

๒๖

ธรรมะรักษา

การฝึกใจให้หยุดนิ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต อย่าให้มีสิ่งใดมาเป็นอุปสรรค ไม่ว่าจะเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เจ็บไข้ได้ป่วย หรืออ่อนเพลียเพียงไรก็ตาม ให้ลงมือนั่งสมาธิ กำหนดจิตไปเลยว่า เราจะหยุดนิ่งให้ได้ เมื่อเราตั้งใจแน่วแน่อย่างนี้ ไม่ช้าความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าก็จะหายไป เปลี่ยนมาเป็นความสุข แม้ความทุกข์ทรมานที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บก็จะเลื่อนหายไป

ยกตัวอย่าง ผู้ป่วยโรคมะเร็งท่อนหนึ่ง คุณหมอบอกว่า จะมีชีวิตอยู่อีกไม่กี่เดือน ให้ร่ำลาห่มุญาติ เตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อม

ผู้ป่วยฟังแล้วใจเศร้าหมอง เพราะไม่รู้ว่าตายแล้วจะไปไหน ชีวิตในสัมปรายภพจะเป็นอย่างไร มีความกังวลมาก ทุกข์ทั้งกายทั้งใจ

แต่เมื่อได้ยอذكัถยามิตรไปแนะนำให้ฝึกสมาธิ ให้ปล่อยวางเรื่องความเจ็บป่วย อย่างกังวลเรื่องที่คุณหมอบอก

ซึ่งมีแต่จะทำให้เกิดความวิตกกังวล และให้กำหนดจิตตั้งใจ
ทำใจให้แน่วแน่อยู่กลางกาย ให้ใจหยุดนิ่งอยู่ภายในตัว

เมื่อตั้งใจทำอย่างจริงจังแล้ว ผลแห่งการปฏิบัติอย่าง
จริงจังย่อมปรากฏ แม้ร่างกายจะเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายที่ร้ายแรง
แต่ก็สู้กำลังใจที่เข้มแข็งแน่วแน่ และการฝึกใจให้หยุดนิ่ง
ไม่ได้

ในที่สุดก็สามารถเอาชนะทุกขเวทนาได้ ใจหลุดจาก
สังขารแห่งความทุกข์ทรมาน หยุดนิ่งเข้าถึงความสว่าง
ภายใน เห็นดวงปฐมมรรค เห็นกายมนุษย์ละเอียด และ
ในที่สุดก็เข้าถึงองค์พระธรรมกายในตัว ความสุขก็พรั่งพรู
ออกมา จนลืมไปว่า ตัวเองเจ็บไข้ได้ป่วย ลืมไปว่าคุณหมอ
บอกว่า จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้อีกไม่นาน ลืมความทุกข์
ทรมานทั้งหมด มีแต่สุขอย่างเดียว สุขอยู่ในพระธรรมกาย
ที่สว่างไสว ไม่หวาดกลัวต่อมรณภัย มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีปีติ
เบิกบาน

สิ่งที่เหนือธรรมชาติก็เกิดขึ้น ทำให้คำพยากรณ์ของ
คุณหมอคลายเคลื่อนไป จากที่ว่าจะอยู่ได้อีกไม่กี่เดือน กลับ
กลายเป็นว่า มีอายุยืนยาวต่อมาได้อีก ๑๐ ปี ทำให้หมอ
อัศจรรย์ใจว่า คนไข้คนนี้ ทำไมมีหน้าตาเบิกบาน เนื้อตัว
สะอาดเกลี้ยงเกลา ดวงตาสดใส ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีน้ำ
มีนวล ผู้ที่มาเยี่ยมไข้ คุณหมอ คุณพยาบาลก็ได้กำลังใจจาก



ผู้ใช่ ผู้ใช้ก็มีความสุขอยู่ในกลางพระธรรมกายที่ชัดใสแจ่ม

ดังนั้น พระธรรมกายจึงเป็นที่พึ่งที่ระลึกอย่างสำคัญ
ที่ช่วยขจัดทุกข์โศกโรคภัยได้อย่างน่าอัศจรรย์

ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องฝึกสมาธิ ทำใจ
ให้เบิกบาน ให้อยู่เหนือความทุกข์ เหนือความวิตกกังวล
ให้ใจอยู่ในบุญ แล้วก็ทำใจให้หยุดนิ่งๆ เงียบๆ ที่ศูนย์กลาง
กาย

ถ้าได้ดวงธรรม เราก็ตรีกในกลางดวงธรรม ถ้าได้กาย
ภายใน เราก็ตรีกในกลางกายภายใน ถ้าได้องค์พระ เราก็ตรีก

ในกลางองค์พระ ถ้ายังไม่ได้อะไรเราก็ภาวนา สัมมาอะระหัง
เรื่อยไป ใจนิ่งอยู่ตรงกลางตรงนั้น

แล้วนี่ก็อาราธนาพระนิพพาน พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ทั้งหลาย พระอริยบุคคลทั้งหลาย ให้ลงมาปกป้องรักษาเรา
ขจัดสิ่งที่ไม่ดีภายในร่างกายให้หมดสิ้นไป แล้วทำใจใสๆ
สบายๆ เบิกบาน แซ่มชื่น รวากับผู้นิรทุกข์ ไม่เคยเจ็บป่วย
ไข้เลย

ถ้าทำได้แบบนี้ไม่ช้าเราจะเข้าถึงธรรม จะเป็นคนป่วย
ที่สง่างาม งามอาจ อยู่ในสายตาของชาวสวรรค์ เขาจะชื่นชม
ยินดีกับผู้ป่วยที่มีที่พึ่งทางใจ แม้ป่วยกายแต่รัศมีธรรมจากใจ
ก็สว่างวาว ดวงตาทุกคู่ของชาวสวรรค์ก็จะจ้องมองมาที่เรา
ใจจะสดชื่น เบิกบานในทุกสถานการณ์ เป็นคนป่วยที่ให้
กำลังใจแก่หมอ พยาบาล และผู้มาเยี่ยมไข้ อย่างนี้ เรียกว่า
ป่วยอย่างสง่างาม

การฝึกใจให้หยุดนิ่ง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดใน
ชีวิต เป็นที่พึ่งแก่เราได้ อย่าให้มีสิ่งใดมาเป็นอุปสรรค
เราจะอาศัยกายมนุษย์นี้อยู่เพียงชั่วคราว ให้รีบชิงช่วง
ความแข็งแรงและสดชื่นของร่างกายนี้ ก่อนที่จะถูก
ช่วงชิงความแข็งแรงความสดชื่นไป

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕