๗๓

ทางสายกลาง

วิธีการที่ถูกต้อง คือ ต้องพอดี ไม่ตึงและไม่หย่อนเกินไป

ตึงเกินไป เพราะตั้งใจมาก มันจะตึง เกร็ง ไม่สนุก นั่งแล้วมันไม่อร่อย มันเบื่อ

หย่อนเกินไป คือ จะเคลิ้มบ้าง ง่วงบ้าง หลับบ้าง ฟุ้งบ้าง ไปเรื่อยเปื่อยเลย

ถ้าพอดี จะเกิดความพึงพอใจ กับการวางอารมณ์อย่างนี้ ปฏิกิริยาที่ร่างกายจะรู้สึกตัวเริ่มโล่ง ไม่ทึบ เริ่มโปร่ง เบา สบาย ตัวพอง ๆ ขยาย จนกระทั่งกลืนไปกับบรรยากาศ ตัวหายไปเลย มีความรู้สึกว่า เวลาหมดเร็ว เราไม่อยากออกจากอารมณ์นี้เลย อยากอยู่ตรงนี้ไปนาน ๆ แม้ยังไม่มีปรากฏการณ์ใด ๆ เช่น ไม่มีภาพให้เห็น เราก็ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ อยากอยู่นิ่ง ๆ นาน ๆ แม้ไม่เห็นอะไรก็ตาม อย่างนี้ถูกหลักวิชชา

๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๘