

๓๔

วิธีทำใจให้ติดที่ศูนย์กลางกาย

ประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา “สัมมาอะระหัง” ไปเรื่อย ๆ พร้อมกับนึกถึงภาพควบคู่กันไป จะเป็นองค์พระแก้วใส ๆ หรือดวงแก้วใส ๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ นึกไปเรื่อย ๆ ใจจะค่อย ๆ คั่นกับการอยู่กลางกาย เดี่ยวความละเอียดจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น จนใจติดที่ศูนย์กลางกาย

พอใจติด ก็จะได้ใจ มีมันทะเกิดขึ้น สมัครงใจที่จะนั่งสมาธิ ไม่ฝืน ไม่พยายาม ก็จะเกิดขึ้นมาเอง เกิดความขวนขวายขึ้นมา ด้วยใจรัก ฝีกใจหยุดนิ่งด้วยความสุข สนุกสนาน บุญบันเพ็ญกับการฝีกใจ

๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐

