

เมื่อจิตของเราหยุดนิ่ง บริสุทธิ์ ผ่องใสแล้ว

จะเกิดความเพลินที่ยิ่งใหญ่
เป็นความเพลินที่ประกอบไปด้วยดวงปัญญา
ทำให้เราได้รู้ ได้เห็น ได้เข้าใจเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต
ได้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในอันเป็นที่พึ่งที่ระลึก
เข้าถึงเมื่อไหร่ก็อบอุ่นใจ ปลอดภัย และมีความสุข
จะเปลี่ยนเราจากผู้ไม่รู้มาเป็นผู้รู้
จากผู้หลับมาเป็นผู้ตื่น
จากผู้มีความทุกข์มาเป็นผู้เบิกบาน
หัวใจเราจะขยายไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

๓๐ ตุลาคม ๒๕๔๘

ใจที่หยุดนิ่ง

จะทำให้เราเข้าถึงความสุขอันยิ่งใหญ่ ไม่มีประมาณ
ความทุกข์ ความตึงเครียด ปัญหาทั้งหลายจะหมดไป

๑๔ สิงหาคม ๒๕๔๘

เมื่อร่างกายและใจรวมกันเป็นหนึ่ง

คือ ใจไม่ขาดสายไปที่อื่น ไม่ฟุ้งซ่าน
มาหยุดนิ่งอยู่ภายในกลางกาย
เมื่อนั้นใจจะมีพลัง มีอานุภาพ
ที่จะเข้าถึงความสุขภายใน ความบริสุทธิ์
และความรู้แจ้งเห็นแจ้งความจริงของชีวิตได้

๖ เมษายน ๒๕๔๖