

วันคืนควรชื่นแล้ว  
หากลูกหมั่นตอกย้ำ  
นึกถึงแต่ถ้อยคำ  
ใจตรึกพระพุทธรเจ้า

ด้วยธรรม  
คำเข้า  
ของพ่อ  
อย่างนี้จะเอียดไต่

๓๖๖ ตะวันธรรม



# ความละเอียดภายใน

วันอังคารที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราบูชาพระรัตนตรัยเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไป ตั้งใจให้แน่วแน่มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานกันทุก ๆ คนนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้า ตักพอสบาย ๆ

หลับตาของเราเบา ๆ ค่อนลูก พอสบาย ๆ คล้ายกับ ตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับตาให้สบาย ๆ แล้วก็ทำใจให้เบิกบาน เข้มขึ้น ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ให้ปล่อย ให้วาง ทำใจให้ว่าง ๆ ว่างเปล่าจากอารมณ์ทั้งหลาย

แล้วก็ให้สมมติว่า ร่างกายของเรานั้นตั้งแต่ภายในกะโหลก ศีรษะ ในปาก ลำคอ ทรวงอก แล้วก็กลางท้อง ปราศจาก อวัยวะภายใน ไม่มีมันสมอง ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ ใสใหญ่ ใส่น้อย เป็นต้น สมมติว่า เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ กลวงๆ เป็นโพรง ภายใน คล้ายท่อแก้วใสๆ

ให้เป็นทางไหลผ่านของกระแสธารแห่งความบริสุทธิ์และความดีงามที่เราได้สั่งสมอบรมมา ตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ สร้างบุญบารมี ๓๐ ทศ เรื่อยมา จนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ รวมกับอานุภาพอันไม่มีประมาณของพระรัตนตรัย คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ และพระคุณอันยิ่งใหญ่ไพศาลของบิดา มารดา ครูบาอาจารย์

ทั้งหมดนี้รวมเป็นกระแสธารแห่งความบริสุทธิ์ ไหลผ่าน กลางท่อแก้วใสๆ ขจัดสิ่งที่เป็นมลทินในใจของเราให้หมดสิ้นไป ตั้งแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลง อุปกิเลสทั้งหลาย นิเวรทั้ง ๕ สังโยชน์เบื้องต่ำ เบื้องสูง วิบัติ บาปคัคคิสิทธิ์ วิบากกรรม วิบากมาร อุปสรรคต่างๆ นานาในชีวิต ทุกข์ โศก โรค ภัย สิ่งที่ไม่ดีต่างๆ ให้ละลายหายสูญไปให้หมด

ให้เหลือแต่ความบริสุทธิ์ผุดผ่อง ปรากฏเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นดวงใสๆ ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโน แล้ว ไม่มีขีดขวางคล้ายขนแมว ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีตำหนิ กลมรอบ



ตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ อย่างเล็กก็ขนาดดวงดาวในอากาศ  
อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ก็ขนาด  
พระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน

## ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

สำหรับท่านที่ยังไม่รู้จักรว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่  
ที่ตรงไหน ก็ให้สมมติว่า หยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาซึ่ง  
ให้ตึง จากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไป  
ด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท  
จุดตัดจะเล็กเท่ากับปลายเข็ม ให้สมมติเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมา  
วางซ้อนกัน แล้วก็นำไปทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูง  
ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้แหละเรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗  
ซึ่งจะเห็นได้เมื่อใจหยุดนิ่งได้สนิทสมบุรณ์ร้อยเปอร์เซ็นต์แล้ว

เพราะฉะนั้น เราจำง่าย ๆ ว่า อยู่ในกลางท้องในตำแหน่ง  
ที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือให้ง่ายกว่านี้ไปอีกก็คือ  
อยู่ตรงกลางท้อง ตรงตำแหน่งที่เรามีความรู้สึกมั่นใจ ฟังพอใจ  
สบายใจ แล้วต่อจากนี้ไปก็ไม่ต้องไปกังวลกับศูนย์กลางกายฐาน  
ที่ ๗ เลย เพราะเรามั่นใจว่า อยู่ตรงนี้ก็ตรงนี้

ดวงใส ๆ ดังกล่าว ที่อย่างเล็กเท่ากับดวงดาวในอากาศ  
อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ก็ขนาด

พระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน ปรากฏเกิดขึ้นที่ตรงนี้ ตรงกลางห้องของเรา ให้เอาใจที่แวบไปแวบมา คิดไปในเรื่องราวต่างๆ เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน การศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น เอาใจมาหยุดนิ่งๆ ที่ตรงกลางดวงใสๆ อย่างเบาๆ สบายๆ ใจตรึงนิ่งถึงดวงใส หยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ ให้ได้ตลอดเวลา

## ตริก

ตริก ก็คือ การนึกถึงดวงใสๆ อย่างสบายๆ คล้ายๆ กับเรานึกถึงสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราคุ้นเคย เช่น นึกเหมือนนึกหน้าแม่ หน้าพ่อ หน้าลูก หรือนึกถึงแหวนเพชร ขันล้างหน้า ดอกไม้ ดอกบัว ดอกกุหลาบ เป็นต้น ให้นึกง่ายๆ อย่างนั้น อย่างนี้ เรียกว่า การตริก

ไม่ใช่หมายถึง การเพ่งลูกแก้ว หรือไปเค้นภาพลูกแก้วให้ทะลักออกมาในกลางห้อง หรือไปควานหาดวงแก้วในที่มืด ให้นึกอย่างเบาๆ สบายๆ ถึงดวงใสๆ ตริกนึกถึงดวงใส หยุดอยู่ตรงกลางดวงใสๆ อย่างนี้เรื่อยไป

ถ้าเผลอไปคิดเรื่องอื่น เราก็ดึงใจกลับมาเริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ อย่าไปหงุดหงิด ในกรณีที่ใจอดแวบไปคิดถึงสิ่งที่เราคุ้นเคยไม่ได้ อย่าไปบังคับใจ อย่าไปห้าม อย่าไปฝืนต่อต้าน อย่าไปรำคาญใจที่ชอบแวบไปคิดเรื่องอื่นเรื่อย ใจมันคุ้นกับอะไรก็



ไปอย่างนั้นก่อน แต่พอรู้ตัวก็ดึงใจกลับมาใหม่ง่ายๆ ให้หยุด  
นิ่งๆ กลางดวงใสๆ อย่างนี้

## บริกรรมภาวนา

เมื่อเราตริกันถึงดวงใส องค์พระใส ๆ แล้วใจก็ยังอดที่จะ  
แวบไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ ก็ให้ประกอบบริกรรมภาวนาในใจเบาๆ  
ค่อยๆ ประคองใจไป คำภาวนานี้ ไม่ได้หมายถึง การท่องโดย  
ใช้กำลัง แต่ให้เป็นเสียงที่ละเอียดอ่อน ที่ดังออกมาจากกลาง  
ดวงใสๆ คล้ายๆ เสียงสวดมนต์ในใจ ในบทที่เราคล่อง หรือ  
เสียงเพลงที่เราชอบ แล้วดังในใจโดยที่ไม่ได้ตั้งใจร้องเพลง  
เลย ให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมา อะระหัง ตริกันถึงดวงใส  
ให้ใจหยุดลงไปที่จุดกึ่งกลางของดวงใสๆ พร้อมกับภาวนา  
เรื่อยไปเลย

ทุกครั้งที่ภาวนา สัมมา อะระหัง เราก็ยังคงตริกันถึง  
ดวงใส ใจหยุดอยู่ตรงจุดกึ่งกลางของดวงใสๆ ภาวนาเรื่อยไป  
จนกว่าใจจะหยุดนิ่งๆ

เมื่อใจหยุดนิ่ง มันจะทิ้งคำภาวนาไปเอง จะมีอาการ  
คล้ายๆ กับเราลืมคำภาวนา แต่ใจนั้นไม่ฟุ้ง มันหยุดนิ่งเฉยๆ  
ที่กลางดวงใสๆ หรือมีความรู้สึก ว่า ไม่อยากจะภาวนา ถ้า  
เกิดความรู้สึกอย่างนี้ก็ไม่ต้อย่นกลับมาภาวนาให้รักษาใจที่

ใสๆ หยดนิ่งอยู่ทีกลางดวงใสๆ กลางห้องของเรา ที่เรามั่นใจ  
ว่า เป็นศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น

## อย่าเค้นภาพ อย่าบังคับใจ

ถ้าหากว่าดวงใสๆ มันไม่ชัดเจน ก็อย่าไปพยายามเค้น  
ภาพ เค้นใจให้มันชัด ให้มันใส ให้มันสว่าง มีให้ดูแค่นั้น เราก็  
ดูไปแค่นั้น จะค่อยๆ คำๆ รวๆ รวงๆ ก็ช่างมัน ก็ตริกันไปเรื่อยๆ  
อย่างสบายๆ ใจเย็นๆ ค่อยๆ ประคองใจของเราไปเรื่อยๆ

ถ้าหากว่า นี่ก็ไม่ออกก็ช่างมัน เอาใจนิ่งๆ อยู่ที่ตรง  
ตำแหน่งที่เรามั่นใจ ฟังพอใจ สบายใจในกลางห้องของเรา  
นิ่งเฉย แม้ไม่เห็นก็ไม่เป็นไร ค่อยๆ ภาวนา สัมมา อะระหัง  
หรือไม่ภาวนาก็ได้ ให้นิ่งเฉยๆ อย่างสบายๆ

มืดหรือสว่าง ไม่ต้องไปสนใจ จะเห็นภาพ หรือไม่เห็น  
ภาพ หรือไม่มีอะไรใหม่ก็ช่างมัน อย่าไปหงุดหงิด อย่าไป  
รำคาญ อย่าไปยึดอัด ให้ทำใจเย็นๆ เบาๆ คล้ายๆ กับตอน  
ที่เราเคลิ้มๆ โกล้งๆ จะหลับ แต่เรายังมีสติรู้ตัวอยู่ ก็ค่อยๆ  
ประคองใจให้นิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไมไปเรื่อย ๆ

## ง่วงก็ปล่อยให้หลับ

แต่ถ้าหากว่า มันจะเผลอหลับ เพราะร่างกายต้องการพัก



ถึงแม้ว่าใจจะสู้ ถ้ามันเพลอ ก็ปล่อยให้หลับไป อย่าไปฝืนนะ พอฝืนแล้วมันจะไม่สบายกาย ไม่สบายใจ มันจะสะท้อนถึงระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ถ้าจะหลับก็ปล่อยมัน แต่หลับตรงกลางกายของเรา หลับแล้วต้องได้บุญ หลับแล้วใจของเราจะต้องถูกกลั่นให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้นปล่อย อย่าฝืน มันจะหลับไม่นานเท่าไร พอสดชื่น มันก็ตื่นเอง

พอตื่นมานี้ ตรงนี้สำคัญ อย่าผลีผลามลืมตานะ อย่าขยับตัว อย่าเผลอลืมตา ให้นิ่งๆ ตรงที่สดชื่น มันจะอยู่ตรงไหนก็ช่าง เราก็ยังคงนิ่งเฉยๆ ตรงที่มีความรู้สึกว่า สบาย แม้ว่ามันอาจจะไม่อยู่ที่กลางท้อง อาจจะอยู่ที่ตรงไหนก็ไม่ว่า ข้างนอก ข้างหน้า นอกตัวเรา หน้าตัวเราก็ช่างมันไปก่อน ตอนนั้นอย่าลืมตานะ นิ่งๆ เฉยๆ หัวเลี้ยวหัวต่อตรงนั้นสำคัญ ถ้าประคองใจเป็น อย่างสบายๆ เพราะตอนเราตื่นใหม่ๆ มันสดชื่น และอารมณ์ยังเบาอยู่ สบายอยู่ เราก็ยังไม่ลืมตา นิ่งเฉย

บางคนอาจจะมีความรู้สึก ว่า ตัวเราเป็นโพรงกลวงบ้าง ตัวหายไปบ้าง ตอนนี้อะไปกังวลหาศูนย์กลางกายนะ กำลังจะดีแล้ว พอไปหาศูนย์กลางกายว่า เอ๊ะ! มันอยู่ตรงไหนก็ไม่รู้ จิตก็เลยหายบั่นมา ตอนนั้นไม่ต้องไปหาแล้ว สบายตรงไหนก็ตรงนั้นแหละ นิ่งเฉย ปล่อยให้ตัวมันหายไป เราจะพักผ่อน

อย่างลึกๆ มันจะสดขึ้นแล้วมีพลัง แล้วก็มีความตั้งใจที่จะนั่งต่อไปในวันต่อไป แล้วเราจะติดต่อกับความสุขที่ละเอียดอ่อนนั้น ที่มันสบาย สบาย ถ้าตื่นมาแล้วเป็นอย่างนี้ ก็ทำอย่างนี้นะ

แต่บางคนพอนึกอยากจะให้หลับ คือ ปล่อยมัน หลับก็ช่าง ไม่หลับก็ช่าง มันเกิดไม่หลับแต่กลับสดขึ้น คือ ตัวยาวไปเลย ก็ให้ทำแบบเดียวกัน คือ ให้ติดต่อกับอารมณ์ที่ละเอียด ละเมียดละไม ที่ความรู้สึกของร่างกายเราไม่มี นั่งให้นานที่สุด นานแค่ไหนก็ช่าง จนกว่าใจจะถอนขึ้นมาเอง ไม่ใช่เราไปนึกอย่างนี้ว่า เออ มันสบายดี มันน่าจะมีอะไรให้เห็นบ้าง พอคิดแค่นี้จิตเลยถอนขึ้นมาเลย

ตอนนี้อ่าไปใช้ความคิด ทำจิตให้นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ อยู่ที่ตรงนั้น ตรงไหนก็ได้ ตรงที่สบาย แล้วมันก็จะผลิตเพลิน สบาย สบาย เริ่มมีความรู้สึกว่า เออ การนั่งสมาธิมันไม่ยากนะ แล้วก็เป็นการพักผ่อนถึง ๒ ชั้น

พักตื่นๆ ชั้นหนึ่งตอนที่เราปล่อยให้หลับ กับตอนที่เรตื่นจากหลับ มันตื่นตัวภายใน เป็นการพักอีกระดับที่ลึกกว่าเดิม เหมือนเราเดินที่ชายหาดเอาเท้าจุ่มน้ำตื้นๆ ยังชื่นใจ ถ้าลึกๆ มันจะชื่นใจขนาดไหน ตรงนี้ก็เหมือนกัน เราจะได้เริ่มรู้จักความละเอียดของใจอีกมิติหนึ่ง ถึงแม้ยังไม่ถึงดวงธรรมภายใน ก็จะได้เริ่มรู้ว่า อ้อ มันดี มันประณีตอย่างนี้ แล้วเราก็ทำความคุ้นเคยกับมันให้นานที่สุด พอถอนมาก็ช่างมัน



ส่วนวันหลังเรานั่งแล้วไม่ได้แบบนี้ ก็อย่าไปเสียอกเสียใจ  
แล้วเวลาเลิกนั่งก็อย่าเพิ่งไปอยาก อยากให้ได้แบบนี้ อยากก็  
ไม่เอา ไม่อยากก็ไม่มี ทำเฉยๆ อย่างที่แนะนำไว้ตั้งแต่เบื้องต้น

## เมื่อย / ฟุ้ง

ถ้าใครเมื่อย ก็อย่าไปฝืนอิริยาบถ เรานั่ง  
เอาธรรมะ ไม่ใช่นั่งเอาท่าสวย เพราะฉะนั้น  
เมื่อยเราก็ขยับ ง่วงก็หลับ ฟุ้งก็ภาวนา ถ้าภาวนา  
สู้ไม่ไหว ก็ลืมหัดสิ่งที่ทำให้เราสบาย ดูพระ  
พุทธรูป ดวงแก้ว หลวงปู่วัดปากน้ำฯ หรือ  
คุณยายอาจารย์ฯ หรืออะไรที่ทำให้สบายใจ  
พอสบายใจดีแล้วก็ค่อยๆ หลับตา อย่าหลับตา  
ทันทีให้ค่อยๆ หรีดตาลงทีละน้อยๆ อย่าถึงกับ  
ปิดสนิท เหมือนจะเคลิ้มๆ แล้วก็รักษาระดับนั้น  
เอาไว้ นิ่งๆ นุ่มๆ สบายๆ

ไม่หวังว่าจะได้ผลอะไร แต่ให้การเห็นภาพเป็นผลพลอยได้  
ที่เกิดขึ้นมาเพราะเราวางใจได้ถูกต้อง สิ่งที่สำคัญก็คือให้คุ้นเคย  
กับความประณีต ละเอียดย ละเมียดละไมของใจที่เป็นอิสระใน  
เบื้องต้น ที่มันหลุดพ้นจากกายหยาบไป เคว้งคว้างเหมือน  
อยู่กลางท้องฟ้าในคืนเดือนมืด ท้องฟ้ามืดสนิท มันก็ไม่เห็น

อะไร แล้วเราก็ตั้งใจกับตัวเอง ละเมียดละไม ที่  
นุ่ม ๆ นิ่ง ๆ ละมุนละไม แม้ไม่มีอะไรให้ดูก็ช่างมัน นิ่งเฉย ๆ  
คุณอย่างนี้เรื่อยไป มันจะเป็นรางวัลชีวิตให้กับเราทุก ๆ ครั้งที่  
เรานั่งภาวนา

## ก่อนออกจากสมาธิ

แล้วเวลาเราจะออกจากสมาธิ ก็ค่อย ๆ เผยเปลือกตา  
ขึ้นมาเบา ๆ ทีละน้อย ๆ อย่าผลิผลลามลึ้มพั่วขึ้นมาอย่างนั้น  
ไม่เอานะ แล้วก็นิ่ง ๆ สัก ๑ หรือ ๒ นาที จนเราคุ่นกับความ  
นิ่ง แล้วถ้ารักษาอารมณ์นี้ได้ก็ให้รักษานานเกินนาทีก็ช่างมัน อาจ  
จะได้ ๕ นาที ๑๐ นาที ๑๕ นาที ก็ขยายเวลาเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

ทำอย่างสบาย ๆ ให้สม่ำเสมอ ทำไปวันต่อวัน  
หากินกันไปวัน ๆ เหมือนหายใจ เราหายใจเข้าไป  
ครึ่งหนึ่ง มันอยู่ได้ไม่กี่นาที เดี่ยวเราก็หายใจออก  
ก็อยู่ได้อีกไม่กี่นาทีก็ต้องหายใจเข้า-ออก ๆ ใช้  
ไปทีละช่วงของเวลา หรือเวลาเรารับประทานอาหาร  
ทานตอนเช้าก็อยู่ได้แค่ถึงเที่ยง ถ้าทาน  
ตอนเที่ยงอยู่ได้ถึงเย็น ทานตอนเย็นอยู่ได้ถึง



กลางคืนอย่างนี้ นิ่งธรรมะก็เหมือนกัน เราก็ทำ  
วันต่อวัน นิ่งอย่างธรรมดา สบายๆ ใจเย็นๆ  
ไม่ซ้าก็จะสมหวังตั้งใจ

พอใจเริ่มคุ้นกับความละเอียด และเรามีความสุขกับการ  
นิ่ง แม้ไม่เห็นอะไร มันก็จะขยายเวลาในการนิ่งของเราออกไป  
เองด้วยความสมัครใจ เต็มใจ ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องพยายาม

การทำอะไรด้วยใจรัก มีฉันทะ มีความสมัครใจ เต็มใจทำ  
มันมีความสุข ไม่ต้องฝืน และเราจะทำสิ่งนั้นได้ดี นิ่งสมาธิก็  
เหมือนกัน ถ้าทำแล้วรู้สึกเป็นสุข สนุกกับการทำจะนิ่งได้นาน  
นิ่งได้บ่อยๆ และไม่ซ้าใจก็จะคุ้นกับความละเอียด

เมื่อความละเอียดสั่งสมเพิ่มขึ้นทุกๆ วัน มากพอที่จะนิ่ง  
ได้สนิทถูกส่วนไปเอง ตอนนี้แหละเราจะเข้าถึงดวงใสๆ กาย  
ใสๆ องค์พระใสๆ ที่มีอยู่แล้วภายใน เข้าถึงองค์พระในองค์พระ  
องค์พระท่านก็จะผุดผ่านขึ้นมา คล้ายๆ ผุดจากด้านล่างขึ้นมา  
ด้านบน แต่ความจริงท่านผุดขึ้นมาจากตรงกลางกาย  
ของเรานั้นเอง จากเห็นองค์เล็กๆ ก็จะค่อยขยายโตขึ้นเท่าตัวเรา  
ใหญ่กว่าตัวเรา แล้วก็ยิ่งมีองค์ใหม่ใหญ่กว่าองค์เดิมใส ละเอียด  
ประณีตกว่าเดิม ผุดขึ้นมาจากที่ละองค์ ๆ

## เมื่อเข้าถึงองค์พระภายใน

เมื่อเข้าถึงองค์พระภายใน เราารู้สึกว่าใจของเราเกลี้ยงเกลา เหมือนกับถูกกลั่นให้บริสุทธิ์โดยที่เราไม่รู้เนื้อรู้ตัวเลย แล้วก็จะ ได้สัมผัสความสุขที่เกิดขึ้นจากใจที่บริสุทธิ์เพราะหยุดนิ่ง เมื่อองค์ พระใสสว่างผุดผ่านขึ้นมาเรื่อย ๆ องค์พระในองค์พระ องค์พระ ในองค์พระ เดี่ยวเราก็ฝันโนฝันได้ เห็นองค์พระองค์นี้ ต่อไปเห็น อีกองค์หนึ่ง ผุดขึ้นมาทีละองค์ ๆ ใส ละเอียด สว่าง เนียนตา ละมุนใจ โตใหญ่ขึ้นไปเรื่อย ๆ

เราจะรู้สึกอบอุ่นใจ รู้สึกปลอดภัย มีความมั่นใจอยู่ในตัว ว่าชีวิตนี้เราปลอดภัยแล้ว มีชัยชนะ มีสุขในทุกสถานที่ จะมีกิน หรือไม่มีกินก็มีความสุข ใจจะนิ่งเฉย ๆ สบาย เบิกบาน ความ น้อยอกน้อยใจในบุญวาสนาบารมีว่า เรามีทรัพย์น้อย มียศ ถาวรราศักดิ์น้อยก็หมดไป ใจจะมีแต่ความเบิกบาน แซ่มนี่ ใจพวยพุ่งตลอดเวลา แม้ที่นั่งแค่ ๑ ตารางเมตร อาสนะเดียวที่ เรานั่งอยู่ เราก็สามารถแสวงหาความสุขได้ แสวงหาความจริง ของชีวิตได้ ความรู้ภายในซึ่งเป็นความรู้ที่แท้จริง เราก็สามารถ แสวงหาได้ด้วยพระภายใน ซึ่งท่านจะกลั่นกาย วาจา ใจ ธาตุ ธรรม เห็น จำ คิด รู้ ของเราให้สะอาดไปเรื่อย ๆ



ยิ่งใจใส สมบัติใหญ่ก็จะไหลมา ยิ่งใจอยู่ตรงกลาง สดางค์  
ก็ไหลมา ยิ่งใจอยู่ตรงกลาง จะทำมาค้าขายก็รวย สมบัติใหญ่มา  
รวยทั้งสมบัติ โลภียทรัพย์ รวยทั้งบุญบารมี วิมานของเรา  
ก็จะใหญ่โตโอฬาร สวยงาม

ตอนนี้เราได้แค่ไหน เราเอาแค่นั้นก่อน ให้พึงพอใจในสิ่ง  
ที่เรามีอยู่ เป็นอยู่ในตอนนี้ ทำตรงนี้ให้ได้เสียก่อน เดี่ยวตรง  
นั้นเราจะได้อะอย่างแน่นอนล้านเปอร์เซ็นต์ เมื่อเข้าใจอย่างนี้  
ดีแล้ว ต่างคนก็ต่างฝึกใจให้หยุด ฝึกใจให้นิ่ง ให้ใจใสๆ ในระดับ  
ที่เราทำได้นะ

พระเทพญาณมหามุนี

