

ภารกิจกับจิตใจไปด้วยกัน



ภารกิจกับจิตใจต้องไปด้วยกัน
ใครทำทั้งสองอย่างนี้ควบคู่กันไปได้
จึงจะเรียกว่า “บริหารเวลาเป็น”

๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ภารกิจกับจิตใจต้องไปด้วยกัน
ต้องบริหารเวลาให้เป็น
จัดสรรเวลาให้ลงตัว
ให้มีเวลาว่างสำหรับแสวงหา
หนทางพระนิพพานให้ได้
อย่างน้อยวันละชั่วโมงหรือสองชั่วโมงก็ยังดี
ส่วนเวลาอื่นที่เราต้องทำภารกิจประจำวัน
ก็พยายามฝึกฝนทำใจให้หยุดนิ่ง
ควบคู่กับภารกิจนั้นไป

๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

การปฏิบัติธรรมเป็นงานทางใจ
ไม่ต้องใช้แรงแบกหาม
เราสามารถทำควบคู่ไปกับการกิจอื่นๆ ได้
เหมือนการหายใจกับการรับประทานอาหาร
ที่ทำไปพร้อมๆ กันได้

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

ข้างใน...หยุดนิ่ง
ข้างนอก...เคลื่อนไหว
ให้สองสิ่งนี้ไปด้วยกัน
เหมือนเงาตามตัว

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

แม้มีงานต้องรับผิดชอบเยอะ
แต่เราก็ต้องให้ความสำคัญ
กับการปฏิบัติธรรมควบคู่กันไปด้วย
อันที่จริงก็ไม่มีอะไรยาก
แค่ปล่อยวางทางใจ
แต่ไม่ปล่อยปละละเลยในหน้าที่
ก็เท่านั้นเอง

๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

เราต้องไม่ปล่อยปละละเลยในหน้าที่
มีหน้าที่รับผิดชอบเราก็ต้องทำให้ดี
แต่ใจก็ต้องปล่อยวาง
เพื่อให้ใจได้รับความสุขบ้าง
รักษาใจให้ใสๆ เก๋ๆ
ให้สะอาด บริสุทธิ์ ยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ

๒๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

งานที่ได้รับมอบหมายก็ต้องทำให้ดีกว่าดีที่สุด
ขณะเดียวกันก็ระวังรักษาใจให้ใสไปด้วย
เป็นเหมือนกับ รปภ. ที่รักษาใจเอาไว้
ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา
แต่ใจก็ต้องปล่อยวาง ให้ใจใสๆ ใจเกลี้ยงๆ
ปล่อยวางเรื่องกะโหลกกะลาที่ไม่เป็นสาระ
ให้ใจอยู่กับตัวเราเอง
คิด พูด ทำ แต่สิ่งที่ดี

๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าเราปล่อยวาง
เรื่องราวต่าง ๆ ภายนอกได้
ใจจะนิ่งและเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน
ได้อย่างง่าย ๆ

๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

แม้เราจะต้องปฏิบัติภารกิจ
ในที่ห่างไกลเพียงใดก็ตาม
ไม่ว่าจะอยู่ในประเทศหรือต่างประเทศ
ซึ่งดูเหมือนจะห่างหูห่างตาหลวงพ่อ
แต่เราต้องไม่ห่างเหินจากศูนย์กลางกาย

>>>>>

ให้หมั่นรักษาใจเอาไว้ที่ศูนย์กลางกาย
ให้ได้ตลอดเวลา

รักษากายวาจาใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ
แม้อยู่ห่างไกลก็จะเหมือนอยู่ใกล้
จะได้สร้างบารมีอย่างเต็มที่
และมีความสุขที่เกิดจากใจที่หยุดนิ่งทุก ๆ วัน

๒๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ให้นำสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน
ตั้งแต่ตื่นนอนกระทั่งเข้านอน
มาเป็นอุปกรณ์ในการฝึกใจ

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน
เราจะต้องฝึกฝนใจ
ให้หยุดนิ่งอยู่ภายใน

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

อาบน้ำล้างตัว ก็ให้ล้างใจไปด้วย

ล้างหน้า แปร่งฟันไป ให้ใจใสๆ

นึกถึงดวง นึกถึงองค์พระ หรือทำใจว่างๆ

ทำไปพร้อมๆ กัน อย่างสบายๆ

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ล้างจาน ก็ล้างใจไปด้วย

จานสะอาด ใจก็บริสุทธิ์
ทำอย่างนี้จะได้ไม่เสียเวลา

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ทุกครั้งที่เรานั่งหลับตาฝกใจให้หยุดนิ่ง
ความบริสุทธิ์จะถูกส่งสมไป
ทีละเล็กทีละน้อย

เหมือนเรารดน้ำที่โคนต้นไม้
ต้นไม้เจริญเติบโตขึ้นทุกวัน
แต่เราสังเกตไม่ออกว่า
มันโตขึ้นวันละเซ็นต์หรือสองเซ็นต์
แต่ผลอประเดี้ยวเดียว
มันก็มีผลให้เราได้ชื่นใจ ได้ลิ้มรส

๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หลับอยู่ในกลางองค์พระ
ในกลางดวงใสๆ
หลับอย่างนี้...หลับเป็นสุข

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หลับในกลางสมาธิ
พอตื่นมาตอนเช้า
เราสังเกตดูจะเห็นได้ว่า
มันไม่มัน ไม่ซึม ไม่เมื่อย ไม่ง
นั่นแหละคือ...การหลับที่สมบูรณ์

๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การหลับที่สมบูรณ์

คือ ใจต้องหลับอยู่ในกลางสมาธิ
อยู่ในกลางอุ้งแห่งทะเลบุญ

๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

อย่าเอาใจไปวางไว้ที่ใคร
วางใจไว้ที่ คน สัตว์ สิ่งของ...ไม่ได้
เพราะนั่น...ไม่ใช่ที่วางใจ

๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

แม้จะกระทบกระทั่งกันบ้าง
เราก็ต้องรู้จักปล่อยวางให้ได้
รักษาใจให้ใส
สิ่งที่เข้ามากระทบ
ก็จะไม่กระเทือนเข้าไปถึงในใจ

๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ถามตัวเราบ่อยๆ ว่า
ตอนนี้ใจเราอยู่
...ไถลตัว
...ไถลตัว
...หรือกลางตัว

๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ฝึกหยุดฝึกนั่งเอาไว้
เพื่อตัวของเราเอง
ไม่ใช่เพื่อใคร

๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ลูกทุกคนมีบุญมากพอ
ที่จะเข้าถึงพระธรรมภายในได้
ขึ้นอยู่กับว่า
ขยันหรือขี้เกียจเท่านั้น

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

ถ้าจะให้ชีวิตสมบูรณ์
เป็นชีวิต ๒๐๐ เปอร์เซนต์
ธุรกิจกับจิตใจต้องไปด้วยกัน

๑๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

