

นั่งสมาธิแล้วปวดตา

ธณู : ช่วงหลังลูกนั่งธรรมะแล้วปวดตามากเจ้าค่ะ

หลวงพ่ : อย่ากลัวว่า ไม่เห็น อย่ากลัวว่า จะเห็นช้า อย่าอยากเห็นเร็ว ๆ เพราะความอยากจึงทำให้เราตั้งใจมาก เพราะกลัวจะเห็นช้า เลยเร่ง จึงทำให้เกิดการเพ่ง พอเพ่ง ร่างกายก็ฟ้องว่า ไม่ถูกวิธี แต่วิธีบอก เขาพูดเป็นภาษาไม่ได้ เขาพูดด้วยอาการ โดยการตึงนั้นแหละว่า อย่างนี้ไม่ถูกวิธี อย่าฝืน ให้ผ่อนคลาย

เพราะฉะนั้น วิธีแก้ก็คือ ทำให้ถูกวิธี วิธีที่ถูก หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านบอกว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” ท่านไม่ได้บอกว่า อยากเป็นตัวสำเร็จ แต่เราไปเข้าใจว่า อยากเป็นตัวสำเร็จ เราจึงเอาอยากเดินหน้า ภาวนาตามหลัง ก็เลยตึง แก้ใหม่ะลูกนะ เดี่ยวได้แน่นอน ขอให้ทำถูกวิธี อย่าท้อเสียก่อนก็แล้วกัน

๑๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๑