

๗๒

เกร็ง ตึง..ผิดวิธี

อย่าตั้งใจมาก โดยพยายามจะบังคับให้ใจหยุด นิ่ง สงบ หรือพยายามเค้นภาพให้มาปรากฏชัดเจนเหมือนเรา ลืมตาเห็นวัตถุภายนอก ถ้าทำอย่างนี้จะมีปฏิกิริยาที่ร่างกาย จะบอกเราว่า ตอนนี้นะเรากำลังปฏิบัติไม่ถูก เพราะเกิดอาการ เกร็ง ตึง นิ่งไม่มีความสุข มันเบื่อหน่าย ถ้าหากรู้สึกลักษณะนี้ แล้ว แสดงว่าผิดวิธี อย่าฝืนทำโดยวิธีการผิดๆ อย่างนั้นนะ

ต้องเริ่มผ่อนคลาย โดยลืมตาขึ้นมาสักนิดหนึ่ง เพื่อยอ เปลือกตาสักหน่อย แล้วค่อยๆ ปรับระบบประสาทกล้ามเนื้อ ใหม่ ให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย แล้วเริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ

วัตถุประสงค์เราแค่ต้องการให้ใจหยุดนิ่งๆ อยู่ใน ฐานที่ตั้งดั้งเดิมของใจ เพราะ “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” หรือ ทำให้เราประสบความสำเร็จในการเข้าถึงธรรมภายใน ถ้าผิด จากนี้ไปแล้ว ไม่ใช่ ใจต้องหยุดนิ่งอย่างเดียว จึงจะเข้าถึงได้ ต้องจับหลักตรงนี้ให้ได้ เรารู้หลักการแล้ว เหลือแต่วิธีการ วิธีการเราก็ต้องฝึกฝนเอา

๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๘

