

ไม่ได้ดูจิต

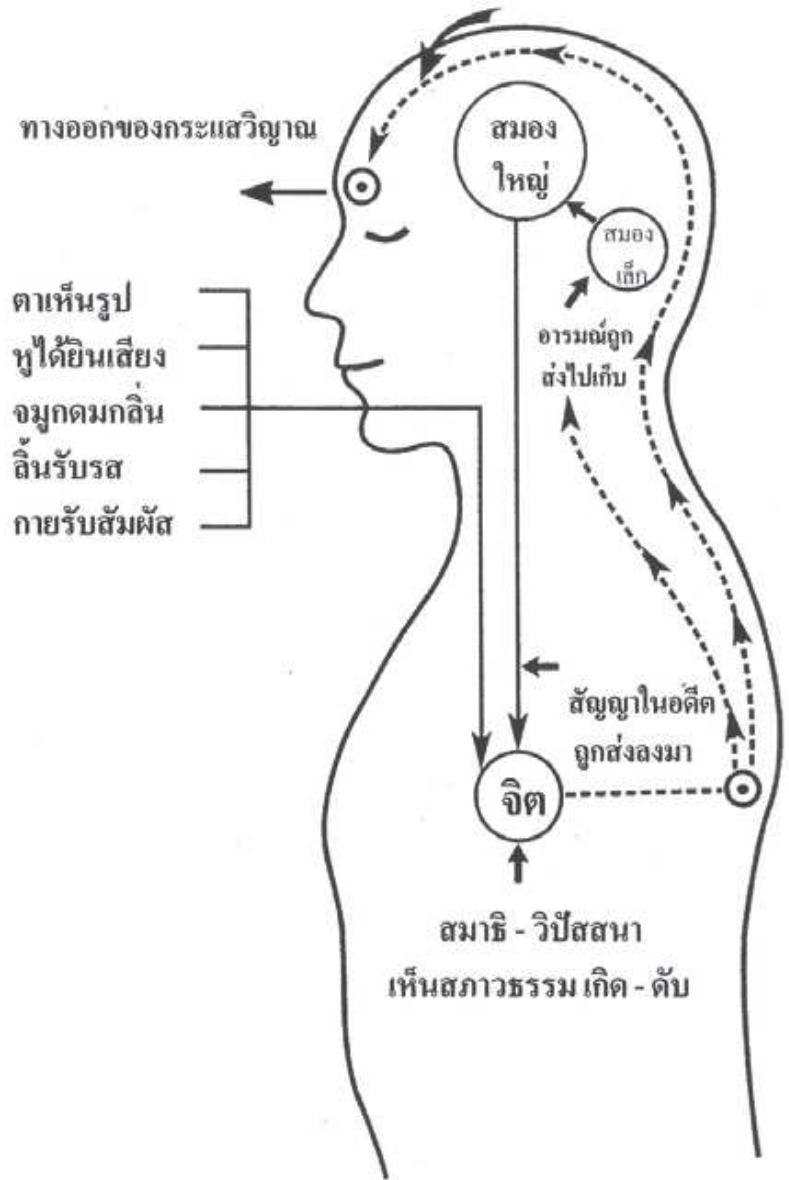
๑. เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรับรส กายรับสัมผัส ใจคิดนึก อารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา เมื่อไม่ได้ดูจิต กระแสก็จะวิ่งไปเก็บที่สมองเล็ก และไปเก็บที่สมองใหญ่ ทำให้เกิดความเครียด ความกังวล เป็นไมเกรน ปวดหัว นอนไม่หลับ แล้วเป็นโรคหัวใจ

๒. กระแสต่างๆ ที่มาครอบงำจิต หมุนเวียนอยู่อย่างนี้ ทำให้จิตหลุดพ้นไปไม่ได้

ดูจิต

๑. เมื่อเรามาดูจิต เห็นการเกิด-ดับไปเรื่อยๆ สังเกตความรู้สึกกลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ไปเรื่อยๆ กระแสจะทะลุไปด้านหลัง ผ่านไปที่ท้ายทอย สมองเล็ก และสมองใหญ่ กระแสวิญญาณที่ฟอกแล้ว จะออกบริเวณหัวคิ้ว ซึ่งเป็นทางออกของกระแสวิญญาณ

๒. ดังนั้น เมื่อเราได้ดูจิต เห็นการเกิด-ดับไปเรื่อยๆ ไปทุกขณะ ความคิด ความเครียด ความกังวล ก็จะดับไป สมองก็จะปลอดโปร่ง จิตก็จะผ่อนคลาย ปัญญา ก็จะเกิดขึ้น



กระแสวิญญาณที่ถูกฟอกแล้ว