

สังเกตดู เปลือก กระพี้ แก่น คิดมากทุกข์มาก นี้
เปลือกมัน ที่เราไม่อยากจะคิด มันคิดคนเดียว ไม่อยากจะ
คิดแล้ว อยากจะหลับแล้ว มันคิดคนเดียวมัน ทำเป็นไม่สน
เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ชัยบัความรู้สึกเข้าข้างในเสีย ใจจด
ใจจ่ออยู่ในความรู้สึกภายในใจล้วน ๆ ต่อเนื่องช่วงยาว ๆ
ทุกลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าผ่อนเข้ายาว ๆ หายใจออก
ผ่อนออกยาว ๆ หลาย ๆ รอบ เดี่ยวลมสะอาดข้างนอกก็
โล่ลมสกปรกในปอดในสมองออก เดี่ยวปลอดโปร่งโล่งใจ
สมองใสสบายหัว มีความโปร่งใส ภายใน ออกซิเจนมันบำรุง
เนื้อบำรุงตัว โลหิตดำกลายเป็นโลหิตแดง ซาบซ่านเนื้อตัว
สบาย คาร์บอนไดออกไซด์ อึดอัดใจ ระบายออกมา

บางคนไม่เข้าใจ เวลาหงุดหงิดโมโหโทโสโกรธเกลียด
อะไรขึ้นมา หายใจแรงเกินไป หายใจอ่อนเกินไป หายใจ
แรงเกินไปกิเลสโมโหโทโสก็ครอบงำย้าย หายใจอ่อนเกินไป
กิเลสวงเหงาหวานอนชี่เกียจชู้คร้านก็ครอบงำย้าย การไม่เป็น
การ งานไม่เป็นงาน หลับลูกเดียว

การหายใจมันสำคัญ ถ้าหายใจเป็นกลาง ๆ หายใจ
ไม่แรงเกินไป หายใจไม่อ่อนเกินไป หายใจเป็นกลาง ๆ ต่อ
เนื่องช่วงยาว ๆ ทุกลมหายใจเข้าออก ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ
ประคองใจดี ถ้าประคองใจดี เต๊ะทำดูเฉย ๆ จิตใจอิสระ
เบาใจ ลอยตัว จะเกิดแสงซ้อนแสงขึ้นมาทันที เข้าฌาน
เข้าฌาน

ถ้าภาวนาสีมตา เฟ่งไปข้างหน้า เฟ่งความว่าง
เฟ่งดอกไม้ เฟ่งรูอะไรเล็ก ๆ ตามข้างฝา หรือในมุ้งในกลดเรา
เฟ่งดู เฟ่งไม่แรงเกินไป เฟ่งไม่อ่อนเกินไป เฟ่งเป็นกลาง ๆ