

นั่งธรรมะเห็นหน้าคู่อริ

สาธุชน : หลวงพ่อครับ ผมนั่งแล้วเห็นหน้าคู่อริเก่า ๆ
ควรทำอย่างไรดีครับ

หลวงพ่อ : ก็ต้องสร้างนิสัยใหม่ มองทุกคนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์
เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกับเราหมดทั้งสิ้น ทุกคนไม่อยากจะ
ที่เราไม่ชอบหรือ เพราะทุกคนมีความรักตัวอยู่ เขาก็ไม่อยากจะ
ทำความผิดพลาดอะไรเกิดขึ้นให้เราทุกข์ใจ และใคร ๆ ก็ไม่
อยากให้เขาทำ แต่มันมีสิ่งหนึ่งที่บังคับอยู่ในใจเขา เขาสู้ไม่ได้ มันแพ้ทุกที
เขาก็เลยพลาดพลั้งทำอย่างนั้น

หน้าที่ของเรา ในฐานะที่มาถึงแสงสว่างก่อน เรารู้ว่าสิ่งนี้
ไม่ดี เราก็ให้อภัยเขาก็จบกันไป สิ่งที่เขาทำกับฉัน ฉันให้อภัยเธอ
ฉันไม่ถือ ไม่ถือก็ไม่หนักนะ ถ้าถือที่มือก็หนักที่มือ ถือที่ปากก็หนัก
ที่ปาก ถ้าถือที่ใจก็หนักที่ใจ ถ้าวางที่มือก็ไม่หนักมือ วางที่ปากมันก็
ไม่หนักปาก วางที่ใจก็ไม่หนักใจก็แค่นั้นแหละ แล้วเราจะได้นั่ง
อย่างมีความสุข

ช่วงที่นั่ง สิ่งที่ต้องคิด คือนึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
อย่าไปนึกถึงเขา นึกแล้วไม่เกิดประโยชน์ นึกถึงองค์พระใส ๆ นึกถึง
ดวง นึกถึงสิ่งที่ทำให้มีความสุข ทำอย่างนี้บ่อย ๆ อีกหน่อยก็จะเกิด
ความเคยชิน แล้วความรู้สึกนั้นก็หมดไปเอง มันสู้เราไม่ได้หรอก
เอามาใช้บ่อย ๆ นะ อย่าไปเชียว ๆ ใช้ อย่าประหยัดใช้ แล้วเดี๋ยว
ชีวิตจะมีความสุข

เราควรจะผ่านชีวิตแต่ละวินาทีด้วยความสุข เรื่องอะไร
ที่เราคิดแล้วกลุ้ม อย่าไปคิด คิดเรื่องที่ทำให้ใจเราเบิกบาน เพราะ
เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้ไม่นาน สงวนเวลาไว้ให้กับตัวเราเอง ใจเรามี
ดวงเดียว สิ่งที่เข้ามา มันเข้ามาได้ที่ละอย่าง ใจที่มีคุณค่าอย่างนี้
เราควรจะหาสิ่งที่มีคุณค่ามาอยู่ในใจเรา ถ้าเอาคนนั้น สิ่งนั้น
เหตุการณ์นั้นมาอยู่แล้วมันทุกข์ เอาออกซะ อย่าใส่ไปในใจ ถ้าเอา
พระพุทธเจ้าใส่ เอาดวงธรรมใส่ เอาหลวงพ่อดาบน้ำใสแล้ว
สบาย อย่างนี้ดีกว่านะ

๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

