

๔๗

ฝึกใจให้คิดแต่เรื่องดี ๆ กันดีกว่า

https://dhamma01.blogspot.com/2016/08/blog-post_20.html

ต้องฝึกใจให้คิดแต่เรื่องบุญกุศล

สิ่งเหล่านี้ คือสิ่งที่ควรคิด

คิดแล้วใจเป็นบุญกุศล

ถ้าใจคิดเรื่องไม่ดี แล้วเรามีสติยังคิดได้ ก็นั่งเสีย

ให้ใช้สติพิจารณาว่า เราคิดไม่ดีในเรื่องอะไรบ้าง

แล้วใช้ปัญญาสอนตัวเองว่า จะไม่คิดอย่างนี้อีก

ตอนแรก ๆ ทั้ง ๆ ที่รู้ แต่ใจก็ยังเศร้าหมองตาม
เหมือนขับรถ เมื่อเบรกแล้วจะยังไม่หยุดทันที ความเฉื่อยยังมีอยู่
ใจก็เช่นกัน ยังมีความเฉื่อยหลงค้างอยู่ในใจ ทำให้ใจเศร้าหมอง

“รู้ทันเสียเพียงครึ่ง รู้ไม่ถึงเสียทั้งหมด”

ตอนแรก ๆ ก็ต้องฝึก ซึ่งอาจจะมึนใจไปตามมันบ้าง
แต่ต่อไปจะสามารถตัดใจไม่คิดได้เลยทั้งหมด
พอรู้ว่าสิ่งนี้ไม่ดี ก็ไม่คิด ตัดฉบับได้ทันที
ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับ การฝึกฝน

๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๓