

บางคนไม่เข้าใจ ฟังพระเทศน์ ฟังตุ้เจ้าเสือดาวเทศน์ หาว่า
เป็นเสือเป็นสิงห์ ฟังอะไรให้เป็นมิติเชิงซ้อน มันไม่ได้มีแค่
เหตุผล มันมีเหตุซ้อนเหตุสลับซับซ้อน มันมีผลซ้อนผลสลับ
ซับซ้อน วิเคราะห์เจาะลึกหน่อย เห็นความสมควรแก่เหตุผล
สอดส่องดู เลือกเฟ้นดู กลั่นกรองเอา เอาที่มันดี ๆ ที่มี
คุณภาพชีวิตคุณภาพ อารมณ์จะได้ดี อารมณ์ดี - เฮง เรา
พูดอีกถูกอีก อารมณ์ดี - เฮง อารมณ์เสีย - ซวย ซวย
เราก็ไม่เอาอยู่ดี จริงไหมละ

หากเกิดอารมณ์เสียเพสียงใจ พุดเวิร์คหลบฉาก มี
ใครมาแหย่ มาแซว เกิดอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว ไม่เข้า
เรื่องเข้าราว ยึดอกรตรง ๆ เต๊ะทำให้มันองอาจผึ่งผายหน่อย
หายใจเข้า ผ่อนเข้ายาว ๆ หายใจออก ผ่อนออกยาว ๆ
ถ้าเราหายใจเข้า ผ่อนเข้ายาว ๆ ลมจะเข้าจมูก ลงคอ ลงปอด
เต็มท้องเลย หายใจเข้า ผ่อนเข้ายาว ๆ ท้องจะเริ่มพอง
กำลังพอง พองสุดพอง พองสุด ๆ เวลาหายใจเข้ามาก ๆ เข้า
ออกซิเจนมันบำรุงเนื้อบำรุงตัวเลือดดำกลายเป็นเลือดแดง
ซาบซ่านเนื้อตัวสบาย เวลาหายใจออก คาร์บอนไดออกไซด์
ระบายออกมา ลมออกมา ท้องเริ่มยุบแล้ว ท้องเริ่มยุบ กำลังยุบ
ยุบสุดยุบ ยุบสุด ๆ

มันต้องดูความเคลื่อนไหว ความเป็นไป ความยกย้าย
ถ่ายเทภายใน ดู - วิปัสสนา ดูถูกเดียว ใจจดใจจ่อ ฟังดู
ฟังรู้ ฟังเห็น จดจ้องมองดู ฟังจี้ ๆ ใจดู ดูความรู้สึกในใจ
ประคองใจดี ๆ เต๊ะทำดู ส้ารวมกิริยา เราต้องส้ารวมกิริยา
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย วาจา ใจ ต้อง 7 อย่างนะ เจ็ด
มันเด็ดขาด สวนมากส้ารวมอินทรีย์ 6 นะโยมนะ ส้ารวม