

๕๑

ฝึกใจได้ทุกที่

ไม่ว่าเราจะมีภารกิจอันใด เราก็ฝึกใจเรื่อยไป
ว่าง ๑ นาที ๒ นาที ก็ฝึกใจนิ่ง ๆ เอาไว้ในกลางกาย
จะอยู่ห้องน้ำก็ฝึกได้ ไม่บาป ฝึกที่ไหนก็เป็นมงคลที่นั่น
ทุกสถานที่เหมาะสมในการฝึกใจให้บริสุทธิ์
ด้วยการหยุดนิ่งทั้งนั้น
บางคนเข้าใจผิดว่า ชับถ่ายไปฝึกไปแล้วบาป
ความจริงแล้วไม่บาป หากแต่เป็นบุญด้วยซ้ำ
เพราะจิตเป็นกุศล กำลังนึกถึงสิ่งที่ดีงาม
นึกถึงพระรัตนตรัย
ส่วนร่างกายก็เคลื่อนไหวอาหารเก่าออกมา
ก็เป็นเรื่องธรรมดา
เราสามารถทำได้และทำได้ดีด้วย
ดังนั้น ควรฝึกใจในทุกหนทุกแห่ง

๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๙