

## หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

\* รักษาพระไตรสรณาคมน์ ให้แน่นหนา.. ให้ตลอดชีวิต

รักษากาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์.. อย่าลืมหัด

เอาใจนี้แหละเป็นผู้รู้ ให้พิจารณาภายในนี้ ให้รู้แจ้ง

ใจเป็นตัวเหตุ..เอาใจนี้แหละเป็นผู้เห็น

เอาใจนี้แหละเป็นผู้ละ..เป็นผู้วาง

เอาใจนี้แหละเป็นผู้ถอน..ถอนทุกสิ่งทุกอย่าง ถอนกิเลส

ถอนอยู่ที่ใจนี้แหละ ละอยู่ที่ใจนี้แหละ

เอาศีลนี้แหละนำออกให้หมด

\* เวลากิเลสมันเกิดขึ้น

เกิดขึ้นทางกาย เกิดขึ้นทางวาจา เกิดขึ้นทางใจ

รู้ทันมันเดี๋ยวนี้ มันก็ดับไปเดี๋ยวนี้แหละ

ตัวสติมันปกครองอยู่เสมอ ถ้ามีสติอยู่ทุกเมื่อ

ครั้งเกิดขึ้นรู้ทันมันก็ดับ รู้ทันก็ดับ รู้ทันก็ดับ

คิดผิดก็ดับ คิดถูกก็ดับ พอใจ ไม่พอใจ ก็ดับลงทันทีที่ตัวสติ

\* ตัวสตินี้สำคัญ ถ้ามีสติก็มีปัญญาพร้อมกัน

คิดดีก็ตาม คิดชั่วก็ตาม หลงก็ตาม โกรธก็ตาม

คิดขึ้นแล้วมีสติ มันก็ดับไปทันที