

๔๑

ทำให้ถูกหลักวิชา

ตั้งใจปฏิบัติธรรมกันให้ดี ทำให้ถูกหลักวิชา อย่าให้
ติงเกินไป อย่าให้หย่อนเกินไป อย่าอยากได้เกินไปจนกระทั่ง
ทำให้เกิดความตึงเครียดที่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
พลอยทำให้หัวใจ เพราะว่านั่งแล้วไม่ได้ผล หรือวงนอน
บ้าง ปลดปล่อยให้เลื่อนลอย อย่างนี้ไม่เกิดประโยชน์

ต้องทำให้ถูกหลักวิชา ปรับใจให้หยุด ให้นิ่งๆ ให้
ใจใสๆ อยู่กับองค์พระ พอใจจะฟุ้งไป ก็ให้ดึงกลับมาใหม่
ที่จริงเรื่องราวที่เราฟุ้งไปไม่ได้เกิดประโยชน์สาระแก่นสาร
อะไรของชีวิตเลย นึกไปในเรื่องคนบ้าง สัตว์บ้าง สิ่งของ
บ้าง ธุรกิจการงาน อะไรต่างๆ เหล่านี้มีวันแต่จะแตกดับ
กันไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลายไป มัน
ไหลไปสู่จุดสลายตลอด ไม่คงที่

นึกถึงสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร ไม่เกิดประโยชน์อันใด
เราควรจะปลด ปลดปล่อย วาง สิ่งเหล่านั้นทั้งหมด



ฝึกบ่อยๆ เดี่ยวก็ทำได้เอง เดี่ยวเราก็จะคุ้นเคยกับ
การตัดใจ ปลดปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่เป็นสาระ
ไม่เป็นแก่นสารไม่เป็นประโยชน์เลย นึกแล้วกลุ้ม มาอยู่กับ
องค์พระ ให้ใจใสๆ ดีกว่า

๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖