

๓๔

ความพอดี (๑)

การปฏิบัติธรรม คือ การแสวงหาความพอดี

ความพอดี คือ นั่งแล้วสบายใจ

ความพอดีสังเกตจากความพอใจ

พอใจ คือ วางใจอย่างนี้แล้วรู้สึกสบาย

ปรับร่างกายให้พอดี วางใจให้ถูกส่วน

ปรับใจให้พอดีโดยอาศัยร่างกายจิตใจของเราเป็นครู

ถ้าเราหาความพอดีกับของหายาบได้ ละเอียดก็พอดีได้

ถูกส่วน คือ ไม่หนักเกินไป ไม่เบาเกินไป ไม่คิดเรื่องอะไร

พอใจหยุดถูกส่วนจะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน

อาการถูกส่วนสังเกตได้จากความพอดี

เราจะเกิดความพึงพอใจในตัวเอง

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕