



ภาพองค์พระกลางดวงแก้วที่อปวิว (top view)

นักเรียนอภิญา

มนุษย์เกิดแต่ล้วน
หากไม่พบธรรมกาย
เกิดชาติหนึ่งเสียดาย
พบที่พึงพระแล้

ต้องตาย
แย้แท้
เปลืองเปล่า ชีวี
สุดคุ้มเกิดมา

สุนทรพ้อ

มนุษย์เกิดเพื่่อมุ่งรู้
ชีวิตและสรรพสิ่ง
ไร้สาระสละทิ้ง
เหลือแก่นกายธรรมป้อง

ความจริง
เกี่ยวข้อ
สิ้นหมด
พองร้ายภัยมาร

๒๓

เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย

วันอาทิตย์ที่ ๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ (๑๓.๓๐ น.)

ปรับกาย-ปรับใจ

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบาๆ พอสบายๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ทั้งเนื้อทั้งตัวให้มีความรู้สึกว่างสบาย ผ่อนคลายจริงๆ

แล้วก็ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง รวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างเบาๆ สบายๆ รวมใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ แล้วก็ผ่อนคลาย

นึกถึงบุญ

ให้นึกถึงบุญที่เราทำผ่านมาในทุกๆ บุญ กระทั่งบุญล่าสุด เมื่อวานนี้ ให้มารวมเป็นดวงบุญใสๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นดวงบุญใสๆ คือ ความดีทั้งหมดที่เราทำด้วยกายด้วยวาจาด้วยใจ ทั้งด้วยตัวเองและไปชวนคนอื่นเขามาทำ ไม่ว่าจะเป็นบุญจากการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น ความดีเหล่านั้นจะมารวมเป็นดวงบุญใสๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขความสำเร็จในชีวิตของเราตั้งแต่เราเป็นปุถุชนจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์

ให้เราตรีนึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ อย่างเบาๆ สบายๆ ใจเย็นๆ ให้ใจนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ จะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาสัมมาอะระหังไปด้วยก็ได้ หรือเราจะไม่ภาวนาก็ได้ ถ้าเรามั่นใจว่าใจไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น เพราะวัตถุประสงค์ที่ต้องการคือ ให้ใจมาหยุดนิ่งๆ อยู่ที่ **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗** ซึ่งเป็นตำแหน่งที่สำคัญที่สุดของชีวิต

ขณะนิรณ ๕ ได้ จะพบแสงสว่างภายใน

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตำแหน่งนี้พญามารบดบังนัก ไม่ให้รู้ ไม่ให้เห็น ไม่ให้ได้ยินได้ฟัง ไม่ให้สนใจว่ามีอยู่หรือไม่ให้เฉลียวใจว่ามี เพราะว่าเป็นทางเดียวที่จะหลุดพ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของเขา



เมื่อใจมาหยุดนิ่งอยู่ตรงนี้ได้เมื่อใด แสงสว่างจะปรากฏเกิดขึ้น เป็นความสว่างภายในที่สว่างใสเย็นสบาย ไม่แสบตาเหมือนดวงอาทิตย์ตอนเที่ยง ทั้งๆ ที่สว่างกว่า จะใสเย็นสบาย สว่าง

เป็นแสงสว่างที่เกิดจากใจที่หยุดนิ่ง ที่ทะลุผ่านเครื่องกั้นจิตที่เราคุ้นเคยกับคำว่า **นิรณ ๕** คือ **กามฉันทะ** การตรึกในเรื่องกาม ทั้งเรื่องเพศ เรื่องทรัพย์สินอะไรต่างๆ เหล่านั้น **พยาบาท** ผูกโกรธ ขัดเคือง ชื่นใจ **วิจิกิจจา** ความลังเลสงสัย ไม่มั่นใจว่าการทำหยุดนิ่งอย่างนี้จะเข้าถึงได้ หรือสงสัยในสิ่งที่ไม่ควรสงสัย เช่น ใครสร้างโลก ใครสร้างสรรพสัตว์สรรพสิ่ง จูงใจให้เตลิดไปอย่างนั้น หรือสงสัยเรื่องพระรัตนตรัยทั้งภายนอกภายใน **ถิ่นมิทธะ** ความง่วง ความท้อ **อุจจัจจกุกุกจะ** ความฟุ้งไปในเรื่องราวต่างๆ นิรณทั้ง ๕ อย่างนี้ คือ เครื่องกั้นจิต เหมือนกำแพงขวางกั้นไม่ให้ใจมาติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้

แสงสว่างภายใน ส่องทางสายกลาง

เมื่อเราประกอบความเพียรอย่างกลั่นกล้าย่างถูกหลักวิชาตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ใจก็จะหยุดนิ่งได้ แล้วความสว่างก็เกิดขึ้น ถ้ามนุษย์ทุกคนในโลกไม่ขาดแสงสว่างภายในอย่างนี้ทั้งวันทั้งคืน ทั้งหลับตาลืมตา นั่ง นอน ยืน เดิน โลกก็จะเกิดสันติสุข ความเห็นถูกก็จะเกิดขึ้นกับมวลมนุษยชาติ ซึ่งจะเป็นผลทำให้คิดถูก พูดถูก ทำถูก อะไรๆ ก็ถูก

ต้องและดิ่งามไปทั้งสิ้น เพราะแสงสว่างนี้จะทำให้เห็นภาพภายใน
ที่มีอยู่แล้วไปตามความเป็นจริง เช่น ภาพแห่งความบริสุทธิ์ ชีวิต
ที่ประณีตซ้อนๆ กันอยู่ภายใน จะเห็นเส้นทางสายกลาง เส้นทาง
แห่งความบริสุทธิ์หมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลาย จากความ
โลภ ความโกรธ ความหลง ความไม่รู้ต่างๆ เป็นต้น จะเข้าถึง
พระรัตนตรัยในตัว จะเห็นภาพพระรัตนตรัยในตัวซึ่งเป็นที่พัก
ที่ระลึก และเป็นปราการเป็นป้อมเป็นค่ายป้องกันภัยทั้งในเมือง
มนุษย์และในอบาย ตลอดจนในสังสารวัฏ

ความลับชีวิตจะถูกเปิดเผย

แสงสว่างจะทำให้เห็นภาพเหล่านี้ตรงไปตามความเป็นจริง
ความรู้ก็จะเกิดขึ้น เป็นความรู้แจ้ง เหมือนเราดึงของที่อยู่ในที่มีด
ออกมากลางแจ้ง เราจะเห็นชัดเจนว่ามันคืออะไร ชีวิตที่อยู่ในที่
มืดก็จะถูกดึงให้มาอยู่ในที่แจ้ง ในที่เปิดเผย จะทำให้เราเข้าใจ
เรื่องราวของชีวิตและสรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย

ยิ่งถ้าเราเข้าถึงกายธรรม ตั้งแต่กายธรรมโคตรฐเรื่อยไป
เห็นพระธรรมกายใสสว่าง หน้าตักหย่อนกว่า ๕ วา นิดหน่อย
หน้าตักเท่ากับความสูง เกตุดอกบัวตูม อยู่ในอิริยาบถนั่งสมาธิ
ไม่ยืน ไม่เดิน ไม่นอน อยู่ในอิริยาบถนั่งอย่างเดียว

ความลับของชีวิตก็就会被เปิดเผย เพราะพระธรรมกายมี
ธัมมจักขุ คือ การเห็นแจ้ง เห็นได้รอบตัวทุกทิศทุกทางในเวลา
เดียวกัน ทั้งอดีตที่ผ่านมา ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต และมี



ญาณทัสสนะ คือ ความรู้แจ้งเกิดขึ้น เห็นถึงไหน รู้ถึงนั้น ซึ่งแตกต่างจากดวงตามนุษย์ที่เห็นไกลสุดขอบฟ้า แต่ไม่รู้วาลิ่งที่เห็นอยู่นั้นคืออะไร

ธัมมจักขุเกิด ญาณทัสสนะเกิด ความลับต่างๆ ก็ถูกเปิดเผย ล่มสลายไป จะมีแต่ความรู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอด คือเข้าใจเรื่องราวทั้งหลายไปตามความเป็นจริง ทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลาย อย่างบริสุทธิ์บริบูรณ์ มันจะแจ่มแจ้ง ถ้าใจหยุดนิ่งได้ ก็จะไปตามลำดับอย่างนี้

เห็นกายในกายจนกระทั่งถึงกายธรรมอรหัตผล หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ซึ่งเป็นกายสุดท้าย เป็นกายเดียวที่จะหลุดพ้นจากโปรแกรมที่เขตรังติดไว้ในภพ ๓ ในกามภพ รูปภพ อรูปภพ พอถึงตรงนั้นสนิทติดแน่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไม่เขยื้อน ก็หลุดไปเลยไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด ไปอยู่ในอายตณนิพพานที่อยู่ของผู้พ้นแล้ว

ใจหยุดตรงกลาง ฐานที่ ๗ นี่จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ อย่าให้พลาดโอกาสไปสำหรับการมาเกิดในชาตินี้ได้อรรถภาพเป็นมนุษย์

ใช้เวลาชีวิตให้คุ้มค่า

เราจะต้องไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ไม่ปล่อยวันและคืนให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ หรือสนใจในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ เกิดเพียงแค่ผลประโยชน์ แต่ประโยชน์สุขประโยชน์

อย่างยังไม่เกิด ต้องให้ความสำคัญกับตรงนี้ เพราะความตายไม่มี
นิमितหมาย

ดังนั้น ต้องรีบชวนขวายเป็นฝักหยุดฝักหนึ่งกันไปทุกวันทุกคืน
จนกระทั่งถึงในระดับไม่ให้มีอะไรมาเหนี่ยวรั้งได้ ชีวิตจะต้องไม่
ขาดแสงสว่าง แสงสว่างที่อยู่ภายในอุดมไปด้วยความสุข ความ
บริสุทธิ์ ความรู้แจ้งดังกล่าว

ชีวิตของเราจะต้องไม่ขาดการเห็นภาพภายในที่แตกต่าง
จากภายนอก ทั้งกลางวันและกลางคืน ทำประดุจผู้มีราตรี
เดียวอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “ได้กำไรชีวิต” ใช้ชีวิตได้คุ้มค่าสมที่
ได้เกิดมาเป็นมนุษย์มาพบพระพุทธศาสนา

วันคืนล่วงไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็หมดไปวันหนึ่งคืนหนึ่ง เดี่ยว
ก็จะหมดเวลาของชีวิตแล้ว ชีวิตในโลกมนุษย์เป็นเวลาช่วงสั้น
ประเดี๋ยวประด๋าว สุขทุกข์ก็ประเดี๋ยวประด๋าว จะยากจนจะร่ำรวย
ก็ประเดี๋ยวประด๋าว แต่ชีวิตหลังจากตายแล้ว ชีวิตใหม่ในโลก
นั้นยาวนานนัก ไม่ว่าจะภพภูมิในทุคติหรือสุคติ ในนรกหรือบน
สวรรค์ล้วนยาวนานทั้งสิ้น สุขก็สุขนาน ทุกข์ทรมานก็นานกว่า
ในเมืองมนุษย์มากมายก่ายกองนัก

เราโชคดีที่เป็นชาวพุทธ รู้หลักในการปฏิบัติอย่างมีเหตุมีผล
ที่จะรองรับ ไม่เลื่อนลอยเหมือนชายหนุ่มคิดถึงหญิงสาวในฝัน
ที่ไม่มีอยู่จริง คำสอนในพุทธศาสนามีเหตุมีผลรองรับ และเรา
โชคดีที่สามารถนำมาไตร่ตรองพิจารณาและนำเข้าสู่การปฏิบัติ



จนกระทั่งมีประสบการณ์ภายในได้ เข้าถึงได้ สัมผัสได้ด้วยตัว
ของเราเอง ไม่เลื่อนลอย จะสามารถศึกษา เรียนรู้ ปฏิบัติด้วย
ตัวเองและเข้าถึงเองได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านเป็นอย่างไร
ถ้าเราปฏิบัติตามท่านได้ ท่านทำอย่างไร เราทำอย่างนั้น ท่าน
เป็นอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้นได้ตามกำลังแห่งบุญบารมีและ
ความเพียรของเราที่ได้สั่งสมกันเอาไว้

เพราะฉะนั้น เมื่อลูกมีบุญแล้ว ต้องมีวาสนาในการที่จะ
นำบุญนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการบรรลุดุธรรมภายในที่เรา
สามารถบรรลุได้จริงๆ ด้วยกำลังแห่งความเพียรอย่างถูกหลักวิชา
ของเรา

เข้าถึงธรรมได้ ก็พึ่งตัวเองได้

เราสามารถเป็นอยู่ได้ด้วยตัวของเราเอง เป็นสุขด้วยตัว
ของเราเองโดยไม่พึ่งพิงสิ่งใดที่เกินจำเป็น จะเป็นอยู่ด้วยตัวเอง
เหมือนดวงอาทิตย์บนท้องฟ้าที่สว่างไสวด้วยตัวเอง มีพลังในตัว
เอง เมื่อเราพึ่งตัวเองได้ การหลับตาลืมตา นั่งนอนยืนเดินแสง
ไม่เคยขาดเลย ภาพภายในก็ไม่เคยขาด จะอยู่โคนไม้ก็เป็นสุข
จะอยู่ที่เรือนว่างก็เป็นสุข อยู่ป่าเขาห้วยหนองคลองบึงก็เป็นสุข

สุขโดยไม่ต้องใช้ที่กว้าง แค่อาสนะเดียวไม่เกิน ๑ ตาราง
เมตร ที่ดูเหมือนมีขอบเขตจำกัด แต่เราจะไปสู่ที่ไร้ขอบเขตได้
เหมือนออกทะเลลึก ทะเลแห่งความรู้อันไม่มีประมาณ สุขที่ไม่มี
ประมาณ ที่ไม่มีขอบเขต จะนั่งนอนยืนเดินก็เป็นสุข อยู่ได้ทุกหน

ทุกแห่ง ถ้าเราหลับตาแล้วไม่มีด ลืมตาแล้วสว่าง หลับตาก็เห็น
ภาพภายใน ลืมตายังเห็นอยู่ตลอดเวลาเลย

เช่น เห็นดวงใสๆ ที่สว่างเจิดจ้า เห็นกายภายในใสๆ ที่
สว่างเจิดจ้า เห็นองค์พระภายในที่สว่าง ใสเย็น เจิดจ้า ตลอด
ทั้งกลางวันกลางคืน แม้ยามหลับก็หลับอยู่ในกลางความสว่าง
เหมือนหลับอยู่ในทะเลแห่งความสุขที่ไม่มีขอบเขต ตื่นก็ตื่นอยู่
ตรงนั้น ตรงกลางความสว่าง จะหลับในองค์พระ ตื่นก็ตื่นอยู่
ในกลางองค์พระ

เมื่อตื่นแล้วก็เหมือนเราดึงเอาความสุขจากข้างในออกมา
ใช้ข้างนอก มันจะขยายจากศูนย์กลางกายออกมา มันจะขจัด
สิ่งที่เป็นมลทินรอบกายเรา จะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ให้ใจเราอยู่
เหนือสิ่งเหล่านี้ ใจจะเป็นสุขได้ทุกหนทุกแห่งทุกที่ เพราะใจใสๆ
ใจสว่างๆ

เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย

โลกขาดแคลนความรู้ตรงนี้ และขาดตัวอย่างของผู้ที่ปฏิบัติ
แล้วเข้าถึงจริง มีประสบการณ์ภายในอย่างนี้ ดังนั้น ถ้าเรา
ทำได้ เราก็คจะเป็นต้นบุญต้นแบบที่ดีของมวลมนุษยชาติ และ
ชาวโลกก็จะไม่ว่าเหว ไม่เจียบเหงา ไม่ทุกข์ทรมาน เพราะเขา
เห็นตัวอย่างดีๆ และถ้อยคำอันประเสริฐที่จะทำให้ชีวิตของเขา
รุ่งเรืองประดุจดวงอาทิตย์ในยามเที่ยง สดใสเหมือนพระจันทร์
ในคืนวันเพ็ญ



นี่เป็นเครื่องยืนยันว่า ถ้าเราสว่าง โลกก็จะสว่างด้วย มวลมนุษยชาติก็จะสว่างด้วย แม้เราจะจากโลกนี้ไป ก็จากไปอย่างสง่างาม เหมือนพระราชอาชฎราชันที่ออกจากแว่นแคว้นที่รบชนะแล้วด้วยใจที่เบิกบาน บันเทิงทั้งในมนุษย์และในเทวโลก ในสุคติโลกสวรรค์

การฝึกให้ใจหยุดนิ่งจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทุกคนจะต้องเอาใจใส่ โดยไม่มีข้อแม้ข้ออ้างและเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น เพื่อตัวของเราเองและโลกใบนี้

เพศบรรพชิตประเสริฐที่สุด

เพศของบรรพชิต เพศนักบวชจะมีโอกาสดีและประเสริฐกว่าเพศของคฤหัสถ์ เพราะว่าปลอดจากเครื่องพันธนาการของชีวิต ไม่ต้องทำมาหากิน ไม่ต้องทำมาค้าขายแบบคฤหัสถ์ ซึ่งเราผ่านชีวิตตรงนั้นมาแล้ว และที่ออกบวชไม่ใช่ว่าหมดทางทำมาหากิน หรือไม่มีฝีมือในการทำมาหากินแบบชาวโลก แต่ว่าถึงจุดอิ่มตัวแล้วจึงออกจากเรือนเหมือนนกที่จากคอน แล้วก็ออกบวชมีชีวิตในเพศสมณะ

เพศบรรพชิตจะประกอบความเพียรได้กว้างขวางกว่า มีเวลามากกว่า เพราะเครื่องกังวลน้อยกว่า มีแต่เพียงกายกับใจ และศูนย์กลางกายเท่านั้นที่คอยดูแล เหมือนนกที่มีปีกและหางที่โบยบินไปในอากาศอย่างเป็นอิสระภาพ ชีวิตนักบวชจะได้ดังนี้

ถ้าบวชมาแล้วได้ทำตามวัตถุประสงค์ของการบวชก็จะได้รับประโยชน์สุข ประโยชน์อย่างยิ่งจากการบวช จะได้อันติสงส์จากการบวช จะมีสุขได้ด้วยตัวเอง เข้าถึงได้อย่างง่ายๆ แสงสว่างอันประเสริฐจะอาบทาจากภายในกลางขยายออกมาสู่ภายนอก เราจะสว่างไสวเหมือนพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ รัศมีธรรมก็จะจับเมื่อใจเราหยุดนิ่งอยู่ภายใน ในเพศของสมณะ

เราจะเลื่อมใสตัวของเราเองก่อน มีปีติสุขหล่อเลี้ยงใจ ภาคภูมิใจในตัวเองแม้อยู่ตามลำพัง เมื่อเรายังเลื่อมใสตัวของเราเองอย่างนี้ มนุษย์และเทวดาที่เห็นอยู่ก็ไม่อาจจะห้ามความศรัทธาปสาทะเลื่อมใสในเราผู้เป็นนักบวชที่มักน้อย สันโดษ มีชีวิตเรียบง่ายแต่สูงส่งอย่างนี้ได้

เราจะเป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาปสาทะแก่มนุษย์และเทวดาโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะเป็นอย่างนั้น แต่ความเลื่อมใสในตัวเองนี้เกิดจากข้อวัตรปฏิบัติที่ดี ก่อให้เกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้น

ความสำรวมอินทรีย์จะบังเกิดขึ้นเมื่อใจหยุดนิ่งอยู่ภายใน อยู่ใจกลางองค์พระภายใน กลางพระรัตนตรัย แม้ไม่มีเจตนาจะสำรวมก็สำรวมอยู่ในตัว เพราะรักษาจิตดวงเดียว ไม่ท่องเที่ยวไปไกล ให้ไปในสิ่งที่ควรไป ไปแบบสุคโต คือไปดีเหมือนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือท่านเสด็จไปในกลางกายของท่าน ด้วยการหยุดนิ่ง โดยไม่มีอะไรเหนี่ยวรั้งภายใน ใจของท่านก็จะใสสว่างเข้าในโรธสมาบัติของท่านไปเรื่อยๆ สุขแล้วสุขเล่า



เพิ่มขึ้นไปในกลางธรรมกายอรหัตสัมมาสัมพุทธเจ้าของท่าน ท่านจะเข้าสู่อายตนิพพานภายในตัวของท่านไปเรื่อยๆ อย่างไม่มีขอบเขตจำกัด ไม่สิ้นสุด ไม่มียัง อย่างสบายๆ มีปีติสุขอยู่ข้างใน หล่อเลี้ยงใจตลอด บุญธาตุจะหล่อเลี้ยงให้ใจใสๆ

คฤหัสถ์ก็บรรลุธรรมได้

ลูกๆ ที่เป็นคฤหัสถ์ก็สามารถทำอย่างนี้ได้ เช่นเดียวกับคฤหัสถ์ในสมัยพุทธกาลที่เป็นพระอริยเจ้าทั้งหลาย แม้ภายนอกยังเป็นคฤหัสถ์ ที่เป็นพระโสดาบันก็มี พระสกทาคามีก็มี พระอนาคามีก็มี

อย่างน้อยก็เป็นโคตรภูบุคคล คือบุคคลที่มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง และเป็นเนื้อเป็นหนังพระรัตนตรัย คือเป็นตัวพระรัตนตรัย เปลือกนอกยังเป็นเพศของคฤหัสถ์แต่ภายในกะเทาะล่อน คือเปลือกกับเนื้อไม่ติดกัน เหมือนเงาะที่เนื้อมันล่อนออกจากเปลือก ข้างในก็กะเทาะล่อนติดอยู่ในกายธรรมโคตรภู หน้าตักหย่อนกว่า ๕ วา นิดหน่อย หลับตาเห็น ลืมตาเห็น นั่งนอน ยืนเดินเห็น ไม่ขาดแสงสว่างอันประเสริฐเลย ไม่ห่างองค์พระเลย เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระ

แม้เปลือกนอกจะเป็นคฤหัสถ์ เป็นเพศหญิง เพศชาย แต่ภายในก็เป็นองค์พระที่ใสบริสุทธิ์เจิดจ้า ถ้าถึงตรงนั้นเราจะเข้าใจเพิ่มขึ้นว่า **กายภายนอกเป็นประดู่บ้านเรือนที่อาศัยอยู่**

ชั่วคราว เอาไว้สร้างบารมี เอาไว้เป็นทางผ่านของใจให้เข้าไป
ถึงกายธรรมภายในเท่านั้น ถ้าเข้าใจตรงนี้ได้เมื่อไร จะเป็นสุข
นั่งนอนยืนเดินเป็นสุข จะไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร จะไม่มีอะไร
เหนียวรั้ง จะเห็นสิ่งภายนอกเป็นแค่เครื่องอาศัยที่เกี่ยวข้องกัน
ชั่วคราวชั่วคราว ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ทรัพย์สินเงินทอง
หรืออะไรก็ตาม จะแจ่มแจ้งเข้าใจดีกว่าชาวโลกทั่วไป ที่ใจเขา
ยังมีมืด หลับตาก็มืด ลิ้มตาก็มืด นั่งนอนยืนเดินก็มืด

ผู้ที่อยู่ในความมืด คิดก็จะคิดผิด พุดก็พุดผิด ทำก็ทำผิด
จิตก็เศร้าหมอง จะมีความทุกข์ทรมานของชีวิต แม้หน้าชื่นตาบาน
แต่อกตรม ภายในระทมขมขื่น

แต่ถ้าหากเราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวได้ หลับตาเห็น ลิ้มตา
เห็น นั่งนอนยืนเดินเห็นชัดใสแจ่มกระจ่างอย่างนี้ได้ นั่งก็เป็นสุข
ยืนก็เป็นสุข นอนหรือเดินก็เป็นสุข เป็นสุขในทุกหนทุกแห่ง
อย่างสบายๆ สุขที่ไม่มีประมาณจะพรั่งพรูออกมาทุกวินาที
ต่อเนื่องกันเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่ที่ต่อเนื่องสว่างไสว เพราะฉะนั้น
ต้องทำให้ได้ เวลาที่เหลืออยู่นี้ให้ลูกทุกคนประดับประดาใจให้
หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง นุ่ม เบา สบาย ใจใส เย็นๆ กันนะ

หลวงพ่อัมมชโย

