

๒๒

ใจที่ฝึกดีแล้ว..นำสุขมาให้

งานฝึกสมาธิ

การทำใจหยุดใจนิ่ง

เป็นสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิตเรา

ตราบใจที่เรายังมีชีวิตเป็นมนุษย์อยู่ แล้วก็อยู่ในโลกใบนี้ โลกที่เต็มไปด้วยกรรม ๘ ประการ คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีคนสรรเสริญบ้าง นินทาบ้าง มีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง กรรม ๘ ประการนี้ มีอยู่เป็นของประจำโลกนี้

ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้จะต้องเจอกรรม ๘ ประการ เมื่อเจอแล้วอารมณ์ของปุถุชนย่อมหวั่นไหว ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง เป็นเหตุให้ใจของเรากระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา และส่วนมากมักจะเอนเอียงมาสู่กรรมที่เป็นฝ่ายลบ คือ ฝ่ายความทุกข์ มีเสื่อมลาภ เสื่อมยศ คนนินทา แล้วก็มี ความทุกข์ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจอย่างนั้น

การฝึกสมาธิทำใจให้หยุดใจนิ่ง จะทำให้ใจของเรามีหลักของชีวิต มีหลักของจิตใจ ถ้าเราจับหลักได้ วางใจเป็น



ที่มีทุกข์มากก็จะทุกข์น้อย ที่ทุกข์น้อยก็จะหายไปเลย

ความทุกข์มันมีอยู่ทุกชั้นตอนของชีวิต มีอยู่ทุกวัน
การฝึกสมาธิ ฝึกใจให้หยุดนิ่งจะทำให้เราหลุดพ้นจากสิ่ง
เหล่านี้ได้มาก

ยิ่งในวาระสุดท้ายของชีวิต ครั้งหนึ่งในชีวิตเราจะต้อง
พบต้องเจอ คือการเจ็บไข้ได้ป่วย เราจะต้องไปนอนอยู่บน

เพียงคนป่วย ในยามนั้น หมอก็ดี พยาบาลก็ดี หมู่ญาติมิตร
ก็ดี ได้แต่คอยเป็นกำลังใจ คอยช่วยเหลือเราได้แต่เพียง
ภายนอกเท่านั้น ถึงตอนนั้นเราจะต้องช่วยตัวของเราเอง
ไม่มีใครช่วยเราได้

ในยามนั้น ธรรมะจะเป็นที่พึ่งให้เรา มีความจำเป็น
สำหรับชีวิตของเราอย่างยิ่ง ถ้าใจเรามีธรรมะเป็นที่พึ่ง ใจ
หยุดใจนิ่ง มีธรรมกายเป็นที่พึ่ง มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เรา
จะปราศจากความกลัวต่อมรณภัย ต่อทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น
กับร่างกายของเรา เราจะเป็นคนป่วยที่มีความเข้มแข็ง ที่มี
ความเบิกบาน งามสง่า สวยอย่างสง่าบนเตียงคนป่วย
ที่ใกล้ต่อมรณภัย

ดังนั้น สิ่งที่เรากำลังฝึกอยู่นี้ เป็นวิชาของชีวิต วิชา
ช่วยชีวิตของเราให้มีหลัก ให้อบอุ่น ให้ปลอดภัยจากกังวล
ปลอดภัยจากภัยทั้งหลายทั้งปวง เพราะฉะนั้นอย่าดูเบาในการ
ฝึกฝนอบรมใจของเรา เราจะต้องพยายามปฏิบัติให้เข้าถึง
พระธรรมกายให้ได้ เพราะพระธรรมกายนั้นจะเป็นสรณะเป็น
ทั้งที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของพวกเราทั้งหลาย สิ่งอื่นยิ่งกว่านี้
หรือเท่านี้ไม่มีแล้ว ธรรมกายเป็นของเลิศ เป็นของประเสริฐ
สำหรับพวกเราทุก ๆ ท่าน

๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๒