

นั่งธรรมะหลับ จะแก้อย่างไร

สาธุชน : นั่งธรรมะแล้วหลับ มีวิธีแก้ยังไงคะ

หลวงพ่ : ถ้าใจเป็นเหตุ เราต้องนึกถึงแสงสว่างเหมือนมีดวงอาทิตย์อยู่ในท้อง แสงสว่างมันจะค้ำดวงตา จะทำให้ไม่่วง

ถ้าสาเหตุมาจากกาย เช่น ทานมากไปก็ทำให้ง่วง ก็ต้องทานให้พอดี เดินให้อาหารย่อยก่อนสักชั่วโมง แล้วค่อยมานั่ง ถ้าเมื่อคิณนอนน้อยก็ต้องปล่อยให้นั่งหลับสักพัก พอสดชื่นก็ทำต่อ แต่อย่าไปนอนหลับนะ ทำแค่นี้ เดี่ยวหาย และเมื่อไรเราหาความพอดีได้ ใจวางพอดี จะสบาย ไม่ง่วงเลย ความง่วงหายไปหมดเลย

๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑