

ความรักกับสมาธิ

*Peace Revolution : ความรักเป็นสิ่งจำเป็น
สำหรับการทำสมาธิหรือไม่*

หลวงพ่อ : ขึ้นอยู่กับว่า รักอะไร ถ้าเป็นความรักความปรารถนาดี
ต่อเพื่อนมนุษย์ ที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องเพศ อย่างนี้เป็นความรักสากล
เป็นความรักบริสุทธิ์ หัวใจขยาย อย่างนี้ดี

แต่ดีที่สุด คือการปล่อยวางจากอารมณ์ต่าง ๆ จะเป็น
ประโยชน์ต่อการทำสมาธิมากกว่า

ปล่อยวางอารมณ์ คือ คลายความผูกพันจากคนสัตว์สิ่งของ
ทำประหนึ่งว่า เราอยู่คนเดียวในโลก

ส่วนความรักและปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์
ทั้งหลาย อยากให้เขามีความสุข เบิกบาน ด้วยความบริสุทธิ์ใจ
อย่างนี้เขาเรียกว่า “แม่เมตตา” ปรารถนาให้ทุกคนอยู่เย็นเป็นสุข
อย่างนี้ดี จะช่วยส่งเสริมการทำสมาธิ

หลวงพ่อก็ทำความรักประเภทนี้ รักและปรารถนาดี
ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้เขาอยู่เย็นเป็นสุข แล้วก็ทำสมาธิ

ปล่อยวางอารมณ์ คือ ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว
อย่างนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการทำสมาธิมากกว่า

๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

