



๑๓

อย่างอื่นทิ้งให้หมด

ทำสมาธิ สัมมา อะระหัง ก็ได้บุญแล้ว
การได้ธรรมกายไม่ใช่ของง่ายๆ

ใจเรามันวิ่งไปทั่วรอบโลก ต้องดึงมันเข้า
มา ให้หยุดให้นิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย เหนือสะดือ
๒ นิ้ว

เรื่องอื่นอย่าไปคิด ทิ้งมันไปให้หมด
พอใจหยุดใจนิ่ง มันก็จะสว่างในท้อง
ทำใจให้หยุดให้นิ่ง นึกถึงองค์พระให้ใส

ไม่ได้บันทึกวันที่