

## ๒๓

### ความสุขที่ทุกคนแสวงหา

การทำความบริสุทธิ์ของใจ โดยการเจริญสมาธิภาวนา เราต้องหมั่นทำกันทุกวัน อย่าให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว ไม่ว่าวันนั้นเราจะเหนื่อยเมื่อยล้า เจ็บไข้ได้ป่วย มีเรื่องกังวลอะไรต่าง ๆ ก็ให้นั่งหลับตาทำสมาธิไป

อาจจะฟุ้งบ้าง ก็ต้องยอมให้มันฟุ้ง จะว่างก็ต้องยอมบ้าง จะเมื่อยก็เปลี่ยนอิริยาบถเอา แล้วเราก็อ่อยๆ ฝึกฝนอบรมใจกันไปทุกวัน

ตราบใจที่ใจเรายังไม่หยุดไมนิ่ง

เราจะไม่มีวันรู้จักความสุขที่แท้จริง

ตราบใจเรายังไม่ได้เข้าถึงดวงปฐมมรรค

เราจะไม่มีวันเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว

ตราบใจที่เรายังเข้าไม่ถึงพระรัตนตรัยในตัว

เราจะไม่มีวันรู้จักที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง

เมื่อเข้าถึงแล้วเราจะสลัดตนให้พ้นจากกองทุกข์ไปสู่  
อายตนิพพานได้ ถ้าเราเข้าไม่ถึง เราจะไม่มีวันไปได้

จุดเริ่มต้น คือ ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่ง ต้องให้ความสำคัญ  
สำคัญตรงนี้นอกจากภารกิจในชีวิตประจำวัน แล้วก็  
ต้องให้มาก ๆ ด้วย เพราะมันเกี่ยวข้องกับตัวของเรา

เมื่อเราปรารถนาอยากจะได้พบความสุขความสมหวัง  
ในชีวิตที่แท้จริง เราก็ต้องปฏิบัติธรรมฝึกใจให้หยุดนิ่ง ถ้า  
เราไม่ฝึกใจให้หยุดนิ่ง เราจะไม่มีวันรู้จักความสุขที่แท้จริง

เราจะแสวงหาความสุขที่แท้จริงจากทรัพย์ วัตถุ  
ภายนอก คน สัตว์ สิ่งของไม่ได้เลย จะเดินทางไกลไปเที่ยว  
ต่างประเทศ จะดื่ม จะดริง จะอะไรก็แล้วแต่ ไม่เจอบรรยากาศ  
เพราะความสุขที่แท้จริงอยู่ที่หยุดกับนิ่งตรงนี้

**ถ้าเรารักและปรารถนาความสุขที่แท้จริง**

**อยากจะสมหวังในชีวิต**

**ก็ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่ง**

๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๘