

๕๘

ฝึกให้เป็นวสี

หมั่นฝึกใจให้หยุดนิ่ง

มีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง ชั่วโมงกลางให้ได้เยอะ ๆ

แล้วความชำนาญก็จะเกิดขึ้น ที่เรียกว่า วสี

พอเรานึกน้อมให้หยุดนิ่ง ใจก็ไปอยู่ตรงนั้นแล้ว

จะยากก็ตรงหยุดแรก เพราะเราไม่เคยหยุดมาก่อน

ถ้าหยุดแรกได้ หยุดที่ ๒, ๓, ๔ ก็จะช่วยขึ้น

แต่ถึงง่ายขึ้นก็ไม่ควรประมาท ชะล่าใจ

จะต้องทำบ่อย ๆ ในทุกอิริยาบถ ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน

ให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

คือ ข้างนอกเคลื่อนไหว ข้างในหยุดนิ่ง

เห็นดวงธรรม เห็นกายภายใน

หรือเห็นองค์พระชัดใสแจ่มได้ตลอดเวลา

ถ้าเราทำจนชำนาญ

ความชำนาญจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อเรามีความเพียร
ต้องฝึกฝนทำให้ได้ในทุกอิริยาบถ
แล้วมันสังเกตว่า ที่เราทำถูกหลักวิชาไหม
ตึงไปไหม หย่อนไปไหม แล้วปรับให้อยู่ในระดับที่พอดี

๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๙

