

อย่ากดลูกหย้นตา

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

(เมื่อเราสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ในตอนนี้ก็ให้ตรึกหรือนึกถึงดวงใส หรือนึกถึงองค์พระ
ใสๆ เอาใจหยุดอยู่ในกลางดวงใสๆ เอาใจหยุดเข้าไปในกลาง
องค์พระใสๆ อย่าให้ใจซัดส่ายไปที่อื่น อย่าให้ฟุ้งกระจายไป
จิตจะไม่มีพลัง หยุดนิ่งๆ ให้ใจใสๆ

จะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง
ประกอบไปด้วยก็ได้ หรือถ้าหากเรามีความรู้สึกว่าไม่ภาวนา
แล้วสบายใจกว่า เราก็ไม่ต้องภาวนา วางใจเบาๆ หยุดเบาๆ
นิ่งเบาๆ สบายๆ

อย่ากดลูกนัยน์ตา อย่าเหลือบตาลงต่ำ

ลูกนัยน์ตาเราอยู่ในระดับองศาเดิม ที่เดิม ไม่ต้องเหลือบลงต่ำไปดู ไว้ที่เดิม ให้ทำเหมือนเราแอบๆ มองดูดวง ดวงค์พระนิตๆ เหมือนไม่ได้ตั้งใจจะดู นั่นแหละคือวิธีดูที่ถูกต้องวิธี ถ้าจะดูเข้าไปในกลางกายซึ่งเราไม่ค่อยคุ้นเคย ถ้าขึ้นเหลือบตาลงไปดูก็เท่ากับกดลูกนัยน์ตา อย่างนี้ผิดวิธี อย่างนี้ปวดกระบอกตา เมื่อย ตึง นັงก็ไม่มีความสุข

เราลองนึกถึงคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านให้เราเหลือกตาซ้อนค้ำขึ้นไปข้างบนด้วยซ้ำไป เพื่อให้ความเห็นกลับเข้าไปภายใน ท่านบอกให้ซ้อนตาเหลือกค้ำขึ้นไป เหมือนเรามองได้ไปตามหน้าผากกะโหลกศีรษะไปจนสุดที่เราเหลือกต่อไปไม่ได้แล้ว เราก็ให้ความเห็นกลับเข้าไปข้างใน แล้วก็ปล่อยลูกนัยน์ตาเป็นปกติ อย่าไปเหลือบลงต่ำคือ ลูกนัยน์ตาก็ยังอยู่ที่เดิม ปล่อยให้ เป็นปกติ นี่หลวงปู่ท่านสอนอย่างนี้นะ

เพราะฉะนั้น อย่าเหลือบต่ำจนกลายเป็นกด แล้วก็เหมือนชำเลื่อง แอบมองนิตๆ โดยลูกนัยน์ตาอยู่ที่เดิม เราจะเห็นได้ว่า ไม่ได้ยากอย่างที่เราคิด หรืออย่างที่เรเคยทำ แล้วก็รักษาความนิ่งตรงนี้อาไว้ให้ได้ตลอดเวลาด้วยใจที่เบิก



บานด้วย มันต้องมีตรงนี้ด้วย โดยไม่คำนึงถึงว่าเราจะได้ไปรู้ไปเห็นอะไรอย่างที่ได้ยินได้ฟัง เอาแค่ตรงนี้เราทำให้ถูกต้องหลักวิชาเสียก่อน แล้วก็ในหนึ่งไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ เราก็นิ่งเฉย ๆ พอลองนิ่งสัก ๑๐ นาที ลองหยุดนิ่ง ๆ สบาย ๆ

ส่วนคนที่เขาทำได้แล้วก็ไม่ยากอะไรแล้วละ เขาทำเป็นแล้ว ใจไปติดอยู่ตรงกลางแล้ว พอใจติดก็จิตใจแล้วชอบอยู่ตรงนั้นแล้ว ใจก็ไม่ไปไหน เขาทำได้เขาทำเป็นแล้วมันก็ง่าย

ที่นี้ของเรายังไม่เป็น หรือเกือบจะเป็น หรือเป็นเป็น ๆ ก็ต้องเริ่มต้นตรงนี้เสียก่อน อย่าเพิ่งไปนึกถึงตอนที่มันยาก หรือที่คนอื่นเขาทำได้ อย่าเพิ่งไปนึกตอนนั้น เอาตอนนี้ก่อน ถ้าทำตรงนี้ได้ เดี่ยวเราก็ทำตรงนั้นได้มันก็ได้ยากอะไร อยู่ que การฝึกนะ ฝึกนิ่ง ๆ

ลองฝึกนึกดวงแก้วองค์พระดู

ลองฝึกดูค่อย ๆ ดวงใส ๆ เราจะเหลือกตาซ้อนต่างก็ครั้งก็ได้ ซ้อนไปครั้งแรกมันไม่ได้เรื่อง เอ้า ซ้อนครั้งที่ ๒ อย่างสบาย ๆ หรือจะนึกเป็นฝนดวงแก้วหล่นลงมาจากฟากฟ้าเยอะเยอะนับกันไม่ไหว มันก็ต้องมีสักดวงหนึ่งนะ ที่มันหล่นลงมาตรงกลาง คือ นึกภาพองค์พระเยอะเยอะ ซึ่งเรานึกเห็นแต่เรายังไม่เห็น ก็ไม่เป็นไร ค่อย ๆ นึกไปก่อน อย่างสบาย ๆ

ดวงแก้วมีเยอะเยอะเราก็นึกเอา องค์พระก็เยอะ หรือเราจะนึกให้ตัวเราใสเป็นเพชรด้วยก็ยิ่งดี กายของเราตอนนี้บริสุทธิ์ที่สุด วิบากกรรมวิบากมารอุปสรรคไม่มีเลย สิ่งที่

ชั่วๆ ที่ไม่ดีไม่มีเหลือเลย ร่างกายเราใส่เป็นเพชรนี่ก็อย่าง
นี้ก็ได้อ้อ เราหนีให้ใจเราใส่เป็นเพชรแล้ว เตี้ยวข้างในก็
เป็นเพชรเอง ข้างในไม่มีดับได้ไฟฟูง เป็นดวงเพชรที่ดูเป็น
ดวงกลมๆ หรือจะนึกเป็นองค์พระเพชร ลองทำดูนะ ทำสัก
นิดหนึ่ง นิ่งๆ สบายๆ

พระเทพญาณมหามุนี วิ.



ตื่นนอนต้องนั่งไว้
มันศึกวิชัยธรรมกาย
ยิ่งกว่าท่านกำทราย
จึงจักกราบศิษย์

กลางกาย
ไผ่รู้
ให้ได้
ชุดแห่งารากดำ

ตะวันธรรม