



ไม่ยากหากใจหยุด

ไม่เห็นยากหากได้ หยุดใจ
ปล่อยจิตสู่ภายใน เท่านั้น
หยุดสนิทไม่ทันไร กายเกิด
ละเอียดจนถึงขั้น ผุดแล้วภายในกาย

สุนทรพื่อ



ความเพียร

เพียรให้มันเกิดไชรั สายกลาง
ลูกนะมาถูกทาง แน่แท้
แม้ดึกจวบฟ้าสว่าง ก็สู้
ทำดังนี้ดีแล้ว อย่าได้สงสัย

สุนทรพื่อ

