

คิดถึงความตายวันละนิด จิตแจ่มใส

วันละ ๒ เวลา หลับตากับลืมตา
หายใจเข้า ๑ ครั้ง ออกอีก ๑ ครั้ง
จะทำให้เราดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท
จะชวนชวายในการละความชั่ว
ทำความดี และทำใจให้ผ่องใส
ตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
เพื่อให้ถูกวัตถุประสงค์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์

๑ สิงหาคม ๒๕๔๘

การทำสมาธิ ไม่ได้ยากอะไรเลย

เป็นเรื่องง่ายๆ สบาย แล้วก็ปลอดภัย
ไม่มีพิษภัยจากการนั่งสมาธิ

๑ มกราคม ๒๕๔๖

วางใจอย่างสบายๆ ถึงแม้วันนี้ยังหยุดไม่ดี

ก็ต้องมีสักวันหนึ่งที่จะหยุดได้อย่างสมบูรณ์

๒๘ สิงหาคม ๒๕๔๘

นั่งไปเกิด แม้จะฟุ้ง จะมีดี จะมีอยู่

มันก็มีสักช่วงหนึ่งในแต่ละวัน
ในแต่ละครั้ง แต่ละรอบ ที่เรานั่งดีสัก ๑ นาที หรือ ๒ นาที
ที่ใจเราห่างจากนิรโรค ใจมันจะนิ่งๆ
แค่นี้ก็คุ้มกับการนั่งในแต่ละครั้ง
เป็นรางวัลสำหรับการทำความเพียรแล้ว

๒๘ สิงหาคม ๒๕๔๘