

# ๖๑

## ฝึกหยุดนิ่งในทุกอิริยาบถ

จะยากตอนแรก ๆ นิดหนึ่ง เพราะเราไม่คุ้นเคยกับการนิกอยู่ตรงนี้ แต่ยากไม่มาก ยากพอสู้ ถ้าสู้อย่างถูกหลักวิชา ก็ไม่ยาก ค่อย ๆ ทำความเพียรไป

ให้มีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง ชั่วโมงกลาง อยู่ภายใน ตรงนี้ให้มาก ๆ ควบคู่กับการกิจประจำวันในชีวิต จะดูแลบ้านช่อง เรื่องธุรกิจการงาน หรือการศึกษาเล่าเรียนก็ทำไป ขณะเดียวกันก็ทำสิ่งนี้ควบคู่ไปด้วย

เดี๋ยวสักวันหนึ่ง เราจะต้องสมปรารถนา เพราะพระรัตนตรัยมีอยู่แล้วภายในตัวของเรา ไม่ใช่เราไปทำให้เกิดขึ้น แต่บาริกรรมนิमितที่เราฝึกขึ้นมา จะเป็นองค์พระ ดวงใส ๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ เราแค่อาศัยเป็นจุดเชื่อมโยง ประดุจสะพานของใจ ให้เข้าไปถึงพระรัตนตรัยที่มีอยู่แล้ว ในตัวของเราเท่านั้น พอถูกส่วน สิ่งที่เราสมมติขึ้นมา สร้างภาพขึ้นมา จะหายไปเอง

๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐