

๕๑ อ ย า กั ง ว ล

เมื่อเราปฏิบัติธรรม

อย่ากังวลว่า...ประสบการณ์ภายใน

จะดีขึ้น คงที่ หรือหายบลง

ไม่คาดหวังว่า...อะไรจะเกิดขึ้น

ทำหน้าที่แค่ หยุด นิ่ง เฉย อย่างมีความสุข

ไม่คิดว่า...

ใจหยุดขนาดนี้แล้ว

น่าจะมีประสบการณ์ใหม่ๆ มาให้ดู

ไม่เปลี่ยนก็ไม่เปลี่ยน

เปลี่ยนก็เปลี่ยน

เฉยตลอด รักษาใจให้เป็นปกติ

อย่างนี้จะศึกษาวิชาธรรมกายได้ดี