

● อารมณ์ดี

**อารมณ์ดีและอารมณ์สบายจะเป็นอุปสรรคอย่างสำคัญ
ที่จะทำให้สติกับความสบายของเราเป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง**

จงตั้งพรหมวิหารธรรมขึ้นมาในใจ มีความรู้สึกเป็นมิตรและ
ปรารถนาดีต่อทุกๆ คน ต่อเพื่อนสหายธรรม ไม่ว่าเพื่อนสหายธรรม
นั้นจะพลาดพลั้ง หรือจะล่วงเกินเราโดยเจตนา หรือไม่เจตนาก็ตาม
ก็ให้อภัย ไม่ถือสา ไม่สนใจในการล่วงเกินหรือข้อบกพร่องพลาด
พลั้งของเพื่อนสหายธรรม

ให้รักษาอารมณ์ดีอารมณ์สบายของเราให้ได้ตลอด ทั้งวัน
ทั้งคืน ทั้งหลับทั้งตื่น ทั้งนั่งนอนยืนเดิน มีความรู้สึกเป็นมิตรต่อ
ทุกๆ คน มีความปรารถนาดีต่อทุกๆ คน

แล้วอารมณ์ดีและอารมณ์สบายที่เราอดน้ำ พรวนดินอย่าง
สม่ำเสมอในจิตใจของเราทุกๆ วัน ก็จะช่วยเกื้อหนุนในการ
ประพฤติปฏิบัติธรรม ให้เราเข้าถึงธรรมได้ง่าย

เพราะฉะนั้นให้รักษาอารมณ์ดีและอารมณ์สบายเอาไว้

(๓๐ กรกฎาคม ๒๕๓๙)