

ความสงบภายใน คืออะไร

*Peace Revolution : ความสงบภายใน
มีผลอย่างไรต่อระบบความคิด
และกลไกการทำงานของร่างกาย*

หลวงพ่อ : เราสังเกตดู เวลาที่ใจเราขุ่นมัว เราร้อน หงุดหงิด เอง
เครียด เปื่อ กลุ้ม เวลาที่เรารู้สึกขัดใจ ลมหายใจมันจะติดขัด จะ
รู้สึกอึดอัด ไม่สบายกาย เพราะฉะนั้นเมื่อเราไม่สบายใจ ร่างกาย
เราจะไม่สบายตามไปด้วย ใบหน้าที่สวย ๆ หล่อ ๆ ก็เริ่มไม่สวย
ไม่หล่อ นอกจากนั้นยังทำให้ภูมิต้านทานในร่างกายอ่อนแอลงไป
ด้วย ถ้าใจไม่สบาย แล้วสูญเสียความสงบของใจ อย่างน้อยอย่างนี้
ที่เราพอจะเข้าใจง่าย ๆ

อย่าลืมว่า ร่างกายเป็นประจักษ์คนรับใช้ของนาย ใจคือนาย
กายคือบ่าว เราสังเกตในที่ทำงาน ถ้าวันไหนเจ้านายไม่สบาย
ขุ่นมัว ลูกน้องก็ขุ่นมัวตามไปด้วย ถ้าวันไหนเจ้านายอารมณ์ดี
ลูกน้องก็อารมณ์ดีด้วย ใจก็เช่นเดียวกันเหมือนเจ้านาย ร่างกายก็
เหมือนลูกน้อง มันจะเกี่ยวข้องกัน เพราะอยู่ด้วยกัน

การที่เรามีชีวิตอยู่ เพราะเรามีร่างกายและจิตใจ
ถ้ามีแต่ร่างกาย ไม่มีจิตใจ เขาเรียกว่า “ศพ”
ถ้ามีใจ แต่ไม่มีกาย เขาเรียกว่า “ผี”
ถ้ามีทั้งกายทั้งใจ ก็เรียกว่า “คน”
เพราะฉะนั้น ใจเป็นเจ้านาย กายเป็นลูกน้อง ถ้าใจไม่สบาย
กายก็ไม่สบายตามไปด้วย

๑๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒

