

เอาประสบการณ์ล่าสุด เป็นจุดเริ่มต้นได้หรือไม่

สาธุชน : สมมติว่าวันนี้เรานั่งเป็นอย่างนี้
พรุ่งนี้เราเริ่มนั่งใหม่ ต้องนึกถึงประสบการณ์สุดท้าย
หรือเปล่าคะ

หลวงพ่อบุญ : อันนี้สำหรับคนที่เขาทำเป็นแล้ว มันคงแล้ว เขาสามารถ
ทำต่อได้เลย เช่น เมื่อวานเราเห็นดวงสว่าง วันนี้ดวงสว่างยังติด
อยู่กับตัวเราตลอด ไม่ว่าเราจะนั่งนอนยืนเดิน หกคะเมนตีลังกา
เคลื่อนไหวกายก็ยังมีอยู่ อย่างนี้ทำต่อไปเลย หยุดเข้าไปเรื่อย ๆ เลย

แต่บางคนเมื่อวานเห็นดวง อ้า วันนี้หาไม่เจอแล้ว อย่างนี้
ต้องเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ ณ จุดที่ไม่มีอะไร ที่เรามั่นใจว่าตรงนี้
ศูนย์กลางกาย ทำสบาย ๆ ทำนิ่ง ๆ ไปเถิด พอใจเราไม่กังวลกับ
อะไร เราจะเห็นหรือไม่เห็น เราต้องการแค่ทำหยุดกับนิ่ง ปรับที่ใจ
ไม่ไปปรับที่ภาพนะ คือใจเราให้นิ่ง ๆ อย่างเดียว เดี่ยวก็ชัดขึ้นมา
เกิดขึ้นมาเองเลย ทำอย่างนี้นะ แล้วจะสมหวัง

๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑