

๔๘

ทุกภารกิจ ฝึกจิตได้

https://dhamma01.blogspot.com/2016/09/blog-post_77.html

การทำสมาธิ เราสามารถทำได้ทุกอิริยาบถ ทุกภารกิจเราสามารถฝึกใจได้

ให้สังเกตดูใจตัวเราเอง สังเกตดูการกระทำ การพูด การคิด ทุกอย่างที่เราทำว่า “**พอดี**” แล้วหรือยัง ไม่ว่าจะกวาดบ้าน จะล้างถ้วยล้างชาม จะหั่นผัก งานต่าง ๆ เหล่านี้เป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ซึ่งเราต้องทำ ถ้าเราสามารถทำงานเหล่านี้ให้พอดีได้แล้ว เราก็สามารถฝึกใจให้พอดีได้

นั่นคือ เราจะรู้จักคำว่า “**วางใจให้ถูกส่วน**” แล้วธรรมะก็จะเกิดเป็นความสว่างขึ้นในใจ ดูคุณยายอาจารย์ฯ เป็นตัวอย่าง ท่านทำงานหยาบ* ได้พอดีทุกอย่าง งานละเอียด* ท่านจึงสามารถทำได้ดี

๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๔



*งานหยาบ หมายถึง การกิจหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องทำ

*งานละเอียด หมายถึง การปฏิบัติธรรม ฝึกใจให้หยุดนิ่งภายใน