

๑๒๒

เรียนรู้สู้มะเร็ง

การฝึกใจให้หยุดนิ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต
อย่าให้มีสิ่งใดมาเป็นอุปสรรคต่อการฝึกใจให้หยุดนิ่ง
ไม่ว่าจะเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เจ็บไข้ได้ป่วย
หรืออ่อนเพลียเพียงไรก็ตาม ให้ลงมือนั่งสมาธิ
กำหนดจิตลงไปว่า เราจะหยุดนิ่งให้ได้
พอเราตั้งใจแน่วแน่
ไม่เข้าความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าก็จะหายไป
เปลี่ยนมาเป็นความสุข
แม้ความทุกข์ทรมานที่เกิดจากโรคร้ายก็จะเลือนหายไป
เหมือนผู้ป่วยโรคมะเร็งท่านหนึ่ง
คุณหมอบอกว่า จะมีชีวิตอยู่อีกไม่กี่เดือน
ให้ร่ำลาหมู่ญาติ เพื่อเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อม
คนป่วยฟังแล้วใจเศร้าหมอง ทุกข์ทั้งกาย ทุกข์ทั้งใจ
แต่เมื่อได้ยอดกัลยาณมิตรไปแนะนำ
ให้เขาปล่อยวางเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย เรื่องที่หมอบอก

และให้กำหนดจิตตั้งใจ
ทำใจให้แน่วแน่นอยู่ตรงกลางของกลาง
ให้หยุดให้นิ่งอยู่ภายในตัว
เมื่อตั้งใจทำอย่างจริงจังแล้ว
ผลแห่งการปฏิบัติอย่างจริงจังย่อมปรากฏ
แม้สังขารจะไม่อำนาจ กำลังป่วยไข้ด้วยโรคภัยที่ร้ายแรง
แต่ก็สู้กำลังใจที่เข้มแข็งแน่วแน่น
ที่จะฝึกใจให้หยุดนิ่งไม่ได้
ในที่สุดก็เอาชนะทุกขเวทนานั้นได้
ใจอยู่เหนือทุกขเวทนา
ใจหลุดจากสังขารแห่งความทุกข์ทรมาน
หยุดนิ่งเข้าถึงแสงสว่างภายใน
เห็นดวงปฐมมรรค เห็นกายมนุษย์ละเอียด
และในที่สุดก็ได้เข้าถึงองค์พระธรรมภายในตัว
ความสุขก็พรั่งพรูออกมา จนลืมไปว่า ตัวเองเจ็บไข้ได้ป่วย
ลืมไปว่า หมอบอกว่า จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้อีกไม่นาน
ลืมทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นความทุกข์ทรมาน
มีแต่สุขอย่างเดียว

