

๔๑

อย่าทำผิดหน้าที่

การทำสมาธิภาวนา

เรามีหน้าที่ คือ หลับตาเบา ๆ ผ่อนคลายสบาย

รักษาใจให้หยุดนิ่งเฉย ๆ

อย่าไปคำนึงถึงการเห็น หรือไม่เห็น

หรือมันต้องสว่าง มันไม่ควรมืด

เรามีหน้าที่หยุด...หยุดไปกระทั่งใจจะถูกส่วนไปเอง

คำว่า “ถูกส่วนไปเอง” ไม่ได้แปลว่า เราไปทำให้มันเกิดขึ้น

แต่ถ้าเราฝึกลบ ๆ จนเป็นนิสัย (ชำนาญ)

ตอนนี้เราทำให้เกิดขึ้นได้

แต่ในขั้นตอนนี้เรายังไม่ชำนาญ ยังจับจุดไม่ได้

เรายังทำไม่ได้

แต่ไม่ใช่หมายความว่า จะทำไม่ได้อย่างถาวร

เป็นแต่เพียงว่า เราต้องปรับวิธีการ

โดยนึกทบทวนคำแนะนำต่าง ๆ ที่ผ่านมา
ที่เราฟังผ่าน ๆ ไป หรือจำได้ชั่วคราว
พอถึงเวลามีประสบการณ์อย่างนั้นจริง แล้วเราลืม
อดที่จะลั่น เร่ง เพ่ง จ้อง ไม่ได้ เราก็ก็นั่งริบแก้ไข
ให้เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ
ทำใจให้อินโนเซนต์เหมือนเด็ก ๆ ไม่คิดอะไร
แล้วก็ฝึกหยุดใจไปนิ่ง ๆ

๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙