

๖๘

นั่งเครียดไปทำไม

ใครพอเริ่มนั่งก็เครียดแล้ว ไม่สบาย แสดงว่าทำไม่ถูกวิธี แสดงว่ามีความตั้งใจมาก จนกระทั่งติดเป็นนิสัย อย่าฝืนทำต่อ ต้องเลิกทำเลย แล้วก็มาหายใจสบาย ๆ ดูนั่น ดูนี้นี้ให้สบายใจ พอสบายใจแล้วค่อยเริ่มใหม่

ต้องหมั่นสอนตัวเองว่า เราจะนั่งเอาบุญอย่างเดียว นั่งสบาย ๆ เราไม่ได้หวังผลว่า เราจะเห็นอะไร การเห็นนั้นเป็นผลพลอยได้เท่านั้นเอง เราต้องการนั่งอย่างสบาย ๆ พอเรานึกบ่อย ๆ เข้า อาการเหล่านี้จะค่อย ๆ คลี่คลายไปเอง ในภายหลัง

พอเราเริ่มหลับตา อย่าไปบีบเปลือกตาแบบคนตาหยี อย่างนั้นไม่เอานะ ต้องปิดเปลือกตาพอดีๆ แล้วอย่าไปจ้อง ศูนย์กลางกาย ถ้าจ้องแล้วเดี๋ยวมันดึงระบบประสาทลงมามันจะตึง ให้งั้นๆ เฉยๆ สบายตรงไหนก็วางใจตรงนั้น

สมมติว่า ถ้าเรานิ่งๆ แล้วมันสบายข้างนอก ข้างหน้า หรือสบายในอวกาศโล่งๆ ที่ไหนก็แล้วแต่ ช่างมัน ทำอย่างนี้



ไปก่อนนะ ทำอย่างนี้แล้วจะแก้ตรงนี้ได้ แล้วมันจะหายไปเลย
ตอนนี้อย่าเพิ่งไปกังวลตรงนี้ ปรับให้สบายก่อน เดี๋ยวมันลง
ของมันเองในภายหลัง

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

