

๘๗

ชิงช่วงวัยแข็งแรง

เราจะอาศัยกายมนุษย์นี้อยู่เพียงชั่วคราว
ให้รีบชิงช่วงความแข็งแรงและสดชื่นของร่างกายนี้
ก่อนที่จะถูกช่วงชิงความแข็งแรงความสดชื่นไป
หมั่นฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้หยุดนิ่ง
ให้ทำอย่างจริงจัง ทำใจให้ใส ๆ
ไม่ห่วงใยอาลัยอาวรณ์กับสังขารร่างกาย
จะเป็นอย่างไรก็ช่าง เฉย ๆ ไม่สนใจ
กำหนดใจลงไปที่ศูนย์กลางกาย
ให้ตรึงใจติดอยู่ตรงนั้น
เหมือนเอากาวชั้นดีตรึงใจให้ติดกับศูนย์กลางกาย
แล้วภาวนา “ลัมมา อะระหัง”
ตรึงนึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส
ต้องทำให้ได้อย่างนี้ทุกคน

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕