

ตริกคืออะไร แต่ะคืออะไร

“ตริก” คือ การนึกถึงดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ อย่างสบาย ๆ

คล้าย ๆ กับเรานึกถึงสิ่งที่เราคุ่นเคย

ถนัดนึกถึงองค์พระ ก็นึกองค์พระ

ถนัดนึกดวงแก้ว ก็นึกถึงดวงแก้ว

หรือสิ่งที่นอกเหนือจากนี้

ซึ่งเป็นสิ่งที่เราคุ่นเคยเห็นจนเจนตา

นึกถึงสิ่งนั้น เอาไว้ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ อย่างสบาย ๆ

เพื่อให้ใจของเรามีหลักยึด จะได้ไม่ซัดส่ายไปคิดเรื่องอื่น

“แต่ะ” คือ ดูเฉย ๆ ดูธรรมดา ๆ

เหมือนดูก้อนอิฐก้อนหิน แต่วามันเบามาก

โดยที่เราไม่ได้พยายามที่จะให้มันเบา มันเบาของมันเอง

เพราะจิตมันละเอียดไปในระดับนั้นแล้ว

ก็ดูต่อไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ดูเข้าไปตรงกลางสิ่งที่เราเห็น

ไม่ว่าจะเป็นดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ ดูเข้าไปเรื่อย ๆ