

เทศน์เช้า วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๘

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองกวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ตั้งใจฟังธรรมะ วันนี้วันพระตรงกับวันพ่อแห่งชาติ วันพระๆ นะ เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่อาศัย

คนเราไม่มีที่พึ่งที่อาศัย ว่าเหว่มากนะ ถ้ามีรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีที่พึ่งระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรม สัจธรรมอันนั้นทำให้เราไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย พ้นจากทุกข์ทั้งสิ้น วิมุตติสุขๆ สุขที่เรากันไม่ได้ในโลกนี้

ทุกคนเกิดมาแล้วจะหาความสุขในโลกนี้ แล้วก็คิดว่าน้ำเหลวทั้งสิ้น เพราะมันมีบุญและบาป มีสุขและทุกข์คู่กันไปตลอดเวลา ไม่มีที่สิ้นสุดใจ แต่ถ้าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รัตนตรัยนะ วิมุตติสุขๆ สุขอย่างเดียว ทุกข์เข้ามาเจ็บปนไม่ได้ ไม่มีสิ่งใดเข้ามาถล่มถลายในวิมุตติสุข ในพระพุทธานุภาพเท่านั้น

ฉะนั้น เราเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา วันนี้วันพระๆ ใจ วันพระองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรม อาสวักขยญาณทำลายอวิชชา

ที่มันทุกข์มันยากอยู่นี้เพราะมีอวิชชา มีพญามาร มีความไม่รู้ แล้วเราก็แตกตื่นไปกับมัน ระหกระเหินไปกับกิเลสตัดหาความทะยานอยากที่สะสมแต่ทุกข์ ที่บาปที่กรรมไว้กับชีวิตของเรา

วันพระ วันพระไปวัดไปวา โดยทั่วไปทางโลกเขาบอกให้พวกนี้พวกนี้มีเวลาว่าง เขาต้องทำหน้าที่การงานของเขา

ทำหน้าที่การงานเพื่อเลี้ยงปาก เลี้ยงชาติ เลี้ยงตระกูลของตน ทำบุญทำกุศลของเราเพื่อเลี้ยงชีวิตวิภวภูฏะใจ ผลของวิภวภูฏะ จิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวิภวภูฏะใจ พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

หัวใจของเรา ผู้รู้ผู้นี้ แต่ทุกคนข้างข้างมันไป จะไปเอาแก้วแหวนเงินทอง ยศถาบรรดาศักดิ์ แล้วไม่สนใจพุทธะของเรา

ใครทำความสงบของใจเข้ามาได้ มันจะเข้าสู่ความสงบในหัวใจของตน

“สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี”

จิตคนที่มันทุกข์มันยาก เพราะว่ากิเลสตัดหาความทะยานอยากมันพาหระเหินไป ศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ระลึกถึงสังฆธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ระลึกได้แล้วมันปล่อยวาง มันมีความสุขชั่วคราวๆ มันปล่อยวางก็ เอ้อ! ทำไมเราหลงระเหินไปกับโลกได้ขนาดนี้ เรามีสติปัญญากับเราบ้าง นี่แค่คิดได้ในธรรมและวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ฝึกหัด ฝึกหัด ฝึกหัดของเรา อย่าทิ้งอย่าขว้างหัวใจของตน

รักใคร รักใครไม่เท่ารักหัวใจของตน

แล้วหัวใจของตน ตนเองยังไม่รู้จัก ตัวเองยังทิ้งยังขว้างมันไป ศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาก็ปากเปียกปากแฉะ เอามาได้เอามาแย้งกัน แต่ทำความเป็นจริงขึ้นมาไม่ได้

ถ้าความเป็นจริงขึ้นมาได้ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านมัมปาก

หลวงตาพระมหาบัวท่านสิ้นกิเลสนะ ท่านบอก เราพูดกับใครไม่ได้หรอก เขาจะหาว่าเราบ้า

เพราะอะไร

เพราะทางโลกมันเห่อเหิมทะเยอทะยานไปอย่างนั้น จะเป็นภาพก็ต้องมีแสง มีคนนับหน้าถือตา มีคนคอยพะเน้าพะนอ

ไ้บ้า มึงจะบ้าอย่างนั้นหรือ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปไหน มีแต่พระอานนท์เป็นผู้อุปัฏฐากเท่านั้น ไปไหน
ไม่มีใครมาวุ่นมาวายเท่านั้น มันเพราะอะไร

วิมุตติสุขใจ สุขที่ไม่มีอยู่ในโลกนี้ไง แล้วมันอยู่ในหัวใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้า อยู่ในใจของครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติมาแล้วไง แล้วทำไมจะไปไหนจะต้องมีคน
ล้อมหน้าล้อมหลัง มีبابอคอคคอกอยู่อย่างนั้นนะ มันเป็นพระได้อย่างไร

นี่พูดถึงวันพระนะ วันนี้ตรงกับวันพ่อแห่งชาติ ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้า โลกนี้คือละคร เราต้องเกิดแน่นอน ไม่เกิดในความเป็นมนุษย์ก็เกิดในวัฏฏะ ถ้ามีบุญกุศล
ก็เกิดในพรหม ในเทวดา ในอินทร์ในพรหม

เราเกิดเป็นมนุษย์เป็นอริยทรัพย์ เป็นอริยทรัพย์เพราะเราได้ศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะอะไร เพราะคนป่วยไปโรงพยาบาลไม่มีหมอ ทุกข์เจียนตาย ไม่มี
พระพุทธรูปเหมือนไม่มีหมอ

ธรรมและวินัยเป็นศาสดาของเรา

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาสอนตั้งแต่ระดับของ
ทาน พ่อแม่เลี้ยงดูแลลูกนั่นก็คือทาน ในครอบครัวที่เสียสละ นั่นระบบของทานทั้งนั้นนะ ทาน
คือการเสียสละที่เราพอใจหรือไม่พอใจ สิ่งที่เราตระหนักถึงเหนียวมากน้อยขนาดไหน เพราะอะไร

เพราะเป็นลูกเป็นเต้าของเราไง มีเท่าไรก็ให้มันทั้งนั้นนะ เวลามันร้องไห้บีบคั้นบีบคอเอา
ก็ต้องให้มัน ไม่มีก็ต้องกู้หนี้ยืมสินมาให้มัน เห็นไหม นั่นก็ทาน สะอาดบริสุทธิ์ไหมละ

ไปวัดไปวาทำบุญ ทำบุญมันสะอาดบริสุทธิ์หรือไม่ ทำบุญแล้วได้บุญหรือไม่

เอ็งเลี้ยงลูกอย่างไร

เวลาคนเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เกิดมาทำหน้าที่ของตน คนที่
พระโพธิสัตว์ๆ ใจ เขาเกิดมาสร้างแต่คุณงามความดีของเขา ความดีของเขาเพื่อใคร ก็เพื่อหัวใจ
ของเขา เพราะหัวใจของเขาทำบุญถึงเหว ผั่งในดินไว้

ไม่มีความคิด ไม่มีชีวิต ใครจะเป็นคนทำบุญ ไม่มีเจตนาที่เราจะไปแสวงหาชวนชวนไปวัด ใครจะไป แล้วคนที่มันไป ใครเป็นคนจะยันจะยอให้ไป ถ้ากิเลสมันบอกว่าไม่ไป อยู่บ้านสบาย ของเราเต็มบ้านเต็มเรือน

ไฟไหม้บ้านมันไหม้หมดเลยนะ แล้วไม่มีอะไรเป็นของใครทั้งสิ้น

เราไฟไหม้บ้าน มีใครมาช่วยขนของออกจากบ้านได้เท่าไร เป็นทรัพย์สินของเรา เราเสียสละไปมากน้อยขนาดไหนนั่นก็ของเราจริงๆ ของเราจริงๆ ที่ไหน เพราะมันฝังที่ใจนั้นไว้ เวลามันตายไป เทวดา อินทร์ พรหม บุญบาปไม่เท่ากัน สถานะของเทวดาแต่ละภพก็ไม่เท่ากัน เพราะอะไร

เพราะทำบุญและทำบาปมาแตกต่างกัน ทั้งๆ ที่มีบุญไปเกิดเป็นเทวดาเท่ากัน ก็นี้ไง ก็ที่มันชนสมบัติออกไปจากบ้านของมันนี่ไง ใครชนสมบัติออกจากบ้านได้มากมายขนาดไหน แสงทรัพย์สินของเทวดาจะแสงสว่าง เขามีอิมทิพย์ของเขา นี่ไง นี่บุญของเขา

ไอ้เราไม่ทำอะไรเลย คนนะ ตายแล้วฟื้น เขาไปเจอเพื่อนในยมบาล เราไม่ได้ทำอะไรเลย ก็ไม่มีอะไรเลย เราเพื่อนกันใช่ไหม อาหารของเขาจะไปหยิบปั๊บ หาย หยิบปั๊บ หาย ของเขาไม่ใช่ของเรา

ของเขา เขาไม่ต้องหยิบ เขานั่งอยู่ ไอ้โฮ! ล้อมรอบไปด้วยทรัพย์สินสมบัติของเขาเลย เขาจะมีอิมบุญกุศลของเขาได้ตลอดเวลาของเขา

ไอ้เรา กูไม่ไป กูอยู่ ของกูเยอะเยอะ ตายไป ชีวิตมันตายไปด้วยอายุขัย ไฟ ธาตุไฟมันเผา แล้วก็ตาย ทรัพย์สินตกไว้เป็นมรดกตกทอด มันไปบุญและบาป แล้วเวลาไปยมบาล เห็นเพื่อน เห็นคนรู้จัก เฮ้ย! กูหิวฉิบหายเลย ขอกินบ้าง จับปั๊บ หาย เฮ้ย! กูขอ ทำไมมึงให้กูไม่ได้วะ

กรรม กรรมของใครของมัน ไอ้นี้ของตัวเองไม่ได้ตระหนี่ถี่เหนียวเลย แต่เอ็งหยิบจับมันหายหมดนะ แต่ของกูไม่ต้องหยิบต้องจับ มันมาเต็มที่แล้ว

เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา นี่แค่ทานนะ

ถือศีล มีศีล มีศีลคือความปกติของใจ ถ้าใจมันมีความปกติสุขของมัน

แล้วสมาธิแก้กิเลสไม่ได้ สมาธิแก้กิเลสไม่ได้ คนที่มีวุฒิภาวะมันอ่อนแอไง พอมีอะไร
ขึ้นมาก็ อู้ฮู! บรรลุละกัณฐะ ธรรมบ่าบอคคอตแตก

ถ้าธรรม มันแก้สงสัยเราก่อน แล้วนั่งเจียบ

หลวงปู่เจี๊ยะท่านได้สภิกขาคามีที่วัดทรายงามไง ไม่พูดให้ใครฟังเลย อาจารย์งมมากก็ไม่
พูดให้ใครฟัง ต้องหลวงปู่มันเท่านั้น

ไม่พูดสักคำ สภิกขาคามีนะ ไม่พูดสักคำ ไม่อวดใครเลย เพราะอะไร เพราะเห็นๆ อยู่กับ
ตา

ภาวนาด้วยกัน อยู่ด้วยกัน อีลุ่มขุยแฉก คุณไม่โอ้อวด คุณออกมาอะไรบ่าบอคคอตแตก ใส
นั้นมันรามเกียรติ์แล้ว มันไม่ใช่พระพุทธศาสนาแล้ว มันเป็นฮินดูไปแล้ว อาตมัน อัดตะ เห็น
แน่นอน เห็นตายตัว

ก็ตายตัวของมึง อัดตา

ถ้าเป็นความเป็นจริงของเรานะ ทำตามหน้าที่ของเรา

วันพ่อแห่งชาติ ท่านเกิดมาชาตินี้ท่านได้สร้างคุณงามความดี ได้สร้างบุญกุศล ได้ทำให้
ชาติร่มเย็นเป็นสุข เราได้มาพึ่งพระโพธิสมภารของท่าน

ครูบาอาจารย์เถ้า ถ้าไม่มีกษัตริย์ จะเกิดพระอรหันต์ขึ้นมาได้ยาก ราชานิ ราชชาติตั้งาม
ราชชาติปกป้องให้ประเพณีปฏิบัติ เขาสร้างคุณงามความดีของเขาไง สร้างเมือง สร้างอาณาจักร
สร้างมากมายมหาศาล แล้วให้ใครดูแล

เราสร้างหัวใจของเรา เห็นไหม ปุณฺณ กัลยาณชน บุคคลคู่ที่ ๑ คู่ที่ ๒ คู่ที่ ๓ คู่ที่ ๔ สร้าง
สิ่งมหัศจรรย์ในพระพุทธศาสนา แต่โลกไม่รู้ไม่เห็นด้วย

แล้วเวลาไปทำสิ่งใด ถ้าคนมันอิจฉาตาร้อน มันรังแก มันเหยียบมันย่ำ มันทำลาย แล้ว
ใครคุ้มครอง ใครดูแล ใครจะทำอะไรให้ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติด้วยความสะดวกสบาย ได้ปฏิบัติ
ด้วยความราบรื่น การปฏิบัติขึ้นมามันก็มีการโต้การแย้ง ที่ปฏิรูประบะคานกัน ลัทธิความเชื่อ
ร้อยแปดพันเก้า ใครเป็นคนดูแล

นี่ไง เราเกิดในประเทศอันสมควรนี่ไง เราเกิดในประเทศที่ดั่งามนี้ไง ถ้าประเทศที่ดั่งาม
วันพ่อแห่งชาติไง ท่านทำให้ชาติร่มเย็นเป็นสุข พวกเราได้ชวนขวายกันเพื่อหาอยู่หากินไ้ หา
เลี้ยงปากเลี้ยงท้อง แล้วคนที่มีอำนาจวาสนาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องแล้ว แล้วเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิด
มาพบพระพุทธศาสนาไ้

วันนี้วันพระ ผู้ประเสริฐ ใจเราประเสริฐ อย่าเบียดเบียนใคร อย่ารังแกใคร คุ่มครองคนที่
อ่อนแอกว่าเรา ดูแลคนที่มันทุกข์มันยากถ้าเราช่วยเหลือได้ ถ้าเราช่วยเหลือไม่ได้ก็กรรมของ
สัตว์ แต่เราก็มีน้ำใจให้กับเขานะ มีน้ำใจให้กับเขา มีความคุ่มครองดูแลกับเขา

พ่อแห่งชาติ

เราเกิดมาด้วยบุญด้วยกุศล เกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา
พระพุทธศาสนามหัศจรรย์มาก มหัศจรรย์ที่ไหน มหัศจรรย์ในหัวใจของบุคคลผู้ นั้น เพราะอะไร

อดุตตา หิ อดุตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน จะไปหาครูบาอาจารย์ที่ไหนเฝ้าองค์สมเด็จพระ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ชี้ทางเท่านั้น เราจะต้องฝึกหัด
เท่านั้น

อาหารบนโต๊ะนี้เต็มโต๊ะเลย เรานั่งอยู่นี้แล้วไม่ลุก ไล่คนที่ลุกไปเขาดักอาหาร เขาไปทาน
ของเขา เขาคือหน้าสำราญของเขา เรานั่งอยู่นี้ เราก็ได้แต่มองเขา

“องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ชี้ทาง เธอต่างหากต้องลุกขึ้น แล้วฝึกหัดปฏิบัติ
ของเธอขึ้นมา”

แล้วถ้าฝึกหัดของเธอขึ้นมา แล้วอดุตตา หิ อดุตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน กาลามสูตร
จะไม่เชื่อแล้ว เพราะอะไร เพราะที่มันทำกันกับที่กูทำมันไม่เหมือนกันนะ ใ้กูทำสงบสุขแล้ว กู
ไม่วุ่นวายอะไรกับใคร เ็งจะทำอะไร ไ้โเฮ! แห่แหน มหัศจรรย์พันลึก

แต่ความมหัศจรรย์ของเรานะ มีความปกติสุข สัมมาสมาธิคือจิตปกติสุข สุขอื่นใด
เท่ากับความสงบไม่มี

เห็นแสง เห็นสี เห็นต่างๆ นันมันเป็นจิตเป็นนิสัย ถ้าคนที่เห็นเหตุการณ์อย่างไหนะ ครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมท่านจะทำกลับมาให้เป็นปกติสุข เพราะปกติสุขเป็นสัมมาสมาธิ เป็นสมถกรรมฐาน เพราะยกขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน จะเป็นทางสายกลางในพระพุทธศาสนา

เราเห่อเหิมทะเยอทะยานตามความรู้ความเห็นนั้นไป

หลงปู่ดูลย์บอกใจ เห็นใหม่ เห็น รู้ใหม่ รู้ แต่จริงใหม่ ไม่จริง ไม่จริง ไม่จริง

แต่ถ้าเป็นความจริงนะ ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ ใครจะคัดใครจะค้าน ใครจะทำลายขนาดไหน อยู่ข้างนอก มีคนจ้างวานไปฆ่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใจ ทำไม่ได้หรือทำไม่ได้

นี่เหมือนกัน เราจะตีตราจองยึดมั่นถือมั่น ก็เรื่องของเอ็ง แต่ถ้ามันเป็นสัจจะเป็นความจริงขึ้นมาใจ พระพุทธศาสนาใจ ปัจเจกัตถ์ สันติภูมิ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าฝากศาสนาไว้กับบริษัท ๔ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา

วันนี้วันพระๆ ผู้ประเสริฐๆ ไปวัดไปวา ก็กราบพระพุทธรูป ตัวแทนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไปวัด ไปวัดจะมีโบสถ์เป็นที่อยู่ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โบสถ์วิหาร เป็นกุฏิขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระภิกษุสมมุติสงฆ์ สมมุติสงฆ์อยู่ในกุฏิ

แล้วสิ่งที่เขาเคารพบูชาเวสสุวรรณ เวสสุวรรณเฝ้าอยู่หน้าประตูนั้น นั่นนะเพราะอะไร เพราะเขาเป็นผู้คุ้มครองดูแล

แต่ถ้าเป็นธรรมๆ ธรรมที่ไหน แล้วเรามีสติมีปัญญาอย่างไร

พระพุทธศาสนาเรียบง่าย สอนให้ปกติสุข พระอรหันต์ที่บ้าน พ่อแม่ของเรา ปู่ย่าตายาย นั่นนะพระอรหันต์ของเรา แล้วถ้าเราจะเป็นพระอรหันต์ของเรา เราทำตัวเราให้เป็นพระอรหันต์ ถ้าพระอรหันต์ไม่หันซ้ายหันขวา

หันนะ ที่ไหนมีศรัทธา ที่นั่นมีเหยื่อ หันจนเป็นเหยื่อ ให้เขาชัก ให้เขาลาก ให้เขาจูง

เอ๊ย! ใ้ฉันวุ่นวายนะมึง เขาเอาไว้เทียมเกวียน เอาไว้ลากรถ เราเป็นคน เป็น
พุทธะ คือมีหัวใจ คือมีสติมีปัญญา

วันนี้วันสำคัญทางพระพุทธศาสนาด้วย แล้วถ้ามันสำคัญขึ้นมา สำคัญที่สติปัญญาของ
เรานี่ไง มีศรัทธาแล้วมีสติมีปัญญา ศรัทธาในพระพุทธศาสนา แต่ไม่ศรัทธาใครทั้งสิ้น

เธอจะมีธรรมเป็นที่พึ่งเกิด ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เราจะศรัทธาในพระพุทธศาสนา เราจะศรัทธาสัจธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัม
พุทธเจ้า แต่กูไม่ศรัทธาตัวบุคคลใครทั้งสิ้น เว้นไว้แต่ครูบาอาจารย์ที่ดีงาม เพราะแก้จิต ท่าน
เปิดช่องทางให้ ท่านชักจูง

คนตาบอด เขามีไม้เท้าสีขาว คนหลงป่า เขามีพรานป่าพาออกจากป่า หลงป่า หลงจน
อดตายในป่า หลงทิศ หลงป่า หลงอยู่อย่างนั้นนะ

มีครูบาอาจารย์ที่ดีงาม สาธุ นั่นนะสัจจะความจริงอันนั้น เคารพอันนั้น เคารพครูบา
อาจารย์ที่เป็นธรรม ท่านจะคุ้มครองดูแลไม่ให้เราเป็นวุ่นเป็นว้าย ไม่ให้เราเป็นเหยื่อ ฝึกฝนให้
เรามีสติ

อย่าเชื่อใครง่าย ๆ ต้องพิสูจน์ตรวจสอบ กาลามสูตร ห้ามเชื่อ แต่ศึกษาธรรมะขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นดวงตาของโลก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะ
ปรีณิพพาน พระอานนท์ พระโสดาบันคร่ำครวญเอง

“ดวงตาของโลกดับแล้ว ดวงตาของโลก”

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา มีบุญมีกุศลของเรา ฉะนั้น ตั้งสติไว้
สร้างคุณงามความดีของเรา แล้วให้ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติเพื่อค้นหาพุทธะในใจของตน

ไปวัดไปมานะ ไหว้พระในโบสถ์ แต่หัวใจของเรา พุทธะ ผู้ประเสริฐอยู่ที่นี้ แต่ถ้ามันทุกข์
มันยาก มันทุกข์มันยากเพราะเราเตลิดเปิดเปิงไปกับกิเลสใจ

ตั้งสติไว้ แล้วหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ เดี่ยวเราจะเจอองค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้ากลางหัวอกของเราเอง เอวัง