๗๘
ฝึกใจให้หยุดนิ่งก่อนหมดลม

เราต้องให้ความสำคัญกับการฝึกใจให้หยุดนิ่ง เพราะเรามาเกิดเป็นมนุษย์ก็เพื่อการนี้ นี่คือวัตถุประสงค์ของชีวิต เป็นกรณียกิจ กิจที่ต้องทำ เป็นงานที่แท้จริง

ซึ่งนับวันเราจะต้องนับถอยหลังกันแล้ว เพราะเรามีเวลาจำกัดในโลกมนุษย์นี้ กายมนุษย์มีข้อจำกัด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เป็นปกติธรรมดาของร่างกายมนุษย์ เช่นเดียวกับสรรพสิ่งทั้งหลาย

ก่อนถึงวันสุดท้ายของชีวิตต้องฝึกจิตให้สงบ ให้หยุดนิ่ง ให้ได้รู้รสชาติแห่งความสงบของใจว่า มีรสมีชาติแตกต่างจากรสชาติที่เราเคยผ่านมาอย่างไร

เรามีเวลาจำกัดในโลกมนุษย์ ไม่ว่าจะเกิดมาก่อน หรือเกิดทีหลังก็ตาม เวลาแห่งชีวิตมีเท่ากัน บางคนเกิดทีหลังตายก่อน บางคนเกิดก่อนตายทีหลัง ตายในวัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน หรือชราก็มี ชีวิตไม่แน่นอน

๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐