

๒๕

การหลับตา

หลับตาเบาๆ พอสบายๆ คล้ายกับตอนที่เรากำลังจะหลับ ปรี๊ดๆ ตา อย่าถึงกับปิดสนิท อย่าเม้มตา อย่ากดเปลือกตาหรือลูกนัยน์ตา หลับพอสบายๆ

ถ้าหลับตาเป็นกล้ามเนื้อทุกส่วนจะคลี่คลาย ผ่อนคลายหมดทั้งเนื้อทั้งตัว ถ้าเราบีบเปลือกตา เดี่ยวกล้ามเนื้อจะเกร็งหมดตั้งแต่ใบหน้า แล้วก็ไล่ไปทั้งเนื้อทั้งตัวเลย

หลับเบาๆ พอสบายๆ แค่นี้ให้เห็นภาพภายนอกเท่านั้น ใจจะได้ไม่ฟุ้ง เพราะฉะนั้นต้องให้ความสำคัญกับการหลับตาให้มากๆ ตรงนี้สำคัญ

๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐

