

นั่งธรรมะต้องใจเย็น ๆ

ภิกษุ : หลวงพ่อครับ ที่หลวงพ่อบอกว่า
เคยนั่งธรรมะกับคุณยาย
แล้วท่านบอกว่า ใจเย็น ๆ
ตอนนั้นหลวงพ่อบอกอย่างไรครับ

หลวงพ่อบอก : ก็ฝึกอย่างพวกเราฝึกนี้แหละ ฝึกธรรมดา

ท่านสอนว่า การเห็นข้างในกับข้างนอกมันต่างกัน ข้างนอก
เราเห็นได้ทันที แต่การเห็นข้างในมันต้องค่อยเป็นค่อยไป ค่อย ๆ
เห็น จากไม่มีจนกระทั่งเห็นว่ามี จากเลือนรางก็ค่อย ๆ ชัดขึ้น
จากชัดน้อยก็ไปชัดมาก จากชัดมากก็ยิ่งชัดมากยิ่งขึ้น

เพราะฉะนั้นให้ทำความเข้าใจ และรู้จักกับวิธีการเห็นข้างใน
ว่า มันเป็นแบบนี้ ก็ต้องทำแบบนี้ เมื่อเราเข้าใจมัน รู้จักมันอย่าง
ดีแล้ว เพราะฉะนั้นเราจะไปยึดอัดหรือหงุดหงิดในกรณีที่ไม่ได้ตั้งใจ
มันไม่ได้ แล้วจะใช้วิธีบังคับให้ชัด มันก็ไม่ได้ผล เพราะคนละวิธีกัน
เหมือนเอามือตบฝ่าฟันไปปอกผลไม้มันไม่ได้ หรือเอามือตบผลไม้
ไปผ่าฟันก็ไม่ได้ ของใครก็ของมัน

พอท่านสอนให้ทำความเข้าใจตรงนี้ ก็มาทดลองทำใหม่ ๆ ก็ยังไม่ค่อยได้ผล เพราะเราคุ่นกับการเห็นอะไรได้ตั้งใจ หรือเห็นอะไรไม่ชัด เราก็ต้องไปเพ่ง ทำตาทิพย์ ๆ เพื่อจะให้มันชัดขึ้น ใหม่ ๆ ก็เป็นอย่างนั้นอยู่สักพัก พอไม่ได้ผลก็เลยทำแบบยาย คือ ยอมรับว่า การเห็นข้างในมันค่อย ๆ เห็น เพราะฉะนั้นเราก็ต้องใจเย็น ๆ ดูเท่าที่มีให้ดู อย่างเลื่อนรางเราก็ดูเลื่อนราง ดูเฉย ๆ ปรากฏว่าได้ผล คือ พอเราดูเฉย ๆ ใจมันก็เย็น พอเย็นมันก็หยุด พอหยุดมันก็ละเอียด พอละเอียดมันก็ชัดขึ้น ก็แค่นั้นเอง มันก็ค่อย ๆ ชัดขึ้น ๆ เหมือนเราดึงของที่อยู่ไกลให้ค่อย ๆ เข้ามาใกล้ตัวเรา หรือดึงของจากที่มีดมาสู่ที่สลัว จากที่สลัวก็ดึงมาสู่ที่มีแสงน้อย ๆ เหมือนฟ้าสว่าง ๆ เหมือนเราลากออกมาเรื่อย ๆ กระทั่งมาสู่ที่แจ้ง เราก็ดูไป

เพราะฉะนั้น ใจเย็นเกิดขึ้นเพราะทำความเข้าใจว่า วิธีการเห็นภายในมันเป็นแบบนี้

๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๙