

๑๒. ตัวสบาย ใจสงบ

เวลาที่เรานั่งธรรมะ

ให้นั่งทำตัวสบาย ๆ

ทำใจให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง

แล้วก็ให้นึกถึงศูนย์กลางกายเป็นชีวิตจิตใจตลอดเวลาเลย

อะไรในโลกนี้ ไม่สำคัญเท่าศูนย์กลางกาย

นึกเบา ๆ สบาย ๆ

แค่ไหนสบาย ให้ดูตัวเราเป็นเกณฑ์

ดูตอนที่เราพอใจอารมณ์ไหน

อยากจะอยู่กับอารมณ์นี้นาน ๆ

ตรงนั้นแหละ อารมณ์สบาย

แล้วจะรู้สึกดีเลย

แต่ถ้าร่างกายประท้วงบอกว่านี่ตึงไป

แสดงว่า ผิดวิธี

๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

“เมื่อไม่รู้สึกอะไรเลย”

