

๑๐

ภาพที่สำคัญของชีวิต

วันอาทิตย์ที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ (๐๙.๓๐ น.)

ปรบกาย

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่ มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกัน
ทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวา จรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้า
ตักพอสบายๆ

หลับตาของเราเบาๆ ค่อนลูกพอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่
เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ปรับใจ

แล้วทำใจของเราให้เบิกบาน ให้เข้มข้น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ให้
ปล่อย ให้ว่าง ทำใจให้ว่างๆ

สมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ ไม่มี
ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ เป็นปล่อง
เป็นช่อง เป็นโพรงกลวงภายใน คล้ายๆ ท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

ทางเดินของใจ ๗ ฐาน

คราวนี้ เราก็มาทบทวนคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่
พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ที่ท่าน
อบรมสั่งสอนเกี่ยวกับเรื่องทางเดินของใจ ซึ่งเป็นทางไปเกิดมา
เกิดของสัตว์โลกทั้งหลาย รวมทั้งตัวของเราด้วย อาทิตยหนึ่ง
เราจะมาประชุมพร้อมกันครั้งหนึ่ง ดังนั้นต้องมาทบทวนตรงนี้
เอาไว้ แต่ว่าเมื่อเรากลับไปที่บ้านในวันธรรมดา เราก็เอาใจไปไว้
ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เลย แต่ทุกอาทิตยต้องมาทบทวนหลัก
วิชาเอาไว้



ทางเดินของใจมีทั้งหมด ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจุก ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๒ อยู่ที่เพลาตาหรือตรงที่น้ำตาไหล ตรงหัวตา ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๓ อยู่ที่กลางกึ่งศีรษะในระดับเดียวกับหัวตาของเรา

ฐานที่ ๔ อยู่ที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารลาลึก

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก

ฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้องของเราในระดับเดียวกับสะดือ

โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึงเส้นหนึ่งขึงจากสะดือทะลุไปด้านหลัง อีกเส้นหนึ่งขึงจากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖** ถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หายาบ ไสบริสุทธ์ โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่

ธรรมดวงนี้สำคัญมาก ถ้าไม่มีธรรมดวงนี้เรามาเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้ ธรรมดวงนี้ทรงรักษากายมนุษย์เอาไว้ ถ้าธรรมดวงนี้ฟ่องใสไม่เศร้าหมอง ชีวิตก็รุ่งเรือง ถ้าเศร้าหมองไม่ฟ่องใสชีวิตก็ร่วงโรย ถ้าธรรมดวงนี้ดับ ชีวิตก็ดับไปด้วย

ธรรมดวงนี้จึงเป็นเครื่องยืนยันว่า ถ้าใครฝึกใจให้หยุดนิ่งแล้ว จะต้องเข้าถึงกันอย่างแน่นอน ที่เข้าไม่ถึงธรรมนั้นเป็นไม่มี ถ้าได้ทำก็ทำได้ ทำไม่ได้มีเพียงประการเดียว คือ ไม่ได้ทำ หรือทำไม่ถูกหลักวิชา เพราะฉะนั้นก็เป็นเครื่องยืนยันให้เราอุ่นใจว่า ทำความเพียรไปเถิด ให้ถูกหลักวิชา ทำทุกวันทุกคืนให้สม่ำเสมอ เราจะต้องเข้าถึงธรรมกันอย่างแน่นอน ไม่ถึงเป็นไม่มี เราจะได้เลิกวิตกกังวล เลิกท้อแท้ท้อถอยกัน เมื่อเรายังทำไม่ได้ผล เพราะธรรมดวงนี้เป็นเครื่องยืนยันว่า ต้องได้แน่ๆ

ฐานที่ ๗ อยู่เหนือจากฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติว่า เราเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสองสูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗**

ฐานที่ ๗ สำคัญที่สุด

ทั้งหมด ๗ ฐาน เป็นทางเดินของใจ ไปเกิดมาเกิดต้องอาศัยทางนี้ สำคัญทุกฐาน แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือ **ฐานที่ ๗** เพราะว่าเป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่น และเป็นทางไปสู่อายตนะนิพพาน ทางหลุดทางพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลายได้ เป็นทางเข้าถึงความสุขที่แท้จริง ความสมหวังในชีวิต และเป็นทางที่จะทำให้เราเข้าถึงความรู้ที่แท้จริง ที่เกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิต ทำให้ชีวิตรอดปลอดภัย และมีชัยชนะ และเป็นทางที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวเอง



ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี่จึงสำคัญ เกิด ดับ หลับ ตื่น อยู่ ที่ตรงนี้ เกิด เราได้มาเกิดแล้ว แต่ดับคือตาย ก็ต้องตายตรงนี้ ที่ยากันทุกอาทิตย์ว่า ตายตรงนี้ และตรงนี้สำคัญ เป็นทางไปสู่ ปรโลก ถ้าใจใสไม่เศร้าหมอง สுகติเป็นที่ไป ถ้าหมองไม่ผ่องใส ทุกติเป็นที่ไป หลักวิชชาอยู่ตรงนี้ เราฟังกันทุกอาทิตย์ เพื่อ ตอกย้ำความทรงจำของเราให้แน่นเข้าไปเรื่อยๆ จะได้ไม่ชะล่าใจ ไม่ประมาท

ซ่อมตาย

ในเมื่อเราหลีกเลี่ยงความตายและไปสู่ปรโลกไม่ได้ ก็ต้อง ฝึกซ่อมตรงนี้อะไว้ให้ดี ซ่อมกันทุกวัน วันละหลายๆ ครั้ง ทำให้ เป็นให้ได้ ให้ใจใสให้ได้ ฝึกซ่อมมาหลายวัน แพ้ชนะกันเพียงวัน เดียวในวันสุดท้ายสงครามศึกชิงภพสุคติและทุกติ เราจะเอามา ใช้ตรงนี้

ถ้าใจใสจะมีแต่ภาพดีๆ บังเกิดขึ้น เราจะเห็นภาพไม่ได้นะ กรรมนิมิต กรรมารมณ เราจะไม่เห็นภาพของการกระทำไม่พ้นเลย ซึ่งกรรมนิมิตจะทำให้เราเข้าถึงคตินิมิต จะมี**ภาพคตินิมิต คือ ภาพที่จะไปสู่ทุกติหรือสุคติ** เพราะฉะนั้นภาพสุดท้ายต้องสดใส ต้องสวยงาม เป็นภาพสรุปบดูลของชีวิต และภาพอะไรก็ไม่ได้เกิน ไปกว่าภาพดวงธรรมหรือองค์พระที่ฉายขึ้นให้ดูบนจอ พอเป็น แนวทางให้เราเห็นว่า ภาพสุดท้ายต้องอย่างนี้ อย่างน้อยต้องอย่างนี้

จะเริ่มต้นด้วยภาพอะไรก็ได้แล้วแต่ เวลาใจใสแล้วต้องได้ภาพ
อย่างนี้ ดวงใสหรือองค์พระใสๆ ที่จะนำเราไปสู่สัจติภาพ เพื่อให้
ชีวิตหลังจากตายแล้วนั้น มีแต่ความสุขสมหวังอันยาวนานกว่า
ตอนที่มียากมนุษย์นี้อยู่ ยาวนานเสียจนกระทั่งเรานึกไม่ถึง หรือ
ไม่ค่อยจะเชื่อเสียด้วยว่าจะนานอะไรขนาดนั้น ทั้งสัจติและทุกติ
ทุกติเป็นสิ่งที่ไม่ควรไป แต่สัจติเป็นสิ่งที่ควรไป

หยุดนิ่งคือกรณีศึกษา

การที่เราสมาธิฝึกฝนอบรมใจให้หยุด ให้นิ่ง ก็เพื่อต้องการให้
ใจใสๆ เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ให้เรามีความสุขในปัจจุบันทันที
ที่เข้าถึง เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่เราไม่เคยนึกเลยว่า มีความสุข
ชนิดนี้มาก่อน จะทำให้เราได้เรียนรู้เรื่องราวความจริงของชีวิต
เพิ่มเติมขึ้นจากที่เราได้รู้ได้เห็นด้วยตามนุษย์ จะมีความรู้ที่เพิ่ม
เติมขึ้น เป็นความรู้ที่ยิ่งใหญ่ที่จะทำให้ชีวิตปลอดภัยและมีชัยชนะ
มีความสุขสมหวัง เมื่อใจหยุดนิ่งแล้วจะเป็นอย่างนี้ แล้วเป็นทางมา
แห่งบุญด้วย

เพราะฉะนั้น ต้องซ่อม ต้องฝึกเอาไว้ นี่คือการฝึก คือ ฝึก
ที่แท้จริงหรืองานที่แท้จริงของมวลมนุษยชาติ ของตัวเรา ส่วนกิจ
อย่างอื่นเป็นกรณีศึกษา ที่จะไปเที่ยวเตร่สนุกสนานเพลิดเพลิน
ไม่มีประโยชน์อะไร



โลกใบนี้ที่เราเกิดไม่ใช่โลกแห่งความสนุกสนาน
เฟลิดเฟลิน แต่เป็นโลกแห่งการสร้างบารมี เติมนบุญเติมบารมี
ของเราให้กลั่นกล้ำเพิ่มขึ้น มีการทำมาหากินกับทำมาสร้าง
บารมีเท่านั้นที่เป็นเรื่องหลัก เมื่อกายหยาบต้องกิน ต้องใช้
เราก็ต้องทำมาหากินประกอบสัมมาอาชีวะกันไป แต่กิจที่แท้
จริงคือการหยุดนิ่ง

หยุดนิ่งเป็นกรณียกิจ เป็นงานที่แท้จริงของตัวเราและมวล
มนุษยชาติทั้งหลาย เพื่อให้ใจใส พอตอนสุดท้ายของชีวิตที่เรา
หลีกเลี่ยงภาพไม่ได้ เราจะต้องให้ได้ภาพที่ดี นี่พูดถึงการตาย
อย่างปกติที่ไม่ใช่โดยอุบัติเหตุนะ เราหนีภาพไม่พ้น เพราะฉะนั้น
ต้องให้ใจใสเอาไว้

อาทิศยหนึ่งเรามาปฏิบัติธรรม เรามาฝึกตรองนี้ ทำให้ได้
ทำให้มี ทำให้เป็น ฝึกกันไปทุกๆ วัน จะต้องสมหวังอย่างแน่นอน
อย่าไปท้อแท้ อย่าไปท้อถอย อย่าไปเกียจคร้านขี้เกียจปฏิบัติธรรม
แต่ขยันไปทำอย่างอื่นแทน อย่าไปใช้ชีวิตอย่างนั้นกันนะลูกนะ

เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้จำกัดจริงๆ ที่ผ่านมาก็ผ่านไปเสียตั้ง
เยอะ เพิ่งสร้างบารมีกันไปได้นิดๆ หน่อยๆ และเวลาที่เหลือ เหลือ
อยู่เท่าไรก็ไม่รู้ นิดเดียวจริงๆ เพราะฉะนั้นจะต้องเอาเวลาที่เหลือ
อยู่เพียงน้อยนิดนี้มาใช้ให้มีคุณค่า ให้เป็นประโยชน์อันสูงสุด ด้วย
การสั่งสมบุญบารมี ทั้งทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น

โดยเฉพาะในตอนนี่ ที่เรากำลังจะทำกิจที่สำคัญคือภาวนา ให้จำศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือเหนือฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ จำให้ดีนะลูกนะ

บริกรรมนิมิต

คราวนี้ เราก็น้อมเอาภาพที่เราดูบนจอ นั่น คือ ภาพองค์ พระในกลางดวงแก้ว ที่ท่านนั่งหลับตาเจริญภาวนา หันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา ภาพที่เอามาฉายให้ดูเป็นภาพท้อปวิว (top view) คือ มองจากด้านบนลงไปด้านล่าง ตั้งแต่ปลายเกตุ ดอกบัวตูม ที่ตั้งอยู่บนจอมกระหม่อม บนพระเศียรที่เรียงรายไปด้วยเส้นพระศก ที่ขีดเป็นทักษิณาวรรตหมุนขวาตามเข็มนาฬิกา เรียงรายกันอย่างเป็นระเบียบเป็นถ่องแถวอย่างนั้น

เรามองเห็นพระเศียรตั้งอยู่บนบ่าทั้งสอง บนไหล่ คอนั้นเราไม่เห็นหรอก แขนทั้งสอง ฝ่ามือที่หงายขึ้น นิ้วชี้มือขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย เหมือนกายหยาบอย่างนี้ วางบนหน้าตักที่ขาขวาทับขาซ้าย

ภาพบนจอยังไม่ใสเท่าไร แต่ภาพความจริงนั้นใส ตั้งแต่ใสเหมือนน้ำ ใสเหมือนกระจก ใสเหมือนเพชรที่ต้องแสง มีประกายเจิดจ้า นั่งอยู่บนแผ่นฐานในกลางดวงแก้วที่ครอบเอาไว้ จำภาพนี้ให้ดีนะลูกนะ

นึกได้ก็เห็นได้

นึกบ่อยๆ นอกเหนือจากเวลานั่ง ให้นึกเอาไว้ นึกบ่อยๆ เดียวเราก็นึกได้ นึกได้ก็เห็นได้ มันจะเป็นขั้นเป็นตอน ที่เรายังเห็นไม่ได้เพราะเรายังนึกไม่ได้ ที่นึกไม่ได้ เพราะไม่ค่อยจะนึกกัน มักจะไปนึกเรื่องอื่น เช่น เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ เรื่องการทำมาหากิน ครอบครัวย เรื่องอะไรที่ไม่ค่อยจะเข้าท่าเท่าไร ไม่เป็นสาระ ไม่เป็นแก่นสาร ซึ่งเอาไปใช้ในช่วงสุดท้ายของชีวิตไม่ได้ มักจะไปนึกเรื่องอย่างนั้นกัน เปิดทีวีดู เปิดวิดีโอ ดูหนัง ดูละครอะไรกันไป ซึ่งขึ้นเอาภาพเหล่านั้นให้ติดกลางใจ เวลาตายจะไปไหนนึกเอาก็แล้วกัน แต่ภาพที่สำคัญซึ่งเป็นภาพที่ต้องเอามาใช้ไม่ค่อยจะได้นึก

ถ้าเรานึกบ่อยๆ ก็นึกได้นะลูกนะ นึกได้ก็เห็นได้ เป็นขั้นเป็นตอนไป พอเห็นได้ เราก็คึกษาได้ ศึกษาความรู้ภายใน ความรู้อันยิ่งใหญ่ของมวลมนุษยชาติ เราจะได้ความรู้เพิ่มเติมจากที่เราเคยศึกษาว่า ชีวิตมนุษย์มีแต่เรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ เรื่องกลัว วนเวียนกันอยู่อย่างนี้ หรือได้อ่านหนังสือ หนึ่งหาได้เรียนรู้เรื่องกฎแห่งกรรมบ้าง เรื่องอบายภูมิ อะไรต่างๆ เหล่านั้น แต่ว่ายังเป็นความรู้ในระดับพื้นผิว ทราบแต่มันยังไม่ซึ้ง ยังตื้นๆ อยู่

ความรู้ภายใน

ทีนี้พอเรามาทำอย่างนี้ได้ เราก็ได้เรียนรู้เพิ่มเติมว่า ภายใน
กายของเราเนี่ย เมื่อใจหยุดแล้ว จะมีแสงสว่างในตัวที่นอกเหนือจาก
แสงสว่างภายนอกที่เราเคยเห็น แสงสว่างจากดวงอาทิตย์ ดวง
จันทร์ ดวงดาว แสงไฟฟ้าที่มนุษย์ประดิษฐ์ แสงไฟ แสงเทียน
อะไรอย่างนั้น เป็นต้น ว่ามันมีแสงในตัวด้วยนะ แต่ว่าเนียนตา
ละมุนละไมแตกต่างจากแสงภายนอก

เห็นไหมว่าความรู้เราเพิ่มเติมแล้ว มันมีความสุขที่แปลก
แตกต่าง ลึก กว้าง ไม่มีถ้อยคำที่จะเอามาใช้กับความสุขภายใน
ที่เราได้ไปสัมผัส แต่เรารู้ด้วยใจ ยากที่จะรู้ด้วยถ้อยคำ เห็นไหม
เรามีความรู้เพิ่มแล้วว่ามีสุขชนิดนี้อยู่เนาะ เราไม่เคยรู้มาก่อน
เลย และรู้เพิ่มเติมไปอีกว่า ข้างนอกที่เราเคยเจอไม่น่าจะเรียกว่า
ความสุข น่าจะเรียกว่า **ความเพลิน** มากกว่า สนุกสนานเพลินๆ
ให้ผ่านไปวันๆ อย่างนั้น

พอหยุดไปได้อีกระดับหนึ่ง มีดวงธรรมภายในนะ ดวงกลมๆ
ภายใน กลมเหมือนดวงแก้วภายนอก แต่ทำไมความรู้สึกมัน
แตกต่างจากการที่เราเห็นดวงแก้วภายนอกกับเห็นดวงธรรม
ภายใน เห็นดวงแก้วภายนอก เห็นแล้วก็เฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์
ธรรมดาๆ แต่เห็นข้างในมันปลื้ม มันรื่นเริง เหมือนเรากำลังดู
เพลินๆ เปลี่ยนไปอีกมิติหนึ่ง เหมือนเราหลบไปในสถานที่รื่นเริง
ที่มีความบันเทิงใจ แตกต่างจากสถานที่รื่นเริงที่เราเคยเจอ มีชีวิต
ชีวาไปทุกระบบประสาทและกล้ามเนื้อ และดูเหมือนจะขยายไป
ไม่มีที่สิ้นสุด นี่เป็นความรู้เพิ่มเติม



เดี๋ยวก็เห็นกายในกาย ภายในนี้มีกายมนุษย์ละเอียด มีกายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กระทั่งมีกายธรรม เห็นพระรัตนตรัยในตัว ความรู้เพิ่มเติมไปเรื่อยไม่มีที่สิ้นสุดเลย เหมือนเราเอาเถาปิ่นโตมาเปิดชั้นแรกว่าอร้อยแล้ว ชั้นถัดไปอร้อยเพิ่มขึ้น และเป็นเถาปิ่นโตที่ไม่มีชั้นที่สิ้นสุด เป็นชั้น เป็นชุด เป็นชั้น เป็นตอน เป็นภาค เป็นพืดไปเลย เยอะเยอะ สนุกสนาน บุญบันเทิง

นี่คือเรื่องราวความรู้ภายในที่เพิ่มขึ้น จนกระทั่งออกไปในมหาสมุทรแห่งความรู้แจ้ง เห็นจริง ความรู้อันยิ่งใหญ่ที่ไม่มีขอบเขต Unlimited knowledge ความรู้ที่ไม่มีขอบเขต สนุกสนาน เบิกบานไปเรื่อยๆ เราจะได้เรียนรู้เพิ่มเติมกันไป เพราะฉะนั้นอย่าขี้เกียจนั่ง ให้ขยัน และก็เส้นทางมาแห่งบุญของเราด้วย บุญจะเกิดขึ้นทุกวันทุกคืน

ร่างกายเสื่อมไปทุกวัน โรคภัยไข้เจ็บก็ปรากฏเกิดขึ้น ความชรา ความเหี่ยวแห้งที่เราไม่ต้องการก็ปรากฏ และเราก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ เรี่ยวแรงก็ลดน้อยถอยลงไป เพราะฉะนั้นใช้กายมนุษย์หยาบนี้ให้เป็นประโยชน์นะลูกนะ ศึกษา ฝึกฝนกันไปเรื่อยๆ เดี่ยวใจของเราก็จะหยุดจะนิ่งได้ พอหยุดนิ่งได้ก็เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต

ตอนนี้เราจำภาพนี้เอาไว้ ภาพองค์พระกลางดวงแก้ว จำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ค่อยๆ นึกไป จำไม่ได้เราก็ลืมตามาดูบนจอ แล้วเวลาเราไปนั่งที่บ้านหรือในอิริยาบถอื่น เราก็กะเผลอมาตั้งไว้ตรงนี้เลย ไม่ต้องไปเริ่มฐานที่ ๑ มาถึงฐานที่ ๗ นะ มาหยุดมานิ่งตรงนี้ ให้ใจหยุด ใจนิ่ง ให้ใจใส

นึกบ่อยๆ ก็นึกได้ นึกได้บ่อยๆ ก็เห็นได้ เห็นได้บ่อยๆ ก็เข้าถึงได้ เข้าถึงบ่อยๆ ก็ศึกษาได้ จะเป็นขั้นเป็นตอนกันไป
อย่างนี้ เขาทำกันได้เยอะแยะ เราเป็นคนเช่นเดียวกับเขา ถ้ามีความเพียรไม่น้อยหน้าเขา เราต้องทำได้แหละ

ต่อจากนี้ไป ให้ตรึกถึงองค์พระใสๆ นั่งอยู่ในกลางดวงแก้ว
หันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา มองไปอย่างสบายๆ ทำใจ
ให้เบิกบาน ให้ชุ่มชื่น เมื่อยก็ขยับ คั่นก็เกา ฟุ้งก็ลืมตามาดูบนจอ
หายฟุ้งเราก็หลับตาลงไปใหม่ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงวิธีการกันไป
เรื่อยๆ ไม่ช้าจะสมหวังตั้งใจ

ต่อจากนี้ไปตั้งใจปฏิบัติธรรมกันให้ดีนะ จะภาวนาสัมมา
อะระหังประกอบไปด้วยก็ได้ หรือจะไม่ภาวนาก็ไม่เป็นอะไร
ฝึกใจหยุดนิ่ง ให้ใจใสๆ ฝึกไป ประคองใจไป ให้ลูกทุกคนสมหวัง
ตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวกันทุกๆ คนนะลูกนะ ต่างคน
ต่างทำกันไปเสียบๆ นะ

หลวงพ่อดัมขโย





จงทำสิ่งจริงให้
จริงจกต้องแสนจริง
จริงเพียงแค่สองจริง
จริงแสนจริงคำเข้า

จริงจริง
นะเจ้า
บ่ได้
อย่างนี้จึงจริง

ตะวันธรรม

๑๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

