

๖๖

ง่วงก็หลับในกลางกาย

ถ้าง่วงก็ปล่อยให้หลับ

แต่หลับอยู่ในกลางกาย อย่างสบาย ๆ

ถ้าสดชื่นตื่นขึ้นมาแล้ว ตอนนั้นใจจะละเอียดย นุ่มเนียน
ละมุนละไม ก็ให้รักษาใจตรงนั้นเอาไว้ให้ดี

อารมณ์ที่จะหยุดนิ่ง คล้าย ๆ กับตอนใกล้จะหลับ
หรือเหมือนตื่นจากหลับ ต่างแต่ว่า ถ้าหลับ ขาดสติ แต่ถ้า
หยุดนิ่ง มีสติ

ตอนที่ตื่น ๆ ใหม่ ตรงนี้สำคัญนะ พอตื่นปั๊บ นิ่งเลย
แต่ต้องมีสติปะ ค่อย ๆ ประคองใจ เหมือนเราประคองเข็ม
เย็บผ้า เข็มหยุด วางบนผิวน้ำ อาศัยความตึงผิวน้ำ ถ้า
วางเบา ๆ จะลอยได้ ต้องประคองใจตอนตื่นใหม่ ๆ เพราะ
ตอนนั้นยังไม่คิดอะไร เฉย ๆ นิ่ง ๆ ไปเรื่อย ๆ ได้แค่ไหนเราก็
เอาแค่นั้นไปก่อน อย่างสบาย ๆ

๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕