

พิจารณาตนเอง

ก่อนนอน ให้พิจารณาธรรมะให้ละเอียดก่อนแล้ว
ค่อยนอน

เริ่มต้นจากดูการกระทำของตัวเองทุกอย่างตั้ง
แต่เช้าจรดเย็น เริ่มตั้งแต่ตื่นนอน กินข้าว ทำงาน นั่ง
ธรรมะ รักษาศีล ทำทาน

ดูว่าเราทำบุญมากน้อยแค่ไหน ทำกรรมอะไรไว้
บ้าง แล้วตั้งใจให้ดี

เวรกรรมต่าง ๆ พยายามละเสีย อย่าให้ติดตัว
เราไป แม้ชั่วคืนเดียวก็ตาม

พิจารณาละไปเรื่อย ๆ ละเวร ละกรรม ละความ
ชั่วทุกชนิด ละความบกพร่องในการประพฤติปฏิบัติธรรม

ให้พิจารณาแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น ละความชั่วให้
หมด แล้วคิดปรับปรุง ทำแต่ความดีตลอดไป ทำอย่างนี้
ทุก ๆ วัน

เพราะชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายของเรา ต้องเอาแต่
บุญล้วน ๆ