

หยุด เป็นตัวสำเร็จให้
หยุด นิ่งยิ่งสราญ
หยุด นิ่งจะพบพาน
หยุด นิ่งพระพุทธรเจ้า

เกษมศานต์
สร้างเศร้า
ความสุข แท้เฮย
เสด็จเข้านิพพานใส

ตะวันธรรม

๑๗

หยุดให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้

วันอาทิตย์ที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒ (๑๓.๓๐ น.)

หลับตาให้เป็น

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ

หลับตาเบาๆ ผ่อนคลายสบายๆ ทั้งเนื้อทั้งตัว ขยับเนื้อ
ขยับตัวของเราให้ดี ให้ทำนองของเราถูกส่วน จะได้ไม่ปวดไม่
เมื่อย โดยเฉพาะหลังอาหารท้องจะได้ไม่อึดอัด ต้องขยับขยาย
ผ่อนคลาย ปรับทั้งเนื้อทั้งตัว ตั้งแต่กล้ามเนื้อบนใบหน้า

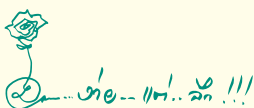
ให้หลับตาพริ้มๆ ผ่อนคลาย สำคัญนะลูกนะ อย่ามองข้ามไป
ผ่อนคลายตั้งแต่บนใบหน้า ศีรษะ ปิดเปลือกตาแค่ให้ชนตาชนกัน
คือ ปิดปรือๆ เหมือนปิดตานิดๆ พอไม่ให้แสงสว่างข้างนอก
ลอดเข้าไป แต่ไม่ถึงกับขมวดคิ้วหรือเพ่ง อย่างนั้นไม่ถูกวิธี เรา
จะสังเกตการผ่อนคลายที่ตรงนี้

ถ้าบริเวณเปลือกตา หน้าผากของเราผ่อนคลาย ก็
จะผ่อนคลายไปทั้งเนื้อทั้งตัว ซึ่งจะมีผลในการรวมใจกลับเข้าไป
สู่ภายใน ไปตั้งอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ มันจะง่าย ความ
รู้สึกที่เราทดลองนั้นตามองเข้าไปในท้องก็จะหมดไป พระเดช
พระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชา
ธรรมกาย ท่านแนะนำให้ชอนตาขึ้นไปข้างบน เพื่อให้ความเห็นย้อน
กลับเข้ามาข้างใน และปล่อยสบายๆ

รวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่
ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
หรือกะๆ เอาประมาณนี้ จะได้ไม่กังวลเกินไปว่ามันตรงเป๊ะไหม
เอาพอเรามั่นใจว่าตรงนี้คือ **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗**

ความสำคัญของศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นตำแหน่งที่สำคัญมากๆ ลูก
ทุกคนจะต้องจำให้ดี จำไว้ให้มั่น เกิด ดับ กลับ ตื่น กระทั่งไป



สู่อายตนะนิพพานก็ตรงนี้ เป็นจุดเชื่อมโยงใจของเรากับท่านผู้รู้
ภายใน ผู้มีอานุภาพ หรือพระธรรมกายในตัว เพราะว่าท่านสิ่ง
สถิตอยู่ที่ตรงนี้ แต่เป็นอีกมิติหนึ่งที่ละเอียด เป็นกายละเอียดที่
ซ่อนอยู่ภายในตรงนี้ จะทำให้เราเข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงได้

ถ้าเราไม่เข้าถึง เราจะไม่มีความรู้ ว่าที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง
คือพระรัตนตรัยในตัว และจะไม่มีความเข้าใจเลย ไม่ว่าจะเป็นไปอ่าน
ตำรับตำราทางภาคทฤษฎีแค่ไหนก็ตามก็ยังไม่เข้าใจอยู่ดี มัน
ทราบแต่มันยังไม่ซึ่ง ถ้าวันใดใจของเราหยุดนิ่งนุ่มเบาสบายที่
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ได้ และเข้าถึงพระธรรมกายในตัว
จึงจะเข้าใจได้แจ่มแจ้ง

คำว่า **เข้าถึง** แปลว่า สิ่งที่เราจะไปถึงนั้นมียอยู่แล้วในตัว
ต่างแต่ว่าเราไม่รู้ว่ามี จนวันใดที่เราเข้าใจมาหยุดนิ่งตรงฐานที่ ๗
ตรงนี้ได้ก็จะเข้าถึง ถ้าเอาใจไปไว้ผิดตำแหน่งก็เข้าไม่ถึง ไม่ถึง
ก็ไม่ซึ่งในพระรัตนตรัย ไม่ซาบซึ่งในพระพุทธศาสนา และไม่
ซาบซึ่งความหมายของคำว่า **ทำจิตให้เลื่อมใสในพระสัมมาสัม
พุทธเจ้า ในพระธรรมคำสอน ในพระสาวกทั้งหลาย**

เพราะฉะนั้น ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้สำคัญนะ
เพราะอย่างไรเราก็หนีไม่พ้น ในวันสุดท้ายของชีวิตใจจะมาอยู่
ที่ตรงนี้ และ **“กรรมนิมิต”** จะเกิด คือ สิ่งที่เราได้กระทำไว้มัน
เกิดขึ้นตั้งแต่เราเกิดมาจนกระทั่งถึงวันสุดท้ายของชีวิต

อะไรที่มีกำลังแรงกล้าจะฉายมาให้เห็นก่อน ถ้าบาปอกุศลฉายให้เห็น เช่น ตีแม่เหล้า เจ้าชู้ เล่นการพนัน ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น ถ้ามาฉายให้เห็นก็จะฉายให้เห็นตรงนี้ แต่ความรู้สึกของเราเหมือนเราเห็นเป็นเรื่องเป็นราวไปเลย เหมือนเราอยู่ในเหตุการณ์ตรงนั้น ซึ่งถ้าเป็นภาพอย่างนี้มาฉายให้เห็น ใจจะเศร้าหมอง เราจะหวาดหวั่น วิตกกังวล จะเครียด ทุกข์ใจ คตินิมิตจะมืด ซึ่งตรงนั้นจะยิ่งน่ากลัวมาก เราจะถูกดูดวูบไปทุกทีเลย

ถ้าหากว่าเป็นกรรมดี เช่น เราทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น ภาพแห่งความดีก็จะมาฉายให้เห็นตรงนี้ เหมือนเราอยู่ในเหตุการณ์ตรงนั้น ในสภาพที่ไร้ตัวตน แล้วความรู้สึกที่มีตัวตนมันหายไป ใจจะผ่องใส คตินิมิตก็สว่าง จะเห็นเทพบุตร เทพธิดา บริวารของเรามารับไป หรือหลับแล้วตื่นขึ้นในกลางวิมาน เป็นต้น จะทำให้ใจเราสดชื่น เบิกบาน จากโลกนี้ไปด้วยรอยยิ้มพริ้มๆ บนใบหน้าของร่างที่เป็นอสุภะแล้ว จะจากไปอย่างงดงาม พลอยทำให้ผู้อยู่รอบข้างคลายโศกได้ จิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ดังนั้น ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้สำคัญนะลูกนะ เราต้องฝึกให้คุ้นเคยทุกวัน อย่างน้อยก็ก่อนนอนกับหลังตื่นนอน หรือทำการบ้านจากโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา ทาง DMC ใจก็จะคุ้นเคยกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ทีตรงนี้ ถ้าเราจะคอยไปทำเอาวันสุดท้ายหรือใกล้ๆ ตอนนั้น มันจะไม่ทันการ



เพราะสังขารมันเสื่อมเร็วแรงไม่มีแล้ว มีแต่ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากโรคร้ายไข้เจ็บ กำลังของใจจะอ่อนแอลงไป มันทำได้ยาก แม้รู้หลักวิชาแต่ถ้าประมาทในการดำเนินชีวิตก็กลับด้วยยาก

นี่เป็นเรื่องสำคัญมากที่เกี่ยวกับตัวเราทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นต้องหมั่นนำใจกลับมาอยู่ที่ฐานที่ ๗ ตรงนี้ ตำแหน่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรานะลูกนะ

นึกถึงบุญ

วันนี้เราได้ทำบุญมาตั้งแต่เช้า บูชาข้าวพระ ถวายสังฆทาน และฟังเรื่องราวของต้นบุญต้นแบบที่ดีของโลกผ่านรายการ ลู่อไป ให้นึกถึงบุญนี้และทุกๆ บุญที่เราทำผ่านมา ทั้งในอดีต ตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เราสร้างบารมีมา นึกแต่สิ่งดีๆ ที่เป็นความดี มากบ้างน้อยบ้าง ทุกภพทุกชาติ นับชาติไม่ถ้วนมาจนกระทั่งถึงปัจจุบันชาตินี้

เรานึกนิดเดียว เนื่องจากชาติที่ผ่านมาๆ มาเราจำไม่ได้ ปัจจุบันก็มีเวลาจำกัดในการระลึกนึกถึง แต่ไม่ใช่เป็นข้อจำกัดที่กระแสนรแห่งบุญทั้งหมดดังกล่าวจะจำไม่ได้ ในยามที่เราระลึกนึกถึง

เหมือนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในวันสุดท้ายก่อนที่จะตรัสรู้ธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงผจญมาร ทรงใช้

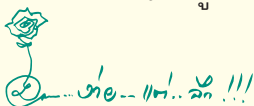
เวลาในช่วงสั้นๆ นั้น นึกถึงบุญบารมีที่สร้างมา ๒๐ อสงไขย
แสนมหากัป ระยะเวลาสั้นๆ เกิดก็ภพก็ชาติ ตั้งความปรารถนาเป็น
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า สังสมบุญบารมีมา ๓๐ ทศ ทานนึกตรงนั้น
และบุญบารมีต่างๆ ก็ได้ช่อง จะมีอายตนะเหมือนกระแสดลื่น
ที่ตรงกัน จะดึงดูดมารวมเป็นดวงบุญใสๆ ติดอยู่ในศูนย์กลาง
กายฐานที่ ๗

เราก็เหมือนกันต้องทำอย่างนั้น เดินตามรอยพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า นึกถึงบุญทุกบุญที่เราทำผ่านมาที่เป็นความดีของ
เรา ให้มารวมเป็นดวงบุญใสๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
แม้ยังไม่เห็นก็ให้ทำความรู้สึกว่ามีอยู่ไปก่อน ว่ามีดวงบุญกลม
รอบตัวเหมือนดวงแก้วใสบริสุทธิ์ เหมือนน้ำใสๆ เหมือนน้ำแข็ง
ใสๆ เหมือนเพชรใสๆ เหมือนกระจกใสๆ อย่างนี้ เป็นต้น เป็นต้น เป็น
ดวงใสอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

๔ ส. สติ สบาย สม่่าเสมอ สังเกต

นึกเบาๆ ค่อยๆ นึก นึกธรรมดาเหมือนเรานึกภาพดวง
อาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวในอากาศ สิ่งที่เราคุ้นเคย ถ้าใคร
มีบุตรหลานก็คล้ายๆ นึกถึงหน้าบุตรหลานเหล่านั้น นึกง่ายๆ
ธรรมดาๆ อย่างนั้นไปก่อน แต่นึกให้ต่อเนื่อง

สำคัญที่นึกเบาๆ สบาย ต่อเนื่อง ให้มีสติ สบาย สม่่าเสมอ
คือ ใจอยู่กับเนื้อกับตัวตรงฐานที่ ๗ กลางท้องของเรา และก็



สบายๆ เพราะเป็นเรื่องของความดีที่เราทำได้ มีสติ มีความสบาย มีความสม่ำเสมอ คือ ต่อเนื่อง ถ้าได้ ๓ อย่างนี้ก็ง่าย และเวลาเราเลิกหนึ่งแล้วก็หั่น **สังเกต** ทบทวนดูว่า เราทำอย่างไรจึงได้ผล ทำอย่างไรแล้วยังไม่ได้ผล หรือได้ผลดีในระดับหนึ่ง ให้สังเกต แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข ปรับให้ถูกหลักวิชา ซึ่งไม่หนีหลัก สติ สบาย สม่ำเสมอ

ถ้าพูดถึง **สติ** บางคนไม่เข้าใจ ก็นี่ง่ายๆ นึกเบาๆ นึกถึงดวงบุญใสๆ ทำความรู้สึกอย่างนั้นไปเรื่อยๆ ว่าเป็นดวงกลมๆ อยู่ในท้องของเรา สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน กระจ่างใสเย็นเหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ เราก็นึกกรรมตา ซึ่งยังเห็นไม่ชัด แค่เป็นความรู้สึก ยังไม่ถึงกับเป็นความรู้แจ้งในระดับที่เห็นแจ้ง แต่จากความรู้สึกอย่างนั้นให้ทำสม่ำเสมอ ให้คงที่เบาๆ สบายๆ ใจเย็นๆ ต้องใจเย็นๆ นะ

หยุดให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้ ง่ายๆ นิดเดียว

ทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว เดี่ยวก็ได้ ง่ายๆ นิดเดียว

ทำอย่างสบายๆ จะค่อยๆ ชัดขึ้น ใสขึ้น จากคุ่มๆ ค่าๆ ก็ค่อยๆ ชัดขึ้น รัวๆ รางๆ เหมือนของที่อยู่ในที่สลับวามใกล้รุ่งอรุณ เมื่อเรานิ่ง เขาก็จะเหมือนฟ้าสว่างๆ แล้วค่อยฟ้าแจ้งแสงสว่างค่อยๆ เกิด มาพร้อมกับกายที่เบาๆ สบายๆ กว่าปกติ

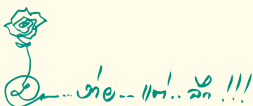
สบายกว่าการทำความรู้สึกกว่าสบาย เพราะมันเริ่มสบายจริงๆ คือ
กายจะเบาๆ และรู้สึกสบายจริงๆ

สภาวะธรรมภายใน

เนื้อตัวจะค่อยๆ ขยายเป็นโพรง กลวงๆ โลงๆ จนเหมือนเรา
ไม่มีตัวตน ไม่มีร่างกาย กลมกลืนไปกับบรรยากาศ เหมือนใจ
เราลอยนิ่งๆ อยู่กลางอวกาศที่กว้างขวางอย่างไม่มีขอบเขต ซึ่ง
ให้ความรู้สึกที่สุขใจกว่าปกติที่เรารู้สึกอึดอัดคับแคบ ยามที่เรา
ยังมีตัวตนเราอยู่ ให้ความรู้สึกว่ามีร่างกายอยู่ มันจะยังอึดอัด ยัง
คับแคบ มืดตึ๋งตึ๋น เป็นตัน แต่ถ้าเราหนึ่งในระดับตัวหายไปได้
มีความว่าง นั่นแปลว่า เราทำถูกมาในระดับหนึ่งแล้ว

แล้วตอนนี้มันจะแปลก ที่ดวงตาเหมือนกลับความเห็น
เข้าไปมองข้างใน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่แตกต่างจากที่เราเคยเป็น
ที่เราเห็นภายนอก ทีนี้มันกลับเข้าไปมองข้างในโดยไม่มี ความ
รู้สึกว่าการดูถูกหันตาไปมอง เหมือนมีดวงตาอีกดวงหนึ่ง แต่
เป็นตัวเราเข้าไปอยู่ข้างใน แล้วเห็นดวงใสๆ ค่อยๆ สว่างเรืองรอง
อย่างละมุนละไม เกิดขึ้นมาพร้อมกับความฟ่องเบา เหมือนกาย
ของเราคล้ายกับยุบยุบที่ลอยไปในอากาศ มันจะสบาย เบิกบาน

จนกระทั่งใจหยุดสนิทหนึ่ง จะมีความรู้สึกตัวที่แตกต่าง
จากความเข้าใจเดิมที่ว่า เรารู้สึกตัวเหมือนเราตื่นนอน เรา
รู้สึกตัวตื่นจากหลับ แต่พอมันโล่งๆ กว้าง เหมือนเราตื่นอีกครั้งหนึ่ง



และจะมีความรู้สึกที่ว่าที่เราลืมตาทำกิจกรรมต่างๆ นั้นยังงัวเงีย
ยังหลับอยู่ ดังนั้นคำว่า **ตื่นจากหลับ** ในระดับที่มีประสบการณ์
ภายใน จะลึกซึ้งกว่าการตื่นจากที่นอน คือ จะมาพร้อมกับความ
สดชื่นที่ขยายขอบเขตและตื่นตัวภายใน อย่างที่เราไม่เคยเป็น
มาก่อนเลย เหมือนเราเป็นคนใหม่ มีชีวิตใหม่ ที่ไม่ใช่คนเดิม มี
ความเข้าใจชีวิตมากขึ้น มีกำลังใจที่จะทำความดี และพึงพอใจ
กับความรู้สึกชนิดนี้ อารมณ์นี้

ยิ่งนั่งสมาธิ ดวงก็ยิ่งใส เพราะถูกตรึงให้เห็นแต่ดวงใส โดย
ความคิดอื่นเข้าแทรกไม่ได้ คือใจจะนิ่งแน่น แน่นคือความนิ่ง แต่
เดิมมันหลวมๆ แต่ความนิ่งมันหนาแน่น ไม่ใช่แน่นแบบอึดอัด
ความนิ่งมันหนาแน่นจนรู้สึกบันเทิงใจ ราวเรียงอยู่ในใจ และ
มั่นใจว่าเราเป็นอยู่ได้ด้วยตัวของเราเอง ใจจะถูกตรึงให้เห็นอยู่
เฉพาะตรงกลางของดวงใสๆ ที่เดียว ไม่ไปที่อื่นเลย

ใจจะเป็นหนึ่ง ที่ภาษาธรรมะเรียกว่า **เอกัคคตา** และจะ
เป็นกลางๆ ที่ภาษาธรรมะเรียกว่า **อุเบกขา** กลางตรงนี้ทำความ
รู้สึกว่าเป็นกลางไม่เหมือนกัน มันจะเป็นมากกว่าที่เราเข้าใจ มัน
จะนิ่งอยู่ตรงกลางตรงนั้น ถูกตรึงตรงนั้นเลย แล้วก็ถูกดึง ถูก
ดูดเข้าไปสู่ภายใน เหมือนมีแม่เหล็กยักษ์ระดับโลก ขนาดใหญ่
กว่าโลก ดูดเข้าไปข้างใน เป็นพลังแห่งความบริสุทธิ์ ที่จะดึงดูด
ให้ใจเรากลับไปสู่แหล่งแห่งความบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นชีวิตที่แท้จริง
ของเรา และเป็นสภาวะจิตใจที่ถูกต้องสมบูรณ์ของเรา จะทำให้

เราเกิดความคิดถูกต้อง พุทธถูกต้อง และการกระทำถูกต้อง
จะขยายผลมา สิ่งที่ถูกต้องดีงามจะแผ่ขยายออกไป
รอบข้างไปสู่สังคมและกระจายไปทั่วโลก

ณ สภานั้น เราจะมีความรู้ลึกว่า เราสามารถขยาย
กระแสแห่งความบริสุทธิ์ เป็นพลังที่จะขจัดมลทินในอากาศ ใน
บรรยากาศ ในกระแสแห่งความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายไปได้อย่าง
ไม่มีประมาณ เมื่อใจเราเต็มด่ำและดำดิ่งเข้าไปสู่ภายใน ความ
สว่างเจิดจ้าก็จะยิ่งเกิดขึ้นอย่างที่เราไม่เคยเห็นความสว่าง
ใดๆ สว่างเท่านี้ แล้วไม่แสบตา ไม่จ้ำตา ไม่เคืองตา เป็นความ
สว่างที่มองได้อย่างมีความสุข และถูกต้องดังดูให้มองความ
สว่างนี้อย่างเดียว

เมื่อความสว่างเกิดขึ้น ความเห็นประจักษ์ดวงตามีอยู่ภายใน
ที่ขยายกว้างออกไป **จักขุ** ได้เกิดขึ้นแล้ว คือ การมองเห็นจาก
แสงสว่างภายในจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ แล้วจะไปพบชีวิต
ภายในซึ่งเราไม่เคยรู้มาก่อนว่ามี

นิรณ เป็นสิ่งที่บดบังใจไม่ให้เข้าถึงความสว่าง และความ
เป็นจริงภายใน ตรงนี้ก็จะถูกขจัดให้หมดไป แต่เดิมใจถูกต้องไป
ติดกับกามฉันทะบ้าง พยาบาท กิเลสใน ๓ ตระกูล โลภะ โทสะ
โมหะ ความฟุ้ง ความสงสัย ความง่วง ความเคลิ้มต่างๆ พวกนั้น
มันหลุดไปเหมือนลมหอบเอาหมู่เมฆที่บังแสงตะวันให้พ้นไป หรือ
สลายหมู่เมฆนั้นไป ใจที่หยุดนิ่งก็จะสลายความมืดในใจหมดไป



ความสว่างภายในเป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ และนำไปสู่ชีวิตภายในที่ละเอียดอีกชั้นหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ข้างใน เป็นภายในที่ซ่อนเร้นอยู่ข้างในที่เหมือนกับตัวเราที่เป็นเจ้าของ ในอิริยาบถสมาธิ กายข้างในจะอยู่ในอิริยาบถนี้หมดเลย เหมือนไม่ยากทำกิจอย่างอื่น คล้ายๆ กิจอย่างอื่นมันไม่ใช่ กิจที่ใช้ต้องอิริยาบถนี้และนิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อยๆ

ถ้าลูกทุกคนทำได้แบบนี้ การตามระลึกนึกถึงบุญในอดีตที่เราทำผ่านมากับบุญในปัจจุบัน ก็จะมีในวิสัยที่เรามองเห็นได้ง่ายๆ เหมือนเรามองเห็นดวงธรรมหรือกายภายใน

ความรู้อย่างนี้ขาดหายไปหลังจากพุทธปรินิพพานได้ ๕๐๐ ปี ค่อยๆ เลื่อนหายไป ถูกบดบังไปด้วยสงครามบ้าง ด้วยความประมาทในการดำเนินชีวิต มัวเพลิดเพลินอยู่ในโลก หรือแสวงหาในสิ่งที่มันไม่ใช่ หมดเวลาของชีวิตไปอย่างนั้น แล้วก็เลื่อนหายไปยาวนานถึง ๒,๐๐๐ กว่าปี

เรามາเกิดในยุคที่ความรู้นี้หวนคืนมาใหม่ ลูกทุกคนต้องให้ความสำคัญกับตรงนี้ เพื่อตัวของเราเองโดยตรง เพื่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมโดยอ้อม แต่เรานั้นเป็นอันดับหนึ่งโดยตรงเลย และเพื่อผู้อื่น สิ่งแวดล้อม หรือโลกใบนี้โดยอ้อม แต่สิ่งเหล่านี้จะมาพร้อมๆ กัน **เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย** เพราะนั่นเป็นความหมายที่ลุ่มลึกที่เราจะต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งตรงนี้ให้ได้

ช่วงเวลาที่เหลืออยู่นี้ ลูกก็ฝึกหยุดนิ่งเพื่อเราจะได้เข้าถึง
สิ่งที่มืออยู่ในตัวดังกล่าว และบุญก็จะทับทวีขยายออกไป เป็นบ่อ
เกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเรา ตั้งแต่ปุณฺณจน
กระทั่งเป็นพระอรียเจ้า ให้เราทำใจหยุดนิ่งกันอย่างนี้ ต่างคน
ต่างนั่งกันไปเสียบๆ นะลูกนะ

หลวงพ่อัมมชโย

