

## บันทึกธรรม.."เสียอะไรเสียได้แต่อย่าให้ใจเสีย"....

นำเสนอเมื่อ : 24 ธ.ค. 2552

### เหตุการณ์ในอดีตนั้น.....

เราอาจจะกำหนดได้ตามใจเราปรารถนา  
ต้องปล่อยให้มันเป็นไปตามเหตุและปัจจัย  
อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด เตรียมใจไว้สำหรับทุกสิ่งทุกอย่าง  
ไม่ว่าจะมีผลในทางบวกหรือทางลบ เรายอมรับกับมันได้  
ครูบาอาจารย์ท่านสอนไว้ว่า"เสียอะไรเสียได้แต่อย่าให้ใจเสีย"  
ถ้าใจเสียเมื่อไหร่ก็จบกัน อยากที่จะแก้ไขเพราะใจมันไม่สู้แล้ว  
แต่ถ้าเราตั้งใจมันไม่หวั่นไหวเมื่อภัยมามีสติและสัมปชัญญะ  
เราย่อมมีโอกาศที่จะหาหนทางแก้ไขได้  
เรียกว่า"สูญเสียแต่ไม่เสียศูนย์"

เราจึงต้องฝึกจิตให้นิ่ง ให้สงบ  
มีสติและสัมปชัญญะคุ้มครองกายและจิต

โดยการเจริญสติ เจริญภาวนาให้เห็นถึงพระไตรลักษณ์  
คือความไม่เที่ยงแท้

ความทุกข์ ความเข้าไปยึดถือไม่ได้ของธรรมชาติทั้งหลาย  
ที่เราเข้าไปควบคุมมันไม่ได้ตลอดเวลา

ทำให้เกิดธรรมสังเวชในกองทุกข์

เมื่อจิตเรารู้ เราเห็น เราเข้าใจ เราทำได้  
ใจเราก็ไม่ไปยึดติดในสิ่งเหล่านั้น

เมื่อจิตไม่เข้าไปยึดติด ยึดถือ มันก็ไม่เป็นทุกข์  
เมื่อไม่มีความทุกข์ จิตย่อมหลุดพ้น

ไม่กลับมาอีก เพราะออกจากกองทุกข์เสียแล้ว  
คือถึงพระนิพพาน

...พูดง่าย คิดง่าย แต่ทำได้ยาก...

เพราะว่าเป็นเรื่องทีละเอียดอ่อน ต้องฝึกฝนสั่งสมบารมี

สร้างอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นมาทีละเล็กทีละน้อยอย่างสม่ำเสมอ  
ไม่มีการขาดตอน

เพื่อให้สติและสัมปชัญญะมันเต็มรอบ  
เต็มกำลังบุญกุศลบารมีเต็มเปี่ยมแล้ว

มันจึงจะถึงจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติธรรม

ต้องใช้เวลาและความอดทนในการสั่งสมบารมีอินทรีย์ให้แก่กล้า

ต้องใช้เวลาไม่รู้ว่ากี่ภพกี่ชาติ บุญบารมีนั้นจึงจะถึงพร้อม

แต่ว่าความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น

ตราบใดที่เรายังเดินก้าวไปข้างหน้าอย่างถูกต้องและมั่นคง

จุดหมายปลายทางนั้นย่อมใกล้เข้ามาทุกขณะ

ขอจงอย่าท้อใจเลิกล้มเสียกลางคัน

จุดหมายปลายทางนั้นคงจะไม่ไกล.....