

## รักษาใจไว้ดีกว่า

เหตุการณ์ต่าง ๆ มีดี มีเสีย  
โลกเราก็เป็นอย่างนี้มานานแล้ว  
บางช่วงก็ยินดี ร่าเริง  
บางช่วงทุกข์ เครียด กังวล สับสน  
โลกจะเป็นอย่างไรก็ช่างเถิด  
อย่าไปกังวลกับมันนักเลย  
รักษาใจเราไว้ดีกว่า  
อย่าไปคิดในสิ่งที่ไม่ดี  
แม้เป็นเรื่องของคนอื่น  
ถ้าขึ้นไปคิด มีแต่จะเข้าตัว  
เสียอะไร เสียได้ เสียไป  
แต่อย่าให้ ใจเสีย

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง  
ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย