

๖๕

वं - เมื่อย - ฟัง

ถ้าवंก็ปล่อยให้หลับ อย่าไปฝัน
แต่หลับอย่างผู้มีปัญญา อย่างบัณฑิตนักปราชญ์
หลับแล้วต้องได้บุญ หลับแล้วจิตต้องบริสุทธิ์ไปด้วย
หลับแล้วยังอาจจะเป็นต้นทางให้เราได้เข้าถึงธรรม
ก็คือหลับที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ กลางอยู่แห่งทะเลบุญ
เมื่อยก็ขยับ แต่อย่าให้สะเทือนคนข้าง ๆ
ฟังก็ค่อย ๆ ลืมตาทีละน้อย
มาดูภาพที่ทำให้ใจเราบริสุทธิ์ ให้ใจเราสูงขึ้น
จะลืตามาดูภาพคุณยายอาจารย์ฯ ภาพหลวงปู่วัดปากน้ำฯ
ภาพดวงแก้ว ภาพองค์พระ ดูให้สบายใจ
พอหายฟังก็ค่อย ๆ หรีดไปจนถึงในระดับที่สบาย
แล้วก็รักษาระดับนั้นเอาไว้

ถ้าฟังละเอียด ไม่ต้องลืมนตา
เพราะเป็นความฟังที่เราควบคุมได้
แค่เราไม่สนใจกับความคิดที่มันผ่านมาในใจเท่านั้น
พอไม่สนใจมันก็จะหายไป
ใจก็จะหยุดนิ่งแล้วก็ละเอียดลงไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้น จำง่าย ๆ คือ
ง่วงก็ปล่อยให้หลับ เมื่อยก็ขยับ
ฟังก็ลืมนตา (ยกเว้นฟังละเอียด) แล้วก็ว่ากันใหม่
แล้วพร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ อย่างถูกหลักวิชา
ไม่ว่าจะกี่ร้อยกี่พันครั้งก็ตาม

๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

