

๖๕

วิธีแก้อุปสรรค การปฏิบัติธรรม

ถ้าเมื่อยก็ขยับ แต่อย่าให้กระเทือนคนข้างเคียง เพราะ
ว่าเขากำลังจะใจรวมสนิท เราต้องให้โอกาสเขาเข้าถึงธรรม
ต้องสนับสนุนเขา

หรือขยับแล้วยังไม่หายเมื่อย ก็ลุกไปเบาๆ ค่อยๆ ย่อ
อย่าให้เกิดเสียงดัง ไปบริหารขั้น ๕ บิดเนื้อบิดตัวให้สบาย
แล้วค่อยๆ ย่อกลับเข้ามา นั่งใหม่อย่างเบาๆ เจียบๆ

ง่วงเราก็หลับ แต่หลับในกลางนะลูกนะ

ฟุ้งก็ภาวนา สัมมาอะระหัง ถ้าไม่หายก็ลืมหาคูรูป
คุณยายอาจารย์ฯ ดูดวงตาของท่านที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความ
เมตตา หรืออยู่ที่บ้านจะดูดวงแก้ว องค์พระ หรือดอกไม้
ของหอมก็ดูไป พอสบายอกสบายใจเราก็หลับตาใหม่ นิ่งๆ
นุ่มๆ ละมุนละไม สบายๆ



ถ้าหากว่า นิกดวงแก้วไม่ออก ก็ไม่ต้องนิก เริ่มต้น
นิกถึงหน้าคนที่เรารักก่อน หน้าแม่เราบ้าง ถ้าเป็นแม่ก็
นิกถึงหน้าลูก แต่อย่าไปนิกถึงหน้าคนที่เราไม่ชอบนะ
ให้นิกถึงคนที่เรานิกแล้วสบาย ลองทอดลองดู นิกได้ไหม
นิกได้ก็เปลี่ยนหน้าเป็นดวง ลองนิกเอารัวๆ รางๆ ก็ไม่เป็นไร
ค่อยๆ ประคองใจไปเรื่อยๆ เดี่ยวจะสมหวังดังใจทุกคน
จะต้องเข้าถึงธรรมกันอย่างแน่นอน

๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

