

เห็นดวงใสติดแล้ว  
ตริกนึ่งอย่าให้หาย  
มองต่ออย่างสบาย  
ดวงจักษยายแพรว

กลางกาย  
ลูกแก้ว  
อย่าเพ่ง เลยนา  
พราวพริ้งแพรวพราว

ตะวันธรรม



# วิธีแก้กอดลูกน้อยตา

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๗

ตั้งใจหลับตานั่งสมาธิเจริญภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ  
พอสบาย ๆ แล้วก็เอาใจหยุดนิ่ง ๆ ไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗  
อย่างสบาย ๆ

ตริกนึกเป็นภาพ นึกถึงดวงใส หยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ  
หรือตริกนึกถึงองค์พระใส ๆ ใจหยุดลงไปในกลางองค์พระใส ๆ  
หรือวางใจนิ่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ให้ใจหยุดนิ่ง ค่อย ๆ วาง  
เบา ๆ สบาย

แต่ถ้าใครเวลาทำความรู้สึกในท้อง อดจะก้มมองไม่ได้ หรือ  
เหลือบตาลงไปมอง แล้วทำให้มีนศิระชะ ปวดกระบอกตา ทำให้  
ใจไม่ละเอียด เราก็อาจจะเริ่มต้นจากจุดที่เรารู้สึกสบายก่อนนะ

ทางเดินของใจมีตั้ง ๗ ขั้น เราจะเริ่มจากฐานที่ ๑ ปากช่อง  
จมูก หนีงซ้าย ขาขวา ก่อนก็ได้ หรือสบายที่ฐานที่ ๒ ที่  
หัวตาตรงน้ำตาไหล หนีงซ้าย ขาขวา อย่างนั้นก่อนก็ได้ หรือ  
กลางกักศิระ ฐานที่ ๓ ระดับเดียวกับหัวตา หรือเพดานปาก  
ฐานที่ ๔ ช่องปากที่อาหารสาลัก หรือปากช่องคอ เหนือ  
ลูกกระเดือก ฐานที่ ๕

เราสังเกตดูว่า เราวางใจตรงไหนแล้วรู้สึกสบาย ก็เริ่ม  
จากตรงนั้นไปก่อนก็ได้ แต่ต้องให้รู้ว่า เป้าหมายของเราอยู่ที่  
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้เรารู้แบบนี้ หรือหลับตาแล้วเราก็  
นิ่ง ๆ ไม่กังวลเรื่องฐานอย่างนี้ไปก่อนก็ได้ แต่ตอนสุดท้าย เมื่อ  
นิ่งแล้วก็จะลงมาที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เอง

แต่เวลาเราลืมตาอยู่ในอิริยาบถอื่นก็ควรจะมีกทำความ  
คุ้นเคยกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ คือ นึกมองไปในกลางท้อง  
โดยไม่ต้องเหลือบนัยน์ตาลงไปดู ลูกนัยน์ตาก็ยังอยู่ที่เดิม เมื่อ  
เราลืมตาให้ทำความรู้สึกอย่างนั้นนะ เพื่อให้ใจเราค้นเคยกับ  
ฐานที่ ๗



มีข้อสังเกตว่า ถ้าระบบประสาทกล่อมเนื้อ  
มันติง มันเกร็ง มันเครียด ถ้าอย่างนี้แสดงว่า  
ไม่ถูกวิธีการ ไม่ถูกหลักวิชา เราก็อย่าไปฝืนทำ  
แต่ไม่ใช่เลิกทำ อย่าไปฝืนทำแบบอย่างนั้นต่อไป  
แต่อย่าถือโอกาสเลิกนี้ไปเลยก็ไม่ใช่ว่าให้เริ่มต้น  
ใหม่อย่างง่าย ๆ ตั้งแต่ปิดเปลือกตา ปิดเปลือก  
ตาระดับขนาดไหนรู้สึกสบาย แล้วเราก็เริ่มไล่ฐาน  
ลงไป จนไปถึงจุดที่เราพึงพอใจ รู้สึกสบาย ก็  
อยู่ตรงนั้นไปก่อน แต่ตอนสุดท้ายก็ต้องมาลงที่  
ฐานที่ ๗ นี่คือแบบฝึกหัดของเราละ

แล้วข้อสังเกต ซึ่งมันไม่หนีหลักว่า ตึงเกินไปหรือหย่อน  
เกินไป ถ้าหย่อนมันจะฟุ้งไปเรื่อยเปื่อย หรือไม่ก็ผลอหลับ  
ผล็อยไป ถ้าถูกหลักวิชาแล้วมันจะนิ่ง เบา สบาย นิ่งแล้วไม่  
เบื่อ เวลาจะหมดไปอย่างรวดเร็ว นั่นคือข้อสังเกตว่า เราทำถูก  
วิธีการแล้ว ก็ให้รักษาใจที่หยุดนิ่ง ๆ เอาไว้ให้สม่ำเสมอ โดย  
ไม่คำนึงถึงเรื่องเวลา ภารกิจการทำงาน หรือเรื่องอะไรก็แล้วแต่ที่  
นอกเหนือจากนี้

เราฝึกหยุดฝึกนิ่งให้ดีนี่คือสูตรสำเร็จ ต้องหยุดกับนิ่งเฉย ๆ  
จึงจะเข้าถึง หลักก็มีอยู่แค่นี้ เพราะฉะนั้น ที่เรายังเข้าไม่ถึง เพราะ  
ยังไม่หยุด หรือหยุดแต่มันยังหยาบอยู่ หยุดแบบกด ๆ แต่ถ้า  
หยุดอย่างสบาย เพลิน มีความสุข สนุกกับการนั่งสมาธิ อย่าง  
นั้นถึงจะถูกวิธีการ ถูกหลักวิชา ต้องสังเกต และก็ปรับปรุงให้  
อยู่ในภาวะที่สบาย นิ่งอย่างสบาย ใจเย็น ๆ

ผู้ที่ทำไม่ได้ก็มี คนตาย คนบ้า คนที่ไม่ได้ทำ คนบ้า  
เพราะเขาสูญเสียระบบการรับรู้ไปแล้ว ถ้าคนดี ๆ ไม่มีปัญหา  
ระบบประสาทจิตใจอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น ต้องเข้าถึงทุกคน  
เข้าไม่ถึงเป็นไม่มี ต้องทำเป็นทุกคน เพราะพระธรรมกายท่านก็อยู่  
ในตัวของเรา มีอยู่แล้ว ท่านอยากจะมาให้เราเห็นใจจะขาด  
ถ้าพูดเป็นภาษาชาวบ้าน คือ พร้อมที่จะให้เราเห็นเสมอ พร้อมที่  
จะผุดผ่านมากลางกายเรา ดวงใส ๆ ก็เช่นเดียวกัน อยากจะให้  
เราเห็น แต่เราต้องทำให้เป็น ทำให้ถูกหลักวิชาอย่างที่ได้กล่าว  
ไว้แล้ว คือ ต้องหยุดนิ่งอย่างสบาย

เราลองฝึกกันดูนะ ฝึกหยุดนิ่งเฉย ๆ อย่างสบาย นึก  
องค์พระได้ เราก็นึก นึกดวงแก้วได้เราก็นึก นึกแล้วมันตึง หรือ  
นึกไม่ได้ก็ไม่ตึงไปนึก นิ่งอย่างเดียว อย่างสบาย ๆ

แล้วมือที่วางที่หน้าตักของเรานั้นจะต้องวางพอดี ๆ กล้าม



เนื้อทุกส่วนต้องพ่นคลาย ตั้งแต่ศีรษะเรื่อยไปเลย กระบอกตา หน้าผาก คอ บ่า ไหล่ แขนทั้งสอง ถึงปลายนิ้วมือ ทั้งตัวของเรา ถึงขาทั้งสอง ถึงปลายนิ้วเท้าให้พ่นคลาย

แล้วก็ทำให้เบิกบาน เข้มขึ้น ว่าง ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไมให้ใจใส ๆ วางใจเบา ๆ อย่าฆ่าเลื่อง หรือเหลือบตา ลงไปในท้อง อย่างตกลงไป แค่ทำความรู้สึก เหมือนตอนนี้ เรานั่งหันหลังให้มหาวิหารพระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคล เทพมุนี พระผู้ปราบมาร เรายังนึกภาพมหาวิหารได้เลยทั้ง ๆ เราหันหน้าตรงกันข้าม หรือเรานึกภาพมหาธรรมกายเจดีย์ มี องค์พระสามแสนองค์เต็มไปหมดเลยอยู่ข้างหน้าเรา เรายังนึก ได้เลย ถ้าจะนึกภาพต้องนึกอย่างนั้นนะ

## การเห็นทางตากับการเห็นทางใจ

การเห็นทางใจจะต่างจากการเห็นด้วยลูกนัยน์ตาตอนแรก คือลูกนัยน์ตาพอลืมตาก็มองเห็นเลย แต่ใจจะค่อย ๆ เห็น แล้วแต่ความคุ้นเคยกับสิ่งนั้น คุ้นเคยมากก็เห็นง่าย ไม่ค่อย คุ้นเคยก็นึกไม่ค่อยออกอะไรอย่างนั้น แต่จะอย่างไรก็ตาม หลัก วิชาก็อยู่ที่หยุดนิ่งเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ

อย่าไปคำนึงถึงความมืด แล้วก็อย่าไปเร่งให้สว่างเร็ว ๆ มันมีขั้นตอนของมัน อย่าไปลัดขั้นตอน อย่างนี้ยาก แล้วก็อย่า

เอาตัวของเราไปเปรียบเทียบกับเพื่อนกัลยาณมิตรบางท่าน ที่  
แม้มาใหม่ ๆ พอเขาหลับตา เขาก็นึกถึงดวงหรือองค์พระได้  
ถ้าดูในปัจจุบันเราจะมีความรู้สึกว่า เราพึ่งพาเขามา เรามา  
ก่อนเขาด้วยซ้ำแต่ทำไมเขาถึงเห็น ปัจจุบันเราเห็นเพียงแค่นี้  
แต่ถ้าย้อนหลังไป สบายไปเรื่อย ๆ ในอดีต กว่าที่เขาจะง่าย  
ในวันนี้ ก็เคยยากมาก่อนในอดีต แต่เขาทำความเพียรอย่าง  
สม่ำเสมอต่อเนื่อง เมื่อบุญส่งผล วางใจถูกส่วนถูกหลักวิชา  
มันก็พริบขึ้นมาได้ เราจะมองแค่สั้น ๆ ไม่ได้ และที่เราช้ากว่าเขา  
เพราะที่ผ่านมาในอดีตเราทำผลุบ ๆ โผล่ ๆ ไม่ต่อเนื่อง

เพราะฉะนั้น ชาตินี้เราก็ต้องมาแก้ไขใหม่ ปรับปรุงใหม่  
แต่มันก็ไม่ใช่ว่ายากมาก ยากพอรู้ แต่ก็ไม่ใช่่ง่ายมาก มันก็ง่าย  
พอดี ๆ ถ้าวางใจได้นิ่ง ๆ ถูกหลักวิชา มันก็ง่าย ก็จะทำให้ได้

ตอนนี้เราฝึกหยุดนิ่งเบา ๆ สบาย วางใจเบา ๆ นิ่ง ๆ  
เดียวกายก็จะเบาไปเอง ต้องนิ่ง ๆ สบาย ให้ใจใส ๆ แล้วก็  
ผ่อนคลายระบบประสาทกล้ามเนื้อ ค่อย ๆ ประคับประคอง  
ใจอย่างเป็นธรรมชาติที่สุด คือ นิ่งเฉย ๆ ไม่ต้องไปทำอะไร  
ที่นอกเหนือจากนี้

พระเทพญาณมหามุนี



