

๓๘

วางใจเป็น

รวมใจไปหยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ วางใจของเราให้เป็น วางใจเป็น คือ วางเบาๆ สบายๆ เดี่ยวก็จะเห็นภาพภายใน

ฝึกฝนบ่อยๆ ในการวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ถ้าวางใจเป็น จะถูกส่วนของมันไปเอง เดี่ยวตัวก็เบา จะกลวงภายใน จะโล่ง โปร่ง เบา สบาย แต่ก็ต้องฝึกบ่อยๆ ทำให้ชำนาญ แม้จะมีการกิจอะไรก็ตาม

บทฝึกวางใจ โดยการทำกรบ้านข้อ ๘ ทุก ๑ ชั่วโมง ขอ ๑ นาที นี่ก็ให้คุ้นเคย

๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐

