

ใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย
ตลอดเวลา



การเอาใจมาอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
ในอิริยาบถทั้ง ๔ ในทุกๆ กิจกรรม
ได้ชื่อว่า “เรากำลังปฏิบัติธรรม”
ได้เข้าไปใกล้กับธรรมะของพระพุทธเจ้า

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

หวงแหนศูนย์กลางกายให้เหมือนจงอางหวงไข่

เพราะที่ศูนย์กลางกายตรงนี้สำคัญมาก ๆ

จะเป็นทางหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมาน

จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง

ไปรู้เรื่องราวความจริงของชีวิต

จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

จะข้ามวิภวสงสารได้ด้วยพระรัตนตรัยภายใน

๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

จิตติดอยู่ที่ศูนย์กลางกาย
เปรียบเหมือนต้นไม้ที่กำลังผลิใบอ่อน

มียอดอันเข้มแล้ว

ไม่ช้าก็จะมีผล

คือ จะเข้าถึงมรรคผลได้

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

สภาพใจที่จะไปถึงที่สุดแห่งธรรม
จะต้องเป็นสภาพใจที่ไร้กังวล

ไม่ติดในคน สัตว์ สิ่งของ
เยือกเย็นเป็นนิมิต

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

การทำสมาธิ
เราสามารถทำได้ทุกอิริยาบถ

ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน
แค่เราเอาใจมาวางไว้ที่ ฐานที่ ๗
ก็ได้ชื่อว่า...เราทำสมาธิ

ต้องมี “พระ” อยู่ในตัว
เป็นเพื่อนคู่ใจตลอดเวลา

๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

ใจคิดได้ทีละเรื่อง
ถ้าไม่คิดเรื่องนี้...ก็ไปคิดเรื่องโน้น
ให้เราคิดในเรื่องที่ทำให้ใจมีความสุขดีกว่า
ให้ใจมีแต่เรื่องที่ทำให้ใจหยุดนิ่ง
มีแต่เรื่องดวง องค์พระ หรือหลวงปู่
อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชา

๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

จับได้ความหมองออกไป
เอาความใสเข้ามาใส่ในใจแทน

๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ดูแลเรือนกายเรือนใจเราให้ใสๆ
พระท่านก็จะมาอยู่กับเรา

๒๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

การปฏิบัติธรรม
เรียนแล้วต้องเป็นที่ฟังกับเราได้
อย่างนี้ถึงจะใช้ได้

ถ้าเรียนแล้วยังเป็นที่ฟังกับเราไม่ได้
ก็ต้องเพียรพยายามกันต่อไป
จนกว่าจะถึงจุดที่เป็นที่ฟังได้

๑๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หมั่นปิดกวาดเรือนกายเรือนใจของเราไปก่อน
ให้ใส ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์
องค์พระท่านจะได้มาให้เราเห็น
จะได้ต้อนรับท่านมาเยอะๆ
ทำที่ท่านชอบ
พอถูกใจท่านปั๊บ...ท่านก็มาเลย

๒๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

หมั่นปิดกวาดศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ บ่อย ๆ ด้วยการบ้าน ๑๐ ข้อ*

ปิดกวาดไปเรื่อย ๆ ให้ใส ให้สะอาด
ปิดกวาดไปเรื่อย ๆ เดี่ยวจะเห็นจุดใส ๆ
ถ้าเข้าถึงตรงนี้ได้จะสมหวังในชีวิตเลย

๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

*ดูรายละเอียด หน้า ๒๗๔

อย่าลืมทำการบ้าน ๑๐ ข้อ
เพราะจะช่วยตอกย้ำความเข้าใจ
เรื่องการปฏิบัติธรรม
และการสร้างบารมีของเรา

>>>>>

ทำไปวันละเล็กละน้อย ดูเผินๆ ไม่น่าจะมีอานิสงส์ใหญ่
เหมือนเราหายใจทีละน้อยๆ ไม่น่าจะมีอานิสงส์ใหญ่
แต่ทำให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้
หรือทานข้าวทีละคำน้อยๆ
ตัวไม่น่าจะโต แต่มันก็โตได้
การบ้านก็เหมือนกัน ทำทีละเล็กละน้อยค่อยๆ ทำ
เดี๋ยวจะมีอานิสงส์ใหญ่
ตอนที่เราได้เข้าถึงธรรมนั้นแหละ

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้ายังไม่สว่างจริง
เราก็ทำความรู้สึกไปก่อนว่า
เราอยู่ในกลางความสว่างของรัศมีธรรม
ของอนุภาพแห่งบุญ
กลางดวงบุญที่สว่างไสว

๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ใจลอยพญามารไม่กลัว
แต่ถ้าใจรวมอยู่กับตัว
พญามารกลัวเหลือเกิน

๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อไฟคือความทุกข์ทรมานของชีวิต
เผาใจให้เราร้อน
มันร้อนด้วยความอยาก
ก็ต้องดับด้วยการหยุดใจ

๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐

รักษาใจให้ใสอยู่ตลอดเวลา
ด้วยการทำสมาธิในทุกอิริยาบถ

ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน
ให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว

๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘

