

สำหรับผู้ต้องการฝึก

“หยุดใจ”

อย่างถูกหลักวิชา

เพราะหยุดเท่านั้นเป็นตัวสำเร็จ

รวมโอวาทการปฏิบัติธรรม
“คุณครูไม่ใหญ่” ผ่านการคัดธรรมะสี่สวดใส

致佛法军队之英勇战士

第一册 (简体字版)

แต่นักรบกล้า
แห่งกองทัพธรรม

แต่นักรบกล้า แห่งกองทัพธรรม

เล่มที่ ๑

(การ์ตูน 1-25)



致
佛法军队 之
英勇战士

第一册

(简体字版)

หนังสือ **"แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม"** เป็นหนังสือที่จัดทำขึ้นเพื่อถวายเป็นสังฆทาน

น้อมบูชาธรรมคุณครูไม่ใหญ่ (หลวงพ่อรัญมขโย)
เนื่องในวันคุ้มครองโลก วันที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕

เนื้อหาภายใน คือ โอวาทการปฏิบัติธรรมที่คุณครูไม่ใหญ่ (หลวงพ่อรัญมขโย) ได้สอนไว้ในโอกาสต่างๆ และมีทีมงานผู้รักการปฏิบัติธรรมได้รวบรวมไว้ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๙ โดยจัดทำเป็นการ์ตูนธรรมะสีสดใส มีอ้างอิงที่มาและวันเวลาที่ท่านได้สอนไว้ ซึ่งได้ใช้ประโยชน์อย่างแพร่หลายในช่องทางออนไลน์อย่างต่อเนื่องมาจนถึงวันนี้

ลูกๆ ครอบครัวทั่วโลก เป็นอีกหนึ่งครอบครัวที่ได้มารู้จักวัดพระธรรมกาย ได้มีโอกาสรู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ได้รู้จัก ปฏิบัติตาม และซาบซึ้งกับ

คำว่า **"หยุดเป็นตัวสำเร็จ"** ที่หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้มอบไว้ เป็นมรดกธรรม และคุณครูไม่ใหญ่ (หลวงพ่อรัญมขโย) ได้เมตตานำมาถ่ายทอดสอนลูกๆ ทุกคน

ทุกคำสอนของท่านมีค่ามาก โดยเฉพาะโอวาท การปฏิบัติธรรม ที่ท่านได้ให้ไว้ มีคุณค่าอย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่รักการฝึก **"หยุดใจ"** อย่างถูกหลักวิชา และน้อมนำมาปฏิบัติเพื่อให้ **"ใจหยุด"** และเข้าถึงความสุข ความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม เพราะ **"หยุดเป็นตัวสำเร็จ"** อย่างแท้จริง

ลูกขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของคุณครูไม่ใหญ่ (หลวงพ่อรัญมขโย) ที่มีต่อลูกๆ และชาวโลกทุกคน

บุญกุศลทั้งปวงที่เกิดจากการจัดทำ และถวายหนังสือ **"แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม"** เป็นธรรมทาน

อันเป็นสิ่งมหัศจรรย์ในครั้งนี้ ลูกๆ ของน้อมนุชาธรรม
คุณครูไม่ใหญ่ (หลวงพ่อรัญมขโย) ด้วยความเคารพยิ่ง

กราบขอบพระคุณคำสอนอันทรงคุณค่า เพื่อการ
"หยุดใจ" อย่างถูกหลักวิชา ของคุณครูไม่ใหญ่
(หลวงพ่อรัญมขโย) ด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่ง

กราบขอบพระคุณพระอาจารย์พร้อมทีมงานผู้รัก
การฝึก "หยุดใจ" ที่ตั้งใจรักษาคำสอน และรวบรวม
โอวาทการปฏิบัติธรรมของคุณครูไม่ใหญ่ (หลวงพ่อ
รัญมขโย) จัดทำเป็นการดรรชนีสี่สไลด์ ให้ผู้อ่านได้
ปฏิบัติอย่างถูกหลักวิชาตามที่ท่านสอนไว้

กราบขอบพระคุณพระคุณเจ้าทุกรูปที่เมตตา
เป็นนื่อนาบุญ และใช้หนังสือเล่มนี้ เพื่อประโยชน์
ในการเผยแผ่วิชาธรรมกายไปทั่วโลก

กราบขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนในทุกด้านให้
หนังสือ "แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม" เล่มนี้สำเร็จ
สมบูรณ์

กราบขอบพระคุณเจ้าของภาพสี่สไลด์สไลด์ ที่ใช้
จัดทำการ์ดธรรมะ เพื่อเป็นธรรมทาน ในครั้งนี้

ลูกๆ ครอบครัววิกิจ

วันที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕



泰语编者的话 ……

编辑《致佛法军队之英勇战士》这本书，乃是为了在2022年4月22日地球日供养不大老师（即泰国法身寺法胜大师）。

这本书的内容为不大老师在各地的禅修开示，原先是由一群热爱禅修的弟子们所组成的工作团队，从2016年开始将这些内容加以筛选，标注开示日期及所引据的书籍，做成五彩缤纷的卡片，在网路上与大众结缘，直至今日。

编辑成书的Tawekij 这个家族从法身寺不大老师这里学习到了生命真谛，并加以修行实践。特别对“静止乃成功之本”这句话感铭五内，而此教导便是不大老师继承自北揽寺祖师（帕蒙坤帖摩尼祖师）之遗教。

不大老师的每一句法语都极具价值，尤其是有关修行静坐的开示，对喜爱练习静心者格外难能可贵。依据这些禅修开示将可学习到正确的修行方法，让心得以静止下来，并得到真正的快乐。无论在世间或出世间的道路上，都能有所成就，因为“静止乃成功之本”。



感激不大老师对所有弟子及大众的慈悲教导，编结此书的善业乃是无上功德的法供养，愿以此敬献给尊贵的不大老师。

方法正确的静心法语价值无双，挚诚感念不大老师的恩德。也感谢热爱禅修的工作团队，将这些珍贵的法语用心整理制成卡片，让大众方便传送阅读、依法实践。

感谢僧团慈悲作为福田，接受这份法供养。也感谢所有促成这本书完成的所有善因缘，包括五彩缤纷的卡片制作等等。

Tawekij 家族 于2022年4月22日（世界保护日）



华语编译者的话 ……

原泰语书结集了380张禅修开示卡片，有鉴于每一张卡片并没有很绝对的先后顺序，为了能够更快速且更便利地传送到有志修行静坐的华人手上，便先将前二十五张卡片结集为第一册，并制成电子书，以利大众学习。

不大老师的禅修指导语看似轻松朴实，其实言简意赅，字里行间颇具深意，有的时候还会一语双关。使得在翻译时，往往无法仅就泰语的理解便着手翻译，还要不时闭上双眼，依照文意实际操作一番，待较能掌握所指的静心要领时，再参酌最贴近原泰语的华语翻译，串成容易理解的通畅文句。

然此华译本在编辑上仍将其泰语资料原封不动保留下来，除了是对原指导语及卡片制作团队表达敬意外，也让有意进行泰汉对读的人更加方便。



这本书能够顺利完成，首先要感谢寺院里诸多长老，对某些关键字句的细心解说，也要感谢华语区诸位法师不时的鼓励及提供修改意见。而此时正在阅读的各位，更是需要感谢的对象。因为大众的阅读使用，才让这样的编译工作更加有意义，世界光明也更加有希望。既然人身难得今已得，佛法难闻今已闻，不妨就让我们在修波罗蜜上的道路，相互扶持，携手同行吧！

若您对本书有任何意见，都请您不吝惠赐指教。而若您对这样的静心方法有兴趣进一步了解，都欢迎您就近联络法身寺在世界各地的分别院。

愿将圆满这本书的所有功德，回向给成就此书的诸大善缘，特别是开示这些指导语的不大老师。也随喜各位的功德！

黄侃如 มุกมณี 2022年5月15日（卫塞节）



GET คำว่า “หยุด” จะไว

พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย
ท่านให้สูตรสำเร็จเอาไว้เป็นสูตรชีวิต ผิดจากนี้ไปไม่ได้ ท่านบอกว่า

“หยุด..ตั้งแต่เบื้องต้น จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์”

“ไม่ต้องไปทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้”

.....ถ้าเราไม่ฟังผ่าน หรือฟังจนลืมนิ่ง ตรงนี้สำคัญมากนะ.....

ถ้าฟังผ่านก็หลายปีทีเดียวกว่าจะหมดกรรม

พอหมดกรรม ก็จะมาทำตามแบบที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านแนะนำ

ตอนมีกรรมอยู่ ก็ทำตามแบบวิธีของตัวเอง ใช้พินิจพิจารณา

โดยเข้าใจว่า นั่นเป็นสติปัญญา เอามาใช้ในการปฏิบัติธรรม ซึ่งตัวคุณเคยกับวิธีการหยาบๆ ทางโลก
เพราะคิดว่าจะนำมาใช้ได้เหมือนกัน แล้วผลก็คือ มันไม่ได้ผล ไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม

了解所谓的“静止”才会进展快速

祖师以此获致成功之模式为其生命之模式。



祖师说：“从一开始便要静止，直到成为阿罗汉依然要静止。”

“除此之外，不需要再去做任何其他额外的事情了。”

这部分非常重要，不要充耳不闻或者因妄念纷飞而没有听进去。

若充耳不闻便会平白虚耗多年，直到业报尽除才会再跟随祖师的指导去做。

业报阻碍时，便会按照自己的方式，以为世间上所学到的方法也能用在此处。

结果就是：没有任何进展，无法在修行上有所成果。

อยู่กับ “สิ่งที่เราเข้าถึงในตอนนั้น”

ไม่ต้องไปทำอะไร

ทำหยุดกับนิ่ง เฉยๆ ในสิ่งที่เราได้เข้าถึงในตอนนั้น

จะเป็นแสงสว่าง จะเป็นดวงธรรม เป็นองค์พระ หรือเป็นกายภายในอะไรก็แล้วแต่
พยายามจับตรงนี้ให้ได้ เดี่ยวมันเป็นไปเอง

แต่ถ้าเมื่อไหร่ เรามีความรู้สึกคาดหวัง อยากได้ อยากมี อยากเป็น
หรือต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เดี่ยวมันหยาบ
สังเกตดู

与“当时进入的状况”在一起



不需要做些什么，只是静止、如如不动地与当时的状况在一起。

无论是看见亮光、法球、佛像，或者是身内身，都尽量维持在那里，
然后便会自然而然地进展下去。

一旦开始有所期待，想要、想有、想成为什么样子，
或应该这样、应该那样，心就会变得粗糙起来了。

好好观察看看！



เป็นมิตรกับทุกๆ ประสบการณ์

เป็นมิตรกับทุกๆ ประสบการณ์ ที่เกิดขึ้น
ไม่ว่าจะพุ่งข้าม มืด เมื่อย ง่วง เห็นภาพโน่นภาพนี่
แม้ไม่เห็นอะไรก็ตาม หรือจะไม่มีอะไรใหม่ๆ มาให้เราเห็นอีก
ก็เป็นมิตรในทุกๆ ประสบการณ์
หน้าที่เราดูอย่างเดียวนะ **สบายๆ**

与所有内在经验为友



要将所有发生的经验视为朋友。

无论是妄念、黑暗、酸痛、昏沉，或是看到这、看到那的，

即使什么都没看到，或者再也没有什么新的画面出现，

也要与所有的经验为友。

我们的责任只有轻轻松松地看着。



摘录自《致佛法军队之英勇战士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

เป็นมิตรกับความมืด (ไม่ใช่ศัตรู)

ความมืดเป็นมิตร

ไม่ได้เป็นศัตรูกับการเข้าถึงธรรม เป็นความมืดที่น่ารัก
ถ้าเรารู้จักที่จะอยู่กับความมืด ความมืดก็จะเป็นเกลอ เป็นสหายของเรา
อย่ากังวลกับการเห็นภาพ หรือว่าต้องเห็นอะไรอย่างนั้น
อยู่กับความมืดอย่างสบายๆ อย่างนี้ไปเรื่อยๆ
ยิ่งมืดก็ยิ่งดีก ยิ่งดีกก็ยิ่งใกล้สว่าง
ไม่ช้าความสว่างจะมาเอง

与黑暗为友（而非敌人）



黑暗是朋友，而不是证得佛法的敌人，是可爱的黑暗。

如果我们知道要与黑暗在一起，黑暗就会成为我们的伙伴、我们的朋友。

不要担心有没有看到画面，或者必须看到什么，

轻轻松松地一直跟着黑暗在一起。

夜色越暗就表示时间越晚，时间越晚就表示快要天亮了。

因此，再过不久，光亮也将自行到来。



มีอะไรให้ดู..ก็ดูไป..

มีอะไรให้ดู เราก็ดูไป จะเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ
เป็นอะไรก็ช่าง โผล่ขึ้นมาในกลาง ก็ดูไปเรื่อยๆ

ไม่ต้องไปปรับปรุง ไม่ต้องเปลี่ยนแปลง ไม่ต้องไปเพ่งจับไล่

หรือ ตัดภาพที่ไม่ต้องการออกไปเหลือแต่ภาพที่ต้องการ ไม่ต้อง!!!

มีมืดๆ ดูมืดๆ มีสลัวๆ ดูสลัวๆ มีสว่างๆ เราก็ดู ดูเฉยๆ

有什么，就看什么！



无论出现的是人，是动物，是物品，或者是什么都行，

不管有什么涌现在身体中央，就持续地看着。

不需要去装饰、去改变、去驱赶，或者去修剪画面，只留下需要的部分。

不需要去做这些！

有黑暗，就看着黑暗。有昏暗，就看着昏暗。有光亮，就看着光亮。

就只是静静地看着而已。



ดูไปเรื่อยๆ ไม่ต้องคิดอะไร คือ “หยุดใจ”

ทำให้มันสบายๆ หยุดนิ่งอย่างเบาๆ ในกลางกาย

ตรงตำแหน่งที่เรามีความรู้สึกว่ตรงนี้มีคามมั่นใจว่า ศูนย์กลางกาย

มีอะไรให้ดู เราก็ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ ไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

คือ

ฝึกความไม่คิด ไม่มีคำถามอะไรทั้งนั้นในใจ ไม่ต้องเอ๊ะๆ อ๊ะๆ อะไร

ดูมันเฉยๆ เพื่อฝึกให้หยุดนิ่งเฉยกับคามไม่คิด และก็อารมณ์เย็นๆ

“让心静止”是什么都不想地持续看着



让心放松舒服，轻飘飘地静止在身体里面，

就在确实感觉特别轻松舒服的位置上，也就是“身体中心点”了。

此时若出现了什么，就轻轻松松地持续看着，不要去想些什么。

亦即

练习不去思考，没有任何疑问。

只是持续看着，以训练心不去思考地静止不动，并且清凉舒畅。



สักแต่ว่า..

จำคำนี้ “สักแต่ว่า” นะลูกเอ๋ย
จะเปิดเผย สิ่งล้ำค่า ให้ลูกเห็น
เห็นความมืด ติดตา อย่าล้าเค็ญ
สักแต่ว่า ฉันเห็น ก็เป็นพอ
หนึ่งเบาๆ ต่อกไป ใจหนึ่งหนึ่ง
เดี๋ยวก็บึ้ง ใสแจ้ว จนร้องอ้อ
เพิ่งเข้าใจ “สักแต่ว่า” วันนี้นอ
ช่วยบอกต่อ “สักแต่ว่า” คำล้ำจริง

就只是这样



要记得“就只是这样”这句话。

静坐时，即使只有看到一片漆黑，也要持续看着那片漆黑，

不要有困难烦躁的感觉，只要知道看到了便已足够。

维持着宁静轻盈的状态，让心继续宁静下去，便会刹那间清澈光亮起来，

然后在当下突然了知原来就只是这样！

“就只是这样”真是非常有价值的一句话。



摘录自《致佛法军队之英勇战士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

ดูไปเรื่อยๆ แบบดูหนัง

เหมือนเราซื้อตั๋วดูภาพยนตร์ในโรงหนัง

เราก็ไม่รู้เรื่องว่ามันจะดำเนินไปอย่างไร

เราก็ดูเท่าที่มีให้ดู แล้วก็ติดตามเรื่องราวไปเรื่อยๆ

ไม่ซ้าก็จบเรื่อง ได้รับความบันเทิงใจ

เพราะฉะนั้น ฟังแล้วก็จำ จำแล้วก็ทำ จะง่าย

像看电影般地持续看着

就像我们买了票，到电影院看电影，

我们并不知道剧情的走向为何，

只是它演什么，我们就看什么，一直看下去，

不久就结束了，感到开心喜悦。

所以，听过后就要记住，记住后就要照着去做。

这样就会很简单。



ไม่ชัดเจนก็ไม่เป็นไร ดูไปเรื่อยๆ

ไม่ชัดเจนก็ไม่เป็นไร

ก็ดูไปเฉยๆ ดูไปเรื่อยๆ ให้หยุดให้หนึ่ง

แต่อย่าฟัง อย่าไปเผลอ แต่ถ้าเผลอไปแล้วก็ดึงกลับมาใหม่

ให้หนึ่ง เบาๆ สบายๆ ใจเย็นๆ ให้มีความสุขทุกรอบ

ความสุขรอบนี้ จะได้เป็นกำลังใจสำหรับรอบต่อไปที่เราจะนั่ง มันจะได้ส่งต่อๆ ไป

เราจะได้นั่งมีความสุขตลอดเส้นทางเลย

ให้มันนิ่งๆ สบายๆ เดียวก็ชัดขึ้นมา

不清楚也没关系，就持续地看着

不清楚也没关系，只是一直持续地看着，让心止歇，静定下来。

不要散乱，失去正念。如果失去正念就再重新拉回来。

轻轻地、放松舒服地逐渐静定下来，不要着急。

让每一次的打坐都有喜悦的感觉。

此次的喜悦将成为下一次练习的动力，而不断延续下去。

我们要让所有练习静定的过程都充满法喜。

只要让心维持在宁静、舒服的状态，内在经验自然会清晰起来。



ดูด้วยใจ ไม่ใช่ดูด้วยตา

ลูกนัยน์ตาเราอยู่ในระดับองค์าเดิม
ไม่ต้องเหลือบตาลงต่ำไปดู

ให้ทำเหมือนเราแอบๆ มองดูดวง ดวงค์พระนิดๆ เหมือนไม่ได้ตั้งใจดู
นี่คือ วิธีดูเข้าไปในกลางกายอย่างถูกวิธี

ถ้าเหลือบตาลงไปดู ก็เท่ากับกดลูกนัยน์ตา อย่างนี้ผิดวิธี
จะทำให้ปวดตา ปวดกระบอกตา เมื่อย ตึง นั่งไม่มีความสุข

以心眼去看,而非肉眼



我们的肉眼依然维持在同样的视野高度，

不需要往内向下去看，意图看个仔细。

就好像我们无意中瞄到一点点水晶球或佛像的模样，

这才是看身体中心点的正确方法。

如果刻意往内向下去看，就会压迫到眼球，这是错误的方法。

眼球及眼眶都会酸痛、疲累、紧绷，静坐时便无法感到喜悦。



3 คำ...ยอม หยุด เย็น

สองตัวนะ “ช่างมัน” อีกสามตัว คือ “ยอม หยุด เย็น”
ยอมว่าเราหยุดใจได้แค่นี้ ใจมันก็จะได้หยุด แล้วมันจะได้เย็นใจ
พอใจอยู่เย็น มันก็เป็นสุข

เราคงเคยได้ยิน อยู่เย็นเป็นสุข อยู่ร้อนมันเป็นทุกข์

จำนะลูกนะ จำไว้ให้ดีๆ

ถ้าจำได้แล้ว ต่อจากนี้ไป นั่งตรงกลางอย่างสบายๆ

เราถึงตรงไหน ยอม หยุด แล้วก็เย็น นะลูกนะ

接受、静止、清凉



“就这样算了”也可以说成是“接受、静止、清凉”这三句话。

接受我们只能静心到这个程度，心才会真正静止下来，才会感到清凉舒畅。

满足于所处的清凉状态，接着便会转为喜悦的感受。

曾听说过：清凉即舒适愉快，燥热即痛苦难当。

所以要好好记住！从现在起，轻松舒服地在身体中心点静止下来。

做到怎样的程度，便要接受，才能静止，随即清凉。



摘录自《致佛法军队之英勇战士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

ไม่เร่งร้อน เอาเท่าที่ได้ แค่ไหนแค่นั้น

เมื่อวานนี้ถึง 50% แล้ว

วันนี้เราก็หนึ่งเฉย เริ่มต้นใหม่

มันก็ไป 50% อีกรักก็ไม่เป็นไร ยอมมันไปก่อน

เราเข้าออกตรง 50% นี้ให้คล่อง

ฝึกจนกระทั่งคล่องไปเลยตรง 50%

พอเราไม่เร่งร้อน ว่าให้ถึง 100% หรือยิ่งกว่า 100%

พอทำอย่างนี้หนักเข้า มันก็ก้าวหน้าไปเอง

不要焦急，做到多少就是多少



昨天静心到50%的程度了，今天也再重新来过，继续练习静心。

如果也只能静心到50%的程度，也先接受下来，

把到达这个50%的静心程度练到纯熟。

当我们不焦急一定要赶快到达100%，甚至超过100%的程度，

这样的话，便会自然而然地不断进步。



สุขนิดหนึ่งก็พอใจ..แล้วจะถึงสุขจริงๆ

หนึ่งแล้วต้องมีความสุข

อย่างน้อยความสุขเบื้องต้น คือ

ความสบายๆ โล่งๆ ว่างๆ โดยที่ไม่คิดอะไร

จนกระทั่งไปถึงจุดที่เรายอมรับว่า

นี่แหละ คือ สุขจริงๆ

有点喜悦便能满足，方能真正法喜涌现



练习静心了，就要感到喜悦。

至少初步的喜悦是：没有任何思考所带来的轻松舒服、宽广开阔。

直到我们到达一个自己能够确认的点，说：

对！就是这里。

这就是真正的法喜涌现。



摘录自《致佛法军队之英勇战士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

ฝึกไปเรื่อยๆ “พอใจ”เท่าที่ทำได้

วันนี้เราพึงพอใจในการนั่งธรรมะ ได้ 5 นาที

วันพรุ่งนี้ฝึกใหม่ ฝึกไปเรื่อยๆ

แม้วันพรุ่งนี้จะดีไม่เท่าวันนี้ก็ช่าง หรือดีกว่าวันนี้ก็ช่าง

ให้เฉยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ ล้มลุกคลุกคลานกันไป เราก็ฝึกกันไป

นี่เป็นทางมาแห่งบารมีของเรา

บุญเกิดขึ้นทุกครั้งที่เราปฏิบัติธรรม อย่างที่เราไม่รู้ตัวเลย จะเกิดขึ้น ทุกอนุวินาทีเลย
กาย วาจา ใจ ของเราจะถูกกลั่นให้สะอาดแล้ว สะอาดเล่า บริสุทธิ์แล้วบริสุทธิ์เล่า เพิ่มขึ้นทุกวัน

不断练习，对做到的状态感到满意



即使对自己今天练习静心的过程，只有五分钟感到满意。

我们明天也要再重新开始，不断练习，

无论明天比今天做得好，做得不好，都无所谓。

就算历经艰辛，也要不为所动地持续练习，此乃累积成波罗蜜的由来。

我们每次修行的分分秒秒，都在不断产生功德，

身口意也在不断净化中，愈益清净无瑕。



“ฟังพอใจ” เท่าที่มีให้ดู

ไม่ลื้ม ไม่เร่ง ไม่เพ่ง ไม่จ้อง ไม่เน้นภาพ ไม่เค้นภาพ
เพื่อที่จะให้ชัดตั้งใจเรา
มีให้ดูแค่ไหน ให้ฟังพอใจแค่นั้นไปก่อน
ให้ดูอย่างสบายๆ ธรรมดาๆ
เหมือนเราดูต้นหมากรากไม้ ภูเขาเลากา หรือดูทิวทัศน์อย่างนั้น

对所能见到的心满意足



练习静心的时候，不要过度用力，或心急着要马上有成果。

对于所见到内在的画面，也不要去过度凝视或紧盯不放。

不要过度强调要有内在的画面，强迫自己一定要看到什么。

无论能见到什么，都先感到心满意足。

用轻松平常的状态持续地看着就好。

就好像是看着花草树木、望着远山，或是欣赏风景那般。



เริ่มต้นด้วย “ความพึงพอใจ”

ถ้าเราเริ่มต้นด้วยความพึงพอใจ ไม่เบื่อ
จากความไม่เบื่อ จะนำไปสู่ความสบาย
และสบายสบาย ยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ

以“自我满意”作为起点



如果我们以“自我满意”为出发点，便不会对修行静坐感到厌倦。

进而从不生厌倦，进入轻松舒服的状态，

并且不断不断地更加放松……舒适……。



摘录自《致佛法军队之英勇战士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

อินโนะๆ เด็กๆ อนุบาลๆ

อย่าเป็นคนช่างสงสัย ให้ทำเหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มีสมอง
ไม่ต้องไปวิเคราะห์ วิจัย วิจาร์ณ ประสพการณ
ว่าถึงขั้นนั้นขั้นนี้แล้ว หรืออะไรต่างๆ

ให้ทำตัวเหมือนนักเรียนอนุบาล
แม้ตัวจะเป็นผู้ใหญ่ แต่ใจให้อินโนเซนต์เหมือนเด็ก
เด็กซึ่งไม่มีความรู้อะไรมากมาย ทำเฉยๆ ไป

如幼儿般的天真无邪



静坐时切勿多疑，要让自己就像是一个没有头脑的机器人那样。

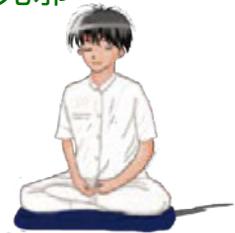
不要对内在经验做任何分析、研究或判断，

例如现在做到哪个程度了，等等之类的。

让自己就像是幼儿园的儿童一般，

尽管外在身体已经是个大人了，但内在心灵却如同幼儿般的天真无邪。

幼儿不会有过多的知识包袱，只会照着话去做而已。



ไม่กังวลกับประสบการณ์

ต้องไม่คิดว่า เหยขนาดนี้แล้ว จะต้องมึประสบการณ์ใหม่ๆ ให้ดู
แล้วทำไมประสบการณ์ไม่เปลี่ยนแปลง
ต้องไม่มีความคิดนี้

ไม่เปลี่ยนก็ไม่เปลี่ยน เปลี่ยนก็เปลี่ยน เหยๆ ตลอด เป็นปกติ
ใจเป็นปกติ อย่างนี้ศึกษาวิชาธรรมกายได้

不必为内在经验而忧心



不要想着：“心已经都这么宁静了，

应该会有新的内在经验出现才对，为什么还迟迟未有任何变化？”

不要产生这样的念头。

没有变化将随它没有变化，有所变化就随它有所变化，

以最平常不过的心态，如如不动地持续下去。

一颗平常心，才得以修习法身法门。



เรื่อง เพราะติดประสบการณ์ ใจไม่มีความสุข

เวลานั่งธรรมะ อย่าตั้งใจจนเกินไป
ไม่ต้องไปเสียดายประสบการณ์ที่เราเคยหนึ่งแล้วดี
เพราะจะทำให้เราเผลอไปเรื่องอย่างผิดวิธี
เราต้องปล่อยวาง เพื่อให้ใจได้รับความสุขบ้าง
ไม่อย่างนั้น..ใจเราก็จะไม่มีความสุข

因过去经验而急功心切，则心不舒坦



静坐之时，不需要过度专注。

不要因为美好的禅修经验已经过去了，而感到惋惜。

那将使我们犯下急功心切的错误，一直想要尽快有所成果。

我们要做的是放下，放下的心才能再度感到喜悦。

不然的话，心将舒坦不起来。



摘录自《致佛法军队之英勇战士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

ไ้กรอบของเวลา

เรียนแบบไม่มีกาลเวลา เป็นผู้อยู่เหนือเวลา

จะไม่มีเวลามาบีบ มาบังคับ หรืออยู่ในกรอบของกาลเวลา

ใจเย็น จะทำให้ใจเราละเอียด อีกรี่ล้านปีเราก็คอยได้

เย็นขนาดนั้น จะเรียนวิชาธรรมกายให้ดีต้องอย่างนี้

不要有时间的框架



如同没有时间概念般地持续练习，凌驾时间之上。

这样的话，将不会受到时间的限制，或陷入时间的框架中。

淡定不焦躁的状态，将使我们的内心变得细腻起来，

即使要等待个千万年，依旧从容不迫。

若想学好法身法门，就必须那样地清凉自在。



นั่งแบบรถไฟ

ภายในต้องเยือกเย็น สุขุม ละมุนละไม นิ่งๆ นุ่มๆ สบายสบาย
ทำเหมือนรถไฟที่แล่นอยู่บนราง จะมีเสียงหนึ่งที่เราคุ้นเคย
คือ ถึงก็ช่างไม่ถึงก็ช่าง นั่งไปเรื่อยๆ
เดี๋ยวก็ถึงสถานี ถึงจุดหมายปลายทาง

ปฏิบัติธรรมะก็เช่นเดียวกัน ถึงก็ช่างไม่ถึงก็ช่าง
ทำใจเย็นๆ อย่าไปซีดซัด นั่งไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็ถึงจุดหมายปลายทางเอง

如同火车一般



内在要维持清凉、细腻、柔和、宁静、软绵、舒适的感觉，
就如同火车行驶在轨道上，经常会有一个熟悉的声音，说道：
管它现在开到哪里了！只要一直坐着，自然就会到站，会到达目的地。
修行静坐也是如此，已经到哪里了并不重要，
只要不心急，没有恼怒不悦，持续坐下去，
自然会到达最终目的地。



摘录自《致佛法军队之英勇战士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

อย่า..ไปกำหนดวัน กำหนดคืน..

ค่อยๆ สั่งสมไป อย่าไปกำหนดวัน กำหนดคืน กำหนดเวลา

ว่าวันนั้นวันนี้ เราจะต้องเอาให้ละเอียด หรือเวลาเท่านั้นวัน เท่านั้นวัน
หรือจะให้ละเอียดก่อนเข้าพรรษา ไม่ต้องไปตั้งเป้าอย่างนั้น

นั่งไปเรื่อยๆ สบายๆ เย็นๆ เพลินๆ ทำให้มันเพลิน

ถ้ามีความสุข ทุกรอบหรือทุกครั้งที่เราทำ อยู่นอกห้อง ในห้อง
นั่นถูกวิธีแล้ว

ความสุขในระดับนั้น จะทำให้เราเข้าถึงความสุขที่ยิ่งๆ ขึ้นไป

不要自我限定时日

慢慢累积，不要限定必须在何年何月何日有所成就，

像是今天或哪天必须到达怎样细腻的程度，

或者在雨安居前必须要有细腻的内任经验等等。

不要订立这样的修行目标。

轻松舒适、清凉愉悦地持续不断练习下去，要能感到法喜。

若在禅堂内外的每一次练习都能感到法喜，就是用对方法了，

那份法喜将会带领我们到达更加法喜的阶段，而不断延续下去。



ไม่ชัด..ก็ไม่ใช่ไร ชัดช้า..ก็ไม่ใช่ไร

ต้องเข้าใจ “วิธีหยุดใจ”

ถ้าจะให้ชัดเราแค่มองผ่านๆ อย่าไปจ้องให้มันชัดแบบหยาบๆ

เหมือนมั่งสะจักขุ (ตาเนื้อ) เราอยากจะเอาอะไรให้ชัด เราก็ต้องเพ่ง

แต่พอเราเอาวิธีนี้ไปใช้ข้างใน เป็นวิธีกลับตาลปัตรกัน ภาพก็เลยเลือนหายไป เพราะว่ามันหยาบ มันไม่ละเอียด

ถ้าเราจะดูของละเอียด ต้องทำใจให้ละเอียดเท่าของภายใน

ทำใจให้ละเอียด ต้องเบาๆๆ เหมือนมองผ่านๆๆ เบาๆ

และก็ทำใจว่า ไม่ชัดไม่ใช่ไร ชัดช้าก็ไม่ใช่ไร

อย่าคิดว่าช้าแล้วแย่ หรือว่าต้องเอาให้ชัด คำนี้ต้องไม่มีในใจเลย

不清楚或清楚得慢……都无所谓

要正确了知“使心静止的方法”。



不要紧盯着看，想要看个清楚，因为那是用肉眼看清外在粗糙事物的方法。

如果用那样的方法来看修行时的内在画面，将适得其反。

应当要先让心细腻起来，与内在的修行画面同等细腻，方能得见。

使心细腻之法需要非常轻盈，就像只是轻轻地过目而已。

并且要做好“不清楚或清楚得很慢都没关系”的心理准备。

心中切勿有“不清楚就糟了”或“非清楚不可”这样的想法。



เหมือน..นอนหลับ..แต่มีสติ

นั่งธรรมะหลับหลอกๆ ก็จะเจอของจริง

ถ้าหลับจริงๆ ก็จะเจอของหลอกๆ

หลับจริงๆ คือ นั่งหลับปุ๋ยไปแล้ว

แต่ถ้าทำหลับหลอกๆ หลับแต่ตา แต่ใจมันโพล่ง มีสติ

ตั้งมั่นอย่างดี อยู่กับเนื้อกับตัว ใจใสๆ

เดี๋ยวจะเจอของจริงที่อยู่ภายใน

如同保有正念地睡着那般

静坐时的假寐，将可见其真。

但若真睡了，所见到的却往往是假象。

所谓的真睡，就是坐下来了之后，正念即消失无踪。

静坐的假寐是只有闭上双眼，心中依然保有清清楚楚的正念，

始终将注意力放在自身之中，心清澈且明亮。

若能如此，必将见到内在的真相。



“นึกก็ได้ ไม่นึกก็ได้” เอาที่เราชอบ

ใครถนัดตริกดวงแก้วก็ตริกดวงแก้ว

ใครถนัดดองค์พระก็ดองค์พระ

ใครไม่ชอบนึก อยากจะอยู่นิ่งเฉยๆ ก็ได้

ตอนนี้มีแสงสว่างให้ดูก็ดูแสงสว่าง มีองค์พระองค์เดียวให้ดูเราก็ดูองค์พระองค์เดียว

มีหลายองค์ให้ดู เราก็ดูหลายองค์ มีเยอะๆ เราก็ดูเยอะๆ

ดูๆๆ ไปเรื่อยๆ อย่างนี้ ง่ายๆ นะ ทำสบายๆ

เชื่อเถอะนะ

忆念也行，不忆念也行，喜欢就好

熟悉忆念水晶球之法的人，就去忆念水晶球吧！



而熟悉观想佛像之法的人，就去观想佛像吧！

但若不喜欢忆念或观想，只想要维持寂静不动的样子也行。

如果出现了光亮，就看着那个光亮。出现了一尊佛像，就看着那尊佛像。

出现了好几尊，就看着那好几尊。有很多尊，就看着那很多尊。

就这样一直看着、看着。很简单，很轻松容易的。

相信吧！



摘录自《致佛法军队之英勇战士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

นึก ไม่นึก ได้หมด..อะไรก็ได้..

การนึกนิมิต นี้เหมาะสำหรับผู้ที่นึกเป็น

คือ นึกแล้วไม่ตั้ง ไม่เกร็ง นึกแล้วสบาย ก็ให้นึกนิมิตไป

แต่ผู้ที่นึกแล้วไม่สบาย มันตั้ง อดที่จะไปลุ้น ไปเร่ง ไปเพ่ง ไปจ้อง ไม่ได้

ก็ให้เปลี่ยนวิธีการ เปลี่ยนมาเป็นแบบที่ **ไม่ต้องนึกนิมิต** คือ

เอาใจของเรามาหยุดนิ่งๆ อยู่ในฐานที่ ๗

หรือกลางห้อง ตำแหน่งที่เรามั่นใจว่า **นี่คือ ฐานที่ ๗**

เอาใจมาหยุดนิ่งๆ ตรงนี้ก็**ได้**

忆不忆念都行

忆念观想所缘的方法，适合那些能够如法做到的人。

也就是忆念观想了之后，能感觉放松不紧绷，便可以用这个方法去练习。

但若是会感到紧绷不舒服，会过度用力、有压迫感，会过度凝视或紧盯，

那就要换其他方法了，不必忆念或观想。

只要把心静止在身体中央的第七点，

或只是将心静止在肚子中间，

自己能感觉到应该是第七点的地方即可。



หยุดถูก จะชอบ (ฟังพอใจ)

อยากอยู่กับอารมณ์อย่างนี้ ฟังพอใจอย่างนี้นานๆ

โดยไม่คาดหวังสิ่งใดเป็นเครื่องตอบแทน

อะไรจะเกิดหรือไม่เกิด..ก็ไม่ได้กังวล จะมีดีหรือสว่าง..ก็ไม่ได้กังวล

จะมีภาพมาให้เห็น หรือไม่มีให้เห็น ก็ไม่ได้กังวล

สรุปว่า “ไม่กังวลกับอะไรทั้งสิ้น” นั่นแหละ “ถูกส่วน”

และใจก็จะเริ่มรู้สึกนุ่ม ไม่กระด้าง ความนุ่มนวลของใจที่สัมผัสได้

เหมือนเราสัมผัสผ้านุ่มๆ วัตถุที่นุ่มๆ แล้วเราก็มีความรู้สึกว่านุ่มๆ

正确地静止，将欢喜满足

想一直持续着这样的心情，对这样的状态感到满足，不期待要有何内在经验。

不忧心即将发生或不发生什么事情，静心时所见是黑暗或光亮都无所谓，

有没有见到内在的修行画面也都没关系。

“对任何事物都不忧心”就是“到位、做对了”。

心开始变得柔软、不坚硬，可以触及到心的柔和软绵，

就像触碰到柔柔软软的布料、物品那样，

我们会有柔柔软软的感觉。

摘录自《致佛法军队之英勇战士》 จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”



หยุดดูก็จะสบาย ฟังพอใจ

วิธีสังเกตว่าทำถูกหลักวิชาไหม

ถ้าเราทำถูกวิธี ก็จะมีรางวัลเกิดขึ้นให้แก่ตัวเรา คือ

ร่างกายจะผ่อนคลาย รู้สึกสบาย ใจก็รู้สึกสบายๆ

แม้จะยังไม่เห็นอะไร แต่เราก็รู้สึกฟังพอใจกับความรู้สึกเช่นนี้

จะรู้สึกโล่งๆ โปร่งๆ กลวงๆ สบายๆ

นี่คือรางวัลเบื้องต้นสำหรับตัวเราที่ทำถูกหลักวิชา

正确静止，将轻松舒适，心满意足

如何判断静心方法是否正确？

若方法正确，将会得到奖励。也就是：

身体会放松，感到轻松舒适，心也会跟着放松舒服起来，

即使还没看到任何内在的画面，也会满意于当下的静心感受。

觉得空旷开阔、宽广舒畅、空空荡荡、舒舒服服，

这便是静心方法正确了所得到的初步奖励。



ถูกหลักวิชาจะง่าย

เราต้องจำไว้อย่างหนึ่งว่า **ตลอดเส้นทางสายกลางภายใน**
ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์

เป็นเส้นทางที่ไม่ท้อกันดาร เป็นเส้นทางของผู้มีบุญ

เพราะฉะนั้น มันจะง่าย คำว่ายากไม่มีเลย

ง่าย..ง่ายมาก จนกระทั่งไปถึง..ง่ายแสนง่าย

ถ้าเริ่มยาก เริ่มตื้อๆ ตันๆ เกร็งหรือตึง ก็แปลว่า เราทำไม่ถูกหลักวิชาแล้ว

方法正确便简单容易

必须牢记：内在的中道，是从一开始修行直到成为阿罗汉之修行道路，

且不是难行之道，乃是有功德者之修行道路。

因此，是很简单容易的，没有所谓的困难。

很简单、很容易，极其简单且容易。

如果一开始修行就觉得很困难、窒碍难行、紧绷僵硬，

就表示用错方法了。



ซับซ้อน..ไม่ใช่ Simple..ใช่

วิชาธรรมกายมันง่าย แต่มันสวนทางกับที่เคยเรียน

จะอัศจรรย์ว่า คาดไม่ถึงเลย นึกไม่ถึงเลยว่า

ด้วยวิธีการอย่างนี้ จะไปศึกษาสิ่งที่ลึกซึ้งและยิ่งใหญ่ได้ อย่างน่าอัศจรรย์

ส่วนมากเราจะคาดหวัง เดาไปว่า มันต้องยากมากๆ วิธีการต้องซับซ้อน ซึ่งมันไม่ใช่เลย

บางอย่างเป็นอย่างนั้น แต่วิชาธรรมกายไม่ใช่

วิชาธรรมกาย ต้องง่ายๆ หยุ่ดหนึ่ง เฉยๆ ง่ายๆ

เพราะฉะนั้น อย่าไปเดาว่า มันยาก ลึกซึ้งต้องยาก ไม่ใช่ นะ ไม่ใช่เสมอไป

ลึกซึ้งแต่่ง่ายก็มี ถ้าถูกวิธี

วิชาธรรมกาย ลึกซึ้งแต่่ง่าย ยิ่งใหญ่แต่่ง่าย

复杂就错了，简单就对了

法身法门很简单，与所学过的事物相比是不可思议的，

无法去猜想：居然可以用如此简单的方法，去学习那样伟大深奥的事物。

大多数的人都会认为这一定很困难、很复杂，但事实并非如此。

或许有些深奥的事物确实会很困难，可是法身法门不是这样的。

法身法门是很简单的，只要单纯地静止下来，如此即可。

只要做对了，便可用极其简单的方法学会极其伟大深奥的事物。

法身法门即是如此。



อย่าใช้กำลังบังคับใจ

นั่งอย่างสบายๆ อย่าไปใช้กำลังในการบังคับใจ อย่าไปยึดติด
ให้นั่งแบบใจเย็นๆ ใจใสๆ นั่งแบบผู้มีบุญ แบบสุขุมลชาติ
เพราะเราสั่งสมบุญกันมาอย่างดีแล้วในทุกๆบุญที่ผ่านมา
นับบุญทั้งในอดีตทั้งในปัจจุบัน
พร้อมที่จะสนับสนุนให้เราได้หยุดนิ่ง
ได้เข้าถึงดวงธรรม ถึงพระรัตนตรัยในตัวอย่างง่าย ๆ

不要用力去强迫心

轻轻松松地坐着，不要用力去强迫心，也不要有不悦的情绪，

维持心的清凉从容、透明清澈，

像一位有功德者、一位名门望族般恬静地坐着。

无论是过去或是现在，我们都已经一起圆满累积了各项功德，

这些功德都将协助我们，让我们得以静定下来，

能够很容易地证得法球，证入内在的三宝。



อย่าเน้นภาพ หนึ่งให้มีความสุข

ต้องทำอย่างมีความสุขและบริสุทธิ์

โดยเริ่มจากจุดที่ง่ายและคล่องไปก่อน
ไปเน้นที่ภาพเลย..ทำให้ช้า..

จะให้เร็วคือ ให้เริ่มต้น ณ จุดที่ง่าย คล่อง และมีความสุขก่อน
ให้เน้นที่ความสุขและความบริสุทธิ์ ไม่ใช่เน้นที่ภาพ

不要过度强调画面，要有愉悦的感觉

要愉悦纯净地去修行静坐，

先从最简单、最擅长的一个点开始做起。

如果过度强调要有内在的画面出现，反而会进步得很慢。

想要进步得快，必须从简单容易、自己擅长且令人愉悦的点开始做起，

应当看重的是愉悦纯净的感受，而非出现在内在的画面。



“ลุ่น เร่ง เฟ่ง จ้อง” ความสุขจะลด

หากเราไปเน้น ไปลุ่น ไปเร่ง ไปเฟ่งหรือจ้อง
เราจะสังเกตได้ว่า

สภาพภายในมันจะชะลอช้าลง

ปริมาณแห่งความสุขก็จะลดลง ลดลงในระดับที่เราไม่ชอบ
แล้วถ้าเราจะฝืนดันต่อไปอีก ความสุขก็จะยิ่งลดลงไปอีก

เพราะ “ทำผิดวิธี”

用力、急心、凝视、紧盯都会消减快乐

如果过度强调画面、过度用力、急着要有成果，

或对内在的画面过度凝视、紧盯不放，

内在画面的出现将会变慢，快乐愉悦的感觉也会下降，直至不欢喜的地步。

如果再继续强迫下去，愉悦感会更加快速消失。

因为“做错方法了”。



วิธีแก้อกตลุกนัยน์ตา

ทั้งกฎเกณฑ์ทั้งหมด ลืมไปเลย..ว่าศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อยู่ตรงไหน
หลับตาให้สบายๆ ไม่นึกว่าเราจะเห็นอะไร ไม่คิดอะไรทั้งสิ้น
คลีคลายระบบประสาทของเราเสียก่อน
สบายๆ ใจไปอยู่ตรงไหนก็ช่างมัน
แล้วให้มันนิ่งๆ นุ่มๆ สบายๆ
จะอยู่ตรงไหนก็ได้ ไม่ผิดวิธีนะลูกนะ ให้มันสบายๆ ชะก่อน

解决压迫眼球的方法

抛开所有规则，全都忘掉，不要去想身体中央第七点位于何处。

轻轻松松闭上双眼，不要想着要见到什么，什么都不要去想。

先将神经系统全部都放松，轻轻松松地，心放在哪里都没有关系，

只要让心觉得宁静、柔软、舒服即可。

心处在什么位置都可以，没有用错方法，

要先让心感觉到轻松舒服。



“หลับตา” ให้เป็น ถ้าใช้จะผ่อนคลาย

“หลับตาเป็น” จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าและศีรษะผ่อนคลาย และพลอยทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายเราผ่อนคลายตามไปด้วย

แต่ถ้าเราบีบเปลือกตา หรือกดลูกนัยน์ตา

มันจะตึง ตั้งแต่เปลือกตา หน้าผาก ศีรษะ

แล้วก็ทั้งเนื้อทั้งตัว ไหล่จะยก นิ้วจะกระดก หน้าท้องจะเกร็ง

อย่างนี้ ผิดวิธี นะ

阖眼正确，便能放松

若闭上双眼的方法正确，则脸部及头部周遭的肌肉将会全都放松，

接着全身每一个部分的肌肉也都会随着一起放松。

但如果挤眼皮、压眼球的话，就会让身体紧绷，

从眼皮、额头，一直到整个头部，甚至全身的肌肉。

不但会耸肩、翘指头，腹部也会觉得很紧。

所以，不要做错方法哪！



ใจสบายอยู่ที่เราพอใจ

เวลาที่เรานั่งธรรมะ ให้นั่งทำตัวสบายๆ ทำใจให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง
แล้วก็ให้นึกถึงศูนย์กลางกายเป็นชีวิตจิตใจตลอดเวลาเลย

อะไรในโลกนี้ ไม่สำคัญเท่าศูนย์กลางกาย
ให้นึกเบาๆ สบายๆ แค่นี้สบาย ให้ดูที่ตัวเราเป็นเกณฑ์
ดูตอนที่เราพอใจอารมณ์ไหน อยากจะอยู่กับอารมณ์นี้นานๆ
ตรงนั้นแหละ อารมณ์สบาย แล้วจะไม่รู้สึกตึงเลย
แต่ถ้าร่างกายประท้วงบอกว่า นี่ตึงไป แสดงว่า ผิดวิธี

舒服的心来自于自我满意

练习静坐的时候，必须让身体舒服、心灵宁静，能够静止下来。

念及身体中心点乃是内心生命之所依，并念兹在兹。

在这世间，无任何事物比身体中心点还来得重要。

轻松舒服地念着，感受一下做到怎样是舒服的，要以自我的感受为其标准。

看看对怎样的内心状态会感到满意，会想继续停留在那样的状态中，

就是那个状态了！如果感觉到舒适放松，便不会有紧绷的感觉。

一旦身体抗议说：这样太紧绷啦！就表示做错方法了。



ความสบายมาเอง

ไม่ต้องไปค้นหาความสบาย
ขนาดไหนถึงจะสบาย อย่างนี้สบายไหม ไม่ต้องไปค้นหา

แค่ทำใจนิ่งๆ เฉยๆ เดี่ยวความสบายมาเอง
ความสว่าง ดวงธรรม กายภายใน องค์พระธรรมกาย จะมาเอง

แค่หยุดกับนิ่งเฉยๆ จะเป็นตัวสำเร็จ
เป็นทางด่วนพิเศษที่ทำให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

เพราะฉะนั้น อย่ามัวหาความสบาย ว่าแค่นี้ถึงจะสบาย ไม่ต้องหา

แค่นิ่งนิ่งๆ เฉยๆ เดี่ยวก็มาเอง นะลูกนะ

舒服感自行到来

不必特意去寻找舒服的感受，想着怎样会舒服，这样舒服了吗？

只要将心静止下来，舒服的感觉便会自行到来。

光亮、法球、身内身、法身佛像等等，也都会自行出现。

只要静止下来，如如不动，便能有所成就，

这乃是证得内在三宝的速成之道。

因此，不要陷入舒服感的追求之中，一直想着怎样会舒服。

只要静止不动，舒服感将自行到来。



แค่หนึ่งๆ เฉยๆ อารมณ์สบายมาเอง

หลวงพ่อกำลังพูดถึง ผู้ที่กำลังแสวงหาอารมณ์สบาย

และหลวงพ่อกำลังจะบอกว่า **ไม่ต้องไปแสวงหา**

แค่เราทำใจหยุดหนึ่งๆ เฉยๆ ไม่ต้องคิดอะไรเลย

นิ่งเฉยๆ ว่างๆ เป็นคนไร้อารมณ์

ตรงไหนก็ได้ โดยไม่ต้องไปคำนึงถึงฐานต่างๆ ก็ได้

นิ่งอย่างนั้นไปก่อน

เดี่ยวอารมณ์สบาย อารมณ์ดีๆ ที่เราปรารถนาจะมาเอง

静止不动，舒服感自来

对于那些静坐时会寻找舒服感的人，

这里所要说明的是：并不需要如此做。

只要将心静止下来、如如不动，什么都不要去想，这样就可以了。

维持内心的静止不动、空空旷旷，没有任何情绪，

无论将注意力放在哪里都可以，不必去观想任何定心点也行，

只要先维持在那样的静止状态，

舒服美好的感受，将如愿地自行到来。



สังเกตว่าถูกหลักวิชาไหม?

สังเกต คือ เวลาเลิกนั่งสมาธิแล้ว ให้หมั่นสังเกตว่า

เราทำถูกหลักวิชาไหม?

ถ้าไม่ถูกก็ปรับปรุงแก้ไข

ถ้าถูกก็ทำให้เจริญขึ้น คล่องขึ้น ให้ชำนาญขึ้น

สักวันหนึ่งก็จะเป็น “วันสว่าง” ของเรานะลูกนะ

观察一下，是否做对方法了？

所谓的观察，是……

在练习静心结束了之后，自我观察一下：是否做对方法了？

并加以修正改进。

如果方法正确，我们将不断增进，越来越熟练、专精。

终有一天，将是我们的内在光亮之日。



สังเกต..เราทำอะไร..แล้วหนึ่งดี

สังเกต หมายถึง เออ วันหนึ่งแล้วรู้สึกดีจังเลย สบายจังเลย

เราทำอะไร ให้จำวิธีการเอาไว้

ทำแบบนี้แล้ว..ไม่พุ่ง ไม่่วง

ทำแบบนี้แล้ว..มันไม่แคบ ไม่อึดอัด ไม่มีน ไม่ซึม ไม่ตึง

ทำแบบนี้แล้ว..สบาย ทำแบบนี้..แล้วเบิกบาน

ทำแบบนี้หนึ่งแล้ว..รู้สึกว่าเวลาหมดไปเร็วเหลือเกิน อยากนั่งอยู่นานๆ

ก็สังเกตเอาไว้ เราทำอะไรจึงได้อย่างนี้ แล้วก็ทำแบบนี้ ซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ

观察，怎样做而有好结果

所谓的观察，意思是：

今天打坐感觉很好，非常舒服。而我们是怎样做到的？回想后，把方法记住。

如此做，不会散乱、昏沉。那样做，不会有胸闷、头晕、紧绷的感觉。

这样做，感觉很放松、很舒服，很开朗舒畅，

感觉时间过得好快，很想要长时间打坐下去。

好好观察，怎么做才会有如此的好结果，

然后重复这样的方法继续练习下去。



สังเกต “ตึงไป หย่อนไป ร่างกายจะบอกเอง”

ให้อาร่างกายเราเป็นเกณฑ์

ตัวเราจะเป็นครูอย่างดี มันจะคอยเตือนเรา

ตึงเกินไป หย่อนเกินไป

สังเกตหรือเปล่า?

太过紧绷或松弛，身体将自知

以自己身体的感受为准则，

身体是我们的好老师，会时时叮咛着自己……

太过紧绷了！太过松弛啦！

是否观察到了呢？



เหนื่อย ง่วง เพลีย ตึง เมื่อย ฟุ้ง ทำไงดี?

ใครเหนื่อย ใครง่วง ใครเพลีย ใครตึง

ก็ปล่อยให้มันหลับในกลางอู่แห่งทะเลบุญ พอสดชื่นแล้วเราก็ตื่นขึ้นมาปฏิบัติธรรมต่อ

ใครเมื่อย ก็ขยับเบาๆ อย่าให้ไปสะเทือนคนข้างเคียงเขา

ใครฟุ้งหยาบ ก็ลืมตาดูดวงแก้วใสๆ พระแก้วใสๆ หรือหลวงปู่ คุณนายอาจารย์ เป็นต้น
พอใจสบายแล้ว เราก็หลับตาใหม่อย่างเบาๆ

ส่วน**ใครฟุ้งละเอียด** ก็ไม่ต้องลืมตา
แค่ทำเป็นรู้แล้วไม่ชี้ ในเรื่องราวต่างๆ ที่มันหลุดผ่านเข้ามาในใจ ไม่เข้าใจจะหยุดหนึ่ง

疲累、昏沉、紧绷、散乱，如何是好？

如果感觉很疲累、昏昏欲睡、虚弱无力，或是很紧绷，

那就放轻松，睡着了也没关系，等神清气爽了之后，再继续练习静坐。

如果感觉很酸痛，就轻轻地动一动，但不要影响到周遭的人。

如果感觉散乱、思绪很多，可以睁开眼睛，看看禅堂里的水晶球、佛像等等，直到心情放轻松了，再重新轻轻地闭上双眼。

但如果冒出来的念头是很细微的，不至于让情绪波动，就不需要张眼，只要保持觉知，知道自己有念头出现就够了，不必去辨识那是什么念头，不久，心将会慢慢止静下来。



คล้าย..เดี๋ยวก็หาย..

การฟุ้งซ่าน ไม่ได้หมายความว่า เราจะไม่สมหวัง
เราจะต้องอนุญาตให้ตัวเรา
ปล่อยความคิดที่สะสมไว้ในใจ..ให้ผ่านไปบ้าง
อย่าไปต้าน อย่าไปรำคาญ และอย่าไปกังวล
ให้มันคล้าย เดี่ยวก็หาย
เหมือนน้ำกำลังเซียว อย่าเอาเรือไปขวาง
เดี๋ยวจะตึงเครียด

放松，散乱将自行消失

静坐时思绪散乱，并不表示将无法如愿修行。

应该允许自己让长期累积在心中的诸多念头释放出来，成过眼云烟。

不要去阻碍它，不要感觉不悦，也不要有所担忧。

放松思绪，散乱将会自行消失。

就好比水流正湍急，不要驾着船只前去阻挡，

不然就会很紧绷，又充满压力。



ฟุ้งแก่ง่ายๆ แค่..ช่างมัน

ใครที่นั่งแล้วมันยังฟุ้งอยู่ ก็..ช่างมัน..นะลูกนะ

มันเป็นเรื่องธรรมดา เราเป็นมนุษย์ธรรมดา ในชีวิตประจำวันมันต้องคิด

ถ้าเราหัดตั้งใจ ไม่อาลัยอารมณ์ หรือหัดหักใจให้ได้ มันก็ฟุ้งน้อย

ถ้าตั้งใจไม่ได้ มันก็ฟุ้งมาก เราก็มองว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา

ช่างมัน 2 คำ นี้แหละ และก็นั่งเฉยๆ ไปเรื่อยๆ เมื่อเราทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

ในไม่ช้า มันจะฟุ้งอยู่ในระดับที่เราไม่รำคาญ ทั้งๆ ที่ฟุ้งเท่าเดิม แต่เราไม่รำคาญ นั่นเราเป็นต่อแล้ว

พอเรานั่งในครั้งถัดๆ มา รู้สึกว่า

มันเริ่มโล่ง เริ่มโปร่ง เริ่มเบา เริ่มสบาย เริ่มตัวขยาย เริ่มรู้สึกตัวหาย หรือเวลามันหมดเร็วเหลือเกิน

มันก็เป็นมิเตอร์วัด เป็นเครื่องวัดว่า “ใจเรา” เริ่มรวม “เป็นสมาธิ” แล้ว

散乱，不必理会

若静坐时，思绪散乱、妄念纷飞，就任由它出现吧！

这是很平常的事情，因为我们在日常生活中常常需要思考。

但若能割舍放下，不被那些念头牵动，足以自我克制，就比较不会散乱。

可是如果还无法做到，就任由那些念头出现吧！并不受影响地继续静坐。

不久之后，即使仍有许多妄念，但已经不会对其感到不悦。

只要一直持续下去，便会开始感觉到空旷开朗、轻盈舒畅，

甚至身体会放大或消失，时间也好似消逝得很快，

这在在都表示“心念开始集中”了。



คิดว่ายาก มันก็ยาก

เราถูกความคิดสอนให้เราเชื่อว่า การเข้าถึงพระธรรมกายนั้นเป็นเรื่องยาก
แต่จริงๆ แล้วง่าย

ง่ายที่สุด ง่ายแสนง่าย ง่ายจนไม่รู้ว่า จะมีอะไรง่ายยิ่งกว่า

ถ้าเราคิดว่า ยากมันก็ยาก ถ้าเราคิดว่า ง่ายมันก็ง่าย
มันเหมือนเส้นผมบังภูเขา

พอเราคิดว่ายาก มันก็เลยไปวิตกกังวล ลุ้น เร่ง เฟ่ง จ้อง ตั้งใจมาก
เราจะวนๆ อยู่ตรงนี้แหละ

认为困难，便果真困难

常被教导说：证得法身是很困难的。

但事实上是很容易的，是最容易不过的事情了，没有什么事情比这个还容易。

如果认为困难，那果真就会变得困难起来了。但若认为容易，就会变得容易。

因为如果认为困难，静坐时便会开始担忧，过度用力，变得急躁，

对内在画面也会过度凝视、紧盯不放，太过专注，

很多人都一直在这些情况中来来回回、兜兜转转。



อย่างกลัว อย่างกังวล เราทำได้ เข้าถึงได้

ความกลัวจะไม่เห็น ไม่ได้ ไม่เป็น

มันเหมือนภูเขาคิมาลัย ขวางหนทางการเข้าถึงธรรมของเรา

มาทำลายมันไปซะ

ขุดรากเหง้าแห่งความกลัวที่ฝังอยู่ในสุสานของหัวใจเรา ออกไปทิ้งเสียให้หมด

แล้วให้เชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อมั่นในหลักวิชชาว่า

เราต้องได้ ต้องเห็น ต้องเป็น

เชื่อ นะ ลูก นะ

勿忧惧，定能成

若心存忧惧，便无法有内在经验，无法修行有成，

就好比有一座喜马拉雅山阻挡在证得佛法的道路上。

打破藩篱吧！将埋藏在内心深处的恐惧连根刨起，全部丢弃！

要相信自己，要相信所学到的禅修要领，

一定要做到，一定要见到，一定要证得。

要有信心呀！



สนุกกับการนั่ง

ฝึกใจไปเรื่อยอย่างสบายๆ ด้วยความเบิกบาน สนุกสนาน
เหมือนคนที่เขาสนุกกับการทำงาน สนุกกับการเรียน
สนุกกับการเล่น หรือสนุกกับการดูการละเล่น
เพลิดเพลินในสิ่งที่ตัวเองชอบ อะไรอย่างนั้น
ต้องมีความสุขสนุกสนานกับการเจริญภาวนา
สิ่งที่ยากมันก็จะง่าย
สิ่งที่ยาก มันก็ง่ายมากเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เป็นแสนง่าย ล้านง่าย

对静坐充满兴致

以愉悦、欢喜的心，持续轻松地练习静坐。

就像那些喜欢工作、喜欢学习、喜欢玩乐，或喜欢看戏剧的人那样，

总是对喜欢做的事情充满了兴致。

如果对修习静定感到欢喜、有兴趣的话，

即使是困难的也会变成是简单的了。

而原本就简单的，就会变得更加简单，无比简单，

再简单也不过了。



เครื่องเสริมในการปฏิบัติธรรม

สำรวจจิตใจของเราให้่องใสเสมอ ให้อารมณ์ดี ๆ อย่าให้ขุ่นมัว

หมั่นตัดความคิดในใจว่า

อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นกลางๆ

อะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาป อะไรไม่ใช่บุญ ไม่ใช่บาป

เราก็หมั่นสังเกต หมั่นตัดความคิดในใจ

ถ้าเป็นอกุศล..เราก็ไม่รับไว้ แต่ถ้ามันเกิด..เราก็ทำเฉยๆ

มันอยู่กับเราไม่นานหรอก เดียวก็ผ่านไป มันก็เกิดชั่วคราว เดียวมันก็ดับ

พอเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เดียวอารมณ์นั้นก็เสื่อมสลายไป

修行之辅助事项

维持内心的明亮皓洁，拥有一副好心情，不要让心混浊了。

检视内心的想法：何者为善，何者为恶，又何者为非善非恶？

什么是功德，什么是恶业，又什么是非功德非恶业？

要时时观察，并检视内在的想法。

若是恶的想法，便不要让它发生，但若已经发生了，便不要再去起心动念。

这些想法不会跟着我们太久，只是一时过度、暂时性的，不久便会消失。

总是会生、住、异、灭。（生起、持续、变异、消灭）



ชั่ว...บัดทิ้งไป

ให้เฝ้าระวัง เฝ้าดู รู้ทันจิต
ก่อนจะเคลื่อน ไปคิด ให้จิตใส
ทั้งเรื่องดีเรื่องร้าย ชั่ว บัดทิ้งไป
เหลือแต่ใจ หนึ่งใส เท่านั้นพอ

瞬间舍弃

小心守护、看护着我们的起心动念，在第一时间立即知晓。

在心念要开始移动去思考之前，便要维护内心的透明清澈。

无论是好事或是坏事，都要瞬间舍弃，

留下来的，只是静止清澈的心而已。



ฝึกปล่อยๆ ให้เป็น (ชีว...บัดทิ้งไป)

การทำงานทุกอย่าง ก็ต้องมีทั้งปัญหา มีแรงกดดัน

บวกกับความไม่สมบูรณ์ของเพื่อนมนุษย์ เพื่อนร่วมงาน

บางครั้งก็ทำให้เราหงุดหงิดโมโห แล้วเราก็ขังอารมณ์โกรธเอาไว้

ทำให้เกิดผลเสียตอนที่มาปฏิบัติธรรม...อย่างนี้หาควรไม่...เพราะเราไปขังความขุ่นมัวเอาไว้

ทางที่ดี “เราอย่าไปเก็บความโกรธเอาไว้ สัมมันไปเสียเถิด”

ไม่มีอะไรผิด นอกจากความเข้าใจเท่านั้น

สิ่งที่เราเห็นกับสิ่งที่เขาเป็นมันอาจไม่ตรงกัน เราเห็นอย่าง แต่สิ่งที่เขาเป็นอีกอย่าง ชีวิตมันเป็นอย่างนี้

เพราะฉะนั้น ปล่อยๆ ไป ใจจะได้สบาย

เวลามานั่งธรรมะ ใจจะได้ใสแจ้ว เห็นองค์พระผุดขึ้นมาที่ละองค์ๆ อย่างง่ายๆ

练习放下

做任何事情都会遇到问题，都会有压力。

跟尚未圆满的人们一起工作，内心总会累积一些愤怒不悦的情绪，

而使内心混浊，导致修行失利。

好的方式是“别把愤怒不悦的情绪留在心中，全忘了吧！”

其实并无对错，只要能彼此理解。或许我们所见，与真实的他有所出入。

又或许彼此看到的面向并不相同。人生就是如此呀！

所以，就放下吧！心里才会舒服。

静坐时，内心才会清澈透明，容易见到一尊尊的佛像涌现上来。



“ฟุ้งหยาบ” ลืมตา “ฟุ้งละเอียด” ทำเฉยๆ

ใครฟุ้ง ถ้าฟุ้งหยาบ คือ ฟุ้งที่ควบคุมไม่ได้ ลืมตา

ให้ลืมตามาดูดวงแก้ว ดุองค์พระ เป็นต้น

ให้ใจใสๆ พอใจสบายดีแล้ว เราก็ค่อยๆ หลับตาเบาๆ

แต่ถ้า ฟุ้งละเอียด คือ ฟุ้งที่ควบคุมได้ เราก็อำเฉยๆ ไม่ต้องลืมตา

ทำเฉยๆ ไม่รู้ไม่ชี้ เหมือนแขกมาเยือนบ้านเราไม่ต้อนรับ เต็มใจเขาก็เก้อเขินกลับไป

ความฟุ้งที่รู้ตัวแล้วคุมได้ ไม่ต้องลืมตา

ทำหยุดทำนิ่งเฉยๆ เต็มใจความฟุ้งนั้นก็หายไป

ต้องฝึกซ้อมกันอย่างนี้ นะลูกนะ

粗糙的杂念便张眼，细腻的杂念则不动摇

如果出现了无法控制的粗糙杂念，可以张开双眼看看水晶球或佛像之类的，
等到内心感到透明清澈、舒服满意了，再轻轻地闭上双眼继续练习。

但若是可以控制的细腻杂念，则不需张眼，只要如如不动地持续坐下去，
不必去分别了知念头的内容，就像不去接待不速之客，不久他便会知趣离开。

也就是，能自知且自控的妄念，不必睁开眼睛。

只要如如不动地静止下去，这些杂念将会自行消失。

必须经常如此练习，重复不断练习。



เอ๊ะอ๊ะ! สงสัย? ใช่? ไม่ใช่? นี่นึกหรือเกิดเอง!

อย่าไปแสวงหาคำตอบ

ต้องหัดทำตัวเป็นมนุษย์หุ่นยนต์ ที่ไม่มีมันสมอง
คิดไม่เป็น วิเคราะห์ไม่เป็น วิจัย วิจัยไม่เป็น
หนึ่งอย่างเดียว แซ่อิมอยู่ในความสุขสบายนั้นไปเรื่อยๆ

อย่าเพิ่งไปอยากรู้อะไร ในเมื่อมันยังไม่ถึงเวลา

อย่าเพิ่งไปชิงสุกก่อนห่ามในการเรียนรู้ เพราะเราเพิ่งจะฝึกให้ได้หยุดแรก
และหยุดแรกเกิดขึ้น ก็มีประสบการณ์ภายในระดับหนึ่ง เหมือนเพิ่งเรียน ก.ไก่ ข.ไข่
อย่าไปถึงขั้น Advance ว่าทำไมไม่เรียก ก.ไข่ ทำไมเรียก ก.ไก่ เพราะมันยังไม่ถึงเวลา

哎！是真的吗？还是自己想的？

对内在画面，不必去找答案，让自己像个没有脑袋的机器人那般，无法分析、研究、判断，只要持续静止，沉浸在法喜舒畅的感受中即可。

时机未到时，便不需要想知道些什么，

不必过早学习，我们还在练习如何让心首度静止下来。

当心能够静止后，就开始有了初步的内在修行经验。

如同学习语言，还在练习发音字母的阶段，

就别去想着进阶的问题，时机还未到。



อะไรจะเกิด อะไรจะไม่เกิดก็ **เฉยๆ**

สิ่งที่เราจะต้องทำ มีเพียงอย่างเดียว

คือ **หยุดนิ่ง นุ่ม เบา สบาย เฉยๆ**

ไม่ว่าจะมีความสุขเพิ่มขึ้นแค่ไหนก็**เฉยๆ**

มีภาพมาปรากฏก็**เฉยๆ**

มีแสงสว่างเกิดขึ้นก็**เฉยๆ**

无论发生或未发生什么，都不为所动

练习静坐时，我们必须要做的，从头到尾都只有一件事情，

那就是静、止、轻、柔、舒服放松、不为所动。

无论感到多么法喜，都一如往昔，不为所动。

有内在画面出现了，也不为所动。

有亮光出现了，依然不为所动。



พึงพอใจความสุขเท่าที่มีไปก่อน

ความสุขเล็กๆ หรืออย่างน้อยก็ไม่สุข ไม่ทุกข์

เขาเรียกว่า อทุกขมสุข คือ ไม่สุข แต่มันก็ไม่เป็นความทุกข์ มันจะเป็นกลางๆ เฉยๆ
แต่ยังไม่มีความสุขอย่างที่เรายอมรับว่ามีความสุข

แต่ ณ จุดนั้น ถ้าเราประคองต่อไป

จาก อทุกขมสุข หรือ ไม่สุขไม่ทุกข์นั้น ใจก็จะประณีตขึ้น
เหมือนถูกกลั่นให้ละเอียดเข้าไปเป็นชั้นๆ

ใจจะใสขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น ความสุขก็จะเริ่มมา

对喜悦程度，感到满意

虽然只是小小的喜悦感，或是不苦不乐，

也就是非喜悦非痛苦的状态，还没有达到自认为喜悦的程度。

但只要再继续维持心的静止，便可增进心的细腻程度，

使心从不苦不乐的状态中，不断净化细腻到达另一个层次。

心便会越来越清澈透明、洁净光亮，

开始有了法喜的感受。



ไม่ต้องค้นวิธีอะไรอีก แค่คว้ามายเลย

หลักวิชาพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านก็บอกอยู่แล้ว

หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์

มันง่ายขนาดนี้แล้วไม่เห็นจะต้องไปค้นอะไรอีก

แค่คว้ามายตามที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ บอก ก็จะจบกันในวันนี้แหละ
ที่เข้าไม่ถึงกัน คือ ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่

ความจริงมันไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปเอาอะไรมารกรุงรัง

แค่หยุดนิ่งเฉยๆ สบายๆ

เดี๋ยวก็จะเห็นเป็นขั้นตอนเป็นขั้นตอนกันไปเรื่อยๆ ฝึกอย่างนี้ไป

不必再寻求其他方法，只要拿来用即可

修行的要领，北榄寺祖师已经教导过了：

“静止乃成功之本，从一开始直到成为阿罗汉为止。”

如此清楚明确，不必再去寻找其他方法了，只要依照祖师的教导即可。

事实上不必小题大作，把简单的事变得困难，弄得如此混乱。

只要轻轻松松地静止下来，

便可以一个阶段，又一个阶段地不断进展下去。

要如此练习。



จะเกิดขึ้นเองหรือนึกขึ้นมา..ก็ดูไป ไม่คิดอะไรได้ไหม!

ต้องจำนะ! เพราะถึงเวลาทำจริงๆ แล้วก็จะลืมทุกที แล้วก็จะถามคำถามเดิมๆ อย่างนี้
ซึ่งจริงๆ แล้วก็เคยบอกว่า

มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปอย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

นี่คือสิ่งที่เคยบอกซ้ำๆ บ่อยๆ แต่พอถึงเวลาทำจริงๆ

พอมีอะไรให้ดู เราก็ก็กลับคิดว่า เอ๋ นึกไปเองหรือเห็นจริงๆ มักจะเป็นกันอย่างนี้

เพราะฉะนั้น หมดเวลาแล้วนะ เพราะความตายไม่มีนิมิตหมาย

มัวไปลังเลสงสัย มันไม่เกิดประโยชน์ แถมเกิดโทษ คือ จิตจะถอนก็จะหายาบ ให้จำบรรทัดนี้นะ ที่บอกซ้ำๆ เหมือนเดิม

ไม่มีอะไรใหม่ มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปอย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

持续静观其变，不必多想！

要记得！不要开始练习静坐，又全都忘了，一直重复问着同样的问题。

无论有什么内在画面出现，都只要持续看着就好，不必想些什么。

即使如此教导过了，但到了实修的时候，遇到内在画面出现，

又会去想：哎！这是自己想像的，还是真实出现的？总会这样。

死亡没有预兆，已经没有时间了，别再做没有意义的怀疑，

心还会因此而变得粗糙退却起来。

所以，无论出现什么，便轻轻松松地持续看着，不必想些什么。



ความเพียรและถูกหลักวิชา คู่กัน

หยุดกับนิ่ง เราสามารถเข้าถึงได้

ด้วยกำลังแห่งความเพียร และกำลังแห่งดวงปัญญาของเรา

ที่จะทำให้ถูกหลักวิชา

เราเกิดมาเพื่อการนี้แหละ เพื่อที่จะมาแสวงหาพระรัตนตรัยในตัว
ที่จะนำไปสู่การทำพระนิพพานให้แจ้ง

以正确的方法精进不懈

用智慧力使用正确的方法，加上精进不断的努力，

心的静止，必定能够做到。

我们生来便是为了寻找内在的三宝，

带领我们走向涅槃之道。



นึกเห็น หรือ เห็นเอง ก็ช่าง! มีให้ดูก็ดีถมไปแล้ว

ภาพอะไรที่เกิดขึ้นภายใน จะเป็นดวง เป็นกาย องค์พระ มหาปุชฌีนาจารย์ ล้วนดีทั้งสิ้น

ไม่ต้องไปกังวลว่า

นี่เรานึกไปเอง หรือนึกเห็นเอง หรือเห็นเอง ก็ช่าง ให้มีให้ดูก็แล้วกัน

การเห็น ไม่ว่าจะนึกเอง หรือเห็นเอง แปลว่า ใจของเรามีสมาธิแล้ว

นึกให้เห็นก็มีสมาธิระดับหนึ่ง ถ้าเห็นเองก็ระดับที่ลึกขึ้น ละเอียดขึ้น ก็แค่นั้นเอง

ต้องทำความเข้าใจตรงนี้ก่อน พอถึงตรงนั้น เราจะได้ไม่ต้องสงสัย

เพราะความสงสัยทำให้ใจถอนจากสมาธิ จิตที่กำลังละเอียดอยู่ก็จะถอนมาหยาบ

นี้ต้องจำนะ

有什么就看什么，是不是观想出来的没关系



静坐时出现的内在画面，无论是光球、法身佛像、诸大导师……都是很好的，不需要担心是不是观想出来的，或是自己出现的，有什么就看什么。

若有画面出现，即使是观想出来的，也代表着心已经静止到某种程度，而画面若是自己出现的，那静止的程度就更加深层了。仅此而已。

先了解这一点，到时候便不再会有所怀疑。

因为怀疑会让心退定，原本的细腻也会变得粗糙。

所以要先记住。



摘录自《致佛法军队之英勇战士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”



ไม่มีอะไรใหม่ หรือมีอะไรใหม่ ดูไปเฉยๆ

ต้องหยุดอย่างเดียว

ไม่มีอะไรใหม่ หรือมีอะไรใหม่ ก็ต้องหยุด เฉยๆ

ไม่มีอะไรใหม่ให้เราดู เราก็อึ้ง เฉยๆ ช่างมัน

ไม่ได้แปลว่า เรานิ่งแล้วสูญเปล่า เสียตาย ไม่ก้าวหน้า นั่นเราคิดไปเอง

有无新变化，都静静看着

只要静止，唯有静止。

无论有没有新的内在画面，都要持续维持静止的状态。

没有新的内在画面可以看，依然静止不动，不去关心。

并不表示说，静坐无所获，没有任何进步，很可惜。

那些都只是自己妄加揣测的。



ไม่มีอะไรใหม่มาให้ดู ก็เป็นมิตร (ฟังพอใจ)

เราอย่าไปปฏิเสธ ประสบการณ์ภายใน
ในทุกๆ ประสบการณ์ อะไรเกิดขึ้น เราก็ต้องซึ่หนาบานตลอด
เป็นมิตรกับทุกๆ ประสบการณ์
แม้ความมืดภายใน หรือ ไม่มีอะไรใหม่มาให้ดู
หยุดกับนิ่งอย่างเดียว

与无画面为友（觉得心满意足）

不要去否定内在的修行经验，

无论在每一次的经验中发生了什么，都要保持愉悦的心。

即使内在经验只是黑暗一片，或是什么画面都没有，

也要与每一次的经验为友。

继续维持内心的静与止。



แค่นี้เอง...ดูไปไม่ต้องคิดอะไร...

หลับตาเป็น ผ่อนคลาย สบาย หยุดใจนิ่ง เฉยๆ

หลักการก็มีแค่นี้

มีอะไรให้ดู เราก็ดูไป

มีความมืดให้ดู ก็ดูไป มีความสว่างให้ดู ก็ดูไป

มีภาพอะไรให้ดู เราก็ดูไป ดูไปเฉยๆ เรื่อยๆ อย่างสบายๆ

โดยไม่คิดอะไรทั้งสิ้น

只是看着，什么都不想……仅此而已

学会闭上眼睛的方法，放松舒服、轻松舒适、静止不动，

静心要领也仅是如此而已。

内在有什么，就看着什么。有黑暗，就看着黑暗；

有光亮，就看着光亮；有画面，就看着画面。

只是持续轻轻松松地看着。什么都不想。



หยุดถูก ช้ำๆ ความละเอียดจะค่อยๆ เพิ่มเอง

ทุกครั้งที่เรานั่งหลับตา ฝึกใจให้หยุดนิ่ง

ความบริสุทธิ์จะถูกส่งสมไปที่ละเอียดที่ละน้อย

ใจจะถูกขัดเกลา กรอง แล้วก็กลั่นให้ใสขึ้น สมาริก็จะค่อยๆ ก่อตัวขึ้นที่ละน้อย

เหมือนปลวกที่ขุดดินเข้ามาก่อเป็นจอมปลวก

เหมือนเรารดน้ำที่โคนต้นไม้ ต้นไม้เจริญขึ้นทุกวัน

แต่เราสังเกตไม่ออกว่า มันโตขึ้นวันละเซนต์ หรือสองเซนต์

แต่เปลอประเดี๋ยวเดียว มันทันก็มีผลให้เราได้ชื่นใจ ได้ลิ้มรส

การทำสมาธิภาวนาก็เหมือนกัน

静止正确，将慢慢细腻起来



每一次闭上双眼，练习让心静止下来，内心的纯净将一点一滴慢慢累积起来。

内心将被精雕细琢、洗刷过滤，逐渐清澈透明，定力也随之具增，逐渐稳固。

就如同白蚁慢慢挖土，逐渐堆积成蚁垤，

或是我们每天灌溉树木，树木一天天成长。

虽然我们往往观察不出来树木每天长高了几公分，

但总在突然间，发现树木居然长高，还结果实了。

使我们无比欣喜，并得以品尝美味。而禅定的练习，也是如此。



摘录自《致佛法军队之英勇战士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”



เห็น ไม่เห็น มีด สว่าง...หยุดอย่างเดียว

การทำสมาธิภาวนา

เรามีหน้าที่ คือ หลับตา เบาๆ ผ่อนคลายสบาย

รักษาใจให้หยุดนิ่งเฉยๆ

อย่าไปคำนึงถึงว่า มันต้องสว่าง มันไม่ควรมืด

เรามีหน้าที่ **หยุด** หยุดไปกระทั่ง..ใจจะถูกส่วนไปเอง

คำว่า **เอง** ไม่ได้แปลว่าเราไปทำให้เกิดขึ้น มันจะถูกส่วนไปเอง

能否看见，是否光亮，皆静止即可

练习禅定，我们的任务只是轻轻闭上双眼，保持放松舒服的状态，

让心静止下来，如如不动。

不要去想着：应该要光亮起来了，不应该还黑暗一片……。

我们的任务只是静止下来，直到心自行找到正确的定心点。

所谓的“自行找到”，不是我们促使它发生，

而是心会自己静止在正确的位置上。



หยุดอย่างเดียว เห็น ไม่เห็น ไม่เห็นจะเป็นอะไร

หยุดอย่างเดียว หนึ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ
ไม่เห็น ก็ไม่เห็น จะเป็นอะไร เรา นั่งอย่างนั้นไปก่อน

ให้มีปีติสุขกับการนั่ง ให้ถูกหลักวิชา เดียวก็เห็นเอง

เพราะสิ่งที่เราอยากเห็น มันมีอยู่แล้ว ทำถูกหลักวิชา มันก็เห็น

ความสุขกับการเห็นอยู่ในกำมือเรา

ขอเพียงให้นั่งหลับตา ทำให้ถูกหลักวิชาเท่านั้นแหละ

唯有静止，见到与否无关紧要

唯有轻轻柔柔、舒舒服服地静止下来，

有没有看见什么，都无关紧要，就先这样练习静坐。

对练习静坐感到法喜，并做对方法，不久便会自行看见。

因为我们想要见到的，已然具足，只要方法正确，便能得见。

法喜与看见皆在我们自己的掌握之中，

只要闭上双眼，用对方法练习即可。



หยุดอย่างเดียว เชื่อเถอะนะลูกนะ

หยุดอย่างเดียว

เชื่อเถอะนะลูกนะ เพราะคำนี้ พระเดชพระคุณหลวงปู่ของเรา
พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านกล่าวเอาไว้
ซึ่งถอดออกมาจากพระโอษฐ์ของพระบรมศาสดาว่า **สมณะหยุดแล้ว**

ในที่นี้หมายถึง **หยุดใจภายใน** ไม่ได้หมายถึง หยุดการเคลื่อนไหวของร่างกาย
เพราะฉะนั้น ก็ต้องหยุดอย่างเดียว

นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ **ไม่เห็น ก็ไม่เห็นจะเป็นอะไร**
เรานั่งอย่างนั้นไปก่อน ให้มีปีติสุขกับการนั่ง ให้ถูกหลักวิชา เดี่ยวก็เห็นเอง

要有信心，只要静止下来即可

要相信：“唯有静止”，

北榄寺祖师曾经提到过，“沙门已经静止了！”这句话乃出自于佛陀的金口。

这里所谓的“静止”并非指外在的身体不再有所移动，

而是指内在的心已然静止下来了。

因此，唯有静止，轻柔舒适地静止下来，能否看见都无关紧要。

先如此练习，对练习静坐感到法喜，并用对方法，

不久便会自行看见。



ฟังได้ฟังไป อย่าต่อเติม ต่อด้าน ดูเฉยๆ

ฟังได้ฟังไป

ยามใดที่เราฟังซ่าน อย่าโมโหหรือรำคาญตัวเอง

เป็นคนต้องคิดอยู่แล้ว เพราะความคิดเป็นกระบวนการหนึ่งของใจ

ฟังได้ฟังไป

อย่าเก็บมาเป็นอารมณ์ อย่าต่อเติม อย่าต่อด้าน

ให้ดูเรื่องราวนั้นผ่านไปเรื่อยๆ เหมือนมองนกบินผ่านไป

ดูเฉยๆ ไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

有杂念便接受，不必去延伸或抵抗

静坐时有杂念，就有杂念吧！

接受自己有杂念出现，不要因此而感到生气或不悦。

是人就会思考，因为思考是心理活动过程。

所以，有杂念就接受有杂念吧！不要对此而有情绪，

不要去延伸杂念的内容，也不需要去抵抗杂念的产生。

看着那些杂念内容经过又消逝，就像看到鸟儿从眼前飞过一般。

就只是看着，不要再去想些什么。



ถ้าผลออกไปเน้น เค้น ให้ทิ้ง แล้วเริ่มใหม่ อย่าไปเสียดาย

นิ่งๆ เบาๆ สบายๆ อย่าไปเค้นภาพ อย่าไปเน้น

ให้นุ่มนวล ผ่อนคลาย ใจใสๆ เย็นๆ

แต่ถ้าเกิดเราผลออกไปเน้นภาพ

เราก็พยายามเปลือกตาขึ้นมาชนิดหนึ่ง เหมือนเราปรือๆ ตา

แล้วก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ โดยไม่เสียดาย สิ่งที่เราเคยเห็นมาก่อน

และก็เริ่มต้นใหม่ ค่อยๆ นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ

若过度着重或强迫内在画面，便归零重来

轻轻松松地静止下来，不要强迫自己要看到什么，或过度着重要有什么。

让心维持柔软、放松、清澈、徐缓的状态。

但若发生过度着重要有内在画面时，便些微地张开眼睛，

好像眯着眼睛看东西那般，然后再轻松简单地重新开始。

不要对失去既有的静心状态及内在经验感到惋惜，

归零后，轻轻柔柔、舒舒服服地慢慢重新静止下来。



หนึ่งถูกจะขยาย หนึ่งผิดจะแคบ

หนึ่ง...ขยาย ไม่ใช่หนึ่งแล้วแคบ

ถ้าเราหนึ่งเป็นจะขยาย ถ้าหนึ่งไม่เป็นมันจะแคบ

หนึ่งแคบ มันจะเป็นตอนที่เรที่ตั้งใจมากเกินไป

ไปบีบ ไปเค้น บีบเค้นใจของเรา อย่างนี้ผิดหลักวิชา

อย่าฝืน ดันทุรังทำต่อ

หนึ่งแล้วต้องขยาย ต้องรู้สึกสบาย แม้จะยังไม่เห็นอะไรก็ตาม

อยากให้ลูกทุกคนได้ตรงนี้ เข้าใจตรงนี้นะ

静止正确，将有扩大感，反之则紧缩

静止后，会有扩大延伸感，而非紧缩狭隘的感觉。

如果静止后，会有狭隘感，表示过度专注了。

也就是去挤压、强迫到了我们的心，这样是错误的方法。

不要强行逼迫、向前推进。

静止后，应当会有扩大延伸的感觉，非常轻松舒服，

即使没有见到任何内在画面。

要能够知道这一点呀！



ไม่ต้องทำอะไรเลย นอกจาก “หยุด”

จะเห็นหรือไม่เห็นก็ตาม ให้หยุดกับนิ่ง เฉยๆ อย่างนี้เรื่อยไป

และก็มีคำของพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ มารองรับอีก

“หยุด” อย่างเดียว ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์

ก็แปลว่า

ไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจาก “หยุด”

จะไปบิ๊บ ไปเค้น จะไปกำกับ จะไปแหวก ไปดัน ไปลื้อน ไปเร่ง ไปเพ่ง ไปจ้อง ไม่ได้ทั้งนั้น

เพราะมันผิดหลักวิชา

静止之外，别无其他

是否看见内在画面都无所谓，只要持续静止下去。

祖师亦有明确的教导可供佐证：

从一开始直至成为阿罗汉，皆唯有“静止”一途。

意思就是：除了“静止”之外，不需要再做些什么。

无论是过度挤压、强迫、编导、压迫、急心、凝视、紧盯……，
都是错误不可取的方法。

ความอยากได้ธรรมดา แต่อย่าให้มีตอนปฏิบัติ

ความอยากนี้แหละ ที่มากเกินไป มันก็เลยทำให้เราไม่ประสบความสำเร็จ

ความอยากได้ ธรรมดา แต่อย่าให้มีตอนช่วงเราปฏิบัติ

ตอนปฏิบัติ เราต้องการหยุดอย่างเดียว หยุด หนึ่งๆ
ฝึกตรงนี้

จะมีมืดหรือสว่างเกิดขึ้นภายใน

หน้าที่เรา คือ หยุด หนึ่ง เฉยๆ อย่างเดียว ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ ให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื้น

ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น

期待有成固然好，但非用在修行当下



过度期望将适得其反，使得我们无法成就佛法。

期待有所成就固然是好事，但在静坐的时候抱持着此期望。

修行静坐的时候，我们唯一要做的只有静与止。

无论内在的经验是黑暗或是光亮，

修行者的任务只有静止不动，持续轻松愉悦、清凉舒畅地看着。

只有这样，仅仅如此而已。



ถูกส่วน จะ ฟุ้งพอใจ โลง โปร่ง เบา สบาย

เวลาถูกส่วนนี้ มันก็จะมีปรากฏการณ์ขึ้นที่ร่างกาย

คือ ตัวจะโล่ง โปร่ง เบา สบาย แล้วเราก็จะมีความรู้สึกฟุ้งพอใจ
ว่า เออ มันยังไม่เห็นอะไร ก็รู้สึกนั่งแล้วดีนะ มีรางวัล มันโล่ง โปร่ง เบา สบาย

เราจะไม่คำนึงถึงเรื่องการเห็นแล้ว
เราอยากจะ หนึ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ ไปนานๆ

ก็ให้เราฟุ้งพอใจในระดับนี้ไปก่อน แม้ไม่มีภาพอะไรให้เราเห็น
แม้ไม่มีปรากฏการณ์อะไรใหม่ๆ ให้เราดูก็ตาม

位置对了将心满意足，宽广开阔，轻松舒适

静心的位置对了，身体将会感到宽广开阔、轻松舒适，

而令我们感到心满意足。

即便尚未看到任何内在画面，也会有宽广开阔、轻松舒适的感觉作为奖励。

让我们不再介意是否有所看见，

只希望能够一直持续如此轻轻柔柔地静定下去。

即便再也没有其他新的现象与内在画面，

也先对这样的静心状态感到心满意足吧！

ทำแค่นี้...ดูไปอย่างนั้นเอง

การดูไปอย่างนั้นเอง โดยไม่ได้คิดอะไร

มันจะทำให้ ใจหยุดนิ่ง ได้ดียิ่งขึ้น

เพราะเรามุ่งไปที่การหยุดของใจ

ไม่ได้มุ่งไปที่ภาพ ไม่ได้มุ่งไปที่แสงสว่างที่เราได้เห็น

เรามุ่งในการหยุดใจเป็นหลัก

仅如此做，如此看着

没有任何思绪地持续看着，

将使心更加能够静定下来。

因为我们以心的静定为主要目标，

而非看见内在的画面，或是内在的光亮。

要以内心的静定为目标努力精进。



สังเกตตอนเลิกนึ่ง อย่าไปสังเกตตอนนึ่ง

หมั้นสังเกต...สังเกตตอนไหน?...ตอนเลิกนึ่ง

อย่าไปสังเกตตอนนึ่ง เดี่ยวเอ็นเคร่ง เกร็งไปหมด

สังเกตตอนเลิกนึ่งว่า

วันนี้เรานึ่งได้ผลดีไหม ดีเพราะอะไร ไม่ดีเพราะอะไร
ไปทบทวนกันดู

结束后再回顾观察，非修行当下

应当在何时进行观察？

答案是：练习静心结束之后。

不要在练习的当下观察，将会造成全身肌肉紧绷。

练习完静心之后，观察着：

今天练习的状况如何？为什么会好？为什么会不好？

如此回顾观察。



ความหาอารมณ์สบาย...เลยไม่สบาย

บางคน..ไม่รู้วิธีการ พยายามไปความหาอารมณ์สบาย เลยไม่สบาย

เพราะมัวไปหาว่าทำอย่างไรถึงจะสบาย

มัวแต่ตั้งท่าอยู่ บางที่ตั้งเป็นชั่วโมงเลย นั่งทำนั่น ทำนี่ นี่ก็อย่างนั้น อย่างนี้

ที่จริงอารมณ์สบายมีอยู่แล้วนะ

แค่เราทำใจนิ่งๆ เฉยๆ เดี่ยวอารมณ์สบายมาเอง

ที่ซ้ากันอยู่เพราะมัวไปหาอารมณ์สบาย แล้วมันไม่สบาย

อย่าไปความหาอารมณ์สบาย ให้ทำนิ่งๆ เฉยๆ

เดี๋ยวก็มีมาเอง ทั้งอารมณ์สบาย ทั้งแสงสว่าง ทั้งดวงใสๆ องค์พระใสๆ

ต้องจับหลักตรงนี้ให้ดี

寻求放松的心情，将会无法放松

有些人不得窍门，拼命地寻找放松的心情，结果却无法放松。

因为一直在寻找如何做才会感到轻松舒服，

有时耗费了一整个钟头不断调整姿势，或是调整观想的方法。

事实上轻松舒服的感觉本已具足，不必努力地去寻找。

只要让心静止不动，轻松舒服的感觉将自行发生，

连同内在的光亮、清澈的光球、透明的佛像也都将自行到来。

要好好掌握此要领。



摘录自《致佛法军队之英勇战士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

ลูกนัยน์ตาเหมือนมองไปข้างหน้า แล้วดูด้วยความรู้สึก

เวลาเราหลับตา อย่างกลูกนัยน์ตา

ถ้าเราไม่ฟังผ่าน หรือฟังจนลืมนิ่ง คำๆ นี้จะมีความหมายมาก

คือ

ลูกนัยน์ตาจะอยู่ที่เดิม อยู่ในระดับที่เหมือนเรามองไปข้างหน้า

แต่เราปิดเปลือกตา แล้วทำความรู้สึกของใจด้วยสำนึกที่ละเอียดอ่อน

มองเหมือนไม่ได้มอง แต่ว่าไม่ได้มองก็เหมือนมอง

眼球像是凭感觉往前看去

闭上双眼的时候，不要压迫到眼球。

如果不是充耳不闻，静坐时应当时常听到这样的引导语。

眼球还在原位，在如同我们往前看去的水平线上。

一旦我们闭上双眼，便以内心细腻微妙的感觉，

似看却非看，

看似非看，却又是看。



มองด้วยสำนึกอย่างละเอียดลึกๆ ผ่านๆ เหมือนไม่ได้มอง

ลูกนัยน์ตาต้องอยู่ในองศาเดิม

อย่ากดลงไปโฟกัสลงไปที่ศูนย์กลางกาย อย่างนี้ไม่ถูก

คือ พยายามที่จะโฟกัส ยิ่งกดลูกนัยน์ตา ยิ่งเครียด ยิ่งเพ่ง คิ้วจะขมวดเข้าหากันเลย

แล้วมันก็เหนื่อย ไม่ได้ผล เพราะจิตมันหยาบ

ความจริง เราไม่ต้องใช้ความพยายามอะไร

เหมือนเราเดินไป ทิ้งๆ ที่ลูกนัยน์ตาอยู่ในองศาที่มองไปข้างหน้า ดูคน ดูแผ่นป้าย ดูรถรา

แต่เรารู้ว่าข้างๆ มีคนอยู่ ผู้หญิง ผู้ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้เฒ่า

ทิ้งๆ ที่เรามองเหมือนไม่ได้มอง เราก็ยังมองอยู่

แต่มองด้วยสำนึกอย่างละเอียดลึกๆ มองผ่านๆ อย่างนั้น

细腻深沉地看似非看

眼球仍留于原来的视线，不要向下聚焦在身体中心点，那样是不正确的。

很努力地聚焦会压迫到眼球，造成压力，过度紧盯，连眉毛也纠结成一团，

会容易感觉疲累，不得其法，因为心已经粗糙了。

不必怎样努力，就像我们走着，眼睛的视线依然向前看着过往人车风光，

但我们还是可以知道身旁的人是男是女、是老是少。

尽管我们看似看，但依然还是在看，

只不过是细腻深沉的感受在过目着。



ตั้งไปก็เครียด หย่อนไปก็เคลิ้ม ก็แค่นี้เอง

ใจจะละเอียดได้ ใจต้องเป็นกลางๆ ไม่ตั้งไป ไม่หย่อนไป

ถ้าตั้งไป มันก็เครียด หย่อนไป มันก็เคลิ้ม

ความเครียด เกิดขึ้นเพราะความทะยานอยาก เราอยากได้เร็วๆ เห็นเร็วๆ เป็นเร็วๆ

เราจะวางใจแรงเกินไป จึงทำให้เกิดความเครียด

ความเคลิ้ม เกิดจากการไม่มีสติ ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไปคิดในเรื่องราวต่างๆ มันก็หย่อนไป

เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าเราปรับ ไม่ตั้งไป ไม่หย่อนไป ไม่เครียด แล้วก็ไม่เคลิ้ม

ใจก็จะเป็นกลางๆ ภูมิจิตใจประสงค์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่ท่านให้วางใจเป็นกลางๆ ไม่ตั้ง แล้วก็ไม่หย่อน

พอไม่ตั้ง ไม่หย่อน ใจที่เป็นกลางนั้น เป็นใจที่ปลอดโปร่ง ว่างเปล่า สบาย

ใจสบายเท่านั้น จึงจะถึงพระธรรมกายได้

紧绷造成压力，松弛则会犯困

心要能够变得细腻，必须要维持松紧适中，

如果太过紧绷，会造成压力；太过松弛，又容易打瞌睡。

压力产生于欲望的飙升，想要尽快做到、能够看见、快速成就，要注意避免。

昏沉起因于正念的忘失，放纵心到处飘荡、想东想西，便是过度松弛的结果。

若能调到松紧适中，就不会有过多压力及犯困的状况。

也就是佛陀所教导的：不紧不松的中庸之道。

此时，心便会感觉宽广空旷、轻松舒适，才能证得法身。



ฝึกปล่อยๆ ให้ใจสบาย..มีสุขทันที

สิ่งแวดล้อมจะเป็นอย่างไร ไม่สำคัญ ถ้าใจเราสบาย

ใจต้องสบาย มีความสุข

จะอยู่ที่ไหนก็ได้ ฝนตก แดดออกอย่างไร เราก็อยู่ได้ ถ้าใจสบาย

ต้องสบายในทุกๆ สถานการณ์

นี่เป็นเรื่องสำคัญนะ

学习放下，让心舒服，便可即时喜悦

环境如何不重要，只要心是舒服的。

若心感到舒服、快乐，便能随遇而安。

无论刮风下雨，或是艳阳高照，都能够轻松自如。

所以，修习静坐必须要能够在任何情况及环境下，

都处之泰然。



ละเอียดถึงไหน..ก็เห็นถึงนั้น เราก็แค่หยุดไปเรื่อย ๆ

กรรมะทั้งหมดนี้^๕มีอยู่แล้ว ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราไปทำให้มันเกิดขึ้นมา

เมื่อใจของเราหยุดไปถึงไหน

มีความละเอียดเท่าเทียมกับสิ่งที่มีอยู่ในภายในนั้นแล้ว เราก็จะเห็นสิ่งนั้นปรากฏขึ้น
เพราะฉะนั้น

หน้าที่ของเรา^๑มีเพียงทำใจของเรา ให้หยุด ให้นิ่ง ให้เฉยๆ อย่างสบายๆ

ด้วยใจที่ใส เยือกเย็น

ให้อารมณ์สม่ำเสมอต่อเนื่องกันไป ไม่ช้าเราก็จะเข้าถึง

细腻至何处，便可见到何处，持续静止

内在的法性已然存在，并非外力使之生成。

若心静止了，其细腻程度等同于已然存在的内在法性，自可见道。

因此，修行的任务唯有：轻轻松松地让心静止不动。

时时刻刻维持着一颗晶莹剔透、清凉透明的心。

不久，自然会证得内在的佛法。



ถูกหลักวิชาจะง่าย ที่ยากเพราะ “ไม่ถูกหลักวิชา”

เราต้องจำไว้อย่างหนึ่งว่า

ตลอดเส้นทางสายกลางภายใน ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์
เป็นเส้นทางที่ไม่ทुरกันดาร เป็นเส้นทางของผู้มีบุญ

เพราะฉะนั้น มันจะง่าย

คำว่ายากไม่มีเลย ง่าย ง่ายมาก จนกระทั่งไปถึง ง่ายแสนง่าย

ถ้าเริ่มยาก เริ่มตื้อๆ ตันๆ เกร็งหรือตึง เริ่มยาก เริ่มทुरกันดาร เริ่มยากเข็ญ
เริ่มควานหาองค์พระ แปลว่า เราทำไม่ถูกหลักวิชาแล้ว ไม่ใช่เส้นทางผู้มีบุญ

方法正确便简单容易，反之则困难重重

要谨记：从一开始，直至成为阿罗汉的内在中道，

乃非趋向苦乐两极端之具功德者的修行道路。

因此，是简单容易的，没有所谓的窒碍难行。很简单，非常简单，极其简单。

如果一开始就觉得很难、不知所措、非常紧绷、困难重重，

一直追寻期望有内在的经验，

就表示用错方法了，不是走在具功德者的修行道路上。



คลายความผูกพัน นิ่งๆ เฉยๆ ใจจะสบายเอง

วิธีที่ดีที่สุด ก็คือ ใจให้ว่างๆ นิ่งๆ เฉยๆ

ทำตัวประหนึ่งว่า เราอยู่คนเดียวในโลก

ไม่มีพันธะผูกพันกับเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว เรื่องธุรกิจการงาน หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ทำเป็นเหมือนกับว่าเราอยู่คนเดียวในโลกจริงๆ หรือสมมุติตัวเราอยู่กลางอวกาศโล่งๆ ไม่มีสรรพสัตว์สรรพสิ่ง คน สัตว์ สิ่งของไม่มี อย่างนี้เป็นทางลัด ที่จะทำให้ใจเราปลอดโปร่ง สบาย

松开执念，静止不动，心将舒坦

最重要的静心要领，就是使心空无一物、静止不动。

好像世界上只有自己一个人那样，

没有任何的学业、家庭、工作等等的其他事情。

又或者，自己好像是坐在空无一物的虚空中那般，

没有任何的众生，没有任何的人、事、物。

如此将可有助于练习放下，使心空旷舒坦。



นั่งมืด ก็ดูความมืดไป ด้วยใจที่สบาย

อยู่กับความมืดด้วยใจที่สบาย เบิกบาน

แล้วก็อย่าให้มีความคิดว่า

เออ มืดอย่างนี้ แล้วเมื่อไรดวงสว่างจะมาปรากฏ อย่านึกคิดอย่างนี้

อยู่กับความมืดด้วยใจที่สงบนิ่ง

ให้เราคุ้นกับความมืดอย่างนั้นไปก่อน

อย่าไปตีโพยตีพายว่า ไม่เห็นจะได้อะไรเลย ความสว่างไม่เห็นมา

黑暗一片，就以舒服的心看着黑暗

练习静坐时，以舒服喜悦的心和内在所看到的黑暗在一起，

且不要想着：这么暗，何时才会出现亮光？

以宁静的心和所看到的黑漆漆同在，

让自己先适应这样的黑暗状况。

别一下子就抱怨道：

静坐根本没什么收获！根本没看到什么光亮！

不要这样按耐不住。



คำว่า “สบาย” ของหลวงปู่

สบายเบื้องต้น ก็คือ **รู้สึกเฉยๆ** ภาซารธรรมะ เขาเรียกว่า **อทุกขมสุข** (อะ-ทุก-ขะ-มะ-สุก-ชะ) คือ จะเรียกว่า **สุขก็ไม่เชิง ทุกข์ก็ไม่ใช**
มันอยู่ในสภาพที่เฉยๆ หนึ่งๆ

นี่คือความหมายของคำว่า **สบาย** ของหลวงปู่ในเบื้องต้น
แล้วเราก็อาศัยจุดนี้แหละ ให้**สมาธิ** ด้วยใจที่**เยือกเย็น ไม่เร่งร้อน**
ในตำแหน่งที่ใจเราตั้งมั่น แล้ว**รู้สึก**ว่า **สบาย ปลอดภัย**

มีความรู้สึก**พึงพอใจ**กับ**อารมณ์ชนิดนี้** ไม่ช้าเราจะเข้าถึงจุดแห่งความสบายที่แท้จริง
ซึ่งจะมีความรู้สึกที่แตกต่างจากคำว่า **สบาย** ในเบื้องต้นของหลวงปู่

在此所谓的“轻松舒服”

这里所谓的“轻松舒服”是初期阶段，也就是佛教中所谓的“不苦不乐受”，亦即“说不上是苦，也谈不上是乐”的感受，是一种既宁静又平淡的状态。

再以清凉不焦虑的心，将这样的轻松舒服状态延续下去。

让心稳定在一个轻松舒服、宽广开阔的位置上，并感到满意。

不久后，便会更进一阶，到达真正的“轻松舒服”。

此时便能得知，两种“轻松舒服”其中的差别。



ใจเอาไว้ในห้องยาก ก็เอาไว้ตรงไหนก็ได้ที่ง่าย

ใจเอาไว้ในห้องไม่ได้ เอาไว้ตรงไหนก่อนก็ได้

หน้าผาก ศีรษะ หรือระหว่างตีนผม ตรงนั้นก็ได้

คล้ายตาเราเหลือกดูข้างบน เหมือนมองอะไรข้างบน อย่างนั้นก็ได้

ทางเดินของใจมีตั้ง 7 ฐาน เราก็เลือกเอา

แล้วเราจะมีความรู้สึกว่า

การทำสมาธิ เราทำได้ ไม่ได้ยากอะไร

ลูกทุกคนทำได้ สบาย

注意力无法放在腹部，亦可放在其他部位

如果无法将注意力放在腹部，也可以放在其他的部位。

放在额头、头部、发际……哪里都行，好像将眼睛往上看那样也行。

心的行进路线共有七个定心点，都是可以选择的，

将能够感觉到：修定并不困难，每个人都可以做到。

很轻松容易的。



เรายิ่งไม่อยากจะอะไร เราก็จะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ

ไม่คาดหวังว่า จะเห็นอะไร

เห็น ไม่เห็น ก็ไม่เห็นจะเป็นอะไร

เราทำใจ หยุด นิ่ง เฉยๆ แค่นั้นเอง

เรายิ่งไม่อยากจะอะไร เราก็จะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ
นี่ก็เป็นเรื่องแปลก

不期待拥有，却能得到所有

静坐时，不期待能够看到什么内在的画面，

有没有看见，都无所谓。

只是让心维持静止不动，仅仅如此而已。

但越是不抱期待，往往越能满足所有。

修行静坐就是这样不一般。



ของภายใน ตามใจเขาไปก่อน เดี่ยวเขาจะตามใจเรา

บางทีแสงสว่าง มันก็แวบเกิดขึ้นที่หางตาบ้าง หัวตาบ้าง ข้างหน้าบ้าง หรือบนศีรษะบ้าง

เราก็ยังคงนิ่งอย่างเดิม ไม่ต้องไปดึงลงมาไว้ในห้อง

แสงสว่างอยากอยู่ตรงไหน ก็ปล่อยให้ไปก่อน

ตามใจเขาไปก่อน เดี่ยวเขาก็จะตามใจเรา เราก็นิ่งๆ เฉยๆ

การที่แสงสว่างเกิดขึ้น แม้ไม่ถูกที่ ที่เราต้องการ ก็ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี

แสดงว่า เราเริ่มชนะความมืดในใจ ไปได้ระดับหนึ่งแล้ว

เหมือนลมที่ค่อยๆ เคลื่อนย้ายเมฆ ที่บดบังดวงจันทร์หรือดวงอาทิตย์ไปที่ละน้อย

ให้หนึ่งต่อไปอีก อย่างเบาสบาย ผ่อนคลาย

先任凭内在经验，而后便能任凭我们

有时内在的亮光会短暂出现在眼角，有时在眼头，有时在眼前，有时在头上。

我们依然保持静止，不必去把亮光拉回到身体中央。

无论内在的亮光出现在哪个位置，先任凭它便是。

不久后，它便会任凭我们，我们只要一直保持静止不动。

虽然亮光出现的位置不符合预期，但也算是打败黑暗了。

就像风儿慢慢一点一滴地将遮住月亮或太阳的云朵吹开那般，

只要持续保持轻盈舒适、放松舒服即可。



ขยายศูนย์กลางกายไปแล้ว ใจจะได้ไม่พะวง

หลับตาเฉยๆ สบายตรงไหนเอาตรงนั้น

คล้ายๆ กับศูนย์กลางกายมันขยายไปแล้ว โตะเท่ากับสภာธรรมกายสากล

แล้วเราเข้าไปอยู่ในศูนย์กลางกายแล้ว ทั้งก้อนกายนั้น

ซึ่งความจริงตรงนั้น ความรู้สึกเราอาจจะอยู่ที่ลูกนัยน์ตา ก็ช่างมัน

มันสบายตรงนั้น เราก็เอาตรงนั้นไปก่อน

เหมือนเราไปนั่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายทั้งตัว

ถ้าอย่างนั้น มันจะไม่มึนศีรษะ จะนิ่ง แล้วก็รักษาอย่างนั้นนะ

ปล่อยให้มันเป็นไป **Let it be**

将中心点扩大，心才不必担忧

闭上双眼，感觉哪里舒服就把注意力放在哪里。

就像是身体中心点扩大出去了，大到涵盖现在所在位置的法身堂那样大。

整个身体都像是进入到身体中心点那样，感觉或许还在眼球上，

但那也没关系，注意力在哪里感觉舒服，就放在哪里。

就像我们整个人都坐在身体中心点上，

如果那样做的话，不会感觉头晕，能够静定下来，

那便继续保持这样的状态。



ดูธรรมดาๆ ดูไปงั้นๆ เดี่ยวชัดเจน ไสเอง สว่างเอง

ถ้าเราไปบีบเค้นภาพ มันจะปวดหัว เพราะมันผิดวิธี

ให้ดูเฉยๆ

ถ้าใคร องค์พระชัดขึ้นมาแล้ว เราก็ดูธรรมดาๆ เหมือนดูก้อนอิฐก้อนหินอย่างนั้น

เราดูพระ จะสื่อะไรก็ตาม ทำด้วยวัสดุอะไรก็ตาม เราก็ดูเฉยๆ

ดูไปโดยไม่มีอารมณ์ร่วม หรือดูไปงั้นๆ สักแต่ว่าดู

เดี๋ยวเราจะเห็นความอัศจรรย์ของคำว่า “สักแต่ว่า”

คือ พระจะค่อยๆ ชัดขึ้น เรื่อยๆ แล้วก็ไสเอง สว่างเอง

以平常心持续看着，自会清澈明亮

如果我们强迫自己要看到内在画面，将会头痛，因为用错方法了，

其实只要静静地看着就好。

如果佛像很清楚，无论是什么颜色或什么材质的佛像，都只要静静地看着。

不掺合任何情绪地看着，只是如此看着，之后将有不可思议事情发生。

也就是，内在佛像会逐渐清晰透明、清澈光亮起来。



อย่างกลัว อย่างกังวล อย่างกดดัน เราทำได้

ถ้าเราทำได้ เราก็ทำได้ ถ้าเราทำได้ทุกวัน เราก็เห็นได้เร็วเข้า

ถ้ายิ่งถูกวิธี ก็ยิ่งเห็นได้เร็วใหญ่

เพราะฉะนั้นทำลายกำแพงแห่งความกลัวออกไปเสียให้หมด หุบทิ้งไปเลย ให้มันล่มสลายไป

ขุดรากเหง้าแห่งความกลัวที่ฝังในสุสานหัวใจ กลัวไม่ได้ ไม่เห็น ไม่เป็น

ขุดแล้วก็เอาไปทำลายเสียให้หมด

แล้วก็ทำให้เบิกบาน เข้มแข็ง

ท่องคาถาสำเร็จว่า **แม้มืดตื้อมืดมิด เราก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม** ให้เบิกบานที่เดียว

不必忧虑及施压，必定能做到

只要如实练习，必定能做到。若天天练习，便能较快见到内在画面。

方法越正确，越能快速见到。

因此，将恐惧之墙击碎，全都丢弃吧！

将内心深处的恐惧连根刨起，把无法做到、见到或成就的担忧也全丢弃吧！

只留下开朗愉悦、清新舒畅的心，朗诵“成就偈”：

“即使黑暗一片，也有证得佛法的一天。”

持续维持心情的舒畅开朗。



จะอะไรก็ช่าง ดูเท่าที่มีให้ดู

ใครนึกดวงได้ก็นึก นึกไม่ได้ก็ช่างมัน

นึกถึงองค์พระ อ้าว..พระไม่สวย ก็ไม่เป็นไร ตามใจท่านไปก่อน
หรือนึกได้แต่มันไม่ชัด ก็ไม่เป็นไร

นั่งแล้วรู้สึกตัวหายไปก็ช่าง นิ่งเฉยๆ เคืองคว้างอยู่กลางอวกาศ

เราก็นิ่ง ลองทำดูนะ ทำไปเรื่อยๆ สบายๆ

ส่วนใครที่สามารถเอาใจไว้ในกลางห้องได้แล้ว

เราก็ดูไปเท่าที่มีให้ดู แล้วก็ **Let it be**

ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้น เต็มวันมันก็จะชัดขึ้นมาเองอย่างน่าอัศจรรย์

怎样都行，有什么就看着什么

喜欢观想水晶球就去观想吧，但如果观想不出来也就算了。

如果观想佛像，感觉佛像不够庄严，或是画面不够清晰也无所谓，怎样都行。

打坐时感觉身体好像不见了，也不必在意，

只要保持静定，就像是漂浮在空中那般。

试着这样做做看，轻轻松松地持续如此练习。

若能将注意力放在肚子中央，有什么画面出现就看着什么画面，

先随顺内在画面出现的样子，之后自然会变得清晰起来。



ทำนั่งมาตรฐาน หรือ ทำไหนก็ได้..ที่รู้สึกสบาย

นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย

โดยเฉพาะนิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย ตรงนี้สำคัญนะ

แล้วถ้าเราดึงฝ่ามือทั้งสองให้ชิดติดลำตัวได้ กายจะตั้งตรงทีเดียว

นี่คือทำนั่งมาตรฐาน เป็นทำนั่งที่สมบูรณ์ เป็นทำนั่งที่เราควรจะต้องศึกษาเอาไว้ให้ดี

แต่ในแง่การปฏิบัติจริงๆ ที่บ้าน เราจะนั่งทำไหนก็ได้ ให้อยู่ในอิริยาบถที่สบาย

จะนั่งพิงข้างฝา นั่งห้อยเท้า หรือนั่งพับเพียบก็ได้

ให้มีความรู้สึกว่าร่ากายสบาย

แล้วก็สำรวจตรวจตราดูว่า มีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเรา..เกร็งมั๊ย

สังเกตดู ตรวจตราดูให้ดี

静坐什么姿势都可以，觉得轻松舒服就好

静坐时，将右腿盘放在左腿上，右手叠放在左手上，

右食指顶触着左拇指，若将双手掌拉回与身体触碰着，身体便可直立起来，

这是重要且圆满的静坐姿势，应当要好好学习。

事实上从修行的角度，在家里用什么姿势都可以，只要感觉轻松舒服就好。

无论靠着墙，把双腿放下或是侧坐都行，只要身体是放松的。

然后好好观察看看：

身体还有哪个部分依然是紧绷的。



อย่าเพิ่งสงสัย ดูไปก่อนเท่าที่มีให้ดู อนุบาลๆ

มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปอย่างสบาย โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

เพราะเรายังเป็นนักเรียนอนุบาล

ถ้าจะวิเคราะห์วิจารณ์นั้น มันขั้น Advance แล้ว ขั้นที่เราละเอียดยแล้ว ถึงตอนนั้นเราจะเอาอย่างไรก็เอา

แต่ตอนนี้เรากำลังฝึกใจให้หยุด

มีภาพให้ดูก็แปลว่า หยุดได้ในระดับหนึ่ง เราก็นิ่งไปเรื่อยๆ ดูไปเรื่อยๆ

การดูไปเรื่อยๆ ใจจะนิ่งนุ่มไปเรื่อยๆ

แล้วก็เข้าสู่ความละเอียดในระดับที่ทำลายความสงสัยของตัวเองได้ด้วยตัวของเราเอง

ด้วยประสบการณ์ภายในของตัวเอง

ใจจะตั้งมั่น สัจจากบาปอกุศลธรรม บริสุทธิ์

别怀疑，像幼儿般有什么就看着什么

有什么就看着什么，轻轻松松地看着，什么都不必想，像个幼儿园的孩童般。若去分析研究判断，那已经在做进阶班的事了，等到心够细腻了，怎样都行，但目前还在练习心的静止，有内在画面出现，代表心已经静止到某一个程度。

只要继续保持静止，持续轻轻松松地看着就好，心自然会宁静柔软下来。

然后进入更加细腻的阶段，以自我的修行经验打破自己内心的怀疑，

心自会恪守善行，断除恶业恶行，清净纯洁起来了。



หยุดให้เป็น ส่วนการเห็น..เป็นผลพลอยได้

หยุดหนึ่งนี้สำคัญมาก ให้หยุดหนึ่งเฉยๆ อย่างสบายๆ

ถ้าเราหยุดหนึ่งได้ถูกส่วน

ซึ่งมันจะถูกส่วนไปเอง จะเห็นภาพขึ้นมาเอง

จะชัดขึ้นมาเอง ไส้ขึ้นมาเอง สว่างขึ้นมาเอง ชัด ไส้ สว่าง ขึ้นมาเองนะ

ไม่ใช่เราไปทำ ให้มันชัด ให้มันใส ให้มันสว่าง

จะชัด จะใส จะสว่างขึ้นมาเอง พร้อมกับใจที่สบาย เบิกบาน

ตรงนี้สำคัญ...การเห็นเป็นผลพลอยได้

能静止，内在画面将随之而来

静止很重要，要轻轻松松地静止下来，如如不动。

如果心能够全然地静止下来，心将自行静止在正确的位置上，
内在画面将自行出现，自然清晰、透明、光亮起来，而非人力使然，
同时伴随着轻松舒适、开朗舒畅的感觉。

这很重要……内在修行画面是随着心的静止自然涌现的。



มุ่งที่หยุดใจ ส่วนการเห็นให้เป็นผลพลอยได้ จะไว

เมื่อเราทำได้ถูกต้อง

เราจะมีความสุขต่อการปฏิบัติธรรม

แล้วการเห็นภาพจะตามมาเอง เป็นผลพลอยได้

ซึ่งต้องเห็นอยู่แล้ว เพราะแสงสว่างจะเกิดเมื่อใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน

ที่ใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน เพราะทำถูกวิธี

ดูเหมือนช้า ไม่ค่อยทันใจพวกเรา แต่ความจริงนั้นเร็วมาก

以心的静止为目标，内在画面为附带赠礼

当静心时用对方法了，会对修行感到很法喜，

而内在画面将自然地随之而来，是修行的附带赠礼。

内在画面本就得见，只要心静止下来了，光亮自会产生。

而之所以能够静止下来，就是因为用对方法了。

看似缓慢，无法如我们所愿，事实上却是快速有成的方法。



แค่ทำหนึ่งๆ ที่กลางกาย แค่นี้ก็ “ตริก” แล้ว

“ตริก”

ก็คือ การตะแคงใจไว้กลางกาย อย่างเบาๆ สบาย
ไม่ได้แปลว่า กตใจหรือเน้น

คือ แค่ทำหนึ่งๆ ที่กลางกาย แต่ไม่ใช่ว่า เน้นหนัก
แต่ว่า นิ่งแน่น นิ่งเฉยๆ ตริกไปเรื่อยๆ

将心静止于身体中心点，便是系念于法

所谓“系念于法”

便是将心轻轻松松地放在身体中心点。

并非将心强行压制在该处，

而是让心在身体中心点静止下来。

完全静止，如如不动，

持续将心系念在法。



ค่อยๆ ละเอียด ไม่ใช่ชวบชาบละเอียด ใจเย็นๆ

ใจเย็นๆ ใจใสๆ ค่อยๆ สั่งสม ค่อยๆ ฝึกให้ใจหยุดนิ่ง
ใจที่หยาบก็จะค่อยๆ ละเอียด มันไม่ใช่ชวบชาบ ละเอียดขึ้นมาเลย
จากหยาบก็มาละเอียด จากละเอียดน้อยก็ค่อยๆ มาละเอียดมาก

จนกระทั่งค่อยๆ โลง โปร่ง เบา สบาย ตัวขยาย
เห็นแสงสว่าง เห็นดวงธรรม เป็นต้น ก็จะมีขั้นตอนของมัน

เพราะฉะนั้น **อย่าไปแสวงหาหนทางลัดอื่นใดเลย**
หยุดกับนิ่งเท่านั้น ลัดที่สุด

逐渐细腻，而非急速细腻起来

不要着急，维持心的透明清澈，慢慢练习心的静止，累积定力，

心将由粗躁逐渐转为细腻，而非急速快速地细腻起来。

先由粗躁转为稍微细腻，再由稍微细腻转为非常细腻，

一直到感觉空旷宽广、轻松舒服，身体消失，

见到内在的光亮、法球等等，循序渐进。

因此，不要去寻求什么捷径，

唯有静与止，乃是最正确快速的捷径了。



ฐานที่ 7 ไม่ถนัด ก็ตรงไหนก็ได้ที่เราพึงพอใจ ชอบ

หากเรายังวางใจที่ฐานที่ 7 ยังไม่ได้ เราจะเริ่มจากฐานอื่นไปก่อนก็ได้

หรือตรงไหนก็ได้ ที่เรามีความรู้สึกพึงพอใจ ชอบ สบายใจ

จะดีกว่าตัวเราอยู่ในศูนย์กลางที่ขยายไปแล้วเต็มห้อง หรือสุดขอบฟ้าก็ได้

แล้วก็นั่งนิ่ง สบายๆ นิ่งอย่างเดียว

พอถูกส่วนเดียวใจจะมาอยู่ ณ ตำแหน่งที่เราพึงพอใจเอง

แล้วพอใจนุ่มนวลควรแก่การงานแล้ว ก็น้อมเข้ามาที่ฐานที่ 7

หรือบางทีมันลงมาอยู่ตรงกลางเองเลย มันจะเป็นอย่างนี้นะ

置心于欢喜满意的位置即可

如果还不习惯将心放置在身体中心点，放在身体其他定心点也可以。

又或许放在任何一处，只要能感觉欢喜满意、轻松舒服的位置即可。

观想自己所坐的身体中心点扩张大到整个房间，或是大至天际也行。

然后静静地坐着，轻松舒服地静止下来，

心会自行回到一处感觉欢喜满意的位置，

当心更加轻柔松软了，将会进入到身体中心点，

或者直接自行降下来到身体中心点也是可能的。



ไปลุ่น ไปตัน ทำผิดวิธี ก็ทิ้งแล้วเริ่มใหม่ ธรรมดาๆ

นั่งแน่น นุ่มนวล มีความสุขความบริสุทธิ์อยู่ภายใน

ไม่วิตกกังวล ไม่ติดหยาบ ไม่ติดอะไรเลย

เดี๋ยวมันจะเข้าไปภายในเอง จะมีความสุขในทุกชั้นตอน

เพราะเราทำถูกวิธี

แต่ถ้าเมื่อไรเรารู้สึกว่า มันอึดอัดคับแคบ ไม่มีความสุข ไม่ใช่แล้ว

ร่างกายจะเป็นตัวบอกเอง ว่าเราไปลุ่นไปตัน ทำผิดวิธี

ให้ทิ้งแล้วเริ่มต้นใหม่ ในจุดที่ง่ายและคล่อง อย่าไปเสียดายประสบการณ์

ต้องพร้อมเสมอที่จะเริ่มต้นใหม่ ถ้าทำผิดวิธี

用错方法便重新来过，视为稀松平常之事

完全静止，轻柔松软，内在有洁净法喜的感觉，

不会担心忧虑，执着外在或其他的事物，将自行进入更深层的定中，

每一个阶段的练习都感觉法喜，便是做对方法了。

但若越练习越感觉狭隘，没有喜悦感，便是做错了。

身体的感觉会告诉我们，是否有强力压迫要有内在画面，

若做错方法了，便不要舍不得现有的静止状态，要重新来过，

要有随时都可以重新开始的准备。



สำนึกอย่างละเอียดลึกๆ ไม่ต้องใช้กำลัง

(บริการรมนิมิต และ บริการรมภาวนา)

ทำความรู้สึกเป็นสำนึกอย่างละเอียดลึกๆ ที่แผ่วเบา กลางเพชรที่ใสๆ
แค่แตะแผ่วๆ มองผ่านๆ ด้วยสำนึกอย่างละเอียดลึกๆ ที่เบาๆ สบายๆ นั่งมองอย่างนี้

แล้วถ้าจะภาวนา ก็ภาวนาโดยไม่ต้องใช้กำลัง

ถ้าใช้กำลัง เขาเรียกว่าท่อง

ภาวนาเป็นเสียง สัมมา อะระหัง ที่ละเอียดอ่อน

คล้ายเสียงเพลงที่เราชอบ หรือบทสวดมนต์ที่เราท่องคล่องปากขึ้นใจ ดั่งขึ้นมาในใจ

อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชา

深层细腻地观想或默念，但不用力

感觉像是在做深层细腻的观想或默念，轻轻柔软地，如钻石中心点般清澈，轻轻地将心静止下来，内在出现什么过目即可，轻轻松松地如此坐着。

如果想要默念佛号，便轻轻不用力地默念，

如果用力的话，就不是默念，而是诵念了。

默念是以轻柔细腻的声音系念着佛号，

就像是喜爱的音乐或熟稔的经文很自然地在心中响起，

这样才用对方法。



หยุดจึงเห็น เห็นก็คือเห็น นึกไปเองไม่มี

คำว่า “นึกไปเอง” คำนี้จริงๆ ไม่มีในโลก

แต่เราบัญญัติขึ้นมาให้เป็นอุปสรรคต่อการเลื่อนระดับของใจ เห็นหรือนึกไปเอง

ถ้าใจไม่นิ่ง นึกไม่ได้

เราต้องทำความเข้าใจก่อนว่า ถ้าเริ่มนึกใหม่ๆ จะเป็นบริกรรมนิมิต นี่คือการนึกของเราเอง
ต่างจากคำว่า “นึกไปเองมั่ง”

เพราะคิดว่า นึกไปเอง เลยเป็นอุปสรรค ทำให้ขาดความมั่นใจ

เราไปสร้างคำนี้ขึ้นมา เพื่อเป็นอุปสรรคของเราและคนอื่น

นั่นคือ เรากำลังขยายสิ่งที่ไม่ถูกต้องให้กับคนหมู่มาก แล้วความเครียดก็จะขยายไปทั่ว

เพราะฉะนั้น นึกไปเองไม่มี ถ้าใจไม่นิ่ง นึกไม่ได้

静止后便能得见，见即是见

关于静坐时所见到的内在画面，所谓“是自己想的”这样的情况是不存在的，

但人们却说出这样的话，造成心在静定过程中产生障碍，

事实上若心未能静止到某程度，是无法观想出画面的。

应该要先了解：刚练习观想时，内在画面是自己观想出来的取相，

这不同于所谓“是自己想的”，“是自己想的”这样的话会使人丧失信心，

会对很多人所产生不良影响，使人倍感压力。

因此，没有所谓“是自己想的”，若心不够宁静，是观想不出来的。

