

พิจารณาตนเองก่อนนอน

ให้พิจารณาธรรมะให้ละเอียดก่อน
แล้วคอยนอน
เริ่มต้นจากดูการกระทำของตัวเอง
ทุกอย่างตั้งแต่เช้าจรดเย็น
ดูว่าเราทำบุญมากน้อยแค่ไหน
ทำกรรมอะไรไว้บ้าง แล้วตั้งใจให้ดี
เวรกรรมต่างๆ พยายามละเสีย
อย่าให้ติดตัวเราไปแม้ชั่วคืนเดียวก็ตาม
พิจารณาละไปเรื่อยๆ แล้วคิดปรับปรุง
ทำแต่ความดีตลอดไป ทำอย่างนี้ทุกๆ วัน