

๔๗ สปายภายใน

ตัวเฮียอายุ ๖๒ ปี แต่ทำไมผมไม่หงอก
ฟันไม่หัก หูไม่ตึง สายตาดีมาก อ่านหนังสือ
ไม่ต้องสวมแว่น หน้าตาก็ผ่องใส ไร้ริ้วรอยคะ

คุณครูไม่ใหญ่

ตัวเฮียเป็นคนมีบุญ ชอบทำทาน รักษา
ศีล เจริญภาวนา ทำจิตให้ผ่องใส ด้วยการ
คิดพูดและทำแต่เรื่องดี ๆ มาตั้งแต่ในอดีต
กระทั่งปัจจุบัน อีกทั้งเป็นคนอ่อนน้อมถ่อม
ตน และมีปียวาจา จึงทำให้ปัจจุบัน แม้อายุ
๖๒ ปี หน้าตาก็ดูผ่องใส ผมไม่หงอก หูไม่ตึง
หน้าแดง ไม่มีริ้วรอย

เพราะฉะนั้น สูตรของคนหน้าแดง ผม
ไม่หงอก หูไม่ตึง หน้าตาผ่องใส ก็คือ สปา
ภายใน แต่งที่ใจ ใสที่หน้า มีเคล็ดไม่ลับ คือ

ใจต้องคิดแต่เรื่องดี ๆ เรื่องบุญกุศล
เรื่องธรรมะ เรื่องพระรัตนตรัย

พูดก็พูดเรื่องดี ๆ ให้คนรักกัน ให้คน
เข้าใจเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ชวนคน
มาสร้างความคิด

ทำแต่เรื่องดี ๆ คือ ให้ทาน รักษาศีล
เจริญภาวนา

คิดดี พูดดี ทำดี ใจก็ผ่องใส เป็นสปา
ภายใน แต่งที่ใจ ใสที่หน้า

๒ พุทธจิตกายน พ.ศ. ๒๕๔๘

