

วิธีรักษาใจใส ๆ ให้ได้ตลอดทั้งวัน

*Peace Revolution : ทำอย่างไรจึงจะรักษาใจให้ใส
ได้ตลอดทั้งวัน แม้กระทั่งเวลาที่เรโดนกระทบ
หรือยั่วยุให้โกรธ*

หลวงพ่ : ถ้าเรารักตัวเอง อยากให้ตัวเรามีความสุข ก็ต้องรักษาใจให้ใส ๆ เอาไว้ สิ่งที่สำคัญคือ ต้องฝึกสมาธิบ่อย ๆ ฝึกฝนให้ใจหยุดนิ่งอยู่ภายในตัวให้ได้ตลอดเวลา

ฝึกให้ชำนาญ ทั้งวัน ทั้งคืน ทั้งหลับ ทั้งตื่น นั่ง นอน ยืน เดิน ฝึกบ่อย ๆ จนกระทั่งหลับตา ลืมตา นั่ง นอน ยืน เดินให้เห็นดวงใส ๆ หรือดวงตะวันใส ๆ อยู่กลางกายตลอดเวลา ใจจะได้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง หยุดนิ่งอยู่ตรงนั้น ไม่ส่งออกไปข้างนอก

เมื่อไรที่เราทำได้อย่างนี้ ไม่ว่าสิ่งใดมากระทบมันก็ไม่กระเทือนไปถึงใจ หรือใครมายั่วเย้าให้เกิดอารมณ์ก็จะรู้สึกเฉย ๆ อีกทั้งยังเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ที่เขามายั่วเย้าเรา ให้เขาอยากจะใจใสตามเราไปด้วย

ถ้าใจเราใสอยู่ แล้วเขามาทำลาย ด้วยการมายั่วให้เราโกรธ แล้วเราไปร้อนตามเขา ถ้าเป็นอย่างนี้ เราจะไปสร้างแรงบันดาลใจ จะไปช่วยให้เขาใจใส ๆ และมีความสุขอย่างเราได้อย่างไร ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่า ทำที่เรา ก็ได้ที่เพื่อน ได้ที่คนรอบข้าง ซึ่งตรงนี้ต้องฝึก

เพราะฉะนั้น ปฏิบัติธรรมเข้าถึงดวงใส ๆ แล้ว หรือเข้าถึงแสงสว่างภายในแล้ว ต้องหมั่นรักษาเอาไว้ให้ชัดใสสว่างอยู่ตลอดเวลา

ฝึกใหม่ ๆ ก็อาจจะหลุดบ้าง แต่เราฝึกบ่อย ๆ สมมติว่ามันยังไม่มั่นคง เราก็ต้องตั้งหลัก ตั้งสติ อดกลั้นไว้ก่อน ถ้าอารมณ์โกรธจะพุ่งพรวดออกมา ให้มันอยู่ภายใน แล้วทำใจนิ่ง ๆ อารมณ์นั้นจะอยู่กับเราไม่นาน เดียวก็จะดับหายไป ทำง่าย ๆ แค่นี้เอง

แล้วถ้าเราไม่เอาเรื่องเอาราว ไม่ถือสา มันก็จะเป็นลมเป็นแล้งไป เหมือนลมที่พัดผ่านไปเฉย ๆ แล้วก็หายไป ถ้าเราถือสาก็เป็นเรื่องเป็นราว ตรงนี้สำคัญนะ ถ้าเรารักตัวเอง เราก็ต้องคิดอย่างนี้ ใจเราจะใส ๆ ตลอดทั้งวัน

๑๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒