

วิธีรักษาใจหลังจบการอบรม

ธกญ. : เมื่อลูกออกจากการอบรมไปแล้ว
นอกจากรักษาศีลและมาวัดสมาธิแล้ว
จะมีวิธีการรักษาใจอย่างไรคะ

หลวงพ่ : ต้องฝึก ต้องให้มีฉันทะ มีความรักในการปฏิบัติธรรม
แล้วก็ให้เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมว่า ทางนี้เป็นทางเดียว
เท่านั้นที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ แล้วหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ไม่มีวิธี
อื่นใดเลย

หมั่นนั่งทุกวันจนกระทั่งติดเป็นนิสัยเหมือนอาบน้ำ
ล้างหน้า แปรงฟัน อีกหน่อยเราก็จะนั่งได้โดยที่เราไม่ต้องฝืน
เป็นธรรมชาติ เป็นอัตโนมัติเลย แล้วก็มีความสุขกับการนั่ง การนั่ง
ทุกครั้งถ้าหากใจหยุดนิ่งมีความสุข ต่อไปก็จะอยากนั่งด้วยตัวเอง
ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องพยายาม อย่างนี้ความสมาธิจะเกิดขึ้น

พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

