

## ๗๘. วิธีเลิกกลัวผี

---

ทำอย่างไรจึงจะเลิกกลัวผีได้คะ

## คุณครูไม่ใหญ่

จะเลิกกลัวผี ก็ให้คิดว่า เราต่างก็เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น แล้วก็แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายอยู่เย็นเป็นสุข พอใจหยุดนิ่ง เห็นดวงใส หรือองค์พระใสๆ ใจก็หายกลัว แต่ถ้าไม่เห็น ก็ให้นึกถึงพระรัตนตรัยไว้ในใจ พอเปลี่ยนความคิดจากผีมาเป็นพระก็หายกลัว ที่กลัวเพราะคิดแต่เรื่องผี คิดเรื่องผี ก็กลัวผี คิดเรื่องพระ ก็หายกลัวผี

๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖