

๔๐

ใจหยุด ใจนิ่ง..เข้าถึงบรมสุข

https://dhamma01.blogspot.com/2016/09/blog-post_1.html

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงค้นพบว่า ความสุขที่แท้จริงนั้น อยู่ในตัวเรา ไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน ถ้าแสวงหาผิดที่ก็ไม่พบ ถ้าแสวงหาถูกที่จึงจะพบ เมื่อพบแล้วพระองค์ก็สรุปให้ฟังว่า นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ ใจหยุด ใจนิ่ง เป็นบรมสุข

คือ ใจที่ปลด ปล่อย วาง จากอารมณ์ต่างๆ ภายนอก จากความ ยินดียินร้าย ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น ให้หันกลับมาหยุดนิ่งอยู่ภายใน

สิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นไม่ใช่ของจริง ไม่ว่าจะเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ เป็นเพียงแค่เครื่องอาศัยชั่วคราวเท่านั้น ไม่ซำก็จะแตกดับไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลายไป เนื่องจากไม่ใช่ของจริง มันจึงมีสภาพอย่างนั้น

พระองค์สอนให้เราได้รู้จักว่า เมื่อมันไม่ใช่ของจริง มันมีอาการเปลี่ยนแปลงอย่างนั้น จึงไม่ควรไปยึดมันถือมันว่า นั่นเป็นของเรา นั่นเป็นตัวเรา ถ้ายึดแล้วก็ไม่ได้อะไร พลอยแต่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ

แต่สิ่งที่เป็นของจริงนั้น

อยู่ในกลางใจเรา

ในกลางของกลางตัวเรา...

ตรงที่ใจหยุดใจนิ่งนั่นแหละ

๒๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๑