

๔๕

เห็น ไม่เห็น

ก็ไม่เห็นจะเป็นไร

วันนี้เรานั่งยังไม่เห็นอะไร ก็ไม่เป็นไร เพราะอย่างไร เราก็จะต้องเห็นอยู่แล้ว เพราะสิ่งที่เห็นมันมีอยู่ แต่เป็นสิ่งที่ละเอียด หน้าที่ของเราคือ ทำใจให้ละเอียดเท่ากับสิ่งที่มีอยู่ เพียงแค่นี้เท่านั้น เมื่อละเอียดเท่ากันก็จะดึงดูดเข้าหากัน ความเห็นก็จะเกิดขึ้นมาพร้อมความสว่าง ภาพก็จะเกิดขึ้นมา

เพราะฉะนั้น เวลาเรานั่งให้มุ่งทำความละเอียดของใจ คือ มุ่งฝึกใจให้หยุดให้นิ่ง ให้ว่างพอดีๆ ส่วนการเห็นนั้นให้เป็นผลพลอยได้ เพราะอย่างไรเราก็จะต้องเห็นอยู่แล้วถ้าใจละเอียด รักษาใจอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

แต่ถ้าสามารถนึกภาพได้ ก็ให้นึกอย่างสบาย อย่าไปเค้นภาพให้นึกสบายๆ ค่อยๆ วางใจหยุดนิ่งๆ เห็นรั้วๆ รางๆ เราก็ค่อยๆ ประคองใจไปเรื่อย ๆ



อย่าทำด้วยความใจร้อน อย่ายึดอัด หงุดหงิด รำคาญ
เมื่อเรามองยังไม่เห็นภาพ หรือภาพที่เห็นไม่ชัดเจนตามใจ
ปรารถนา ให้ทำใจให้ใส ให้เยือกเย็น ทำเพียงแค่นี้ ไม่ช้า
ก็จะสมหวังดังใจ

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕