

๔๔

ทำใจหลวม ๆ

ทำใจหลวม ๆ เหมือนสวมเสื้อผ้าที่ไม่คับเกินไปทำให้รู้สึกสบายกาย ใจหลวม ๆ ก็จะทำให้รู้สึกสบายใจ ความสบาย เป็นต้นทางของการเข้าถึงธรรม ต้องหมั่นฝึกฝนอบรมไป หมั่นสังเกต แล้วก็ปรับปรุงแก้ไขตัวเอง

อย่ามัวโทษนั่นโทษนี่ อย่าเอาตัวของเราไปเปรียบกับคนอื่น ใครนั่งดี เราก็อนุโมทนา ถ้าเรานั่ง วันไหนนั่งดี เห็นความสว่าง เห็นดวงใส ๆ ก็อย่าลืงโลดใจจนเกินไป ให้ทำใจเป็นปกติ

อย่าไปคิดว่า วันนี้จะต้องนั่งให้ดีกว่าเมื่อวาน อย่าไปคิดอย่างนั้น แล้วอย่าไปนั่งแข่งกับใคร แม้กระทั่งแข่งกับตัวของตัวเอง ไม่แข่งกับใครทั้งสิ้น ฝึกใจให้หยุดให้นิ่งอย่างเดียว อย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕