

๓๗. ตื่นในอุทละบุญ

ตื่นเข้ามาให้มองไปตรงกลางกายก่อน

ดูดวง ดูองค์พระใส ๆ

แล้วก็ลูกลม้าน้ำ แปรงฟัน อาบน้ำอาบท่า

เสร็จแล้วก็มาสวดมนต์ไหว้พระเจริญภาวนา

ทำอย่างนี้ให้เป็นกิจวัตร

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕