

๑๖ จ ร ิ ง จั ง แ ค่ ไ ห น

การปฏิบัติธรรม...ถือเป็นชีวิตจิตใจของนักบวช
 เราจะต้องยึดเรื่องนี้เป็นหลัก เรื่องอื่นเป็นเรื่องรอง
 แม้ว่า...จะมีภารกิจอันใดก็ตาม
 ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน
 เราจะต้องฝึกฝนใจ...ให้หยุดให้นิ่งอยู่ภายใน
 ฝึกวางใจที่ศูนย์กลางกายให้เป็น
 ฝึกบ่อยๆ เข้า ก็จะทำให้เกิดความคุ้นเคย
 แล้วก็หยุดนิ่งอยู่ภายใน
 ที่เคยยาก...ก็จะง่าย
 ที่เคยมืด...ก็จะสว่าง
 ที่เคยฟุ้ง...ก็จะเป็นสมาธิ
 ที่เคยมีทุกข์...ก็มีสุข
 ที่เคยอึดอัด...ก็จะเบิกบาน
 ขึ้นอยู่กับว่า...เราเอาจริงเอาจังแค่ไหน