ทำบ่อย ๆ ทำเนื่อง ๆ ทำซ้ำ ๆ ณ จุดที่ทำ ต้องสังเกตนะลูกนะ

สังเกตอย่างนี้ดี อย่าไปสังเกตจ้องจับผิดใคร อย่างนั้นไม่ดี ไม่เกิดประโยชน์อะไร หมดเวลาแล้ว มาสังเกตตรงนี้ดีกว่า ว่าเราทำถูกไหมหรือยังไม่ถูก หรือถูกแล้วแต่ยังไม่สมบูรณ์ หรืออย่างนี้สมบูรณ์ พอสังเกตอย่างนี้เดียวเราก็จะนั่งดี จะปลื้มอกปลื้มใจ จะมีปิติ มีความภาคภูมิใจว่า คนทะเล่อทะล่าอย่างเราก็ทำเป็นกับเขาเหมือนกันนะ เลยเผลไป ไม่ทำ เว้นไป ๒ วัน ๓ วัน ไปให้ความสำคัญกับเรื่องอื่น พอมีอารมณ์ก็กลับมาทำใหม่ อ้าว ไม่ได้อย่างเดิมซะแล้ว นี้อ่าชะล่าใจนะลูกนะ เรายังฝึกใหม่อยู่ แม้จะฝึกมานานแค่ไหน เป็นวัน เป็นเดือน เป็นปี เป็นหลาย ๆ ปี แล้วก็ตาม ก็ยังได้ชื่อว่า เป็นผู้ฝึกใหม่อยู่ ยังไม่ชำนาญ

แม้คนที่ทำชำนานอยู่แล้วเขายังทำซ้ำ ๆ กันไปเรื่อย ๆ อย่างนั้นแหละ นี่ต้องอย่างนี้ แล้วจะทำได้ ทำเป็นแล้วจะมีความสุขมาก ๆ ชีวิตเกิดมาในชาตินี้ก็สมหวัง จะทำบุญ ทำทาน รักษาศีล จะมีอานิสงส์มากกว่าธรรมดา ทำน้อยได้มาก ทำมากก็ยิ่งทับทวี เพราะว่าเราทำด้วยใจที่ละเอียด ที่บริสุทธิ์ ที่หยุดนิ่ง นี่หลักวิชาสำคัญนะลูกนะ ต้องจำให้ติดทีเดียว หมั่นสังเกตให้ดีนะ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวกันทุก ๆ คน ต่างคนต่างนั่งกันไปเจียบ ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖



ตริกแก้วต้องนิกน้อม	เบาเบา
แค่ว่ามีในเรา	อยู่แล้ว
อย่าตริกเพ่งเขม็งเอา	จริงน้อ
เดียวเครียดเพราะตริกแก้ว	เพ่งแล้วกลางกาย

ตะวันธรรม

ยอม หยุด เย็น

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ตริก ก็คือการนึกถึงดวงใจ ๗ อย่างสบาย ๗ คล้าย ๗ กับ
เรานึกถึงสิ่งที่เราคุ้นเคย หรือสิ่งที่เรารัก ถ้าคุ้นเคยมากเห็นจนเจนตา
ก็จะนึกได้ง่าย รักมากก็นึกได้ง่ายเหมือนกันให้นึกคล้าย ๗ อย่างนั้น
ไม่ใช่เพ่งลูกแก้ว ไม่ใช่ไปเค้นภาพให้นึกเบา ๗ สบาย ๗

นึกได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน นึกไปเรื่อย ๗ อย่างสบาย ๗
ไม่ต้องเร่งร้อน ทำใจให้ใสบริสุทธิ์เยือกเย็น แม้ไม่ชัดเจนก็ไม่ใช่ไร
ชัดแค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน แล้วก็นึกให้ต่อเนื่อง อย่าให้ผลอยจน
กระทั่งใจแวบไปคิดเรื่องอื่น แต่ถ้าอดไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ ก็ปล่อยมัน
ไป ช่างมัน อย่าไปรำคาญ อย่าไปกังวล อย่าไปคิดว่าความฟุ้งเป็น
อุปสรรคต่อการนั่ง ไม่ต้องคิดอะไรทั้งนั้น เหย ๗ คือ พอรู้ตัวเราก็ดึง
ใจกลับมาเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๗

ยอมเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ คล้าย ๆ กับนักเรียน
อนุบาล ยอมตรงนี้ไปก่อน ส่วนมากมักจะยอมกัน
ไม่ค่อยได้ เพราะยอมไม่ได้จึงเกิดปัญหา ทำให้การ
ปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า

อย่าฟังผ่านนะลูกนะ ตรงนี้สำคัญ เพราะความ
ไม่ยอม บางทีติดมา ๑๐ ปี ก็มี ๑๐ กว่าปี ก็มี บางคน
๒๐ ปี ระหว่างนั้นก็เตือนย้ำบ่อย ๆ แต่ก็ฟังผ่าน ไม่
ได้เป็นข้อคิดสะกิดใจ จนกระทั่งท้อ เปื่อการนั่งก็มา
ซักถามดูว่า สาเหตุเป็นเพราะอะไร ถึงได้รู้ว่าเพราะ
ไม่ยอมนั่นเอง ไม่ยอมทำใจ

เหมือนคนไม่มีเงินต้องยอมรับว่าเราไม่มีเงิน นี่ก็เหมือนกัน
เราก็มอมรับไปก่อนว่ามันมีให้ดูแค่นี้ มันไม่ชัด เหมือนเอาของ
หรือเอาดวงแก้วไปตั้งไว้ในที่สลัวหรือในที่ไกล ๆ มองไปที่โรมันก็
ไม่ชัดเจน ก็ต้องยอมรับก่อนว่ามันมีให้ดูแค่นี้ เราก็ดูไปแค่นี้จะไป
เพ่งแบบคนตาหยี หรือจะไปบังคับไปเค้นให้ชัดยังงั้นมันก็ไม่ชัด
ต้องยอม ๆ ไปก่อน

ต้นกล้าไม้ที่ปลูกยังเล็ก ๆ เราก็ต้องยอมรับว่าจะไปเขี่ย
ไปตีมัน จะใส่ปุ๋ยแค่ไหน ไปขู่ว่าไปอ่อนวอนแค่ไหนว่า ให้ออก
ลูกเดี๋ยวนี มันไม่ออกหรอก มีแต่ที่เขาเล่นกลเท่านั้น แต่ความจริง



มันไม่เป็นเช่นนั้น ต้องยอมรับนะลูกนะ อย่าฟังผ่านนะ ยอมรับว่า
ต้นกล้าอ่อน มันยังไม่มีลูกเหวี่ยง ไม่มีดอก ไม่มีผล

ลูกคนไหนที่ทำสวน ทำไร่ ทำนาจะเข้าใจว่ามันต้องยอมรับ
ยอมรับแล้วทำไงต่อ ก็ทำใจสบาย เหมือนผู้เข้าใจชีวิต เข้าใจต้นไม้
เข้าใจเรื่องของประสบการณ์ภายในดีพอสมควร ยอมรับนะลูกนะ

ยอมว่ามันมีด ก็ต้องยอมไปก่อนว่ามันมีด ถ้านึกภาพขึ้น
มา เห็นได้แค่นั้นก็เอาแค่นั้นไปก่อน ใจเย็น ๆ ทำเหมือนปลูก
ต้นไม้อย่างที่ยกตัวอย่าง หมั่นรดน้ำ พรวันดิน ขจัดวัชพืช ใส่ปุ๋ย
ค่อย ๆ ประคับประคองกันไป เดี่ยวกล้านั้นก็จะค่อย ๆ เจริญเติบโต
ขึ้นทุกวัน

ยิ่งให้เงาของเราไปทับต้นไม้ หมายถึงว่า เราจะต้องเอาใจใส่
หมั่นไปดู อย่าปล่อยทุกอย่างปล่อยเป็นเสร็จ ไม่ว่าเรื่องคนสัตว์สิ่งของ
อย่าไปวางใจ เชื่อก็คือแต่อย่าเพิ่งวางใจ ทุกอย่างปล่อยไม่ได้ จะเป็น
คนสนิทชิดชอบ จะเป็นอะไรก็แล้วแต่ อย่าปล่อยเชื่อ อย่าเพิ่งวางใจ
ต้นกล้าก็เหมือนกัน อย่าปล่อยลืมนรดน้ำ ลืมไปดู ลืมไปขจัดวัชพืช
ลืมนพรวันดิน ลืมใส่ปุ๋ย คอยดูว่าอะไรที่จะทำให้ต้นกล้าปลอดภัยแล้ว
ก็เจริญเติบโตอย่างงดงาม เราก็ทำอย่างนั้น

ต้องให้เงาเจ้าของไปทับต้นไม้ เขาอุปมากันอย่างนั้น ใจของเรา
ก็ต้องให้เข้ามาครอบคลุมที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ บ่อย ๆ ที่บอก
ให้ลูกทุกคนก่อนนอนเอาใจวางไว้กลางกาย จะได้หลับฝันดีหรือ
ไม่ฝันเลย ตื่นเราก็เอาใจไว้กลางกาย เป็นสิ่งแรกที่เราจะต้องนึกถึง
จะเข้าห้องน้ำห้องท่า อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ใจก็หมั่นนึกเอา

วิธีเท่านั้น คือ ต้องทำสม่ำเสมอทุกวัน ทั้งวันได้ก็ยิ่งดี ทั้งวันไม่ได้เราก็เอาเป็นช่วง ๆ ไป ทำช่วงเช้าได้ เอา วันพรุ่งนี้ก็จะอาจจะช่วงสายแล้วมันก็น้อย ๆ เติมวันไปเอง

พอใจของเรายอมรับ ใจก็หยุด พอหยุดใจก็เย็น พอเย็นก็เห็นภาพชัดขึ้นกว่าเดิม จาก ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ก็เป็น ๒๐ เปอร์เซ็นต์ เรา จะเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน

เหมือนการเลี้ยงลูก ค่อย ๆ เลี้ยงก็เห็นการเปลี่ยนแปลงของลูกรักเราได้ชัดเจน ปลูกต้นไม้ก็เช่นเดียวกันก็เห็นการเจริญเติบโต ให้ได้ชื่นใจขึ้นมาเรื่อย ๆ ก็ยังต้องยอมอย่างเดิม ยอมรับว่ามันเท่านี้ พอยอมมันก็หยุด พอหยุดมันก็เย็น พอเย็นก็เห็นภาพ เอ้า ชัดกว่าเดิมอีกแล้ว จาก ๒๐ เป็น ๔๐ เปอร์เซ็นต์ ก็รักษาตรงนี้ อย่าให้เสื่อมลง มา แม้มันไม่เจริญขึ้นก็ให้คงที่เอาไว้

จำนะลูกนะ จำและทำด้วย รับทราบแล้วก็รับปฏิบัติด้วย ก็ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ๔๐ เปอร์เซ็นต์ ยอม...หยุด...เย็น ไปเรื่อย ๆ เดียวก็ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ เห็นใหม่จะว่า ถ้าเรายอม...หยุด...เย็น เดียวก็เห็นจำขึ้นเรื่อย ๆ เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้น และเป็นสุขทุกครั้งที่นั่ง จะไม่มีความรู้สึกว่าฝืนนั่ง หรือพยายามที่จะนั่งให้เกิดสมาธิหรือให้ใจสงบ

ไปได้ยินใครเขาพูด เขาปฏิบัติดี มีประสบการณ์ภายในก้าวหน้ากว่า เราก็ฟังไว้ ก็ชื่นชมอนุโมทนากับเขา แต่อย่ามาน้อยเนื้อต่ำใจว่า เราไม่เท่าเขา หรือกลับมาเร่งจะให้เท่าเขา เหมือนเขา หรือดียิ่งกว่าเขา อย่าทำนะลูกนะ

เราไปเห็นอีกสวนหนึ่ง โอ้โฮ ต้นไม้มันใหญ่ สวนที่บ้านเรา
เพิ่งสูงแค่เมตร แต่สวนอื่นเขา ๕ เมตรไปแล้ว ก็จะพยายามไปริด
ไปคั่น ไปดึงให้มันยืดขึ้นมา มันไม่ได้นะลูกนะ มันก็มีขบวนการ
สังสมของมันใจภายในก็เช่นเดียวกันต้องค่อย ๆ สังสมความละเอียด
และก็มันสังเกตว่า เรามีความสุขเพิ่มขึ้นในการนั่ง เพราะว่าเรา
ไม่เร่งร้อน เรายอม เราหยุด เราเย็น ยอมรับชีวิต อย่าไป Spoil
ชีวิตมันมากนัก ยอมนะ ใจเย็น ๆ สบาย ๆ มันก็จะเบิกบานยิ่งขึ้น
ไปเรื่อย ๆ ความเบิกบาน ความสุขที่อยากจะนั่งจะเป็นพลังส่งให้
เราก้าวหน้าขึ้นทุกวัน

เครื่องเสริมการปฏิบัติธรรม

นอกเวลาเราก็มันสังเกตว่า อะไรจะเป็นเครื่องเสริมให้ใจเรา
ก้าวหน้ากว่านี้ เช่น การปลูกมะม่วง เขาเสริมรากที่โคนต้น จากเดิม
รากเดียวต้นเดียวไม่แข็งแรง เอาสัก ๒ ราก ๓ ราก ๕ ราก ให้มัน
แข็งแรงขึ้น เอ้า เราก็เสริมสิ รักษาสิ ๕ ของเราให้บริบูรณ์ หรือ
รักษาสิ ๘ แบบเดินสายกลาง ทุกวันพระ วันโกน หรือหลัง
วันพระอีกวัน เราก็ถือกันไปแบบสายกลาง เพราะว่ามันไม่ใช่แค่
เรื่องเพศเรื่องเดียว มันยังเกี่ยวพันกับการรับประทาน และอะไรอีก
หลายอย่างที่ข้องเกี่ยวกับสังคม ส่วนทานบารมีเราก็สังสมไป
สิลเราก็รักษา

แล้วก็สำรวจจิตใจของเราให้มันผ่องใสเสมอ ให้อารมณ์ดี ๆ
อย่าให้ขุ่นมัว หมั่นดัดความคิดในใจว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็น
อกุศล อะไรเป็นกลาง ๆ อะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาป อะไรไม่ใช่



บุญ ไม่ใช่บาป เราก็หมั่นสังเกต เหมือนร่างกายของเรา นอกจาก
รับประทานอาหารธรรมดาแล้ว ยังมีอาหารเสริมขึ้นมาอีก เพื่อพุง
ร่างกายให้แข็งแรง แล้วยังไม่พอยังต้องออกกำลังกาย ต้องพักผ่อน
ให้เต็มที่ มันต้องมีเครื่องช่วยเสริมเข้ามาอย่างนี้

ใจก็เหมือนกันนะลูกนะ ให้มันสังเกต หมั่นดัดความคิดในใจ
ถ้าเป็นอกุศลเราก็ไม่รับไว้ แต่ถ้ามันเกิดเราก็ทำเฉย ๆ มันอยู่กับเรา
ไม่นานหรอก เดียวก็ผ่านไป มันก็เกิดชั่วครวญเดี๋ยวมันก็ดับพอลงเกิดขึ้น
ตั้งอยู่ เดียวอารมณ์นั้นก็เสื่อมสลายหายไป นี่คือเครื่องเสริม

พอเสริมอย่างนี้หนักเข้า เวลาเรามานั่งธรรมะ ใจจะรวมได้
เร็ว เมื่อวานนี้ถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว วันนี้เราก็นิ่งเฉยเริ่มต้นใหม่
เริ่มต้นใหม่มันก็ไป ๕๐ เปอร์เซ็นต์อีกก็ไม่ใช่ไร ยอมมันไปก่อน
เราเข้าออกตรง ๕๐ เปอร์เซ็นต์นี้ให้คล่อง ต่อไปจะชำนาญมากเข้า
แต่เดิมนั้นต้องใช้เวลา ๑ ชั่วโมง ถึงจะไปถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ต่อมา
แค่ครึ่งชั่วโมงก็ถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ต่อมาก็ลดลงมาเรื่อย ๆ
จนกระทั่งแค่ ๕ นาที มันก็ถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ฝึกจนกระทั่ง
คล่องไปเลยตรง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ พอเราไม่เร่งร้อนว่าให้ถึง ๑๐๐
เปอร์เซ็นต์ หรือยิ่งกว่า ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ พอทำอย่างนี้หนักเข้า มัน
ก็ก้าวหน้าไปเอง

หนทางที่เราเดินบ่อย ๆ หน้้ามั่นไม่รอกหรอก แล้ว
เราก็จะเจนทาง ตรงไหนมีก้อนอิฐ ตรงไหนมีตอ มีหลุม
มีบ่อ เราก็หลบเลี่ยงได้ ทางเดินของใจก็เช่นกัน ทำให้

มันคูน เดี่ยวเราก็จะรู้ว่า อ้อ ตรงนี้มันเป็นหลุม เป็น บ่อ เป็นตอของการปฏิบัติธรรม มันสะดุดทุกทีเวลา มาถึง อย่างนี้เราก็สังเกตออก แล้วในที่สุดก็ชำนาญไป เรื่อย ๆ จาก ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ก็เป็น ๖๐, ๗๐, ๘๐, ๙๐, ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

แม้ได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ยอม...หยุด...เย็น ก็ยังต้องเอา มาใช้นะลูกนะ ยอมที่เราเพิ่งได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แต่คนอื่นเขา ๒๐๐ เปอร์เซ็นต์ไปแล้ว ยอมไปก่อน เออ ตอนนี้อยู่ถึงดวงนะ แต่เขาถึงกายภายในไปแล้ว ช่วงเขานะลูกนะ อย่าลืมิใช้วิธีเดิมวิธีเดียว คือยอม...หยุด...เย็นเท่านั้น

เหมือนเรารับประทานอาหาร ใช้วิธีเดียว คือ ตักข้าวเข้าปาก วิธีเดียว ถ้าใส่ทางจมูกต้องเจาะคอ นั่นมันผิดธรรมชาติ ฟังเสียงก็ เหมือนกันวิธีเดียววิธีเดิมนั่นคือ ต้องผ่านช่องหู เพราะฉะนั้นการ ทำให้ก้าวหน้าก็ใช้วิธีเดิมวิธีเดียวเท่านั้น

เพราะฉะนั้นเราเห็นดวงชัดใสแจ่มที่เดิวนะ กลมดึก สว่าง เจิดจ้า เอ๊ะ ทำไมไม่เห็นกายภายในเหมือนอย่างคนอื่นเขาเห็น ละ เอาละสิ ตัวอุปสรรคพญามารมันสอนเราในตัวแล้วนะ มันมา กระซิบในใจว่า เอ๊ะ เราเห็นดวงขนาดนี้ มันน่าจะเห็นกายแล้วนะ ทำไมยังไม่เห็น ตัวนั้นมันกระซิบอยู่ในใจ อย่าไปเชื่อนะลูกนะ เราก็ ยังทำ ยอม หยุด แล้วก็เย็นต่อไป เย็นไปเรื่อย ๆ ไม่ช้าหรอกจะเร็ว ทำให้หลวงพ่อบอกจะเร็วมาก ๆ และนั่งจะมีความสุขทุกครั้ง



ถ้านั่งแล้วไม่มีความสุขก็อย่าไปนั่งมันเลย นั่งไป
ทำไม ถ้าอยู่เฉย ๆ สุขมากกว่า ก็เพราะว่านั่งผิดวิธี
จึงไม่มีความสุข จึงไม่ได้รับความสุขที่เกิดจากการ
เจริญภาวนา

เพราะฉะนั้นเรายอม ได้ดวงแล้ว แต่ยังไม่เห็นกายก็ช่างมัน
สองตัวนะ “ข้างมัน” อีกสามตัว คือ “ยอม หยุด เย็น” ยอมว่าเรา
หยุดใจได้แค่นี้ ใจมันก็จะได้หยุด แล้วมันจะได้เย็นใจ พอใจอยู่เย็น
มันก็เป็นสุข เราคงเคยได้ยิน อยู่เย็นเป็นสุข อยู่ร้อนมันเป็นทุกข์
จำนะลูกนะ จำไว้ให้ดี ๆ

ถ้าจำได้แล้ว ต่อจากนี้ไป นั่งตรงกลางอย่างสบาย ๆ เราถึง
ตรงไหน ยอม หยุด แล้วก็เย็นนะลูกนะ ต่างคนต่างทำกันไป
เจียบ ๆ

เสาร์ที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



จำคำนี้ “สักแต่ว่า” นะลูกเอ๋ย
จะเปิดเผยสิ่งล้ำค่าให้ลูกเห็น
เห็นความมีติดตาทายาล้ำเค็ญ
สักแต่ว่าฉันเห็นก็เป็นพอ
นิ่งเบา ๆ ต่อไปใจนิ่ง
เดียวก็ปึงไสแจ่วจรร้องอ้อ
เพิ่งเข้าใจ “สักแต่ว่า” วันนั้น
ช่วยบอกต่อ “สักแต่ว่า” คำล้ำจริง

ตะวันธรรม

๔ ส. สำเร็จ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...หยุดแรก นี่จะยากสักนิด ก็ไม่ใช่ยากมาก ยากนิดหน่อย แต่
ก็ต้องอาศัยการฝึกฝน ทำความเพียรให้สม่ำเสมอ ต้องมีสติกับสบาย
สม่ำเสมอแล้วก็สังเกต ๔ ส. นี้ ต้องจำให้ดี

สติ ก็คือการดึงใจกลับมาอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ได้
ตลอดเวลาเลย ทำอย่าง**สบาย** ๆ คล้าย ๆ กับเรานึกถึงเรื่องราวที่
เราชอบ คือนึกแล้วมันไม่มัน ไม่ซึม ไม่ตึง ระบบประสาททกล้ามเนื้อ
ต้องไม่เกร็ง ไม่เครียด ต้องผ่อนคลาย แต่ที่ไม่สบายก็เพราะเรา
เอาลูกนัยน์ตากดลงไปดู เพราะเราคุ่นเคยและก็ชินว่าการที่จะมอง
ภายในนั้นต้องกดลูกนัยน์ตา ต้องเหลือบตาลงไป ถ้าเหลือบเฉย
ๆ มันก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้าตั้งใจเกินไปมันก็จะแรง กดลงไปโดยที่
เราไม่ได้ตั้งใจ เราก็นึกว่าเรามองธรรมดา แต่จริง ๆ แล้วเรากำลังกด
ลูกนัยน์ตา

สมาธิเสมอ คือทำให้ได้ทุกวัน ทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน หรือว่าถ้ามันมากไปก็เอาแค่สองเวลา คือ หลับตากับลืมตา หรือ หายใจเข้าหายใจออกก็ได้

สังเกต คือเวลาเลิกนั่งสมาธิแล้วให้มันสังเกตว่า เราทำถูกหลักวิชาไหม ถ้าไม่ถูกก็ปรับปรุงแก้ไข ถ้าถูกก็ทำให้เจริญขึ้น คล่องขึ้น ให้ชำนาญขึ้น สักวันหนึ่งก็จะเป็นวันสว่างของเรานะลูกนะ

การเห็นทางใจและการเห็นด้วยตาเนื้อ

การเห็นทางใจจะต่างจากการเห็นด้วยตาเนื้อ การเห็นด้วยตาเนื้อสำหรับคนที่มิดวงตาปกติ พอเราลืมตาเราจะเห็นได้ทันที และของไกล ๆ มักจะเห็นชัดน้อยกว่าของใกล้ ๆ แต่การเห็นภาพทางใจนั้นจะค่อย ๆ เห็น คือค่อย ๆ ชัด เพราะเรายังมีความมิดในใจอยู่ เหมือนความมิดในยามราตรี ของอะไรอยู่ในที่มืดก็มองไม่ค่อยเห็นจนกว่าเราจะทำนิ่ง ๆ ให้สายตาคู่กับความมืดก็พอจะคาดคะเนว่ามีอะไรบ้าง แต่ก็ยังเห็นได้ไม่ชัดเจนจนกว่าจะฟ้าสว่าง ๆ นั่นแหละ จึงจะค่อย ๆ เห็น ภาพภายในจะคล้าย ๆ อย่างนั้น

จะมีมนุษย์พิเศษบางคนที่เขาสั่งสมบุญมามาก ฝึกมาข้ามชาติ พอหลับตาเขาก็มีภาพได้ชัดราวกับการเห็นภาพด้วยตาเนื้อถึง ๖๐ เพอร์เซ็นต์ก็มี ๗๐, ๘๐, ๙๐ เพอร์เซ็นต์ก็มี แต่ที่ ๑๐๐ เพอร์เซ็นต์ยังไม่เคยเจอ แต่ส่วนใหญ่แล้วจะค่อยเป็นค่อยไป

ซึ่งตรงนี้แหละ มันทำให้เราไม่คุ้ม และมักจะขัดใจเราเสมอ เรา มักจะฮึดฮัด เวลาเราอยากจะได้เห็นภาพภายในก็พยายามไปเค้นภาพ



มันก็ทำให้ระบบประสาททกล้ำเนื้อเกร็งและเครียด เขาก็อุทธรณ์ฟ้อง
เราว่ามันไม่ถูกวิธีแล้วแหละ ทนไม่ได้แล้ว ถ้าเราฝืนทำต่อไปมันก็ไม่
เกิดประโยชน์ เพราะมันผิดวิธี

เพราะฉะนั้น จะให้ใจหยุดได้ก็ต้องหลับตาพอสมควร ปรี๊ด ๆ
ตาดิน ๆ ไม่ถึงกับปิดสนิท แล้วก็ทำความเข้าใจสักว่าใจอยู่ในห้อง เรา
จะนึกเป็นภาพดวงแก้วใส ๆ หรือองค์พระใส ๆ ก็ได้ หรือองค์พระ
ที่เคยกราบไหว้บูชาองค์ใดองค์หนึ่งก็ได้ หรือจะเป็นดวงอาทิตย์
ดวงจันทร์ ดวงดาว เพชรสักเม็ดหนึ่งอยู่ในตัว ค่อย ๆ นึกไป นึกได้
ก็เห็นได้ แต่ภาพที่เกิดจากการนึกมันไม่ชัดเจน เราก็ต้องใจเย็น ๆ
ไม่ต้องใช้ลูกนัยน์ตาดกลงไปดู ลูกนัยน์ตาก็ยังวางอยู่ที่เดิม แต่เรา
นึกภาพทางใจไว้ภายใน เหมือนเรานึกภาพดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์
ดวงดาวอยู่บนท้องฟ้า เรายังนึกภาพได้ โดยเราก็ไม่ต้องเหลือกตา
ขึ้นไปมองก็ยังนึกได้ว่าอยู่ข้างบนท้องฟ้า ทีนี้เราเปลี่ยนมาเป็นนึกใน
กลางท้องเรา เป็นดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ ทำสบาย ๆ

ถ้ามีความรู้สึกเกร็งตึง แสดงว่าไม่ถูกวิธีแล้ว
ต้องผ่อน แต่ที่สำคัญคือเปลือกตาอย่าม้มสนิท
เมื่อเราปรือตาก็จะทำให้เกิดการผ่อนคลายระบบ
ประสาททกล้ำเนื้อ และเราก็เป็นอย่างนั้นเรื่อยไป
เลย จะมีคำภาวนา สัมมา อะระหัง ไปด้วยก็ได้ หรือ
ไม่มีก็ไม่เป็นไร

เราก็ทำนี่ ๗ นุ่ม ๗ ละมุนละไม คล้าย ๗ สำลึที่ลอยฟ่อง
ไปบนท้องฟ้า หรือเหมือนขนนกที่ล่องลอยไป แมตักไปบนผิวน้ำ
ก็ไม่จม หรือจะนั่งนิ่ง ๆ อย่างนี้ก็ได้ให้รู้จักว่า สบาย เป็นอย่างไร
สบายในระดับนี้ ยังไม่ถึงสบายในระดับเข้าถึงความสุข แต่เป็นสบาย
ในระดับที่ไม่เป็นทุกข์ ไม่เครียดก่อน เราค่อย ๆ ฝึกไป เพราะเรา
ยังเป็นนักเรียนอนุบาลอยู่ อย่าไปฝึกแบบคนเก่งแล้วนะ เราฝึก
แบบคนไม่เก่ง สบาย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ระวังเปลือกตานะ นิ่ง ๆ
อย่างเดียว นิ่งอย่างสบาย ๆ เดี่ยวตัวจะขยายไปเอง แล้วก็หาย
กลิ่นไปกับบรรยากาศเลย

ที่นี้เป็นภาพก็จับภาพไว้อย่างละมุนละไม อย่าไปเค้นภาพ
องค์พระหรือดวงแก้วใส ๆ นะ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม สบาย ๆ
อย่าไปใช้กำลังในการบังคับใจเรา อย่าไปยึดอัด ให้นิ่งแบบเยือกเย็น
ใจใส ๆ ต่างคนต่างทำกันไปเรื่อย ๆ นะ

ศุกร์ที่ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗



หากซึ่งคำพ่อได้
จงอย่าได้เกียจจน
ทั้งยืนนั่งเดินนอน
ระลึกถ้อยพุทธเจ้า

สั่งสอน
คำเช้า
หมั่นตรึก
ย่างก้าวเดินตาม

ตะวันธรรม

นิวรรณ์ ๕

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ อากาศกำลังเหมาะสมในการเข้าถึงธรรม หลับตาเบา ๆ สบาย ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ขยับตัวสบาย ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย อย่าให้มีส่วนใดส่วนหนึ่งเกร็งนะ

แล้วก็ต้องแก้ที่ติดนิสัยเอาลูกนัยน์ตากดลงไปดู เวลาหลับตาแค่ปิดเปลือกตา แล้วก็ซ่อนตาเหลือค้ำขึ้นไป จะได้ช่วยแก้ที่กดลูกนัยน์ตาลงไปดูในท้อง

เราไม่จำเป็นเลยที่จะต้องใช้ตาเนื้อ เพราะเวลาแสงสว่างหรือภาพภายในเกิดขึ้น มันไม่เกี่ยวกับลูกนัยน์ตาเลย แล้วเป็นไปไม่ได้ที่ตาเนื้อจะไปเห็นอะไรในท้อง ทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ

ตาเนื้อก็เหมาะสำหรับมองวัตถุภายนอก ไม่เหมาะสำหรับจะกดเข้าไปดูภาพภายใน

ให้สังเกตร่างกายของเรา เขาจะบอกเราเองว่ามันไม่ใช่ คือพอคิ้วขมวด มันตึงบริเวณกระบอกตา หน้าผาก เกร็งทั้งเนื้อทั้งตัว นั่งแล้วรู้สึกเวลามันนานเหลือเกิน หรือรู้สึกเบื่อ ท้อ อย่างนี้ไม่ใช่แล้ว อย่าฝืนทำต่อนะ ให้รีบปรับใหม่ เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ เรายอมเสียเวลาเริ่มต้นใหม่บ่อย ๆ ตรงนี้สักนิดหนึ่ง จนกว่าเราจะปรับกายและใจเป็น

ถ้าทำเป็นแล้วทุกอย่างก็ไม่ยาก หรือยากไม่มาก มันยากพอสู้ คือถ้าสู้แล้วมันก็ไม่ยาก ถ้าเรารู้หลักวิธีการแล้ว มันอยู่ที่ตรงนี้

เพราะว่าพระธรรมกายก็มีอยู่แล้วในตัวของเรา กายภายในก็มีอยู่ ดวงธรรมก็มี แสงสว่างก็มี แต่ว่าความมืดมันมาบดบังใจเราที่เขาเรียกว่า นิรวรณ แล้วพอเราทำไม่ถูกวิธีไปอึดก็ยิ่งไปกันใหญ่

นิวรณ์ ๕

กามฉันทะ คือ การที่ใจหมกมุ่นเรื่องกามฉันทะ เรื่องเพศ เรื่องทรัพย์ อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น ไปผูกพันมันก็ทำให้ใจไปอยู่กับสิ่งนั้น ไม่ได้อยู่ในตัว

พยาบาท คือ ผูกโกรธ ความขุ่นมัว ขัดเคือง

วิกิจจนา คือ ความลังเลสงสัยว่า เราจะปฏิบัติได้หรือ คนอื่นเขาปฏิบัติได้จริงหรือ พระรัตนตรัยในตัวมีจริงหรือเปล่า นี่ก็เขาเองมั้ง อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นต้น



ถิ่นมิทระ คือ ความหดหู่ เกลิบเกลิ้ม ความท้อ ความง่วง เพราะพักผ่อนน้อยบ้าง หรืออาการเซื่องซึมหลังอาหารเพราะเมามากอาหารอย่างนี้เป็นต้น

อุทัจจกุกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ หมายถึงใจคิดไปในเรื่องราวต่าง ๆ ที่คุ้นเคย เรื่องคนสัตว์สิ่งของ หรือถ้าเป็นวิชาการ เขาก็เรียก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เขาเรียกว่า นิรวณ ๕ หรือความมืดที่มาบดบังใจเราเหมือนดวงตะวันมีอยู่ แต่มีหมู่เมฆดำทะมึนมาบดบังเอาไว้ เราจึงมองไม่เห็นดวงตะวัน ภายในใจของเราก็มีนิรวณ ๕ มาบดบังไม่ให้เราเห็นแสงสว่างภายใน ดวงธรรม ภายในกายภายใน พระธรรมกาย

แต่ความมืดนี้จะแพ้ใจที่หยุดนิ่ง คือถ้าเราสามารถรวมใจได้ สามารถตั้งใจออกมาจากความสับสนวุ่นวาย จากความผูกพันและหมกมุ่นในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน ครอบครัว การศึกษา เล่าเรียน

ประการแรก ตั้งใจกลับมาอยู่ในตัวก่อน ตรงกลางท้องแถว ๆ บริเวณนั้น ถ้าใครมั่นใจว่าไม่ฟุ้ง ก็อยู่ตรงนั้น โดยไม่ต้องกำหนดนิมิตเป็นภาพ ทำอย่างนั้นก็ได้ แต่ถ้าใครเป็นคนชอบฟุ้ง เราก็กำหนดเป็นภาพแทน เพื่อจะได้เป็นเครื่องหมายว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่แถว ๆ ท้องตรงนี้ เราจะกำหนดเป็นดวงใส ๆ หรือพระแก้วใส ๆ หรือภาพพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ของเราก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นสิ่งแทนพระรัตนตรัย พระพุทฺธ พระธรรม

พระสงฆ์ เป็นวัตถุล้านเลิศอันบริสุทธิ์สูงส่ง ให้เป็นประดุจหลักของใจ
ผูกเอาไว้ให้สติอยู่ตรงนี้

นึกถึงศูนย์กลางกายวันละ ๒ เวลา

ให้เรานึกถึงศูนย์กลางกายบ่อย ๆ จะมีภาพหรือไม่มีภาพก็
ไม่เป็นไรให้ใจเราอยู่ในห้อง ตามการบ้านที่ให้ไว้ในโรงเรียนอนุบาลฯ
นั่นแหละ ถ้าทำบ่อย ๆ ใจก็จะคุ้น

เพื่อนต่างศาสนิกอิสลามิกชนที่เคร่งครัด เขายังทำละหมาด
วันละ ๕ ครั้ง คือใจระลึกนึกถึงพระผู้เป็นเจ้าที่เขาเคารพสูงสุดถึง
วันละ ๕ ครั้ง เขายังทำกันได้ แต่เรานั้นสามารถทำละหมาดได้ตลอด
เวลา คือ ทำแค่ ๒ ครั้ง หลับตากับลิ้มตา หลับตาก็ทำที่ ลิ้มตา
ก็ทำที่ หรือหายใจเข้าก็ทำที่ หายใจออกก็ทำที่ ของเรา ๒ คราว
ของเขา ๕ ขอเฝ้าคำว่าละหมาดของเพื่อนต่างศาสนิกมาสมมติ
ใช้ ก็แปลว่าเอาใจของเรามาเก็บไว้ภายในกลางห้อง ผูกพันไว้กับ
พระรัตนตรัย โดยเริ่มต้นอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ พอใจหยุดจริง ๆ แล้ว
ทั้งสามจะรวมที่เดียวกัน เหมือนเราเอาของ ๓ อย่างใส่ไว้ในกระเป๋า
อย่างนั้นแหละ มันอยู่ที่เดียวกัน

ตอนนี้เราก็นึกทีละอย่าง จะนึกถึงดวงก่อนก็ได้ องค์พระก่อน
ก็ได้ นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ก่อนก็ได้ สมมติเรานึกถึงดวง
พอใจหยุดจริง ๆ เดียวก็ได้พระรัตนตรัยทั้งสาม เพราะฉะนั้นเรามา
เริ่มต้นทำให้ถูกต้องกันเสียก่อน

ถ้าทำถูกต้องแต่ต้น ท่ามกลางหรือเบื้องปลายมันก็ง่าย หนทาง
ที่เราจะเดินต่อไปมันก็ไม่ยากแล้ว ยากพอรู้ หลังจากนั้นก็เหลือแต่



ทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า ภาวิตา พหุลีกตา คือ ทำบ่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ เรื่อย ๆ เนือง ๆ ก็จะชำนาญขึ้นไปเรื่อย ๆ

เพราะฉะนั้นอันดับแรกเอาใจมาอยู่ก่อน แล้วก็อย่าลืมตัวว่าเราเป็นมนุษยธรรมดา ไม่ใช่ผู้วิเศษ เพราะฉะนั้นก็ต้องอาศัยความเพียรพยายามและทำให้ถูกหลักวิชา มันก็แค่นี้เอง อย่าหลงตัวเองว่าเราเป็นเทวดามาเกิด จะทำเมื่อไรก็ได้ นั่นมันก็หลงตัวเองเกินไป

เพราะฉะนั้นเอาแค่ว่า เราเป็นคนธรรมดาก็จะต้องทำแบบคนธรรมดาที่ยังมีกิเลสหนาปัญญาหยาบ ยังตกเป็นเชลย เป็นบ่าว เป็นทาสของพญามารอยู่เช่นเดียวกับเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย ต่างแต่ว่าเราเป็นเชลยผู้รู้หนทางที่จะหลุดพ้นได้ แล้วก็เริ่มลงมือทำไปทุกวัน อย่าไปท้อ เดียวก็ต้องเข้าถึงธรรมสักวันหนึ่ง

เหมือนเรารับประทานข้าว เราอย่าไปท้อว่า โอ ต้องหุงต้องหา ต้องตักเข้าปาก แล้วยังต้องเคี้ยวอีก เคี้ยวแล้วยังไม่พอ ยังต้องกลืนอีก เลยกินไม่อิ่มอมรับประทานต่อไป มันก็ตาย อาหารทางกายยังอย่างนั้น อาหารทางใจก็คล้าย ๆ กัน เพราะฉะนั้นก็ให้มีความเพียร ทำให้สม่ำเสมอ

ทุกครั้งที่เรานั่งหลับตา แม้มีด เมื่อย ฟุ้ง บุญก็ยังเกิดขึ้นในตัว แม้ไม่มากมันก็ยังมี ก็เท่ากับว่าบุญได้ถูกสั่งสมไปเรื่อย ๆ ทุกวัน จนกระทั่งถึงจุดที่เราประสบความสำเร็จ แปลว่า ทันทีที่เรา นั่งหลับตา ไม่ว่าจะอะไร

จะเกิดขึ้น เราก็ได้ชื่อว่าการประสบความสำเร็จที่จะเข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัวล้านเปอร์เซ็นต์แล้ว ความไม่สำเร็จ
มีเพียงประการเดียว คือ ไม่ได้ทำ ถ้าได้ทำก็จะค่อย ๆ
ทำได้ จะสว่างช้าหรือเร็วไม่สำคัญ สำคัญขอให้เริ่ม
ลงมือทำ ทำให้สม่ำเสมอ เดี่ยวเราก็ได้

ที่เราสว่างช้ากว่าคนอื่น หรือหยุดได้ช้ากว่าคนอื่นก็ต้องโทษ
ตัวเรา ชีวิตที่ผ่านมาในภพอดีตโน้น เราไม่ขยันนะ เราไม่เห็นความ
สำคัญในการปฏิบัติธรรม ไม่ให้อีกาสตัวเองในการฝึกใจให้หยุดนิ่ง
แต่ให้อีกาสตัวเองไปทำอย่างอื่นที่มันไม่เกิดประโยชน์ไม่เป็นสาระ
แก่นสาร

ถ้าอดีตเราสั่งสมการนั่งมามาก ปัจจุบันชาติก็ได้อย่างง่าย ๆ
เหมือนเราฝากเงินไว้ในแบงก์มันก็เพิ่มพูนขึ้น แต่ว่าอดีตผ่านไปแล้ว
ก็ข้างมันเถอะ ปัจจุบันนี้ให้เราทำความเพียรให้เต็มที่

เพราะการฝึกใจหยุดนิ่ง จะมีลักษณะพิเศษแตกต่างจากเรื่อง
อื่น ๆ ตรงที่ว่าเราสามารถหยุดใจนิ่งได้ ถ้าทำถูกหลักวิชา ให้เร็ว
ก็ได้ จะเร็วขนาดไหนก็ได้แต่อย่างอื่นเราควบคุมไม่ได้ มันไม่อยู่ใน
อำนาจของเรา แต่ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ เราฝึกได้ หยุดนิ่งได้

แล้วก็ต้องใจเย็น ๆ ต้องฝึกใจเย็น ๆ ค่อย ๆ ประคองใจไป
บางครั้งก็ยอมอนุญาตให้วงบ้าง ฟุ้งบ้างก็ช่างมัน เราก็เฉย ๆ ฟุ้ง
หายาก็ลืมตา วงงก็หลับ เมื่อยก็ขยับ ก็ปรับกันไปอย่างนี้ วณเวียน



กันไป เต็มวันก็สู้เราไม่ได้ ความมืดในใจก็ต้องหายไป หหมดไป
จากเรา หรือลุ่มสลายจากเราไปสักวันหนึ่ง

วันนี้อากาศกำลังสดชื่น ไม่หนาว แต่ว่ากำลังเย็นสบาย เหมาะ
ในการฝึกใจหยุดนิ่งมาก ให้ทำกันไปเรื่อย ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘



เมื่อดวงตาปิดสนิทอย่างละมุน
ไม่มีลึนแรงจ้องมองที่หมาย
ก็จะพบผู้รู้อยู่กลางกาย
ธาตุอ่อนแอกว้างไกลถึงปลายทาง
ยิ่งกว่าได้ดื่มสรวงค์อันเอนโอบ
รสแห่งธรรมชนะโลดไม่ขนาง*
รสอะไรไม่อาจสู้กลางของกลาง
ลองเข้าถึงดูบ้างจะรู้เอง!

ตะวันธรรม

* สงสัย

เฉย

ในทุกประสบการณ์

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...พยายามฝึกไป แล้วก็ปรับใจไปด้วย ทำอย่างไรจึงรู้สึกพอดี
แม้มีดก็มีความสบาย ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ก็ให้รักษาอารมณ์นั้นเรื่อย
ไปเลย จนกระทั่งใจนิ่งได้นานขึ้น แต่มันก็ยังมีดอย่างเดิม นิ่งนานแต่
ก็มีด แต่ว่านิ่ง นุ่ม แล้วก็นาน มันก็จะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นเรื่อย ๆ

แล้วก็เหมือนว่า เวลา ๑ ชั่วโมง แต่ก่อนเรานั่งไปรู้สึกทำไม
ยาวนานเหลือเกิน เมื่อไรจะถึงชั่วโมงสักที แต่ถ้าเราวางใจเป็น นิ่ง ๆ
นุ่ม ๆ นานขึ้น มีความรู้สึกที่เวลาหมดไปเร็ว แต่มันก็ยังมีดอยู่ อย่าง

นั่นก็ถือว่าก้าวหน้านะ ถือว่าดีขึ้นเยอะ ก็ให้ตั้งใจไว้เถอะว่า เราทำถูกหลักวิชาแล้ว ทำต่อไปอีก หนึ่ง...หนุ่ม...นาน

หรือบางช่วงรู้สึกบางส่วนของร่างกายหายไป มือบ้าง เท้าบ้าง ขาบ้าง ศีรษะบ้าง แม้บางส่วนหายไปก็อย่าตกใจ นั่นแสดงว่าใจเราเริ่มรวมแล้ว ตรงไหนบริสุทธิ์ก่อนก็จะหายไปก่อน ก็ค่อย ๆ บริสุทธิ์ไปเรื่อย ๆ

บางคนมาฝึกใหม่ไม่คุ้นเคยกับประสบการณ์อย่างนี้ พอส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหายไป เกิดความกลัวเลยลืมนิดา ซึ่งน่าเสียดายแต่ก็ไม่ใช่ไร่ ดังนั้นก็มีข้อแนะนำว่า ให้ทำเฉย ๆ อย่าลืมนิดา อย่าขยับตัว แล้วไม่ต้องกังวลอะไรทั้งสิ้น ปล่อยมันไป ทำเฉย ๆ แล้วก็นิ่งอยู่ที่เดิม มันก็ค่อย ๆ ขยายส่วนที่หายออกไปเพิ่มขึ้นจนกระทั่งหายหมดทั้งตัวเลย ตอนนั้นก็อย่าตกใจจนกระทั่งลืมนิดาและกลัวในการฝึก ขอยืนยันว่าไม่มีอันตรายอะไร จะมีแต่สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นตามมาในภายหลังเมื่อตัวหายไป

บางคนรู้สึกตัวยืดยาวก็มี หรือบางทีตัวย่อลงมาเหมือนจะติดพื้น ก็ให้ทำเฉย ๆ บางทีมันออกไปทางข้าง ๆ ไปทางกว้าง ๆ บางทีก็พอง ๆ ไปทั้งตัว เราก็ยังคงเฉย ๆ อยู่อย่างเดิม บางทีตัวโยกโคลงบ้างก็ทำเฉย ๆ นะ อย่าไปสนใจ แล้วก็อย่าไปเพลินกับความโคลงนั่น คืออย่าไปคล้อยตาม แต่ไม่ฝืน ให้ทำเฉย ๆ เดี่ยวมันก็หายไปเอง ทำเป็นรู้แล้วไม่ชี้ เฉย ๆ บางคนใจเต้นตึกตัก นึกว่าเป็นโรคหัวใจ ไม่ใช่แนะนำให้ทำเฉย ๆ บางทีขนลุกชูขึ้นมา นึกว่ามีวิญญาณอะไรมาทำให้เราขนลุก ก็ไม่ใช่อีกนะ เฉย ๆ ทำเป็นรู้แล้วไม่ชี้



บางทีตัวเบาเหมือนจะลอยไป พอตัวลอยนี้อាកอย่างนี้ เราไม่เคยเจอ บางคนกลัว เอามือจับอสนะชะแน้น เอามือ ความหาพื้น หรือบางทีลืมหูลึก อย่างนั้นก็ถูกหลักวิชา บางที ตัวลอยจากพื้นขึ้นไปจริง ๆ ก็มี แต่ว่าเป็นบางท่าน ลอยขึ้นไป เขาเรียกว่า อุพเพงคาปิตี* ก็เฉย ๆ ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ นิ่ง ๆ บางทีน้ำตาไหลก็แปลกใจ เอ๊ะ เราก็ไม่ได้กลุ้มใจนี้ ทำไมน้ำตา มันไหล นั่นคือน้ำตาเย็นเกิดจากความปิติที่เราเอาชนะนิรวณได้ ใน ระดับหนึ่ง

อาการต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นกับบางคนนะ ไม่ใช่ทุกคน เพราะฉะนั้นอะไรที่เกิดขึ้นอย่างนี้ หรือนอกเหนือจากนี้ให้ทำ เฉย ๆ เพราะเรามุ่งไปที่หยุดกับนิ่ง

อาการเหล่านี้ก็คือเครื่องบ่งบอกว่า เราฝึกก้าวหน้าขึ้น เราเริ่ม มีสมาธิอ่อน ๆ ขึ้นมาแล้ว เหมือนเริ่มเหยียบยานของสมาธิ อยู่ ขอบ ๆ กันแล้วละ ที่นี้เรายังนิ่งอย่างเดิมไปเรื่อย ๆ เดี่ยวความมืด นั้นก็จะค่อย ๆ สว่างขึ้น บางคนเห็นเป็นจุดเล็ก ๆ ใส ๆ เหมือนดวงดาว ในอากาศ ที่เราเคยเห็นบนท้องฟ้าในยามราตรี จะเห็นจุดสว่าง ก็ให้นิ่งอย่างเดียววะ นิ่ง แล้วก็ทำเฉย ๆ อย่างเดิมนั้นแหละ หรือ บางทีแสงมันแวบมาจากด้านซ้ายบ้าง ด้านขวาของดวงตาบ้าง ก็ไม่ต้องไปชำเลื่องดู ทำเป็นรู้แล้วไม่ชี้ ทำเฉย ๆ

หรือบางทีเหมือนใครเอาไฟมาส่องหน้า หรือคล้าย ๆ ใครเปิด ไฟไว้ในห้องทั้ง ๆ ที่ตอนเริ่มนั่งมันมืด อย่าไปลืมหูลึกนะ ทำเฉย ๆ หรือ บางทีมันหล่นวูบลงไป อาจจะทำให้เราผวาบ้างก็ช่างมัน เฉย ๆ

* ปิติลอโณ รุสสิกาเยบา ใจเบา เหมือนตัวลอยขึ้นไปในอากาศ

อย่าเป็นคนช่างสงสัย ให้ทำเหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มีมันสมอง ไม่ต้องไปวิเคราะห์ วิจัย วิจารณ์ ประสพการณ์ว่าถึงขั้นนั้นขั้นนี้แล้วหรืออะไรต่าง ๆ ให้ทำตัวเหมือนนักเรียนอนุบาล แม้ตัวจะเป็นผู้ใหญ่ แต่ใจให้อินโนเซนซ์เหมือนเด็ก เด็กซึ่งไม่มีความรู้อะไรมากมาย ทำเฉย ๆ ไป

ทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว เป็นสัญญาณว่าเราก้าวหน้าในการทำสมาธิ สิ่งที่เราจะต้องทำต่อไปคือ เฉย ๆ รู้แล้วไม่ชี้ เหมือนกับผู้ที่เจนโลก ผ่านโลกมามาก เมื่อมีลามเลื่อมลาม มียศเสื่อมยศ มีคนสรรเสริญนินทา มีสุขมีทุกข์ ใจก็เป็นปกติ ก็ต้องทำอย่างนั้นแหละ

เพราะฉะนั้นไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เราก็เฉย ๆ หรือบางทีมีภาพนิมิตเลื่อนลอยที่ครูบาอาจารย์ต่าง ๆ แนะนำว่า อย่าไปยึด อย่าไปติดนิมิต เป็นภาพนรกบ้าง สวรรค์บ้าง เทพบุตร เทพธิดาบ้าง หรือภาพอะไรต่าง ๆ สารพัด

สมาธิระดับนี้ มันไปเห็นนรกสวรรค์ยังไม่ได้ แต่ภาพเหล่านั้นมาฉายให้เราเห็น เพื่อจะบอกให้รู้ว่าจิตเรายังไม่บริสุทธิ์ ภาพนิมิตตรงนี้แหละที่ครูบาอาจารย์ท่านแนะนำว่า อย่าไปยึด อย่าไปสนใจ เพราะว่ามันไม่ใช่ของจริงจังอะไร รวมทั้งภาพนิมิตที่เราสมมติเป็นดวงใสหรือองค์พระ พอถึงเวลาใจหยุดนิ่งแล้วก็ทิ้งไป



แต่นิมิตที่เราไม่ได้ติด เมื่อเวลาเรานิ่งสนิทนิมิตก็มาติดเรา เป็น
ของจริงอยู่ภายในนั้นมันอีกแบบหนึ่ง ซึ่งจะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

เพราะฉะนั้นมีอะไรให้ดู เราก็ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดย
ไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น หยุดนิ่ง ๆ ให้ใจใส ๆ ไปเรื่อย ๆ อย่าตั้งใจ
เกินไปนะ วางเบา ๆ ค่อย ๆ ประคับประคองใจของเราไป

อาทิตย์ที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๗



สิ่งที่พ่อกล่าวแล้ว
ลูกอย่าได้เพลอปั้ง
จำไม่หมดจดยัง
หมั่นทบทวนเอาไว้

จงฟัง
พลาดได้
ดีจะ
ไม่ช้าเห็นผล

ตะวันธรรม

อารมณ์สบาย อย่าฝืนผ่าน

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ให้เริ่มต้นจากจุดที่เราพึงพอใจก่อน แล้วมีความพร้อมที่จะ
วางใจ หรือทำความรู้สึกตรงนั้นไปก่อนอย่างนี้ได้ จะเป็นฐานที่ ๑,
๒, ๓, ๔, ๕, ๖ ได้ทั้งนั้น แล้วก็ทำใจให้นิ่ง ๆ สบาย ๆ

ที่นี้บางคนพยายามจะสร้างอารมณ์สบาย ตะเกียกตะกายหา
อารมณ์สบาย แต่ไม่เคยเจอ เลยกลุ้ม อย่างนี้ก็มิ

หลวงพ่อบอกว่า อารมณ์สบายก็ตาม แสงสว่าง ดวงธรรม องค์พระ
สิ่งที่ดี ๆ มีอยู่แล้วนะ ภายในตัวของเรา แม้อารมณ์สบายที่เรา
แสวงหา เพราะฉะนั้นไม่ต้องแสวงหา แค่ทำใจให้หยุดนิ่ง ๆ

โดยจะเอาตัวเราอยู่ในศูนย์กลางกาย หรือจะเอาศูนย์กลางกายอยู่ในกลางตัวเราก็ได้ แล้วแต่เราจะชอบจะถนัด ทำning ๆ เท่านั้น เดี่ยวอารมณ์สบาย อารมณ์ดี อารมณ์เดียวจะมาเอง แค่ว่าไม่ต้องไปคิดอะไรเลยนะ ning ๆ เฉย ๆ เดียวก็มา สำหรับบางท่านที่พยายามแสวงหาอารมณ์สบาย ส่วนใครถนัดนี้ก็ไม่มีผิดก็ทำไปนะ

หลวงพ่อกำลังพูดถึงผู้ที่กำลังแสวงหาอารมณ์สบาย และหลวงพ่อกำลังจะบอกว่า ไม่ต้องไปแสวงหา แค่ว่าทำใจหยุดning ๆ เฉย ๆ ไม่ต้องคิดอะไรเลย ningเฉย ๆ ว่าง ๆ เป็นคนไร้อารมณ์ ตรงไหนก็ได้โดยไม่ต้องไปคำนึงถึงฐานต่าง ๆ ก็ได้ ning อย่างนั้นไปก่อน เดี่ยวอารมณ์สบาย อารมณ์ดี ๆ ที่เราปรารถนาจะมาเอง

ซึ่งสิ่งนี้หลวงพ่อก็เคยพูดผ่าน ๆ มาแล้ว คนแก่ก็เข้าใจ แต่คนมาใหม่ไม่เข้าใจ เพราะฉะนั้นให้ทำตามทีหลวงพ่อนำเสนอคือให้ning ๆ เฉย ๆ ว่าง ๆ

ต้องจำนะลูกนะ อย่าฟังจนลืมหืม อย่าฟังผ่าน อย่าดูเบาคำแนะนำที่ง่าย ๆ เหมือนไม่มีอะไรเลย สำคัญนะตรงนี้ ถ้าไม่เข้าใจตรงนี้ตอนนี้ เดี่ยวทำไม่ถูกวิธีแล้วมันจะยาก จะพลอยให้เราเป็การปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้นต้องรีบทำความเข้าใจกันเสียก่อน

ให้ใจning ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม ตรงไหนก่อนก็ได้โดยไม่ต้องไปคำนึงถึงฐานต่าง ๆ เพื่อที่เราจะได้รู้จักคำว่า “อารมณ์สบาย” ซึ่งมัน



จะมาเองเมื่อเราไม่แสวงหาอะไร ไม่ปรารถนาอะไร แค่นี้ ๆ หยุดกับนิ่ง นุ่ม ๆ ละมุนละไม เต็มวราภรณ์สบายมาเอง เอาตรงนี้ให้ได้เสียก่อนนะลูกนะ สำหรับบางท่าน ไม่ใช่ทุกท่าน เดียวจะเหมาเอาว่าจะต้องย้อนกลับมาทำอย่างนี้ ไม่ใช่ เอาเฉพาะคนที่ติดตรงนี้ หลวงพ่อก็จะได้นะนำแก้ไข ส่วนใครทำไปถึงตรงไหนได้แล้วก็ทำต่อไป ใครยังไม่ได้ก็เอาตรงนี้ก่อน

เราจะสังเกตพบข้อแตกต่างสำหรับผู้มาใหม่กับผู้มาตั้งนาน ผู้มาตั้งนานฟังแล้วผ่าน ไม่ค่อยเอาไปทำตาม จึงทำได้นานแต่ไม่ได้ผล แต่ผู้มาใหม่นั้นเขาไม่มีความรู้อะไร เพราะฉะนั้นเขาจะไม่ฟังผ่านฟังแล้วก็ทำตามทีแนะนำอย่างง่าย ๆ เพราะเขาไม่รู้อะไรเลย

เหมือนเราซื้อตัวดูภาพยนตร์ในโรงหนัง เราก็ไม่รู้เรื่องว่ามันจะดำเนินไปอย่างไร เราก็ดูเท่าที่มีให้ดูแล้วก็ติดตามเรื่องราวไปเรื่อย ๆ ไม่ซ้าก็จบเรื่อง ได้รับความบันเทิงใจ ผู้มาใหม่ก็จะทำอาการคล้าย ๆ อย่างนั้น คล้าย ๆ กับผู้ที่ไปดูหนังที่ไม่รู้เรื่องมาก่อน เพราะฉะนั้นเขาจะฟัง ฟังแล้วก็จะจำ จำแล้วก็จะทำ จะง่าย

ส่วนผู้อยู่มานาน ฟังผ่าน หรือบางทีฟังจนลืมนึก ฟังหรือบางทีคิดว่าไม่สำคัญ ฟังมาจนเคยชิน แต่ไม่ได้ทำตาม ดังนั้นผู้มาใหม่มักจะมีประสบการณ์ที่ดีกว่า ส่วนผู้มานานแล้วมักจะจับให้มันคั้นให้ตาย เอาจริงเอางันกัน เอาลูกนัยน์ตากดไปดูกลางห้อง ชะมักเขม่นจริงจัง เพราะฉะนั้นจึงไม่ได้ผลเพราะทำไม่ถูกวิธี ดังนั้นวิธีที่ถูกต้องอย่างนี้นะลูกนะ

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครว่าง ใครเพลีย ใครตึง ก็ปล่อยให้มันหลับในกลางอุ้งแห่งทะเลบุญ พอสดชื่นแล้วเราก็ตื่นขึ้นมา

ปฏิบัติธรรมต่อใครเมื่อยกยับเบา ๆ อย่าให้ไปสะเทือนคนข้างเคียงเขา
ใครฟังหยาบก็ลืมตามาดูดวงแก้วใส ๆ พระแก้วใส ๆ หรือหลวงปู่ฯ
คุณยายอาจารย์ฯ เป็นต้น พอใจสบายแล้ว เราก็หลับตาใหม่
อย่างเบา ๆ

ส่วนใครฟังละเอียดก็ไม่ต้องลืมตา แค่ทำเป็นรู้แล้วไม่ชี้ใน
เรื่องราวต่าง ๆ ที่มันผุดผ่านเข้ามาในใจ ไม่เข้าใจก็จะหยุดนิ่ง ทำ
อย่างนั้นะลูกนะ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัย
กันทุกคน ต่างคนต่างทำกันไปเจียบ ๆ

เสาร์ที่ ๒๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕



หยุด แรกคือหยุดไม้
หยุด ถัดมาคือลุย
หยุด สามหยุดฉลุย
หยุด สี่หยุดห้าไร่

การคุย
หยุดไว้
ในหยุด
หยุดให้สุดธรรม

ตะวันธรรม

ยาก

ตรงหยุดแรก

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ถ้าเราฝึกทุกวัน ปรับกันไปเรื่อย ๆ เราก็จะคุ้นเคยกับการ
วางใจที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ใจก็จะนิ่งได้ง่ายขึ้น แต่เดิมฝึก
ใหม่ ๆ ก็มีความฟุ้งอยู่ มากบ้าง น้อยบ้าง แต่พอเราฝึกบ่อย ๆ
ความฟุ้งก็จะหมดไปเอง จะเหลือก็แค่ความตั้งใจมากเกินไป
ซึ่งทำให้เกิดอาการตึงเครียดที่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ตอนนี
เราก็ต้องผ่อนคลาย ปรับให้พอดี ๆ

ความพอดี = พอใจ

พอดี สังเกตอยู่ที่เราพึงพอใจ แม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตาม

มันจะเกิดความพึงพอใจว่า จะต้องวางใจอย่างนี้ หยุดใจอย่างนี้
อยู่หนึ่ง ๆ อย่างนี้ แล้วก็ไม่ต้องไปกังวลอะไรเลย ปล่อยอย่างนั้นไป
เรื่อย ๆ ใจก็จะนิ่งเข้าไป

ถ้าถูกวิธี ตัวก็จะโล่ง โปร่ง เบาสบาย สบายในระดับที่เราเกิด
ความพึงพอใจ ทำให้กระตือรือร้นที่จะนั่งในรอบต่อ ๆ ไป แม้ยังไม่
เห็นอะไรก็ตาม นั่นแปลว่า เราทำถูกหลักวิชาแล้ว

ทีนี้เราก็รักษาความนิ่งนั้นให้นานขึ้น ให้แน่นขึ้น เข้าไปสู่ความ
นิ่งนี้บ่อย ๆ ทำบ่อย ๆ ก็จะมีได้ง่ายขึ้น พอใจหยุดถูกส่วนเข้า เรา
จะรู้สึกว่ ใจมันเกลี้ยง ๆ เหมือนถูกกลั่นให้บริสุทธิ์ และมีความ
พึงพอใจเพิ่มขึ้น เมื่อเราหยุดได้แล้วมันจะมีความสุข มีปิติ สบาย
กาย สบายใจ อยากอยู่ตรงนี้ไปนาน ๆ นั่นนะ เราทำถูกวิธีแล้ว

แต่ถ้านั่งแล้วเรายังตึงกระบอกตา ตึงหน้าผาก นิ้ว
กระดูก ไหล่ยก ท้องเกร็ง แสดงว่า เราตั้งใจมากเกินไป
อย่าไปฝืนทำต่อ ต้องค่อย ๆ ผ่อน ลืมตาขึ้นมาสักนิด
หนึ่ง แล้วก็ปรับใหม่ ฝึกกันไปอย่างนี้แหละ เดียวเราก็
จะมีผลการปฏิบัติที่ดีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

หลับตาทุกครั้งใจก็ถูกกลั่นให้บริสุทธิ์ขึ้น

การหลับตาแต่ละครั้ง แม้ว่าเรายังไม่ได้เข้าถึงแสงสว่าง ดวงธรรม
หรือกายในกายภายใน ก็ไม่ได้แปลว่าเราไม่ก้าวหน้า แม้ไม่มีอะไร
ใหม่ ๆ มาให้เราดู แค่เราหยุดนิ่งเฉย ๆ ใจของเราก็จะถูกกลั่นให้
บริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ สักวันหนึ่งเมื่อถึงจุดที่ถูกส่วนก็จะพริบ
ขึ้นมาเอง มันจะสว่าง แล้วเราก็จะมีความรู้สึกพึงพอใจกับความ
บริสุทธิ์นั้น



ใจที่บริสุทธิ์นั้นมันมีความสุขมากกว่าใจที่ไม่บริสุทธิ์ที่ถูกเคลือบด้วยเบญจกามคุณ ด้วยความยินดียินร้ายในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ปริมาณความสุขจะแตกต่างกันเลย ยิ่งแสงสว่างภายในเกิดขึ้น ก็จะมีเพิ่มปริมาณแห่งความพึงพอใจมากขึ้นไปเรื่อย ๆ มันชวนให้เราติดตาม อยากศึกษาเรียนรู้เพิ่มขึ้นไปอีก

ใจยิ่งนิ่งนุ่มเบาสบาย แสงสว่างนั้นก็ค่อย ๆ ขยายครอบคลุมไป เราก็จะเห็นจุดกึ่งกลางแหล่งกำเนิดของแสงสว่างเป็นจุดเล็ก ๆ ใส ๆ เหมือนดวงดาวในอากาศบ้าง เหมือนพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญบ้างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันบ้าง หรือบางคนโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่บ้างเกิดขึ้นมา

นั่นแหละคือรัตนะภายใน เป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างสูง เป็นธรรมดวงแรก รัตนะดวงแรก ที่เทียบกับรัตนะ เพราะมันใสเหมือนแก้วเหมือนเพชรใส ๆ ที่มีทั้งมูลค่าและคุณค่า หลังจากนั้นเราไม่ต้องทำอะไรเลย ให้ทำอย่างเดิม คือ หยุดนิ่งเฉยไปเรื่อย ๆ นั่งหน้ายิ้ม ๆ หลับตาพริ้ม ๆ

มันยากอยู่ที่หยุดแรก หยุดแรก ๆ นี่จะยากสักนิดหนึ่ง เพราะเราไม่คุ้นเคยกับการหยุดใจไว้ภายใน เราคุ้นกับการหยุดใจไว้ภายนอก ไปที่คน สัตว์ สิ่งของ ธุระกิจการงาน บ้านช่อง อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น หยุดใจภายนอกได้แค่ความเพลิน ๆ หมดเวลาไปวัน ๆ แต่ถามว่ามีความสุขไหม มันก็ไม่ได้มีความสุข มันก็แค่เพลิน ๆ

ไม่สุขไม่ทุกข์ แต่เราคิดว่า มันเป็นความสุข เพราะเรา
ไม่รู้จักรว่า ความสุข เป็นอย่างไร

จะรู้จักคำว่า ความสุข หรือสิ่งที่ความสุขมี หรือ
เข้าถึงความหมายที่แท้จริงของคำว่า ความสุข เข้าถึง
จิตวิญญาณของความเป็ความสุข เนื้อหนึ่งของความสุข
มันต้องใจหยุดนิ่ง คำ ๆ นี้จึงจะปรากฏเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้นอย่าท้อในกรณีที่เรายังทำไม่ได้ ยังไม่เป็น ไม่ได้
แปลว่า เราจะทำไม่ได้ตลอดชาติ แต่ฝึกบ่อย ๆ นั่งไปทุกวัน แม้ใน
อิริยาบถอื่น ยืน เดิน นอน ก็ฝึกทำความคุ้นเคยกับการวางใจ
เบา ๆ นึกเบา ๆ แตะใจเบา ๆ ในกลางท้อง โดยไม่กดลูกนัยน์ตา
ต้องอาศัยการฝึกนะลูกนะ ต้องฝึก อยู่ ๆ จะให้เป็นมาตั้งแต่เกิด
มันคงเป็นไปได้ยาก แล้วก็ยังไม่เห็นมีใครเป็นกัน ต้องอาศัยการฝึก
ทั้งนั้น

ลูกทุกคนอยู่ในวิสัยที่ฝึกได้ ที่จะเข้าถึงได้ ไม่ยากนัก ค่อย ๆ
ทำไป

เพราะฉะนั้นวันนี้แม้เรายังไม่มีอะไรใหม่ ๆ เกิดขึ้นมาให้เราดูใน
กลางกาย ก็ไม่ได้แปลว่าไม่ก้าวหน้า แต่ว่ามันดีขึ้นไปเรื่อย ๆ เราก็
ฝึกไป แล้วก็นั่งนาน ๆ ขึ้น นิ่งนาน ๆ เข้า อย่างที่เขียนไว้ในบทเพลง
นั่นแหละ นั่นถอดประสบการณ์ออกมาเป็นบทเพลง ต้องทำอย่างนี้
แค่นี้เท่านั้นถึงจะได้



ประสบการณ์เมื่อใจตกศูนย์

ทีนี้พอถึงจุดที่ใจจะตกศูนย์ มันกลวงข้างในแล้ว เป็นโพรง เหมือนท่อบ้าง เหมือนหลุมลึก ๆ เหวลึก ๆ หรือบางที่เป็นที่โล่งลึก ๆ มีความมืด จนกระทั่งเราหัวน้ไหล เพราะไม่เคยมีประสบการณ์ อย่างนี้มาก่อน มักจะกลัวกัน สะดุ้งหวาดเสียว กลัวว่ามันจะมีอะไร ลึก ๆ ในนั้น จะตายหรือเปล่า ชีวิตเราจะสิ้นสุดวันนี้หรือ หรือจะ หลุดไปเห็นสิ่งที่ไม่ดีอะไรต่าง ๆ จะเกิดความสะดุ้งหวาดเสียวก็มีบ้าง บางคน

สิ่งที่ถูกควรทำก็คืออย่าสูญเสียความสงบของใจ ให้ใจหยุด นิ่งเฉย ๆ อย่างนั้นเรื่อยไป อย่าให้ใจสูญเสียความเป็นกลาง ๆ ไม่ยินดี ยินร้ายในอารมณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ใด ๆ นิ่งต่อไป แล้วมัน ก็จะผ่านไป

แต่ถ้าหากมันวัดลงไปแล้วเราสะดุ้งหวาดเสียว เราก็อนุญาต ให้หวาดเสียวได้สักครั้ง สองครั้ง บ่อย ๆ เข้ามันก็จะค่อย ๆ คืบไป เพราะมันไม่มีอันตรายอะไร จะมีแต่สิ่งดี ๆ เกิดขึ้น พระเดชพระคุณ หลวงปู่ฯ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านถึงย้ำว่า หยุดนี้ให้ใช้ได้ตลอด ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ เราก็หยุดนิ่งไปเรื่อย ๆ

แม้แสงสว่างแสงแรก แสงแก้วแสงแรกบังเกิดขึ้นก็อย่าลึงโลดใจ ตื่นเต้นจนเกินไป แต่ถ้าห้ามไม่ได้ก็ช่างมัน ถ้ามันหายไปก็เริ่มต้นใหม่ อย่างง่าย ๆ นี่ก็เป็นสิ่งที่ถูกทุกคนอย่าฟังผ่านนะ เพราะไปถึงตรงนั้น จริง ๆ แล้ว เรามักจะลืมหืมที่ได้แนะนำเอาไว้ ลืมหลักวิชชาทั้งหมด ก็ถือว่าเป็นปรากฏการณ์ธรรมดาเมื่อใจบริสุทธิ์หยุดนิ่งในระดับหนึ่ง แสงสว่างภายในมันก็เกิดขึ้น เราก็นิ่งไปเรื่อย ๆ

แล้วก็อย่าเพิ่งไปแสวงหาคำตอบว่า แสงมันมาจากไหน เป็น
อย่างไร นี่ถูกหรือผิด แสงอะไร ใครฉาย ใครส่อง ใครเปิดไฟหรือลืมน
ปิดไฟอะไรอย่างนี้ให้มันต่อไป

เพราะกว่าจะเห็นแสงนี้ได้ เราก็นั่งกันมาหัดขึ้นคอแล้ว มันไม่ใช่
ช่วงที่เราจะแสวงหาคำตอบอะไร สิ่งที่จะต้องทำ คือ หยุดนิ่งเฉย ๆ
อย่างเดิม ลองทำกันดูนะ

อาทิตย์ที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๘



ตั้งใจมองให้เห็นก็ไม่เห็น
ว่าไม่เห็นมันก็เห็นตอนที่เพลอ
จะให้ทำอะไรดีนะเออ
ถ้าอยากเจอต้องมองไปอย่างนั้นเอง

ตะวันธรรม

มองผ่าน ๆ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ที่นี้เรามาดูตรงนี้ที่มันยากที่จะทำให้ใจอย่างไรมาหยุดอยู่ที่ฐาน
ที่ ๗ เพราะเราไม่คุ้นเคยเลยที่จะเอาใจมาอยู่ตรงนี้ มันมีแต่ออกไป
ทางลูกนี้้นตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย นี่ก็คิดเรื่อยเปื่อย
ไป แต่พอให้อามาอยู่ตรงนี้ที่ฐานที่ ๗ มันยาก

ยากตอนแรก ๆ ยากสำหรับผู้ใหญ่ ง่ายสำหรับเด็กเพราะว่า
เด็กนั้น ระบบประสาทของเขาทั้งกายวาจาใจยังบริสุทธิ์อยู่ ยังไม่ได้
รับการหล่อหลอมด้วยระบบของความคิด คิดว่าจะเอาอย่างไร จะ
ทำอย่างไร เอาที่ไหน เอากับใคร อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นต้น มัน
เลยทำให้ใจฟุ้ง

พอยิ่งอายุผ่านกาลเวลามามากเข้าก็คุ้นเคยจนชิน เพราะ
ฉะนั้นระบบประสาทจิตใจจึงไม่ค่อยจะบริสุทธิ์ มักจะหมอง คือ

ถ้าคิดออกมา จะเอาที่ไหน เอากับใคร เอาอย่างไร มันก็ไม่มีปัญหา ไม่มีแรงกดดัน แต่ถ้าคิดไม่ออก มันก็มีแรงกดดัน ตรงนี้มันเป็น ความเครียดที่ทำให้ใจหมอง ไม่บริสุทธิ์

เราถูกโลกหล่อหลอมอย่างนี้ ยิ่งโตนานวันเข้าก็ยิ่งหมอง หนักเข้า ยิ่งเครียดหนักเข้า การจะนึกไว้ที่ศูนย์กลางกาย โดยใช้ระบบ ไม่คิดยาก แต่ได้ง่าย เด็กอย่างลูกณรหรือเด็กตัวเล็ก ๆ ๕ ขวบ ๖ ขวบ ถึง ๑๐ ขวบ พอบอกหลับตา เขาก็หลับตา พอบอกว่าให้ มองไปกลางท้อง เขาก็มองนะ แต่เขามองเบา ๆ เขามองแล้วเขา ไม่ได้คิด เพราะฉะนั้นจิตก็หยุดนิ่ง ประกอบกับบริสุทธิ์อยู่แล้ว บริสุทธิ์ในที่นี้คือระดับความอินโนเซนต์ ไม่ใช่บริสุทธิ์ขนาดหมดกิเลส เพราะฉะนั้นเด็กจึงเข้าถึงได้ง่าย นิ่งนิ่งได้นานทีเดียว เพราะ ไม่ได้ผ่านขบวนของความคิด แต่อย่างไรก็ตามผู้ใหญ่ก็สามารถทำได้ อย่าเพิ่งไปท้อกันเสียก่อน ที่นั่นมีวิธีที่จะวางใจตรงนี้

โดยเริ่มต้นตั้งแต่ปรับลูกนัยน์ตา ต้องอยู่ในองศา เดิม อย่ากดลงไปโฟกัสลงไปที่ศูนย์กลางกาย อย่างนี้ ไม่ถูก คือพยายามที่จะโฟกัส ยิ่งกดลูกนัยน์ตา ยิ่งเครียด ยิ่งเพ่งคิ้วจะขมวดเข้าหากันเลย แล้วมันก็เหนื่อย ไม่ได้ผล เพราะจิตมันหยาบ ความจริงเราไม่ต้องใช้ความ พยายามอะไร เหมือนเราเดินไป ทั้ง ๆ ลูกนัยน์ตาอยู่ใน องศาที่มองไปข้างหน้า คุณคน ดูแผ่นป้าย ดูรถรา แต่เรา รู้ว่าข้าง ๆ มีคนอยู่ ผู้หญิง ผู้ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้เฒ่า



ทั้ง ๆ ที่เรามองเหมือนไม่ได้มอง ก็เรายังมองอยู่ แต่มองด้วยสำนึกเล็ก ๆ มองผ่าน ๆ อย่างนั้น

เพราะฉะนั้นเวลาเราหลับตา อย่างดูลูกนัยน์ตา ถ้าเราไม่ฟังผ่าน หรือฟังจนลืมฟัง คำ ๆ นี้จะมีความหมายมาก คือลูกนัยน์ตาจะอยู่ที่เดิม อยู่ในระดับที่เหมือนเรามองไปข้างหน้า แต่เราปิดเปลือกตา แล้วก็ทำความรู้สึกของใจด้วยสำนึกที่ละเอียดอ่อน มองเหมือนไม่ได้มอง แต่ว่าไม่ได้มองก็เหมือนมอง

คล้าย ๆ มีละอองดาวเล็ก ๆ หรือเพชรไธ ๆ ที่มีคุณค่าอย่างมหาศาล มากจนกระทั่งเราไม่กล้าที่จะไปแตะต้อง ไปสัมผัส มันมีคุณค่ามากเกินไปจนเราไม่สามารถไปแตะต้องได้ถึง จึงได้แต่มองผ่าน ๆ

ให้เราทำความสำนึกอย่างละเอียดเล็ก ๆ ที่แผ่วเบา ถึงเพชรเม็ดนี้ที่ใส ๆ มีมูลค่ามหาศาล มองผ่าน ๆ โดยลูกนัยน์ตาอยู่ที่เดิม และทำความรู้สึกเป็นสำนึกอย่างละเอียดที่แผ่วเบาว่างไว้ตรงกลางเพชรที่ใส ๆ แค่นี้แผ่ว ๆ มองผ่าน ๆ ด้วยสำนึกละเอียดเล็ก ๆ ที่เบา ๆ สบาย ๆ คล้ายดวงดาวในอากาศ ที่เป็นธาตุประดุจละอองของดาวพวยพุ่งมาที่ศูนย์กลางกายเป็นประกายระยิบระยับ นั่งมองอย่างนี้ แล้วถ้าจะภาวนาก็ภาวนาโดยไม่ต้องใช้กำลัง ถ้าใช้กำลังเขาเรียกว่าท่อง ภาวนาเป็นเสียง สัมมา อะระหัง ที่ละเอียดอ่อน คล้ายเสียงเพลงที่เราชอบ หรือบทสวดมนต์ที่เราท่องคล่องปากขึ้นใจดังขึ้นมานในใจ ถ้าเราจะใช้ต้องใช้แบบนี้ ใช้ให้เป็น อย่างนี้ถึงจะถูกหลักวิชา

สำหรับผู้วางใจที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ไม่เป็น ต้องหมั่นฝึกฝน สมมติว่า วันนี้เราทำไม่ได้ เพราะแรงไป อุดที่จะไปพักไม่ได้ กดถูกนัยน์ตามองไปไม่ได้ก็ช่างมัน พรุ่งนี้ฝึกใหม่ วางแผ่ว ๆ แต่ถ้าแผ่วเกินไป อ้าว มันเพลอหลับหรือฟุ้ง เราก็กดใหม่

นั่งฝึก ยืนฝึก เดินฝึก นอนฝึก ทำภารกิจอะไรเราก็กดไปเรื่อย ๆ เพราะมันไม่มีทางลัดอื่นใดที่จะให้เข้าถึงจุดที่หยุดนิ่งได้ นอกจากความพยายาม แล้วก็หมั่นสังเกต ปรับปรุง ปรับใจเรา ทุกรอบ ทุกครั้ง ทุกวัน

ถ้าเรามีฉันทะขนาดหลงไหล ไม่ได้ตายเถอะ ต้องเอาให้ได้ อย่างนี้เราจะสมหวัง สักวันหนึ่งเราก็กดได้ ทำได้

เราจะรู้จักคำว่า “พอดี” เมื่อเรา “พอใจ” มันจะสบาย ๆ ชาวต่างประเทศได้ง่ายเพราะเขาไม่รู้อะไรมาเลย เหมือนซื้อตั๋วไปดูหนังที่ไม่รู้เรื่องมาก่อน เขาฟังแล้วเขาก็ทำตามอย่างง่าย ๆ แค่ว่าตัวให้สบาย ๆ ทำใจให้สงบ เดี่ยวก็จะพบแสงสว่าง พบดวงธรรมอย่างง่าย ๆ

หลวงพ่อบอกว่า ลูกหลวงพ่อกับทุกคน นักเรียนอนุบาลฝันในฝันทุกท่านทั่วโลกทำได้ ถ้าได้ทำอย่างสม่ำเสมอ และทำตามที่ได้แนะนำอย่างนี้ เดี่ยวเราจะสมหวัง

วางใจที่ฐานที่ ๗ ยังไม่ได้ วางฐานอื่นก่อนก็ได้

ทีนี้ ถ้าหากว่าเรายังวางใจไว้ที่ฐานที่ ๗ ยังไม่ได้ เราจะเริ่มจากฐานอื่นไปก่อนก็ได้ ตรงไหนก็ได้ที่เรามีความรู้สึกพึงพอใจ ชอบ สบายใจ



จะนึกว่าตัวเราอยู่ในศูนย์กลางกายที่ขยายไปแล้วเต็มห้อง หรือสุดขอบฟ้าก็ได้ แล้วใจเรานิ่งสบาย ๆ มันจะมีแสงแวบไปแวบมา เป็นดวงก็มี ข้างหน้า ข้างหลัง ซ้าย ขวา ล่าง บน ก็มี ก็ให้เฉยไว้ เล่นตัวไว้เรื่อย ๆ อย่าไปสนใจ ทั้ง ๆ ที่อยากมองใจจะขาด ถ้าเราจ้องก็จะหาย เผลอหายอีก

เพราะฉะนั้นนิ่งอย่างเดียว พอถูกส่วนเดียวจะมาอยู่ ณ ที่เราพึงพอใจเอง แล้วพอใจนุ่มนวลควรแก่การงานแล้ว ก็นุ่มเข้ามาที่ฐานที่ ๗ หรือบางทีมันลงมาอยู่ตรงกลางเองเลย มันจะเป็นอย่างนั้นะ

นึกถึงสิ่งที่คุ้นเคย

ทีนี้ถ้าเรานึกดวงแก้วก็ไม่ออก องค์พระก็ไม่ได้ เราก็นึกถึงหลวงปู่ฯ บ้าง คุณยายอาจารย์ฯ บ้าง หรือจะนึกถึงสิ่งที่เราคุ้นเคยก่อนก็ได้ เริ่มจากตรงนั้นไปก่อน จะเป็นเพชฌินจินดา ผลหมากรากไม้ อะไรได้ทั้งนั้น แต่ต้องเป็นวัตถุสิ่งของที่นึกแล้วสบายใจ สูงส่งบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น เราก็นึกอย่างนี้ไปก่อนก็ได้ ไม่ผิดวิธี พอใจมันนิ่ง ใจมันสบายแล้ว เดียวก็มาเอง จากฟุ้งมากจะมาฟุ้งน้อย จากฟุ้งน้อยก็มาไม่ฟุ้ง จากมืดก็มาสว่าง มันก็จะขึ้นไปตามขั้นตอน

ฟุ้งก็ช่างมัน

ใครที่นิ่งแล้วยังฟุ้งอยู่ ก็ช่างมันนะลูกนะ เป็นเรื่องธรรมดา เราเป็นมนุษย์ธรรมดาในชีวิตประจำวันมันก็ต้องคิด ความคิดอะไรที่วนอยู่ในใจเรามากก็ฟุ้งมาก ถ้ามีความคิดอะไรอยู่ในใจเราน้อย มันก็

ฟุ้งน้อย ถ้าเราหัดตั้งใจ ไม่อาลัยอาวรณ์ หรือหัดหักใจให้ได้ มันก็
ฟุ้งน้อย ถ้าหัดตั้งใจไม่ได้มันก็ฟุ้งมาก เราก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติ
ธรรมดา

จะฟุ้งเป็นภาพเป็นเสียงหรือมาทั้งภาพทั้งเสียงก็ช่างมัน
ช่างมัน ๒ คำนี้ แล้วก็นั่งเฉย ๆ ไปเรื่อย ๆ เมื่อเราทำอย่างนี้ไป
เรื่อย ๆ ไม่ช้ามันจะฟุ้งในระดับที่เราไม่รำคาญ ทั้ง ๆ ที่ฟุ้งเท่าเดิม
แต่เราไม่รำคาญ นั่นเราเป็นต่อแล้ว และพอเรานั่งในครั้งถัด ๆ
มา รู้สึกว่า เออ มันเริ่มโล่ง เริ่มโปร่ง เริ่มสบาย เริ่มรู้สึกตัวขยาย
เริ่มรู้สึกตัวหาย หรือเวลามันหมดเร็วเหลือเกิน นั่นก็เป็นมิติอีกรวด
ว่า ใจเราเริ่มรวมเป็นสมาธิแล้ว แต่เขาเรียกว่า “ขณิกสมาธิ” ยังเป็น
สมาธิอ่อน ๆ อยู่ เราก็ฝึกไปเรื่อย ๆ

ถ้าเรารักที่จะเข้าถึงพระธรรมกาย อยากเข้าถึงความสุขที่แท้
จริง เราก็จะขยันฝึก ฝึกไปเรื่อย ๆ เดียวสักวันหนึ่งเราก็จะสมหวัง

แต่อย่าคิดเลยเกิดวิตกกังวลว่า โอ้ กว่าจะเห็นคงตายมั้ง ก่อน
ตายมั้ง หรือชาติหน้ามั้ง อย่าเลยเกิดไปขนาดนั้นนะลูกนะ มันไม่ถึง
ขนาดนั้นหรอก มันจะเร็ว ๆ นี้

จุดที่จะถึงมันใช้เวลาแค่วินาทีเท่านั้น ถ้าเวลาใจหยุดนิ่ง ๆ ได้
ถ้าเราตั้งใจทำความเพียรกันอย่างจริงจัง และหมั่นปรับปรุงให้ถูก
หลักวิชา วินาทีเพชรวินาทีพลอยนั้นจะต้องมาถึงเราอย่างแน่นอน
อาจจะคืนนี้ก็ได้ อาจจะพรุ่งนี้ก็ได้ เพราะฉะนั้นให้เร่งให้สบายใจ
ให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น ต้องนั่งอย่างนี้นะลูกนะ หมั่นทบทวนที่
แนะนำไป



คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครเพลีย ใครตึง ก็ปล่อยให้หลับ
ที่กลางกาย กลางอู่แห่งทะเลบุญ ใครเมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็
ว่ากันใหม่ ทำอย่างนี้นะลูกนะ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัวทุก ๆ คนนะลูกนะ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

พุธที่ ๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



อย่าควานหาอะไรในที่มืด
จะตึงหนืดฝืดใจไม่ไปไหน
หัวจะมึนตาจะมัวสลัวใน
ไม่แจ่มใสใจไม่หยุดหยุดหงิดฟรี
เหมือนคั่นน้ำจากหินหรือดินเหนียว
จะแห้งเหี่ยวหัวโตหมดราศี
เล็กเถิดนะอย่าทำลูกคนดี
ทำตามทีพ่อแนะนำน้ำใจเอ๋ย

ตะวันธรรม

วิธีแก้ กตลุกนัยน์ตา

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ทีนี้สำหรับผู้ที่คุ้นเคยกับการเอาลูกนัยน์ตากดลงไปดูในท้อง
เพราะว่ารักษากฎเกณฑ์มากเกินไปว่า จะต้องทำอย่างนี้ ผิดจากนี้
ความรู้สึกว่ามันไม่ใช่ แต่วิธีการมองทำไม่เป็น ก็กตลุกนัยน์ตาไปดู
ทำให้ตึงเครียดขึ้นในระบบประสาทและกล้ามเนื้อตึงไปหมด

พอตึงเครียดเข้า นิ่งก็เมื่อย ไม่มีความสุข ออกมาก็ไม่สบาย
เหนื่อย เมื่อย ยิ่งได้ยินคนอื่นเขานั่งแล้วได้ผล ยิ่งกลุ้มใจ บางครั้งก็
น้อยใจว่า เราคงไม่มีบุญวาสนาในการเข้าถึงธรรมแน่ แต่น้อยใจก็ยัง
ทำอยู่ด้วยวิธีการเดิม เกร็ง ๆ เครียด ๆ

เพราะฉะนั้นถ้าหากติดตรงนี้มาหลายปีนะ ให้ทิ้งกฎเกณฑ์
ทั้งหมดไปก่อน ลืมไปเลยว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ตรงไหน

ลืมนึกไปก่อนนะลูกนะ ลืมไปเลย ไม่ผิดวิธีหรอก หลวงพ่ออยู่ทั้งคน
เดียวจะตะล่อมให้เข้ากลางให้ได้ ไม่ต้องกลัว ลืมไปเลย

หลับตาให้สบาย ๆ ไม่นึกว่าเราจะเห็นอะไร ไม่คิด
อะไรทั้งสิ้น คลื่นคล้ายระบบประสาทของเราเสียก่อน
สบาย ๆ ใจไปอยู่ตรงไหนก็ช่างมัน แล้วให้มันนิ่ง ๆ
นุ่ม ๆ สบาย ๆ จะอยู่ตรงไหนก็ได้ ไม่ผิดวิธีนะลูกนะ
ให้มันสบาย ๆ ชะก่อน

แล้วก็สมมติว่า ขอบฟ้าทั้งหมดรอบตัวเรากลม ๆ
นั่นแหละ คือศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ และตัวเราใส่
เหมือนกับเพชรอยู่กลางพอดีเลย คิดเพียงแค่นี้
คิดทีเดียว อย่าลืมนะ คิด ๑ ที หรือทีเดียว แล้วก็นิ่ง
เฉย ๆ นิ่ง ๆ

จะภาวนา สัมมา อะระหัง เป็นเพื่อนก็ได้ ไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร
แล้วก็อย่าไปปรารถนาที่จะเห็นภาพอะไรนะ มันยังไม่ถึงเวลา เราก็
ต้องยอมรับว่ามันยังไม่ถึงเวลา

สมมติว่า เวลานี้มันเป็นเวลาตี ๑ หรือเป็นเวลาเที่ยงคืน เรา
ดับไฟหมด ไม่มีแสงที่เกิดจากไฟที่ทำด้วยมนุษย์เลย บรรยากาศ
รอบตัวเรามันก็มีดสนิท ก็อย่าไปกลัวใจว่า เอ๊ะ ทำไมดวงอาทิตย์



ไม่โผล่มาให้เราเห็นเลย อย่าลืมว่านี่ประเทศไทยไม่ใช่เนอร์เวย์ เรามีพระอาทิตย์เที่ยงคืน เราก็ต้องยอมรับว่าคือเที่ยงคืนมันต้องมีมิติ ๑ ก็มิติ ดี ๒ ก็มิติ ดี ๓ ดี ๔ ก็ยังมีมิติอีก

ถามว่า เมื่อเราไม่เห็นดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงคืน ดี ๑ ดี ๒ ดี ๓ เราควรกลัวไหม ถามตัวเองนะลูกนะ เราควรกลัวไหม หรือเราควรทำใจเย็น ๆ นิ่ง ๆ สงบ ๆ รอเวลาให้ถึง ๖ โมงเช้า ยอมรับสภาพว่า ดี ๑ มันต้องมี ดี ๒ มันก็มี ดี ๓ ดี ๔ มันมีทั้งหมดนั้น ยอมรับตรงนั้นก่อน แล้วใจจะสบายไปกว่า ๙๐ เปอร์เซ็นต์ แล้วก็ทำใจเย็น ๆ ไม่เห็นภาพก็ไม่มีอะไร นิ่งเฉย ๆ

พอถึงเวลา ๖ โมงเช้า จะเห็นเอง แสงเงินแสงทองก็เรืองรองขึ้นมาเป็นรางวัลสำหรับผู้ที่ยืนพอ รอคอยดวงตะวันที่ขึ้นมาจากขอบฟ้าได้ จะได้ยินเสียงนกเสียงกาแซ่ซ้องสรรเสริญว่า เออ คนใจเย็น บัดนี้เขาสมหวังแล้ว เวลา ๖ โมงเช้า เขาได้เห็นแสงเงินแสงทองจากขอบฟ้า

ยอมรับนะลูกนะว่า เมื่อยังไม่ถึงเวลา มันก็คือนยังไม่ถึงเวลา แต่อย่าเอาไปเทียบกับเวลาที่ผ่านมา และเวลาที่เหลืออยู่อีกไม่มาก เพราะเวลาที่ผ่านมาเราทำไม่ถูกวิธี

เวลาที่เหลืออยู่นี้มันเท่ากันทุกคน คือ เรามีเวลาของชีวิตอยู่เพียงวินาทีเดียวเท่ากันทุกคนที่เป็นเวลาของเรา พຽ່ງนี้ยังไม่ใช่ มะรืนนี้ก็ไม่ใช่ เพราะเราจะมีเวลาที่มີชีวิตอยู่ถึงพຽ່ງนี้หรือมะรืนนี้หรือเปล่าไม่ทราบ เวลาในอนาคตไม่ต้องพูดถึง เวลาผ่านไปในอดีตก็ติดมันไปซะ

ยอมรับว่า เราจะต้องรอคอยด้วยใจที่เยือกเย็น ด้วยใจที่สงบที่หยุดนิ่ง ๆ พอยอม ใจก็หยุด พอหยุดมันก็เย็น พอเย็นก็ใส ไม่ซำกัเห็นภาพขึ้นมาเอง ทำอย่างนี้นะลูกนะ

ให้ลืมหกกฎเกณฑ์ที่ได้แนะนำเข้าตามฐานต่าง ๆ ไปหยุดในกลางท้องฐานที่ ๗ ลืมไปก่อนนะลูกนะ ลืมไปก่อนชั่วคราว ไม่ใช่ นิจนิรันดร์ ลืมไปชั่วคราว อย่างนี้เดี๋ยวจะสบาย สบาย สบายคือ ต้นทางที่จะเข้ากลางได้ มันก็จะเป็นไปเองนะลูกนะ

เพราะฉะนั้นใครทำผิดวิธีมานาน วันนี้หมดกรรมแล้ว ทำอย่าง ที่หลวงพ่อบ่นแนะนำนะลูกนะ

หลับตาเป็นจะเห็นภาพภายใน

ธรรมะเราจะเข้าถึงได้เมื่อใจของเราสบายที่สุด จับหลักตรงนี้ให้ตึนะ เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติธรรมทุกครั้ง เราจะต้องไม่ลืมสิ่งนี้ คือ ทำทุกอย่างให้สบาย ให้ปลอดโปร่งทั้งกายและใจ

หลับตาก็ต้องหลับตาให้เป็น ให้พอดี ๆ แค่นั่งตาตะเบา ๆ อย่าไปเ้ม้นตาแน่น อย่าไปบีบหัวตา อย่าไปกดลูกนัยน์ตา

การที่ตาของเราตะเบา ๆ แสดงว่าใจของเรากำลังวางอยู่อย่างสบาย ไม่เพ่งนิมิตเกินไป ไม่ตั้งใจด้วยความทะยานอยากมากเกินไป อยากเห็นเร็ว ๆ เป็นเร็ว ๆ มันหมดไป ผ่นังตาจึงตะเพียงเบา ๆ ไม่ใช่ปิดเสียสนิทเลย

ถ้าเปลือกตาปิดสนิท แสดงว่าเราเริ่มเพ่งนิมิต เอาลูกนัยน์ตากดลงไปดู ผลออกมาคือความเครียด แล้วไม่ได้อะไร และจะทำให้เรา



เปื้อนหายท้อแท้ เพราะทำผิดวิธี จนกระทั่งเกิดอาการน้อยอกน้อยใจ ไปโทษบุญโทษบาปว่ามีว่า เราคงมีบุญบาปมีมีวาสนาน้อย ความจริงแล้วเราทำผิดวิธี เพราะฉะนั้นเราจะต้องสังเกตตัวเอง และปรับให้ถูกวิธี

ดังนั้นขอให้ทุกคนอย่าพึ่งผ่าน ในการที่เราจะปรับปรุงวิธีให้ถูกต้อง แม้ว่าเราอาจจะปฏิบัติธรรมมานานแล้วหลาย ๆ เดือนหลาย ๆ ปี จนมีความรู้สึกว่ สิ่งทีหลงพ้อแนะไปนี้เป็นขั้นอนุบาลขั้นเริ่มต้น ก็ขอให้ทำใจให้ได้ เรามาเริ่มต้นเรียนอนุบาลกันใหม่ ทำให้ถูกวิธีเสียตั้งแต่ต้น เมื่อจบอนุบาลของหลวงพ่อก็จับดอกเตอร์ คือเข้าถึงพระธรรมกายอย่างรวดเร็ว มันยากตอนแรกที่เราจะต้องฝึกใจของเราให้พ้นฝ่าอุปสรรคเข้าไปถึงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ได้ มันยากอยู่ที่ตรงนี้

ที่จริงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ มีดวงธรรมอยู่แล้ว แต่ว่าเป็นของละเอียดอ่อน เราจะเข้าถึงได้จะต้องฝึกใจของเราให้ละเอียดอ่อนเท่ากับดวงธรรมภายใน ถ้ามันละเอียดเท่ากัน ใจของเราไปแตะอยู่ที่ดวงธรรมตรงนั้น ถูกส่วนเข้าเราก็จะเห็นความสว่างขึ้นมาเป็นดวงใส ๆ หรือดวงธรรมภายในที่โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ ซึ่งมีอยู่แล้ว และศูนย์กลางกายตรงนี้ มันเป็นช่องว่าง ๆ เป็นอากาศธาตุว่าง ๆ โกง ๆ เล็กนิดเดียวอยู่ตรงกลาง เป็นทางไปสู่พระนิพพาน สิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้ว เหลือแต่ปรับใจของเราให้ละเอียดอ่อนให้เท่ากับสภาวะธรรมภายใน

ใจจะละเอียดได้ ใจต้องเป็นกลาง ๆ ไม่ตึงไป ไม่หย่อนไป ถ้าตึงไปมันก็เครียด หย่อนไปมันก็เคลิ้ม

ความเครียดเกิดขึ้นเพราะความทะยานอยาก เราอยากได้เร็ว ๆ เห็นเร็ว ๆ เป็นเร็ว ๆ เราจึงวางใจแรงเกินไป จึงทำให้เกิดความเครียด

ความเคลิ้ม เกิดจากการไม่มีสติ ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไปคิดในเรื่องราวต่าง ๆ มันก็หย่อนไป

เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าเราปรับ ไม่ตึงไป ไม่หย่อนไป ไม่เครียด แล้วก็ไม่เคลิ้ม ใจก็จะเป็นกลาง ๆ ภูควัตถุประสงค์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ท่านให้วางใจเป็นกลาง ๆ ไม่ตึงแล้วก็ไม่หย่อน พอไม่ตึงไม่หย่อน ใจที่เป็นกลางนั้นเป็นใจที่ปลอดโปร่งว่างเปล่า สบาย ใจสบายเท่านั้นจึงจะถึงพระธรรมกายได้

ศุกรีที่ ๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เสาร์ที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๙



อยากเห็นหยุดอยากไซรั	อย่ามี
หยุดนิ่งสนิทให้ดี	จึงได้
หากอยากสักล้านปี	นั่งเมื่อย เทียนนา
หยุดอย่างเดียวนิ่งไว้	ไม่ช้าธรรมใส

ตะวันธรรม

Let it be

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ที่นี้บางคนจะเอาใจไปไว้ในท้อง รู้สึกมันก็ยังยากอยู่ดี
ถ้าอย่างนั้นเอาอย่างนี้

เราหลับตาเฉย ๆ สบายตรงไหน เอาตรงนั้น คล้าย ๆ กับศูนย์กลาง
กายมันขยายไปแล้ว โตะเท่ากับสมาธิธรรมกายสากล แล้วเราเข้าไปอยู่
ในศูนย์กลางกายแล้วทั้งก่อนกายนั้น ซึ่งความจริงตรงนั้นความรู้สึก
เราอาจจะอยู่ที่ลูกนัยน์ตาก็ข้างมัน

มันสบายตรงนั้นเราก็เอาตรงนั้นก่อน เหมือนเราไปนั่งอยู่ใน
ศูนย์กลางกายทั้งตัว ถ้าอย่างนั้นมันจะไม่มันศีรษะ จะนิ่ง แล้วก็รักษา
อย่างนั้นนะ ปล่อยให้มันเป็นไป Let it be

ที่นี้บางทีแสงสว่างมันก็แวบเกิดขึ้นที่หางตาบ้าง หัวตาบ้าง
ข้างหน้าบ้าง หรือบนศีรษะบ้าง เราก็ยังคงนั่งอย่างเดิม ไม่ต้องไปดึง
ลงมาไว้ในท้อง แสงสว่างอยากอยู่ตรงไหนก็ปล่อยให้ไปก่อน ตามใจเขา
ไปก่อน เดี่ยวเขาก็จะตามใจเรา เราก็นิ่งเฉย ๆ

การที่แสงสว่างเกิดขึ้นแม้ไม่ถูกที่ที่เราต้องการก็ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี แสดงว่าเราเริ่มชนะความมืดในใจไปในระดับหนึ่งแล้ว เหมือนลมที่ค่อย ๆ เคลื่อนย้ายเมฆที่บดบังดวงจันทร์หรือดวงอาทิตย์ ไปทีละน้อย ให้นิ่งต่อไปอีกอย่างเบาสบาย ผ่อนคลาย

ไม่คาดหวังว่าจะเห็นอะไร เห็นไม่เห็นก็ไม่เห็นจะเป็นไร เราทำใจหยุดนิ่งเฉย ๆ แค่นั้นเอง ยิ่งเราไม่อยากจะอะไร เราจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ นี่ก็เป็นเรื่องแปลก

วางใจนิ่งเฉย ๆ ไม่ผูกพันกับคนสัตว์สิ่งของ เพราะว่าคนก็ดี สัตว์ก็ดี สิ่งของก็ดี เดี่ยวมันก็พังกันไปทั้งนั้น แม้ชีวิตของเราเองก็เช่นเดียวกัน ก็ต้องไปสู่จุดสลาย แต่ก่อนไปสู่จุดสลายเราต้องทำความสว่างภายในให้ปรากฏ เราต้องครอบครองให้ได้ก่อน

ใจเอาไว้ในห้องไม่ได้ เอาไว้ตรงไหนก่อนก็ได้ เหมือนไม้แขวนเสื้อ ดอกตะปูไว้ตรงไหนก็แขวนไว้ตรงนั้นก่อน วันหลังค่อยไปดอกที่อื่น ค่อย ๆ ย้ายไป พอซื้อตุ้มมาก็เอาเสื้อไปแขวนในตู้ ยังไม่มีตุ้มก็แขวนไว้ตรงไหนก่อนก็ได้ นี่ก็เหมือนกัน มันอยู่ในห้องไม่ได้เอาไว้ตรงไหนก่อนก็ได้ หน้าผาก ศีรษะ หรือระหว่างตีนผม ตรงนั้นก็ได้ คล้าย ๆ ตาเราจะเหลือกดูข้างบน เหมือนมองอะไรข้างบนอย่างนั้นก็ได้

ทางเดินของใจมีตั้ง ๗ ฐาน เราก็เลือกเอา แล้วเราจะมีความรู้สึกว่า การทำสมาธิเราทำได้ ไม่ได้ยากอะไร ลูกทุกคนทำได้ สบาย



ตรงไหนเอาตรงนั้น ไม่ต้องกลัวว่ามันผิดหลักวิชา เพราะเรารู้แล้วว่า เป้าหมายเราไปฐานที่ ๗ แต่ว่าเริ่มต้นตรงไหนก็ได้ สบาย ๆ

ใครนึกดวงได้ก็นึก นึกไม่ได้ก็ช่างมัน นึกถึงองค์พระ เอ้า พระไม่สวย ก็ไม่เป็นไร ตามใจท่านไปก่อน หรือนึกได้แต่มันไม่ชัด ไม่ชัดก็ไม่มีไร นั่งแล้วรู้สึกตัวหายไปก็ช่าง นิ่งเฉย ๆ เคว้งคว้าง อยู่กลางอวกาศเราก็นิ่ง ลองทำดูนะ ทำไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ

ส่วนใครสามารถเอาใจไว้ในห้องได้แล้วดวงเกิด เราก็ดูเท่าที่มีให้ดูนะ อย่าไปเร่งด้วยวิธีผิด ๆ คือ ไปบีบเค้นภาพ ดูเท่าที่มีให้ดู แล้วก็ Let it be ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้น เดี่ยวมันก็จะชัดขึ้นมาเองอย่างน่าอัศจรรย์

ถ้าเราไปบีบเค้นภาพมันจะปวดหัว เพราะมันผิดวิธี ให้ดูเฉย ๆ ถ้าใครองค์พระชัดขึ้นมาแล้ว เราก็ดูธรรมดา ๆ เหมือนดูก้อนอิฐ ก้อนหินอย่างนั้น เราดูพระจะสีอะไรก็ตาม ทำด้วยวัสดุอะไรก็ตาม เราก็ดูเฉย ๆ ดูโดยไม่มีอารมณ์ร่วม หรือดูไปนั้น ๆ สักแต่ว่าดู เดี่ยวเราจะเห็นความอัศจรรย์ของคำว่า “สักแต่ว่า” คือ พระจะค่อย ๆ ชัดขึ้นเรื่อย ๆ แล้วก็ใสเอง สว่างเอง ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘



เพียงแค่สองอย่างนี้
หนึ่งถูกวิธีไซ้
สองหมั่นขยันให้
ลูกจักได้ธรรมนั้น

จำไว้
ทุกชั้น
ต่อเนื่อง
เพียงแต่แน่อน

ตะวันธรรม

คิดพูด

เรื่องละเอียด ใจละเอียด

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ลูกทุกคนคงจำได้ว่า ไม่มีทางลัดอื่นใด นอกจากความเพียร
พยายาม ทำอย่างถูกวิธี ให้มีสติ มีความสบาย แล้วก็สม่ำเสมอ
ทุกวัน อย่าให้ขาด

ให้มีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนั่ง ชั่วโมงกลาง ที่เราจะต้องประคับ
ประคองใจให้อยู่ภายในทั้งวัน ไม่ว่าเราจะประกอบสัมมาอาชีวะหรือ
ทำภารกิจอะไรก็ตาม จะอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ขับถ่าย เขยิบ
แขน คู้แขน นั่ง นอน ยืน เดิน อะไรก็แล้วแต่ ถ้ารักที่จะเข้าถึงธรรม
ถึงพระรัตนตรัยในตัว ต้องหมั่นประคองใจนะลูกนะ

แล้วก็ตั้งใจเย็น ๆ ใจใส ๆ มีสติ มีความสบาย มีความสม่ำเสมอ
ใจที่หยาบก็จะค่อย ๆ ละเอียด มันไม่ใช่หยาบหยาบละเอียด
ขึ้นมาเลย จากหยาบก็มาละเอียด จากละเอียดน้อยก็ค่อย ๆ มา

ละเอียดยาก จนกระทั่งค่อย ๆ โลง โปร่ง เบา สบาย ตัวขยาย
เห็นแสงสว่าง เห็นดวงธรรม เป็นต้น ก็จะมีขั้นมีตอนของมัน

เพราะฉะนั้นอย่าไปแสวงหาหนทางลัดอื่นใดเลย หยุดกับนิ่ง
เท่านั้นลัดที่สุด แต่ก็ต้องค่อย ๆ สังสมประสบการณ์ ค่อย ๆ ฝึกให้
ใจหยุดนิ่ง เพราะฉะนั้นจากมิดด้อมมิดมิด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม และ
ต้องเข้าถึงทุกคนด้วย เพราะดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หายาบ
มีอยู่แล้วในตัวของเราตรงฐานที่ ๖ แค่ว่าค่อย ๆ ประคองใจให้
หยุดให้นิ่ง สบาย ๆ ใจค่อย ๆ ละเอียด

ใจละเอียดเท่านั้นจึงจะไปถึงสิ่งที่ละเอียดได้ ถ้าใจ
ไม่ละเอียดมันเข้าไม่ถึง เพราะฉะนั้นวันทั้งวันในระบบ
ความคิดคำพูดและการกระทำของเราต้องวนเวียนกับ
สิ่งที่ละเอียด ถ้าเราคิดเรื่องละเอียด พูดเรื่องละเอียด
ทำเรื่องละเอียด แล้วก็วนเวียนอยู่กับสิ่งที่ละเอียด
ใจก็จะละเอียดตาม

นึกถึงองค์พระ นึกถึงดวง นึกถึงธรรมะ นึกถึงบุญ ซึ่งเป็นสิ่ง
ที่ละเอียด บริสุทธิ์ สะอาด เกลี้ยงเกลา นึกบ่อย ๆ ใจของเราก็จะ
พลอยเป็นอย่างนั้น คือ บริสุทธิ์ สะอาด เกลี้ยงเกลาเหมือนกันกับ
วัตถุสิ่งของที่เราจะนึก จะคิด จะพูด หรือจะทำ นี่คือกฎของการเข้า
ถึงธรรมที่ลูกทุกคนจะต้องจำเอาไว้

ถ้าเราอยากเข้าถึงได้เร็ว แม้จะไม่มีทางลัดก็ต้องคิดสิ่งที่ละเอียด
สิ่งที่สะอาด สิ่งที่บริสุทธิ์ พูดก็ต้องละเอียด สะอาด บริสุทธิ์ ทำก็



ละเอียด สะอาด บริสุทธิ์ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ๓ ทางนี้ บ่อย ๆ
เนื่อง ๆ ที่ภาษาบาลีเขาใช้คำว่า ภาวิตา พหุสิกตา บ่อย ๆ เนื่อง ๆ ซ้ำ ๆ
มีเวลาเป็นนึก มีเวลาเป็นพูด มีเวลาเป็นทำ

อยู่คนเดียวจะพูดกับใคร ก็พูดกับตัวเองด้วยคำภาวนา
สัมมา อะระหัง หรือสอนตัวเองว่าเราต้องเป็นผู้บริสุทธิ์ ต้องเป็น
ผู้สะอาด ต้องเกลี้ยงเกลา แล้วก็ลงมือทำอย่างนั้นะลูกนะ

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครเพลีย ใครง่วง ใครตึง ใครเครียด
ปล่อยให้มันหลับไปเลย ถ้าเมื่อยก็ขยับเบา ๆ ถ้าฟุ้ง ฟุ้งหายบเรา
ก็ลืมตา ดูดวงแก้ว ดูองค์พระ ดูหลวงปู่ ดูคุณยายอาจารย์ฯ ของ
เรา เป็นต้น ถ้าใจเริ่มละเอียด รู้สึกสบาย ก็ค่อย ๆ หลับตาลง แต่ถ้า
ฟุ้งละเอียดเราก็กว้างใจหยุดให้นิ่ง ๆ ถ้าความฟุ้งเป็นภาพ เราก็นึกภาพ
ดวงแก้ว องค์พระเข้ามาแทน หรือมหาปฐุนีอาจารย์ของเรามาแทน
ถ้าฟุ้งเป็นเสียง เราก็ใช้คำภาวนา สัมมา อะระหัง เข้ามาสู่กัน ก็ต้อง
ค่อย ๆ ประคับประคองกันไปอย่างนั้นะลูกนะ เดี่ยวเราก็สมหวัง
คืนนี้ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยกัน ต่างคน
ต่างนั่งกันไปเสียบ ๆ

จันทร์ที่ ๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕



ก. ไก่แก้วกู่ก้อง
ข. ขับเสียงเอ๊กขาน
ค. คนฟังเสียงหวาน
ง. ง่วงหายหมดแล้ว

กังวาน
เจื้อยแจ้ว
คล้ายมรรค แปดเหย
ลูกขึ้นภาวนา

ตะวันธรรม

หลับ ในอุ้งทะเลบุญ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ในอิริยาบถนอนพักผ่อน เราคุ้นเคยกับการนอนวันละ ๖ ชั่วโมงบ้าง ๗ - ๘ ชั่วโมงบ้าง ค่ะคุ้นเคยมาตั้งแต่เด็ก ๆ เพราะฉะนั้น ถ้าหากเราไม่ได้หลับจำนวนชั่วโมงขนาดนี้ มีความรู้สึกเหมือนกับเราพักผ่อนไม่เต็มที่เลยกลายเป็นความกังวลไป จริง ๆ แล้วการหลับแบบนี้ ยังไม่ใช่เป็นการพักผ่อนที่สมบูรณ์ บางครั้งเรายังฝัน ตื่นมาแล้วยังเมื่อย ยังซึม ยังมึนก็มี

การหลับที่สมบูรณ์ คือ ใจต้องหลับอยู่ในกลางสมาธิ อยู่ในกลางอุ้งแห่งทะเลบุญที่โล่ง ๆ ว่าง ๆ ลื่นไหล

เข้ากลาง มีความสว่าง มีดวง มีองค์พระ เราอยู่กับ
ตรงนั้นไปเถอะ แล้วลืมไปเลยว่า เวลาผ่านไปก็ชั่วโง่
เหลืออีกก็ชั่วโง่เราจะหลับแบบปกติ ไม่ต้องไป
คำนึงถึง พอตื่นมาตอนเช้า เราสังเกตดูจะเห็นได้ว่า
มันไม่มีน ไม่ซึม ไม่เมื่อย ไม่ง่วง นั่นแหละคือการหลับ
ที่สมบูรณ์

เป็นการหลับแบบลึก หลับลึก ๆ ที่มีการตื่นตัวภายใน เป็น
ประสบการณ์ใหม่ที่ชาวโลกไม่รู้จัก แต่มีอยู่จริงในมนุษย์ทุก ๆ คน
เหลือแต่เพียงเขาไม่รู้จักรู้จักแล้วก็ไม่เฉลียวใจว่ามีสิ่งนี้ ซึ่งเป็นสิ่งดี ๆ
อยู่ในตัวของตัว ไม่มีใครไปบอก ไม่มีใครไม่รู้

เพราะฉะนั้นเมื่อเรามาถึงจุดแหล่งแห่งความรู้อันบริสุทธิ์ของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อเราจะหลับด้วยวิธีการใหม่ คือหลับ
แต่ตา แต่ตื่นตัวภายใน ในชั่วโง่ที่เราจะต้องนอนหลับพักผ่อน
แต่ว่ามันมีความสว่างโพล่งภายใน ใจเกลี้ยงเกลา เราก็ควรจะ
ปล่อยมันไป ตามใจ อย่าไปฝืนประสบการณ์ แล้วเดี๋ยวจะมีสิ่งดี ๆ
ที่นำศึกษา เพิ่มพูนความรู้ประสบการณ์ภายในมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็น
อุปการะในการที่จะศึกษาวิชาธรรมกายต่อไป

เพราะฉะนั้นอย่าไปวิตกกังวลถึงการหลับพักผ่อนที่ไม่เป็น
ไปตามปกติของมนุษย์ธรรมดา มนุษย์ธรรมดาหลับเพราะมีกิเลส
เข้าไปบังคับครอบงำ หลับก็ตื่น ๆ หลับแล้วก็ยังฝัน ตื่นมาก็ยังฝัน
ยังซึมอยู่ ยังไม่สดชื่น เหมือนนอนไม่พอสักที มนุษย์หลับแบบนั้น



เขาเรียกว่าหลับไหล แต่ไม่ใช่ หลับลึกที่มีการตื่นตัวภายใน ให้รู้จักกันอย่างนี้

เพราะฉะนั้นถ้ามีประสบการณ์อย่างนี้ ผีกต่อไป หยุดต่อไป นิ่งไปเรื่อย ๆ ให้นิ่งกับคืนเป็นเหมือนหนึ่งเดียวกัน กลางวันคือ กลางคืน กลางคืนคือกลางวันเป็นผู้ที่มีราตรีเดียว สว่างโพล่งภายใน อย่างนี้ ส่วนใครที่ยังไม่ถึงจุดนี้ก็ผีกต่อไปนะลูกนะ ผีกหยุดผีกนิ่ง พอหยุดนิ่งถูกส่วน เดียวก็ได้ทุกคน

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครเพลีย ใครว่าง ใครตึง ก็ปล่อยให้ หลับไปเลยในกลางอู่แห่งทะเลบุญ ใครเมื่อยก็ขยับ ฟุ้งหายาก็ลืมตา แล้วค่อยว่ากันใหม่ ทำอย่างนี้ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึง พระรัตนตรัยในตัวคืนนี้ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

ศุกรีที่ ๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



หยุดนิ่งจึงมากล้น
หยุดแค่กะพริบตา
สร้างโบสถ์กว่าล้านนา
หยุดนี้แหละเกินขึ้น

บุญญา
เท่านั้น
เทียบได้
ล่องพนักมามาจร

ตะวันธรรม

ประสบการณ์ ๑ นาที ที่ใจหยุดนิ่ง

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...หลับบ้าง ตื่นบ้าง ฟุ้งบ้างก็ช่างมัน ให้สมาธิเสื่อม ฝึกไป
เรื่อย ๆ ประกอบความเพียรไป โดยไม่ให้มีอะไรมาเป็นข้อแม้
ข้ออ้าง หรือเงื่อนไข เดี่ยวใจก็จะคุ้นเคยกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
คุ้นเคยกับกลางท้อง คุ้นเคยกับการหยุดนิ่ง

หยุดนิ่งแม้เพียงนาทีเดี๋ยวนี้ก็คุ้มแล้ว สำหรับการ
เริ่มต้นนะ สักนาทีหนึ่ง แวบหนึ่ง ให้เราได้รู้จักกับ
ประสบการณ์ภายในว่า ใจหยุดนิ่งเป็นอย่างไร แล้ว
เราก็จะเริ่มรู้สึกชอบ เกิดความพึงพอใจ เพราะหยุด
นิ่งแค่นาทีเดี๋ยวเท่านั้น ความรู้สึกมันจะแตกต่างจาก
ใจไม่หยุดราวฟ้ากับดินเลย เพราะกายมันจะเบา ใจจะ

ทีนี้จาก ๑ นาทีนั้น มันก็จะเป็นแรงจูงใจให้เราอยากจะนั่งต่อไป ซึ่งแต่เดิมเราพยายามที่จะนั่ง ต้องฝืน ต้องพยายาม ต้องอดทน เพราะเรารู้ว่ามันดี อย่างน้อยก็ได้บุญ ทำให้จิตใจสงบ หรือเป็นอุปนิสัยของมรรคผลนิพพาน แต่ว่าพอใจหยุดได้จริง ๆ แล้ว มันอยากนั่งเอง มันอยากได้อารมณ์นั้นอีก แล้วก็อยากให้อารมณ์นั้นยาวนาน ซึ่งก็จะทำให้เราขยันหรือสมาธิเจิ่งนั่งอย่างมีความสุข สนุกสนานแบบบุญบันเทิงทีเดียว

เพราะฉะนั้นการทำถูกหลักวิชาและต่อเนื่องด้วยความเพียร มีความสำคัญ ดังนั้นเราก็ต้องหมั่นทบทวนนะลูกนะ ที่เราฝึกอยู่ทุกวันว่า มันถูกต้องไหม ถูกหลักวิชาไหม ตั้งแต่การวางใจว่ามีความสมาธิใจอยากเห็นไหม มีสติ มีความสบายไหม และสม่ำเสมอต่อเนื่องที่เรียกว่า *สัมปชัญญะ* หรือเปล่า ก็ให้มันสังเกตดู แล้วก็ปรับไปเรื่อย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ ฝึกไปปรับไป

ทำทุกที่ทุกเวลา

ใจนี้มันต้องปรับกันทุกรอบที่เรา นั่ง และยิ่งถ้าเราเพิ่มชั่วโม่งหยุด ชั่วโม่งนั่ง ชั่วโม่งกลางในอิริยาบถอื่นที่นอกเหนือจากช่วงเวลาที่เรา นั่ง ไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนอน การวิ่งเอ็กเซอร์ไซส์ หรือทำภารกิจอะไรก็ตาม เราเพิ่มการฝึกหยุดนิ่งไปด้วยก็จะทำให้เราคุ้นเคยกับศูนย์กลางกายมากขึ้น

หัดหมั่นตรึก “*ตริก*” ก็คือการตะเจไว้วกลางกายอย่างเบา ๆ สบาย ไม่ได้แปลว่ากดใจหรือเน้น คือแค่ทำนั้ง ๆ ที่กลางกาย แต่ไม่ใช่ว่าเน้นหนัก แต่ว่านิ่งแน่น นิ่งเฉย ๆ ตริกไปเรื่อย ๆ

แต่เวลาลืมนานี้อยากแนะนำว่าให้นึกเป็นภาพเอาไว้ จะเป็นดวงใส องค์พระใส ๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ของเราอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ เพราะว่าเราลืมนาคูวัตฎุภยานอก มันก็ต้องมีภาพภายในที่จะให้เรานึกถึงไว้เป็นที่ยึดที่เกาะของใจ แล้วก็ควรทำทุกสถานที่ไม่ว่าในห้องน้ำ ห้องส้วม กำลังจะขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระก็ทำได้ ไม่บาป แถมได้บุญด้วย เพราะว่าเป็นทางมาแห่งกุศล

เท่ากับเราไม่ปล่อยเวลาให้ว่างเปล่า เพราะเวลาในเมืองมนุษย์มีคุณค่ามาก เรามีเวลาอย่างจำกัดในโลกมนุษย์ และยังช่วงระยะเวลาแห่งความแข็งแรงสดชื่นของร่างกายก็ยังมีจำกัดใหญ่ เราจึงควรทำตลอดเวลาทุกหนทุกแห่งทุกสถานที่นะ

ฝึกกันไปเรื่อย ๆ ควบคู่กับการกิจประจำวัน ให้ภารกิจกับจิตใจไปด้วยกัน เหมือนเราหายใจเข้าออกควบคู่กันไปกับภารกิจในชีวิตประจำวันอย่างนั้น

เมื่อเราไม่อาจขาดลมหายใจได้ เราก็ไม่ควรขาดการฝึกอย่างนี้ คู่กันไป ฝึกไปบ่อย ๆ สิ่งที่ยากมันก็จะค่อย ๆ ง่ายขึ้นในภายหลังที่เคยมีดมันก็จะค่อย ๆ มีแสงสว่างเรืองรองขึ้นไปเรื่อย ๆ

อาทิตย์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๗



กระรอกวิ่งไม่วิ่งเหมือนชะมด
วิ่งแล้วหยุดร้อง “อด อด” กระดกหาง
นั่งธรรมะเดี่ยวทำเดี่ยวทิ้งขว้าง
ก็เหมือนอย่างกระรอกน้อย “อด” เหมือนกัน
อย่าได้ทำเลียนแบบกระรอกน้อย
ต้องเอนจอยหมั่นทำหมั่นขยัน
ฝึกให้มันทำให้จริงนึ่งทั้งวัน
ไม่ซ้ำพลันลูกจะชาญเชิงวิชา

ตะวันธรรม

ทำลาย สุสานแห่งความกลัว

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...คราวนี้เรามาทำความเข้าใจกันสักนิด มีสิ่งหนึ่งที่มันขวางหัวใจ
เราอยู่ทุกวันเลย ทำให้เกิดความวิตกกังวล คือ มันมีความรู้สึกลึก ๆ
ว่า กลัวจะไม่เห็น กลัวจะทำไม่ได้ กลัวจะทำไม่เป็น ไม่เห็นดวง ไม่
เห็นกาย ไม่เห็นองค์พระ

ชาตินี้เราคงจะไม่ได้เห็นกับเขามั้ง ยิ่งเรามีภารกิจมาก เรื่องราว
ก็เยอะ อายุก็ใกล้จะเป็นไม้ใกล้ฝั่ง ไม้อยู่ริมน้ำ ไนน้ำไปแล้ว ความ
กลัวเหล่านี้มันฝังใจเรา เป็นสุสานแห่งความกลัวถูกฝังอยู่ในจิตใจ
เราจนขึ้นสมอง

วันนี้เรามาขุดรากเหง้าของความกลัวออกไปเสียให้หมด ทำลาย
ความรู้สึกชนิดนี้ให้หมดไป ทลายกำแพงแห่งความกลัวว่า จะไม่ได้
ไม่เห็น ไม่เป็น ให้มันล่มสลายไปเลยนะลูกนะ

ความกลัวจะไม่เห็น ไม่ได้ไม่เป็น มันเหมือนภูเขามิถิลขวางหนทางการเข้าถึงธรรมของเรา มาทำลายมันไปซะ ขุดรากเหง้าแห่งความกลัวที่ฝังอยู่ในสุสานของหัวใจเราออกไปทิ้งเสียให้หมด แล้วให้เชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อมั่นอย่างมีหลักวิชชาว่า เราต้องได้ ต้องเห็น ต้องเป็น เชื่อนะลูกนะ

ต้องเชื่ออย่างมีเหตุมีผล เพราะว่าการที่เรามีกายมนุษย์หยาบทรงอยู่ได้เป็นรูปเป็นร่างนี้ เพราะว่ามีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์โสภณรูปที่โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่อยู่ตรงฐานที่ ๖ กลางท้องของเรา ในระดับเดียวกับสะดือ

สมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึงเส้นหนึ่งขึงจากสะดือทะลุไปด้านหลัง อีกเส้นหนึ่งขึงจากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์โสภณรูปที่โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่อยู่ตรงนี้ มีทุกคนเลย แม้ตัวเราก็มี ลูกเราก็มี หลานเราก็มี ชาวโลกทุกคนก็มีหมด

ถ้าไม่มีธรรมดวงนี้กายหยาบอยู่ไม่ได้ ถ้าธรรมดวงนี้ดับ กายหยาบก็ต้องล่มสลายดับไปเหมือนกัน คือต้องตาย ที่เรายังมีชีวิตอยู่เพราะธรรมดวงนี้เขาหล่อเลี้ยงทรงรักษาเอาไว้ และธรรมดวงนี้จะเห็นได้เมื่อเราเอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่เหนือจากฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ



โดยสมมติว่า เราเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไป
ทาบทองจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

เมื่อเราเอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ที่ตรงนี้ พอถูกส่วนเข้าดวงธรรม
ที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบใสบริสุทธิ์โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ก็
จะลอยขึ้นมา กลายมาเป็นดวงปฐมมรรค เอาไว้ให้เราเข้ากลางไป
พบพระรัตนตรัยในตัวไปสู่อายตณนิพพานได้

ใจเรามีอยู่ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ก็อยู่ในตัวของเรา
ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบใสบริสุทธิ์โตเท่ากับฟอง
ไข่แดงของไก่ก็มีอยู่ ความรู้หรือวิธีการที่จะเข้าถึงก็มีอยู่ แถมยังมี
ครูบาอาจารย์คอยเป็นกัลยาณมิตรให้ คอยนั่งเป็นเพื่อน คอยแนะนำ
คอยประคับประคองให้เราได้เข้าถึง ก็มีทุกอย่างอย่างนี้แล้ว เราจะ
ต้องไปกลัวทำไมว่า เราคงจะไม่มีโอกาสได้เห็นธรรมะกับเขาในชาติ
นี้ กลัวไม่เข้าเรื่อง *ความกลัวอย่างนี้จะทำให้เราชี้เกียจนั่ง เบื่อหน่าย
นั่งแบบซังกะตาย*

หรืออยากได้อะไรเห็นมากเกินส่วนไป มันล้าเกินไป เปลี่ยนจาก
ฉันทะมาเป็นความอยาก พอความอยากมาอยู่ตรงนี้เข้า มันเกินไป
มันก็เครียด เพราะฉะนั้นเลิกกลัวนะลูกนะว่าเราจะไม่เห็นธรรมะ

ถ้าเราทำได้ เราก็ทำได้

ถ้าเราทำได้ทุกวัน เราก็เห็นได้เร็วเข้า

ถ้ายังถูกวิธี ก็ยิ่งเห็นได้เร็วใหญ่

เพราะฉะนั้นทำลายกำแพงแห่งความกลัวออกไปเสียให้หมด
ทุบทิ้งไปเลย ให้มันล่มสลายไป ชุตรากเหง้าแห่งความกลัวที่ฝังใน
สุสานของหัวใจ กลัวไม่ได้ ไม่เห็น ไม่เป็น ชุตแล้วก็เอาไปทำลายเสีย
ให้หมด แล้วก็ทำให้เบิกบาน แซ่มนั่น ท่องคาถาสำเร็จว่า แม่มีดคือ
มีดมีด เราก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม ให้เบิกบานทีเดียว

มีหลายท่านมาเล่าให้ฟัง บอกหลวงพ่อกับ ขาดินนี้ผมคงไม่มี
โอกาสเห็นกับเขาหรอก นั่งมาตั้งนาน งานก็เยอะ ภารกิจก็มาก
อายุขัยก็เพิ่มพูน ร่างกายก็เสื่อมไปทุกวัน ก็ได้แนะนำว่า เอาเถอะ
นั่งไปตามที่หลวงพ่อนั่ง ทำง่าย ๆ สบาย ๆ เราลืมนึกถึงชั่วครว
ไว้อ่อน นั่งแบบสบาย สบาย ถ้าเรานึกถึงศูนย์กลางกายในตัวไม่ได้
นึกแล้วเครียด เราก็เอาตัวเราอยู่ในศูนย์กลางกาย ก็ทำไป

ปรากฏว่า มีอยู่วันหนึ่งได้ผล ใจสบาย สบาย ใจรวมพริบ
สว่างโพลงภายใน เห็นตัวเองสูงใสทีเดียว มีความสุขมาก เลยพลอย
ทำให้ทั้งบ้านเกิดการตื่นตัวอยากปฏิบัติธรรม เพราะคนที่มองดูแล้ว
ว่าคงทำไม่ได้ หรือถ้าได้ก็ยากมากที่สวดยังทำได้ ก็เกิดการตื่นตัวปฏิบัติ
ความคิดกันใหม่ ทำจิตใจสงบ แล้วก็พบแสงสว่าง พบตัวเอง พบ
องค์พระภายใน เห็นใหม่จะว่า เขาก็ทำได้

บางคนก็บอกว่า วิธีที่หลวงพ่อบอกว่า ให้ลืมนึกถึงชั่วครว
คือ เราลืมนึกแต่เรายังอยู่ในลู่ ที่บอกว่า ง่วงก็หลับ เมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็
ลืมตา ผมก็ไปทำตามที่หลวงพ่อนั่ง

แต่เดิมมีความรู้สึก ว่า นั่งสมาธิเราคงหลับไม่ได้ หลวงพ่อคิดดู
สิครับว่า ผมเหนื่อยมาจากการนั่งสมาธิมันไม่ไหว แต่ใจผมมันสู้ พอ



บอกว่าหลับไม่ได้ มันก็ฝัน ง่วงก็ง่วง จิตก็ไม่รวม นิ่งแล้วก็เมื่อย มีด
ไม่ม้วนเลย มินี่ซิมไปเสียอีก พอหลวงพ่อบอกว่าหลับได้ แต่ต้องหลับ
อย่างผู้รู้ หลับแล้วต้องได้บุญ จิตต้องบริสุทธิ์ด้วย คือ หลับในกลาง
ผมรู้สึกสบายใจ ผมก็เลยปล่อยให้หลับ

มันก็แปลก พอเราอยากให้หลับ ดันไม่หลับ มันอยู่ในระดับที่
คล้าย ๆ กับตอนผมใกล้จะหลับ แล้วมันโล่งไปเลย ผมก็ไม่ได้เห็น
อะไรหรอก แต่มันโล่ง มันโปร่ง ระบบประสาทเหมือนตื่นตัวภายใน
มันสดชื่น เหมือนเรานอนหลับไปสักตื่น แล้วตื่นขึ้นมา แต่มันยังไม่
สดชื่นเท่ากับที่รู้สึกโล่ง โปร่ง เบา สบาย สบาย ผมไม่เห็นอะไรนะ
แต่ผมชอบจังเลย แล้วมันก็ไม่หลับ แล้วมันก็หายง่วง หายเพลีย
ใจเบิกบาน เริ่มมีความรู้สึกรักการนั่ง อยากจะนั่ง

เมื่อก่อนผมต้องฝืนนั่ง พยายามนั่ง เพราะผมอยากได้บุญ แล้ว
ก็คิดว่ายังไงมันก็ไม่เห็นธรรมะ นั่งเอาบุญเอาขันติบารมีดีกว่า ก็นั่ง
ไปอย่างนั้น

แต่พอได้อารมณ์อย่างนี้เข้า ผมรู้สึกมีความหวังลึก ๆ นะ
แต่ผมก็ไม่คาดหวังว่า มันจะได้วันไหน ผมพึ่งพอใจกับความรู้สึกที่
โล่ง ๆ ว่าง ๆ เคว้งคว้างเหมือนอยู่กลางอวกาศ มันสบาย เบิกบาน
ใจเป็นอิสระ ซึ่งผมไม่เคยมีความรู้สึกอย่างนี้มาก่อน แต่ก่อนจะนั่ง
หรือไม่ได้นั่ง รู้สึกมันคับแคบ มันทึบ ๆ อึดอัด มันไม่โปร่งเลย

แล้วก็จำได้ว่าหลวงพ่อเคยบอกว่า เรานั่งเอาธรรมะไม่ใช่ นั่ง
เอาท่า แต่เรานั่งเอาธรรม นั่นมันทำนั่งทำสมาธิ นั่งสมาธิมันต้อง
สบาย ๆ ถ้านั่งทำสมาธิก็ดูสวยดี ทำสวยแต่ว่าเมื่อยฟรี เมื่อหลวงพ่อ

อนุญาตให้ขยับ ผมก็ขยับ บางครั้งผมก็ลุกไปเดิน ตอนนั้นผมสบาย
ที่ว่าสบายคือ พอมันหายเมื่อย ผมก็นั่ง นั่งแล้วไม่ได้คิดอะไร
แต่วันนี้สบาย

คนที่เล่าถ่ายทอดออกมาให้ฟังอย่างนี้ เดียวนี้เขาสว่างแล้วจะ
จากว่าง ๆ มาสว่างแล้ว นั่งยิ้มสดชื่นเบิกบานทีเดียว

บางคนก็บอก หลวงพ่ออนุญาตให้ขยับได้ ให้ลุกไปเดินได้
ค่อยยังชั่ว ผมก็ทำตาม ขยับไม่ให้มีเสียงดังไปกระทบกระเทือน
คนข้าง ๆ แต่ก่อนผมนั่งมันเมื่อย ผมก็นั่งเฉย ๆ เพราะไม่รู้จะคิดอะไร
คิดก็คิดไม่ออก ก็เลยออกจากความคิด ทำจิตให้สงบ นิ่ง ๆ เฉย ๆ
แล้วก็ไม่ได้คิดอะไรไม่ได้คิดว่า จะเห็นหรือไม่เห็น ก็นั่งเฉย ๆ โอ้ พอถึง
จุดหนึ่งใจมันรวมวูบลงไปเหมือนตกจากที่สูง หล่นลงไป ผมตกใจ
แต่ผมก็ชอบ พอมันหล่นไปแล้วมันสบาย แต่มันเสียว ๆ ก็รั้ง ๆ เอา
ไว้ แต่ก็รู้สึกสบาย แล้วก็ลึกลับ ๆ ไกล ๆ เหมือนมีแสงอะไรอยู่ผมก็ไม่รู้
เหมือนกันแต่ทำให้มีความหวัง อีกคนก็เป็นอย่างนี้

อีกคนหนึ่งบอกว่า ความฟุ้งเป็นอุปสรรคต่อหนูเหลือเกิน
หนูพยายามปิด ๆ ความฟุ้งไม่ให้เกิดขึ้นในใจ เพราะเวลานั่งหนู
มีน้อย หนูต้องทำงาน กว่าจะปลื้มตัวมานั่งกับหลวงพ่อก็ได้ก็
ลำบาก แล้วเวลานั่งกับหลวงพ่อก็น้อยเหลือเกิน มันฟุ้ง หนูก็เลย
ปิด ๆ มัน ยิ่งปิดมันก็ยิ่งอึดอัด ยิ่งกระสับกระส่าย ทุรนทุราย ไม่มี
ความสุขเลย

พอหลวงพ่อบอกให้ลืมตาได้ หนูก็ทำตาม เออ ความฟุ้งมัน
อยู่ที่หลับตาจริง ๆ พอเราลืมตามาดูลูกน้อยน่ารักคุณยายอาจารย์ฯ



นี่ภาษาเขานะ พบดวงตาท่านใสแป้ว หนูมีความสุข อบอุ่นใจที่เห็น
ดวงตาของยาย หนูเลยหลับตาไปใหม่ ดวงตาคู่นั้นติดเข้าไปอยู่ในใจ
หนู หนูมองเห็นชัดทีเดียว เดี่ยวนี้มีความสุขมาก

ก็เป็นตัวอย่างที่เล่าให้ลูก ๆ ทุกคนได้รับทราบเอาไว้ว่าถ้าเรา
ทำถูกวิธีแล้วมันต้องเห็น เพราะฉะนั้นสลดความกลัวว่าจะไม่เห็น
ออกไปจากใจเสียให้หมดในวันนี้ เมื่อเข้าใจอย่างนี้ดีแล้ว ต่อจากนี้ไป
เอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ ที่จุดที่เรามีความรู้สึกพึงพอใจ นุ่ม ละมุนละไม
ให้ใจเบิกบาน สบาย สบาย ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

ศุกร์ที่ ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



ตริกให้ได้ตลอดเวลาขณะ
มองดูพระมองดูดวงช่วงไสว
อิริยาบถทั้งสิ้นนี้เรื่อยไป
แต่อย่าใช้นัยน์ตาเวลามอง
ทำเหมือนว่าไม่มีหัวและดวงตา
มีเพียงหนึ่งกายาและใจสอง
ค่อยค่อยหยุดค่อยค่อยนิ่งค่อยค่อยมอง
เดี๋ยวจะร้องก้องฟ้า สุขจังเลย

ตะวันธรรม

ประโยชน์ ของสมาธิ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอ
สบาย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายของเรา ทั้งเนื้อ
ทั้งตัวให้รู้สึกสบาย ปรับทำนึ่งให้ถูกส่วน ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้
ดีนะ แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบานแจ่มขึ้น ให้สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส
ไร้กังวลในทุกสิ่ง ให้ปลดปล่อยวาง คลายความผูกพันจากคนสัตว์
สิ่งของ แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
อย่างเบาสบาย แล้วก็ผ่อนคลาย

ให้นึกถึงบุญทุกบุญที่เราทำผ่านมานับภพนับชาติไม่ถ้วน
จนกระทั่งถึงปัจจุบันชาติ รวมทุก ๆ บุญ บุญเล็ก บุญน้อย บุญปานกลาง

บุญใหญ่ บุญทุกชนิด ทั้งสาธารณกุศลสงเคราะห์โลก สร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ทอดกฐิน ผ้าป่า ปลอ่ยสัตว์ปลอ่ยปลา เป็นต้น

รวมมาเป็นดวงบุญใส ๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วใสบริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียรไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ ยามเที่ยงวัน แต่ว่าใสเย็นเหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ ให้นึกเบา ๆ อย่างสบาย ๆ นึกด้วยความปลื้มปิติว่า วันเวลาที่ผ่านมา เราได้สั่งสมบุญบารมีของเราเอาไว้ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเราทั้งในมนุษย์ และในเทวโลก

ให้เรา นึกอย่างนุ่ม ๆ นิ่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ อย่าไปเค้นภาพ อย่าไปเน้น ให้นึกอย่างนุ่มนวล แล้วก็ผ่อนคลาย ทำใจให้ใส ๆ เย็น ๆ เกิดเราผลออกไปเป็นภาพ เราก็เผยอเปลือกตาขึ้นมานิดหนึ่ง เหมือนเราปรือ ๆ ตา แล้วก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ โดยไม่เสียดาย สิ่งที่เราได้เคยเห็นมาก่อน และก็เริ่มต้นใหม่ ค่อย ๆ นึก นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ

เมื่อเราทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ทุกวันทุกคืน นาน ๆ เข้าก็จะเกิดสมาธิจิตที่บริสุทธิ์ จิตจะบริสุทธิ์จากสิ่งเศร้าหมองทั้งหลาย จนเห็นความบริสุทธิ์ภายในได้ เป็นดวงใส ๆ ที่มาพร้อมกับความสุข สุขที่ไม่มีประมาณ ความสุขนั้นก็ขยายสู่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทำให้เราสุขกายสุขใจ แล้วก็ขยายออกไปสู่สิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดกระแสแห่งความสุขที่มีอานุภาพ มีพลัง ที่ทำให้ใครได้เห็นเรา ได้เข้าใจเราก็จะพลอยมีความสุขตามไปด้วย



จะประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยบริกรรมภาวนาว่า สัมมา อะระหัง ไปด้วยก็ได้ ให้เสียงดังออกมาจากกลางท้องของเรา เหมือนมาจากแหล่งแห่งความสุข ความบริสุทธิ์ แหล่งแห่งอานุภาพอันไม่มีประมาณ มาขจัดสิ่งที่เป็นบาปอกุศลให้หมดสิ้นไป เหลือแต่ใจที่ใส ๆ เย็น ๆ เราจะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาอย่างนั้นไปด้วยก็ได้ จนกว่าใจไม่อยากจะภาวนาต่อไป

คำภาวนาจะใช้ประคองใจเท่านั้น เมื่อเราหมดความจำเป็น พอเราสามารถทำทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้ด้วยได้ เราก็ไม่ต้องประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง อีก แต่ว่าเมื่อใดใจเราฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น เราจึงค่อยย้อนกลับมาภาวนา สัมมา อะระหัง ใหม่ ก็ประคับประคองใจกันไปอย่างนี้

ส่วนใครที่คุ้นเคยกับภาพองค์พระ ก็จะนึกภาพองค์พระแก้ว ใส ๆ แทนก็ได้ แต่วิธีการนี้ก็ต้องแบบเดียวกัน อย่าแน่น อย่าเค้นภาพ อย่าเพ่ง อย่าจ้อง ให้นึกเบา ๆ สบาย ๆ ต้องผ่อนคลาย เพราะว่าเส้นทางสายกลางภายในนั้น ต้องผ่อนคลาย เป็นเส้นทางแห่งความสุข จะไม่มีอาการตึงเครียดหรือทุกข์เลย มีแต่สุขที่เพิ่มขึ้น เมื่อเราทำบ่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ ชำนาญ ภาพก็จะปรากฏชัดใสแจ่ม กระจางกลางกาย เป็นดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ

เมื่อเราทำบ่อย ๆ ก็คุ้นเคย ใจก็จะแล่นเข้าไปสู่ภายในกลางของทุกสิ่งที่เราเห็น ถ้าเห็นดวง ใจก็จะมุ่งเข้ากลางดวง ถ้าเห็นกายภายใน ใจก็จะมุ่งเข้าไปสู่กายภายใน เห็นองค์พระ ใจก็จะมุ่งไปสู่กลางองค์พระที่ใส ๆ เป็นแนวดิ่งลงไป ที่ขยายออกไปทุกทิศทุกทาง แต่ว่าอย่าไปแน่น อย่าไปกำกับ อย่าไปคิดนำ อย่ากลัวซ้ำ ใจใส ๆ

เดี๋ยวจะเคลื่อนเข้าไปเอง เล่นเข้าไปเอง ถ้าถูกส่วนแล้วจะขยาย
สุขจะเพิ่มขึ้น แม้เห็นชัดเท่าลิ้มตาเห็นแล้ว หรือยิ่งกว่าลิ้มตาเห็น
ก็ตาม ก็ยังต้องใช้วิธีการเดิมที่ถูกต้อง คือนั่งอย่างเดียว อย่างนุ่ม ๆ
สบาย ๆ สุขจะเพิ่มขึ้น ภาพก็จะเพิ่มขึ้น ความบริสุทธิ์จะเพิ่มขึ้น

แต่ถ้าหากเราไปเน้น ไปลุ้น ไปเร่ง เฟ่งหรือจ้องโดยไม่รู้ตัว
เราจะสังเกตได้ว่าภาพภายในมันจะชะลอช้าลง ปริมาณแห่งความ
สุขก็จะลดลง ลดลงในระดับที่เราไม่ชอบ แล้วถ้าเราจะผิ่ดันต่อไป
ไปอีก สุขก็ยังลดลงไปอีก เพราะทำผิดวิธี ทั้ง ๆ ที่เราทำถูกมาใน
ระดับหนึ่งแล้วนี่สำคัญนะลูกนะ เวลาไปอยู่ที่บ้านเราไปนั่งส่วนตัว
ตามลำพัง ต้องจำวิธีการนี้เอาไว้ให้ดีนะ

ปีนี้เราจะต้องปฏิบัติธรรมให้ดีกว่าปีที่ผ่านมา เนื่องจากวัน
เวลาที่เหลืออยู่ข้างหน้ามันสั้นลงไปทุกวัน มรณภัยจะมาถึงเราเมื่อไร
ก็ไม่ทราบ เราจะพลัดพรากจากกายหยาบนี้ ในโลกใบนี้เมื่อไร
ก็ไม่ทราบ เพราะฉะนั้นดีที่สุดก็คือ ฝึกใจให้หยุดนิ่งอย่างถูกหลัก
วิชาให้มีสติ สบาย และสมาธิเสมอ

แล้วก็หมั่นสังเกตว่าเราทำอย่างไรใจถึงเล่นเข้าไป
สู่ภายในเรื่อย ๆ ทำอย่างไรใจถึงถอนออกมา แล้วเราก็
ค่อย ๆ ปรับปรุงวิธีการให้ถูกหลักวิชา ประกอบความ
เพียรให้กลั่นกล้ำ ถ้าทำได้อย่างนี้ เป็นบรรพชิตก็จะบวช
อยู่อย่างมีความสุข มีปิติสุขหล่อเลี้ยงใจไปทุกวันทุกคืน
ไม่มีอะไรเหนียวรั้งใจเราได้เลย



ถ้าเป็นคฤหัสถ์ก็จะมีปิตุสขหล่อเลี้ยงใจเช่นกัน
แม้ว่าจะต้องทำมาหากิน ทำมาค้าขาย ทำมาสร้าง
บารมี จะมีปัญหาแรงกดดันอะไรมาหนักก็จะเป็นเบา
เบาก็จะหาย ร้ายก็จะกลายเป็นดี ดีอยู่แล้วก็ดีขึ้น
เป็นดีเลิศ เพราะฉะนั้นต้องหมั่นฝึกฝนไปเรื่อย ๆ นะ
ลูกนะ หมั่นฝึกหยุดฝึกนิ่ง นุ่ม ๆ ให้อ่อน ๆ อบอุ่น ๆ อบอุ่น
เลยแม้แต่เพียงวันเดียว

ถ้าเราทำได้คล่องได้ชำนาญแล้ว บ่อย ๆ ซ้ำ ๆ จนชำนาญ ต่อไป
เราก็จะได้ค่อย ๆ ศึกษาเรียนรู้วิชาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ได้ ให้หายสงสัยด้วยตัวของเราเอง เพราะยังมีสิ่งที่เกี่ยวข้องกับ
ตัวเราที่ยังเป็นความลับของเราอยู่ เราจะต้องทำให้สิ่งเหล่านี้ไม่เป็น
ความลับของเราอีกต่อไป

โดยเฉพาะอย่างน้อยต้องให้รู้จักว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ภายในตัวของเรานี่เอง ภายในมีแสงสว่างส่องทางชีวิตที่เห็นได้ เข้าถึงได้ และมีความแตกต่างจากแสงภายนอก และแสงสว่างที่ส่องทางชีวิตนี้ทำให้เราเห็นชีวิตอีกหลายระดับ ที่แต่ก่อนเป็นความลับของเราก็จะถูกเปิดเผย

เมื่อเราได้เห็นชีวิตของกายมนุษย์ละเอียด ที่แตกต่างจากชีวิต
ของกายมนุษย์หยาบ

เห็นชีวิตของกายทิพย์ ที่แตกต่างจากชีวิตของกายมนุษย์ละเอียด

เห็นชีวิตของกายรูปพรหม ที่แตกต่างจากกายทิพย์

เห็นชีวิตของกายรูปพรหม ที่แตกต่างจากชีวิตของกายรูปพรหม

เห็นชีวิตของพระธรรมกายที่แตกต่างกว่าทุก ๆ ชีวิตที่ผ่านมา

จะแจ่มแจ้งหายสงสัยด้วยตัวของเราเอง รู้จักเนื้อหนังแท้ ๆ ของพระรัตนตรัยคืออะไร ไม่ใช่ได้ยินแค่ชื่อ แต่เข้าถึงได้และเห็นได้ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับท่านได้

เราจะรู้จักคำว่า “พุทธรัตนะ”

ทำไมเอาคำว่า “พุทธะ” มาเกี่ยวกับคำว่า “รัตนะ” เราจะหายสงสัย แล้วก็แจ่มแจ้งขึ้นที่ว่า “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน” แล้ว ที่เป็นรัตนะจริง ๆ ไม่ใช่แค่คำอุปมานั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร ชีวิตที่เป็นแก้วที่ใสกว่ารัตนะใด ๆ ในโลกมนุษย์ หรือในโลกอื่น หรือในเทวโลก มีลักษณะอย่างไร

ทำไมถึงได้ชื่อว่า “เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของเรา”

ทำไมถึงได้ชื่อว่า “เป็นสรณะ”

เมื่อเข้าถึงแล้วเราก็จะแจ่มแจ้ง เมื่อแจ่มแจ้งก็หายสงสัย

พอหายสงสัยก็เกิดปีติสุข เบิกบาน อากาญ ร่าเริง อยากจะทำความเห็นให้ถูกต้องเพิ่มขึ้น ความเห็นถูกต้องก็จะยิ่งเกิดขึ้น เมื่อใจเราเข้าถึงพุทธรัตนะ ถึงธรรมรัตนะ และถึงสังฆรัตนะ

รู้จักว่าทำไมเรียกว่า “พุทธรัตนะ”



ทำไมลักษณะอย่างนี้จึงเรียกว่า “ธรรมรัตน์”

ลักษณะอย่างนี้ทำไมถึงเรียกว่า “สังฆรัตน์”

จะไปเข้าถึงเนื้อแท้จริง ๆ เลย ทั้งสามอย่างนี้อยู่รวมกัน แยกออกจากกันไม่ได้ แต่ทำหน้าที่กันคนละอย่าง เหมือนดวงตา หู จมูก ปาก ที่ติดอยู่บนใบหน้าของเรา แต่ทำหน้าที่กันคนละอย่าง เรียกชื่อกันคนละอย่าง แต่อยู่รวมกัน รัตน์ทั้งสามนี้ก็เช่นเดียวกัน

เราจะเป็นชาวพุทธที่สมบูรณ์ได้ ต่อเมื่อเราเข้าถึงรัตน์ทั้งสามดังกล่าวนี้ที่มีอยู่ภายในตัวของเรา ซึ่งถูกเปิดเผยด้วยตัวของเราเอง เมื่อใจของเราหยุดนิ่งนุ่มเบาสบายในตำแหน่งที่ตั้งของพระรัตนตรัย

เราจะรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ปลื้มปิติและภาคภูมิใจว่า เรามีบุญมากที่ได้เกิดมาเป็นชาวพุทธ จะซาบซึ้งกว่าที่เคยเป็น และจะซาบซึ้งไปถึงคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่กระตุ้นให้เราอยากเรียนรู้เพิ่มขึ้นในสิ่งที่จริงและมีประโยชน์ ทั้งประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในอนาคต แล้วก็ประโยชน์อย่างยิ่งที่เต็มเปี่ยมบริบูรณ์

เราจะรู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตด้วยตัวของเราเอง หายสงสัยด้วยตัวของเราเอง อยู่เป็นสุขด้วยตัวของเราเองแม้อยู่ตามลำพังก็ตาม อยู่โคนไม้ก็เป็นสุข อยู่ในป่าในเขาก็น่าเป็นสุข อยู่ในที่ทุรกันดารก็เป็นสุข เพราะใจเราไม่เกิดความทุรกันดาร มีสุขอยู่ภายใน อิริยาบถทั้ง ๔ นั่งก็เป็นสุข ยืนเป็นสุข เดินเป็นสุข นอนเป็นสุข ใช้ อิริยาบถทั้ง ๔ ได้สมบูรณ์อย่างเป็นสุข

จะเข้าใจคำว่า “อยู่เย็นเป็นสุข” มากยิ่งขึ้นว่าอยู่ที่ตรงไหนมันถึงเย็นแล้วก็มีความสุข แล้วเอาอะไรไปอยู่ตรงนั้น ซึ่งเมื่อเราหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนั้นแล้ว เราก็จะรู้จักว่าอยู่เย็นเป็นสุข เขาอยู่กันตรงนั้นะ ใจก็จะใส ๆ เบิกบานอยู่ตลอดเวลา เป็นผู้รู้แล้ว รู้เรื่องความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของเราเอง รู้จักตัวเราเองแล้ว ตื่นจากโลกมาเข้าไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงแล้ว ที่มีแต่เรื่องจริงล้วน ๆ ที่อยู่ในภายใน ใจก็เบิกบาน ชุ่มชื้น เป็นสุขอยู่ตลอดเวลาเลย

เป้าหมายหลักใหญ่จริง ๆ ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ ของทุกชีวิตก็เพื่อปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน นี่คือชีวิตที่แท้จริงของเรา ส่วนการทำมาหากิน แค่นี้เป็นชีวิตในระดับผิวเผิน ไม่ใช่เป้าหมายหลัก

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกที่เราพบปะเจอเจอในปัจจุบัน ไม่ใช่สาระ ไม่ใช่ที่พึ่งที่ระลึก เป็นแค่เครื่องอาศัยชั่วคราวชั่วคราว ไม่ใช่ของจริงยั่งยืนอะไร เราจึงไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่น หรือไปผูกพันอะไรมากมายนัก กะแค่ว่าพอดี ๆ เพียงแค่ว่าอ้อมปากอ้อมท้อง ให้เรามีชีวิตอยู่เพื่อการปฏิบัติธรรมและการสร้างบารมีเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นเราต้องปลดปล่อยวางภารกิจเครื่องกังวลทั้งหลายในโลกนี้ออกให้หมด

ถ้าหากเราไม่เข้าถึงพระธรรมกาย ชีวิตของเรายังไม่ปลอดภัย ยังว่าเหว ยังหงอยเหงาอยู่ เหมือนคนว่ายน้ำอยู่กลางท้องทะเลมหาสมุทร จะต้องพบปะเจอเจอภัยอันตรายนานาชนิด ตั้งแต่



สัตว์ร้าย คดีนลม ตลอดจนกระทั้งหมดแรงจมน้ำตายอย่างนั้น เมื่อไ
เราขึ้นเกาะได้เราจึงจะปลอดภัย

ในทะเลของชีวิตก็เช่นเดียวกัน มีเกาะแห่งธรรมซึ่งเป็นที่พัก
และที่ระลึก พระพุทธเจ้าตรัสไว้

ธมฺมทีปํ ธมฺมสุสฺสณํ นาบุญสุสฺสณํ

มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง สิ่งอื่นไม่ใช่

นี่พระพุทธเจ้าท่านยืนยันอย่างนี้

เพราะฉะนั้นในทะเลชีวิตที่เราเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร
ถ้ายังขึ้นเกาะไม่ได้ก็มีความสะดุ้งหวาดเสียว มีแต่ความทุกข์
ทรมานอยู่ตลอดเวลา ถ้าขึ้นเกาะได้แล้วชีวิตนี้ก็จะเปี่ยมไปด้วย
ความสุข ความสุขที่เป็นอมตะ เป็นความสุขที่แท้จริง

เพราะฉะนั้น ธมฺมทีปํ ธมฺมสุสฺสณํ มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรม
ที่เป็นที่พึ่ง นาบุญสุสฺสณํ สิ่งอื่นไม่ใช่ นี่ก็เป็นเครื่องยืนยันว่า
เราจะต้องพยายามปฏิบัติให้เข้าถึงพระธรรมกายให้ได้

ถ้าหากเราเข้าใจอย่างนี้แล้ว เราจะได้ดำเนินชีวิตของเราต่อไป
เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ไม่ว่าเราจะนั่งนอนยืนเดิน หรือจะทำอะไร
ก็แล้วแต่ เราต้องเอาใจหยุดไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ใจมันคั่น
ให้ใจมันเชื่องอยู่กับบริเวณนี้ เพราะเราทราบดีแล้วว่า พระธรรมกาย
อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ทำไมเราถึงจะ
ต้องเอาใจไปจรดไว้ที่อื่นล่ะ ก็ควรจะเอาใจมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ อย่างนี้อย่างเดียว ถึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต

เพราะเรารู้ว่า เกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายชีวิต เมื่อรู้แล้วก็จะ
เอาใจหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้แหละ ตรีกายุดึง
จนกระทั่งถูกส่วน ถูกส่วนก็เห็นดวงใสสะอาดบริสุทธิ์เกิดขึ้นมา
ที่ศูนย์กลางกายตรงนี้ ให้เข้าใจกันอย่างนี้นะ ต่อจากนี้ต่างคนต่าง
ทำกันไปเจียบ ๆ

อาทิตย์ที่ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔
เสาร์ที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๙



ประโยชน์ของสมาธิภาวนา ๔ ประการ



- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อญาณทัสสนะ
- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ
- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

ที.ป.ว. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๗๙.

ไม่ได้ไม่เลิกร้าง
ทิ้งชีพนึงลงไป
ฟ้าถล่มดินทลาย
นิ่งหยุดดูสะพาน

ราไกล
กลางนั้น
ไม่เลิก
กว่าเข้าถึงธรรม

ตะวันธรรม

แผ่เมตตา และอธิษฐานจิต

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ให้ผ่อนคลายทั้งเนื้อทั้งตัว แล้วก็นึกถึงบุญที่เราทำผ่านมานับ
ภพนับชาติไม่ถ้วนมาจนกระทั่งถึงวันนี้ ที่เราได้มานั่งฟังธรรมกัน ได้
สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย มารวมเป็นดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ที่ศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
เป็นดวงบุญที่ใสบริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียรไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย
หรือใสเหมือนน้ำแข็ง เหมือนกระจกคันฉ่องที่ส่องเงาหน้า ให้ใสบริสุทธิ์
กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน
ใสเย็นเหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ

ให้ใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ไปที่กลางดวงบุญนั้น
ที่อยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ของเรา แม้ไม่เห็นก็ไม่เป็นไร เพราะ
ดวงบุญก็มีอยู่แล้วในตัวของเรา ต่างแต่ว่าเป็นของที่ละเอียดบริสุทธิ์

เราจะเห็นได้เมื่หัวใจของเราละเอียดเท่ากับดวงบุญนั้น ซึ่งใจจะละเอียดได้นั้นก็ต้องหยุดใจนิ่ง นุ่ม เบาสบายอย่างต่อเนื่อง พอถูกส่วนก็จะเห็นเอง เกิดขึ้นที่กลางกายใสบริสุทธิ์ประดุจเพชร หรือยิ่งกว่านั้น ใสเกินความใสใด ๆ เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเรา ตั้งแต่ปู่ชนจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ เพราะฉะนั้นให้อาใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ

แล้วก็ทำความรู้สึกเหมือนตัวของเราขยายใหญ่ขึ้น ดวงบุญของเราที่ขยายใหญ่ขึ้นครอบคลุมตัวของเรา ขยายใหญ่ขึ้นครอบคลุมสมาชิกภายในบ้านของเรา หรือผู้อยู่ที่ใกล้เคียง ให้ทุกคนได้รับกระแสธารแห่งบุญนี้ และทำให้เกิดความบริสุทธิ์ และความสุขขึ้นมาในใจ นึกขยายให้ครอบคลุมบ้านของเรา เพื่อนบ้านของเรา ไปทั่วหมู่บ้าน นึกขยายให้ครอบคลุมไปถึงตำบล ให้คนทั้งตำบล สรรพสัตว์ทั้งหลาย มีแต่ความสุขความเจริญ พ้นจากทุกข์โศกโรคภัย และสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย

ให้ขยายให้ครอบคลุมอำเภอ จังหวัด ประเทศ ประเทศเพื่อนบ้าน นานาชาติทั่วโลกใบนี้ ให้โลกใบนี้ใสเป็นแก้ว เป็นเพชร ให้สรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายที่อยู่บนโลกใบนี้ ให้ใสบริสุทธิ์ ปราศจากมลทิน ที่ทำให้เกิดทุกข์ทรมานของชีวิต ให้มีแต่ความสุขกายสบายใจ ให้ดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง ปิดอบายไปสวรรค์ มีความสุขในปัจจุบัน มีความรักและปรารถนาดีซึ่งกันและกัน

ให้อาใจของเราขยายออกไปยังจักรวาลน้อยใหญ่ ครอบคลุมดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวทั้งหลาย หมื่นโลกธาตุ แสนโกฏิโลกธาตุ อนันตจักรวาล ให้ขยายไปให้ทั่วถึงภพทั้ง ๓ ทั้งกามภพ รูปภพ อรูปภพ



ให้สรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากมลทินที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานของชีวิต ให้ทุกคนสุขกายสบายใจ ให้ได้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ให้มีความรักและปรารถนาดีซึ่งกันและกัน ปราศจากความหวาดระแวงกัน ปราศจากความเป็นปรปักษ์ซึ่งกันและกัน ปราศจากความรู้สึกที่เป็นอริเป็นข้าศึกศัตรูซึ่งกันและกัน ปราศจากความขัดแย้งกัน ให้มีแต่ความรักและปรารถนาดีซึ่งกันและกัน

ส่วนใครที่หยุดใจได้แล้ว เห็นดวงธรรมชัดใสสว่างกระจ่างอยู่กลางกาย เหมือนเราลืมตาเห็นวัตถุภายนอกหรือยิ่งกว่านั้น ก็ให้ใจหยุดอยู่ในกลางดวงธรรมนั้น ใครหยุดใจได้เข้าถึงกายภายใน จะเป็นกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหมหรือกายอรูปพรหม ก็ให้หยุดไปที่กลางกายนั้นอย่างสบาย ๆ ใครที่เข้าถึงพระธรรมกายภายใน เห็นได้ชัดใสแจ่มกระจ่างอยู่กลางกาย เหมือนอยู่กลางอวกาศที่โล่ง ๆ ว่าง ๆ ก็หยุดไปในกลางองค์พระ

พอถูกส่วนขององค์พระท่านก็จะขยายออกไป แล้วก็มื้อมืดใหม่ ผุดผ่านมาในกลางนั้นมาแทนที่เดิม แต่ว่าใสกว่า สว่างกว่า บริสุทธิ์กว่า และมีอานุภาพมากกว่า ที่จะทำให้อายุยาวจิตใจของเราใสสะอาดบริสุทธิ์ตามท่านไปด้วย ให้หยุดใจกันไปอย่างนี้เรื่อย ๆ นิ่งไปเบา ๆ สบาย

แล้วเราก็อธิษฐานจิต ด้วยอานุภาพแห่งบุญทุกบุญดังกล่าวกะทั้งบุญที่เราได้เจริญสมาธิภาวนาให้เราสมบุญไปด้วยรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ลาภยศสรรเสริญสุข มรรคผลนิพพาน วิชชาธรรมกาย เกิดมาก็ให้ระลึกชาติได้ เห็นธรรมะกันตั้งแต่ยังเยาว์วัย

สร้างบารมีเรื่อยไปจนกระทั่งหมดอายุขัยไปทุกภพทุกชาติ ตราบจนกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม

บาปกรรมอันใดที่ทำให้จิตใจตกต่ำนำไปสู่อบายก็อย่าได้กระทำให้ดำเนินชีวิตถูกต้อง ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต คิดสร้างบารมีอย่างเดียวไปจนกระทั่งหมดอายุขัย เมื่อละโลกไปก็ให้ไปพักกลางทางที่ดุสิตบุรีวงบุญพิเศษ เขตพระโพธิสัตว์

เมื่อถึงเวลาที่จะลงมาสสร้างบารมี ก็ให้มีอุปการะในการสร้างบารมีให้สมบูรณ์ ที่จะทำได้สร้างบารมีได้สะดวกสบายจนกระทั่งหมดอายุขัยไปทุกภพทุกชาติ ตราบกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม

ส่วนปัจจุบันชาตินี้เรายังสร้างบารมีอยู่ ให้ร่างกายเราแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ให้อายุขัยยืนยาว สร้างบารมีกันไปนาน ๆ ให้มีสายสมบัติเชื่อมโยงทรัพย์หยาบให้เราได้มาสสร้างบารมีอย่างไม่รู้จักหมดจักสิ้น ให้ครอบครัวอบอุ่น เป็นครอบครัวแก้ว ครอบครัวธรรมกาย ครอบครัวตัวอย่างของโลก ให้เราได้เข้าถึงธรรมะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระเดชพระคุณหลวงปู่ และคุณยายอาจารย์ฯ ท่านได้บรรจุอย่างสะดวกสบาย อย่างง่ายดาย อย่างถูกต้องตรงไปตามความเป็นจริงทุกประการ ก็อธิษฐานกันไปอย่างนี้นะ

เสาร์ที่ ๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



บทส่งท้าย

นั่งมาตั้งนาน ทำไมไม่ได้ผลสักที

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี กะคะเนให้เลือดลมในตัวเราเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวดไม่เมื่อยกัน จัดท่านั่งให้ถูกส่วน แล้วมันจะไม่ค่อยเมื่อย ขยับให้ดีทีเดียว ของใครของมันนะ ปรับให้ดี

แล้วก็เริ่มต้นอย่างง่าย ๆ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ก็ให้สังเกตดู หรือใช้เวลาสัก ๑ นาที สังเกตทั้งท่านั่ง ทั้งการหลับตา การวางมือของเราที่ซ้อนกัน มีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเราเกร็งหรือตึงบ้างไหม ให้สังเกตสักนาทีหนึ่งนะ เพราะทุกส่วนของร่างกายต้องผ่อนคลาย จึงจะถูกหลักวิชา ต้องผ่อนคลาย ใจต้องสบาย เบิกบาน

คำว่า “สบาย” ในที่นี้อาจจะยังไม่ถึงกับมีความสุขที่เกิดจากสมาธิ แต่รู้สึกว่ามันผ่อนคลาย ไม่สุขแต่ก็ไม่ทุกข์ ให้สังเกตนะ

สำหรับผู้ที่ทำมาตั้งนาน แต่ยังไม่ได้ผลสักทีก็ดี หรือเพิ่งมาใหม่ก็จะได้ฝึกกันไปพร้อม ๆ กัน มาปรับปรุงแก้ไขวิธีการตรงนี้

เราอมที่จะเริ่มต้นใหม่ในทุก ๆ ครั้งนะ เพราะว่าถ้าทำถูกวิธีแล้วมันง่าย

สมาธิไม่ใช่ยากเกินไป มันอยู่ในระดับที่ทุกคนสามารถทำได้ ยกเว้นคนมีความผิดปกติทางด้านจิตใจนั่นแหละ คนป่วยไม่มีแขน ไม่มีขา นอนป่วยอยู่ยังทำได้ เรามีทุกอย่างพร้อมแต่เราทำไม่ได้ แปลว่าเรายังทำไม่ถูกวิธี

เราต้องย้อนกลับมาเริ่มต้นใหม่ตรงนี้อ่าง่าย ๆ ยอมกลับมาสู่จุดเริ่มต้นในการฝึกใจให้หยุดนิ่งเพื่อให้ใจเป็นสมาธิใหม่นะ เราอมตรงนี้

ตอนนี้เราได้เรียนรู้ว่าสิ่งที่เราต้องการนั้น ไม่ว่าจะเป็นความสุขที่แท้จริง แสงสว่างภายใน ดวงธรรม ภายในกาย รวมถึงพระธรรมกาย หรือพระรัตนตรัยมีอยู่ในตัวของเราหมด หนทางที่จะไปสู่อายตณนิพพาน เพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ ดับทุกข์ได้นั้นก็อยู่ในกลางตัวเรา นี่เราได้เรียนรู้กันมายาวนานกันแล้ว

แต่ทำไมเราจึงยังทำไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ตรงนี้เราก็ต้องย้อนกลับมาศึกษาดูว่า เราได้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจครบถ้วนไหม หรือสักแต่ว่าง ๆ ไปอย่างนั้นเอง

อย่างหลวงปู่บอกว่าให้ผ่อนคลาย ให้หลับตาเบา ๆ แต่เราหลับตาปีเลย ปิดสนิท ไปบีบเปลือกตา กดลูกนัยน์ตาลงไปเพื่อจะ



มองดูในท้อง แล้วจะค้นภาพขึ้นมาเพื่อจะให้มันชัด เหมือนเราลืมตา
มองดูภาพภายนอก พอเราอยากจะทำให้ชัด เราก็ต้องหือ ๆ ตาเรา
ติดนิสัยตรงนี้

เราคงเข้าใจว่าเอาวิธีการอย่างนี้มาใช้ในการหาพระรัตนตรัย
ในตัวคงจะได้เหมือนกันมั้ง เพราะคิดเอาเองอย่างนี้แหละจะ
เราจึงเลื่อนการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวไปเป็นเดือน เป็นปี เป็น
หลาย ๆ ปี เพราะฉะนั้นตอนนี้เราต้องมาปรับวิธีการให้ถูกต้อง
มาปรับกันใหม่นะลูกนะ

วันเวลาผ่านไป อายุเราเพิ่มขึ้น แต่ความแข็งแรงสดชื่นของ
ร่างกายเรามันลดลง เรามีเวลาเหลือกันอีกไม่มากแล้ว มาปรับวิธีการ
กัน โดยเริ่มต้นแบบนักเรียนอนุบาลนี่แหละ

เรายอมตนเป็นนักเรียนอนุบาลที่แท้จริง เหมือนนักเรียนอนุบาล
ที่อยู่ทางโลก คุณครูจะแนะนำให้ทำอะไรเราก็ทำอย่างนั้นด้วยใจที่
อินโนเซนซ์ นี่ก็เช่นเดียวกัน เรามายอมตรงนี้กันสักนิดหนึ่ง มาปรับ
การนั่ง ปรับการวางมือ ปรับการวางเปลือกตา ปรับการวางใจ

ใจที่เหมาะสมที่จะเข้าถึงธรรมนั้นจะต้องไม่ผูกพันกับคนสัตว์
สิ่งของใด ๆ ทั้งสิ้น ต้องไม่ผูกพัน ที่เราได้ยินได้ฟังว่า อย่าไปยึดมั่น
ถือมั่นเราฟังกันจนชิน แต่เราก็กังไม่เข้าใจความหมายที่แท้จริง

ที่ท่านสอนไม่ให้ไปยึดมั่นถือมั่น ให้ปลดปล่อยวาง เพราะ
ไปผูกพันไปนึกถึงในสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มันไม่
เกิดประโยชน์ แล้วเรากียึดมั่นถือมั่นมายาวนาน ตั้งแต่เราเกิดมา
จนกระทั่งบัดนี้ มันก็ไม่ได้ช่วยให้เรามีชีวิตที่สมบูรณ์ มีความสุข

ที่แท้จริง เพราะฉะนั้นท่านถึงสอนให้ปลดปล่อยวางในคนสัตว์
สิ่งของ แม้โลกใบนี้ก็ยังถึงกาลจะต้องเสื่อมสลายด้วยกับวินาศ
แม้ร่างกายของเรานี้ก็ต้องไปสู่จุดสลายสักวันหนึ่ง

ท่านสอนให้ปลดปล่อยวาง วางแม้กระทั่งความคิดว่า เราจะ
ต้องเอาให้ได้อย่างจริงจัง แล้วคาดหวังว่าวันนี้เราจะนั่งได้ดีกว่า
เมื่อวาน ดีกว่าทุก ๆ วัน ความคิดชนิดนี้ แม้เป็นกุศลธรรมก็ไม่ควร
คิดอีกเหมือนกัน ก็แปลว่าเราก็ไม่ต้องไปคิดเรื่องอะไร ไม่ว่าจะบวก
หรือลบ ให้หยุดตรงกลาง ๆ

แต่แม้เราหยุดตรงกลาง ๆ แต่ความคิดมันก็ผ่านมาในใจอยู่
ตลอดเวลา เราก็ต้องใช้สองคำว่า “ช่วงมัน”

เราต้องยอมรับว่าในชีวิตประจำวันทุก ๆ วันที่ผ่านมาเราเก็บ
ประสบการณ์เหล่านั้นมาเป็นภาพ มันก็สั่งสมอยู่ในใจ ถึงคราวที่มัน
จะคลี่คลายก็จะมาฉายให้เราเห็นเป็นภาพ ถ้าหากว่าเราไปผูกพัน
กับมัน มันก็ฟุ้งซ่าน ถ้าไปต่อต้านไม่ให้คิด มันก็อึดอัด ทुरนทुरาย

เพราะฉะนั้นให้ทำตัวเหมือนท่อน้ำ คืออยู่เฉย ๆ ปล่อยให้
มันผ่านไป ท่อธารของใจก็เช่นเดียวกัน เราก็ปล่อยให้ความคิด
เหล่านี้ผ่านไป โดยเราไม่ต้องไปคิดต่อ ทำเฉย ๆ นิ่ง ๆ ตรงนั้น

เราได้รับคำแนะนำว่าให้นึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นเพชรสักเม็ด
หรือองค์พระใส ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็นึกไป แล้วก็ประคองใจ
ด้วยคำภาวนา สัมมา อะระหัง ก็ทำไป ถึงจุด ๆ หนึ่ง เราไม่อยาก
จะภาวนา ก็ไม่ต้องภาวนา ไม่อยากจะนึกถึงภาพเราก็ไม่ต้องไปนึก
หรือนึกแล้วมันขัดได้แค่นั้นก็เอาแค่นั้นไปก่อน



เราก็ต้องทำอย่างง่าย ๆ อย่างนี้แหละ แต่เรามักจะฟังผ่าน ๆ พอฟังผ่าน ชีวิตเราก็ทุกข์ทรมาน เหมือนนั่งฟรีกันไปทุกครั้ง เมื่อฟรี นั่งฟรี ได้แต่ขันธ์บารมี มันหมดเวลาที่เราจะต้องสูญเสียไปกับอย่างนั้นแล้ว

เรามาปรับวิธีการใหม่ ซึ่งก็ไม่ได้มีอะไรใหม่ บอกไปทุกครั้ง ที่เจอกัน นั่งให้นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ สบาย ๆ ไม่ต้องไปควานหาอะไรในที่มีจิตใจนิ่ง ๆ เฉย ๆ ให้ใจอยู่กับตัว

มันแปลกนะ ถ้าใจมาอยู่ภายในตัว กายจะเบาสบาย มันจะโล่ง มันจะโปร่ง แต่ถ้าใจไปนึกถึงสิ่งข้างนอก ไม่ว่าจะนึกถึงนกที่บินไปในอากาศ ตัวมันก็ไม่เบาเหมือนนก จะนึกเหมือนสลัปปุณฺเฑนที่โดนแรงลมพัดแล้วมันล่องลอยไปบนท้องฟ้าในอากาศ กายมันก็ไม่เบา จะนึกถึงเมฆที่เลื่อนลอยไปบนท้องฟ้ามันก็ยังไม่เบาอยู่ดี นึกถึงเครื่องบินบินได้บนท้องฟ้า นึกยังงั้นมันก็ไม่เบา นี่มันแปลกนะลูกนะ ไปนึกเรื่องข้างนอกนี่ยากที่จะทำให้กายเบา ใจเบา มันยากมาก

วิธีที่จะให้ใจเบา ๆ มันต้องเอาใจเรากลับมาอยู่ในตัว ตั้งแต่ปากช่องจมูก หัวตา กลางกึ่งศีรษะ เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำลัก กลางท้องระดับสะดือ อยู่เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ดีที่สุดคืออยู่ในกลางท้องนี้ ๆ แล้วอยู่ระดับนั้นไปเรื่อย ๆ แล้วมันจะถูกส่วนของมันไปเอง

เวลาถูกส่วนนี้ มันก็จะมีปรากฏการณ์ขึ้นที่ร่างกาย คือตัวจะ
โล่งโปร่งเบาสบาย แม้ยังไม่เห็นอะไรก็เป็นรางวัลสำหรับการนั่งใน
แต่ละครั้ง แล้วเราก็จะมีความรู้สึกพึงพอใจว่า เออ แม้ยังไม่เห็นอะไร
ก็รู้สึกนั่งแล้วดีนะ มีรางวัล มันโล่ง โปร่ง เบา สบาย

แต่เดิมมีความรู้สึกที่ว่า เราต้องฝึก ต้องพยายามที่จะนั่ง
สมาธิ เพราะตั้งใจเอาไว้แล้วบ้าง รับปากกับพระอาจารย์ไว้บ้าง
อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น แต่พอเราทำถูกวิธีการแล้วได้ผล คือ ตัวโล่ง
โปร่ง เบา สบาย ความสมัครใจหรืออยากนั่งมันจะเกิดขึ้นมาเอง
มันจะมีความพึงพอใจว่า เออ ดีจัง แล้วพอถึงตรงนั้นเราไม่คำนึงถึง
เรื่องการเห็นแล้ว เราอยากจะนั่งนุ่ม ๆ เบา ๆ ไปนาน ๆ ก็ให้เรา
พึงพอใจในระดับนี้ไปก่อน แม้ไม่มีภาพอะไรให้เราเห็น แม้ไม่มี
ปรากฏการณ์อะไรใหม่ ๆ ให้เราดู

แม้ได้ยินเพื่อนนักเรียนเขามีผลการปฏิบัติก้าวหน้ากว่านี้
เราก็ยังรักษาความสงบของใจได้ ไม่เร้าร้อน ยังสงบได้ อย่างนี้จึง
จะถูกหลักวิชา แล้วก็ฝึกให้ชำนาญให้ไปสู่จุดนี้บ่อย ๆ นั่ง นุ่ม
นานขึ้น จนกระทั่งมันนิ่งแน่น

แน่นอนที่นี่ไม่ได้แปลว่าอึดอัด แต่หมายถึง มันนิ่งติดแน่น
ในกลางกายมากเข้า ๆ และจะรู้สึกกายขยาย เปลี่ยนสภาวะจาก
ของหยาบมาเป็นของละเอียดคล้าย ๆ วัตถุเปลี่ยนจากของแข็ง
มาเป็นของเหลว จากของเหลวมาเป็นไอเป็นแก๊สอย่างนั้น เปลี่ยน
สภาวะด้วยการนำใจมาหยุดนิ่ง ๆ อย่างนี้ จากหยาบก็ไปสู่ความ
ละเอียดไปเรื่อย ๆ



แล้วเราก็ฝึกไปในทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน ฝึกไปเรื่อย ๆ มันก็จะมาถึงตรงนี้ได้เร็วขึ้น นานขึ้น จนกระทั่งถึงระดับที่เราเริ่มสัมผัสกระแสแห่งความสุขภายในที่แตกต่างจากความสุขในภายนอก ซึ่งเราจะเห็นความแตกต่างได้อย่างชัดเจน

กระแสแห่งความสุขนี้ก็จะยิ่งสร้างแรงบันดาลใจให้เราอยากนั่งไปอย่างนี้นาน ๆ โดยไม่อึดไม่เบื่อเลย เมื่อความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้น ก็เป็นสัญญาณว่าไม่ช้าเราจะเข้าถึงแสงสว่างภายในจิตจะบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ความสว่างจะเกิดขึ้น เป็นแสงสว่างภายในที่นุ่มเนียนตาละมุนใจ และจะทำให้เราเห็นภาพภายในวอบ ๆ แวบ ๆ เกิดขึ้น

ซึ่งเราก็ต้องอย่าไปคิดอะไรมาก มาให้เห็นแล้วก็ดูไป หายก็ช่าง มัน คือต้องทำความเข้าใจแล้วจำทุกถ้อยคำนะลูกนะ เพราะจะได้ไม่ช้า แสงสว่างเกิดขึ้นแวบหนึ่งเราก็เฉย ๆ แวบมาแล้วก็แวบไป เราก็เฉย ๆ จะมาข้างหน้า ข้าง ๆ ข้างหลัง ข้างไหนก็ช่างเกิด เรานิ่งอยู่ตรงกลางห้องของเราที่เดียว

ไม่ต้องไปรำคาญใคร หรือห่วงหาพันนั้น ยิ่งห่วงหาพัน ก็ยิ่งหนีหายไปเลย ใจเราจะต้องอยู่ที่เดียวที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ในกลางห้องนั้น เฉย ๆ มันก็แวบไปแวบมาให้เห็นได้นานขึ้น นานขึ้นไปเรื่อย ๆ

เมื่อเรามีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนั่ง ชั่วโมงกลางเพิ่มขึ้น ไม่ช้าเราก็จะควบคุมมันได้ เหมือนเราเป็นสารถีชั้นดีที่ควบคุมการขับรถ จะเลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา ไปข้างหน้า ข้างหลัง หรือหยุดนิ่งได้ จะควบคุม

เหมือนควบคุมม้าพยศ เหมือนสัตว์เลี้ยงได้ เราก็ฝึกไปเรื่อย ๆ ใจหยุดนิ่งเดียวก็มีประสบการณ์ภายในใหม่ ๆ มาให้เราดู

เพราะฉะนั้น มันจะยากตอนช่วงแรก ๆ ดังนั้นเรายอมตน เป็นนักเรียนอนุบาลทุก ๆ วัน ให้เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ อย่างนี้ ไปเรื่อย ๆ แล้วมันก็จะค่อย ๆ ละเอียดลุ่มลึกขึ้นไปตามลำดับ จะรู้ เห็นอะไรไปตามความเป็นจริง จะได้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่แล้วภายใน นี่ก็เป็นสิ่งที่เราจะต้องปรับปรุงตัวนะ

นำอธิษฐานจิตและอุทิศส่วนกุศล

คราวนี้ เราก็นึกถึงบุญทุกบุญที่เราทำผ่านมานับภพนับชาติ ไม่ถ้วนมาจนกระทั่งถึงวันนี้ มารวมอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แล้วก็อธิษฐานจิต ให้นุญนี้ขจัดสิ่งที่เป็นมลทินของใจให้หมดสิ้น ไป แล้วให้เป็นผั่งสำเร็จติดไปในภพเบื้องหน้า ให้เราสมบุญด้วย รูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ลาภยศสรรเสริญสุข มรรคผล นิพพาน วิชาธรรมกาย

เกิดมาให้ระลึกชาติได้ เห็นธรรมะกันตั้งแต่เยาว์วัย สร้างบารมีเรื่อยไปจนหมดอายุขัยไปทุกภพทุกชาติตราบกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม

ให้เราได้เกิดในร่มเงาพระพุทธศาสนาวิชาธรรมกาย ในครอบครัวธรรมกายที่เป็นสัมมาทิฐิ มีสิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุนต่อการสร้างบารมี พวกห้องบริวารหมู่ญาติให้เป็นบัณฑิต เป็นนักปราชญ์ คนภัยคนพาลก็ให้ห่างไกล



ให้เราสมมติให้บุญไหลมาเทมา เอาไว้สำหรับสร้างบารมี มีแล้วก็ไมให้ตระหนี่ ให้มีปฏิภาณเป็นผู้เป็นเอื้อนานุญมารองรับทานที่เราตั้งใจทำได้ด้วยดี ให้เราได้เป็นมหาเศรษฐีผู้ใจบุญค้ำจุนพระพุทธศาสนาวิชชาธรรมกาย

แล้วก็ให้บุญนี้ถึงแก่หมู่ญาติ บรรพบุรุษ บุพการี ญาติสนิท มิตรสหาย หรือสัมพันธชนที่ละโลกไปแล้ว จะไปอยู่ในภพภูมิใดก็ตาม ให้บุญนี้ไปถึงกับท่านเหล่านั้น ที่มีทุกข์มากก็ให้ทุกข์น้อย ที่มีทุกข์น้อยก็ให้พ้นทุกข์ ที่มีสุขน้อยก็ให้สุขมาก มีสุขมากแล้วก็มากขึ้นไปเรื่อย ๆ

คุณกรรมคุณเวรที่เราเคยไปเบียดเบียนเขาเอาไว้ในยามที่อกุศล เข้าสิงจิตให้กระทำความผิดด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ แล้วก็มี วิบากกรรมติดมา ก็ให้บุญนี้อุทิศไปให้กับท่านเหล่านั้น จะได้ไม่มี เวรต่อกัน วิบากกรรมก็ให้หนักเป็นเบา เบาเป็นหาย ให้ท่านเหล่านี้ ที่มีทุกข์มากก็ให้ทุกข์น้อย ที่มีทุกข์น้อยก็ให้พ้นทุกข์ สุขน้อยก็ให้ สุขมาก สุขมากแล้วก็มากขึ้นไปเรื่อย ๆ

ให้บุญนี้ถึงแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ ตลอดแดน ไกฏจักรวาล อนันตจักรวาล ในกามภพ รูปภพ อรูปภพ ในกำเนิด ทั้ง ๔ ทั้ง อณูหะระ ชลาพุหะ สังเสหะ และโอปปาติกะ ให้ได้มีส่วนแห่งบุญที่เราได้ทำเอาไว้อย่างดีแล้ว มีทุกข์มากก็ให้ทุกข์น้อย มีทุกข์น้อยก็ให้พ้นทุกข์ มีสุขน้อยก็ให้สุขมาก มีสุขมากแล้วก็ให้มากขึ้นไปเรื่อย ๆ

แล้วสิ่งใดที่เป็นกุศลธรรม ขอให้เราได้ทำได้สำเร็จเป็นอัศจรรย์
ในทุกบุญ จะไปชักชวนผู้มีบุญใดมาสร้างบารมี ก็ให้มีวาจาคำดีศีล
มีฤทธิ์ มีเดช มีอานุภาพ พุดจาชนะใจคน ใครได้ยินได้ฟังธรรมก็ให้
เกิดกุศลศรัทธามาสร้างบารมีกับเรา อธิษฐานจิตกันไปให้ดี

อาทิตย์ที่ ๒๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๘



ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หญิงชาย
ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หญิงชาย
ชายขวา

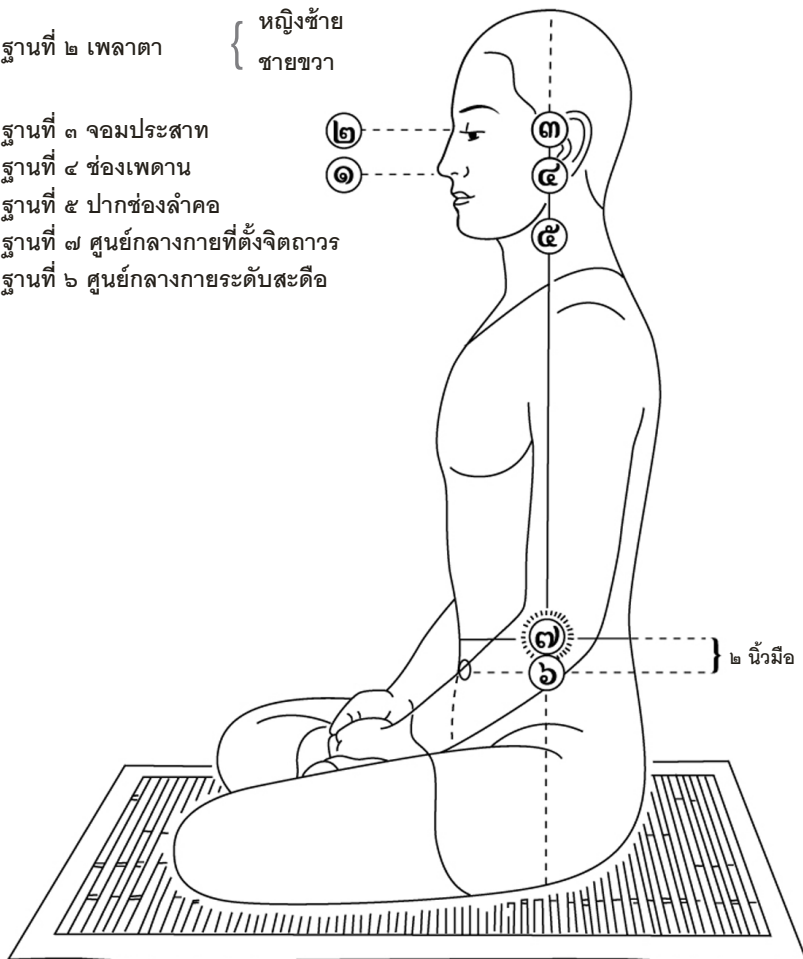
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ



ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

รายนามเจ้าภาพ

ร่วมอนุโมทนา

น้อมบูชาธรรม



พระมงคลเทพมุนี (หลวงปู่ศด จันทสโร)
พระเทพญาณมหามุนี (หลวงปู่ธัมมชโย)
พระภิกษุญาณวชิรญาณ (หลวงปู่ทวดตถาคต)
คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาทองสุข สำแดงปั้น
คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

เจ้าภาพกิตติมศักดิ์พิเศษ



คุณอนันต์ อัสวโกสิน และครอบครัว
คุณบุญชัย เบญจรงค์กุล และครอบครัว
ดร.ประกอบ-คุณวรรณ จิรिति
คุณพวง-คุณเรณู ไชยอนันต์ตระกูล
คุณแม่อาเตีย-คุณพ่อสกล-คุณทอง วัชรศรีโรจน์
คุณสุภาศิษฐ์-คุณมโนทิพย์-คุณณัฐธารพัชร จักรवालธรรม
คุณบรรณพจน์-คุณบุษบา-ด.ช.พลภูมิ ดามาพงศ์
คุณแม่ลิ้ง-คุณพ่อทองสุข แซ่ลิ้ม, ดร.ศุภชัย ศรีสุภาอักษร
กลุ่มธรรมชัยโยธิน, ครอบครัวเจียมพิทยานุวัฒน์,
ครอบครัววณะสมานไชย
คุณเมตตา สุวชิตวงศ์
คุณท้าว มงคลธนาวงศ์ และเพื่อน ๆ
คุณรัตนภรณ์ ชูณหะศรี
คุณอภิชาติ-คุณนงกรณ์ จิวจรรณกุล

เจ้าภาพกิตติมศักดิ์



วัดพระธรรมกายโตเกียว

วัดพระธรรมกายนางาโนะ

วัดพระธรรมกายซิดาโกะ

วัดพระธรรมกายเวสเทิร์นออสเตรเลีย

วัดพระธรรมกายเดนมาร์ก

วัดพระธรรมกายแคลิฟอร์เนีย

วัดพุทธสตอกโฮล์ม

วัดพุทธไฮบอร์น

พระครูธรรมธรรมาภรณ์ ญาณนารุกโข

พระอาจารย์, พระพี่เลี้ยง, พระนิสิตสถาบันธรรมชัย รุ่น ๑๔

ดร.กฤษฎา-คุณทัศนีย์ จ่างใจมนต์ และครอบครัว

คุณไพศาล-คุณวราภรณ์ ทวีชัยถาวร-คุณเสาวณี หิรัญยศิริ และห้างทองทวีชัย & ทุกสาขา

ครอบครัววชิรเชวงกุล

ครอบครัวรัตนธรรม (อิ่งรัตนกร)

คุณกาญจน์ภัส อุประวงศา, คุณนคร-คุณธีระพัฒน์-คุณธรรมาภรณ์ เรื่องโรจน์

คุณเกรียงศักดิ์ แซ่ซ่าง, คุณนุชนารถ น้อยกร และครอบครัว

คุณจิตรา มั่นสการ

คุณจินตนา-คุณธิโอดอร์-ดร.คริสติน่า-คุณชเตฟาน-คุณคริสโตเฟอร์ เรียร์ไมเยอร์,

คุณมาลาตี ศิริโพธิ์งาม

คุณจุฬาลักษณ์ ชุมภูยศ และครอบครัว

คุณฉัตรสุดา เบ็ญจนิรัตน์

คุณปกรณ-คุณน้อย ขจรเกียรติคุณ และครอบครัว

คุณประยงค์-คุณอำนาจ ยางนอก

คุณผกากรอง ญาณิสสา Gordon

คุณวรรณดา-คุณธีระวัฒน์-คุณรัตนวรรณ-คุณวรพล-คุณธนาท อรุณธัญญะ

คุณวรวิมล-คุณพินุช วรสุบิน และครอบครัว

คุณศศิธร ไชยประสิทธิ์

คุณศุภวิทย์ ชะนะ, คุณแน่น้อย พันธุ์มีเซวาร์

คุณสุรสิทธิ์-คุณจินดาวรรณ ชัยตระกูลทอง และครอบครัว

คุณสุริยะ-คุณสุริสา-คุณศาตนันท์ จีรุงเรืองกิจ

คุณสุวิทย์-คุณสันทัก-คุณวรพัทธ์-คุณสิริญา วิชชาวุธ

คุณอัยย์-คุณรัชณี-ด.ช.ภูริวัจน์-ด.ญ.เพ็ญตะวัน-ด.ช.พันธุ์เพชร-ด.ช.พิทักษ์ตะวัน เพชรทอง

ด.ต.พิเศก ศรีโมรา

เจ้าภาพอุปถัมภ์



วัดพุทธบอร์โกโต

พระครูวิเทศปัญญารักษ์ (สมบุญ สมมาบุญ)

พระมหาหรรษะ สิริธรรมา

พระมหาศราญทร สิริธรรมา และครอบครัว

อัครราชบัณฑิต

พระมหาสุรพงษ์ วรสุโร

พระกิตติคุณ ปญญาโชติ

พระเกรียงศักดิ์ ปิณฑิต และครอบครัว

พระชาตชัย ปิณฑิต-โยมแม่เฮียง แซ่ตั้ง

พระธรรมาชัย ปญญาโชติ และครอบครัว

พระเรืองศักดิ์ เตชะโร

พระอาจารย์ เจ้าหน้ที่ และกัลยาณมิตร

ศูนย์ปฏิบัติธรรมดุษฎี

พระปราณีต ปิณฑิตโยม, คุณแม่คล้าย-คุณพ่อ

น้อย บุตร

พระเอกวัชร วชิรญาณ, พระสุทธิพันธุ์ สุทธิมน,

พระบุญเพ็ง ธมมาวุฒิ

บุคลากร รุ่น ๒๒ Twenty Two Unity

กลุ่มปฏิบัติธรรมบ้านเรือนแก้ว

ครอบครัวผิวซุ่ม

ครอบครัวมณีไพโรจน์

คุณกานดา ไพบูลย์พูนผล

คุณคำปัน คลอสนอร์

คุณจันทิพย์-คุณประหยัด สกุลกิจ และลูก ๆ

คุณจุติพร อินนา

คุณชาคริต แพ้วฒนเลิศ

คุณธนพล-พัชรี ธนะสมานโชค และครอบครัว

คุณธีรชัย-คุณณิชาธิ์ มีแก้ว

คุณนภา วรณพิรุณ

คุณนพวัฒน์ กัญจนสิริเพชร

คุณตา-คุณบัว-คุณภาพร ภูศรี, คุณธนจุจ-คุณธนิกร-คุณชุมพล วัยวัฒน์

คุณทิวากร-คุณยุทพล-ด.ช.แดนชน-ด.ช.ภูเบศ ปอพานิชกร

คุณธนาพงศ์-คุณสุพัชร์-คุณเพชรชมพู-คุณแม่ศรัปภา-คุณบุศรินทร์-คุณเมธาวี วัชรนิธิพร

คุณธวัชชัย-คุณจินตนา-คุณกัญจน-ด.ช.จิตติภัทท์ ทองประเสริฐ

คุณพศวีร์-คุณจันทวิภา-คุณธกร-ด.ญ.กานดา อนันต์ฐานิต

คุณพิชัย-คุณนวลผาง-คุณอรรรพ-คุณธมลวรรณ-คุณศุภรักษ์ ประเสริฐวงศ์,

คุณไพโรจน์-คุณวนิดา สิริภิกษาญ์, คุณสุจิตรา สุวรรณมีมงคล

คุณมงคล-คุณลาวัลย์-คุณมัลลิกา-คุณวิฑา-คุณวิโรจน์ จิรพัฒน์กุล

คุณวิทธิพล-คุณนันทน์ภัส-คุณวรรณรัชชา-คุณกานต์สิริ ทรัพย์รดาพัตตา

คุณปลูก-คุณมวย-คุณชัยวัฒน์ พิริยะภาพสกุล

คุณผดุง-คุณธันยรัตน์ ลายอักษร

คุณพิชัย-คุณณณกุล คณิงเหตุ และครอบครัว

คุณพิมพ์ใจ ทิสิยากร

คุณแม่น้ำหอม เรียงประเสริฐ

คุณยุพิน-คุณนพภรณ์-คุณชนะ จุลเวช

คุณวันตรีดี เขียดแก้ว

คุณวิทยา-คุณวรรณ-คุณธนภัทร ห่องทิพย์

คุณสมเกียรติ-คุณดาวาลย์ บุญเกียรติบุตร

คุณสมเหม็ง แพททิด

คุณสินินาฏ เกศพิทักษ์ และครอบครัว

คุณสุธิตา วงศ์สนั่น และครอบครัว

คุณสุพจน์-คุณสุภาวดี บัวบูชา

คุณสุเมธ ศรีจรรยา

คุณสุรัตน์ สุขบำรุง และครอบครัว

คุณหาญ-คุณจินตนา สุวรรณพฤษา

คุณจักรา ชวนชัยรัตน์, คุณสมล ผลิตนทีเกียรติ

คุณจักรา ทิพย์ชัย

ด.ช.กิตติกร ศรีคราม

ด.ช.ปณณสิริ ศรีคราม

นพ.สุทธิดี เรื่องปราชญ์

พ.อ.อรชุน มีภาคสม

พล.ต.อ.วรวิทย์ เพลิศ

อุบาสิกาแก้ววัดหนองใหญ่ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี

Bne ๗/๕

Brandon ลิพัฒนาพันธ์

Dunedin ๗/๒

Jintana Suwanpuksa

Orewa ๗/๑

Pakakrong Shih

คุณศักดิ์นรินทร์-คุณจิราบุษ-คุณฐิตินันท์-คุณฐนันท์ทิพย์-คุณจิรวัฒน์ ต้นประเสริฐ
 คุณสมชาย-คุณนิภาพรพรณ ครอบครวัจิวจฉานุกุล และญาติมิตร, บ.รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จก.
 คุณสุชาดา-คุณเกรียงศักดิ์-คุณจอมสุดา-คุณจิรศักดิ์-คุณวิริยสุดา-คุณวัฒนศักดิ์ จิราธิวัฒน์
 นพ.สุนทร-พญ.ลัดดาวัลย์ ย้อเผ่าพันธ์, ด.ญ.วทันยา สุวรรณจิตต์
 พ.อ.นพ.วิเศษฐ์-พ.ต.พญ.นุชภา-ด.ญ.วิญา-ด.ญ.วิชา รัตนจรัสโรจน์

เจ้าภาพกองทุน



วัดกั้วลม จ.เชียงใหม่
 วัดทวีพลรังสรรค์ จ.นครนายก
 วัดทุ่งเจริญธรรม จ.เชียงใหม่
 วัดบางปรัง จ.นครนายก
 วัดบ้านขุน จ.เชียงใหม่
 วัดพระธรรมกายเท็กซัส
 วัดพระธรรมกายบราซิล ประเทศบราซิล
 วัดพระธรรมกายมินเนโซตา
 วัดพระธรรมกายสิงคโปร์
 วัดพระธรรมกายอิลาราช
 วัดพระธรรมกายโอซาก้า
 วัดพระธรรมกายฮ่องกง
 วัดพระธาตุทองลอย จ.เชียงใหม่
 วัดพุทธเคปทาวน์ ประเทศเซาท์แอฟริกา
 วัดพุทธเจนนัว สวิตเซอร์แลนด์
 วัดภาวนาเถาหยวน
 วัดแม่ลาย จ.เชียงใหม่
 วัดแม่สะนาม จ.เชียงใหม่
 วัดวังทอง จ.เชียงใหม่
 พระศรีพิฆโรดม (ลักษณะ กิตติญาณ ป.ธ.๙)
 พระครูวิสุทธิญาณจนกิจ
 พระครูวาปีปทุมกิจ
 พระครูภาวนาสุธรรมวิเทศ (หาญชัย อาสภกนฺโต)
 พระครูภาวนาวิเทศ (วิรัตน์ มณีกนฺโต)
 พระครูภาวนาวราณสิฐ
 พระครูอุดมประชาชนกุล
 พระปลัดนายกรววัฒน์
 พระครูธรรมธะไพฑูรย์ ธมฺมวิบูล
 พระครูวินัยธรบัณฑิต วรปญโญ
 พระครูสมุห์เชตศักดิ์ สดฺติโชโต
 พระครูสมุห์วิจักข์ สุทธิวิโร
 พระครูสมุห์พัฒนพร กิตฺติสุโก
 พระสมุห์อานวยศักดิ์ มณีสุโก
 พระมหากิตติพงศ์ สิริชัย
 พระมหากิตติพล เมธาชโย
 พระมหาจาริก อุตฺตยฺกโต และครอบครัวศรีวิฑู
 พระมหาจำรัส ภสฺสโรญาณ และญาติธรรม
 พระมหาจิรพันธ์ วรเกตุ
 พระมหาเจษฎา กิตฺติฐาน
 พระมหาเฉลิม ปญฺญาภโร

พระมหาชัยมงคล กตปญฺโญ
 พระมหาศพร ปญฺญกโร
 พระมหาธชาติ โอภาโส
 พระมหาธีระชัย ธีระโย และครอบครัวอัครชัยโสภณ
 พระมหาธีระวัฒน์ วิสุทธโย
 พระมหานกรบ ขนฺติมน
 พระมหาประดิษฐ์ สิริภาโส
 พระมหาประสาร วชิรชัย
 พระมหาปรมัตร์ อคฺคญาณ
 พระมหาปิณฺธุ ปิยชัย
 พระมหาภูริวัฒน์ ฌานวิฑู
 พระมหาพนตชัย มนฺตาโคโม
 พระมหาพนตริ จิตฺตมนโด
 พระมหาวันชัย กตนาโ
 พระมหาวิชัย กุลสุโต
 พระมหาวิชา อธิวิฑู
 พระมหาวิเชียร นาถโกโร-DCI Library
 พระมหาวิฑู ธมฺมากรุฑ
 พระมหาวิระชัย วีระโย
 พระมหาศักดิ์ วรสุโก
 พระมหาศุภชัย สุภาโย,คุณณัฐพร แดงตน
 พระมหาสงวน สุริยวงโส, คุณมานิต-คุณพน สุริยะ
 พระมหาสมคิด ญนฺติสโร
 พระมหาสงฆะ สมฺวาโส และครอบครัววงษาเกษ
 พระมหาสาธิต สมาจาโร และครอบครัววันดีวานิช
 พระมหาสุเจน จันทวโร
 พระมหาสุทธิชัย สุทธิชัย
 พระมหาสุพิศ ปภาตชัย
 พระมหาสุพล ชินกุล
 พระมหาสุรตน์ อคฺคตโน และครอบครัวเหลืองธาดา
 พระมหาสุวิทย์ ธมฺมิกมน
 พระมหาโสพล สุพล
 พระมหาอภิชาติ ฌานสุโก
 พระมหาอรพต กุลสิฑู
 พระมหาอริยชัย อริยชัย
 พระมหาอาคม สนิธิโย, คุณธาวดี พริ้งรักษา
 พระมหาอำพน สุตปญฺโญ
 พระมหาเอกมล ปญฺญาชัย
 พระกมล สุทธิโย และญาติมิตร
 พระกตยะ สิทธิมน-พระอภิณฺย ตนฺตวิฑู

พระกล้านรงค์ ภูานนทโร และครอบครัวโตนดแก้ว
พระก้องภพ สนตมโน และครอบครัวเทพฤนุช
พระกิตติคุณ สิริคุณ
พระกิตติศักดิ์ กิตติโร และครอบครัววงศ์ศิริธร
พระกิริติ ธมมสาร
พระกุศล นวลเนตร
พระเกรียงศักดิ์ เขมโก
พระเกียรติศักดิ์ กิตติสกุโก
พระไกรพิชญ์ สจจาธิโก, คุณมนัสนันท์ สุชาติกุลวิทย์
พระขจรศักดิ์ ปุณญาโร
พระขวัญเมือง ปุณญานาโม
พระคมกฤษ อภิษฐา
พระจักรพันธ์ อินทจกโก
พระจักรวัฏ ธมมโชโต, จุดออกทรงเวียนใหญ่
พระจิรวรรณ จิรวุฒโน
พระจิรวาท จิรวุฑไช
พระจิระเชษฐ ชาญสงวโร
พระจิรวาสน์ ปุณญาวิสาโร
พระจุพล ปุณญโธ
พระเจต อธิมุตโต และครอบครัวมานะไชยรักษ์
พระเจียงเต๋อเหอ ปากาโร
พระจักรชัย มณีโร
พระเฉลิม ขนติวฑุโธ
พระชัชวาล ทิตตมมงคล และครอบครัวอุดมโชคมงคล
พระชัยยง อุตตโย
พระชาณจิตร ภูานนทโร, ศูนย์กัลยาณมิตรลำปาง
พระชาณนรงค์ อธิฐโร
พระชาติชาย ชาติโร
พระชาย ภูานนทโร
พระชีพ ติปสโร
พระชวิน ภูานนทโร
พระไชยยศ ยสวโร และบุคลากร รุ่น ๑๕ ฟ้าจัญญ
พระฐาปนกรณ สุฐาปนโก
พระทีฆาย ถาวรจิตโต และคณะญาติมิตร
พระนรงค์ ทนตจิตโต และกลุ่มทันตจิตต์
พระณัฐนันท์ เขมนนโท, โยมแม่ยุพดี นันทจินดาวัฒน์
พระณัฐดนัย โชติปัญโญ และพ่อแม่พี่น้องญาติมิตร
พระณัฐวุฒิ วุฑฒินนโท
พระนันทกร สุวณโน
พระดร.พงศ์ศักดิ์ สุวณโย และครอบครัวคงคารัตนรักษ์
พระดาว สุตธมโม และครอบครัวสีมานอก
พระดำรงเกียรติ ถิรโสทธิโก และครอบครัววินเทียง
พระต่อพงษ์ อนุทมโม เทศประสิทธิ์
พระถนต วรปัญโญ
พระถวัลย์ศักดิ์ ยติสกุโก
พระถิรพงษ์ ภูานนทโร และคณะญาติมิตร
พระทรงวุฒิ ชาญวุฒโธ
พระทรงสกล กนตวิฑุไช
พระทวี พรหมเทโว
พระทวี มารังค์, คุณกาญจนา บัณฑิตชัย
พระทวีศักดิ์ สุวานโร, คุณวัฒนาพร ปรียมะรินทร์

พระทินกร เทชวิโร
พระธนพล กิตติวิโร และครอบครัววิสุทธาพงศ์ชัย
พระธนฤทธิ์ คุณิทธิโก และครอบครัว
พระธนากร ปุสสงวโร
พระธนาพล พลนุโย
พระธนาภูมิ ติสสุโร
พระธรรณศ จารุโธ และคณะญาติมิตร
พระธรรมยาทศุณย์ วัดประดู่งาม-สระสวดส์
พระธวัชชัย ธชุตโตโม และครอบครัวเที่ยงปัต-สีหบุตร
พระธีรพัฒน์ กุลธโร
พระธีรภัทร ภูานนทโร
พระธีระยุทธ สิริคุตโต
พระธีรภาณนต สมปัญโญ
พระพนพล คุณโชโต
พระนิคม มณีสุโก
พระนริศสรร์ โชติรัตนโน (ไชยจิรสถ์)
พระบัณฑิต ทิตตปัญโญ
พระบุญชู กิตติปัญโญ
พระปรมมัตต์ ปรมมโต และครอบครัวสุริยาภรณ์ช
พระปรเมษฐ์ ปรมมจโร
พระประชัน ภทรกุล และครอบครัว
พระประดิษฐ์ อธิฐโย
พระประธาน คุณวิโร และครอบครัวชาติอรคณิต
พระประพัฒน์ วิฑิตปลาโท
พระประพัฒน์ ภทรกัจโจ
พระประสิทธิ์ อนงค์โน
พระปราโมทย์ ปุณญาปทีโป และครอบครัว
พระปรีณ วรภาโร
พระปวิทย์ วชิรวิฑุไช
พระปิณฑ์ สิริธมโม และกองต้อนรับอาคารหลัก
พระปิต จิตตสวโร
พระพงศ์ศักดิ์ ภูานนทโร, ยอดมณี
พระพลกฤษณ์ วิฑิตโธ
พระพันธุ์เอก สุานสกุโก และครอบครัวพัฒนพนัธรังค์
พระพิทักษ์ชัย สิทธิวิโร และครอบครัวประทุมสิทธิ์
พระพิพัฒน์พร กิตติสุโก และครอบครัวงามเกียรติทรัพย์
พระพิสุทธิ สุานสทโร, คุณพิเศษฐ-คุณสมิตา พะลานกุล
พระพีรพงศ์ ปุณญาธิโก
พระภาณุวัฒน์ รณนุโย และครอบครัวนัมมงคล
พระภิกษุ รุ่น ๗ ปี ๒๕๓๔
พระภิกษุ รุ่น ๙ (อุปสมบทปี พ.ศ.๒๕๓๖)
พระภิกษุ รุ่น ๑๔ และมหาเศรษฐีผู้บุญวิฑุชชาธรรมกาย
พระภิกษุ รุ่น ๒๐
พระภิกษุ รุ่น ๒๑ สำเร็จทุกอย่าง
พระภิกษุ รุ่น ๒๓
พระภิกษุ รุ่น ๒๔ We Are One
พระภิกษุ รุ่น ๒๕ คำร้องชัย
พระภิกษุสงฆ์ทั่วโลก
พระภิกษุสงฆ์วัดหนองไผ่ล้อม
พระภิกษุ-สามเณรธุดงค์สถานจันทปุระ
พระภิกษุ-สามเณรธุดงค์สถานชุมพร

พระภิกษุ-สามเณรอุตงคสถานประจวบคีรีขันธ์
 พระภิกษุ-สามเณรวัดเมืองคง
 พระมนต์ธรร สิริธโร และญาติมิตร
 พระยียงค์ ธรรมทันโน และครอบครัวทองธัญญะ
 พระยุทธศักดิ์ เตชวโร
 พระรังสฤษดิ์ อธิฐจินตโก
 พระรัฐพล สุริยาโม
 พระวิศมี วัชรธมโม และคณะญาติมิตร
 พระรุ่งโรจน์ วชิรโชโต และญาติมิตร
 พระลักษณ์ ธมฺโมทโต
 พระวรชัย วรชัย
 พระวิชัย จิตตภาณีโต และครอบครัวกิตติวรศาสน์
 พระวิชัย ปุณณธมฺโม
 พระวิชิต กิจจโย และคณะญาติมิตร
 พระวิฑูรย์ อุชฺจารโ และผู้มีบุญ
 พระวินัย ปญฺญารตโน และครอบครัววรุฑษะรัตน
 พระวินัย อธิโชโต
 พระวิศรุต สุวิโม
 พระวิชณ อคฺคทีโป
 พระวีรชัย เตชงฺกูโร
 พระวีระพงษ์ นิยมโม และคณะญาติมิตร
 พระศรีรัตน โชติรัตนโน และญาติมิตร
 พระศักดิ์ ปิยธมฺโม
 พระศิริมงคล สิริมงคลโ
 พระสถาดพร ญาณวิฑูโร
 พระเสนาะ อุทฺตโค
 พระสนทวงศ์ วุฑฺฒาโส และฝ่ายประชาสัมพันธ์
 พระสมคิด สิริธโร
 พระสมชาย สุคนโธ
 พระสมนึก ปิยธมฺโม และญาติมิตร
 พระสมบุญรัตน์ อภิปฺนโน
 พระสวลี สุทธาโก และครอบครัวภาณุजनถนนอม
 พระสังวรรณ ธมฺมสวโร
 พระสันติ ธีรสนโธ
 พระสันต สนฺตจิตโต
 พระสิทธิพันธ์ ธีปธมฺโม
 พระสิริ คุณภาโร
 พระสุขสันต์ สุขสนโธ และครอบครัวฟ้าลี
 พระสุชาติ สุโรจโน
 พระสุด ปุญฺญโปล
 พระมหาชัยฟ้า ธนฺตฺยโปล และกองบุญมหาทานบารมี ๑ เดือน ๑๑
 พระมหาประเสริฐกิจ สุเมโธ และกลุ่มบุญอัครจริยอนันตกาล
 พระมหาวิชิต สิริปฺนโน และศูนย์กัลยาณมิตรเมืองพทยา
 พระมหาวิวัฒน์ วีรวฑฺฒโก, คุณพ่อน้อย-คุณแม่ดอกไม้ เกษดี
 พระมหาศตวรรษ ธมฺมวโส, น.ท.หญิงบุญเยี่ยม สืบจากโกสิย
 พระภุชงค์ สุวณฺโณ, ครอบครัววงษ์สุวรรณ และครอบครัวนิยะโต
 พระกวางมั่ง จารุธมฺโม, คุณสัวเลี้ยง แซ่ลี้, คุณจิตติมา ตันท์กุลรัตน์,คุณนวลศรี แซ่จิ่ง
 พระจิรัชิต อดุลโชโต, พระวีรพงษ์ สงขลโ และครอบครัวสังข์ช่วงษ์
 พระจิรวุฒิน สมนิตฺตฺตโน, คุณชื่นสุข-คุณโสรัจจะ กุเพียงใจ
 พระเฉลิมพล จันทปโก, คุณยายชอย-คุณพรพิมล นันทะพงษ์
 พระชัยวัฒน์ คุณวฑฺฒโน และครอบครัวคุณประภาส-คุณวีไลลักษณ์ คูวัณโไพศาล

พระสุเทพ ทิพพิสิริโก, พระชาวลิต ไชยสโว
 พระสุธีร์ สุทฺธพฺโน
 พระสุพัฒน์ นิพนโธ
 พระสุภัทร ปากสโล และครอบครัวจิระอริกุล
 พระสุรัตน์ กิตติรัตนโน
 พระสุรัตน์ ญาณรโต
 พระสุริยันต์ อนิคมปญฺโญ (สายหงษ์)
 พระหิรัญ สุตฺตวฑฺฒโน
 พระเหมจกร วรจโก
 พระอดิคุณ สุตฺตวโร
 พระอธิการมานพ อคฺคมาณโว
 พระอนุชัย ชยเปโม
 พระอนุชา ทานิสฺสโร
 พระอนุชา อคฺคจิตโต
 พระอนุชิต ธมฺมาสโย และกองอาคารสถานที่
 พระอภิวันย ตนฺตฺวาโธ
 พระอรรถกร ภาฑฺธมฺโม
 พระอรรถพล ธมฺมโสมโกณ และครอบครัววงมนิรัตน์
 พระอริญฺยุทฺธ จิตฺคนโธ และครอบครัวดำรงวุฒิการณ
 พระอัษฎพล ปุญฺญนาโ
 พระอาคม ชยาคโม
 พระหัวหน้าศูนย์อบรมทั่วประเทศ
 พระอาจารย์, ผู้ปลง, และกัลยาณมิตรจังหวัดชลบุรี
 พระอาจารย์-เจ้าหน้าที่ และผู้นำบุญภาคนครหลวง ๘
 พระอาจารย์-เจ้าหน้าที่-ผู้นำบุญ จ.กำแพงเพชร
 พระอาจารย์-พระนิสิตสถาบันธรรมชัย
 พระอาจารย์สุวิชัย และธทย.รุ่นผู้บริหาร
 พระอานาจ วิธมฺโม
 พระอุกฤษฏ์ วธฺโธ
 พระอุดม ยติสฺสโร
 พระอุทัย อุทโย และครอบครัววันดี
 พระเอกธรร คำเดช
 พระโอภาส ปญฺญาโ และครอบครัวธรรมวิเศษศักดิ์
 สามเณรทรงวุฒิ เขียวอินทร์ และครอบครัว
 สามเณรพิภพ-คุณนกนภพรณ สงอินทร์ และญาติมิตร
 สามเณรแสงชัย ชมภูวงศ์ และครอบครัวชมภูวงศ์
 สามเณรโสรัจณ์ เสริมรัตน
 สามเณรเอกวิศนุ, คุณนกนภกรัษ์ แจ่มเนียม
 สามเณรโอชาท้าว บัวพันธ์

พระณรงค์ชัย สุานชัย, พระนพดล คุณโชโต, พระอดุล คุณวโร
พระธนิตศักดิ์ สกฤดมโม, พระชัยนัฐ สุทธิธาดาโต และครอบครัวพระโสมรัมย์
พระธรา กิตติธโร, คุณทอง-คุณบุญยิ่ง และครอบครัววาทญาณนุกพิงค์
พระธีระพล ปิณญาโร และสัมฤทธิ์-คุณเพียรพิศ หอแก้ว
พระธีระยุทธ ธมมารักษ์, คุณกตัญญู จรรย์วงศ์ดีกุล และครอบครัว
พระนพดล รตนวโร, คุณญาณภรณ์ อธิภาณูจน์, คุณนภาพรณ บัวใหญ่
พระบุญเยี่ยม ปาสาทิโก, คุณตฤณพรพร-คุณทิพย์รัตน์ ตำนานวัน
พระประกอบ เขมวโร, คุณศรีจันทร์ทรา-คุณกัญญา-คุณกมลรัตน์-คุณปิ่นณักร ได้ทรงชัย
พระประพนธ์ พนธิวิโร, คุณเรณู-คุณสฤต-คุณสุนทรา ชูจำปา
พระปรีชา ปณญาธิโก กลุ่มเชื่อมสายบุญกับมหาปูชนียาจารย์
พระปณณวิโร ขนดีวิโร และผู้นำบุญศูนย์ปฏิบัติธรรมมาห์เรน
พระพญาราช กนุตสิโล, พระณรงค์ ยสินธโร และครอบครัวพันธุโนราช
พระพลเชษฐ พลเชษฐ (สินสุวรรณ์) และธรรมทายาทอุดมฯ รุ่นที่ ๑ นานาชาติ
พระพิเชษฐ อดุลโรจโน และกัลยาณมิตรกองมหารธรรมกายเจดีย์
พระไพศาล วิสาโล, พระมหาพลญก ปยุตตโย และครอบครัวบุพผาสวรรณ
พระภิกษุ และเจ้าหน้าที่ศูนย์อบรม อ.หางดง จ.เชียงใหม่
พระมานพ อดุลมานโว และกลุ่มผู้นำบุญ อ.ท่าม่วง จ.ลพบุรี
พระวัชรินทร์ นรินโท, พม.นภดล คมภิธมโม ครอบครัวเสนา
พระวิศรุต ญาณกโมโต, คุณกรกช-คุณณัฐนิชศา-คุณภาวดี-คุณสมปอง
พระวิเศษ ปุณณนาโค, คุณแม่สว่าง-คุณพ่อสงกรานต์-คุณรุ่งทิพย์ อ่วมมีเพียร
พระวิวัชรีย์ อุดตมวิโร, คุณพิศาล-คุณวันเพ็ญ กนกนุเคราะห์
พระวุฒิพงษ์ วุฑฒิโร, คุณณรงค์เยาว์ ปิ่นจันทร์ และครอบครัวพงษ์เจริญ
พระสกล นนทรัตน์, คุณอุ้งเฮียง-คุณไชร์ แซ่ตั้ง และญาติมิตร
พระสนาม ภูริสิโล, จ.ส.อ.เสนอ-คุณมาลี-คุณอนุชา-คุณจิตติมา คินิมา
พระสมนึก นนทสิโร, โยมพ่อทรงวง-โยมแม่สุนีย์ วันชัยชนะ
พระสุนทร จิตตทนต์, คุณคำนึง-คุณจารุณี-คุณประเสริฐ-คุณศิริพร ชุมทรัพย์
พระสุริยันต์ วิสุทธิโร, คุณสุภาภรณ์-คุณแสงนิล วงศ์ใหญ่
พระอนล ฌฏฐกุล, คุณพนมกร-คุณบุษกร-คุณณปภัช ภูมิลา
พระอาจารย์-พระพี่เลี้ยง และพระธรรมทายาท รุ่นเข้าพรรษา ๕๔ ศูนย์กัลยาณมิตรพิจิตร
พระอาจารย์-พระพี่เลี้ยง-พระธรรมทายาทศูนย์อบรมวัดเอวันทวัน เชียงใหม่
พระอาจารย์-พระพี่เลี้ยงศูนย์อบรมฟื้นฟูศีลธรรมโลก วัดดอนเจดีย์ จ.ตาก
อุตตคณาน ปราชินบุรี และกลุ่มลูกตะวันธรรม กลุ่มกัลยาณมิตรบ้านโคก
อุตตคณานล้านนา จ.เชียงใหม่ กลุ่มแก้วสว่างธรรม ฮ่องกง
สถาบันภาษาดวงตะวันสันติภาพ กลุ่มเขตบางกะปิ-สะพานสูง
สนแก้วนาราม จ.เชียงใหม่ กลุ่มถนนรามอินทรา กม.๘
ศูนย์กัลยาณมิตรขอนแก่น กลุ่มที่สุดแห่งธรรม
ศูนย์ปฏิบัติธรรม ลูกพระธัมมัสสตุท์การ์ท กลุ่มบุญเศรษฐี และครอบครัวอุดมรุ่งเรืองผล
ศูนย์ปฏิบัติธรรมกัวลาลัมเปอร์ กลุ่มประตุน้ำ
ศูนย์ปฏิบัติธรรมปิ่นาง กลุ่มมงคลชีวิต ๓๘ ประการ
ศูนย์ปฏิบัติธรรมภาคใต้ จ.สงขลา กลุ่มมณีมา และญาติมิตร ภาคนครหลวง ๔
ศูนย์ประสานงานสาขาภายในประเทศ กลุ่มรอยทะเลพุฒ เต็มเต็มปัญญาบริสุทธิ์
ศูนย์สาขาภายในประเทศ กลุ่มรัตนโชติ, จุฑอกรตลนามหลวง
ศูนย์อบรม วัดมงคลนิมิต จ.ตาก กลุ่มลูกกล้าตะวัน TN_NC_GA
ศูนย์อบรมบวชพระ วัดคลองใหญ่ จังหวัดกระบี่ กลุ่มลูกแก้วตะวันธรรม ภาค ๕
ศูนย์อบรมเยาวชนนครราชสีมา กลุ่มลูกแก้วพระธัมมา
ศูนย์อบรมเยาวชนนาสุกวินช กลุ่มสัมมาอะระหัง
ศูนย์อบรมเยาวชนลพบุรี กลุ่มสำเร็จด้วยบุญ ภาค ๕
ศูนย์อบรมเยาวชนสุรินทร์ กลุ่มสำเร็จด้วยบุญ ศูนย์การแปล และอสม.ภาษาจีน
ศูนย์อบรมเยาวชนอุบลราชธานี กองอาสาสมัครโภชนาการ
กลุ่ม HUG กัลยาแม่ชีถนอมจิตย์ แสนสุข
กลุ่มกองบุญวัยอัศจรรย์ แก้วภูธรภาคเหนือ

ครอบครั้ว Lalita Thai Restaurant
 ครอบครั้ว Orapin C. Munizich
 ครอบครั้ว Pollmann
 ครอบครั้ว Zheng Tie Peng
 ครอบครั้วแกมทอง
 ครอบครั้วอัศดาสุข
 ครอบครั้วกาญจนาณอนอม
 ครอบครั้วกิตติพนังกุล
 ครอบครั้วเข็มอนุสุข
 ครอบครั้วคุณพ่อบระกิตติ-คุณแม่บุญเรือง เกียรติสุนทร
 ครอบครั้วจินห์นิภา เอกวงศ์
 ครอบครั้วจิรศุภกร และ Cluver
 ครอบครั้วจิระปัญญา
 ครอบครั้วเจริญค้า
 ครอบครั้วเจริญเวชพิพัฒน์, ครอบครั้วศรีสุวรรณภรณ์
 ครอบครั้วชอบชล
 ครอบครั้วชินพิพัฒน์
 ครอบครั้วชิวรัตน์, ครอบครั้วศรีไทย
 ครอบครั้วไทรธนาพร, คุณสุรเดช ศรีวรรณวิทย์
 ครอบครั้วทองคนารักษ์
 ครอบครั้วบุญธนาโรจน์
 ครอบครั้วไบนีย์, ครอบครั้วสาสิงาม, ครอบครั้วรัตนสิน
 ครอบครั้วฟักมณี และห่อพักดวงแก้ว
 ครอบครั้วมั่งคละศิริ
 ครอบครั้วมูลจันทร์
 ครอบครั้วย่นวนิช
 ครอบครั้วรัตนपाल, ครอบครั้วนพแก้ว
 ครอบครั้วราชสุนทร
 ครอบครั้วรุ่งนภา อิงคชัยกุลรัชต์
 ครอบครั้วโรหิตธรรมพร
 ครอบครั้ววิลลง
 ครอบครั้วเลิศกุลทนานท์
 ครอบครั้วโล้วชากรติกุล
 ครอบครั้วศรีไทย, ครอบครั้วชิวรัตน์
 ครอบครั้วสารพิชญ์
 ครอบครั้วสิทธิวัจน์
 ครอบครั้วสิริศุภมาศ
 ครอบครั้วสุกใส AGI
 ครอบครั้วสุขอุดม, ครอบครั้วพาพหุทธิพงศ์
 ครอบครั้วสุจริตรรรมกุล
 ครอบครั้วห้วง-วนิชชากรวรากุล Beak
 ครอบครั้วอินทร์ไทร
 ครอบครั้วอิมอุดม, ครอบครั้วกิตติสิน
 ครอบครั้วเยี่ยมกำชัย
 คุณงใจ ไสแสนน้อย และครอบครั้ว
 คุณกนกดำรง-คุณพิมพ์นภัส ศรีวไลกร
 คุณกนกนันท์ เลิศนิตพิงค์
 คุณกนกกรักษ์ แจ่มเนียม และญาติมิตร
 คุณกนกวรรณ พันธุ์เพชร
 คุณกนกวรรณ วงศ์ประเสริฐ
 คุณกมนรัตน์ เอี่ยมสวัสดิ์ และครอบครั้ว

คุณกมล-คุณธนพร แฟงเกษร และครอบครั้ว
 คุณกมล-คุณอุบล มิ่งเมือง
 คุณกมลชนก-Wolfgang ลาเดนบวร์กเกอร์
 คุณกมลทิพย์ ทาคามิซาว่า
 คุณกมลทิพย์ พฤษมาศ และญาติมิตร
 คุณกมลธรร มณีพันธ์
 คุณกมลเนตร นาเมืองรักษ์ และครอบครั้ว
 คุณกมลรัตน์ พงษ์ภัทระวิทย์
 คุณกมลวรรณ บรรลือศักดิ์
 คุณกมลวรรณ พงศ์พัฒน์ มารดา และบุตร
 คุณกมลวรรณ แพ้วฒนเลิศ
 คุณกมลวรรณ โพธิ์ศรี
 คุณกรรชก พุฒิพรสกุล
 คุณกรรณิกา เกตุพานิช
 คุณกรรณิกา ปัทวธรร
 คุณกรรณิกา วัชรนิตธรรม
 คุณกรรณิกา สุทธิถวิล, คุณอังกูร สุขทวีกุล
 คุณกรรณิกา อรุณแสงสว่าง
 คุณกรรยากร วงศ์เล็ก
 คุณกรรองแก้ว วรณททรัพย์ผล
 คุณกระจำจิดดี ลีลากร
 คุณกฤติมา ไกรจงวัฒนา
 คุณกฤษ-คุณขวัญฤดี ศรีอนันตนาท
 คุณกวิธรา วิทยานิพนธ์
 คุณกษมพร หนันแดง
 คุณกอบศักดิ์-คุณพลอยพชร ทวีกิตกุล
 คุณกัญชรส เทียมยม
 คุณกัญญา ยนตรรักษ์
 คุณกัญญา สุวรรณเสม
 คุณกัญญากร วงษ์เล็ก
 คุณกัญญาณัฐ-คุณเลิณรัตน์-คุณพิสิษฐ์ พูลทรัพย์
 คุณกัญญารัตน์ อ้อมนอก
 คุณกัญรส เทียมยม
 คุณกัญวรรณ-คุณปริยาภรณ์ มุสิกโสมภณ-ย์บุญยงค์
 คุณกันต้อเนก-คุณกมลพร แก้วกล้าและครอบครั้ว
 คุณกันหา อรรถนพเพชร
 คุณกันต์ฤทัย จิรกุลเมธาว์ชร
 คุณกันธิดา อุดากว่า และครอบครั้วคงอินทร์
 คุณกัลยา สัมพันธ์รักษ์
 คุณกัลยา สุขสำราญ และครอบครั้ว
 คุณกัลยา เอื้อชลิตนกุล
 คุณกาญจนาภรณ์ จิตต์รักเกียรติ และครอบครั้ว
 คุณกาญจนาสิริ อินทะวง
 คุณกาญจนา ชนสยง และกลุ่มประกายธรรม
 คุณกาญจนา นัยโกวิท
 คุณกาญจนา มหาวาม
 คุณกาญจนา รัตนโสมภณ
 คุณกาญจนา ศรีสวัสดิ์ และครอบครั้ว
 คุณกาญจนา-คุณอรุณ-คุณนิภา แสงโชติไกร
 คุณกัธรา-คุณเจริญ-คุณวิศิษฐ์ สุทธิไพศาลเจริญ
 คุณกิงกมล-Teruaki Akagishi

คุณกิจณี-คุณสุมาลี ตั้งสัจจานุรักษ์ และครอบครัว
คุณกัญญาสุข โกสุมศุภาพล
คุณกิตติคุณ ว่องไวพนานิฉ
คุณกิตติ-คุณวลลีย์ บุญซื่อ
คุณกิตติ-คุณศุภานุช เขยกลิ่น
คุณกิตติธัช เทียนงาม
คุณกิตติพร ไก่คตพันธ์
คุณกิตติยา มีพวง
คุณกิตติวี ธนศิริโรจน์
คุณกิตติรัตน์-คุณมยุรี เลิศภัทรสิริ และครอบครัว
คุณกิตติศักดิ์ อาภาเกียรติวงศ์
คุณกิตติมา-คุณมานิตย์ สมบูรณ์พร และครอบครัว
คุณกัมมช่วย มานักพันธุ์ และครอบครัว
คุณกัมฮั้ว แซ่เตียว, คุณอรนุช ศรีปัทมกุลกิจ
คุณกนิรณา ศรีอริญ และครอบครัว
คุณกุลยิต จันทร์ศรีชวาลา
คุณผู้เกียรติ-คุณนิลุบล-คุณรติกร เจษฎาภัทรกุล
คุณเกตุกานต์ ไตการันยเศรษฐ์
คุณเกษฎ-คุณชลดา-คุณณัฏวันท์-คุณพิทยา วิลาวัณณ์
คุณเกรียงไกร-คุณฐิตา เจียรไพโรจน์
คุณเกรียงศักดิ์ ทองคำพันธุ์
คุณเกรียงศักดิ์ น้อยกร และครอบครัว
คุณเกษแก้ว นาฏภักดี
คุณเกษรา-คุณวีโรจน์ จารุศักดิ์เสถียร
คุณเกสินี แก้วจันทร์
คุณเกษร-คุณริน เลิศไกร
คุณเกียรติชัย-คุณแพญจันทร์-คุณชวิน ล้อจักรชัย
คุณแก้ว-คุณวิสิทธิ์-คุณสุภาพร-คุณวรรณกร พุ่มสงวน
กลุ่มแก้วภูธร ภาคอีสาน
คุณโกศล-คุณพรพิมล ประจำถิ่น
คุณชนินดา อินทะกนก และคณะญาติมิตร
คุณชนนพันธ์-คุณนที เขี่ยมโอบาส
คุณชนินษฐา ธัญญะเรือง
คุณชนินษฐา รุนวงค์
คุณชนินษฐา วิภูศิริ
คุณชนินษฐา-คุณดวง-คุณสุนัย และครอบครัว
คุณชวีณันท์ แก้วเนตร
คุณชวีณพิศาท์ วิไลเจริญตระกูล
คุณชวีณมนต์ วิจิตร และครอบครัว
คุณชวีณเมือง จิตรภักญาติ และครอบครัว
คุณชาไน้ แซ่ตั้ง และครอบครัวจิระพันธ์
คุณเขมา ตั้งใจมั่น
คุณคงเดช-คุณสุนัย พัฒนศักดิ์กุล
คุณคนาวุฒิ คำพินิจ
คุณคนิน
คุณคนึงนุช ตราลักษณ์
คุณคนึงบุญ วิตรารกุล
คุณคมกริช พันธุ์เหล็กกล้า
คุณครวชิต ตรงคำพันธุ์
คุณครั้น-คุณสุนทร-คุณสมบูรณ์ เพ็ชรแก้ว
คุณคลัง-คุณชิตวดี-คุณโสภา ทองแก้ว

คุณคัชรินทร์-คุณวิสูตร แก้วสิทธิ์
คุณคำ แสงคำ
คุณคำจ้อย แสงคำ
คุณคำเตียง นาเพชร
คุณคำนวน-คุณพิมพ์เดือน เหมาะะประสิทธิ์
คุณคำพอง สุจริตภักดี
คุณคุณัญญา ทวีกุล
คุณแคทรีน่า วรรณศักดิ์
คุณไศศรี-คุณเคลวิน-คุณสกาย อัลเลน
คุณง่วน-คุณสนธิ-คุณกนกวรรณ มีพร้อม
คุณเจียบฮัน แซ่เตียว, คุณกิมหงษ์ แซ่จิว
คุณจงกล นิยมวัน
คุณจงกลณี เขจรานนท์
คุณจงกลณี-คุณประสิทธิ์-คุณนิสรา แก้วศรีประกาย
คุณจงจิตต์-คุณสมพร วรพจน์ธนพงศ์ และครอบครัว
คุณจงภิญโญ-คุณวชิรา วัฒนรังสรรค์
คุณจตุพร-ด.ช.ศวัส ศรีสุวรรณ, คุณสมิสา วิชาลวัชร
คุณจรรยา เกียรติอธิคม และครอบครัว
คุณจรรยา ไฉมดีวะพันธ์
คุณจรรยา พุฒขาว และครอบครัว
คุณจรรยา น้อยแก้ว
คุณจรัญ สารวงษ์
คุณจรัญ-คุณหงษ์ ฉายอรุณ
คุณจรัสรัตน์ พงษ์เขมรัตน์ และครอบครัว
คุณจรัส เขมสมฤทธิ์ และครอบครัว
คุณจรัส อินทร์แก้ว
คุณจรัสศรี ธิรวิน
คุณจรัญญา รัตนพัฒนากุล
คุณจรรยา-คุณมณฑลธรรม สันติธรรม
คุณจรรยา งามประภาส
คุณจวง แซ่กิม และบุตรธิดา
คุณจักรกฤษณ์-คุณภัชราภรณ์ นิ่มมงคล
คุณจักรพงษ์ ลิ้มพงศ์พันธุ์
คุณจักรพงษ์ วิรุณพันธ์
คุณจักรวาล-คุณอาภาภรณ์ สุริยากุลพานิช
คุณจันทนา เทพลิบ, คุณณลินี บุญศิริ
คุณจันทนา เล็กมาก และสมาชิกแก้วสารพัดนึก
คุณจันทน์ แซ่ตั้ง
คุณจันทรีจิรา ไนโมโคะ และครอบครัว
คุณจันทรีจิรา มีเดช
คุณจันทรีตรี เชื้อสะอาด
คุณจันทรีทอง หงส์โตสวัสดิ์
คุณจันทรีเพ็ญ ไกร
คุณจันทรีเพ็ญ วงศ์เพชรศรี
คุณจันทรีเพ็ญ สรไกรกิติกุล
คุณจันทรีเพ็ญ สวี
คุณจันทรา โกมลสุรเดช, คุณนภา แซ่ตั้ง
คุณจันทรา ดันทะเสน
คุณจันทราทิพย์ มานะไชยรักษ์ และครอบครัว
คุณจันทิพย์ คีตะพันธ์สังวรรณ และครอบครัว
คุณจันมณี-Denis-Ricardo Akinobu Horisawa

คุณจามรี-คุณจิรพงศ์-คุณจิรวิจิ-คุณจิรพัล นนทธรรม
 คุณจาวรรณ แซ่เลียง
 คุณจ้านรงค์-คุณนงลักษณ์-คุณณัฐชัย พัดเยี่ยม
 คุณจำริญ อนันตอมพร, คุณมนัส สันกั
 คุณจำเรียง ชาวเกตุ
 คุณจิตภา สุมาวิลม และครอบครัว
 คุณจิตตภาณุจน์ สารวัณษ์
 คุณจิตตรา ประโยชน์
 คุณจิตตวุฒิ ลิ่มศิริเศรษฐกุล และครอบครัว
 คุณจิตติมา-ด.ช.วรจิต มานะไชยรักษ์
 คุณจิตตรดา วราวุฒิกุลพงศ์ และครอบครัว
 คุณจิตรา แซ่จาง
 คุณจิตวิมล กิจเขวงกุล
 คุณจิตติมา-นพ.ณัฐพงศ์ ณ นคร และครอบครัว
 คุณจิตติรัตน์ นันทกุลอมรัตน์
 คุณจิตติรัตน์ พงษ์จรัตน์
 คุณจินดา จีรังเสริชัย
 คุณจินดา มีพจน์เพราะ
 คุณจินดา-คุณแอนนีย์-คุณเนตรชนก
 คุณจินดาภรณ์ ตั้ง
 คุณจินตนา แซ่หลี เลี้ยงกี และเครือญาติ
 คุณจินตนา ปลอดห้วง และครอบครัว
 คุณจินตนา-คุณธงชัย-คุณปัญญา พลพิพัฒน์
 คุณจินตนา-คุณนิพนธ์-คุณวิบูลย์ นกน่วม
 คุณจิรพร ลินส์
 คุณจิรวัฒน์ ต้นประเสริฐ
 คุณจิรวัณณิน ดวงคำดี และครอบครัว
 คุณจิราพร ไศภิตธรรม และญาติมิตร
 คุณจิราภรณ์ ชาลาลิทธิ์ และครอบครัว
 คุณจิราภรณ์ เวียงลิมา
 คุณจิราภา จิตจักร
 คุณจิราภา แซ่เป้
 คุณจิราภา-รศ.อติ ไทยานันท์ และครอบครัว
 คุณจิรายุ-คุณธนวัฒน์ พึ่งจะงาม
 คุณจิราวรรณ ธนะ
 คุณจิรวัฒน์ วงศ์เล็ก
 คุณจุฑาทิพย์ นาคสมภาพ
 คุณจุฑามาศ เดชสมบุญรัตน์
 คุณจุฑามาศ ปัญสงศ์
 คุณจุฑามาศ พดกธนาโกศล และบุตร
 คุณจุฑามาศ พรอนันต์ตระกูล
 คุณจุฑารส-คุณณัฐวีสต์ ชุ่มเชื้อ
 คุณจรัญ อนุชปรีดา
 คุณจรัรัตน์ สวัสดิ์เย็นนันทน์
 คุณจุไรรัตน์ อรุณแจ้ววัฒนะ
 คุณจุ แซ่เจียม, คุณอารีย์ ธนะกมลประดิษฐ์
 คุณจุย-คุณเตียตังสี-คุณชู่เกียง แซ่เตียว
 คุณเจตัง มงคลกุล และเพื่อนร่วมบริจาค
 คุณเจริญ มุ่งประสิทธิ์ชัย
 คุณเจริญขวัญ-คุณเกื้อ เขยกลิ่น
 คุณเจริญ-คุณนิรัช-คุณพุทธชาติ อนันต์

คุณเจริญ-คุณประยูร สวัสดิ์เย็นนันทน์
 คุณเจริญ-คุณอารยา-คุณชาติรส-คุณอัญชลี ชูรัตน์
 คุณเจียมจันทร์ เศรษฐวิวัฒน์ และครอบครัว
 คุณเจียมจิต เจริญสุข
 คุณเจียร พระเทพ
 คุณแจ่มศรี-คุณพิทักษ์-คุณจอมสุรางค์ เพิ่มประเสริฐ
 คุณฉลวย-คุณนริศ จรรย์วัตร
 คุณฉวีวรรณ กลิ่นจ้อย
 คุณฉวีวรรณ รอดอำพันธ์
 คุณฉัฐนันท์-คุณณัฐภรณ์ ภักไซต่อนันต์
 คุณฉัฐมาพร ไตรภรณ์ยศเศรษฐ์
 คุณเอลา เพชรสีจา
 คุณเฉลิมชัย-คุณพิสนธิ-คุณธนาวีร์ วัฒนบุญนชัย
 คุณเฉลิมขวัญ ปทุมานนท์
 คุณเอ็ดดา ยศิริรักษ์
 คุณช. นินท์-คุณลักขณา เพ็ญไพศิษฐ์
 คุณชญาดา หงษ์ทองเกียรติ
 คุณชนพุ ชันทอง
 คุณชนะไชย-คุณลัดดาวัลย์ สัจจะกานต์
 คุณชนะศักดิ์-คุณกัลยา กุลชนะไพโรจน์
 คุณชนันต์-คุณปาริชาติ ลิ้มกังวาลมงคล
 คุณชนานันต์ เทียนงาม
 คุณชนาภา-Julius & Family
 คุณชนิดา กฤตภาณุ
 คุณชนิดา ธนาบุญโรจน์
 คุณชนิดาภา กิ่งไผ่ยม, คุณอัจฉราภรณ์ ศิลาวราเวทย์
 คุณชนิดา ทิพาบดี, คุณวิษณุตม์ เทพสุระ
 คุณชนินทร จารุจันทร
 คุณชนินทรพร ศรีเตชะ
 คุณชนิษฐ์ภักดิ์ สาระจันทร
 คุณชม-คุณแยม-คุณมานพ แจ้งคำชา
 คุณชยพล-คุณปรมาภรณ์ ธรรมปริพัตรา
 คุณชโยธ ภาคะดิลก, คุณสุขจิตรา คงความสุข
 คุณชรัญภัทร ศิริทองพัลลภ
 คุณชรินทร์ พวงเพชร
 คุณชรินทร์ วิภาวิพลกุล
 คุณชรินทร์ทิพย์ ปัญญาสกุลวงศ์
 คุณชลลธิ์ วิบูลย์ศิริกุล
 คุณชลอ-คุณอดิณญา รัศมี และครอบครัว
 คุณชลอรัตน์ เรชะรุจิ
 คุณชลากร กลิ่นโชติการ
 คุณชลิดา จันคอนานนท์
 คุณชลิต สวัสดิ์โกนิน
 คุณชวลิต-คุณอุดมลักษณ์ ศรีสุจิต
 คุณชวลกร แจ่มใสดี, คุณวงศ์เดือน เกิดเพชร
 คุณชัชชัย เพ็ชรพรประภาส
 คุณชัชวาล-คุณเปิ่นมณี พันธักทิล และบุตรธิดา
 คุณชัชวาลย์ คำนาลาภ, คุณไพรัช วรรณทรรักกุล
 คุณชญัญญา อานาภาพเบญญา
 คุณชญัญญา นิลศรี
 คุณชัยกฤต-คุณวรัญญา-คุณเมธินี พงษาภิ

คุณชัย-คุณวิลลาวัลย์ นิมากร
คุณชัยธวัช สุริยากุลพานิช
คุณชัยประสิทธิ์-คุณวรลักษณ์ เสนิงค์ ณ อยู่ธยา
คุณชัยวัฒน์-คุณศศิณี ประเสริฐชัย และครอบครัว
คุณชัยวิทย์ พรากัญจนวงศ์
คุณชัยวิทย์-คุณวงเดือน ดาวมุกดา
คุณชาญชัย บุญซอน
คุณชาญชัย แสนเสนาะ
คุณชาญณรงค์ การิวัตร และครอบครัว
คุณชาติกร กิจแขวงกุล
คุณชาติกร-คุณแก้วมณี บุญนิธิฐิติกุล
คุณชาติกร-คุณสุปราณี ไม่นรกุล
คุณชาลิตา-ด.ญ.พาเอะ โคบายาชิ
คุณชาลี พันธศุภกร
คุณชำนาญ เจริญสุข และครอบครัว
คุณชนพัฒน์ ศรีโกมุท, คุณอรรถกร ช่วยเขียร
คุณชินวัฒน์ วัฒนจริยา
คุณชินวัตร-พ.ญ.พจนพร-ด.ช.สุดปลื้ม โกสีย์ศิริกุล
คุณชิน พูลสวัสดิ์ และหมู่ญาติ
คุณชื่นจิต แต่ศิริลัย และครอบครัว
คุณชื่นจิตรา อาณัติ และลูกหลาน
คุณชนันท์ยา แซ่จิว และครอบครัวเหล่าณัฐฉิมกุล
คุณชุตน์ธวัช และครอบครัวไชยภฤตยานนท์
คุณชุตติกาญจน์-คุณเด่น กันทุม
คุณชูติมา รูปดี
คุณชุมพล-คุณนิรมล เสวตารณณ์
คุณชูชาติ สุภาวิมล และครอบครัว
คุณชูชาติ-คุณชไมพร-คุณดวงจิต รัตนจงเกียรติ
คุณชูศักดิ์ บุญพรมมา
คุณแข็งเคี้ย แซ่อึ้ง
คุณเชวง-คุณมะเนียด อิศรางกูร ณ อยุธยา
คุณชาวลิต-คุณญาณะพัชญ์ ขำเลิศ
คุณชาวลิต จิตสินธุ์, หจก.ไมโครเมด เซอร์วิส
คุณเชิด-คุณประพิศ-คุณพัชรา-คุณพจนา เมธางกูร
คุณเชิดศักดิ์ และครอบครัวแก้วบำรุง
คุณแซม-คุณสุธาสินี มณีนพ
คุณโชคชัย บุญญอารักษ์ และบุตร-ภรรยา
คุณโชคชัย-คุณปราณี อุซชิน และลูกหลาน
คุณโชคชัย-คุณสายันต์-คุณธรรมจักร กุลโกวิท
คุณโชคศรี สิทธิไกรพงษ์
คุณไชยวัฒน์ แจ่มศร
คุณไชยา สอนสืบ และครอบครัว
คุณช้อน-คุณนารี จิงเจริญรสุข
คุณชัชวาลา แซ่อึ้ง และครอบครัว
คุณเข็ม แซ่ตั้ง
คุณณญา สุขจรัส
คุณณดาภรณ์ ปรีธัมเม
คุณณาริปี วาริตี
คุณสุกฤต-คุณสรลพร เจนจิวัฒน์กุล
คุณสุนันท์ทิพย์ ตันประเสริฐ
คุณฐาติณี พงษ์รูป

คุณจิตตานันท์ ศรสวรรณ
คุณจิตติภัทร กาหลง
คุณจิตติกร-คุณปรียนันท์ ห้วยหงษ์ทอง
คุณจิตติภรณ์ ตันประเสริฐ
คุณจิตติภา ศุภารักษ์, Mr.Cheng Joo Jang
คุณจิตติมา จันทร์ทางกูร และครอบครัว
คุณจิตติยา หงส์สุวรรณกุล
คุณณทกุล วระวิสัน
คุณณภัทรา จาติกวณิช
คุณณรงค์-คุณบำเพ็ญ สุขจรัส
คุณณรงค์-คุณวรรณดา-คุณณรงค์ อุดมผล
คุณณรงค์-คุณอมรรัตน์ เขียววรรณจักร
คุณณรงค์ศักดิ์ แซ่ลิ่ม
คุณณรงค์-สุกัญญา-ศิริพร-ศิริพรรณ รักษาคำ
คุณณรัชชา เปลี่ยนไม่พี
คุณณัฐธัญ นาคะพันธ์, คุณชญญา นฤชัยปราโมทย์
คุณณัฐ วังษ์ทองดี
คุณณัฐธิดา เกร็ด
คุณณัฐชินันท์-คุณณัฐมา บุญวฒน์ภูววิ
คุณณัฐกานต์ เอเก้
คุณณัฐชญา บุรณปัทมา และบุตร
คุณณัฐทวัตร-คุณอิทธิพล-คุณวีไลวรรณ สิมะสิงห์
คุณณัฐธรา ฉัตรบุญฤทธิ์
คุณณัฐพร ทองอร่าม
คุณณัฐพล เต็มบุญสร้าง
คุณณัฐพัฒน์-คุณเรืองทิพย์ รัตนขจรศักดิ์
คุณณัฐภัสสร สุภาวัฒน์โกสิน
คุณณัฐวดี กุลสุลธิ์ไพบุลย์
คุณณัฐสุภา เอิรนา Kazuhisa, คุณแม่ณัฐนิช จูเปี้ย
คุณณัฐชากร-ดร.Masaru, ด.ญ.สิริจันทร์ Sothani
คุณณัชชาภา วงศ์สุวรรณ
คุณณิศา พิเศษสุวานิช
คุณดลธนา-คุณธัมมี และครอบครัวบุญมาก-ไชยโกฏี
คุณดวงกมล คำนาคักดี
คุณดวงกมล ยมลักษณ์
คุณดวงใจ จิระพัฒน์นันท์
คุณดวงใจ บัณฑิตพัฒ
คุณดวงใจอัมพร พรเจริญโรจน์
คุณดวงดารา พบลภา
คุณดวงดา กลิ่นนพทลี
คุณดวงตา วิมลคุณรักษ์
คุณดวงนาา ดีชานนท์
คุณดวงพร ศิริสินสุข
คุณดวงพรพรรณ ชูประสิทธิ์ และครอบครัว
คุณดวงรัตน์ พิมพ์พากัย
คุณดารณี กรงกระโทก และครอบครัว
คุณดารารัตน์ เขิดชู และครอบครัว
คุณดาราภรณ์ ห่านศรีสุข
คุณดาริกา และครอบครัวชาวภูววิศวรรกุล
คุณดาวฟ้า คลองตรง
คุณดาววิภา รัตนาลังการ

คุณดำรงค์ ศรีษนาดหลวง
คุณดิเรก-คุณมนต์กนิษฐ์ ขัฒยากรจุญ
คุณเดชะ-วันทนา มิ่งขวัญ
คุณเดชา ตั้งปณิธานสุข
คุณเดโช-คุณภัค หงษ์ทรงเกียรติ
คุณเดชพล-วิภารัตน ณ บางช้าง
คุณเด่นพงษ์-คุณสุนิดา ชาวงษ์
คุณเดือนเต็ม พงศ์ศักดิ์
คุณเดือนเพ็ญ หมั่นคิด
คุณตระกูล นิลมีทรัพย์
คุณตาสุดใจ-คุณยายจำปา กุณฑะมณี
คุณตินณห์ ทองมีอาคม
คุณตุ๊กตา ห่อเย็น
คุณเดชทัต ไกรจงวัฒนา
คุณเต็ม-คุณล้ำวย-คุณอรรพณ วัฒนเวช
คุณเต็มใจ สุทธิประภา, คุณสุวรรณา สว่างจันทร์
คุณเต๋ยน้ำ แซ่ลี้, คุณอั้งดี แซ่ป๋
คุณเต๋ยจั่ว แซ่ตั้ง, คุณแม่เอ็ง สร้อยทอง
คุณเต๋ยวิเชียร พงษ์ทองคำ
คุณเดือนใจ พลหาญ
คุณณอมจิตร แก้วคำ
คุณถัน ขวาค
คุณถาวร โคตรพัฒน์ และครอบครัว
คุณถิรดา นุ่มชัย
คุณทณุ กิจแขวงกุล
คุณทยากร-คุณนิรดาฐิติภูวดี
คุณทรงชัย-คุณปิ่นนรา ตั้งจุญวณิชย์
คุณทรงศรี วรรณปต์
คุณทวีชัย รักษาพงษ์ และครอบครัว
คุณทวี-คุณกาญจนา-คุณสนนิศา คงมัน
คุณทวีลาภ ศรีโกลม
คุณทวีศักดิ์-คุณยินดี พรสัจจะ
คุณทอง ปัญจะ
คุณทองขาว เศรษฐศิลป์บุชัย
คุณทองคำ ทองพูน
คุณทองคำ สมิงพยัคฆ์ (ถ้าม)
คุณทองคำ-เคอิจิ-ด.ญ.อาโกะ- ริโกะ นากาโอกะ
คุณทองเจือ-คุณจรรยา ทรงกำพล, คุณวุฒิ ไตสวน
คุณทองทิพย์ พงษ์รูป
คุณทองใบ ไทยเจริญ
คุณทองเปียน อินทร์สร้อย
คุณทองไล บุตรทะลี
คุณทองวัน วีระศิริวัฒน์ และครอบครัว
คุณทองสุข-คุณบุญรอด แสงกาบ
คุณทัศนพร-ด.ญ.คณาโกะ คูโปโนะ
ทันตแพทย์ ประเสริฐ สิทธิผลวนิชกุล
คุณทับทิม จิตพัฒนกุล
คุณทัศนา เจริญสุทธิโยธิน
คุณทัศนา เพชรประดับ
คุณทักษิณ มูระคิ และครอบครัว
คุณทักษิณ ลิ้มตระกูล, คุณสาธิต เตะทะพลผล

คุณทิชา เลิศยิ่งยศ
คุณทิพย์สุดา ศรีโสมรา, คุณทองลา แสนคำภา
คุณทิพวรรณ นิ่งน้อย
คุณทิพารัตน์ วิวัฒน์วรณัย
คุณทิวพร สมภักพงษ์
คุณทริเณ อีโต้ และครอบครัว
คุณเทียมตา ทองน้อย
คุณโทไมมิ-คุณโกเมทร์ เติ่งเกตุ
คุณธงชัย-คุณรุ่งนภา ศักดิ์ธัญชัย
คุณธงสงวณ อิศรางกูร ณ อยุธยา-คุณกร แก้วยะ
คุณธเดช ทองอินทราข
คุณธนกร ตระกูลเนตรสว่าง
คุณธนกร พันธศุภ
คุณธนกร อินทราพงษ์
คุณธนชัย รัตนพัฒนากุล
คุณธนธรรมภรณ์-คุณสรวต-คุณชัชฎาพร
คุณธนพร-คุณศุภโชค-คุณเทิดพงษ์ เตะทะพกาพงษ์
คุณธนพล-คุณภมรมาศ พงษ์ประภาพพันธ์
คุณธนากร กาญจนัมพระ
คุณธนาภัศ ไชยกฤตยานนท์ และครอบครัว
คุณธนายศ จันทรา และครอบครัว
คุณธนวัฒน์ ยิ่งมทีศรานนท์
คุณธนเศรษฐ กรานเจริญ
คุณธนะ-คุณจำปี-คุณกมลทิพย์-คุณมาลี ตั้งวรอาวุธ
คุณธนซ์-คุณนิภา-คุณชินกฤต-คุณพีรณัฐ ปิยรัตนชัย
คุณธนซ์สุภาภรณ์ ธวัเจริญ
คุณธนัท ชูเพ็ชร
คุณธนา-คุณวราณี-คุณบุณฑริกา-คุณวรรณ สัจกุล
คุณธนาวันธิ ข้างเขียว
คุณธนากร-คุณชัฐรา-คุณธิดาสิริย์ หมั่นเทศมัน
คุณธนาภา ทะวงษ์ศรี
คุณธนิศ แก้วสม
คุณธนิดา ปรงนา และครอบครัว
คุณธรรมธร เตะทะพิลชัย
คุณธรรมภณ ทรัพย์แสนอนันต์
คุณธรรค-คุณวันพุทส์-คุณวกุลรัตน์ เจิดเมธาวุฒิ
คุณธรรพา แสงวนิช
คุณธวัชกิตติ-คุณชญาณการณ ธนानันท์ตระกูล
คุณธวัช-คุณพยอม ละเวปรายะ
คุณธวัชชัย จันทร์เดช
คุณธวัชชัย-คุณศุภานัน-คุณสุธิดา ทองมี
คุณธวัธ-คุณแกลศรินทร์-คุณธนกร เพชรพงษ์
คุณธวัชรรัตน์ เตะทะพิลชัย
คุณธวัชชัย-คุณวราวรรณ แก่นมณี
คุณธัญชนก-Kenji-Miyu-Kazuaki Nakaoka
คุณธัญญณันท์ Helfrich
คุณธัญญะครี นุตไพโรจน์ และครอบครัว
คุณธัญญะรัตน์ เกียรติสุชาติ
คุณธัญญามาศ มากขุนทด และครอบครัว
คุณธัญญารัตน์ นิธิสันถวะคุปต์ และครอบครัว
คุณธัญพร ไกรจงวัฒนา

คุณธัญพรพรรณ รุ่งรัมย์
คุณธัญศรี วุฒิประเสริฐ
คุณธัญลักษณ์ นาคแก้ว
คุณธัญวีย์ ภารณรัตน์จิรา
คุณธัญสนันท์ ชัยกิตติภรณ์
คุณธัญสุดา ศรีศุข
คุณธันยรัตน์ นราวัฒน์พันธุ์
คุณธันยพัฒน์ พันธศุภ
คุณธันยาภัทร์ ท้าวภิบาล
คุณธารินทร์ ตูลสงวน
คุณธาริรัตน์ รัตนจำรูญ และครอบครัว
คุณธิษัมพร-ด.ญ.พจณณู บุญรักษา
คุณธิดารัตน์ เตชะพิลัสสุ
คุณธิดารัตน์ อมรสติ
คุณธิตชัย รักชนม์
คุณธีรพล-คุณบุษสินี-คุณรติรัตน์ โอศิริ
คุณธีรพล-คุณศิริวัฒน์ กุลปรารักษ์ทอง
คุณธีรยุทธ-คุณกรทิศา-คุณอุบลสา อังกรนาค
คุณธีรวัฒน์-คุณคำณวน สุานะโชติพันธ์
คุณธีรวัฒน์-คุณวรรณุช พัทธระกุล
คุณธีรศักดิ์-คุณพรทิพย์ ศรีสำราญ
คุณธีระชน-คุณวิรัชรอง ชนาคินิด
คุณธีระพัฒน์ กุวรรณรัตน์
คุณไธพัทธ์-คุณธันยรัตน์ ประเสริฐคุณัญญา
คุณนงคราญ วรรณเจริญ, คุณฐิติญาณี รุ่งพิทยาร
คุณนงนุช เขาว์ประเสริฐ และครอบครัว
คุณนงนุช แต่พานิช และครอบครัว
คุณนงเยาว์ จันท
คุณนงเยาว์ บุปผเวส
คุณนงรัฐ ไพศาลศรี ลูก ๆ หลาน ๆ
คุณนงลักษณ์ อินทรโยธา
คุณนพดล-คุณชัตติยา ไชวัฒน์ชัย
คุณนพดล-คุณสุเมินา สรหงษ์, คุณธันพร ทองอารมณ์
คุณนพพร กระจำสัด, คุณภควรรณ มนตรีวิบูลย์ชัย
คุณนพพร ดิลกรัตน์วันชัย
คุณนพภรณ์ วงษ์จรัส
คุณนภัสวรรณ ชูเขียว
คุณนภัสสร สุขประเสริฐ
คุณนภัสสร-คุณสารัช-คุณสาริทธิ์ สุริยาแสงเพชร
คุณนภา แซ่ตั้ง, คุณจันทรา โกมลสุเดช
คุณนภาวรรณ รอดสน และครอบครัว
คุณนรภัทร์ วงศ์ดาว และครอบครัว
คุณนรินทร์ พันธุ์สายเชือก และครอบครัว
คุณนรินทร์พย์ ะรินเดช
คุณนริศรา วีระพงษ์พัฒนาก, คุณจินดา ช่วยเกิด
คุณนเรเทพ กุลลงษ์
คุณนฤพันธ์-คุณเมย์ เตชะวัฒนวรรณา
คุณนฤมล จริญวาสน์ และครอบครัว
คุณนฤมล จุลนิตพิฐวงศ์ และครอบครัว
คุณนฤมล แฉขุนทด
คุณนฤวรรณ-คุณศรสวรรค์ อัมพพันธุ์

คุณนลิน ศีละมรรค
คุณนวด ไทยบ้านแก้ว และคณะ
คุณนวนินิตย์ กุมารริน และครอบครัว
คุณนวนิช-คุณมัทนา ศรีภาพร
คุณนวนรัตน์ วงศ์รัตนาสถิตย์
คุณนวล ชะจีฟ้า
คุณนวลจันทร์ รักประจิต
คุณนวลจันทร์ ลาภจิตร และครอบครัว
คุณนวลจันทร์ วรรณาคม และครอบครัว
คุณนวลฉวี ชักชวน
คุณนวลน้อย สัทธมนพันธ์
คุณน้อย คำผล
คุณนิตดา ศรีอริญ
คุณนันท์นิชา เสนาชัย
คุณนันทพร ดิธอม
คุณนันทพร-ด.ช.นันทกร แก้วพูนทรัพย์
คุณนันท์วัน แสงอุ่น
คุณนันท์ใย-คุณกสินธ์ มุ่งประสิทธิ์ชัย
คุณนัยนา ชื่นชม
คุณนัยนา นิยมศรีจันทร์
คุณนางบุญ นามจุมจัง
คุณนางน้อย พรหมบำรุง
คุณนาตยา แก้วใส และครอบครัว
คุณนาวิ-คุณอรวรรณ-คุณเอกพันธ์ ศุภร์จันทร์ไมตรี
คุณนันทิพย์ จงศิริ, คุณขณะชน-ด.ญ.ยุรดา ออมสิน
คุณนิตยกานต์ คาใต้
คุณนิตยา จรุงจิตต์
คุณนิตยา ไตศิริพัฒนา
คุณนิตยา เทียมราช, Paul Richard Reeves
คุณนิตยา บุญจา และครอบครัว
คุณนิตยา-Yuen Sheung ชื่น
คุณนิตศน์-คุณอรภากร-คุณทัศนีย์ ตันสกุล
คุณนิตชม กัญจนานนท์
คุณนรินทร์-คุณนาริรัตน์-คุณนภาพรทิน เกตุแก้ว
คุณนิภา คูหารัตนากร
คุณนิภา พวงจันทร์
คุณนิภา ว่าชิน และครอบครัว
คุณนิภา สุวรรณเลิศ
คุณนิภา อังธาราภิรักษ์
คุณนิยม เขียวกระเซม
คุณนิรมล อารัญญลักษณ์
คุณนรินทร์ ชาวดี
คุณนรินทร์-คุณเสาวลักษณ์ ปิ่นแก้ว
คุณนิวัฒน์ เลิศลักษณ์
คุณนิตารัตน์-คุณศรณียา ธัญญปกรณ์ศิริ
คุณนิตา คาวาคามิ
คุณนกุล พงษ์รูป
คุณนุจรี ภูโคกรวด
คุณนุชนภา ไชคนาเกตน์ และครอบครัว
คุณเนย์-คุณไชวคุณ-คุณสุธิดา ตันวิญกุล
คุณเนาวรัตน์ นิตยันทะเวช และคณะญาติมิตร

คุณเนียม-คุณมานพ-คุณบังอร ศรีไตรภพ
คุณแน่นน้อย เจริญผล
คุณแน่นน้อย บินทปัญญา
คุณแน่นน้อย ไอลงประสิทธิ์
คุณไน้ พูนผล
คุณบรรณารัตน์ พลัสสุขขี
คุณบริบูรณ์ เกียรติกิตตินันท์ และครอบครัว
คุณบักลัง แซ่คู
คุณบังอร-Michio-Taisuke-Yasuko Yanagawa
คุณบัวทิพย์ กิรินทรเศรษฐ์
คุณบัวลัย-คุณทวีศักดิ์-คุณอรศรพล แก้วอาษา
คุณบัวลา สนมพร
คุณบัวสมุทพร สิงห์โรจน์
คุณบำรุงลักษณ์ โภคศิริพันธ์
คุณบุญ นามจุมจิง
คุณบุญครอง ปัญญาคม
คุณบุญ-คุณกาญจนา ธนะกิจรุ่งเรือง
คุณบุญจตุรพร ทองดี และครอบครัว
คุณบุญจันทร์ แซ่ตั้ง และครอบครัว
คุณบุญชัย อภินันท์ และครอบครัว
คุณบุญชัย อัศดรดำรงคัย
คุณบุญชัย อาศรมวิเศษ
คุณบุญชัย-คุณจิราพร ถกลสุขเวช
คุณบุญขึ้น-คุณหทัยรัตน์ วิทยเบญจรงค์
คุณบุญชู เอื้อพงษ์ และครอบครัว
คุณบุญเชิด-คุณสุขศรี วิเชียรชัย และครอบครัว
คุณบุญญรัตน์ มีสุนา
คุณบุญพา เลิศถาวรธรรม
คุณบุญพรต-คุณสุวิมล กลั่นชู และครอบครัว
คุณบุญมี-คุณฉวีวรรณ วรรณโสภณ
คุณบุญมี-คุณทองคำ ดวงสวัสดิ์
คุณบุญมี-คุณภัทรพร รัตนันทวาที
คุณบุญยหนู แสงจันทร์
คุณบุญยะรักษ์ อาพาจา และครอบครัว
คุณบุญเรือง วงศ์สกุล และครอบครัว
คุณบุญเรือง สรรเสริญ
คุณบุญลือ บุญวรรณ
คุณบุญเลิศ-คุณนวน รัฐรินทร์
คุณบุญเลียง-คุณจันทร์ธนอม พงษ์ปรีชา
คุณบุญเวิน อาจปฐ และครอบครัว
คุณบุญศรี-คุณสุพิศ รัตนอุบล
คุณบุญส่ง เม่งศิริ
คุณบุญส่ง-คุณฐิติรัตน์ เสงเจริญ และครอบครัว
คุณบุญสม มณีโชติ และลูกหลาน
คุณบุญพรทิพย์-คุณวิวัฒน์ คำชื่นวงศ์
คุณบุญณดา อัครภัทรดำรง
คุณบุญณภัสสร-คุณศารัตน์ และเพื่อน ๆ
คุณบุญยหนู แสงจันทร์ และครอบครัว
คุณบุญยงสิทธิ์-คุณไชยย์ เจียรสกุลธรรม
คุณบุปผา ธรรมวิเศษศักดิ์ และคณะญาติมิตร
คุณบุปผา ศรีลาภ และครอบครัว

คุณบุลพร แซ่เอ้า
คุณบุศยาพร-Hisafumi-Yumi Yamasaki
คุณบุษบา ชัยมงคล
คุณบุหงา บุญเจียม และครอบครัว
คุณบุรณะ มัทธอนกุล และลูกหลาน
คุณเบงมาล เลิศประเสริฐ
คุณเบญจกุล นานาปการกิจกุล
คุณเบญจพร รัตนโสภณ
คุณเบญจวรรณ เมณาภิ
คุณเบญจา ปัญญาคม
คุณเบญจา-คุณจันทร์ทิพย์-Jonathan เวฬุริยะ
คุณปกิตตา-คุณณิชนพ รักขิต
คุณปภัพร อยู่ตระกูล
คุณปภัพล ปุสสงวงศ์
คุณปฎิมา คำพินิจ
คุณปฐมชนกคิตานาญ พิธิชชัยธนต์
คุณปนธาดา ราชกิจ และญาติมิตร
คุณปณิตา ต้นศิริสิทธิกุล
คุณปติภพ ไชยบุญแก้ว
คุณประกายแก้ว แก้วอุดรศรี และครอบครัว
คุณประกาย-คุณอุรารัตน์ ไชยรังษี
คุณประจวบ แพ้วผมนเล็ก
คุณประชัน เพ็ญโสภี
คุณประชา เทพพานิช
คุณประชิด Rieger
คุณประณิธิ สุริยประภาติก
คุณประดา สุขโชคกิจ, คุณปรนัย (Robin) ชันทวรรณ
คุณประทวน กันติยะ
คุณประทานพร ยอดปัญญา
คุณประธาน-คุณสมพิศ ตระกูลอุไรพร และครอบครัว
คุณประนอม เคล้าเนนคัลลือ
คุณประนอม-Akimi Kawamura
คุณประไพ เหยียง
คุณประไพพิศ เสาวพันธ์ และบุตรหลาน
คุณประภัสสร กระจง
คุณประภัสสร พันโน
คุณประภา-คุณพนม ปาลรัตน์ และครอบครัว
คุณประภาภัทร วุจิระธนลักษณ์
คุณประภาวดี เสริฐศรี
คุณประภาวลัย ดิษยอนิตพงศ์ และครอบครัว
คุณประภาศรี จารุพัฒน์
คุณประภาศรี หงษ์วัฒนาชัย, คุณดั่งลิ้ม แซ่คู
คุณประภาศิริ เพ็ญสุภา และครอบครัว
คุณประมวล-คุณชุลีพร ชูณรงค์
คุณประมุข-คุณธีรารัตน์ พิมพ์เวิน
คุณประยุทธ หล้าพิ้ว และคณะ
คุณประยุทธ-คุณเกษณี-คุณชุลีพร ยุ่นสมาน
คุณประยูร กว่างทะเล
คุณประยูร ธีระเจริญกุล
คุณประยูรศรี นิพพิทา
คุณประวีตร-คุณมัทนี ภาคอรณ

คุณประสพ-คุณมณฑา ทวนทอง
คุณประสิทธิ์ อวยชัยเจริญ
คุณประสิทธิ์-คุณรัชณี ตรีบุญกุล
คุณประเสริฐ-คุณสิรินทร ตียานนท์
คุณประหยัด วงษ์พิรา
คุณปรัชญา ปรัชเกษมกุล
คุณปรากฏทิพย์ สะกะโยริ
คุณปราณี เคล้าเนนคล้อ
คุณปราณี จารุทัตยกันต์
คุณปราณี ไมลาศรี และ ครอบครัว
คุณปราณี วงศ์โสภาส
คุณปราณี-คุณกิตติยา-คุณชัชฎา แก้วขาว
คุณปราโมทย์ ตั้งเสาวภาคย์
คุณปราโมทย์ รัตนลังการ
คุณปริญญา ชมภูพงษ์
คุณปริญญา-คุณขวัญชัย รัชศักดิ์
คุณปริญญา-คุณวีณา เพิ่มพานิช
คุณปริมประภัสร์ รัตนพัฒนากุล
คุณปริมประภา ทองระอา
คุณปรัชญา สุริยประภาติติก
คุณปรีชา นิมิตรนาวัน
คุณปรีชา บุญยะโสภาส
คุณปรีชา บุญอนันต์ และครอบครัว
คุณปรีชา-คุณมาลี-คุณวันเพ็ญ สุขถาวร
คุณปรีชา-คุณสุกัญญา อายอรุณ
คุณปรีชา-คุณอัมพร รอดสน
คุณเรียนันท์ ห้วยหงษ์ทอง
คุณปริยานุช-Kenta-Yujiro Suzuki
คุณปริยาสิริ ทองจริง
คุณปลิว-คุณรัชณี-คุณทวีพล-คุณทวีวุฒิ สุริยะมงคล
คุณปล้องคำ-คุณใบบัว-คุณมนตรี ยาวิชัย
คุณปวันรัตน์ จันทรภานติโกศล
คุณปล้องคำ-คุณใบบัว-คุณมนตรี ยาวิชัย
คุณปัญญาพล-คุณบุญภัทร จุริเกษ
คุณปัญญารัตน์ กาละบุตร
คุณปัญญาธิ์ สุริยประภาติติก
คุณปัญญา Nielsen
คุณปัทมา อาจนาลือ
คุณปาจารย์ สุริยประภาติติก
คุณปานทอง-Tommy เทกเนอร์
คุณปาริชาติ สมภาร และครอบครัว
คุณปาลิรัตน์ หิรัณย์พุทธคุณ
คุณปิยมาน แซ่ลิ่ม และญาติมิตร
คุณปิยะ-คุณมณฑา ปิตุเตชะ
คุณปิยะฉัตร พิทักษ์วราเกียรติ
คุณปิยะรัตน์ หงส์ศิริ
คุณปิยะวัฒน์ นิพพิพัฒน์
คุณปิยาภรณ์ เทระอุจิ
คุณบุญวรรณ สุจริตวรกุล
คุณบุญณมา ไกรจงวัฒนา
คุณเปรมฤดี ธรรมนิตยกุล

คุณไพบรดา-คุณโมโคจิ-คุณคิหิเมะ เอโนะโมโตะ
คุณผกามาต อจาศรีย์
คุณผ่องมณี มียาม่า
คุณผัด บุญโยทอง
คุณผุสดี พันธุ์พัก
คุณผุสดี-คุณสุภาวดี ศรีใส
คุณเผื่อ-คุณบุญเหลือ กัลยา
คุณพงศธร ชัยกิตติภรณ์
คุณพงศธร พงษ์รูป
คุณพงศ์ศักดิ์ เทียะงสกุล
คุณพงศ์ศักดิ์-คุณกาญจนา-คุณกิตติภักดิ์ ศิลาราวเอทย์
คุณพงษ์ชัย จันทร์สวัสดิ์
คุณพงษ์ศธร ปุริธัมเม
คุณพจน์-คุณพัชรา ศรีแดง และครอบครัว
คุณพจนา บุญญาภิวัฒน์
คุณพชรชัย-คุณธาวิต-คุณวัชรระ วัฒนสุภานนท์
คุณพชรนันท์ รักตประจิต
คุณพชรระ แก้วไชเทียน
คุณพนอ ลิมปิษะเชียร และครอบครัว
คุณพนอจิต หลิวทวีสิประกาย
คุณพนาวรรณ เพียรวิวัฒน์
คุณพบพร โอทกานนท์ และครอบครัวมงคลสุโกศล
คุณเพียร ใจมยงค์
คุณเพียร นาคาตะ
คุณพร-คุณลินดา ปรีดานนท์
คุณพรชนก แก้วดวงดี
คุณพรทิพย์ De Ruyter
คุณพรทิพย์ ชัยสิทธิ์
คุณพรทิพย์ ปุณณินจิรัตน์ และครอบครัว
คุณพรทิพย์ มีมิ่ง
คุณพรทิพย์ ไยธินพนาเวศ
คุณพรทิพย์ โรจนทนต์
คุณพรทิพย์ สุพรรณวรราชา
คุณพรทิพย์พา ศรีสุพล
คุณพรประไพ ช่วงชัยชนะ
คุณพรประสิทธิ์ สุขผล
คุณพรปวีณ์ ศิลพิพัฒน์
คุณพรพรรณ ล้าเลิศธนากร
คุณพรพรรณ ศรีชาติ, คุณกัลยกร มะยมหิน
คุณพรพันธ์ อาภาพราย
คุณพรพิมล สุมธาวัดมานะ
คุณพรพิมาน กะตะศิลา
คุณพรเพ็ญ เข้มเพ็ชร
คุณพรเพ็ญ แซ่ชื่อ
คุณพรเพ็ญ ไตรศิริพัฒนา
คุณพรภินันท์-คุณณัฐพงศ์-คุณพัฒน์ชิตา แสนทวีสุข
คุณพรพนทิพย์ พิริยะโยธิน
คุณพรพนภรณ์ สุขโชติ
คุณพรพนี งามประภาส
คุณพรพนี วนิชยงกูรานนท์
คุณพรพนี รักษาคม

คุณพรวลี ทัชฌศรีกุล
คุณพรสวรรค์ กัดทะเกิติ และคณะญาติมิตร
คุณพรสวรรค์ แสงงาม
คุณพลอย วงศ์ธรรม และครอบครัว
คุณพวงทิพย์ นาคเป้า
คุณพวงเพชร แมคโคธิช
คุณพวงเพ็ญ ทิสิกการ
คุณพ่อกุ่ม-คุณแม่ณัด กาจธัญภรณ์
คุณพ่อเคน-คุณแม่อ่อน บุตรเอก
คุณพ่อจรัส-คุณแม่มาลา บำรุงวงศ์
คุณพ่อเจือ-คุณแม่จรรยา ภิญญรัตน์ และครอบครัว
คุณพ่อเจลิยว หนูหมื่น และครอบครัว
คุณพ่อชวน แซ่ฝู, คุณแม่พิศวง กระบวนรัตน์
คุณพ่อบุญ-คุณแม่ศุภร งามเชวง
คุณพ่อปิ่น-คุณแม่มี ท้าวภิบาล
คุณพ่อพิชิต-คุณแม่บัวชุม-คุณมลททย เหลือโกศล
คุณพ่อยึกเซียง แซ่ล่อม, คุณแม่โอม้อ แซ่ตั้ง
คุณพ่อลอย-คุณแม่ชั้น พรหมกลีกร
คุณพ่อลุน- คุณแม่เหลียว ไชยวงศ์
คุณพ่อวานิช-คุณแม่สุวรรณ วานิชสัมพันธ์-บุตรธิดา
คุณพ่อวิชัย สวัสดิโกคิน
คุณพ่อสม-คุณแม่คุณ พยหะ
คุณพ่อไสว ใจผ่อง, คุณแม่สังวาลย์ ใจผ่อง
คุณพ่อหลี-คุณแม่เอียง วัฒนาเจริญ
คุณพ่อแหวน คำเดช
คุณพ่ออาเอียง แซ่ลิ่ม, คุณแม่อาเจ็ก แซ่ล้อ
คุณพะเยาว์ คำผลดี
คุณพะเยาว์ เงินชาติ และครอบครัว
คุณพัทตร์เพ็ญ ไชยานุรักษ์
คุณพัชนี วิชญพงศ์ และครอบครัว
คุณพัชมน ฑีมาวัฒน์
คุณพัชรสกุล คงคล้าย
คุณพัชรา สุทธิบุตร และครอบครัว
คุณพัชรานุช ลาตวงษ์
คุณพัชราวลัย หัตถกิจ (Klatt)
คุณพัชรินทร์ เดชะ
คุณพัชรินทร์ ธงไชย
คุณพัชรินทร์ บุญธรรมจิต และครอบครัว
คุณพัชรินทร์ แพ้วฉนเลิศ
คุณพัชรินทร์ ลบภู
คุณพัชรี ดาวิด
คุณพัชรียา บินจรัส
คุณพัชรียา ภูไทสวรรค์
คุณพัทธนันท์ จารุวิภา
คุณพันทะลา สมจันมะวง
คุณพันศักดิ์ สุทธิสังข์, คุณเป็ญจรัตน์ ฐิธิประญา
คุณพันอนันต์ เหมือนจิต
คุณพันอานัน แซ่ฝ่าน, คุณอ้าวอาเฮง แซ่อ้าว
คุณพัศวีร์ วิธยาวัฒน์
คุณพิจิตรา เกิดผล
คุณพิจิตรา ขอบรัก

คุณพิชญา สันติระกุล, คุณณรงค์ นามศิริ
คุณพิชญา พัฒนวงศ์อนันต์ และครอบครัว
คุณพิชัย ตันประภาภรณ์
คุณพิชัย-คุณสุนัย เศรษฐนันท์
คุณพิเชฐ รัตนยนต์
คุณพิเชษฐ-คุณรัตเกล้า-คุณนัฐระพี พันเดช
คุณพิน-คุณบุญเรือน ยอดสนธิ์ และครอบครัว
คุณพินทิพย์ เมธานัย
คุณพิทักษ์ เวียงลิมา
คุณพิมพ์นิภา ธนุศร
คุณพิมพ์ปภาดา เกิดอยู่
คุณพิมพ์เพ็ญ-คุณพรชัย-คุณเพียงพิน พรเฉลิมพงศ์
คุณพิมพ์ม แหวนเงิน
คุณพิมพ์พรพน เหลืองวงศ์วาน
คุณพิลาวรรณ Rehkugler
คุณพิศาล วิสูตรธนาวิทย์
คุณพิศุทธิ์-คุณเสลาลักษณ์ จุริเกษ
คุณพิษณุ เกียรติไทยพิพัฒน์ และครอบครัว
คุณพิษณุ เกียรติไทยพิพัฒน์, คุณวิภารัตน์ สิริวรกุล
คุณพิระ ศิระโรจนกุล
คุณพิระ-คุณชลาลัย ธาตุธีร และครอบครัว
คุณพิระเดช-คุณแม่วิบูลวรรณ ชมานนท์
คุณพิระเมศร์ อริยกุลสุทธิ
คุณพิระวัฒน์ รัตนพัฒนากุล
คุณพุลศรี หลิวทวีสประกาย
คุณเพ็ญจันทร์ ภักดีรักษา
คุณเพ็ญพนีย์ ประกอบวงศ์
คุณเพ็ญพรรณ-Ping Wing ถ้าม
คุณเพ็ญพัทตร์ อนุกุล และครอบครัว
คุณเพ็ญรุ่ง กิตติไชย
คุณเพ็ญลักษณ์ สุโฆสิต
คุณเพ็ญศรี โกวิทยา
คุณเพ็ญศรี สุขารมย์
คุณเพ็ญอัมพร บุญมา
คุณเพียง สดสรนน้อย
คุณแพทย์หญิง สุพจิศรีเกษ และครอบครัว
คุณไพจิตร-คุณพนิดา อนันต์อมพร
คุณไพบูลย์ วรปัญญาวงศ์
คุณไพบูลย์-คุณอรวรรณ วงษ์วันทีย์
คุณไพโร คงคล้าย
คุณไพโรพรรณ ชมรัตน์
คุณไพโรนทร์ หงษ์สุวรรณ, คุณขรรค์ชัย นิยมอดุลย์
คุณไพโรจน์-คุณอภิญา ขยันทำ และครอบครัว
คุณไพไล ตั้งพิพาการ
คุณไพศาล พรอนันต์ตระกูล
คุณภาควรรณ มนตรีบุญชัย
คุณภาณภัทร จริโยโกล
คุณภาณญาณ-ด.ญ.พิมพ์พิสุทธิ์ เค้นชัยบุญหนัก
คุณภาณวินทร์ ศรีเพ็ญ
คุณภาณิน ศรีพลแผ้ว
คุณภาณภัทร จริโยโกล

คุณมารดา-คุณอรกัญญา-คุณเขมินี เณรบำรุง
คุณภาสุ สิริพัชโรธรัตน์
คุณภัค บุญสูง
คุณภัคชัญญา ไกรจงวัฒนา
คุณภัศราภิญญา ลาปะ และครอบครัว
คุณภัทรพงษ์ พลเสน
คุณภัทรพงษ์ แสงหิรัญ
คุณภัทรพร-คุณอนันต์ ยังศิริ
คุณภัทรจารินท์ สุวัชรานนท์
คุณภัทรานิชฐ์ แก้วเขียว และครอบครัว
คุณภัทรานิชฐ์ จงเจริญจิตต์ และญาติ ๆ
คุณภัทรภรณ์ วิชัยบุญ
คุณภัษมา ชิวหวรรณ
คุณภาคภูมิ พัฒนเจริญ
คุณภาคิน-คุณนลินี-คุณฟ้าใส-คุณวงบุญ หิรัญศรี
คุณภาณุพงษ์-คุณก้องกนก บุญเต็มจิรา
คุณภาณุพงศ์ บุญขาว
คุณภาวิกา ฉายสกุลวงศ์
คุณภิรมย์ สุขธาดา, คุณสุเทพ มูลประภา
คุณภูริชญ์ วันชัย และครอบครัว
คุณมงคล-คุณขวัญใจ บุญช่วย
คุณมงคล-คุณเจริญสุข-คุณโชคชัย อัครโรจนกุลชัย
คุณมงคล-คุณพิมพ์ไฉ มีนาภา และครอบครัว
คุณมงคล-คุณวิภา โกมลพันธ์
คุณมนตา ทวนทอง
คุณมนตา ปานแดง และครอบครัว
คุณมนตาทิพย์ โอภาส และครอบครัว
คุณมนรัตน์ นพรัตน์ และครอบครัว
คุณมนรัตน์-คุณบุญเลิศ ศรีสมถวิล
คุณมนวิมลย์ อึ้งขาว
คุณมนชนา อภิรักษ์กุล
คุณมนต์ชัย พุขเจริญ
คุณมนตรีย ยอดปัญญา
คุณมนตรีย ยาวิชัย
คุณมนตรี-คุณนริศร นาคะนคร และครอบครัว
คุณมนทนา วรกิจวงษ์ และครอบครัว
คุณมนัญญา ปัทมะสุนทร
คุณมนัส(สิน) สุริย์วงอารี
คุณมนัส-คุณพุดกษา-คุณนพฤกษ์ รื่นเรือง
คุณมยุรี ยาลังคำ
คุณมลฤดี ชุมแก้ว และครอบครัว
คุณมลวิวรรณ ศรีคือ
คุณมลวัลย์-คุณวชิระ-คุณชูลีพร ช่วงรังษี
คุณมะลิ พูลสวัสดิ์
คุณมะลิ-Izumi-Saki-Takashi Horiuchi
คุณมะลิ-คุณนิศา-คุณศานิต บวรธรรมรัตน์
คุณมะลิ-คุณภาณุวัฒน์-คุณเอมมิกา สาระบุตร
คุณมณฑนา เขียววัฒนา
คุณมณฑนา ณัฐวัชต์
คุณมานี คร่ำทอง
คุณมานิดา-คุณวีระพันธ์ โชติวนิช

คุณมานิตย์ เจตน์จรวงศ์
คุณมานิตย์-คุณชิวลิ้ง และครอบครัววรรณญาณนท์
คุณมานิตย์-คุณสุดารัตน์ ถกลสุเวช และครอบครัว
คุณมายูมิ-คุณไมริน่า คาคาโอกะ
คุณมารยาท อยู่เหี้ย
คุณมารศรี อุสาห์
คุณมาลา-คุณปัทมญา ปานสง่า
คุณมาลินี คุ่มวงศ์ และครอบครัว
คุณมาลินี วงศ์เมธีวร
คุณมาลี มณีวัฒนา และครอบครัว
คุณมาลี-คุณชลอ-คุณอัศรัช-คุณอรศิริ ชวนะพงศ์
คุณมุกดา-Masahiro-Ai Suzuki
คุณเมตตา วัจนะสิริกุล
คุณเมธา-คุณอารยา-คุณธนดล คล้ายปาน
คุณเมธาวี ชนสยง
คุณเมธิ-คุณจันทร์อร่าม นาคทอง
คุณเมษา จันทะเดช
คุณเมียวกุล แซ่ลี
คุณเมือง คะชินทรณ์
คุณเมือง นามจุมจิง
คุณแม่คำดา คำเดช
คุณแม่จันทร์-คุณศรีไผ่ การเกตุ
คุณแม่จำปี แก้วสุวรรณ
คุณแม่จิตนอมจิตต์ แสนสุข
คุณแม่ชิวพัฒนา สายโพธิ์
คุณแม่แซม-คุณสุธาสินี มณีเทพ
คุณแม่ชกเง็ง แซ่นิ่ม ครอบครัวจิตติญาณพร
คุณแม่ตุล และครอบครัวหงษ์ทรงเกียรติ
คุณแม่ทองใบ-คุณอุไร สังเกต
คุณแม่น้อย วุฒิยานันท์ และครอบครัว
คุณแม่บุญธรรม แซ่ใจ๋, คุณพ่อสวรรค์ สอนลี
คุณแม่บุญธรรม ไยบัว
คุณแม่บุญธรรม สุขเกษม
คุณแม่บุญมา-คุณไกรสุพัช พูลพัฒน์
คุณแม่ยัง แซ่ไถ้ว, คุณธยานี สุภาวิมล
คุณแม่ลิเทียมอิม แซ่ลี, คุณแม่จิตติมา กรวิจิตต์ศิลป์
คุณแม่ศศินันท์-คุณธีรวิฐฐ์ จิตเลิศวรชัย
คุณแม่สนอง แดงอ่อน และครอบครัว
คุณแม่หยกเกี้ยว แซ่คู และครอบครัว
คุณแม่เอ็นฟ้า เชียงจิ่ง และครอบครัว
คุณยงยุทธ Pittaluga
คุณยงยุทธ อุดลย์ธกิจ
คุณยงยุทธ-คุณนรรัตน์ ไตรทิพย์พานิชย์
คุณยงยุทธ-คุณบุญจมาศ ลิ้มพานิช
คุณยมโดย เวชศิริ และครอบครัว
คุณยรรยง-คุณรุ่งระวี-คุณภูริ-คุณธนิช ลิ้มเลิศวาที
คุณยลรติ ศรีสวัสดิ์
คุณยศมลพัชร สมใจพัช
คุณยัยยศ-คุณสุพรวรพิมพ์ ยอดสา
คุณยีน-คุณลิ้ง แซ่ตั้ง, คุณนันทพร จงประเสริฐ
คุณยุคลธร เดชะวนาก

คุณยุติกา สนธยานวีน
คุณยุทธ ลัมชฎาภา
คุณยุทธยา เรืองแสน
คุณยุพา ธนวงศ์วร
คุณยุพา สุขพลผล
คุณยุพารัตน์ จันทร์เดช
คุณยุพาวดี ศรีสมลักษณ์ และดาวเดือน
คุณยุพิน โททวี
คุณยุพิน ไร่มีพรคห
คุณยุพิน-คุณจิราพร สุทธิพงษ์
คุณยุพิน-คุณดิเรก-คุณดารา ธรรมปรีชา
คุณยุพิน-คุณพัชรินทร์ อัดเอก
คุณยุวดี เกื้อกุลวงศ์ชัย
คุณยุวดี โกษะชนม์
คุณยุวดี วงศ์เมธิกร
คุณยุวดี เวชชูปกรณ์
คุณผู้เกิด งามดาวรงค์ และครอบครัว
คุณเยาว์ ไสมงคล และครอบครัว
คุณเยาวภา บรรพหาร
คุณเยาวลักษณ์ คงทัพ
คุณเยียม Klein
คุณเยียน-คุณสุภาพ ม่วงมั่งคั่ง
คุณโยธิน-คุณจรัสศรี สีนานนท์
คุณระนีย์ อาภาเกียรติวงศ์
คุณระจิต-คุณรังสรรค์-คุณทักษิณา รังษิณารณ
คุณระดมณี โชติวิเชียร
คุณระเบียบ-คุณกร-คุณอำพัน พลราชบุรี
คุณระวีวงศ์ จิรศักดิ์วงศ์ และครอบครัว
คุณระวีวรรณ มูลสินธุ์
คุณรัชชิตา รัตนาลังการ
คุณรังสรรค์-คุณแว่ววลี สิริวรจรรยาดี
คุณรัชชดา-คุณจุภาภา ศิริสุนทร
คุณรัชดา-คุณสุจินตนา ธีระเวชโชกุล
คุณรัชณี โกดาท, คุณยุพิน ศุภชัยโกศล
คุณรัชนิกร วรรณสุทธิ
คุณรัชณี ตั้งจรรยาวิชัย
คุณรัตนากว้างแก้ว และครอบครัว
คุณรัตนา เกียรติบุตร และครอบครัว
คุณรัตนา โชติกเสถียร
คุณรัตนา ปริญญาดร, คุณวิลาวัลย์ มหาเกตุ
คุณรัตนา สันตพัฒาณิช
คุณรัตนา-คุณประภาศรี สร้อยมาลุน
คุณรัตนารณณ์ Gnter
คุณราตรี ความคุ้นเคย
คุณรำพรรณ ธงแก้ว
คุณวิฑูรย์-คุณวรรณกร-คุณสุภัทร พุ่มสงวน
คุณริน-คุณเกษร เลิศไกร
คุณรินทร์ลภัส มงคลไชยวรโชติ และครอบครัว
คุณรัชดา อุทธา
คุณรุ่งฟ้า แซ่ฮุ้น
คุณรุ่งโรจน์ พงษ์ชูศักดิ์

คุณรุ่งโรจน์-คุณสุจินตนา ชูชัยศรี และครอบครัว
คุณรุ่งอรุณ เงามมรัตน์, คุณจันทวัฒนา พิษณุประชา
คุณรุ่งอรุณ ไชยลัก
คุณรุ่งอรุณ ยศเสอ
คุณรุจ-คุณจุฑามาศ เอกะวิภาต
คุณรุจ-คุณสุกัญญา ชลอันวย และครอบครัว
คุณรุจิร ชัยสมบุญ
คุณรุจิรา ศรีสมัย และครอบครัว
คุณรุจิราภรณ์ วงศ์ภาค
คุณรุณณ์ ช่างปรุง
คุณเรณู-คุณพิพัฒน์ ปลื้มเจริญ และครอบครัว
คุณเรวดี ศรีทองรว และครอบครัว
คุณเรวดี อากิลา
คุณเรวดี-Darren-ด.ช.โชติกะ Noman
คุณเริง บุญไยทอง
คุณเรียม แสงขาว
คุณเรียมพร สองกิติ
คุณเรียววิจิ เทะระตะ
คุณเรือง ธนนาม
คุณเรือนคำ มีรอด
คุณเรือนคำ-คุณพุ่ม-คุณนพาวรรณ ใจสุข
คุณฤดี ทรงแสงธรรม
คุณฤทธิชัย-คุณบุคลินทร์ วงศ์กุลเกษมกิจ
คุณฤทัยรัตน์ โชโต และคณะญาติมิตร
คุณลมูล ชื่นบุญอาภรณ์
คุณล้อม ดัลสการ์ด เย็นเช่น
คุณลออ ศิริวงษ์, คุณอิทธิพันธ์ กิตติประยูร
คุณละไม ยามิ และครอบครัว
คุณละออง ลาธุลี
คุณละอองแซ วงศ์ภูธร
คุณละอียด เจริญจิตร
คุณละอียด ซาคาโยริ
คุณลักษณ์ คำชื่นวงศ์
คุณลัดดา สุขเจริญ และครอบครัว
คุณลัดดา ชื่นงูเหลือม และครอบครัว
คุณลัญจนา ตระกูลอุไรพร
คุณลัดดา สกลวิริยะโรจน์
คุณลัดดา อุ่นจิตติกุล
คุณลัดดาวัลย์ เล้าสกุล และครอบครัว
คุณลาวาลย์ ธนาสว่างกุล
คุณลาวาลย์ ปิณโญทอง
คุณลาวาลย์ พันธุ์เหล็กกล้า
คุณลำไย ห่วงรักษ์
คุณลิน ตุ่มแก้ว
คุณลิษา-คุณฤดีพร ธรรมจักรกุล
คุณเล็ก-คุณประทีป พิทักษ์กานตเลิศ
คุณเล็ก-คุณสมศักดิ์-คุณวันดี พานิชย์เจริญลาภ
คุณเลขา กนิษฐกุล, คุณรุ่งนา พงษ์ศิริ
คุณเลอศักดิ์ มนสกุลโตน
คุณเลิศศักดิ์-คุณจินดา แซ่หลี่
คุณเลียงอิม แซ่ก้ง

คุณเลี้ยงอิม แซ่เอี้ยว และครอบครัว
คุณวงศ์เดือน วิริยะไพบุลย์
คุณวงศ์เดือน-คุณสวัสดิ์ วงศ์ภักดี
คุณวันดา เบเนส และครอบครัว
คุณวรกิก อู่ยอทัย
คุณวรเชษฐ-คุณนันทารัตน์ อริยกุลสุทธิ
คุณวรรณุช เลหาพัฒน์
คุณวราภาณี-คุณติภูรนนท์ แสงดี
คุณวรพจน์ นาคสอชิง
คุณวรพจน์ ศรีปัญญา
คุณวรพจน์-คุณสุจิต-คุณนรรณรณ เลี้ยวศิริกุล
คุณวรมิตร หล่อเงิน
คุณวรณศา ณ จำปาศักดิ์
คุณวรณันนา ฉัตรแก้ว และครอบครัว
คุณวรณภา สังฆรัตน์
คุณวรณระวี จริยโกมล
คุณวรณวิไล-คุณสมผล เต็มเต็มทรัพย์
คุณวรณา ธิติศุภโชติ
คุณวรณา พิทรพงศ์, คุณจิตาพร รัตนาลังการ
คุณวรณา ไยชีโอเกะ
คุณวรณา ไล
คุณวรณิสรา จินกระสีกิจ, Michael Henriksen
คุณวรณีนัน จันทสุภา
คุณวรณีนี ที่ตั้ง
คุณวรณีน-คุณสุณิ ธิติศุภโชติ
คุณวรณิศา กางธัญกรณ์
คุณวรวิทย์ วาดวารี
คุณวรวิริ ฉัตรบุญภูริสิทธิ์
คุณวรวิริ-คุณอิชามุ Amano และครอบครัว
คุณวรสิทธิ์ สุริยประภาดิกล
คุณวรางคณา พันธรัตน์
คุณวราพร ชัยวนนท์ และครอบครัว
คุณวราภรณ์ บุญประสม
คุณวราภรณ์ พรอนันต์ตระกูล
คุณวราภรณ์ เมธานัย และครอบครัว
คุณวราภรณ์-คุณรุดี เค
คุณวราลี วิบูลย์รัตน์
คุณวรินทร-คุณชมพูนุท-คุณณพัชร ประทุมพงษ์
คุณวริยา โมโมเซะ
คุณวริษฐา ทองมีอาคม
คุณวริษา พันธสุภร
คุณวรุฒม์-คุณอารี ลิเวียงสกุล
คุณวรัชชา เกตุกุล
คุณวัชรีย์ ไบรชัน
คุณวัฒน์ แสงมณี
คุณวัฒนาพร ปรียมะสินทร
คุณวันทา ภารังกุล คณะกัลยาณมิตร
คุณวันชัย-คุณชูศรี พุ่มเมือง และครอบครัว
คุณวันชัย-คุณทิพวรรณ-คุณสุพชรา สุภิกิตย์
คุณวันชัย-ชูศรี พุ่มเมือง และครอบครัว
คุณวันดี พัฒนกุล

คุณวันดี ศักกะพันธ์ และครอบครัว
คุณวันทนา ศรีกมล
คุณวันทนา-คุณวศิณ-คุณวสันต์ แยมสินวล
คุณวันทนีย์ สุธาชีวะ
คุณวันเพ็ญ ไตศิริพัฒนา
คุณวันเพ็ญ มิ่งมกฏ และครอบครัว
คุณวันเพ็ญ สุขศรี และครอบครัว
คุณวันเพ็ญ อนุศาสนนันท์
คุณวันเพ็ญ อำไพลัมพินธกุล
คุณวันวิสา-คุณคนากร คำชู
คุณวัลลภ-คุณวิรัตน์-คุณชาคริต คงเมือง
คุณวัลลีย์ สุนทรรัตน์
คุณวัลลีย์ วิษารัตน์ ฮาร์ ไพโร ดริสเซน H.P.Driessen
คุณวาริน-คุณรัชตา-คุณโอภาส ปราณิตพลกรัง
คุณวารีย์ วันสบัติกุล
คุณวารุณี สมบูรณ์ (Klatt)
คุณวาสนา โคตรพงษ์
คุณวาสนา เจนสาริกิจ
คุณวาสนา ทองใจศรี และครอบครัว
คุณวาสนา-Iwao-Hikaru Sakaguchi
คุณวิจิตรา ภูใหญ่
คุณวิษชุดา-คุณวัชรพงษ์-คุณภูมิ มัสซีโมโตะ
คุณวิษญา จาติกวณิช
คุณวิษญา ไตรวิเชียร
คุณวิชัย-คุณกาญจนา สุวิชัยวงศ์
คุณวิชัย-คุณพูลสุข เต็มเศรษฐเจริญ
คุณวิชัย-คุณสุกรี รัตนศิริ
คุณวิชัย-คุณอัมพร บุญเรือง
คุณวิชัย-ค.ช.วรินทร-ค.ญ.เกวลิน หวังฤทธิไกรกุล
คุณวิษญา-คุณดาราร การเงินจิตร และลูกหลาน
คุณวิษิต-คุณรัชน์ ยถาภูรานนท์
คุณวิเชียร พงษ์ทองคำ (เจ็ญ แซ่เจี๋ย)
คุณวิเชียร-คุณรัตนา-คุณเบญจา ตันกิม
คุณวิฑูรย์ และครอบครัวจิงวันมมงคล
คุณวิฑูรย์ วิไลงาม และครอบครัว
คุณวิฑูรย์-คุณสมณมาลย์-คุณวุฒิชชาติ ศรีอัครอมร
คุณวิทยา-คุณชูศรี-คุณวรรณศิริ วีระสัมพันธ์
คุณวิทิตทา-คุณชยานี เลิศพิทักษ์สิทธิ์ และครอบครัว
คุณวินัย-คุณจันทร์-คุณพจน์ ห่อทองคำ
คุณวิภาทิพย์ ชื่นเจริญโรจน์
คุณวิภาวรรณ วีระพงษ์พัฒนากร และครอบครัว
คุณวิมล แสงชัยรัตน์ และครอบครัว
คุณวิมล-คุณระวี วิโนทพรชัย
คุณวิมลมาส รัตนวราห
คุณวิมลรัตน์ ไช้จ้อ แซ่ลิ้ม
คุณวิรัช บุรณะวิโรจน์
คุณวิราภรณ์ หลิว และครอบครัว
คุณวิริทธิ์พล โปยมรัตน์
คุณวิริยะ-คุณมาลี เปี่ยมกุลวนิช
คุณวิรุฬห์ ทรัพย์ถาวรกุล
คุณวิโรจน์ ทีโคกกรวด

คุณวิโรจน์ มณีพันธ์
 คุณวิโรจน์-คุณนิชาภัทร ต้นต้อมพวงษ์
 คุณวิโรจน์-คุณปฐมรัตน์ ขำสายทอง
 คุณวิโรจน์-คุณสมจิตต์ หัสสุวรรณพันธุ์ และครอบครัว
 คุณวิโรจน์-คุณสุชาดา ฉินธนะปทุมพร และครอบครัว
 คุณวิลาวรรณ เหมยมประเสริฐ
 คุณวิลาวัฒน์ นักษัตริย์มณฑล
 คุณวิลาวัฒน์-คุณชูศักดิ์ พงกษะวัน
 คุณวิลาวัลย์ ชันเชษฐ์
 คุณวิลาสินี-คุณก่าจิต สร้อยสุวรรณ
 คุณวิไล-คุณโคจิ จินโดะ และครอบครัว
 คุณวิไลพร ไรจน์พงศ์เกษม และครอบครัว
 คุณวิไลรัตน์ วีระวุฒิปกรณ์
 คุณวิไลลักษณ์ ศรีชะเกศ, ด.ญ.อภิญา ธาณี
 คุณวิไลลักษณ์ สุธารธรรมรัตน์
 คุณวิไลวรรณ-ด.ญ.ไอซ์ ซาซาดะ และครอบครัว
 คุณวิวัฒน์-คุณกัลยา-คุณทิพย์วรรณ อัครวานิช
 คุณวิวัฒน์-คุณรสสุคนธ์-คุณสโรชา การเจตน์
 คุณวิชณู สว่างงามวงศ์ และครอบครัว
 คุณวิสาสะ-คุณมณฑลนคร เทียนเพ็ง
 คุณวิสิทธิ เบญจปิยะพร
 คุณวิสิทธิ์-คุณบุญศรี-คุณสิรินทร์ กิตติโชติพานิชย์
 คุณวิสูตร หงษ์ทรงเกียรติ และครอบครัว
 คุณวิธนา คงปลื้ม
 คุณวีระชัย สงครามรอด
 คุณวีรยา มูลแก้ว และครอบครัว
 คุณวีระ สง่าศรี
 คุณวีระ-คุณสนม สง่าศรี และบุตรหลาน
 คุณวีระชัย ต้นทพฤกษ์ผล และผู้มีจิตศรัทธา
 คุณวีระศักดิ์-คุณอารีรัตน์-คุณศิริสุรัตน์ และบุตรธิดา
 คุณวุฒิพงษ์ สุขสราญรมย์
 คุณเวชยันต์-คุณประกายมาศ เฮงสุวนิช
 คุณเวณิกา-คุณโจแอล โสภภาพร
 คุณเวอร์กา แพ้วพัฒนเลิศ
 คุณแหว คำน้อย (ชัยมงคล)
 คุณแหวรัตน์ ครอบงมกุล และครอบครัว
 คุณศจี เบชลาตา
 คุณศรันย์ ช.-คุณศิริระ ช. สุขสุวรรณ
 คุณศรันย์กร คำแพง และครอบครัว
 คุณศรันย์-คุณพันธ์ประภา ภูมิปัญญา
 คุณศราวุธ บุตรทะสี
 คุณศราวุธ-คุณศิริพัฒน์ ยัมละม้าย
 คุณศรียาญจนา จิระนา, คุณอัญชลี สมพลพงษ์
 คุณศรินทร์ล เชื้อขลาค
 คุณศรีฟ้า สุทธิประเสริฐ, คุณอัยลา คำพิลา
 คุณศรีวันพร สิริช่วยชูชัย และครอบครัว
 คุณศรีสว่าง-คุณกมลลักษณ์-คุณสุสิทธิ์ ธาราวุฒิ
 คุณศรีสุดา ทาหาร
 คุณศรุตยา อัครวงศ์ตระกูล
 คุณศุภลักษณ์ กลุ่มเอี้ยง
 คุณศศิธร อินทรคร และครอบครัว

คุณศศิธร-คุณนิภาพร-ด.ญ.พรวณา เจริญพิเศษศิลป์
 คุณศศินทร นิศาการนารา
 คุณศศิมา ทองหล่อ และครอบครัว
 คุณศักดิ์ชัย พิษะพัฒน์
 คุณศักดิ์ชัย อุดมรุ่งเรืองผล
 คุณศักดิ์ชัย-คุณอุดมลักษณ์ อุ่นจิตติกุล
 คุณศักดิ์ณรงค์ สุริยะพรชัยกุล และครอบครัว
 คุณศักดิ์ดา-คุณบัวลอย ชัยมณฑล และครอบครัว
 คุณศักดิ์ชัย-ด.ญ.ธันชชา ชาวอุทัย
 คุณศักดิ์รินทร์ ต้นประเสริฐ
 คุณศาสตรา พุทธิเสน
 คุณศิริ ไชติธรรมพร
 คุณศิริจันทร์ กุลดวงษ์
 คุณศิริธร-คุณพิเชฐ กระจำวงศ์
 คุณศิริภา ธรรมรักษิตกุล
 คุณศิริพร สารวังษ์
 คุณศิริพร เหล่าเวชศาสตร์ และครอบครัว
 คุณศิริพร-คุณกาญจนา ชื่นประเสริฐ
 คุณศิริพรรณ ปิ่นป้อ
 คุณศิริพรรณ ศรีพลแก้ว และนายเจมส์ วิลสัน
 คุณศิริพันธ์-คุณเนงลักษณ์-คุณธัญ จันทร์สมบัติ
 คุณศิริเพ็ญ เมธารมณ
 คุณศิริภัทร์-คุณพงษ์จรรย์ บุญลิขิต
 คุณศิริรัตน์ เศรษฐานุรักษ์กุล
 คุณศิริลักษณ์ ภิญโญลักษณ์ และหมู่คณะ
 คุณศิริศักดิ์-คุณสมพร พรหมเชษฐ์
 คุณศิริภรณ์-ด.ช.คุณนนต์ พรหมเชียรรัตน์
 คุณศุภัญญา ชาวบุรีชา
 คุณศุภกิจ ทองขาว
 คุณศุภกิต โทนคำ
 คุณศุภารา เอื้อชลิตนุกุล
 คุณศุภลักษณ์ ลัคนาภิเศกษฐ์
 คุณศุภวรรณ ฉัตรภัทรพล
 คุณศุภานัน บุ่งทอง และครอบครัว
 คุณศุภาพร จันทร์ศรี และครอบครัว
 คุณศุภาภรณ์ ศรีภาพษ์
 คุณเศรษฐพงศ์ โสภาสาย
 คุณไศรดา เอ็มพงษ์
 คุณไศรดา-คุณอรวรรณ ไรจน์พานิช
 คุณสฤณา แซ่ตั้ง
 คุณสฤตวรา ทวีทรัพย์
 คุณสงค์-คุณละออง-คุณพิมพ์หทัย ไตลังคะ
 คุณสงค์-คุณสุจิตรา จินเกิด
 คุณสดี ไชลี และครอบครัว
 คุณสนอง-คุณแถว-คุณชนิษฐา พงษ์เพศ
 คุณสนิท พงษ์สุวรรณ และครอบครัว
 คุณสนิท-คุณวดี ศิริขวัญชัย, บุตร-ธิดา
 คุณสมเกียรติ มรัตนนท์ และครอบครัว
 คุณสมจิตต์ จันทร์โต
 คุณสมจิตต์ นวลไย
 คุณสมจิตร ผลพิสิษฐ์

คุณสมจิตร-คุณสิริภาพ ห่อไตรรงค์
คุณสมใจ ฉัตรไทย
คุณสมใจ ไชยสระแก้ว และครอบครัว
คุณสมใจ อ่องสุวรรณ
คุณสมใจ-คุณมนัส สุขสวัสดิ์
คุณสมชัย-คุณกนิษฐา ธนสารศิลป์
คุณสมชัย-คุณผกามาศ-คุณศิริรักษ์ ธนศบวร
คุณสมชาย-คุณขวัญใจ จงวัฒนผล
คุณสมชาย-คุณสมหมาย-คุณสมประสงค์-สมสงวน
คุณสมโชค พันธุ์วิริยรัตน์
คุณสมถวิล โพนวิบูลย์
คุณสมทบ-คุณชลิตา พึ่งจะงาม
คุณสมทรง-คุณละม่อม พรหมโณภาส
คุณสมนาม บูรินทราธิกุล
คุณสมนึก รักษาพล และครอบครัว
คุณสมนึก-คุณมารีชา สมทิพวงศ์พานิช
คุณสมบุรณ์ ตรงคำสตัย
คุณสมบัตี จันทร์เขียว และแผนกรักษาระเบียบ
คุณสมบัตี หายิดา
คุณสมบัตี-คุณกันยา-คุณสุจารี มหามงคล
คุณสมบัตี-คุณอัมรา บัวกลิ่น และครอบครัว
คุณสมบุญ-คุณสมจิตร-คุณแสง อารยศักดิ์กุล
คุณสมบุญ-คุณสรันยา-คุณธรรณันท์ วัฒนมงคล
คุณสมบุรณ์ ชันชะลี
คุณสมบุรณ์ ตรงคำสตัย
คุณสมบุรณ์ นิพัทธ์โชติ
คุณสมบุรณ์ ว่องวิสุทธิเกษม และครอบครัว
คุณสมบุรณ์-คุณรัชนี้-คุณปาริตา ดำนาบุญจิตต์
คุณสมปอง ศรีปัน
คุณสมผิว พุทธนวล และครอบครัว
คุณสมพงษ์ อนุรักษตันติกุล
คุณสมพงษ์ ไชยสิทธิ์
คุณสมพงษ์ โภคศิริพันธ์
คุณสมพจน์ จันทร์เดช
คุณสมพณ-คุณดวงชีวัน-คุณภาวินท์ ตั้งทวีกุล
คุณสมพร ไททอง
คุณสมพร ศรีหาคา
คุณสมพร ศิลปศาสตร์
คุณสมพร สัตยรักษา
คุณสมพร อนุมติราชกิจ และครอบครัว
คุณสมพาน กุลมิตร
คุณสมพิน นามเจดีย์
คุณสมพิศ ทั้งสนธิ์, Flemming Buus
คุณสมพิศ สุขไช
คุณสมโภช รัตนพัฒนากุล
คุณสมมาตร-คุณทิพ-ต.ญ.สุธานี ฐิตญาตี
คุณสมยศ-คุณสมใจ วัฒนผลิน
คุณสมรภูมิ-คุณทิพวรรณ-คุณหาญณรงค์ วงษา
คุณสมรวย ศิริลักษณ์ และครอบครัว
คุณสมฤทธิ์-จิราภรณ์ เจริญเกียรติ และครอบครัว
คุณสมวัย โพธารักษ์ และครอบครัว

คุณสมศรี แซ่โล่ และครอบครัว
คุณสมศรี ธรรมอาภา, คุณชาติ มอริส
คุณสมศรี, คุณสุทธิพงษ์, คุณสิรินพร สวัสดิ์วิโรจวงศ์
คุณสมศรี-คุณไพฑิณี-คุณอุลุมิ และครอบครัวทุกคน
คุณสมศักดิ์-คุณเขมิกา-คุณอิสริยา-คุณนุเบศ วจิวรสิทธิ์
คุณสมศักดิ์-คุณปทุม กุลวิระอารีย์ และครอบครัว
คุณสมศักดิ์-คุณศรินทร์ทิพย์ สุวรรณวรางกูร และลูก ๆ
คุณสมศักดิ์-คุณสุพร วงศ์ศิริกุล
คุณสมศักดิ์-คุณสุพัตรา-คุณธิดิ-คุณธิดี อติโนโถ
คุณสมศักดิ์-ผศ.พิมพ์ฟ้า ไพ พุกพิบูลย์
คุณสมสุข เทียมปฐม-คุณฉายา จิตติพันธ์
คุณสมสุดา-คุณสุรเกียรติ์ ศรีวงษา
คุณสมหมาย มาอิตะ
คุณสมหวัง กิจยรรยง
คุณสมหวัง ม่วงแดง และครอบครัว
คุณสมศรี-คุณสัมพันธ์-คุณศิริพร คงเทศ
คุณสมัย อรุณ และครอบครัว
คุณสมาธิณี ชอย
คุณสมรเอก-คุณณติภา รุจิรากรสกุล และครอบครัว
คุณสรันยา วัฒนมงคล และครอบครัว
คุณสรานัญภัทร อนุมติราชกิจ
คุณสรिता พริกิตติกุล
คุณส่วนดี-คุณพิมพ์พร สุจริตชีวงศ์
คุณสวัสดิ์-วัลยา อนุตม์พงษ์สุข
คุณสหรัษฎ์-คุณสยามรัฐ เพชรพรหม
คุณสอ้ง-คุณพยอม-คุณบังอรอน-คุณชูชัย สุขนิ่ม
คุณสะอาดใจ โภคชัยภัทร
คุณสังวาล ไวเด่มานัน
คุณสังเวียน เขี่ยมสอาด
คุณสัตตม ตั้งนิรัชย์, คุณธวัช ปิยจิรกาล
คุณสันติ เทียนงาม
คุณสันทนา อภิธนกุล
คุณสัมฤทธิ์ เขตอนันต์, คุณทองพูล ยุดพันธ์
คุณสาร-คุณศรีจันทร์ อธิพงษ์เคมี
คุณสาร คำทอง
คุณสาร-คุณสมควร รักษาคม
คุณสารศร-ต.ช.ธีรวิษฐาธารณ์ แววศรี
คุณสาธิต-คุณสุนภา-คุณมาวิสา-คุณแสง สมทรัพย์
คุณสายใจ ละอองมณี
คุณสายใจ ละอองมณี และครอบครัว
คุณสายฝน คำปู้
คุณสายฝน ชัยรุ่งเรือง
คุณสายรุ่ง-คุณสุรพล เวชชกิจ
คุณสายสมร สารทอง และครอบครัว
คุณสาวิน ตันติรัตน์, คุณสรณะ-คุณสิริ เสริมสิทธิพร
คุณสาโรจน์-คุณพจนา เลิศภัทรศิริ และครอบครัว
คุณสำเนียง วุฒิกะ
คุณสำรวย จันเพชร
คุณสำรวย-คุณลัดดาวัลย์ พึ่งถนอม
คุณสำราญ จันทร์เจริญ
คุณสำริ มุ่งประสิทธิ์ชัย

คุณสำอางค์-คุณน้ำฝน-คุณมาริศา
คุณสิงห์ทอง สิงพรพงษ์
คุณลิตา จัปอาสา และครอบครัว
คุณสิทธิพงษ์ ศรีสงจากุล
คุณสิทธิพงษ์ เศรษฐานุรักษ์กุล
คุณสิทธิพร สุขผล
คุณสิรانی๋ เสนานุช
คุณสิรินดา-ด.ญ.จิตสุภา-ด.ช.จิตตพล ขอย
คุณสิรินทร์ ตียนานท์
คุณสิริพร แมคโดนัลด์
คุณสิริพรรณ กุลเลิศประเสริฐ และครอบครัว
คุณสิริพันธ์ นนทสุติ
คุณสิริภา-คุณภาคิน-คุณพีระวัฒน์ โชคคุณานันท์
คุณสิริวรรณ ศิริศาถาวร
คุณสิริวรรณ สุวรินทร์, คุณอรยา เจริศสอน
คุณสิริวรัศมี ภารเสริมศรี
คุณสิวภรณ์-ด.ช.คุณานันต์ พรหมเชียรรัตน์
คุณสีทอง-คุณพลศักดิ์-คุณสุดารัตน์ ผ่องทองเจริญ
คุณสินवल ห่อ (แก้วโน)
คุณสุกัญญา จักขุประสาธ และครอบครัว
คุณสุกัญญา แจ่มล้ำมาทอง
คุณสุกัญญา เนาวรัตน์ภาส
คุณสุกัญญา พุ่มจันทร์, Atsushi Kubota
คุณสุกัญญา ไมเยอร์ และครอบครัว
คุณสุกัญญา รานไพร
คุณสุกัญญา-คุณจันทรงาม จินเกิด
คุณสุกัญญา-คุณสาโรช สกุลวัฒนะ
คุณสุกัญญา พาเมือง
คุณสุกัลยา-คุณสุชาติ อัมรจินันท์
คุณสุโกเวทย์ บุญสูง
คุณสุภาพระเสริฐ ลาฤทธิ Hoermann
คุณสุขวุฒิ ปรีชาวงศ์
คุณสุชุม ไตรการณยศเรษฐ
คุณสุชมาล-คุณพันศักดิ์ คุณวงศ์
คุณสุคนธ์ สุนทรนนท์
คุณสุจารี รักตประจิต
คุณสุจิตรา นิตสูงวงศ์
คุณสุจิตรา บุญคุ้ม
คุณสุจิตรา สมตน
คุณสุจินต์ ขาญชัยพาณิชย์, คุณชินสา ดันติสุริยพร
คุณสุจินต์ ลิตากร และครอบครัว
คุณสุษาดา บุญขวาง
คุณสุษาดา ศรีพุทธา
คุณสุษาดา ไหละสุด
คุณสุษาดิ ตั้งเลิศผลานนท์
คุณสุษาดิ-คุณเสาวลักษณ์ ตั้งบรรเจิดวัฒน์
คุณสุชีพ-คุณสมศรี-คุณกิตติพันธ์ รอดเกื้อ
คุณสุนิย์-Sachiko-Maho Kurokawa
คุณสุจด ภูนทะมุณี
คุณสุใจ-คุณสาธิตา-Iwata Tezuka
คุณสุตขึ้น ทองเย็น

คุณสุดาพร ทูลตะ และครอบครัว
คุณสุดารัตน์ Horvat และครอบครัว
คุณสุดารัตน์ สุทธิวัฒนากร
คุณสุทธสร เดชหอมชื่น
คุณสุทธิ-คุณมายงค์ นาคทอง และบุตรหลาน
คุณสุทธิชัย เกียรติบุตร
คุณสุทธิชัย-คุณกัลยาณี เกตุรักษา
คุณสุทธิณี สังข์ทอง
คุณสุทธิพงษ์-คุณเกษราภรณ์ ชัยกิตติภรณ์
คุณสุทธิพร ทิพรตัน
คุณสุทิน เจนตระกูลโรจน์ และครอบครัว
คุณสุทิน โยธินพนาเวศ
คุณสุธินา และครอบครัวแก้วบำรุง
คุณสุธน-คุณรจิต-คุณปลื้ม พงษ์พิศาล
คุณสุธาดา อุดมศรี
คุณสุธิดา นุ้ยเกาะสมุย และครอบครัว
คุณสุนทร งามเกิดศิริ และครอบครัว
คุณสุนทร-คุณกิมบ้วย สุวโรพร และลูก ๆ
คุณสุนทร-คุณสมปอง อินทรทะ และครอบครัว
คุณสุนทร-คุณสำลี คงเจริญ
คุณสุนทรา ชูจำปา และครอบครัว
คุณสุนทรา สุนทราวัชร
คุณสุนทรี ละแมนชัย
คุณสุนทรี-คุณธีรพร กองแก้ว
คุณสุนันท์ พันธุ์มีเขาวน
คุณสุนันท์ วณิชเวทิน
คุณสุนันท์-คุณสมบัติ-คุณคุณวงศ์ เกษมศิริ
คุณสุนันทา จุลกิจ
คุณสุนันทา สุพรรณพงษ์
คุณสุนาทร-คุณวราณี-คุณจิระทรัพย์ นุตผลิน
คุณสุนิดา กิจรัตนกาญจน์
คุณสุนิษฐ์ ไรจน์หทัยกานต์
คุณสุนิภา วินเทอร์
คุณสุนัย สวัสดิ์โกดิน
คุณสุนัย สุวรรณแคไชโย
คุณสุนัย-คุณสุยัน-คุณสุเพ็ญพิสด์ แซ่ตัน
คุณสุพจน์-คุณอนงค์ ถาวรคุณากร และครอบครัว
คุณสุพร แซ่แต้
คุณสุพร เอื้อชลิตบุญกุล และครอบครัว
คุณสุพร-คุณปีเตอร์ เบอรร์เนอร์
คุณสุพรชัย โชติพิสุทธิกุล
คุณสุพรวณีน บุญเรือง
คุณสุพัตรา หิรัญยะวะสิต
คุณสุพัตรา-คุณเชื้อ วงศ์สมุทร
คุณสุภัศรพรรณ จิตต์ศรีสุนันท์ และคณะญาติมิตร
คุณสุภัทรา สุวรรณพ และครอบครัว
คุณสุภัทสรณ์-คุณนราเศรษฐ์ อนันต์ปัญญาพร
คุณสุภา สิ้นสู่เรือน
คุณสุภาจาร-คุณสมเดช นิยะมานนท์
คุณสุภาณีย์ จริยโกมล
คุณสุภาพ หาญคณิตวัฒนา

คุณสุภาพ-คุณสิริกร-คุณอนัญญา บุรณะ
คุณสุภาพร เนื้อไม้ดี, คุณฐิติมา มณีรอต
คุณสุภาพร ลิมลีบเชื้อ
คุณสุภาพรณ สงาศรี
คุณสุภาพรณ บุญย์ประมุข
คุณสุภาพรณ-คุณสุเมธี ชัยสดาวรวงศ์
คุณสุกัญญา เมธานัย และครอบครัว
คุณสุมาลี เมธานัย
คุณสุมาลี รัตนศิริวิไล และครอบครัว
คุณสุมาลี-คุณศรีสวาสดี-คุณอรรคมเดช สอนลี
คุณสุมิตรา ครอบครัวสุวรรณอำไพ
คุณสุมิตรา-คุณอารัญ สุทธิชัย
คุณสุเมธ ลินธรัตน์ศิริกุล และครอบครัว
คุณสุเมธ-คุณอาชา เจริญสุข และครอบครัว
คุณสุรัชย์ ศรีรุ่งเรือง
คุณสุรัชย์-คุณนวดิ-คุณนันท์นภัส-คุณชัยบุรณ พลาดีชัย
คุณสุรดา-คุณพรดา สุวัชรานนท์
คุณสุรธัน-คุณอรรทัย แสงสุระธรรม
คุณสุรสวัสดิ์ ลิมสุวัฒนาพงศ์ และครอบครัว
คุณสุริย์ กุลศิริมงคล
คุณสุริย์ จิรเสาวภาคย์
คุณสุริย์ เอี่ยมศรี
คุณสุริย์-คุณปรัชญาวรรณ วรรณกิจ และครอบครัว
คุณสุริย์พร ปรีวันตัง
คุณสุริย์พร วนิชเวทน์
คุณสุริรัตน์ แซ่ตั้ง
คุณสุลลพอน ลัดตะนะไซ
คุณสุวดี มณีพันธ์
คุณสุวรรณ หล่อวิวัฒนาพงศ์
คุณสุวรรณรัก สีนบุตร
คุณสุวรรณภา กิตติวัฒนากุล (ซาเนย์ แซ่โค้ว)
คุณสุวรรณภา ธีรภาพธรรมกุล
คุณสุวรรณภา มีรสล้ำ และครอบครัว
คุณสุวรรณภา-คุณพนารัตน์ พิสิษฐพิทยา
คุณสุวรรณภา-คุณรัชดาภรณ์ นิยมรัตน์
คุณสุวรรณณี เจริญกิจ
คุณสุวรรณณี แซ่ฮอน
คุณสุวัฒน์(ห่อ) สุริวัจนารีย์
คุณสุวัฒน์-คุณอารีรัตน์-คุณวันสุข ศิริสุรรัตน์
คุณสุวิญญา นาวัน และครอบครัว
คุณสุวิทย์ พันธศุภร
คุณสุวิทย์ หาญประสิทธิ์คำ และครอบครัว
คุณสุวิมล ชัยวรนิจ
คุณสมมา-คุณสมพร ฤกษ์ดาวชัย
คุณเสริมชัย อาณัติ และครอบครัว
คุณเสริมศักดิ์-คุณสุนันต์ ศรีพงษ์ธนากุล
คุณเสริมศักดิ์กฤตบุ แสงจันทร์
คุณเสริมสิริ ใจเอื้อ
คุณเสรี ประสมศรี และครอบครัว
คุณเสรี ศิวยาพรหมณ์
คุณเสาร์ ปลั่งกลาง

คุณเสาวคนธ์-คุณสุชาวดี-คุณมาลา อรัญะกานนท์
คุณเสาวณี-คุณชลธิ์ เอื้อมงคลวงศ์ และครอบครัว
คุณเสาวณีย์ ยถาภูษานนท์
คุณเสาวภา ณ ตะกั่วทุ่ง
คุณเสาวภา ศรีม่วงงาม
คุณเสาวรส ปัทมกลางคู
คุณแสงเดือน โอภาชาวราวั และครอบครัว
คุณแสงระวี-คุณวชิร-คุณจุฬาร พัดพนพินธราวงศ์
คุณแสนสุข ศรีสุวรรณ และครอบครัว
คุณโสภณ เรือนนงการ
คุณโสภา ลิมปอังกู, คุณมยุรี มีแก้ว
คุณโสภาคย์ ไสตะระ และครอบครัว
คุณโสภิตา ไรจนเวทย์
คุณโสภิตา ศุภวรรณ
คุณโสว Wieder
คุณโสว-คุณฐิตมา กองศรี
คุณหนูกุล-คุณวรรณ ทาวรสสุ
คุณหนูภา โกลดซ์ไตร์
คุณหนูสิน กิตติพงษ์สถาพร
คุณหมอน วงศ์คำจันทร์, คุณวันทอง ดีสัตกา
คุณหยาด ศรีสุบาล
คุณหยุน-คุณสุย เรืองคุณนิมิต และครอบครัว
คุณหลั่นฮอง พลโท
คุณหลิน-คุณสาคร-คุณวิรัช-คุณสมควร บัวสอาด
คุณหอพัก ราชวัตร
คุณหัชชา ดิษฐาน
คุณเหมย-คุณพรพิน รูปดี
คุณอนศยา อานาเกษม
คุณอดุลเดช หมู่หาญ
คุณอดิยา ลินรักษา
คุณอธิป คูหาณก, คุณสุรินทร์ จ้อยบรรดิษฐ์
คุณอธิพงษ์ ศรีวณิชาภรณ์
คุณอนงค์ งามพูนสุข
คุณอนงค์-คุณชัยยุทธ และครอบครัวคุณาพรสุจิต
คุณอนงค์พร-คุณสุรัช และครอบครัวจันทร์สิริพงษ์
คุณอนันท์ ปิ่นทองน้อย
คุณอนัญญา ปรีวดีธรรม
คุณอนันต์ กิจเขวงกุล
คุณอนันต์-คุณวีณา-คุณทิภาพร นิลเลิศ
คุณอนันต์-คุณสุกวิทย์ เอี่ยมอุดมกาล และครอบครัว
คุณอนันต์ชัย นันทสำเริง
คุณอนุกุล สนิทพันธ์
คุณอนุชา ศรีคราม
คุณอนุวัต จรรย์โกมล
คุณอนุสรรา เสนามนตรี
คุณอนุสา ปารามย์ และบุตรธิดา-ญาติ
คุณอภินันท์ สัพโส
คุณอภัย หนูแก้ว และครอบครัว
คุณอภิชา กิจเขวงกุล
คุณอภิญญา นันทจิตปราโมทย์
คุณอภิณห์พร-คุณปวันรัตน์ หัสแดง

คุณอภิวันต์ ห่วง
คุณอภิสิทธิ์ กาญจนมนฑล
คุณอมรรัตน์ ดาวประสงค์ และครอบครัว
คุณอรจิตต์ แซ่เอี้ยว
คุณอรจิรา-คุณปรีชา อร่ามพงษ์พันธ์
คุณอรจักร เทศทอง
คุณอรรถัย อริยะโสมณ, คุณเสริมสุข วิจารย์สถิตย์
คุณอรรถัย อินทร์พรหม
คุณอรรถัย-คุณอยู่ จันทร์สุหรัย
คุณอรนุช แสงสุข-อารีย์ อ่อนลมูล
คุณอรนุช หริมาบังอิฐ
คุณอรนุช-คุณซอน สุภาพรรณดี
คุณอรพิน-คุณวรรณ-คุณแสงยม ยงยุทธ
คุณอรพินท์ ทิปภากร
คุณอรพินธุ์ คุณธรรมนิธิ
คุณอรรณพ-คุณราณี สุรวินทยาพร และครอบครัว
คุณอรรถสิทธิ์-คุณรัชนี วาริศรี
คุณอรวรรณ ข้าสุวรรณ, คุณอนันต์ แสงสีวัฒนกุล
คุณอรวรรณ เคหะสุขเจริญ
คุณอรวรรณ นันทวรรณ และครอบครัว
คุณอรวรรณ บุญนิธิโพธิ์ และครอบครัว
คุณอรวรรณ รัตนสุภา
คุณอรวรรณ-คุณโยชิโนริ-คุณชินจิ มาสึดะ
คุณอรรี ตันติเมธ
คุณอรสา ศรีวสุธา และครอบครัว
คุณอรอนงค์(ซันแก้ว) สิงห์ไชย
คุณอราวัฒน์ ยิ่งยง
คุณอริสรา กลิ่นเกษร และครอบครัว
คุณอรุณ จันทร์เดช
คุณอรุณ เมืองสมบัติ
คุณอรุณรัตน์ ประทีปจิตต์
คุณอรุณรัตน์ สิริวิยะเลิศ
คุณอรุณศรี บรรเจิดธรรม
คุณอรุณี จามาติกุล
คุณอรุณี มินตาโพธิ์ และครอบครัว
คุณอรุณี ศรีศุภอักษร และครอบครัว
คุณอวยชัย-คุณเกษกานดา สุภาพจน์
คุณอวิรุท ศิริรักษ์
คุณอัจฉราวดี ศรีนวล และเพื่อน ๆ
คุณอัจฉรายา อังธนากุล
คุณอัญชานา วงศ์สุรไกร และครอบครัว
คุณอัญชลี อินจาสุร
คุณอัญญาพิชา โพศาลสิรินกุล และครอบครัว
คุณอัญญารัตน์-คุณแพรวพรรณ สิมารัตน์
คุณอัญฐรัฐ-คุณธนชนันท์ พรหมกลีกร
คุณอัมพร คชวงศ์
คุณอัมพร สิงห์แก้ว และครอบครัว
คุณอัมพร-คุณทิพาจาร-คุณฤทธา ชาเทพ
คุณอัมพร-คุณมณี ลิ้มปิยะเชียร
คุณอัมพวัน ศรีเพ็ชรวรรณดี และครอบครัว
คุณอาภากร-คุณธนาพร-คุณกฤษฎา ธนัชเมทินี

คุณอาภากร เทระตะ
คุณอาเชียง แซ่เตีย
คุณอาทิตยา กลิ่นหอม และครอบครัว
คุณอาภรณ์ จงสถาพรพันธ์
คุณอาภรณ์ เมธาพิศาล และครอบครัว
คุณอาภาภรณ์ รักความสุข และครอบครัว
คุณอาภาภา ขจรประสาทสันต์
คุณอารีสา โยชิโอะกะ
คุณอารี-คุณศาสตรา-คุณอินทรีา ทองแก้ว
คุณอารีย์ ซาคุมา และครอบครัว
คุณอารีย์ ทิพย์รักษ์
คุณอารีย์ เสกสูงศักดิ์
คุณอารีย์ อรรณพไกรสร
คุณอารียา ไซติมา
คุณอารียา-คุณอุทุมรมาวดี และครอบครัวจรัสวิโรจน์
คุณอารัญ คร่ำทอง
คุณอำภา สระทองเทียน, Allan Nybro
คุณอำนาจ กองเพ็ง
คุณอำนาจ เน้นอุดร
คุณอำนาจ-คุณทวี พงษ์ประภาพันธ์ และครอบครัว
คุณอำนาจ-คุณนงนุช และครอบครัววรรณญาณนท์
คุณอำนาจ-คุณนิภาพร สาตยะ
คุณอำพร กาไหล
คุณอำพร-คุณยาชีวีโร-คุณนัสซีมี-คุณอาโกะ อิมามิ
คุณอำพรพรรณ ภิโรโสภี
คุณอำพรพรรณ ลิ้มบุญรัตน์, คุณวารินทร สีลาบุญวัฒน์
คุณอำพัน เกิดแก่นแก้ว
คุณอำไพพรรณ พรอนันต์ตระกูล
คุณอำไพพรรณ โพธิ์กระสังข์ และครอบครัว
คุณอิทธิพัทธ์ ลิ้มมงคลธรรม
คุณอินทรีติศา อภิวัณษ์วงศ์
คุณอิสริยา ศรีทอง
คุณอุดมศักดิ์-คุณมณี มณีวรรณ
คุณอุทัยวรรณ เอี่ยมสอาด และครอบครัว
คุณอุบล บุญบรรลु
คุณอุบลทิพย์ สุพรรณานนท์
คุณอุมา ชมภูแดง
คุณอุมา บุญผด
คุณอุทัย ดาวรรวิสุทธิ์
คุณอุไร ชุนปรีชา
คุณอุไร-คุณเพียงเพ็ญ-คุณพัชรินทร์ เพาะบุญ
คุณอุไรวรรณ เนียมมาลี
คุณอุไรวรรณ-คุณธิดีธรรมศักดิ์ สีหะเนิน
คุณอุศนาพร-คุณบุญชู-ด.ช.บุญเขต วานพานิช
คุณอุษารัตน์ เอนโคะ
คุณเอก-คุณชนันท์ แก้วหาวงศ์
คุณเอกชัย-คุณเอกวิทย์-คุณชุติพันธ์ ศิริสุนทร
คุณเอกธนะ-คุณดวงพร รัชศักดิ์
คุณเอกพล เมธารมณ
คุณเอ็งวัยยุย อัศววงศ์คุณ
คุณเอ็นดู-คุณทวี เขียวจะฮ้อน

คุณเอ็นฟ้า เชียงจิ่ง และครอบครัว
 คุณเอ็มโพร สอนประเสริฐ
 คุณเอมรศ สุขอภิชาติกุล
 คุณเอมิกา-คุณอนันดา บัวบูชา
 คุณเอี่ยมไฉ่ แซ่ฮึ้ง, คุณศรัณย์ ภูริปรัชญา
 คุณเอื้อพิทย์ ลิ้มปากกร, คุณสมบุญณ์ โสภณรัตนโกสิน
 คุณเอื้ออน ชำปรางค์
 คุณเอื้อม-คุณเชียว และครอบครัวสุภาพณ์
 คุณเอื้อมเดือน พิทยาไพบลย์ และครอบครัว
 คุณเอื้อสุรีย์ ปกรณ์มณีกุล
 คุณแอนเดรีย กาวิกาน
 คุณฮวย แซ่ฉั่ว
 คุณฮยาเจ็ง แซ่ฉั่ว
 คุณฮุยเต็ง แซ่เตียว, คุณเหวียง แซ่ฮึ้ง
 โครงการปฏิบัติธรรมธุดงค์แก้ว
 โครงการสมาธิแก้ว
 จ.ต.อ. อริย์วัฒน์ คุณานวัฒน์
 จุตอกรต แม็คโครจาร์ญ
 เจ้าหน้าที่ และอาสาสมัคร กองรักษาบรรยากาศ
 เจ้าหน้าที่บูชาข้าวพระ
 ชมรมครูฟื้นฟูศีลธรรมโลกพิชัย
 ชมรมปากช่องร่มเย็น
 ชมรมพุทธศาสตร์จุฬาฯ
 ชมรมพุทธศาสตร์สากลฯ
 ชมรมศีลธรรมพัฒนาชีวิต
 ด.ช.เจมี โกวิทจินดาชัย
 ด.ช.ธนภัทร สุวรรณวงศ์
 ด.ช.ธีรพัฒน์ อยู่สวน
 ด.ช.บุรพา ทองสว่าง
 ด.ช.พงศ์พัศ สุจิตรจุล, ด.ช.วงศ์พัศ ภูพงษ์
 ด.ช.กนกภัทร จรรย์โกมล
 ด.ช.รพินทร์-คุณปราณี อุซชิน
 ด.ช.วงศ์พัศ ภูพงษ์, ด.ช.พงศ์พัศ สุจิตรจุล
 ด.ช.วรรณะ ประเสริฐสัง
 ด.ช.ศีล แสงทองพินิจ
 ด.ญ.จิตาเรย์ รั้งาน
 ด.ญ.ธีรธดา นุ่มซ้าย
 ด.ญ.ธนาอร-คุณชัฐรา-คุณธิดาสิริย์ หมันเทศมัน
 ด.ญ.นรรัตน์ เจริญทองตระกูล และครอบครัว
 ด.ญ.นลินี โกวิทจินดาชัย
 ด.ญ.บุญญาพร อังธารารักษ์
 ด.ญ.พรหมรัตน์-คุณณิชากร-คุณอุไรวรรณ โพธิพล
 ด.ญ.พลอยชมพู ทานะเวช และครอบครัว
 ด.ญ.ภรภัทร จรรย์โกมล
 ด.ญ.รัตณภัส มณีฉาย
 ด.ญ.อชิรญาณ์ พันธุ์เพ็ง
 ด.ญ.อาริยา จินดาพล และครอบครัว
 ด.ต.หญิงสุพัตรา ประสิทธิ์เดช
 ดร.เกลียวพันธ์-คุณมานะ สุวรรณรักษ์
 ดร.จอมพล-คุณจุฬาทิพย์-ด.ช.เจนต์พงษ์ สุภาพ
 ดร.เชษฐา-คุณนิราพร เหลืองแจ่ม

ดร.ณุศณี มีแก้วกฤษญ
 ดร.ภาวศุทธิ ยศธร
 ดร.รัชดา แสงทอง
 ดร.วิฑิต พระจะเค็ด
 ดร.สุพิชญา ปันประเสริฐ-ดร. สรินรัตน์ สุขะบุต
 ทพ.ไพโรจน์-คุณจารุณี ตันติเวชวุฒิกุล
 ทพ.ว่องไว โกวิทจินดาชัย
 ทพ.วิจิต กิตติพงศ์โกศล, คุณลักขมี งามรสติย์
 ทพญ.วิไล-ทพ.สุวัฒน์ สุริยาแสงเพชร
 ทพญ.สุภาร ตันตินิรามย์
 น.ต.เฉลิม-คุณเพ็ญแข วงษ์ศิริ
 น.ท.ครุศักดิ์ วงษ์ปิ่น
 น.สพ.สันชัย-คุณมาลีวรรณ ลิ้มขวลิต
 น.อ.(พิเศษ) ภูริทัต-คุณสุทธรา จันทร์แก้ว
 น.อ.(พิเศษ)พ.ญ.สุพัตรา สิทธิราชา
 น.อ.หญิงสุวิระ-คุณสวาสดี สุนทรักษ์
 นพ.ฉัตรชัย ศรีบัณฑิต
 นพ.บุญยธินทร์-คุณสรีระเพ็ญ โอทากานนท์
 นพ.ประกิตพันธ์-คุณประจักษ์สร-คุณธรรม ทมทิตงค์
 นพ.ประสาท อุดรนนท์, คุณพันธ์ศักดิ์ ถนอมลาภ
 นพ.พงษ์เดช-คุณสุวิทย์-นพ.พิษณุ พงษ์สุวรรณ
 นพ.วาทีต-คุณจตุพร วัฒนศัพท์ และครอบครัว
 นพ.วิรุฒ-คุณภาวินี-คุณพริมา เอกกมลกุล
 นพ.สวัสดิ์ เพ็ชรรัตน์
 นอ.หญิง พรพรรณ อรุณศิริพันธุ์
 บจก.(ระบบบัญชีสำเร็จรูป) ออโต้ไฟล์ท์
 บจก.เจเคเชียร์ เทคโนโลยี
 บจก.พัชรพิดา คราวน แอมบาซซาเดอร์
 บริษัท ควินโปรดัคส์ จำกัด
 บริษัท เจเคเชียร์ เทคโนโลยี จำกัด
 บริษัท สหยูนิตี้ เทคโนโลยี จำกัด
 บริษัท สามดีกำลังสอง ศรีขอนแก่น จำกัด
 บริษัท เอส.เค.เอส บิลดิ้ง แอนด์ เมนเทนแนนท์ จำกัด
 บุคลากร รุ่น ๑๑ ชุมบุญ
 บุคลากร รุ่น ๑๓ ทะเลบุญ
 บุคลากร รุ่น ๑๔ กลิ่นบุญ
 บุคลากร รุ่น ๒๑ ต้องเนียบ
 บัณฑิตแก้ว
 บัณฑิตอาสาฟื้นฟูศีลธรรมโลก
 ผ.ศ.ศรีธรร สุวรรณ
 ผ.อ.ประสิทธิ์ ภาวสิทธิถาวร และครอบครัว
 ผศ.ชนิษฐา พูลผลกุล
 ผศ.คันธรส แสนวงศ์
 ผศ.ทพญ.ดร.นภา-คุณสวาวะ สุขใจ
 ผศ.วัจน สุริยธรรม
 ผศ.สุนันท์ พันธุ์มีเขาวน
 ผู้ประสานงาน และผู้นำบุญ จ.ฉะเชิงเทรา-บุญบันเทิง
 ผู้ประสานงาน และผู้นำบุญ ปากเกร็ด ภาค ๕
 แผนกบุญรักษา และ Su Med Club
 แผนกเพชรกล้าธรรม กองติดต่อสอบถาม
 พ.ต.ต.เกียรติศักดิ์ มิตรปราสาท

พ.ต.อ.หญิงสุนีย์ หาญชัยวัฒน์
พ.ท.หญิงรุจิณี ปติฐพร, คุณจรัส-คุณจินตนา ปติฐพร
พ.ท.หญิงวัชรภรณ์ น้อยนิติ
พ.อ.(พิเศษ) ไพฑูรย์-คุณสมนึก อรรถวัฒน์
พ.อ.กล้านรงค์-คุณเนตรชนก ไพรีพายฤทธิเดช
พ.อ.กิตติ-คุณสมพร งามสว่าง
พ.อ.दनยदनัย มีแก้วบุญชู
พ.อ.นพ.รพพงษ์ ดวงคำ
พ.อ.พินิจ-คุณทัศนาศา เรื่องซغر
พ.อ.อ.หญิงสรวล ไตสมจิตต์ และครอบครัว
พ.อ.อุตร-คุณยุพเยาว์-คุณรัชณี พรสี
พญ.กาญจนา ชัยกิตติศิลป์
พญ.พลอยมรกต ยุทธสุนทร และครอบครัว
พญ.ลักษณะ สามเสน
พญ.สุภาภรณ์ แสงวีโรจนพัฒน์ และครอบครัว
พนักงานฝ่ายโภชนาการ หอฉันคุณยายฯ
พล.ต.ต.ณรงค์ศักดิ์ เสาวคนธ์ และครอบครัว
พล.อ.อ.วัฒนา คล้ายจำนง
ภญ.ผจงจิตต์-คุณจักรพันธ์ จันทสิงห์
ร.ต.จารึก มวยมาตร, คุณเบญญาภา ตีตน้อย
ร.ต.ต. วิรัตน์ ไชยคำภา และครอบครัว
ร.ต.ต.ทวี-คุณชไมพร-คุณพัลลภ นวลมณี
ร.ต.ต.ธิตีพงศ์-คุณชลิดา-คุณณัฐกฤตา วิเศษวงศา
ร.ต.อ.หญิงวัชรีย์ รอดทอง
ร.ต.อิทธิ-คุณกมลลักษณ์-คุณณัฐวรา อิทธิพิทร์
ร.ท.จรัส-คุณวรรณภา สีมานนทปริญา
ร.อ.เกียรติ-คุณศรีสุพร ศรีสุภาพ
ครอบครัวต๋นไชยศรีนคร, ครอบครัวดำรงภูมิการณ์, ครอบครัวเรืองฤทธิ์เดช
คุณกนกทิพย์-คุณสุวรรณ-คุณสุภัศ-คุณกิ่งแก้ว เลิศประเสริฐรัตน์
คุณกนกพรพรรณ-คุณพอลสมวงศ์-คุณแม่จำปี-คุณธีรพล ทั้งทอง
คุณกรรณิกา-คุณสิทธิชัย-คุณอึ้งนัม-คุณเอ็งดี-คุณกิมซุน แซ่เฮ้ง
คุณกรรมา-คุณวัชรวิทย์-คุณณภัทร-คุณเนชนก-คุณณัชภิสรา ศิริอาชาวัฒนา
คุณกฤพร พักอินทร์, คุณฉันทนา ศรีสุพล, คุณธนวัฒน์ ศรีสุพล
คุณกฤตวัชร-คุณเสาวลักษณ์ และครอบครัวกรวิจิตต์ศิลป์
คุณกิตติ-รศ.สำรวย-คุณนัฏฐวัญ-คุณปณยุค กิตติลาภานนท์
คุณกิมหลัง แซ่ซิ้ม ,คุณชารินิ-คุณดำรงค์-คุณณัฐฐา-คุณเกตุสุดา-คุณชาคริต จันทโรภาสเจริญ, คุณสมศรี สุวัชรกุลธรร
คุณกั-คุณธนวรรณ-คุณเอมอร-คุณวิญญ์ชนัย-คุณบุรณกฤษฎี สุวรรณประทีป
คุณกุลประวีณ์-คุณพัฒนวิญญ์-คุณศิลลนวิช-คุณพทุธวัฒน์ วรสิทธิ์พัฒน์
คุณเกษมจินดณ์-คุณรุจิภาศรี-คุณวิรุฬห์-คุณวิจิตรา เรื่องวิศรุตพงศ์
คุณเกษมศักดิ์-คุณรพีพรรณ-คุณณปญ-คุณปิ่นปราชญ์ งามรสติย์
คุณเกษร โพธิบาย, คุณแพทริค เคอร์ติน, คุณชูฤทธิ์ ธนะกิจอำนวย
คุณแก้วตา-Takeshi-Makoto-Satoru Sumida, Celeste Reira
คุณโกษม-คุณธนกร-คุณภัคกร-คุณชยุต-คุณกฤตยา-คุณอภิชา แจ่มจันทร์ชนก
คุณขวัญเนตร-คุณกิตติพงษ์-คุณทศพร ปิยะพิทักษ์วงศ์
คุณจรรยา-ด.ญ.บุญแก้ว-แม่จรี-พ่อภูมิพันธ์-โยชิโอะ คุวาบาร่า
คุณจวัน-คุณจัน-คุณจกมล-คุณมารุเชษฐ-คุณเอกชัย-คุณณัฐชนนย์ ประสมสุข
คุณจักรกฤต-คุณมารยาณัท-ด.ญ.พิมพ์พิสุทธิ์ เด่นชัยบุญหนัก
คุณจักรอุลย์-คุณชูศรี-คุณทศพร-น้องซิดังเม ตระกูลสุบรรณชัย
คุณจันใด-คุณทองดี-คุณสุวรรณ-คุณเกษศิริ อินทร์ต่ำแย, คุณรัตนพร-คุณบุญเรือง-คุณทิปทิมา-คุณไพโรจน์ ชินสุวัฒน์

ร.อ.ทองสุข-พ.อ.จรัส จิตต์ประเสริฐ
ร.อ.สมเด็จ-คุณยาสีดา สงอินทร์
ร.อ.สายันท์-คุณอัญชลัย ศรีอ่อนจันทร์
ร.อ.หญิงทศนีย์ กิจพานิช
ร.อ.อัศววัฒน์ เรืองฤทธิ์โสภา
รศ.ช.นิรุฐศิริ-คุณปรีชา สุธสุวรรณ
สกุลลิ้มวรรณ, เนียมแดง, คงสาคร
สมาคมบัณฑิตรัตน์
สโมสรต้อนรับระดับโลก กองปฏิสันถาร
เส้าโอ ๘ อยู่ในบุญ
หจก.อัญรักษ์ อินเตอร์กรุ๊ป
อ.ฉัตรชัย แสงหิรัญ และครอบครัว
อ.นาตยา แก้วใส
อ.เผ่าพงษ์สันต์ แสงหิรัญ
อ.พิศมัย แสงหิรัญ
อ.ลือพงศ์ ลิลพจน์
อ.วิศิษฐ์ แสงหิรัญ และครอบครัว
อ.อุดม แสงหิรัญ
อ.เอกกมล แสงหิรัญ
อาศรมอุบาสิก
อาศรมอุบาสิกา
อาสาสมัคร ISO และศูนย์ประสานงานบุญ
อาสาสมัครแผนกสวัสดิการเจ้าหน้าที่
อาสาสมัครเยาวชนต้อนรับระดับโลก
อุบาสิกาแก้ว ศูนย์อบรมวัดประดู่สาม-สระสวัสดิ์
อุบาสิกา รุ่น ๒

คุณจากรูมา บุรพารัตน์, คุณวิภาส-ด.ช.ธนวรรณ เจริญอนันตสิน
คุณจาวีวัลย์-คุณจิราวรรณ-คุณวรารัตน์ ต้นตระกูลดาว
คุณจินตนิภา-คุณศิริพร-คุณผิน-คุณบิ๊วไล ธนะกมลประดิษฐ์
คุณจินดารัตน์-คุณทาคะอากิ ซาซากาว่า & Tokyo Business Forum
คุณจินตนา เจริญผล,คุณโสภณ-คุณประพันธ์-คุณจากรวรรณ-คุณแก้วใส นาคะพันธ์
คุณจินนา-คุณวันเพ็ญ-คุณอรุณ-คุณบัณฑิต เสวนะบัณฑิตแพทย์
คุณจิราพร อุณหุต ครอบครวัคังมัน, คุณชินพงศ์-คุณเบญจรงค์พันธ์
คุณจิราพร-คุณจำริญ-คุณแจ่มจันทร์-คุณณัฐวีร์-คุณอุดม-คุณดวงพร สิงห์กฤตพิศาล
คุณจวีวรรณ-คุณม้วน-คุณโสม-คุณหมื่นชัย-คุณลย์ชิตร์ จลอมศรี
คุณชยัน-คุณกองแก้ว-ด.ช.ภูวิศ-ด.ญ.ณิชาพักร์ สุภัตวงษ์
คุณชะโรดม รัตนพิบูลชัย-ละมุล พัฒนแจ้ง อุบล พยอม จักรพันธ์ เกษม เพ็ญสิริ สุขชัย ตินณภาพ
คุณรัชฎา ไยชิโมโต้ (เนียลเซ็น) เรียว, Mr.Kenji Yoshimoto
คุณชัยนันท์-คุณนฤมล-คุณเพชร-คุณพีร-คุณณัฐภัทร พิชยานนท์
คุณชั่งเจียบ แซ่เจ็ง-คุณแดง กาญจนา-คุณวินัย พงศ์พิงศ์สิทธิ์
คุณจักริต สมบัติพานิช.นอ.พิเศษ-ทญ.ฉมารณ-พิศลย์-พิรล-พิษณุ ชันแข็ง
คุณเขาว-คุณชนิษฐา-คุณกนกขชาติ-คุณกนกวรรณ พูลเพิ่ม
คุณโชติวัต เข็มขาว, คุณประสิทธิ์-คุณวรกมล-คุณศุภลักษณ์ จิเวศพงศ์
คุณไชยการ-คุณอินทรา-ด.ญ.ญาณิศา-ด.ช.ภัทร ศิริกุล
คุณณรงค์-คุณสุกัญญา-คุณศิริพร-คุณศิริพรรณ รักษาคำ
คุณณัฐชยกร บัณฑิตศุภวิบูลย์, คุณวาสนา ทองมา, ด.ช.ชัยพล-ด.ช.ชัยพร จำปาเทศ
คุณณัฐชา-ด.ช.ธนกฤต-ด.ช.ณัฐนันท์ ดวงสุวรรณ, คุณธนพันธ์ ราชแขวง
คุณณัฐภูมิ-คุณอัชชรา-คุณเกียรติสุดา-คุณเกียรติศักดิ์-คุณเกียรติพัทธ์ร ดันตภิกจวัฒน์
คุณดำรงค์-คุณมยุรี-คุณพูนศิริ-คุณนิธิพงศ์ เนาวรัตน์ภาส
คุณดำรงพล-คุณพรเพ็ญ-ด.ช.จิรพัฒน์-ด.ญ.ภัทรานิชฐ์ เรื่องต่อวงศ์
คุณเตี้ยอำนาจ-คุณแม่บุญลือ-คุณโกธสร-คุณจิตาภา-คุณวงศกานต์-คุณวีรกร อินทพิบูลย์
คุณทวย-คุณชิด แก้วเอี่ยม, คุณปิยศักดิ์-คุณจักรนารายณ์-คุณชัยนคร ดวงแก้ว, คุณบงกช รวดเร็ว
คุณทวี-คุณปัญญารัตน์ เต็มฤกษ์ขจร, คุณศลิษา มธุรพจนางกูร
คุณทองจันทร์-คุณประกาศรี-คุณธัญญลักษณ์ จันทะขันธ์
คุณหอม-คุณสิริรัตน์-คุณกนิษฐา-คุณจิราวรรณ มาดไทย
คุณธัญญาณีข สุตขม และครอบครัว, คุณชานาญ ศิริจนา
คุณธนัญญา-คุณธัญญ์สนันต์-คุณธรรมัสฤกษ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา,คุณสมาน มีลัตย์
คุณธนากร-คุณยินดี-คุณธัมย์-คุณรัชดา ใจจันรุ่งเรือง และครอบครัวทองมาลัย
คุณธนิภา-คุณโสภิตานิชฐ์-ด.ญ.พิชญ์คัมภ์ ทะวงษ์ศรี, พ่อทวีวัฒน์-แม่โบนัด สารจุม
คุณธรรควัจน์-คุณกิตติชญา-ด.ช.ชนาวรรณ-คุณนภัสสรณ์ ลือสุขประเสริฐ
คุณธวัฒน์ชัย-คุณคำพรรณ-น้องเต็งหนึ่ง นาดี, คุณรุ่งฤทัย สารชัย
คุณธัญพงศ์รัตน์-คุณชูชีพ วงศ์สุภาพ, คุณอารี วัฒนสิน
คุณธานี-คุณสมใจ-คุณกิตติธร-คุณพรพรอย เกียรติพิพัฒน์กุล
คุณนงวรรณ คำปุก, คุณสิทธิศักดิ์-คุณสินัญญ์ แก้วเจริญรุ่งเรือง
คุณนพดล-คุณภาส-ด.ญ.สุชัญญา คชรินทร์, คุณกุลวัลย์ ชิตทรงสวัสดิ์
คุณนพวรรณ-คุณภัทรพร สวัสดิ์โกคิน, คุณนิตติยา วิยสมบุญรสกุล
คุณนาตยา-คุณฉันทิศา-คุณอังคณา ไทยทรง, ด.ช.วิชานนท์ สุวัฒน์โชติ
คุณนาวาตรี สายชล, คุณชมพูนุท-คุณกมลชนก-คุณธราดล รอดดอนอม
คุณบรรจบ-คุณลัดดา-คุณสันติ-คุณสุขสันต์ เตชาพิสุทธิ์
คุณบัณฑิต-คุณพุ่มซ้อน-คุณกุลนาถ-คุณธีรเมธ มีสมเพิ่ม
คุณนารุ่ง-คุณหอมจันทร์-คุณพรพรรณ-คุณไพโรจน์ กระจำจิดร์
คุณบุญช่วย ทุนสุนนท์-คุณรุ่งนภา-คุณโดม-ด.ญ.ดาวินทร์-ด.ช.คณิษฐ์ ทองใบ, คุณฉัชชัย สอ้าง และครอบครัว
คุณบุญธรรม-คุณจันทร์แดง-คุณสายหยุด-คุณมณเฑียร สุธรรมยอง

คุณบุญรักษ์ แซ่จิว, คุณสุมาลี บรรจง และบุตร-ธิดา หลาน ๆ
คุณบุญเรือง สุระสิงห์ชัยเดช, คุณธนาภุต ทวีทิพอาภา
คุณบุญโรจน์-คุณจินดา-คุณบุญญา-คุณผด็ศร-คุณอันยพร เสรีวัฒนวุฒิ
คุณบุญศักดิ์-คุณโสภา-คุณวโรดม-คุณอชิรญา สุขเจริญจิต
คุณบรรณธพิกา-คุณารักษ์ และบิดามารดาป้าตายาย
คุณประกอบ-คุณศิริจันทรา-คุณกัญญา ได้ธงชัย, คุณธนศักดิ์-คุณปรารถ-คุณกิตติชัย สุระประเสริฐ และครอบครัว
คุณประกาศ-นิตดา ขอประเสริฐสุข, คุณนิภา เลิศสุวรรณรัตน์
คุณประจวบ-คุณนันทา-คุณนวรรตน์ เจริญผล, คุณมารต-คุณภรตน์ ศุนาลัย
คุณประภาพร-คุณประภัสสร-คุณประกายดาว มธุรสพาที
คุณประวิทย์-คุณลัดดา-คุณปรีชา-คุณปรีดา-คุณปรีดี-คุณปนัดดา บุญญานิช
คุณประเสริฐ เอี่ยมแสง และครอบครัว, คุณอัญญา ดีวิ
คุณปราณี-คุณคณิง พะลัง, คุณรัชนี จังมะนาว, คุณวณิน ศรีชีวะชาติ
คุณปราโมทย์-คุณพรจันทร์-คุณปรีดา-คุณกษรรัตน์-คุณอริสา ผดุงกุล
คุณปริญญา-คุณปัสญา-คุณปณยาพร-คุณศุภากร หิรัญศรี
คุณปรีชา-คุณสุชาดา-คุณอังคณา-คุณปราจิณท์ ทรัพย์รุ่งเรือง
คุณปิติ-คุณวันทนา-คุณอาทยา-คุณปิยนันท์-คุณชุดิมน บุญสูง
คุณปิ่นนรินทร์(มาร์ค)-คุณนิรมล ชำนาญกิจ และบุตรธิดา
คุณเผื่อ-คุณบุญเหลือ-คุณจิราพร-คุณเรณู-คุณธวัชชัย กัลยา
คุณพงษ์ศักดิ์-คุณอรพินท์ วิเชียรณิ และครอบครัววิเชียรณิ
คุณพนอ-คุณชัยชนะ-คุณนราธิป-คุณพินชนก-คุณชัยธวัช ธาธารสันติ
คุณพรชัย-คุณปฐม-คุณกนกรัตน์-คุณวรวรรณ-คุณธฤต ภิญโญ
คุณพระพร-คุณมนตรี-คุณตรีพร-คุณปณณวิญญ์ สุขสว่าง
คุณพรรัตน์-คุณกฤษมกกฎ-คุณอภิณรงศ์ชัย บุรณะภักดี
คุณพรศิริ-คุณไพโรจน์-คุณสรจักร-คุณพัสดิตต์ ฉัตรนิรมล และครอบครัว
คุณพ่อคิด-คุณแม่แหม่ม-คุณแพงตา วงศ์ลา, คุณศรีสุรีย์-คุณพิมพ์พิศา พรหมสาธน์
คุณพ่อจำลอง-คุณธกร-คุณภาสุ-คุณณัชชา-คุณสหพัฒน์ จงกลรัตนภรณ์, คุณแม่ปณณมา เกริกวัชรกุล
คุณพ่อเซงสี แซ่เล่า-คุณแม่เล่าลิ้มสี แซ่เล่า-คุณทัศนีย์ เสรีเลิศวิวัฒน์ และคณะญาติมิตร
คุณพ่อชุยใช้-คุณแม่วิลาวัลย์-คุณอร่ามศรี ฉัตรแก้วมรกต, คุณเดชะ-คุณวันทนา มิ่งขวัญ
คุณพ่อฝั่งเวงแจ้ง, คุณแม่จันออยฝั่ง และครอบครัวเสวนะบัณฑิตย์แพทย์
คุณพ่อวิจิตร-คุณแม่มีม-คุณอรุณี-คุณปัทมา-คุณณัฐฐาพร ถนอมบุญเจริญ
คุณพ่อสน-คุณแม่แคล้ม, คุณคงเดช-คุณกอบกุล เกษรศิริ และบุตรหลาน
คุณพ่อสุนทร-คุณแม่ซูเง้ง-คุณประสิทธิ์-คุณเพ็ญรุ่ง-คุณจักรวาล สุทธิพงษ์คุณ
คุณพ่อหมวก- คุณแม่คู่ย์ ใจแก้ว, คุณอุไร-Mr.Takuchi-ต.ญ มิกะ อิชิตะ
คุณพัทธิธรา จินดาสัมพันธ์, คุณณัชชา-คุณธมล สุวรรณกุล
คุณพัทธา ธรรมวนิชย์กุล, คุณปิยะนุช เกิดพุ่ม และครอบครัวบรรพบุรุษ
คุณพิชัย ต้นประภาภรณ์ และครอบครัวรุ่น ๑๖ ไม่ตกกันดาร ฯ
คุณพิชัย-คุณวิมล-คุณชาอุชัย-คุณรัชนี สุทธิเดชกุล และครอบครัว
คุณมาครุส-คุณอุไรวรรณ-ต.ช.อัลเบิร์ต ฮิดโฮะ คอรีเตส
คุณมานี-คุณชำนาญ-คุณชวนัฐ-คุณนัทธมน ภูริปัญญาณิช
คุณมาลินี-คุณสมบุญ-คุณนพดล-คุณณัฐดล ปัทมดิลก
คุณมาลี-คุณพนมชัย-คุณนิตยา-คุณเมธีกาญจน์ กาญจนสุภัทร์
คุณแม่เดียว-คุณแม่ณ้อย-คุณนิภาพร-คุณนวลสินธุ์ ทินกร
คุณแม่น้อย-คุณพอมนต์ศักดิ์ พันธุ์วิริยรัตน์, หัวหน้าชั้น-นร.อนุบาลฝันในฝันวิทยาทั่วโลก
คุณแม่ลิเทียมมิม แซ่ลี, ครอบครัวกรวิจิตรศิลป์, ครอบครัวสวัสดิ์วิโรจวงศ์
คุณแม่สิวลหวน-คุณเกษิณี-คุณธันวา เกียรติขวันะเสวี
คุณไม้วัง แซ่ไคว้, คุณสมบุญ-คุณนิภาพร ส่งตระกูลศักดิ์
คุณยศพรธรรฐ์ บุญอินเขียว, คุณบงกช เชื้ออชิรปัญญากุล

คุณยายพิศวง-คุณทองอินทร์-คุณสุทิน-คุณสุชาทิพย์ จันทร์เพ็ญ
 คุณยุพิน-คุณกรองแก้ว-คุณสุพัตรา และครอบครัวเวชภัทรศิริ
 คุณระวีวัฒน์-คุณปวีณนุช-คุณวรายศ-คุณวรารัตน์ คิตติ
 คุณรัชณี จันทรชนะ, นท.หญิงสุภาวดี ะไรทัย, คุณชวนะ ะไรทัย
 คุณรัชณี-คุณสุชิน-คุณพัชรินทร์ ภูทิ์เพ็ง, คุณคำ นันตะสี
 คุณรัตติยากร-คุณนาย-คุณสังวาลย์-คุณวิทัศน์ย์ สุขจิตต์
 คุณรัตนภรณ์-คุณสมร-คุณทรงพล-คุณสหฤต แสงสาร
 คุณลัดดาวรรณ-คุณสมชาย-ด.ญ.พุทธิดา-ด.ช.ตะวัน สิงห์คำ
 คุณวสุภาบุญ-คุณไธสีเกะ-คุณวิโนะสีเกะ-คุณริสะ พุจิกิ
 คุณวัฒนา-คุณปทุมวัลย์-คุณศิริดา-คุณพรไพลิน อุดมภักดีพงศ์
 คุณวิชัย-คุณหวาน-คุณอุบลรัตน์-คุณลัดดาวลัย สุริยสมบุญ
 คุณวิจิต-ดร.นาทศรี-คุณจิระวุฒิ-คุณนิรดา ไวกะนันท์, คุณพอพิเศษ-คุณแม่เกี้ยว อัศวินดม
 คุณวิฑูรย์-คุณจันทร์เพ็ญ-คุณจิรศักดิ์-คุณเบญญาภา-คุณสิรภาพ เมธานวนนท์
 คุณวิทิต-คุณสุรีย์ ชดช้อย, คุณเปมศ-คุณสนน ประเสริฐยิ่ง, คุณสาธิตา เสรีโรดม
 คุณวินชัย-คุณทัศนีย์รัตน์-คุณปรกรณ์-คุณญาณี-คุณชวีศร์ แวสสว่างวงศ์
 คุณวินัย-คุณอมร-คุณปิยนันท์-คุณปิยนุช-คุณสันต์ ธรรมจักร
 คุณวิรพงษ์-คุณจันทิมา-คุณจันทพิมพ์-คุณจุจันท์ สอนศิลป์พงศ์
 คุณวิไล-คุณณรงค์-คุณนาวิน-คุณชุตินาถ-คุณภาคนิ ทิรัญศรี
 คุณวิระศักดิ์ เจริญสุข, คุณธันย์วชิษฐ์ จันทร์หอม, คุณสุชัชชญา จิรากรณิศ, คุณสหพันธ์ รัตนยุทธ
 คุณศศิลักษณ์-คุณมัน-คุณชลัฐ-คุณธันยชา-คุณสรเศรษฐ-คุณณรรฐวรรณ-ด.ช.นันทวัฒน์ ทองเจือ
 คุณศุภเวทย์-คุณดารณี-คุณวิรัชสิทธิ์-คุณพิริยา วัฏกานต์
 คุณสกาพรพรณ-คุณพินทุมาศ-คุณนิภาพรรณ สุทธายศ
 คุณสปีนนา-คุณวรวิมล-คุณศิวโรจน์-ด.ช.ธนกฤต เงินผ่องสอาด
 คุณสมเกียรติ-คุณปภาวี-ด.ช.พัชรพล-ด.ญ.พรภัสร์ กุลชนะไพโรจน์
 คุณสมชัย-คุณธีรนาช-คุณธีรนาฏ-คุณธัญสิริ จิระชัยพันธุ์
 คุณสมภาพ-คุณสุดาวรรณ-คุณดินณภาพ-คุณสโรชา อัศวรังติคุณ
 คุณสมสิริ-คุณเบญจวรรณ-คุณยุพิน-คุณวาด-คุณสาย น้ำใจดี
 คุณสกลกะพล-คุณสังวาลย์-คุณพัศวีร์-คุณกรรณิการ์ ฉันทากกร
 คุณสันต์ชัย-คุณปิณณฎักษณ์-คุณศิริเพ็ญ-คุณพิสิทธิ์ สิตเลิศวรชัย
 คุณสิริยากร วัชรปัญญาวงศ์, คุณสมบัติ-คุณปัสสรา-คุณธนานันท์ สุนทรเจริญนนท์
 คุณสุปิยา เริ่มฤกษ์, ด.ช.กอบกั๊-ด.ญ.นลินทร์ พกประดิษฐ์
 คุณสุ่มชญา-คุณสมิตรา-คุณวัลลภ หาญสุวรรณพาณิชย์, คุณไต้พงษ์-คุณง่วนดี แซ่ท่าน, คุณโถม-คุณแดง ใจหาญ
 คุณสุทธิพงษ์ พงศ์ธนาภักศรี, คุณธัญญา ชนิภาอนุพยพร, คุณชัญญา-คุณณัฏฐดา-คุณอนุชาติ ตั้งปณิธานันท์
 คุณสุรพล-คุณกนิษฐา-คุณสุรกานต์-คุณจันทร์กานต์ แซ่เงิน
 คุณสุรีย์-คุณวชิระ-คุณวชิราภรณ์-คุณสิริญาพร-คุณวนิชภรณ์ ชุมเปี้ย
 คุณสุริยวรรณ-คุณอาทิตย์สูงกุล-คุณสุทธามาศ-คุณนพรัตน์โชค ทั้นใจชน
 คุณสุวรรณดา-คุณแอ้มลิ้ม แซ่ตั้ง, คุณสุพัตรา แซ่เอี่ยม, ครอบครัวตันตินิรามย์-วิติวารภรณ์
 คุณสุวารี-คุณสุวรรณดา-คุณรัชนิวรรณ และสมาชิกแม่บ้านสวนพนาวัฒน์
 คุณสาวารล-Jiro Deguchi, คุณวคิน-คุณวริน ภูมิประดิษฐ์กุล และครอบครัวบัวทอง
 คุณหยงซ่ง-คุณนวลจันทร์-คุณอุฐฐมาวดี-คุณสิริชัย-คุณอารียา จรัสวีโรจน์
 คุณอนงค์ลักษณ์ คัมพะจันทร์, คุณโคโคโร-คุณมามารุ อิชิชิม่า
 คุณอนันต์-คุณนพพล-คุณนชฤทธิ์ คูศิริตระการ, คุณวิมล ศิริศักดิ์
 คุณอนันต์-คุณนิภา-คุณสุชาติ-คุณอุยัยัน-คุณภัทรพงศ์-คุณนิจดา-คุณพรพิชชา อมรชัยยาพิทักษ์
 คุณอนุชาติ-คุณสุนิดา-คุณพิทยาธร กรวิจิตต์ศิลป์, คุณภรรณกานต์ จันทร์คำ
 คุณอรุณี-คุณทิรัญ-คุณณภัทร-คุณธนิดา-คุณยุทธนา ไพศาลศิริรัตน์
 คุณอัศวพันธ์-คุณอิสริย์-ด.ช.ธนาวัฒน์ และครอบครัวสงวนบุญเลี้ยง
 คุณอัศวเรศ-คุณรัชณี-คุณวิศรา-คุณรชนเรศ เพชรวิภูษิต

คุณอารีย์-คุณมนีรัตน์ คงคำล้าเลิศ, คุณจิต-คุณอุธิรงค์-คุณภูมิเมธา ก้อนมณี
 คุณอำนาจ-คุณวราภรณ์-คุณพินญา-คุณรุ่งทิวา อินทร์ชิน
 คุณเอ็ง แซ่เอ็ง-นายแพทย์มัจฉินท์-คุณนภาพร-คุณณภัฏ-คุณวรัญญ์ เจลิ้มพรพงศ์
 คุณเยี่ยมเล็ง-คุณไช้ฮุ้น-คุณบุรณเลิศ-คุณสมศรี อำนาจเกษม
 คุณยาลิม-คุณสุญาณี-ด.ช.สรวีชัย มานะไชยรักษ์ยาลิม
 เจ้าหน้าที่ และอาสาสมัครร่วมงานบุญ World Peace Valley
 ชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
 ด.ญ.เพชรรดา มั่นเจริญ และ บริษัท Aur Network System Co Ltd.
 ด.ต.พิศาล-คุณปฐมพร-คุณชาญชัย-คุณศุภวัฒน์ ทายนต์
 ด.ต.สมชาย-คุณกรนก-คุณธนกร-คุณชูภักดิ์ศา วงษ์เสงี่ยม, คุณมาลี ภูระหงษ์
 ทพ.มงคล-คุณธีร-ป๋ายาตายาย, คุณเชียมกี-คุณศรีสมบุรณ์-คุณสนั่น-ดร.ธีระภาพ พูลสวัสดิ์
 นพ.ภาณุเมศ-พญ.สุนัย-ด.ช.กล้าตะวัน-ด.ญ.จินตามณี ศรีสว่าง
 พ.อ.องอาจ-พ.ต.อ.กมลเดช-คุณสุภา-คุณอนุกุล-คุณทวีศักดิ์-คุณจริยาพร ศรีวรรณ
 พญ.นฤมล-คุณอชิระ จินตพัฒนากิจ-คุณสุเมธ เทพวิชัยศิลปกุล
 พล.ต.ต.ศรีศักดิ์ ธรรมรักษ์-คุณสมบุญ-คุณสุนันทา ธรรมรักษ์
 พล.ต.บรรเจิด-คุณจามรี-คุณกษิเดช-คุณจิตติกร-คุณปภาวี เทียนทองดี
 ภาณุ.ชัยบุญศักดิ์-คุณศรินทร์ทิพย์ เจตนาลัมฤทธิ์โชค, คุณวรุณี สุริยิตติเวชย์ และครอบครัว
 ร.ต.บุญส่ง-คุณสุพร พันธุ์โกศล, ทพญ.บงกช สุวรรณปัทม
 รศ.ดร.อัญชลี-คุณสุจิตต์ สารภี สวัสดิ์ธรรม, คุณนิรมิตร-คุณณัฐกรฤต นามสูงเนิน, คุณสุมาลี ชาวผ่องศรี
 สทญ.ดรณี-ดร.โรจน์-คุณดิทเตอร์-คุณสิริน-คุณลาลิน เนกเล่, Phramaha Jirapan Volaketu
 Phramaha Prasit Thimachai Duangporn Rigby
 Phra Chatchai Chakharo Fujioka Tomiko
 Phra Panya Taniyo G.Alexander Sandri
 Akiba Hitoshi Ichio Yoshioka
 Alan-Chayuda Chapman Jacky choi
 Ampika Kenneth Carlson Janet Chenaphun
 Amporn Kotchavong Jason-Amethyst-Jan-June Sukiam
 Amporn Wonsey Jiraporn Tankunakorn
 Amporn-Isara Veerapattayagosol Joann Booncherm
 Andreas Klein Jody-Juamnian Janow
 Andrew-Pimchanoke Hazlewood Kalathone&Thiphachanh Sritiraj
 Anothai-Pachara-Pawaroon Chandanaraja Kalaya Sirimitr
 Apichaya Tangchakkrachai Kelvin Ooi
 Art-Saykham Borihane & Family Khun William Tylor Wolff
 Atiya-Mogens Pedersen Krit-Pichayuth Kittisriswai
 Benja sandri Lamduan-Claus Puggaard
 Boonchai Asdondamrongchai Lau Wai Lan
 Chagan-Pakanang Sheerajin Leif Pettersson
 Chan Wan Man Lom-Julia Dalsgaard Jensen
 Charus Inkeaw M. Aruna Santa Bandara
 Chiemi-Kenzo-Mitsuko Tamura Manisone-Chanarong Opaskit
 Chino Gingiro Marean Nielsen
 Crystal Software Group Mariko Yamakawa
 D.M. Mala Kumary Dissanayaka Mirella Kampus
 Dario Botolati Mone-Khammy Vongsamphan
 Dhammakaya Youth Group (DYG) Namthip Morris
 Dr.Henry Scheyvens, Dr.Janya Sang-Arun Napalai Choto

Naporn Mock	Sunee-Sae-Une-Pat Sirijitviraj
Narorn, Rachana Mock	Supawan Chatpattrapol
Naruemon-Oliver Kunz	Supichaya Panprasert
Nataya-Taiki-Kasuaki Shusubo	Supinya Metanai
NG, คุณแพนจิต คุณศรี	Surattana Palanchai
Ozawa Takashi	Sutthineewan-Aldo Curti
Panadda Thanasuansan	Suwanna-James Moyer
Par Liboon	Suwimol Klunchoo
Par-Kham Liboon	Sydney </>
Paul Patra	Tanawan Phoophat & Suchana Simasingh
Paul Pridanonda	Tang Sion Tung
Peony Danrongk	Tang Tuong Hock And Family
Phenpuck Anukul	Thomas-WandeeThaviu
Pintip Metanai	Thomas-คุณจุไรรัตน์ เบาเวิร์
Ploy Nelson	Thongnhot-Vasana-Cindy-Julina Khamvongsa
Pornnipa Buteak And Arnold Strom	Tipawan-Bee-Nat-Timmy Intakanok
Pornpimol Kunhaweak	Toeda Kenichi
Pranee Jarurithaikan	Tomonori-Yuya Takeshige
Pratarn Trakuluraiporn	Toyoie kenji
Rusika-Gary Klamer	Varaporn Metanai
Sakultra-Samira-Sabrina-Richard Capps	Wanangkana Kitty Tempati
Siriwan and Family Fung	Wannapa Thara
Somboon Watkins	Warangkana Kitty Tempati
Somphan Maliwong, Mieko-Keita Endo	Wesley & Pratuang Tuggey
Sophon Ruennakarn	Wonlope Kongmuang
Sowvane Pinpetch	Woo You Hong, Bubha Wan
Suganda Cluver	Yoshihiro-Mrs.Takiko Maeda & Family
Sumalee Metanai	Phangna Phatthanamourack Phui-Phagna Phengdy-
Sunee Sirijitviraj	Kindalasit Bilavarn