

๖๒

หมั่นฝึกใจทุกวัน

ถ้าเราฝึกหยุดฝึกนั่งกลางองค์พระทุกวันให้
สม่ำเสมอ ความชำนาญจะค่อย ๆ เกิดขึ้น จากยากก็จะ
มาง่าย แล้วการเดินทางเข้าไปสู่ภายในก็อยู่ในวิสัยที่เรา
ทำได้

ต้องทำบ่อย ๆ ฝึกทุกวัน ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน
อิริยาบถใดก็ตาม ฝึกเอาไว้ให้หยุด ให้นิ่ง ให้ใส เพราะนี่คือ
กรณียกิจ กิจที่เราจะต้องทำ ไม่ทำไม่ได้นะ ต้องทำ เราจะได้
มีชีวิตที่มีความปลอดภัย อบอุ่นใจ เข้าถึงความสุขภายในได้
เหมือนมีป้อม มีค่าย มีหลุมหลบภัยอยู่ในตัว

ฝึกตรงนี้ จนกระทั่งตัวของเราไม่ท้อ รู้สึกกลางภายใน
จะไม่มืด จะโล่ง โปร่ง เบา สบาย ขยาย กลวงเข้าไปเลย แล้ว
จะเข้าถึงดวงธรรมที่ผูกกันขึ้นมา น่าอัศจรรย์นะ

ธรรมเหล่านี้มีอยู่แล้วในตัวของเรา ที่เราได้ยินได้ฟังกัน
บ่อย ๆ ทั้งดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดวงศีล ดวงสมาธิ



ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ มีอยู่แล้วใน
ตัวของเรา ภายในกายต่างๆ เราก็จะเข้าถึงได้ แล้วก็ได้กัน
ทุกคน ถ้ายัน ไม่ชี้เกียจ และทำถูกวิธี

๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

