

๕๖

ฝึกเป็นคนช่างสังเกต

วันไหนที่เราปฏิบัติธรรมได้ผลก็ให้สังเกตว่า

วันนี้เราวางใจอย่างไร

รักษาอารมณ์ดี อารมณ์เดียวทั้งวันอย่างไร

และจำวิธีการเอาไว้ จับทางให้ได้

พอจับจุดได้แล้ว คราวต่อไปก็ไม่ยาก

มันยากตรงหยุดแรกสักนิดหนึ่ง แต่ยากไม่มาก ยากพอรู้

หยุดแรกจะต้องฝึกฝนทั้งวันทั้งคืน

ไม่ว่าจะทำมาหากิน ทำมาค้าขาย ศึกษาเล่าเรียน

หรือทำอะไรก็แล้วแต่ ต้องตรึงนึกไปเรื่อย ๆ

ในทุกหนทุกแห่ง

๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๙