

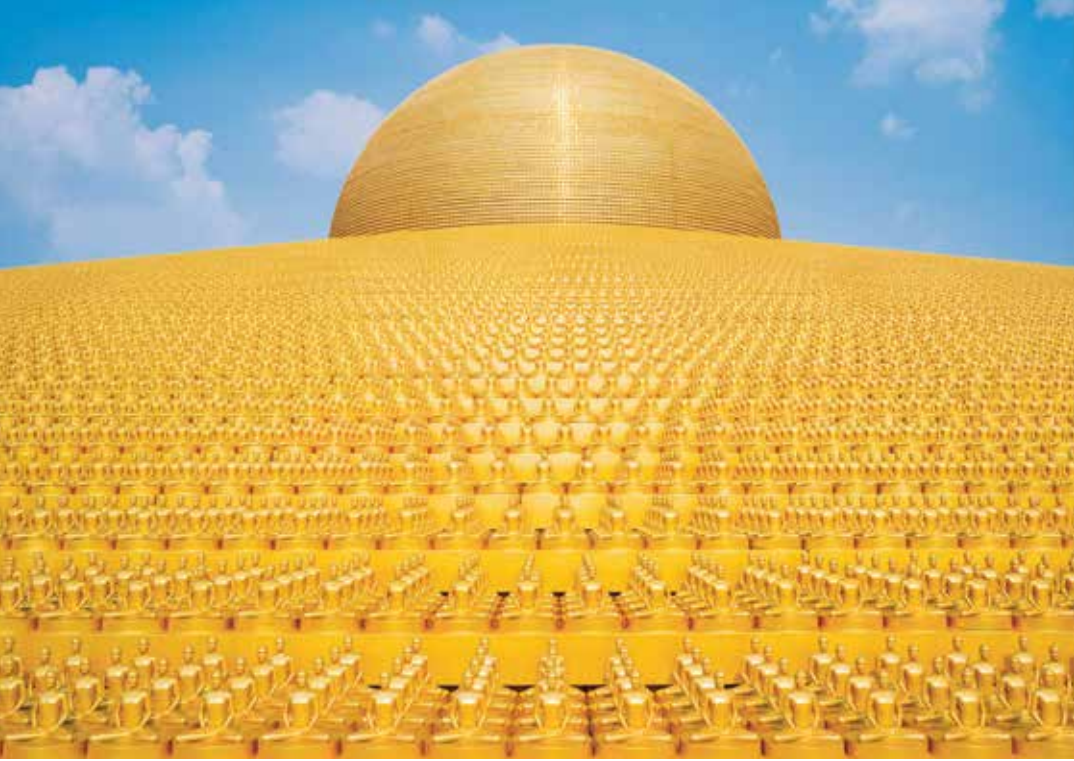
๕๖

อย่าให้หาย

ภาพที่เราเห็นตอนหลับตานั่งสมาธิ พอเราได้แล้ว
อย่าให้เลือนหายไป แม้ต้องทำกิจวัตรกิจกรรมอย่างอื่น
ในชีวิตประจำวัน เราก็แปะภาพนี้ติดไว้ ต้องหมั่นประทับใจ
ประคองในทุกอิริยาบถ ฝึกให้ชำนาญในทุกกิจวัตร
กิจกรรม เหมือนเราเอาภาพแปะติดเอาไว้ด้วยกาวอย่างดี
ให้เราสมมติอย่างนั้น

ฝึกหลับตา ลืมตา ให้เห็นชัดเท่ากัน ลืมตาก็ชัด ๑๐๐
เปอร์เซ็นต์ หลับตาก็ชัด ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ นั่งนอนยืนเดิน
ก็ยังชัดเท่ากัน ทำจนกระทั่งกิจวัตรกิจกรรม หลับตาลืมตา
ไม่เป็นอุปสรรคต่อการตรึงภาพด้วยใจที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗

ตรงนี้ต้องฝึกฝนให้ชำนาญ เพราะจะมีเรื่องที่ทำให้
ใจเราหายาบเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาเลย ตั้งแต่ตื่นนอน
กระทั่งเข้านอน เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน
บ้านช่อง เรื่องสิ่งแวดล้อมสารพัด จากภายในตัวเราเองบ้าง
ภายในบ้านบ้าง นอกบ้านบ้าง ตามถนนหนทาง ที่ทำงาน



สถานที่ต่าง ๆ ที่เราไป หรือสถานการณ์ของสังคมบ้านเมือง
โลก ดินอากาศฟ้า อะไรต่าง ๆ จะชวนให้ใจเราหลุดออกไป
และก็หายาบ

ถ้าเราประมาท ไม่ตรึกเอาไว้ ไม่ปะภาพติดไว้ก็จะ
หลุดไป มันจะหลุดไปที่ละน้อยอย่างที่เราไม่รู้ตัว ถ้าชะล่าใจ
ไม่ฝึกซ้ำ ๆ จะหลุดไปเยอะขึ้น ในที่สุดจะหลุดไปเลย ภาพที่
เราเคยเห็นก็จะหายไปเอง จิตก็จะเข้าสู่สภาวะหายาบ เหมือน
ก่อนที่เราจะฝึกฝนหยุดใจ เท่ากับเราสูญเสียสิ่งที่มีคุณค่า
ที่สุดของชีวิตไปแล้ว เพราะฉะนั้นตรงนี้ต้องฝึก

๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๒