

๕๓ อย่างอื่นทิ้งให้หมด

ทำสมาธิ ล้มมารทั้ง ก็ได้บุญแล้ว
การได้ธรรมกายไม่ใช่ของง่าย ๆ
ใจเรามันวิ่งไปทั่วรอบโลก
ต้องดึงมันเข้ามา
ให้หยุดให้นิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย
เหนือสะดือ ๒ นิ้วมือ
เรื่องอื่นอย่าไปคิด
ทิ้งมันไปให้หมด
พอใจหยุดใจนิ่ง
มันก็จะสว่างในท้อง
ทำใจให้หยุดให้นิ่ง
นึกถึงองค์พระให้ใส

ไม่ได้บันทึกวันที่