

๔๕

เทคนิคเข้าถึงธรรม

ถ้าเรามีภาระน้อย เครื่องกังวลน้อย ใจก็จะหยุดนิ่งได้ง่าย

ถ้าทั้งวันทั้งคืนมีอารมณ์ดีอารมณ์สบายตลอดเวลา ก็จะทำให้ง่ายต่อการฝึกใจให้หยุดนิ่งได้ อารมณ์ดี อารมณ์สบายเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับผู้ที่มีมรรคผลนิพพานเป็นแก่นสาร หวังจะทำพระนิพพานให้แจ้ง

ต้องหมั่นสอนตัวเองให้ได้ทุกวัน ให้ได้ทั้งวัน สิ่งใดที่เป็นบาปอกุศล เราก็เพียรละ ลด เลิก สิ่งใดที่เป็นกุศลก็เพียรทำให้มันเจริญ

นึกถึงบุญ นึกถึงความดี ความบริสุทธิ์ของเรา แล้วก็ทำใจให้ใสๆ ให้ละเอียด นึกบ่อยๆ ความใสจะมาเอง แล้วก็จะเพิ่มพูนความใสทวีขึ้นไปเรื่อยๆ ใจก็จะยังมีปิติ มีความสุข จะมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตา เป็นกลาง บริสุทธิ์ แล้วก็มีสุขเกิดขึ้น ถ้ารักจะไปนิพพาน จะไปสู่ที่สุดแห่งธรรม จะต้องทำอย่างทีกล่าวมาแล้วนี้แหละ

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕