

๔๕

รักตัวเองต้องรักษาใจให้ใส่วัน

ทำอย่างไรเราจะรักษาใจให้ใสได้ตลอดทั้งวัน
แม้กระทั่งเวลาที่เรโดนกระทบหรือยั่วเย้าให้เกิดอารมณ์

ถ้าเรารักตัวเอง อยากให้ตัวเรามีความสุขก็ต้องรักษาใจให้ใส ๆ
เอาไว้ สิ่งสำคัญคือ ต้องฝึกสมาธิบ่อย ๆ ฝึกใจให้หยุดนิ่งอยู่ภายในตัว
ให้ได้ตลอดเวลา ฝึกให้ชำนาญ ทั้งวันทั้งคืน ทั้งหลับทั้งตื่น นิ่งนอน
เย็นเดิน ฝึกบ่อย ๆ จนกระทั่งหลับตาลืมตา นิ่งนอนเย็นเดินให้เห็น
ดวงใส ๆ อยู่กลางกายตลอดเวลา ใจจะได้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง
หยุดนิ่งอยู่ตรงนั้น ไม่ส่งออกไปข้างนอก เพราะฉะนั้นสิ่งใดมากระทบ
มันก็ไม่กระทบเตือน หรือใครมายั่วเย้าให้เกิดอารมณ์ก็จะรู้สึกเฉย ๆ

การปฏิบัติธรรมนอกจากทำให้เราใจใส ไม่มักโกรธแล้ว ยังเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ที่เขามายั่วเย้าเรา ให้เขาอยากจะใจใสตามเราไปด้วย ถ้าใจเราใสอยู่ แล้วเขามาทำลายเรา ด้วยการมายั่วให้เราโกรธ แล้วเราไปร้อนตามเขา ถ้าเป็นอย่างนี้เราจะไปสร้างแรงบันดาลใจ จะไปช่วยให้เขาใจใส ๆ และมีความสุขอย่างเราได้อย่างไร เราจะเห็นได้ว่า ทำที่เราก็กได้ที่เพื่อน ได้ที่คนรอบข้าง ซึ่งตรงนี้ต้องฝึก

ดังนั้น เมื่อปฏิบัติธรรมเข้าถึงดวงใส ๆ แล้ว หรือเข้าถึงแสงสว่าง ภายในแล้ว ต้องหมั่นรักษาเอาไว้ให้ชัดใสสว่างอยู่ตลอดเวลา

ฝึกใหม่ ๆ ก็อาจจะหลุดออกไปบ้าง แต่เราฝึกบ่อย ๆ สมมติว่า ยังไม่มั่นคง เราก็กต้องตั้งหลัก ตั้งสติอดกลั้นไว้ก่อน ถ้าอารมณ์จะพุ่งพรวดขึ้นมา ให้มันอยู่ภายใน แล้วทำใจนิ่ง ๆ มันจะอยู่กับเราไม่นาน เดี๋ยวก็จะดับหายไป

แล้วถ้าเราไม่เอาเรื่องเอาราว ไม่ถือสา มันก็จะเป็นลมเป็นแล้ง เหมือนลมที่พัดผ่านไปเฉย ๆ แล้วก็หายไป ถ้าเราถือสา มันก็เป็นเรื่องเป็นราว ตรงนี้สำคัญนะ ใจเราก็กได้ใส ๆ ถ้าเรารักตัวเอง เราก็กต้องคิดอย่างนี้

๑๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒