

๔๒

๔ ส. สำเร็จ

หยุดแรก จะยากสักนิด ไม่ใช่ยากมาก ยากนิดหน่อย แต่ต้องอาศัยการฝึกฝน ทำความเพียรให้สม่ำเสมอ ต้องมีสติ สบาย สม่ำเสมอ สังเกต ๔ ส. นี้ ต้องจำให้ดี

สติ คือ การดึงใจกลับมาอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ได้ตลอดเวลา

สบาย คือ ทำอย่างสบายๆ คล้ายๆ กับเรานึกถึงเรื่องราวที่เราชอบ นึกแล้วไม่มัน ไม่ซึม ไม่ตึง ระบบประสาททกล้ามเนื้อต้องไม่เกร็ง ไม่เครียด ต้องผ่อนคลาย แต่ที่ไม่สบายเพราะเราเอาลูกนัยน์ตากดลงไปดู เพราะเราคุ่นเคยและชินว่า การที่จะมองภายในนั้นต้องกดลูกนัยน์ตา ต้องเหลือบตาลไป ถ้าเหลือบเฉยๆ ก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้าตั้งใจเกินไปมันก็จะแรง กดลงไปโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ เราก็นึกว่าเรามองธรรมดา แต่จริงๆ แล้วเรากำลังกดลูกนัยน์ตา



สม่ำเสมอ คือทำให้ได้ทุกวัน ทุกอิริยาบถ ทั้งนั่ง
นอน ยืน เดิน

สังเกต เวลาเลิกนั่งสมาธิแล้วให้มันสังเกตว่า เราทำ
ถูกหลักวิชาไหม ถ้าไม่ถูกก็ปรับปรุง แก้ไข ถ้าถูกก็ทำให้
เจริญขึ้น คล่องขึ้น ให้ชำนาญขึ้น

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗