

อย่าปฏิเสธประสบการณ์ภายในในทุกประสบการณ์
ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นเราก็ต้องขึ้นบานตลอด
ให้เป็นมิตรกับทุก ๆ ประสบการณ์
แม้ความมืดภายใน หรือไม่มีอะไรใหม่มาให้ดู
หยุดกับนิ่งอย่างเดียว เพราะคำนี้พระเดชพระคุณหลวงปู่
พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย
ท่านกล่าวเอาไว้
ซึ่งถอดมาจากพระโอษฐ์ของพระบรมศาสดาว่า
“สมณะหยุดแล้ว” ในที่นี้หมายถึง หยุดใจภายใน
ไม่ได้หยุดเคลื่อนไหวกายภายนอก
เพราะฉะนั้น ก็ต้องหยุดอย่างเดียว
นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ไม่เห็นก็ไม่เห็นจะเป็นอะไร
เรานั่งอย่างนั้นไปก่อน ให้มีปีติสุขกับการนั่ง
ทำให้ถูกหลักวิชาเดี๋ยวก็เห็นเอง

๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๙