

๒๙

สิ่งที่เกื้อหนุนการปฏิบัติธรรม

สิ่งที่เกื้อหนุนการปฏิบัติธรรม ให้ใจเราหยุดนิ่งได้เร็วขึ้น

ประการแรก ต้องหัดเป็นคนมองโลกไปตามความเป็นจริง

ไม่ใช่หมายความว่า ให้มองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้าย

แต่ให้มองโลกไปตามโลกธรรม ๘ คือ

มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ

มีคนสรรเสริญมีคนนินทา มีสุขมีทุกข์

ธรรม ๘ ประการนี้

จะวนเวียนในชีวิตประจำวันของเราอยู่ตลอดเวลา

เมื่อมันมากระทบ เราจะต้องไม่หวั่นไหว ทำใจให้เป็นกลาง ๆ

ประการที่ ๒ ทำใจให้เบิกบานแช่มชื่นอยู่เสมอ

ใครที่เป็นคนขี้หงุดหงิด ขุนเฉียว เจ้าอารมณ์

ใจร้อน เจ้าแสบงอน ต้องทิ้งไปให้หมด

แล้วทำใจของเราให้ผ่องใส ให้เยือกเย็น สบาย ๆ

ประการที่ ๓ มองทุกคนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย

ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม จะเป็นสามีภรรยา

พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย บุตรธิดา หรือเป็นเพื่อนร่วมงาน

มองทุกคนเสมอเหมือนกันหมด

และมีความปรารถนาดีให้กับเพื่อนเราทุก ๆ คน

เมื่อเรามองอย่างนี้ ใจเราจะสบาย ไม่หงุดหงิดง่าย

จะนั่งนอนยืนเดิน มีความรู้สึกเหมือนมีเพื่อนอยู่รอบตัวเรา

เมื่อทำบ่อย ๆ ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นมาเอง

ประการสุดท้าย มองโลกให้ว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร

จะทำมาหากินหรือทำภารกิจอันใด

เราก็ทำอย่างเต็มที่ แต่ไม่ติดใจอะไร มีความรู้สึกเฉย ๆ

ให้นำสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ตั้งแต่ตื่นนอนกระทั่งเข้านอนมาเป็นอุปกรณ์ในการฝึกใจ

เวลาเรานั่งสมาธิจะง่าย เพราะใจมันสบาย

เนื่องจากเราไม่ติดเรื่องจุจกิจ เรื่องปลีกย่อย

มุ่งแต่เรื่องหลักใหญ่ คือ เราจะทำพระธรรมกายให้เกิดขึ้น

เรื่องย่อย ๆ ที่ทำให้ใจเราขุ่นมัวก็หมดไป
เมื่อใจสบาย ใจเราก็เบิกบาน
พอถึงเวลานั่งสมาธิ
ยังไม่ทันนั่งสมาธิ
ยังไม่ทันปิดเปลือกตา
ใจก็หยุดนิ่งลงไปเลย

จำไว้ว่า... ธรรมกายคือเป้าหมายของชีวิต

นอกนั้นเป็นเครื่องประกอบกันมา
จับหลักตรงนี้ให้ได้ แล้วจะมีความสุข
และจะเข้าถึงธรรมะภายในกันทุกคน

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕