

หลวงปู่ขาว อนาลโย

* แก่นของธรรมแท้อยู่ที่สติ

ให้พากันหัดทำสติให้ดี ให้สำเหนียก ให้แก่กล้า

สตินะทำเท่าไรก็ไม่ผิด

เมื่อมีกำลังสติดีแล้วจิตมันจึงรวม

เพราะสติก็แม่น (คือ) จิตนั้นแหละ

เพราะเหตุนี้พวกเราต้องอบรมสติ

ครั้งมีสติแก่กล้า ทำให้มันดีแล้ว ไม่พลาด

ทำก็ไม่พลาด พูดก็ไม่พลาด คิดก็ไม่พลาด

* เรื่องเหล่านี้มันเป็นเพราะจิตของแต่ละบุคคล

นิสัยมันต่างกัน พระพุทธเจ้าก็บอกไว้หมดละ

จิตของคนที่มีราคะมากให้อาศัยพิจารณาสุกะอสุกัง

ให้เห็นความเปื่อยเน่า จะอดทนระอาใจ

เบื่อหน่าย ถอนจากความกำหนัดได้

แก้โทสะให้มีเมตตา แผ่เมตตาบ่อยๆ มากๆ

ขี้น เดีน นั่ง นอน มันก็อ่อนลงเอง

แก้โมหะความหลงให้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองชำระจิต