

๒๐. อย่างกังวล

เมื่อ ย ก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนท่านั่ง
เรื่องร่างกายอย่าไปกังวล
เราสนใจที่ใจหยุดใจนิ่งเท่านั้น
เราไม่ได้มาแข่งขันกับอะไร หรือจะเอาแพ้นะ
แล้วเราก็ไม่ได้มาฝึกความอดทนด้วย

แต่เรามาฝึกหยุดนิ่ง มันคนละเรื่องกัน
ต้องมุ่งการหยุดนิ่งภายในเป็นสำคัญ
ส่วนเรื่องข้างนอกจะเคลื่อนไหวอย่างไร อย่าไปสนใจ

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕