

๕๓

ต้องมีอิทธิบาท ๔

ต้องให้ความสำคัญกับการทำใจหยุดใจนิ่งให้ได้ ฝึกฝนอบรมใจกันไปทุกวัน อย่าท้อแท้ ท้อถอย ทำให้ถูกวิธี แล้วมีความเพียร ที่ประกอบไปด้วยอิทธิบาท ๔

มีความพึงพอใจใคร่ใคร่ที่จะเข้าถึงวิชาธรรมกาย ได้ ศึกษาวิชาธรรมกาย มีความเพียร ทำทุกอริยาบถ ทำความเพียรต่อเนื่อง ให้ใจจดจ่ออยู่กับธรรมกายอย่างเดียว

แล้วก็มันสังเกตทุกรอบว่า เราวางใจพอดีไหม ดึงเกินไปไหม ทำให้เกิดความเครียด หรือหย่อนไปก็ทำให้เกิดความเคลิ้ม หรือความฟุ้ง เกิดความคิด แล้วก็วางจิตวางใจของเราเบาๆ อย่างง่าย ๆ สบายๆ

สังเกตไปเรื่อย ๆ ทุกอริยาบถว่า ทำอย่างไรถึงจะวางใจได้พอดีๆ ไม่ดึงไม่หย่อนเกินไป ความพึงพอใจคือความพอดีนั่นเอง วางใจอย่างนี้แล้วรู้สึกใจตั้งมั่น มั่นคง ไม่ซัดส่าย รู้สึกสบาย เบิกบาน เข้มแข็ง นั่นแหละคือความพอดี ถ้าเกิดความรู้สึกพึงพอใจ

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕