

เพียรทำสม่ำเสมอ



ต้องปฏิบัติธรรม
ทุกวัน...
อย่าท้อ

ธ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘

การปฏิบัติธรรมเท่านั้น
จึงจะดับทุกข์ได้

๒๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๓

ความสม่ำเสมอ
เป็นหัวใจของการเข้าถึงธรรม

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๕

ความสม่ำเสมอของการปฏิบัติธรรม
เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เรา
เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในได้

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

การปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ
จิตใจของเราจะถูกขัดเกลา
ให้สะอาดบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นทุกๆ วัน

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ภาวิตา พหุลีกตา
ทำซ้ำๆ บ่อยๆ เนืองๆ
เก็บชั่วโมงนั่งเยอะๆ
ให้จิตเราละเอียด
ให้เห็นองค์พระภายใน
และสะสมองค์พระภายใน
ให้เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ความขยันหมั่นเพียร
เป็นหัวใจสำคัญ
ในการปฏิบัติธรรม

๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

นั่งธรรมะทุกวัน
อย่าเว้นเลยแม้แต่เพียงวันเดียว

ห่างดนตรี ๓ วันเป็นอื่น
แต่ไม่นั่งธรรมะเพียงวันเดียวก็เป็นอื่นแล้ว
ห่างไม่ได้...เดี๋ยวเรื่องอื่นเข้ามาแทรกเยอะ

๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

หมั่นรักษาใจของเรา
ให้บริสุทธิ์ให้ได้ตลอด

๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๓

ว่าง ๑ นาที ๒ นาที
ก็ฝึกรูปร่าง
เอาไว้ในกลางกาย

๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕

ต้องแบ่งเวลานั่งสมาธิเยอะๆ

เพราะจะทำให้เรามีสติ
ควบคุมใจให้หยุดนิ่งได้
และสิ่งต่างๆ ภายนอก
ทั้งเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ
จะไม่เข้ามากระทบใจ
ซึ่งก็จะทำให้ใจของเรา
มีความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

การเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในตัว
เป็นเป้าหมายหลักของชีวิต

ฝึกกันได้
ทำกันให้สม่ำเสมอ
สมาธิที่จะเข้าถึง

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘

ฝึกวางใจที่ศูนย์กลางกายให้เป็น
ฝึกบ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดความคุ้นเคย

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

การประคองใจตลอดเวลา
เป็นเครื่องวัดว่า
เรารักธรรมชาติจริงแค่ไหน
อยากเข้าถึงจริงแค่ไหน

นึกถึงองค์พระให้ได้ทั้งวัน

ทั้งนอกห้องและในห้องปฏิบัติธรรม
สิ่งนี้จะช่วยให้เราเข้าถึงธรรมได้เร็วขึ้น

๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

จะดูว่า เรายึดธรรมะมากแค่ไหน
ก็ดูที่ว่า...นอกห้อง
เรานึกถึงองค์พระตลอดเวลาไหม
ถ้านึกถึงตลอดเวลาแสดงว่า
เรายึดธรรมะอย่างแท้จริง

๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

ต้องหมั่นรักษาใจให้ใส
ให้ได้ตลอดเวลา
ให้ใจเป็นบุญเป็นกุศล

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ทุกวันให้มีชั่วโมงหยุดชั่วโมงหนึ่ง
ให้มาก ๆ และสม่ำเสมอ

อานิสงส์ของการทำสม่ำเสมอ
จะทำให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้า

ถ้าเราทำไม่สม่ำเสมอ
เวลาจะให้หยุดหนึ่ง ใจมักจะแวบไปแวบมา
เดียวเราก็ตกไปแก่นภาพไม่ได้
มันจะทำให้ตั้งเครียด

ทำให้เบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติธรรม

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

สัจธรรมก็คือ...สัจธรรม
พระรัตนตรัยเป็นของจริงที่มีอยู่ภายใน
ที่เราสามารถศึกษาได้ ค้นคว้าได้
สัมผัสได้ เข้าถึงได้
ด้วยกำลังแห่งความเพียรของเราในชีวิตนี้

๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

สิ่งที่สำคัญที่สุด
ไม่ว่าอยู่ตรงไหนก็ตาม
อย่าทิ้งการปฏิบัติธรรม

๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

