

ถ้าความคิดเกิดขึ้นมาให้ไหลผ่าน
อย่าต่อต้านก็จะหายถ้าไม่สนใจ
เหมือนกระจกคันฉ่องส่องใจตน
ให้รู้ว่าคุณภาพเป็นอย่างไร

บางช่วงใจของเราไม่พอองผุด
แต่บางช่วงบริสุทธิ์แสนสดใส
จงเฝ้าเพียรเรียนรู้ให้เข้าใจ
จะมีสิ่งใหม่ใหม่ให้เราดู

๓๖๖ ตะวันธรรม



ภาพนิมิตเลื่อนลอย

วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ส่วนท่านที่ตั้งเป็นอาจิณ เป็นอาชีพลอย ก็ต้องแก้ไข
ด้วยการไม่เหือบตามองไปที่กลางกายฐานที่ ๗ ให้ลูกนัยน์ตา
เหลือกซ้อนขึ้นไปได้แค่นั้นก็เอาแค่นั้น แล้วก็ปล่อยลูกนัยน์ตา
เป็นปกติ ทำความรู้สึก ณ จุดที่เราสบาย จะนึกเป็นภาพก็ได้
หรือจะไม่นึกถึงภาพก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่งนะ นึกอย่างสบาย ๆ
ประคองใจให้หยุดนิ่งเรื่อยไป

หรือจะเริ่มตันจากภาพที่เราคุ้นเคยก็ได้ แต่ต้องเป็นภาพ
ที่นำมาซึ่งความบริสุทธิ์ผุดผ่องของใจเรานะ อย่าให้เป็นภาพ
ที่นำมาซึ่งความกำหนัดยินดีในกาม ความขุ่นมัว ชัดเคือง
ใจ หรือคิดเบียดเบียนเขา ให้เป็นภาพที่ยกใจให้สูงขึ้น เช่น
ภาพดวงแก้ว องค์พระ พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ วัดปากน้ำ
คุณยายอาจารย์ฯ เป็นต้น หรือจะเป็นภาพผลหมากรากไม้ที่
เร้าขายก็ได้ เอาอย่างเดียว

เมื่อภาพนิมิตเลือนลอยเกิดขึ้น

ทีนี้เมื่อทำไปเรื่อย ๆ บางท่านภาพนิมิตเกิด เกิดเป็นเรื่อง เป็นราวก็มี ไม่เป็นเรื่องเป็นราวก็มี ถ้าเป็นเรื่องเป็นราวเราก็ดู เฉย ๆ แต่อย่าไปมีอารมณ์ร่วม อย่าไปมีคำถามในใจ เอ๊ะ! อะไร จริงหรือไม่จริง มาจากไหน มาทำไม มาอย่างไร อย่าไปตั้งคำถาม

จะเป็นภาพคน สัตว์ สิ่งของ หรือเป็นภาพเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน หรือสิ่งที่ผ่านมาแล้วในอดีต หรือสิ่งยังมาไม่ถึง ในอนาคตก็ตาม หรือเป็นภาพนรกก็มี ภาพสวรรค์ก็มี สำหรับ บางท่านนะ ไม่ใช่ทุกท่าน มันเป็นภาพนิมิตเลือนลอยที่เกิดขึ้น ในช่วงที่ใจเริ่มหยุดนิ่งในระดับหนึ่ง แต่อย่างไม่ใช่ของจริงจิงอะไร ไม่ต้องไปแสวงหาคำตอบ ให้ดูเฉย ๆ รู้แล้วไม่ใช่ ดูอย่างเดียว

ดูธรรมดา ๆ ด้วยใจที่เป็นปกติ ไม่มีอารมณ์ยินดียินร้าย เลย อารมณ์เป็นกลาง ๆ เฉย ๆ ไม่ต้องคิดอะไร เพราะเรายังเป็นนักเรียนอนุบาลอยู่ ยังไม่ต้องไปวิเคราะห์ วิจัย วิจัย ประสพการณ์ว่าเป็นอะไร มีหน้าที่ดูอย่างเดียว เหมือนดู ภาพยนตร์ ดูทิวทัศน์อย่างนั้น

แต่ให้รู้ว่าสมาธิเราก้าวหน้ามาในระดับหนึ่งแล้ว ในระดับที่ ภาพเกิด แต่อย่างยังเป็นนิมิตเลือนลอยให้ดูไปเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ แล้วเดี๋ยวภาพนั้นก็จะเปลี่ยนไปเอง เราก็ดูการเปลี่ยนแปลงของ ภาพโดยไม่มีอารมณ์ร่วม ใจให้จิตสนิท อย่าให้มีมีความยินดี



ยินร้าย อยากรู้ อยากเห็น อยากรู้เรื่องราวอะไรต่าง ๆ เฉย ๆ
ดูไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะไปถึงภาพสุดท้ายที่ใจเรามีความรู้สึกว่า
มันคง นิ่งสนิท ใจใส ๆ บริสุทธิ์ ต้องทำอย่างนี้นะ

ถ้าเราติดภาพนิมิตเลื่อนลอย มันจะอยู่แค่นั้น มันไม่
ไปไหน ยิ่งไปสนใจมากเข้า เดี่ยวดับหายไปเลย พอหายไปเรา
ก็จะเสียตายนั่นมาเสียอีก เพราะฉะนั้นให้ทำเฉย ๆ รู้ทำเป็น
ไม่ชี้ ทำเหมือนเด็กนักเรียนอนุบาล ดูไปเรื่อย ๆ เหมือนเรา
นั่งรถดูวิวทัศน์ ดูท้องฟ้า ดูหมู่เมฆ ภูเขา ต้นไม้ ผู้คน แม่น้ำ
ทะเล เราก็ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไร
ทั้งสิ้น สำคัญตรงนี้แหละ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ถ้าทำได้
อย่างนี้ เดี่ยวจะดี จะก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อย ๆ

แล้วก็เหมือนทุกวันนี้คือ ว่างก็ปล่อยให้หลับในกลาง เมื่อย
ก็ขยับ ฟุ้งหยาบก็ลืมตามาดูพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ดูรูป
คุณยายอาจารย์ฯ ดูดวงแก้ว องค์พระใส ๆ พอใจสบาย เรา
ก็หลับตาใหม่ ค่อย ๆ หรีดตาลงไป หรือจำให้ง่ายกว่านี้ก็คือ
ทำตัวให้สบาย ทำใจให้สงบ เดี่ยวจะพบแสงสว่างภายใน
จะพบดวงธรรม พบกายภายใน พบองค์พระ ต่างคนต่างทำ
กันไปเจียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี

