

ฝึกใจทุกทีทุกเวลา



การฝึกใจให้หยุดนิ่งทุกวัน
ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด
เราจะไม่สูญเสียความสงบสุขของใจ

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ฝึกใจเราให้มีสติ
อยู่ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา
ฝึกจนเป็นนิสัย
คิด พูด ทำ จะได้เป็นบุญกุศล
ใจจะใส สะอาด บริสุทธิ์
และละเอียดหยุดนิ่งเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ไม่ว่าเราจะอยู่ในอารมณ์ใดก็ตาม
จะหงุดหงิด ชุ่นมัว หรือ อารมณ์แจ่มใส
ก็ขอให้ปฏิบัติธรรม

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ทำใจให้ผ่องใสอยู่เสมอ อย่าให้ใจเศร้าหมอง
สิ่งใดที่ผ่านเข้ามา
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ต้องกลั่นกรองให้เหลือแต่สิ่งดี ๆ
ที่จะอยู่ในใจอันสุขใสสว่างไสวของเรา

๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

พยายามรักษาใจ อย่าปล่อยใจให้หายาบ

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

เรื่องหยาบ ไม่ยากหรอก
แป็บเดียวก็หยาบ
แต่เรื่องละเอียดนี่สิ...ยาก
ลูกต้องวางแผนความละเอียดเอาไว้

๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

สิ่งไหน
ที่ทำให้จิตเรา
ไม่บริสุทธิ์
ก็ต้องออกห่าง

๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าใจเราไปเกาะเกี่ยวกับสิ่งที่บริสุทธิ์
ใจเราก็จะบริสุทธิ์ตามไปด้วย

๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ทุกคืนก่อนเข้านอน
ต้องหมั่นนึกถึงบุญ

นึกทบทวนความบริสุทธิ์กายวาจาใจ
และตรวจดูข้อบกพร่องของตัวเอง
อยู่เป็นประจำ สม่ำเสมอ

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

ถ้าเราปล่อยวางทุกสิ่ง
ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด
คลายความผูกพันทั้งหมด
แม้กระทั่งความสะดุ้งกลัวต่อมรณภัย
ใจก็จะหยุดนิ่งได้

๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ให้ระวังรักษาจิตดวงเดียว
ไม่ต้องไปคิดเรื่อง คน สัตว์ สิ่งของ

๑๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

หัดปล่อยวางจากเรื่องราวต่างๆ ภายนอก
ที่จะทำให้ใจออกห่างจากศูนย์กลางกาย
แล้วหันมาลูนั่งธรรมะกันให้เต็มที่

๓๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ใจของเราต้องมีหลักว่า...
ไปที่ไหนก็ตามให้เห็นองค์พระ
ชัด ไส สว่าง อยู่ภายใน

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ถ้าอยากหยุด
ก็ต้องหยุดอยาก

...อยากได้

...อยากมี

...อยากเป็น

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าใจไม่สงบ
ไปอยู่จักรวาลไหน...ก็ไม่สงบ
ถ้าใจสงบ...
อยู่ที่ไหนก็สงบ

๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ความสงบของใจภายในเป็นทางมาแห่งความสุข

เมื่อใจเรามีความสุข จะอยู่ที่ไหนเราก็มีความสุข

แม้อยู่ตามลำพังก็มีความสุข

อยู่ตามป่าตามเขา เราก็มีความสุข

สามารถเป็นอยู่ได้ด้วยตัวเอง

แต่ถ้าใจไม่สงบ...

อยู่ที่ไหนใจก็ไม่สงบ และไม่มีความสุข

ความสุขจะเกิดขึ้นเมื่อใจเราหยุดนิ่ง

๒๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

อย่าให้ใจสูญเสียความสงบ
เพราะใจเป็นแหล่งแห่งพลังงาน
แหล่งแห่งดวงปัญญา
แหล่งแห่งบุญกุศล

๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้ารักที่จะฝึกฝนใจ
ให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน
ต้องฝึกใจให้ละเอียด ต้องมีวินัย
และต้องรักษาความบริสุทธิ์ของใจเอาไว้
ไม่ให้กิเลสแทรกเข้ามาในใจได้

๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ใจเรายังติดอยู่กับกิเลส
เพราะพญามารเขาสอดกิเลสเข้ามาเรื่อย ๆ
ให้เราปิดออกไปเลย
ปิดออกไปทีละตัว ๒ ตัว สักวันก็คงจะหมด
แล้วใจเราก็จะละเอียดขึ้น
และเราก็จะเข้าไปถึงองค์พระภายในได้

๒๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

เราต้องฝึกปล่อยกิเลสทีละตัว

ให้สังเกต ณ ช่วงเวลานั้นว่า

กิเลสตัวไหนเข้ามาในใจ

เช่น...โลภ โกรธ หลง

ตัวไหนเข้ามา

ก็ฝึกปล่อยทีละตัว ๒ ตัว ๓ ตัว

๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

พยายามอย่าไปเอากิเลสเข้ามาในใจ

เพราะพญามารเขาสอดกิเลสเข้ามา

เราอย่าเป็นผู้รับให้กิเลสเข้ามา

ต้องปฏิเสธทุกตัว

๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

รบกับกิเลสอาสวะภายใน
นั้นแหละ
รบกักรู้สึกตัวจริง

๑๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๔

สู้กับสิ่งที่บ้งกับใจเรา
เราก็ต้องสู้ที่ใจ

๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓

เรามีสิทธิ์เข้าถึงธรรมได้ทุกวัน

ใจหยุดได้เมื่อไร
ก็เข้าถึงธรรมได้เมื่อนั้น

๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้อยคำใด...
เป็นประปักษ์ต่อการหยุดนิ่ง
พูดแล้วเขาสูญเสียความสงบของใจ
สูญเสียกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติธรรม
พึงละเว้นคำพูดนั้น

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ถ้อยคำใด...
พูดแล้วทำให้ใจสงบ ตั้งมั่น
เกิดกำลังใจในการสร้างความคิด
ในการประพฤติปฏิบัติธรรม
ฟังพูดถ้อยคำนั้น

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

