

๖๗

นึกภาพแล้วตั้ง

บางท่านเมื่อนึกถึงภาพดวงใส ๆ แล้วตั้ง
เพราะติดนิสัยเป็นคนเอาจริงเอาจัง
เมื่อนึกถึงภาพที่ไร มักจะตั้ง
ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ให้วางใจเฉย ๆ
ไม่ต้องไปคำนึงถึงภาพอะไรทั้งสิ้น
เอาใจวางนิ่ง ๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗
จะภาวนา “สัมมา อะระหัง” ประคองใจไปด้วยก็ได้
หรือไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร
แต่ถ้าทำอย่างนี้แล้ว แม้ไม่นึกภาพก็ยังตั้ง
เพราะอดเอาลูกนัยน์ตากดลงมาดูที่ ฐานที่ ๗ ไม่ได้
ถ้าเป็นอย่างนี้ ให้สำรวจดูว่า
เราควรจะวางใจไว้ที่ฐานใดฐานหนึ่ง
ซึ่งเป็นฐานที่ตั้งของใจก่อนก็ได้

อาจจะเป็น ฐานที่ ๑ ปากช่องจุมก หญิงชายชยชว
หรือ ฐานที่ ๒ ที่หัวตาของเรา หญิงชายชยชว
หรือ ฐานที่ ๓ ก็ให้สำรวจดูตัวเราว่า
วางใจไว้ตรงไหนแล้วรู้สึกสบาย
ก็ให้ทำความรู้สึกของใจอยู่ตรงนั้นไปก่อน
พอใจหยุดนิ่งถูกส่วน นุ่มนวลควรแก่การงาน
เดียวเราก็ค่อย ๆ น้อมนิตเดียว
ใจก็จะเข้ามาตั้งมั่นอยู่ที่ ฐานที่ ๓
แต่ตอนนี้เราจะเริ่มต้นตรงไหนก่อนก็ได้
จะนอกตัว จะข้างหน้า จะข้างใน
หรือจะตรงไหนก็เลือกเอา
นี่สำหรับผู้ที่ไม่ชอบนิกภาพ

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕