

๒๔. นี่ชื่อว่า...ปฏิบัติธรรม

การเอาใจมาอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ชั้นที่ ๓
ในอิริยาบถทั้ง ๔ ในทุก ๆ กิจกรรม
ไม่ว่าเราจะทำหน้าที่อะไรก็ตาม
ถ้าใจอยู่ตรงนี้ ได้ชื่อว่า เราปฏิบัติธรรม
เราไม่ห่างจากธรรมะของพระพุทธเจ้า
เราได้เข้าไปใกล้กับธรรมะของพระพุทธเจ้า

๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๕