๓๒
เริ่มต้นในจุดที่สบาย

หลักสำคัญคือ ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งอย่างสบาย ๆ
โดยจะเริ่มต้นจากภาพ หรือว่าง ๆ ไม่มีภาพก็ได้
เอาใจหยุดนิ่ง ๆ ตรงฐานที่ ๗ เลยก็ได้
ฐานที่ ๖ ก็ได้ ฐานที่ ๕, ๔, ๓, ๒, ๑, หรือข้างนอกก็ยังได้
เริ่มต้นตรงไหนก็ได้ที่เรามีความรู้สึกว่า สบาย
ถ้ารู้สึกว่า ใจเราอยู่ตรงนั้นแล้วสบาย
เราก็เริ่มต้นตรงนั้นไปก่อน