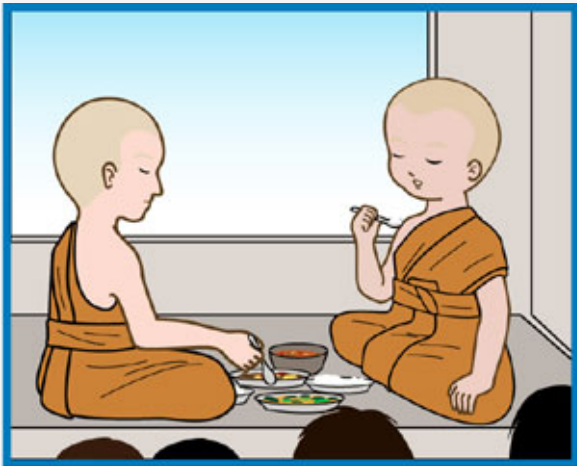


คลายเครียด...ซ้ำซ้ำ...อิงธรรมะ..+++++

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ค. 2552



แถวไก่อ๋อไฮมณะ
จลววพี่



อิมม์...

ฉันแล้ว
ก็มีประโชน์
ต่อว่าภาสดีนะ



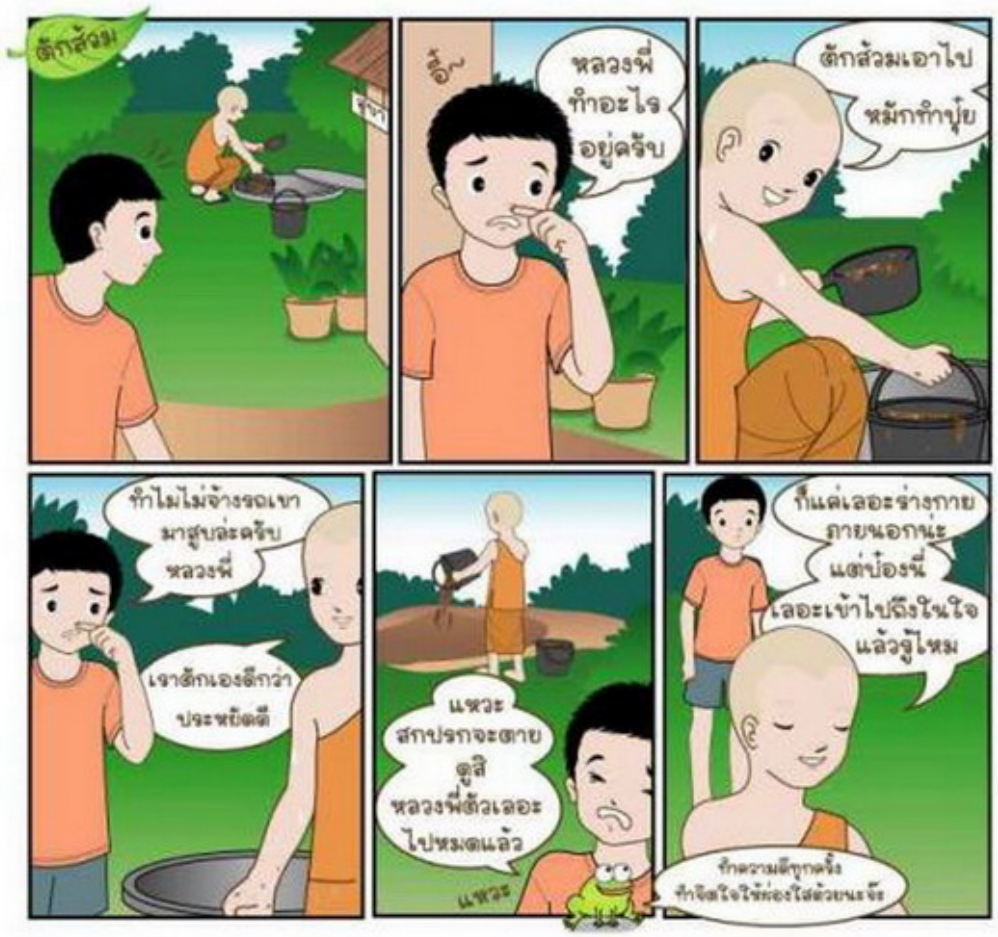
แปลกนะ ปามว่าอ๋อไฮม
กลับตอบเลี้ยวๆ

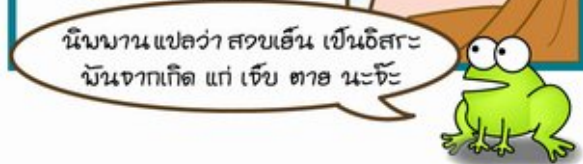


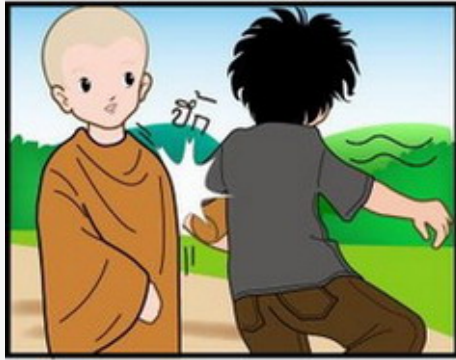
จลววพี่ตอบดีแล้วละ ก็เพราะพวกเราดิถุส
"อ๋อ" อยู่นี้แหละ ก็เวื่อนว่าชทายเกิด
ไม่จุตมันสักที


อ๋อฮิ้น จุ ตา สัมผัส
อ๋อลาก ฮศ สกเสถียร อี อี

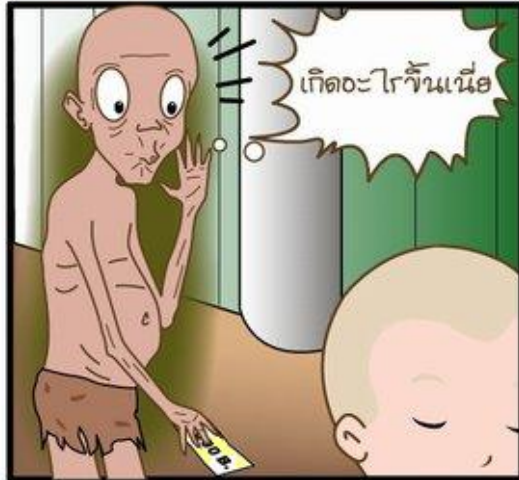








"ตุ๋มของโทษ" ดนอ่อนแอบุติไม่เป็นนะจ๊ะ อีอิ 



สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ



หลววพี้ๆ พระหนุ่มแอบสุขขุขรี
พระอะไรแ่มมาก

เดื่อวฒมะะ ไปเตื่อน
พระหนุ่ม นะคักข



หลววพี้หนุ่มนี้ สวตมนต์เก่วนะ
มากรากทักเกือบักอ



แถมท่านฮ้อสอนทกรมะเก่ว
เด็กๆ ติดกันเฮอะแอะ



อิมม์ ท่านเป็นพระที่ตีรุขนี้
เลขที่เดื่อว

อิมม์

คักข่วไม่ว่าน ไป



เฮาละ ที่นี้ไปเตื่อนท่าน เกือ
สุขขุขรี ได้แล้ว

ข่ว

มอวส่วนดี แล้วค่อฮ้อซึส่วนเสียนะจะ อี อี







มีสิทธิ์เข้าพิภพมะต๋วยกันทุกคนนะจ๊ะ











วิธีปฏิบัตินี้ นำมาจาก 'เมตตากรนือสุต' เป็นคำสอนของพระนุกาณโณ

กระแสน้ำไหลไป ไม่หยุดนิ่ง เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา



สรรพสิ่งทั้งหลายต่าง ๆ รอบตัวเรา ก็ล้วนเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ ฉะนั้นกระแสน้ำ



ความจดจำ ความรู้สึก ความนึกคิด
ที่ปรากฏอยู่ในใจของเรา
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็หายไป
อย่างต่อเนื่อง ฉะนั้นกระแสน้ำ
เช่นเดียวกัน

มองตนให้เห็นความไม่มีตน จะเกิด "จิตว่าง"
หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงนะจ๊ะ

