

การรักษาอารมณ์สบาย

ต้องฝึกทำทุกวัน

ตั้งแต่ตื่นนอน คิดถึงเรื่องสบาย

พูดเรื่องสบาย ทำเรื่องสบาย

อย่าทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก

ฝึกนิสัยตัดใจหักใจให้เป็น
เช่น มีคนมาพูดเรื่องให้ไม่สบายใจ
ต้องหัดตัดอารมณ์
และรักษาความสบายใจ
ต้องฝึกตลอดเวลา ทุกอิริยาบถ

ให้สละอารมณ์อกุศลที่เป็นมลทินของใจ
ที่เป็นข้าศึกต่อการกุศลและพรหมจรรย์
ที่ทำให้ใจเราไม่ผาสุก

สละอารมณ์เหล่านี้ไม่เสียสตางค์

สละเพื่อตัวเราเอง

ทำให้เราสบายใจก่อนคนอื่น

สละได้เร็ว...ก็สบายใจเร็ว

สละได้ช้า...ก็สบายใจช้า

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒

๒๓๕