



กำหนดจิตใจให้เกิดกำลัง

คำว่า "จิตสงบ" นั้นไม่ใช่ว่าไม่มีอะไร มันต้องมี มีความสงบ
ครอบอยู่ การทำจิตให้สงบ คือการวางให้พอดี ตั้งใจเกินไป มากก็
เลยไป ปล่อยเกินไป ก็ไม่ถึง เพราะขาดความพอดี ธรรมดาจิตเป็น
ของไม่อยู่นิ่ง เป็นของมีกิริยา ไหวตัวอยู่เรื่อย ฉะนั้นจิตใจของเราจึง
ไม่มีกำลัง

การทำจิตใจของเราให้มีกำลัง กับการทำกายของเราให้มีกำลัง
มันต่างกัน การทำกายให้มีกำลังก็คือการออกกำลังกาย ทำกายบริหาร
มีการกระโดด การวิ่ง นี่คือการออกกำลังกายให้มีกำลัง การทำจิตใจให้มี
กำลังก็คือทำจิตให้สงบ ไม่ใช่ทำจิตให้คิดนั่นคิดนี่ไปต่างๆ ให้อยู่ใน
ขอบเขตของมัน เพราะว่าจิตของเรานั้นไม่เคยได้สงบ ไม่เคยมีกำลัง
มันจึงไม่มีกำลังทางด้านสมาธิภายใน

ที่มา..พระธรรมเทศนาของ หลวงพ่อชา สุภทฺโท