

7

อารมณ์ใส อย่าปล่อยให้เสีย

https://dhamma01.blogspot.com/2016/07/blog-post_27.html

สมมติว่า เราไปเจอสิ่งที่กำลังทำให้อารมณ์ขุ่นมัว เราต้องมีสติอยู่กับตัวของเรา รักษาใจไว้ ใจของเรา รักษาใจให้ใส ๆ

หากอยู่บริเวณนั้น โอกาสจะใสยาก ก็เปลี่ยนบริเวณ เปลี่ยนทิศ เปลี่ยนทาง เปลี่ยนสถานที่ แล้วก็นิ่ง ๆ เอาไว้ เพราะอารมณ์ที่ทำให้ขุ่นมัวจะอยู่กับเราไม่นาน พอเราไม่สนใจ มันก็ไม่ขุ่น ใจจะเริ่มใส

และแทนที่จะนึกถึงภาพบุคคลนั้น เรื่องราวเหล่านั้น เราก็มานึกถึงดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ บุญใส ๆ ที่เราได้กระทำผ่านมาด้วยความปิติ เบิกบาน ภาคภูมิใจ หรือนึกถึงคำภาวนา สัมมาอะระหัง มาแทนที่ นับไปเรื่อย ๆ เดี่ยวใจจะใสเอง

ใจใสนี้แหละเหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับบุญใหญ่ และเหมาะสมที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน

1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2545

