

ต้องรู้จักให้อภัยตนเอง และให้อภัยผู้อื่น
ใจจะได้เป็นสุข จิตจะเกิดความเมตตา
และใจเราก็จะบริสุทธิ์

เมื่อใจเราบริสุทธิ์ ใจจะเกลี้ยง ๆ
เป็นสมาธิได้อย่างง่าย ๆ
แต่ถ้าไม่รู้จักรักให้อภัย
จิตจะไม่มีความสุขเลย
คิดแต่จะมุ่งร้ายต่อผู้อื่น
อย่างนี้ขาดทุน
เพราะเราเกิดมาสร้างบุญ
ต้องให้ได้บุญกันอย่างเต็มที่

๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖