

เพียรให้มันเกิดไซ้
ลูกนะมาถูกทาง
แม่ดีกวบฟ้าสง
ทำดั่งนี้ดีแล้ว

สายกลาง
แน่แท้
ก็สู้
อย่าได้สงสัย

ตะวันธรรม



อันดับแรกเพื่อตัวเราก่อน

วันอาทิตย์ที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายของเรา ตั้งแต่ใบหน้า ศีรษะ ทั้งเนื้อทั้งตัวกระทั่งถึงปลายนิ้วมือนิ้วเท้า ให้ผ่อนคลายให้หมด อย่าให้มีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเราเกร็ง ตึง หรือเครียด แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ให้หยุดใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ แล้วก็นึกถึงบริกรรมนิมิต เป็นเครื่องผูกใจเรา ไม่ให้ซัดส่ายไปที่อื่น แล้วก็นึกถึงพุทธปฏิมากร พระแก้วขาวใสบริสุทธิ์ประดุจเพชรที่เจียรระโน แล้วแทนพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอาไว้ในกลางกาย หรือใครคุ้นกับนึกถึงดวงใส ๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ อยู่ทีกลางกายก็ได้ หรือจะไม่นึกอะไรเลย อยากเอาใจหยุดนิ่งเฉย ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างเดียวก็ได้

คือจะนึกเป็นภาพ หรือไม่นึกเป็นภาพก็ได้ วัตถุประสงค์
เพื่อต้องการให้ใจมาหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้
เพราะตรงนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่จะไปสู่อายตณนิพพาน เป็นทางหลุด
ทางพ้นจากกิเลสอาสวะ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้ง
หลายได้เริ่มต้นที่ตรงนี้ เป็นสถานที่เดียวที่ปลอดภัยจากภัยใน
อบาย ภัยในวัฏฏะ ภัยแห่งความทุกข์ทรมานของชีวิต และเป็น
ที่เดียวที่เป็นแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่แท้จริงที่เราแสวงหา
และเป็นทีที่ที่เราควรเอาใจมาผูกพันไว้ที่ตรงนี้

เมื่อเราไม่อาจหลีกเลี่ยงการผูกพัน หรือเครื่องพันธนาการ
ของชีวิตได้ เราก็ต้องผูกพันอย่างบัณฑิตนักปราชญ์ คือมีความ
รอบรู้ ว่า ควรผูกพันกับสิ่งใด ที่จะทำให้ดับทุกข์และเข้าถึงความ
สุขที่แท้จริงของชีวิตได้

ตลอดชีวิตที่ผ่านมา เราได้ผูกพันกับสิ่งภายนอกตัว จะเป็น
คน สัตว์ สิ่งของ ตำแหน่งหน้าที่การงาน ทรัพย์สินเงินทอง
แม้แต่สถานที่ท่องเที่ยวทั้งภายในและต่างประเทศ เราก็เคย
ผูกพันกันมาแล้ว และเราก็พบว่าสิ่งเหล่านั้นก็ยังไม่ทำให้เราเกิด
ความพึงพอใจอันสูงสุด เพราะไม่ช้าเราก็เบื่อ และแม้เบื่อก็ไม่รู้
จะทำอย่างไรที่จะให้หลุดออกจากตรงนั้นได้ ก็ต้องทนอยู่แบบ
แค้น ๆ กันไปอย่างนั้น เพราะฉะนั้นในกาลเวลาที่ผ่านไป เรา
ได้เคยผูกพันกันมาแล้ว และพอถึงวันนี้เรารู้แล้วว่า มันก็งั้น ๆ
แหละ ไม่เกิดประโยชน์อันใด ตรงกันข้ามหากเราผูกพันกับ



ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้จะให้ความพึงพอใจอย่างสูงสุดกับเรา อย่างที่ไม่มีสิ่งใดจะให้ได้

จากประสบการณ์ของผู้ที่หยุดใจได้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ ต่างก็ไม่เคยรู้จักและไม่เคยเจอกันเลย แต่เมื่อใจหยุดนิ่งอยู่ภายในแล้วประสบการณ์ภายในสากลก็เกิดขึ้น ถ้อยคำสากลก็เกิดขึ้น เหมือนกับปี่ลอกเลียนแบบกันมา ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยเจอเจอกันมาก่อน ไม่เคยรู้เรื่องราวกันมาก่อน

นี่เป็นเครื่องยืนยันว่า เราก็สามารถที่จะมีประสบการณ์สากลตรงนี้ได้ แล้วก็ยืนยันว่าสิ่งนี้มีจริง แล้วก็ดีจริง ควรที่เราจะให้โอกาสตัวเองมาทำใจหยุดใจนิ่งที่ตรงนี้ เพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้ว่าสิ่งนี้คือ สิ่งที่ควรแสวงหา เราก็มาแสวงหาให้ถูกที่ใช้วันเวลาที่เหลืออยู่อย่างจำกัดนี้ เพื่อการนี้ให้มาก ๆ สม่าเสมอ ควบคู่ไปกับภารกิจในชีวิตประจำวัน ให้สองอย่างนี้ดำเนินไปด้วยกัน โดยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

ถ้าเราฝึกใจให้หยุดนิ่ง ได้เข้าถึงแหล่งแห่งความโล่ง โปร่ง เบา สบาย มีความสุข เห็นแสงสว่าง ดวงธรรม กายภายใน หรือองค์พระแล้ว ความสุขที่เป็นพื้นฐานของใจที่ติดเรามา เหมือนเราเอาตัวจุ่มลงไปในน้ำ น้ำก็ติดกายเรามากยิ่งความชุ่มชื้นให้กายใจเราเกิดขึ้นได้ เมื่อใจมีพื้นฐานแห่งความสุขนี้ เราจะคิดจะพูดหรือจะทำธุรกิจการงานอันใดก็ราบรื่น ไม่มีอะไรมาเป็น

อุปสรรคของชีวิต แม้ยังไม่สมหวังทันที แต่ความรู้สึกว่าผิดหวังมันไม่มี เพราะเราไม่ได้คาดหวังอะไร ก็ดำเนินชีวิตไปบนพื้นฐานใจที่มีความสุขเป็นปกติ ดวงปัญญาาก็จะเกิดขึ้นมาพอเหมาะกับปัญหาที่มี แล้วก็ค่อย ๆ แก้ไขกันไป คลี่คลายกันไป เราก็จะดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ด้วยความผาสุก

อีกทั้งจะเป็นต้นบุญต้นแบบที่ดีสำหรับเพื่อนมนุษย์ ที่เกิดมาแสวงหาเช่นเดียวกับเรา เราจะยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้เกิดขึ้นได้ ในการพบปะกับเพื่อนมนุษย์ในแต่ละครั้ง สิ่งที่เราควรคิด ควรพูดและควรกระทำก็จะบังเกิดขึ้น และเมื่อมีการขยายจากเราไปสู่เพื่อนมนุษย์แล้วก็ขยายกันต่อกันไป สิ่งดี ๆ ก็จะเกิดขึ้นกับโลกใบนี้ เมื่อสันติสุขภายในของแต่ละคนขยายมาเป็นสันติภาพภายนอก

เพราะฉะนั้น สิ่งที่ถูกทุกคนได้ให้โอกาสตัวเองปฏิบัติธรรมฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งทุกวันจันทร์ถึงเสาร์ วันอาทิตย์มาร่วมกัน อย่างนี้ก็ถูกต้อง เป็นการใช้เวลาอย่างมีคุณค่าที่สุด

ตอนนี้เราก็รวมใจให้หยุดนิ่ง ๆ ไปเรื่อย ๆ แล้วอย่าไปกังวลว่า มันจะมีตจะสว่าง สิ่งที่เราต้องทำ คือฝึกใจให้หยุดนิ่ง หน้าที่เรามีเพียงแค่นี้ เนื่องจาก **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** ที่จะทำให้เราเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัวของเรา และพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านอบรมสั่งสอนแล้วก็ยืนยันว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์”



ก็ถือว่าเป็นบุญลาภของเราที่ได้ยินถ้อยคำนี้ เพราะเราไม่ต้องเสียเวลาไปค้นคว้า ซึ่งไม่แน่ว่าบารมีขนาดเราจะค้นพบใหม่ แต่บารมีธรรมชาติพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านค้นพบ แม้มีบารมีเต็มเปี่ยม ก็ยังต้องสละชีวิตเพื่อแสวงหาสิ่งนี้ ท่านค้นพบแล้ว แล้วก็มีมหากรุณาเดินตามรอยพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็นำความรู้นี้มาแบ่งปันกัน

เรามีบุญมากที่ได้ยินได้ฟังถ้อยคำนี้แล้ว ส่วนวาสนาขึ้นอยู่กับเราได้ทำตามคำสอนของท่านไหม ถ้าเราศึกษาเข้าใจเรียนรู้แล้วก็นำมาปฏิบัติ ก็จะได้บรรลุธรรมตามที่ท่านได้บรรลุ

ที่ท่านบอกว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์** ก็แปลว่า เราไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ หยุดใจนิ่งอย่างเดียว พอถูกส่วนก็จะเห็นไปตามลำดับ

การฝึกสมาธิหรือฝึกใจให้หยุดนิ่งนี้ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ล้ำสมัย ไม่ใช่หวัชโบราณ ไม่ใช่ผูกขาดเฉพาะนักบวช แต่ว่าเป็นปกติที่เป็นของสากลที่ทุกคนทำได้และต้องทำด้วย เพราะฉะนั้นฝึกใจให้หยุดนิ่ง ๆ นะลูกนะ

ประสบการณ์อะไรเกิดขึ้นมา ก็ให้ฟังพอใจในทุก ๆ ประสบการณ์ มีดี เราก็เป็นมิตรกับความมีดี เห็นแสงสว่างภายในก็ไม่ลึบโลดใจ ไม่ตื่นเต้นจนเกินไป ให้ทำใจนิ่งเฉย ๆ ประจักษ์ผู้เจนโลกที่เห็นปรากฏการณ์ของสรรพสัตว์และสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น

ตั้งอยู่และเสื่อมสลายไปเป็นเรื่องปกติธรรมดา มีลาภ-เสื่อม
ลาภ มียศ-เสื่อมยศ มีคนสรรเสริญ-มีคนนินทา มีสุข-มีทุกข์
อะไรอย่างนี้เป็นต้น

ประสบการณ์ภายใน ก็คือโลกภายใน เมื่อมีมืดก็มีสว่าง
หน้าที่ของเราคือหยุดนิ่งเฉย ๆ เป็นผู้เฝ้าดูอย่างผู้ที่เต็มเปี่ยม
ไปด้วยสติปัญญาเหมือนผู้เจนโลกดังกล่าวนั้นแหละ ดูไปเรื่อย ๆ
นี่คือวิธีเร่งรัดที่เร็วที่สุด ไม่มีวิธีใดที่จะง่าย ตรง ลัด ประหยัดสุด
ประโยชน์สูงได้ถึงขนาดนี้ เพราะคำว่า หยุดเป็นตัวสำเร็จ ตั้งแต่
เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ คำนี้แหละ จะเป็นกุญแจไข
ไปสู่แสงสว่างของชีวิต ไปสู่ชีวิตในระดับที่เราเกิดความพึงพอใจ
สูงสุด จะปิติและภาคภูมิใจ ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มาพบพระ
พุทธศาสนา ได้ศึกษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้
ไตร่ตรองด้วยสติปัญญา แล้วนำมาปฏิบัติด้วยตัวของตัวเอง

แล้วเราจะอัศจรรย์ใจอย่างยิ่งว่า ปракฏการณ์ภายในที่
บังเกิดขึ้น เมื่อเราหลับตาเบา ๆ ผ่อนคลายสบาย แล้วแสงสว่าง
ภายในบังเกิดขึ้น เป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่เหนือกว่าความมหัศจรรย์
ใด ๆ ในโลกนี้ว่า จากการมองผ่านแสงสว่างไปอย่างง่าย ๆ
สบาย ๆ โดยไม่คิดอะไรเลย จะทำให้เราพบแหล่งกำเนิดแห่ง
แสงสว่างที่เป็นดวงใส ๆ คล้ายดวงอาทิตย์ที่เป็นแหล่งกำเนิด
ของแสงแดดหรือแสงสว่างภายนอก



ความสว่างภายในจะแตกต่างจากความสว่างภายนอก ที่นุ่มเนียนละมุนตาลละมุนใจ แล้วก็สว่างจนกระทั่งไม่ทราบว่าจะไปเปรียบเทียบกับแสงสว่างใด ๆ และความใสบริสุทธิ์ของดวงธรรมที่ปรากฏเกิดขึ้นในกลางกายฐานที่ ๗ นี้ ก็นำมาซึ่งความบริสุทธิ์ของใจ ซึ่งเราจะรู้สึกได้ด้วยตัวของเราเองว่า ใจของเราเกลี้ยงเกลารึขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น น่ายกย่องขึ้น นี่คือการอัศจรรย์เป็นรางวัลสำหรับผู้ที่มีความเพียร

ภายหลังจากนั้นก็จะมั่งสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นให้เราได้ศึกษา ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้นอีกมากมาย ความลับของชีวิตก็จะถูกเปิดเผย เมื่อเรามองผ่านแสงสว่างนั้นจนมีปรากฏการณ์บังเกิดขึ้น กระทั่งถึงพระรัตนตรัยในตัว

เมื่อเรามาดัง ณ จุดนั้น เราจะยังมีความเคารพรักในพระบรมศาสดา ที่พระองค์พร่ำสอนว่าพระรัตนตรัยเท่านั้นคือที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุด เพราะเราเข้าถึงความเป็นพระรัตนตรัยภายในแล้วนั่นแหละ

คือเข้าถึง พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ

รัตนะ แปลว่า แก้ว, สิ่งทีประเสริฐสุด

พุทธรัตนะ หมายถึง ผู้รู้ที่ใสเป็นแก้ว ไสกว่าเพชร ไสเกินใส เป็นผู้รู้ที่ประเสริฐสุด ไม่มีสิ่งใดที่ยิ่งไปกว่านี้หรือเสมอเหมือน

ธรรมรัตน์ คือ แหล่งกำเนิดแห่งความรู้อันบริสุทธิ์ ประเสริฐ
สุด ที่ขยายออกมาเป็น ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น

สังฆรัตน์ คือ พระธรรมกายละเอียด หรือ พุทธรัตน์
ละเอียด หรือเป็นกายละเอียดของพุทธรัตน์ที่ซ่อนอยู่ในกลาง
ธรรมรัตน์ หน้าที่รักษาดวงธรรมหรือความรู้นั้นเอาไว้ คล้าย ๆ
พระสงฆ์ทรงจำคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอาไว้ รักษา
เอาไว้ไม่ให้สูญหายไป

สามอย่างนี้แยกออกจากกันไม่ได้ จะต้องไปพร้อม ๆ กัน
อุปมาเหมือนเพชรที่มีทั้งแววดี สีดี เนื้อดี อยู่ในก้อนเพชรเม็ด
เดียวกัน อันนี้ก็อยู่ในรัตนอันเดียวกัน ที่เราคุ่นกันว่า ไตรรัตน์
หรือพระรัตนตรัย ทั้งหมดนี้อยู่ในตัวของเราแหละ ถ้าถึงตรงนี้
จึงจะได้ชื่อว่า เป็นชาวพุทธที่แท้จริง เพราะว่าได้เข้าถึงพระในตัว

นามหัตถ์จรรยที่ว่า พระในตัวที่เราเข้าถึงนี้ ที่เป็นระดับ
พุทธรัตน์ จะนำมาซึ่งความสุข ความบริสุทธิ์ ความเห็นแจ้ง
ความรู้แจ้ง มหากรุณา และความมหัศจรรย์ใจจะบังเกิดขึ้นใน
ทุก ๆ ครั้งที่เข้าถึง ปกติคนเรารู้สึกเฉย ๆ ก็จะเบื่อ แต่ดู
พุทธรัตน์ภายในทั้งหลับตาลืมตาจะไม่มีวันเบื่อหน่ายเลย มี
แต่ความสุขสดชื่น สมหวัง ไม่อึด ไม่เบื่อ ในการที่จะเฝ้ามองดู
ด้วยความปีติสุข เบิกบาน



ถ้าเราเข้าถึงองค์พระภายในได้ เราก็เป็นชาวพุทธที่สมบูรณ์
แม้ยังไม่ได้เข้าใจลึกความเป็นพระอริยเจาก็ตาม แต่เรารู้ว่าอะไร
คือที่พึ่งที่ระลึก อะไรไม่ใช่ แล้วจะเกิดดวงปัญญาและกำลังใจว่า
จะต้องยึดสิ่งนี้สิ่งเดียวเป็นสรณะ เป็นที่พึ่งที่ระลึก คือเป็นที่ยึด
ที่เกาะของใจเรา ให้ความอบอุ่น ปลอดภัย มีความสุข สดชื่น
เบิกบาน ที่เราควรระลึกนึกถึงท่าน หรือคิดถึงท่านอยู่เรื่อย ๆ
เหมือนชายหนุ่มรักหญิงสาว หญิงสาวรักชายหนุ่มใหม่ ๆ ก็
อย่างนั้น คือจะคิดถึงทุกลมหายใจเข้าออก นี่ก็จะคิดอย่างนั้น

แต่คิดในระดับเห็นเป็นภาพขึ้นมาแล้วเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
กับรัตนะทั้งสามภายใน ใจก็จะตั้งมั่น มีอารมณ์ดี อารมณ์เดียว
อารมณ์แห่งความสุข สดชื่น บริสุทธิ์ แล้วก็ยิ่งใหญ่อยู่ในตัว
ไม่มีความรู้สึกว่ายากจนหรือขาดแคลนอะไรเลย มันมีความอึด
อยู่ในตัว สิ่งที่ต้องการก็เพียงแค่ปัจจัย ๔ มาหล่อเลี้ยงขั้น ๕
เท่านั้น นอกนั้นก็เฉย ๆ จะมีหรือไม่มีก็ไม่ได้คิดอะไร มันเฉย ๆ
เพราะว่ามีพระรัตนตรัยในตัว

เพราะฉะนั้น เราอย่าเพิ่งรีบตายนะ ให้หา
พระธรรมกายภายใน คือพระรัตนตรัยภายใน
ให้ได้ก่อน อย่าให้วันคืนล่วงเลยผ่านไป โดยที่
ใจไม่มาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ เราสูญเสียเวลากับ

สิ่งที่ไม่เป็นแก่นสารของชีวิตมามากมายแล้ว วันเวลาที่เหลืออยู่มีจำกัด เราจะหมดเวลาของชีวิตวันไหนไม่ทราบ ไม่มีนิมิตหมาย ดังนั้นวันเวลาที่เหลืออยู่นี้ก็ควรให้ความสำคัญกับการฝึกใจให้หยุดนิ่ง โดยไม่มีข้อแม้ ข้ออ้าง หรือเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น เพื่อตัวของเราเองเป็นอันดับแรก แล้วก็เพื่อผู้อื่นเป็นลำดับถัดไป นี่คือสิ่งที่เราต้องหมั่นมาพิจารณาไตร่ตรองอยู่เรื่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นคนฤหัสถ์หรือบรรพชิตก็ตาม

แล้วก็หมั่นสอนลูกหลานให้ฝึกใจหยุดนิ่งตั้งแต่ยังเยาว์วัย เพื่อจะได้ไม่เก้อเขิน เมื่อต่อไปเจอเจริญวัยขึ้น เป็นวัยรุ่น วัยหนุ่มสาว สิ่งเหล่านี้ก็จะติดตัวเธอไป แม้บางช่วงของวัยจะทำให้เพลอไพล่ไปบ้าง แต่ภายหลังก็จะย้อนหวนกลับคืนมาระลึกนึกถึงช่วงเวลาชีวิตที่ดีที่สุด ที่พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือพระอาจารย์ หลวงปู่ หลวงตาได้เคยอบรมพร่ำสอน แนะนำตั้งแต่เยาว์วัย ก็เท่ากับว่า เราได้ทิ้งมรดกธรรมเอาไว้ให้กับลูกหลานของเรา แม้เราจะจากโลกนี้ไปก็จากไปด้วยรอยยิ้มที่งดงาม หมดห่วงหมดกังวล เมื่อเรากลับสู่เทวโลกแล้ว เเล้งแล้งด้วยทิพยจักขุลงมาก็ยังชื่นใจ ปลื้มใจ เกือบเกี่ยวผลแห่งบุญนั้นตลอดเวลา แม้มีเพียงกายทิพย์ก็ตาม



เพราะฉะนั้น ตอนนี้ประโยชน์ตนคือตัวเราต้องทำให้ได้
ก่อน คนที่ได้ในวันนี้ก็คือคนที่ไม่ได้มาก่อนในวันที่ผ่านมา เราก็
เป็นเพียงคนธรรมดาคนหนึ่งก็จะเป็นเช่นเดียวกับท่านเหล่านั้น
วันนี้ยังไม่สมหวังก็ให้ทำต่อไป พรุ่งนี้ก็เป็นวันที่ดีสำหรับเรา

ให้ลูกทุกคนหมั่นตรึก หมั่นนึก หมั่นคิดอย่างนี้ การกระทำ
อย่างนี้แม้ไม่พูดออกไปให้ใครทราบ แต่ว่าอยู่ในสายตาของ
มนุษย์และเทวดา โดยเฉพาะมนุษย์ ตั้งแต่หมู่ญาติ สมาชิกใน
ครอบครัว ที่ทำงาน ทุกหนทุกแห่ง เขาก็จะเฝ้าสังเกตเราอยู่
โดยที่เราไม่รู้ตัว เราก็จะถูกดูจับคุณธรรมที่แผ่ขยายจากตัว
ของเราออกไป จะเกิดกระแสเย็น ๆ ขึ้น แล้วก็แรงบันดาลใจ
ที่จะทำให้เขาอยากเป็นอย่างเรา ถ้าเรามีความสุขก็จะพลอย
ทำให้เขามีความสุขตามไปด้วย ถ้าเราเย็น เขาก็จะเย็นตามเรา
เพราะฉะนั้นเริ่มต้นที่ตัวของเรา เพื่อตัวเรานะ

เวลาที่เหลืออยู่นี้ ให้ลูกทุกคนฝึกใจให้หยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ
เบา ๆ สบาย ๆ ต่างคนต่างนั่งกันไปเสียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี

