

วิธีแก้ กตลุกนัยน์ตา

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ทีนี้สำหรับผู้ที่คุ้นเคยกับการเอาลูกนัยน์ตากดลงไปดูในท้อง
เพราะว่ารักษากฎเกณฑ์มากเกินไปว่า จะต้องทำอย่างนี้ ผิดจากนี้
ความรู้สึกว่ามันไม่ใช่ แต่วิธีการมองทำไม่เป็น ก็กตลุกนัยน์ตาไปดู
ทำให้ตึงเครียดขึ้นในระบบประสาทและกล้ามเนื้อตึงไปหมด

พอตึงเครียดเข้า นิ่งก็เมื่อย ไม่มีความสุข ออกมาก็ไม่สบาย
เหนื่อย เมื่อย ยิ่งได้ยินคนอื่นเขานั่งแล้วได้ผล ยิ่งกลุ้มใจ บางครั้งก็
น้อยใจว่า เราคงไม่มีบุญวาสนาในการเข้าถึงธรรมแน่ แต่น้อยใจก็ยัง
ทำอยู่ด้วยวิธีการเดิม เกร็ง ๆ เครียด ๆ

เพราะฉะนั้นถ้าหากติดตรงนี้มาหลายปีนะ ให้ทิ้งกฎเกณฑ์
ทั้งหมดไปก่อน ลืมไปเลยว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ตรงไหน

ลืมนึกไปก่อนนะลูกนะ ลืมไปเลย ไม่ผิดวิธีหรอก หลวงพ่ออยู่ทั้งคน
เดียวจะตะล่อมให้เข้ากลางให้ได้ ไม่ต้องกลัว ลืมไปเลย

หลับตาให้สบาย ๆ ไม่นึกว่าเราจะเห็นอะไร ไม่คิด
อะไรทั้งสิ้น คลื่นคล้ายระบบประสาทของเราเสียก่อน
สบาย ๆ ใจไปอยู่ตรงไหนก็ช่างมัน แล้วให้มันนิ่ง ๆ
นุ่ม ๆ สบาย ๆ จะอยู่ตรงไหนก็ได้ ไม่ผิดวิธีนะลูกนะ
ให้มันสบาย ๆ ชะก่อน

แล้วก็สมมติว่า ขอบฟ้าทั้งหมดรอบตัวเรากลม ๆ
นั่นแหละ คือศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ และตัวเราใส่
เหมือนกับเพชรอยู่กลางพอดีเลย คิดเพียงแค่นี้
คิดทีเดียว อย่าลืมนะ คิด ๑ ที หรือทีเดียว แล้วก็นิ่ง
เฉย ๆ นิ่ง ๆ

จะภาวนา สัมมา อะระหัง เป็นเพื่อนก็ได้ ไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร
แล้วก็อย่าไปปรารถนาที่จะเห็นภาพอะไรนะ มันยังไม่ถึงเวลา เราก็
ต้องยอมรับว่ามันยังไม่ถึงเวลา

สมมติว่า เวลานี้มันเป็นเวลาตี ๑ หรือเป็นเวลาเที่ยงคืน เรา
ดับไฟหมด ไม่มีแสงที่เกิดจากไฟที่ทำด้วยมนุษย์เลย บรรยากาศ
รอบตัวเรามันก็มีดสนิท ก็อย่าไปกลัวใจว่า เอ๊ะ ทำไมดวงอาทิตย์



ไม่โผล่มาให้เราเห็นเลย อย่าลืมว่านี่ประเทศไทยไม่ใช่เนอร์เวย์ เรามีพระอาทิตย์เที่ยงคืน เราก็ต้องยอมรับว่าเป็นเที่ยงคืนมันต้องมีมิติ ๑ ก็มิติ ดี ๒ ก็มิติ ดี ๓ ดี ๔ ก็ยังมีมิติอีก

ถามว่า เมื่อเราไม่เห็นดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงคืน ดี ๑ ดี ๒ ดี ๓ เราควรกลัวไหม ถามตัวเองนะลูกนะ เราควรกลัวไหม หรือเราควรทำใจเย็น ๆ นิ่ง ๆ สงบ ๆ รอเวลาให้ถึง ๖ โมงเช้า ยอมรับสภาพว่า ดี ๑ มันต้องมี ดี ๒ มันก็มี ดี ๓ ดี ๔ มันมีทั้งหมดนั้น ยอมรับตรงนั้นก่อน แล้วใจจะสบายไปกว่า ๙๐ เปอร์เซ็นต์ แล้วก็ทำใจเย็น ๆ ไม่เห็นภาพก็ไม่มีอะไร นิ่งเฉย ๆ

พอถึงเวลา ๖ โมงเช้า จะเห็นเอง แสงเงินแสงทองก็เรืองรองขึ้นมาเป็นรางวัลสำหรับผู้ที่ยืนพอ รอคอยดวงตะวันที่ขึ้นมาจากขอบฟ้าได้ จะได้ยินเสียงนกเสียงกาแซ่ซ้องสรรเสริญว่า เออ คนใจเย็น บัดนี้เขาสมหวังแล้ว เวลา ๖ โมงเช้า เขาได้เห็นแสงเงินแสงทองจากขอบฟ้า

ยอมรับนะลูกนะว่า เมื่อยังไม่ถึงเวลา มันก็ยังไม่ถึงเวลา แต่อย่าเอาไปเทียบกับเวลาที่ผ่านมา และเวลาที่เหลืออยู่อีกไม่มาก เพราะเวลาที่ผ่านมาเราทำไม่ถูกวิธี

เวลาที่เหลืออยู่นี้มันเท่ากันทุกคน คือ เรามีเวลาของชีวิตอยู่เพียงวินาทีเดียวเท่ากันทุกคนที่เป็นเวลาของเรา พຽ່ງนี้ยังไม่ใช่ มะรืนนี้ก็ไม่ใช่ เพราะเราจะมีชีวิตอยู่ถึงพຽ່ງนี้หรือมะรืนนี้หรือเปล่าไม่ทราบ เวลาในอนาคตไม่ต้องพูดถึง เวลาผ่านไปในอดีตก็ติดมันไปซะ

ยอมรับว่า เราจะต้องรอคอยด้วยใจที่เยือกเย็น ด้วยใจที่สงบที่
หยุดนิ่ง ๆ พอยอม ใจก็หยุด พอหยุดมันก็เย็น พอเย็นก็ใส ไม่ซำก
เห็นภาพขึ้นมาเอง ทำอย่างนี้นะลูกนะ

ให้ลืมหกกฎเกณฑ์ที่ได้แนะนำเข้าตามฐานต่าง ๆ ไปหยุดใน
กลางท้องฐานที่ ๗ ลืมไปก่อนนะลูกนะ ลืมไปก่อนชั่วคราว ไม่ใช่
นิจนิรันดร์ ลืมไปชั่วคราว อย่างนี้เดี๋ยวจะสบาย สบาย สบายคือ
ต้นทางที่จะเข้ากลางได้ มันก็จะเป็นไปเองนะลูกนะ

เพราะฉะนั้นใครทำผิดวิธีมานาน วันนี้หมดกรรมแล้ว ทำอย่าง
ที่หลวงพ่อบ่นแนะนำนะลูกนะ

หลับตาเป็นจะเห็นภาพภายใน

ธรรมะเราจะเข้าถึงได้เมื่อใจของเราสบายที่สุด จับหลักตรงนี้
ให้ตึนะ เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติธรรมทุกครั้ง เราจะต้องไม่ลืมสิ่งนี้
คือ ทำทุกอย่างให้สบาย ให้ปลอดโปร่งทั้งกายและใจ

หลับตาก็ต้องหลับตาให้เป็น ให้พอดี ๆ แค่นั่งตาตะเบา ๆ
อย่าไปเม้มตาแน่น อย่าไปบีบหัวตา อย่าไปกดลูกนัยน์ตา

การที่ตาของเราตะเบา ๆ แสดงว่าใจของเรากำลังวางอยู่อย่าง
สบาย ไม่เพ่งนิมิตเกินไป ไม่ตั้งใจด้วยความทะยานอยากมากเกินไป
อยากเห็นเร็ว ๆ เป็นเร็ว ๆ มันหมดไป ผ่นงตาจึงตะเพียงเบา ๆ
ไม่ใช่ปิดเสียสนิทเลย

ถ้าเปลือกตาปิดสนิท แสดงว่าเราเริ่มเพ่งนิมิต เอาลูกนัยน์ตา
กดลงไปดู ผลออกมาคือความเครียด แล้วไม่ได้อะไร และจะทำให้เรา



เปื้อนหายท้อแท้ เพราะทำผิดวิธี จนกระทั่งเกิดอาการน้อยอกน้อยใจ ไปโทษบุญโทษบาปว่ามีว่า เราคงมีบุญบาปมีมีวาสนาน้อย ความจริงแล้วเราทำผิดวิธี เพราะฉะนั้นเราจะต้องสังเกตตัวเอง และปรับให้ถูกวิธี

ดังนั้นขอให้ทุกคนอย่าพึ่งผ่าน ในการที่เราจะปรับปรุงวิธีให้ถูกต้อง แม้ว่าเราอาจจะปฏิบัติธรรมมานานแล้วหลาย ๆ เดือนหลาย ๆ ปี จนมีความรู้สึกว่ สิ่งทีหลงพ้อแนะไปนี้เป็นขั้นอนุบาลขั้นเริ่มต้น ก็ขอให้ทำใจให้ได้ เรามาเริ่มต้นเรียนอนุบาลกันใหม่ ทำให้ถูกวิธีเสียตั้งแต่ต้น เมื่อจบอนุบาลของหลวงพ่อก็จับดอกเตอร์ คือเข้าถึงพระธรรมกายอย่างรวดเร็ว มันยากตอนแรกที่เราจะต้องฝึกใจของเราให้พ้นฝ่าอุปสรรคเข้าไปถึงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ได้ มันยากอยู่ที่ตรงนี้

ทีจริงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ มีดวงธรรมอยู่แล้ว แต่ว่าเป็นของละเอียดอ่อน เราจะเข้าถึงได้จะต้องฝึกใจของเราให้ละเอียดอ่อนเท่ากับดวงธรรมภายใน ถ้ามันละเอียดเท่ากัน ใจของเราไปแตะอยู่ที่ดวงธรรมตรงนั้น ถูกส่วนเข้าเราก็จะเห็นความสว่างขึ้นมาเป็นดวงใส ๆ หรือดวงธรรมภายในที่โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ ซึ่งมีอยู่แล้ว และศูนย์กลางกายตรงนี้ มันเป็นช่องว่าง ๆ เป็นอากาศธาตุว่าง ๆ โกง ๆ เล็กนิดเดียวอยู่ตรงกลาง เป็นทางไปสู่พระนิพพาน สิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้ว เหลือแต่ปรับใจของเราให้ละเอียดอ่อนให้เท่ากับสภาวะธรรมภายใน

ใจจะละเอียดได้ ใจต้องเป็นกลาง ๆ ไม่ตึงไป ไม่หย่อนไป ถ้าตึงไปมันก็เครียด หย่อนไปมันก็เคลิ้ม

ความเครียดเกิดขึ้นเพราะความทะยานอยาก เราอยากได้เร็ว ๆ เห็นเร็ว ๆ เป็นเร็ว ๆ เราจึงวางใจแรงเกินไป จึงทำให้เกิดความเครียด

ความเคลิ้ม เกิดจากการไม่มีสติ ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไปคิดในเรื่องราวต่าง ๆ มันก็หย่อนไป

เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าเราปรับ ไม่ตึงไป ไม่หย่อนไป ไม่เครียด แล้วก็ไม่เคลิ้ม ใจก็จะเป็นกลาง ๆ ภูควัตถุประสงค์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ท่านให้วางใจเป็นกลาง ๆ ไม่ตึงแล้วก็ไม่หย่อน พอไม่ตึงไม่หย่อน ใจที่เป็นกลางนั้นเป็นใจที่ปลอดโปร่งว่างเปล่า สบาย ใจสบายเท่านั้นจึงจะถึงพระธรรมกายได้

ศุกรีที่ ๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เสาร์ที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๙



อยากเห็นหยุดอยากไซ้	อย่ามี
หยุดนิ่งสนิทให้ดี	จึงได้
หากอยากสักล้านปี	นั่งเมื่อย เทียนา
หยุดอย่างเดียวนิ่งไว้	ไม่ช้าธรรมใส

ตะวันธรรม