

๕๑

สิ่งที่เกื้อหนุนการปฏิบัติธรรม

สิ่งที่เกื้อหนุนการปฏิบัติธรรม ที่จะทำให้เราหยุดนิ่งได้เร็ว

ประการที่ ๑ ต้องหัดเป็นคนมองโลกไปตามความเป็นจริง ไม่ได้หมายความว่า ให้มองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้าย แต่ให้มองโลกไปตามหลักโลกธรรม ๘ คือ มีลาภ-เสื่อมลาภ มียศ-เสื่อมยศ มีคนสรรเสริญ-มีคนนินทา มีสุข-มีทุกข์

ธรรม ๘ ประการนี้ จะวนเวียนในชีวิตประจำวันของเราอยู่ตลอดเวลา เมื่อมันมากระทบ เราจะต้องไม่หวั่นไหว ทำใจให้เป็นกลางๆ เพราะว่ามันเป็นธรรมดาโลก

ประการที่ ๒ ทำใจให้เป็นกุศล ให้เบิกบานแจ่มใส อยู่เสมอ ใครเป็นคนหงุดหงิด จุนเจียว เจ้าอารมณ์ ใจร้อน แengอนอะไรต่างๆ ต้องทิ้งไปให้หมด อย่าไปอนุรักษไว้ แล้วทำใจของเราให้ผ่องใส ให้เยือกเย็น สบายๆ

ประการที่ ๓ มองทุกๆ คน เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น ไม่ว่าจะ เป็นใครก็ตาม



จะเป็นสามี ภรรยา พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย บุตร ธิดา หรือ
เพื่อนร่วมงานของเรา ให้มองว่า เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิด
แก่เจ็บตาย มีความเสมอเหมือนกันหมดทุกคน และมีความ
ปรารถนาดีให้กับเพื่อนเราทุกๆ คน

เมื่อเรามองอย่างนี้ สิ่งที่เราจะได้รับ คือ ใจเราสบาย ไม่หุดหิดง่าย ไม่ฉุนเฉียวง่าย ไม่เจ้าอารมณ์ง่าย จะนั่งนอนขึ้นเดินมีความรู้สึกเหมือนมีมิตรสหายอยู่ห้อมล้อมตัวเรา เมื่อทำบ่อยๆ ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นมาเอง

ประการที่ ๔ มองโลกให้ว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร จะทำมาหากิน หรือทำภารกิจอันใดเราก็ทำไปอย่างเต็มที่ แต่ไม่ติดอะไร เลยๆ

นำสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอนมาเป็นอุปกรณ์ในการฝึกอย่างนี้ เวลาทำนั่งสมาธิจะง่าย เพราะใจมันสบายตลอดทั้งวันอยู่แล้ว เนื่องจากเราไม่ติดเรื่องกระดูกกระฉีก เรื่องปลื้มข่อย มุ่งแต่เรื่องหลักใหญ่ คือ การปฏิบัติธรรม เรื่องปลื้มข่อยที่จะทำให้ใจขุนมัวก็หมดไป

พอใจสบาย เบิกบาน ยังไม่ทันนั่งขัดสมาธิ ตายังไม่ทันหลับ ใจก็หยุดนิ่งลงไปเลย ทำอย่างนี้ได้แล้ว หยุดนิ่งเลยก็จะมาเองเลย

จำไว้ว่า ธรรมกายเป็นเป้าหมายของชีวิต นอกนั้นเป็นเครื่องประกอบกันมา จับหลักตรงนี้ให้ได้ แล้วจะมีความสุข สบาย และจะเข้าถึงธรรมภายในกันทุกคน

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

