



พรรษาแห่งการหยุดนิ่ง

(วันอังคารที่ ๓ เดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๖)



ลูกๆ ที่รักทั้งหลาย

วันนี้เป็นวันเข้าพรรษา ซึ่งเป็นวันที่พวกเราทุกคนได้ทราบกันเป็นอย่างดีแล้วว่า ภายในระยะเวลา ๓ เดือนนี้ เราจะไม่นำพาไปค้างคืนที่ไหน จะตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมร่วมกันในอาวาสแห่งนี้ โดยจะใช้วันเวลาทุกวินาทีให้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการประพฤติปฏิบัติธรรม

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งใจบวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา คือการทำพระนิพพานให้แจ้ง หรือพูดง่ายๆ ก็คือ ต้องการ ขจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไป จนกระทั่งเข้าถึงความเป็นพระ อริยบุคคล ไปสู่อายตนนิพพานในที่สุด

ฤดูกาลนี้เป็นฤดูกาลที่เหมาะสมอย่างยิ่งต่อการประ-
พฤติปฏิบัติธรรม เพราะว่าอากาศเย็นสบาย ไม่ร้อนไม่หนาว
เกินไป กำลังพอเหมาะพอดีต่อการประพฤติปฏิบัติธรรม
 ถ้าหากว่าเรามีความตั้งใจจริง ไม่มีความเกียจคร้าน ไม่มี
 ข้อแม้ ข้ออ้าง หรือเงื่อนไขที่จะผัดผ่อนเวลาในการปฏิบัติ
 ธรรม หลวงพ่อมั่นใจว่า ภายในพรรษานี้เราทุกรูปต้องสม
 ความปรารถนาอย่างแน่นอน

เราจะสังเกตได้ว่า หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ
 ท่านได้บรรลุธรรมก็ในกลางพรรษา ในคืนวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน
 ๑๐ ซึ่งท่านได้ถือเอาฤดูกาลแห่งพรรษานี้ตัดสินใจสละชีวิต
 ประพฤติปฏิบัติธรรม ให้เข้าถึงธรรมะที่พระพุทธองค์ตรัสรู้
 ในที่สุดท่านก็ได้สมปรารถนา

เพราะฉะนั้นพวกเราทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน จะต้อง
 ยึดถือท่านเป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติธรรม โดย
 จะเริ่มต้นกันอย่างจริงจังตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

สูตรสำเร็จ

หลวงพ่อบอกว่า ลุกๆ ทุกรูปมีความกระหายอยาก จะเข้าถึงธรรมกายกันจริงๆ จึงได้ตั้งใจเข้ามาสู่หมู่คณะนี้ ดังนั้นเมื่อความตั้งใจจริงของลูกทุกรูปนั้นมีอยู่ เท่ากับว่าเรา ได้ทำความสำเร็จในการเข้าถึงธรรมไว้แล้วครึ่งหนึ่ง อีกครึ่ง หนึ่งเหลือแต่เพียงปรับวิธีการปฏิบัติให้ถูกวิธี และทำอย่างต่อเนื่องเท่านั้น ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้น

สูตรสำเร็จในการเข้าถึงธรรมะภายในมี ๓ ประการ คือ

ประการที่ ๑ ให้พวกเราทุกรูปหันกลับมาพิจารณา ตัวเราว่า เราได้ปฏิบัติถูกวิธีตามคำแนะนำของหลวงพ่หรือเปล่า อย่างเช่น

หลวงพ่อบอกว่า ให้ทำใจหยุดนิ่งเฉยๆ อย่างสบายๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน ในทุกอิริยาบถ **ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น** ให้ สังเกตดูว่าเราได้ทำอย่างนี้กันหรือเปล่า

ประการที่ ๒ หลวงพ่อก็อธิบายเพิ่มเติมถึงวิธีการ ทำใจให้สบายๆ คือ **ทำใจหลวมๆ ให้มีความรู้สึกว่างสบาย โดยไม่มั่นหมายว่าเราจะได้อะไร** คือ ให้ทำตามขั้นตอน ของใจ

ขั้นตอนของใจเรา ตอนนี้ต้องการทำให้ให้หลวมๆ อย่างสบายๆ โดยไม่มันหมายความว่าเราจะเห็นนั่น เห็นนี้ ได้ นั่น ได้นี้ เข้ากลางอย่างละเอียด หรืออะไรที่นอกเหนือจากนี้ **ให้ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น** ให้สังเกตดูว่าเราได้ทำอย่างนี้ กันหรือเปล่า

ประการที่ ๓ เมื่อเราทำทั้งสองประการนั้นต่อเนื่องกันไปแล้ว ก็เกิดสิ่งที่ ๓ ตามมา นั่นคือมีนิมิตเกิดขึ้นให้เราดู ตั้งแต่เห็นแสงสว่าง เห็นจุดเล็กใสๆ เห็นดวงธรรมใสๆ เห็นกายภายในใสๆ เกิดขึ้น ตั้งแต่กายมนุषย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม แล้วเข้าถึงกายธรรม หรือสิ่งที่เราเห็นนอกเหนือจากนี้ จะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ หรือจะเป็นภาพอะไรก็แล้วแต่

สิ่งที่เราต้องทำต่อไปก็คือ **มีอะไรให้ดูที่ศูนย์กลางกาย ก็ให้ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ให้ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น** ให้สังเกตดูว่าเราได้ทำอย่างนี้ กันหรือเปล่า

นี่คือสูตรสำเร็จ ที่จะทำให้เราเข้าถึงธรรมภายในได้ ฟังดูแล้วเหมือนไม่มีอะไร แต่นี่คือหัวใจสำคัญ ที่พวกเรา หลายรูปกำลังติดอยู่ และติดกันมากเสียด้วย ภายในพรรษา

นี่เราจะขจัดสิ่งเหล่านี้ให้หมดไป และจะพยายามทำให้ได้
ต่อเนื่องตลอดเวลาในทุกอิริยาบถ

กล้าที่จะพิจารณาตนเอง

หลวงพ่อกเคยยกตัวอย่าง สาธุชนหลายท่านที่ปฏิบัติ
ธรรมจนสามารถเข้าถึงธรรมภายในได้ ทั้งๆ ที่เขามีภารกิจ
ที่แตกต่างจากเราโดยสิ้นเชิง

ภารกิจของเขานั้น บางอย่างไม่เป็นกุศลด้วยซ้ำ อย่าง
เช่น บางท่านต้องดูแลลูก ดูแลครอบครัว ทำภารกิจในที่
ทำงาน กลับมาก็ต้องบริหารบ้าน บริหารครอบครัว และ
ต้องเจียดเวลาสำหรับการปฏิบัติธรรม แต่ไม่น่าเชื่อเลย ท่าน
เหล่านั้นกลับประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม

เขาสามารถเข้าถึงดวงธรรมภายใน เข้าถึงกายภายใน
ใน เข้าถึงพระธรรมกายภายใน และเล่าให้หลวงพ่อฟังอย่าง
ถูกต้องเสียด้วย เล่าด้วยความอาภาหุญ ร่าเริง เบิกบานใน
ธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่หลวงพ่อฟังแล้วเกิดปีติทุกครั้ง และอด
ที่จะชื่นชมไม่ได้ว่า นี่ขนาดเขามีเวลาอย่างจำกัด ต้องทำมา
หากิน มีเครื่องกังวลใจต่างๆ มากมาย ต้องประสบปัญหา
สารพัด แต่เขาสามารถจัดสรรเวลาสำหรับการประพฤติ
ปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่ จนกระทั่งเข้าถึงพระรัตนตรัย

ภายในได้

เมื่อหันมองกลับเข้ามาในหมู่คณะของเรา กิจวัตร
กิจกรรมของเราตรงกันข้ามกับชาวโลกทั้งหลายโดยสิ้นเชิง
กิจกรรมของเราล้วนเป็นบุญกุศลทั้งนั้น เป็นการดำรงชีวิต
อยู่อย่างมีคุณค่า ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

หลวงพ่อยังไม่เห็นว่าจะมีกิจกรรมใดๆ ทั้งสิ้นในโลก
ที่จะมาเทียบกับกิจกรรมของเราได้เลย กิจวัตรกิจกรรมเหล่านี้
น่าจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้เราเข้าถึงธรรมได้ดี
ยิ่งกว่าท่านเหล่านั้นเสียอีก

เพราะฉะนั้นภายในพรรษานี้ท่านที่ยังไม่เข้าถึง ก็ให้
หันมาพิจารณาตัวเราด้วยความกล้าหาญว่า

ทำไมเราจึงทำใจให้หยุด ให้นิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่
๗ อย่างต่อเนื่องไม่ได้ ?

ทำไมเราจึงยังเข้าไม่ถึงดวงธรรม ?

ทำไมเรายังเข้าไม่ถึงธรรมกาย ?

ทั้งๆ ที่เราต่างมีความตั้งใจดีกันมาแต่เดิมอย่างเต็มที่
ถ้าให้คะแนนความตั้งใจที่จะเข้ามาศึกษาวิชาธรรมกาย
พวกเราก็ได้ ๑๐๐ คะแนนเต็มกันทุกรูปเลย

สำหรับท่านที่เข้าถึงธรรมภายในแล้ว ก็พยายามฝึกให้คล่อง ทำให้ชำนาญ เพราะในอนาคตสิ่งที่เราจะต้องศึกษาเกี่ยวกับวิชาธรรมกายนั้นยังมีอีกมาก ซึ่งหนีไม่พ้นหลักคือ “การทำใจหยุดใจนิ่ง” ได้เลย

“หยุดเป็นตัวสำเร็จ” หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านยืนยันอย่างนั้น ถูกต้องร้อยรอยตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ทีเดียว

เพราะฉะนั้นแม้เราจะหยุดได้แล้วในเบื้องต้น ก็ยังจะต้องฝึกหยุดในหยุด ต่อไปเรื่อยๆ ตามลำดับ

หยุดเป็นตัวสำเร็จ

การศึกษาวิชชาธรรมกายจะแตกต่างจากการศึกษาทางโลก การศึกษาทางโลกนั้นเราต้องอาศัยการได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน ต้องท่อง ต้องทรงจำ ต้องคิดค้นทดลอง จึงจะศึกษาสำเร็จได้ ซึ่งตรงข้ามกับการศึกษาวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า ที่อาศัยเพียงการหยุดนิ่งอย่างเดียวเท่านั้น

หยุดนิ่งอย่างเดียว จะเปลี่ยนจากผู้ไม่รู้ เป็นผู้รู้ได้ เปลี่ยนจากคนโง่ ให้เป็นคนฉลาดได้

หลวงพ่อดาวพิกุล ภาณุเจริณ ผู้เป็นครูของเรา แต่เดิมท่านก็ไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องกายในกายเลย ก่อนนั้น

ท่านได้ศึกษาวิชาความรู้ต่างๆ มากมายทีเดียว แล้วท่านก็มีความเห็นว่า วิชาความรู้ทั้งหลายล้วนเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ด้วยกันทั้งนั้น แต่ยังไม่ใช่ของดีเลิศ ยังไม่สามารถเติมเต็มความปรารถนาในใจลึกๆ ของท่านให้เต็มเปี่ยมได้

ท่านจึงได้วางความรู้เหล่านั้น แต่ก็ไม่ได้ดูแลสิ่งเหล่านั้น วางทุกสิ่งที่ท่านเคยศึกษาเล่าเรียนมาทั้งหมด แล้วก็หันมาตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ทำใจหยุดใจนิ่งอย่างเดียว หยุดเรื่อยไปเลย จนกระทั่งเข้าถึงดวงปฐมมรรค ดวงธรรมภายใน ซึ่งท่านไม่เคยรู้จักมาก่อน

พอใจหยุดแล้วดวงธรรมก็บังเกิดขึ้นเอง คือ เราจะไปคิดค้นค้นหาเอาว่าในตัวเรามีดวงธรรม หรืออะไรต่างๆ เหล่านี้ ทั้งๆ ที่เราไม่เคยมีความรู้อีก่อนนั้น มันคิดไม่ออก คิดอย่างไรก็คิดไม่ออก เพราะเป็น**อจินไตย** คิดไปก็ไม่รู้เรื่อง ไม่เกิดประโยชน์

แต่เมื่อใจท่านหยุดนิ่งอยู่ภายใน ถูกส่วนเข้า ดวงธรรมก็บังเกิดขึ้น แล้วท่านหยุดเรื่อยไปเลย มีอะไรให้ดูท่านก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดย ไม่คิดอะไรทั้งสิ้น

ท่านหยุดไปกลางดวงธรรม แล้วก็หยุดเข้าไปตามลำดับเรื่อยไปเลย กระทั่งเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม แล้วเข้าถึงกายธรรม

ในที่สุด พอไปสุดที่กายธรรม ท่านก็ลืมตาขึ้นมาในยามดึก
ก่อนคืน แล้วรำพึงว่า

**“เออ...มันยากอย่างนี้เอง ถึงได้ไม่บรรลุกัน
ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ต้องรวมหยุดเป็น
จุดเดียวกัน เมื่อหยุดแล้วจึงดับ เมื่อดับแล้วจึงเกิด”**

ธรรมกายเป็นสิ่งที่มียูอยู่ในพระพุทธรูปศาสนา มียูใน
คัมภีร์ต่างๆ มากมายทีเดียว แต่ไม่มีคัมภีร์ไหนเลยที่บอกว่า
ธรรมกายมีลักษณะเป็นอย่างไร อยู่ที่ตรงไหน และจะ
เข้าถึงได้ด้วยวิธีการใด

เมื่อหลวงพ่อดูปากน้ำท่านสละชีวิตปฏิบัติธรรม ทำ
ใจหยุดใจนิ่ง จนกระทั่งเข้าถึงธรรมกาย รู้ได้ทั่วถึงว่านี่คือ
ธรรมกาย พอเห็นแจ้ง ก็รู้แจ้ง **ความเห็นแจ้งกับความรู้
แจ้งจะเกิดขึ้นพร้อมกัน** ไม่ก่อนไม่หลังกันเลย คือพอเห็น
ธรรมกายก็รู้แจ้งว่า นี่เรียกว่าธรรมกาย เกิดขึ้นพร้อมกัน

เห็นใหม่จะว่า แต่เดิมท่านไม่ได้มีความรู้อะไร อาศัย
หยุดนิ่งอย่างเดียว จนกระทั่งเข้าถึงธรรมกายและก็รู้จัก
ธรรมกาย

หยุดนิ่งจึงเป็นตัวสำเร็จ และเป็นวิธีเดียวที่จะเรียน
รู้วิชาธรรมกายของพระพุทธเจ้าได้ จะศึกษาวิชา ๓ คือ

บุพเพนิวาสานุสติญาณ จตุปปาตญาณ หรืออาสวักขญาณ
ก็ตามที ความรู้เหล่านี้ต้องอาศัยการหยุดนิ่งอย่างเดียว

มีใครบ้างในโลก ที่ใช้ความนึกคิด หรือศึกษาเล่าเรียน
เอา จนเกิดความรู้ได้ว่า ภพชาติก่อนๆ นั้นตนเองเคยเกิด
เป็นอะไร เป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย อยู่ในตระกูลไหน มีความ
เป็นอยู่อย่างไร คือ รู้เรื่องราวของชีวิตในกาลก่อนนั้นได้

ความรู้เหล่านี้เป็นอจินไตย ใช้มันสมองคิดอย่างไร
ก็คิดไม่ออก จนกระทั่งหยุดนิ่งอยู่ในกลางธรรมกายนั้นแหละ
พอถูกส่วนเข้าก็เห็นเรื่องราว เห็นได้รอบตัวทุกทิศทุกทาง
ความรู้ก็บังเกิดขึ้นมาเลย อาศัยหยุดนิ่งอย่างเดียว จึงบรรลุ
บุพเพนิวาสานุสติญาณ ได้

จตุปปาตญาณ ก็เช่นเดียวกัน ภูมิของสัตว์โลกทั้ง
๓๑ ภูมินี้ ทั้งในกามภพ รูปภพ และอรุพภพ พระพุทธองค์
ทรงรู้แจ้งแทงตลอดหมด ด้วยการหยุดนิ่งอย่างเดียว

แม้กระทั่งการบรรลุอาสวักขญาณ คือ การขจัด
กิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไป ก็ต้องอาศัยหยุดเข้าไปเรื่อยๆ
จนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพาน หยุดนิ่งนี้จึงเป็นตัวสำเร็จ
หยุดเป็นตัวสำเร็จ

ช่วยกันสร้างบรรยากาศ

พรรษานี้ ให้หันมาพิจารณาตัวของเรา ตั้งใจปรารถนา ความเพียรให้สม่ำเสมอในทุกอิริยาบถ ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน ตรีกเรื่อยไปเลย ที่ทำได้แล้วก็ทำต่อไป ทำหยุดในหยุดต่อไปเรื่อยๆ

ถ้ามีโอกาสนะสร้างบรรยากาศของการประพฤติปฏิบัติธรรม โดยการพูดคุยกัน แนะนำกัน ชักถามกันว่า ปฏิบัติไปถึงไหน หยุดนิ่งไหม หยุดไปถึงตรงไหนแล้ว ทำอย่างไรจึงจะหยุดได้ต่อไปอีก

ถ้าลูกๆ ทุกคนจะช่วยกันสร้างบรรยากาศของการประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างนี้ด้วย ก็จะเป็นสิ่งที่ดีทีเดียว เวลาเราเข้าถึงธรรม เราจะได้เข้าถึงไปพร้อมๆ กัน ชีวิตของสมณะ ของนักบวชนี้ก็จะมีความหมายเพิ่มขึ้น

การบวชในคราวนี้เราจะได้สมปรารถนา และการทำอย่างนี้ทุกๆ วัน ธาตุธรรมของเรา ทั้งกาย วาจา ใจของเรา ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ วิญญาณธาตุ ก็จะถูกกลั่นให้สะอาด ให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้นทุกวันทุกคืน

สมณะที่มีใจหยุดนิ่งดีแล้ว

ให้สังเกตดูในหมู่คณะของเรา ยามใดที่เราตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมกันอย่างเต็มที่ ธาตุธรรม ทั้งเห็น จำ คิด รู้ ของเราจะถูกกลั่นให้สะอาดขึ้นไปเรื่อยๆ เราจะสังเกตเห็นว่าผิวพรรณ วรรณะ ผ่องใส ดวงตาสุกใส น้ำเสียง นุ่มนวล อากัปกริยาต่างๆ ก็เหมาะสมกับการเป็นนักบวช โดยที่เราไม่ได้คำนึงถึงสมณสัญญาด้วยซ้ำไป เป็นแต่เพียงเราเอาใจหยุดนิ่ง รักษาใจไว้ตรงกลางกายฐานที่ ๗ อย่างเดียวเท่านั้น สมณสัญญาก็เกิดขึ้น ความบริสุทธิ์ภายในก็เกิดขึ้นทันที

ความบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นจากภายในจะแผ่ขยายออกสู่ภายนอก สู่ระบบประสาท กล้ามเนื้อ ผิวพรรณวรรณะ กระแสใจอันบริสุทธิ์ที่ส่งไปโดยรอบทุกทิศทุกทาง จะดึงดูดสัตว์โลกทั้งหลาย สาธุชนทั้งหลายเมื่อเขาได้เห็น ได้สัมผัส ด้วยสายตาแล้ว ก็จะมีบังเกิดความเลื่อมใส

เมื่อทาสสนานุตตริยะะ คือ การเห็นอันประเสริฐเกิดขึ้น เขาจะเริ่มมีความรู้สึกทาสายตาของเขานี้มีบุญแท้ๆ ที่ได้มาสัมผัสกับสมณะ ผู้มีความสงบกายและใจ เป็นพระที่มีสมณสัญญา และก็จะเริ่มรู้สึกว่า การเห็นสมณะเป็นมงคลอย่างยิ่ง

เขาจะเกิดความปิติ เบิกบาน ดวงจิตมีความเลื่อมใส
อย่างที่ไม่เคยเกิดความรู้สึกชนิดนี้มาก่อนในโลก ใจที่ชุ่มฉ่ำ
กลับเลื่อมใสเป็นเงาใสกระจ่างขึ้นทีเดียว อยากมอง มอง
แล้วก็ไม่อิ่ม ไม่เบื่อ มองด้วยใจที่เป็นกุศล มองในฐานะที่
เห็นเราเป็นสรณะ เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันประเสริฐ

นี่คือสายตาที่สาธุชนทั้งหลายมองพระภิกษุที่มีใจ
หยุดดีแล้ว การเห็นสมณะดีอย่างนี้ เห็นแล้วก็อยากเข้าไปใกล้
อยากฟังธรรม แม้เราจะแสดงธรรมไม่เป็น เราไม่ใช่นักเทศน์
ไม่ได้เป็นพระธรรมกถึก แต่ถ้อยคำที่กลั่นออกมาจากใจอัน
บริสุทธิ์ ที่เรามีประสบการณ์ภายในอย่างแท้จริง แม้เพียง
คำเดียว ก็มีคุณค่าอย่างมหาศาล เป็นมงคลอย่างยิ่งต่อผู้ที่
ได้ยินได้ฟัง ทำให้เขาเกิดความปิติเบิกบาน มีกำลังใจ
อยากจะทำความดี อยากจะประพฤติปฏิบัติธรรมตามไป
ด้วย

เช่น เราพูดคำว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ มาประพฤติ
ปฏิบัติธรรมกันเถอะ”** คำพูดไม่กี่คำแค่นี้แหละ กลับมีพลัง
อย่างมหาศาลทีเดียว คำๆ นี้ ใครก็พูดได้ แต่พลังไม่เท่ากัน

ถ้ายิ่งออกมาจากจุดที่มีพลัง ซึ่งกลั่นความบริสุทธิ์
ออกมาจากกลางกาย พูดออกไปแม้เพียงไม่กี่คำก็สร้างความ
ปิติ ความเบิกบาน ก่อให้เกิดพลังใจที่จะสร้างความดีอื่นๆ

ขึ้นไป ทำให้เขาเกิดความรู้สึกอยากจะทำประพฤติดีปฏิบัติธรรม
ขึ้นมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ทีเดียว

เพราะฉะนั้นพรหมานี้ ให้เป็นพรหมที่เราจะน้อม
นำใจของเรากลับมาอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ซึ่งเป็นที่อยู่แห่ง
จริงของเราอย่างจริงจังกันในทุกอิริยาบถ

หลวงพ่อบอกฝากสิ่งเหล่านี้เอาไว้ให้ลูกๆทั้งหลายได้
นำไปพิจารณา นึกคิด และปฏิบัติตาม ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป
เปลวประเดี้ยวเดียววันเวลาแห่งความสุข และอากาศที่เหมาะสม
ต่อการประพฤติปฏิบัติธรรมก็จะหมดไป แค่ ๓ เดือนเท่านั้น
ประเดี้ยวเดียวก็จะหมดเวลาแล้ว จงใช้วันเวลาให้คุ้มค่าต่อ
การสร้างบารมี ต่อการประพฤติปฏิบัติธรรมกันนะลูกนะ