

๕๐

“สัมมาอะระหัง” กลั่นใจได้

https://dhamma01.blogspot.com/2016/09/blog-post_20.html

ให้มีคำภาวนา สัมมาอะระหัง ในใจ ควบคู่กันไปกับภารกิจ ภาวนาไปเรื่อย ๆ ในทุกอิริยาบถ ทุกกิจกรรม ภาวนาอย่างเป็นสุขใจ สบายใจ เพราะเรากำลังทำความดี

การภาวนา สัมมาอะระหัง สามารถทำได้ตลอดเวลา

แม้ยามโกรธ

เราก็ภาวนา สัมมาอะระหัง ในใจได้

ความโกรธนั้นก็จะมลายหายไป

ความทุกข์อะไรเกิดขึ้น

เราก็ภาวนาได้

ความทุกข์นั้นก็จะหายไป

แม้มีความสุขเกิดขึ้นมา

เราภาวนา

ก็จะเพิ่มเติมความสุขให้มากขึ้น

จะเห็นได้ว่า การภาวนา สัมมาอะระหัง ไม่ได้ขัดกับการทำมาหากินเลย เหมือนเราขับรถไปด้วย คุยไปด้วย ใช้ทั้งมือ ทั้งขา ทั้งตา ทั้งหู ทั้งปาก พูดไปด้วย เรายังทำได้ การภาวนาก็เช่นเดียวกัน เป็นงานทางใจ

เพราะฉะนั้น จะทำมาหากินหรือจะทำอะไร ก็ทำไปเถอะ แต่ในขณะเดียวกัน เราก็ภาวนา สัมมาอะระหัง ไปด้วย ทำด้วยใจที่เบิกบานมีความสุข

๖ พฤตจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๑