

๔๓ หยุ ด เ ปื น ตั ว ล ำ ร ี จ

ธรรมะเป็นของลึกซึ้ง แต่เข้าถึงง่าย

ด้วยวิธีการทำใจให้ง่ายๆ

ถ้าทำให้ยาก...มันก็ยาก

ถ้าทำง่ายๆ...มันก็ง่าย

วิธีการ คือ ไม่ต้องทำอะไรเลย

แค่หยุดนิ่งตรงกลางองค์พระ

เบาๆ นิ่งๆ เฉยๆ เดี่ยวก็ดูตื้นไป

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

หยุดนิ่งเฉยๆ...

“หยุดเป็นตัวสำเร็จ” นั่นเอง

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๙