

ธรรมโดยชอบ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺสฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๓

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

ถาม : เรื่อง “สภาวะธรรมนิพพาน ไม่มีเกิด ไม่ดับ ไม่มา และไม่ไป”

มีวันหนึ่งขณะที่จีจรรย์าน จิตใคร่ครวญเรื่องอนัตตา พิจารณาถึงการมาเองเป็นเอง ทั้ง
ตา หู จมูก ลิ้น กาย มันเป็นเองทำงาน จนถึงจิตมันเป็นเองทำงานเอง ไม่ใช่เรา เข้าไปเจอว่าง
แบบไม่มา ไม่ไป ไม่เกิด ไม่ดับ เมื่อดับตรงจิต ตัวคิด ตัวรู้ ตัวต้นเหตุของเรื่องทั้งหมดนี้เองตัว
อวิชชา อันนี้เข้าใจว่านิพพานเป็นแบบนี้ แต่รักษาไว้ไม่ได้นานค่ะ

ตอบ : นี่คำถามนะ สภาวะนิพพานๆ

เวลาคนที่ประพฤติปฏิบัติ เวลาหลวงตาท่านสอนๆ ถ้านิพพานของปุถุชนก็เหมือนนอน
หลับ นอนหลับสนิท นั่นแหละคือนิพพานของคนที่มีกิเลส มันหลับสนิท พอหลับสนิทแล้วมันปล่อย
วางของมันโดยธรรมชาติของมัน นี่เวลาหลวงตาท่านเปรียบเทียบๆ

แต่นี้มันบอกว่า เราจีจรรย์าน เวลาใคร่ครวญในธรรมะในเรื่องอนัตตาแล้วมันเป็นเอง
เกิดเองทำเองทั้งนั้นนะ

ก็สับสนไหม เวลามันเป็นของมัน

ยังดิ้นะ นี่เราเป็นคนที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์แล้วเราใคร่ครวญในธรรมนะ แต่ถ้าเป็น
ทางโลกนะ คนที่ทำงานหนักเวลาเขาหลับเป็นลมไปเป็นอย่างนี้ เวลาคนจะเป็นลมก็อย่างนี้ ใ้โฮ!
ดาวมาเต็มเลย เวลาภาวนาดีๆ เห็นดวงดาว ดาวเต็มไปหมดนะ นี่มันเรื่องของประสาท เรื่อง
ของความรับรู้ลึก เรื่องของเรื่องภายนอก

แต่ถ้าเรา เขาบอกเขาจีจรรย์านอยู่ แล้วเขาใคร่ครวญธรรมะใน ใจ ใคร่ครวญในธรรม จี
จรรย์านไป เวลามันเกิดวูบเลย มันเป็นเอง ทางตา จมูก ลิ้น กาย ใจ มันไม่มาแล้วมันก็ไม่ไป

มันเจอแต่ความว่าง มันเป็น มันเป็นแป็บเดียว แล้วที่เราสงสัย สภาวะนี้เป็นสภาวะนิพพานหรือไม่

เวลาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือว่าครูบาอาจารย์ที่ท่านเปรียบเทียบกับ ท่านเปรียบคนบ้ากับพระอรหันต์คล้ายๆ กัน

คนบ้า คนบ้ามันบ้ามันขาดสติ แต่พระอรหันต์มันจะเหมือนกันได้อย่างไร พระอรหันต์สติสมบูรณ์อัตโนมัติหมดละ แต่มันไม่ยึดถืออะไร ความไม่ยึดถือ การไม่ยึดถือในตัวตนของตน คนบ้ามันก็ไม่ยึดถือ มันอยู่ตามสี่แยก เวลารถไปรถมา มันยืนขวางมันนอนขวางถนน นั่นคนบ้า

พระอรหันต์ไม่ทำแบบนั้นหรอก แต่เวลาเขาเปรียบเทียบ เวลาเปรียบเทียบว่าพระอรหันต์กับคนบ้าใกล้เคียงกันคือเหมือนกัน ว่าอย่างนั้นเลย

แล้วครูบาอาจารย์บางที่ก็บอกว่า “นิพพานก็เหมือนกับความไร้เดียงสาของเด็กๆ เด็กๆ ที่มันเกิดมา ที่มันยังไม่บรรลุนิติภาวะ นี่สภาวะนิพพาน”

อ้าว! เวรกรรม มันจะนิพพานได้อย่างไรละ ลองขจัดใจมันทิ้งซะแล้ว มันขออะไรไม่ได้ เดียวมันดินอยู่นั่นนะพราดๆ อยู่ นั่นนะ นี่พระอรหันต์ตื่น เขาว่าภาวะไร้เดียงสา

นี่มันเป็นเรื่องจินตนาการว่าภาวะไร้เดียงสา มันไม่เป็นโทษไม่เป็นภัย

เขาบอกภาวะไร้เดียงสา นิพพานเหมือนกับเด็กๆ ที่มันไร้เดียงสา เขาว่าอย่างนั้นนะ

โอ้โฮ! มันเป็นไปได้หรือ

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่เราว่ามันเกิดขึ้นมาๆ มันก็เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นมากับเรา เพราะอะไร เพราะเราซึ่งจักรยานใช้ไหม เราวิตก วิจารณ์ คือเราตรึก ตรึกในธรรมๆ เรื่องอนัตตา

แล้วถ้าแบบมันวูบ มันล้มหล่น มันเป็นไปได้ มันก็เป็นสภาวะแบบนั้น แต่สติสัมปชัญญะสมบูรณ์นะ แต่ถ้าสติสัมปชัญญะไม่สมบูรณ์ ซึ่งจักรยานอยู่มันก็ล้มนั่นนะ คนเป็นลมมันวูบเลยนะ

อันนี้เราบอกว่า อาการของจิตมันเป็นไปได้หลากหลายนัก

เวลาหลวงปู่มั่นท่านพูดไง จิตนี้เป็นได้หลากหลายนัก

จิตนี้เป็น เป็นคนดีก็เป็นคนดีเป็นเหมือนเทวดาเลยนะ เวลาจิตบางคนมันเป็นคนชั่ว มันชั่วร้าย ดูชาวลิ ฆ่าพ่อฆ่าแม่มันทำได้อย่างไร ทำร้ายลูกทำร้ายหลาน ทำร้ายคนในบ้าน เพราะฤทธิ์ของยาเสพติดเป็นไปหมดเลย

นี่ไง จิตที่เวลามันเลวร้ายมันเลวร้ายได้หลากหลายนัก เวลามันดี ดีเหมือนเทวดาเลย คนดีๆ นี่นะ จิตนี้เป็นได้หลากหลายนัก นี่เวลาจิตมันเป็น

ทีนี้มันจิตของเราไง นี่คำถามไง สภาพธรรมที่มันเกิดขึ้นมันเป็นสภาวะนิพพานหรือไม่

ไม่หรอก ไม่ใช่ อะไรก็ไม่ใช่ทั้งสิ้น ไม่ใช่เพราะอะไร ไม่ใช่เพราะคือการเปรียบเทียบไง ก็คือความไม่รู้ของเรา แล้วเราคิดว่ามันน่าจะเป็นอย่างนั้นไง

ถ้าพูดอย่างนี้นะ เวลาหลวงตาท่านพูดถึง ท่านเล่าให้ฟัง เล่าให้ลูกศิษย์ฟังด้วยความ เป็นเรื่องตลก เรื่องการคาดหมายของคน ท่านยกตัวท่านเอง

ท่านออกประพฤติปฏิบัติใหม่ๆ โอ้ย! มันลงทุนลงแรง มันทำเต็มที่นะ มันต้องชวนชวาย เต็มที่ ก็คิดในใจว่า ท่านพูดเองนะ ก็คิดในใจว่า เริ่มต้นมันก็ต้องลำบากหน่อยหนึ่ง พอต่อไปๆ มันก็คงจะดีขึ้น

แล้วเวลาอยู่กับหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นท่านรับประกันเอง เวลาท่านพิจารณาของท่าน พิจารณาเวทนาจนปล่อยวางได้หมด เวทนาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เวทนา เวทนาไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ ไม่ใช่เวทนา ขึ้นไปกราบหลวงปู่มั่น

“เออ! มันต้องอย่างนี้สิ จิตมันไม่เกิดตายตามอรรถาพตลอดไปหรอกเว้ย”

นี่เวลาคนเป็นรับผัวะเลย รับผัวะแสดงว่าท่านก็มีคุณธรรมในใจเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไป เวลาที่คุณธรรมในใจของตนขึ้นไปก็คิดว่า ถ้าปฏิบัติไปแล้วถ้ามันสูงขึ้นดีขึ้นมันคงจะสบายขึ้น มันคงจะดีขึ้น ท่านพูดแล้วท่านก็หัวเราะนะ แล้วตลก

แต่เวลาท่านปฏิบัติจริงๆ แล้วมันหนัก หน้าหน้าไปเรื่อย เพราะอะไร เพราะกิเลสของชั้น โสดาบันมันก็สังโยชน์ ๓ ตัว กิเลสของชั้นสกิทาคามีมันละเอียดลึกซึ้งกว่า กิเลสของชั้น

อนาคตมีละการกระทำประมาทมันยิ่งเหนียวแน่นแก่นกิเลสจะต้องฝ่าฟันกับมัน ยิ่งจะไปค้นคว้า
อวิชา ไปหันรีหันขวางจุดและต่อมอยู่นั่นละ ๘ เดือน

ท่านบอกว่ามันหนักหนาไปเรื่อย เพราะอะไร เพราะกิเลสมันละเอียดลึกซึ้งขึ้นไปเรื่อย
มันซับซ้อนมันซ่อนเงื่อนมากขึ้นไปเรื่อยไป

กิเลสเริ่มต้นมันก็หยาบ มันเล่ห์กลของมันพอจะเท่าทันกัน ก็ยังต่อสู้กันโดยศีล สมาธิ
โดยปัญญาด้วยความสุขุมรอบคอบ แพ้ชนะเป็นครั้งเป็นคราว เดี่ยวแพ้เดี่ยวชนะ เดี่ยวชนะ
เดี่ยวแพ้อยูอย่างนั้นละ ระหว่างกิเลสกับธรรมประหัดประหารกันต่อสู้กัน

เวลาหัดเดินปัญญามันเดินอย่างนั้นละ วิปัสสนาคือทำอย่างนั้นละ ทำซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ
ถ้ามันชนะมันก็เป็นการชนะชั่วคราว ชั่วคราวคือกิเลสมันหลบหลีก มันซ่อนตัวอยู่ การชนะ
ชั่วคราวนี้ตักคปหาน

ถ้ามันซ่อนตัวอยู่ เดี่ยวมันก็พลิกแพลงเอาอุบายใหม่มาหลอกหลวงต่อเนื่องไป ถ้าเรายังมี
สติสัมปชัญญะ ยังเป็นนักปฏิบัติที่ดั่งามอยู่ ก็พยายามจะตั้งสติแล้วทำความสงบของใจเข้า
มาแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนาเข้าไปเผชิญหน้ากับมัน ก็ได้พิจารณาพันตุกันระหว่างกิเลสกับธรรม
ประหัดประหารกันต่อสู้กันท่ามกลางบนหัวใจของสัตว์โลก บนหัวใจของผู้ที่ประพฤติปฏิบัตินั้น

ถ้ามันยังดั่งามมีการกระทำต่อเนื่องไปมันก็ยังประหัดประหารกันต่อสู้กัน ถ้า
สติสัมปชัญญะ ถ้าสมาธิกับปัญญามันสมดุลพอดีต่อกัน มันก็ชนะเป็นครั้งเป็นคราวๆ อยู่อย่าง
นั้นละ นี่เขาเรียกว่าตักคปหาน ของชั่วคราว

ถ้าของชั่วคราว ถ้ามีครูบาอาจารย์ท่านคอยชี้คอยแนะคอยคุ้มครองดูแลให้
ขยันหมั่นเพียร อย่าประมาท อย่าเลินเล่อ ถ้าประมาทเลินเล่อ เศรษฐีธรรม เศรษฐีสมาธิ เศรษฐี
วิปัสสนาเวลามันเสื่อมแล้วเสื่อมหมดเลย

พยายามยับยั้งไว้ พยายามรักษาประคองไว้ให้มันดั่งามของมันอย่างนั้น ดั่งามแล้วเวลา
มันมีสติปัญญายกขึ้นสู่วิปัสสนาซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ จนสมุจเฉตปหานขาด เวลาขณะจิตมันเกิดขึ้น
ไป เวลามันขาด ชันธ ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชันธ ๕ ชันธ ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ชันธ ๕

เวลาชั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชั้น ๕ เวลามันขาด มหัศจรรย์มาก พอมหัศจรรย์มากก็คิดว่ามันจะสะดวกลบหายไปไหน ท่านบอกพอไปข้างหน้า อู้ฮู! จากสติ พอสูงขึ้นก็เป็นมหาสติ พอขึ้นไปจุดและต่อมเป็นอวิชชา นั่นปัญญาญาณ ญาณมคโค ไม่ใช่สติปัญญาอย่างหยาบๆ อย่างนี้

นี่พูดถึงว่าเวลาคนที่ประพฤติกฎปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไปนะ

หลวงตาท่านพูดเอง ท่านพูดกับลูกศิษย์ลูกหาด้วยการซ้ำตัวเอง ตลกความคิดของตัวเองไง มันจะดีขึ้น มันจะสบายขึ้น ท่านบอกมันหนักหนาไปเรื่อย หนักหนาไปเรื่อย หนักหนาไปเรื่อยเพราะกิเลสมันละเอียดลึกซึ้งไปเรื่อย

พญามารเจ้าวัฏจักรมันเป็นพ่อของนางตณหา นางอรดี เป็นพ่อของความโลภ ความโกรธ ความหลงนะ ความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นลูกของพญามารนะ แล้วหลานของมันนะ แล้วเหลนของมันนะ แล้วนักปฏิบัติละ

นี่พูดถึงว่า คนที่จะประพฤติกฎปฏิบัติให้รู้ตามความเป็นจริงแล้วไปเห็นจริงอย่างนั้น สภาวะอย่างนั้นมันถึงจะเป็นนิพพาน ดับสิ้นใจ

แต่เราบอกว่า สภาวะนิพพาน เขาเขียนมาถามนะ

เราบอก ถ้ามันเป็นความชอบธรรม เป็นความชอบธรรมมันเป็นกำลังใจของเรา เราเป็นปัจจัยตั้ง สันติภูมิโก เราได้รู้รู้อยู่แล้ว แล้วมันมหัศจรรย์ขนาดนั้นก็บอกว่าสภาวะนิพพาน

แต่เราไม่รู้รู้นะ เราไม่รู้

เพราะว่าจิตนี้เป็นได้หลากหลายนัก อาการที่เกิดขึ้นแต่ละบุคคล อารมณ์ความรู้สึกของคนมันแตกต่างกันหลากหลาย คนละเอียด คนหยาบ คนปานกลาง ผลกระทบของจิต ผลกระทบต่างๆ มันมหัศจรรย์ แม้แต่การทำสมาธิ

การทำสมาธิ เวลาของหลวงปู่มันท่านเป็นของท่านเอง เวลามันจะลงก็ลงบาดาลไปเลย รังไว้ๆ ดิ่งขึ้นมาก็ขึ้นไปบนสวรรค์นั่นเลย นี่ของท่านมหัศจรรย์มาก

จิตที่มหัศจรรย์นะ จิตที่คิดจิตคะนอง จิตที่เวลามันเป็นไปมันมหัศจรรย์กว่านี้เยอะ แต่ไม่ใช่ความถูกต้องนะ นี่คือการมีกรรม นี่คือการมีสิ่งที่มีอำนาจวาสนาใจ แต่เวลามันลงจนไปถึงบาดาล ลงไปถึงนรกก็ดึงมันขึ้นมา มันพุ่งขึ้นไปข้างบนก็ดึงมันกลับมา ให้มันสมดุลพอดี สัมมาสมาธิใจ

สิ่งที่เป็นๆ บอกว่า จิตคนที่คิด จิตคนที่คะนอง จิตที่คนรับรู้สิ่งแปลกๆ มากมายมหาศาล นั่นสิ่งที่เขารับรู้ รู้ด้วยอำนาจวาสนากรรม แต่ไม่ใช่สัมมาสมาธิ

ต้องดึงกลับมาปกติเป็นสัมมาสมาธิ มันถึงเป็นบาทฐานของการยกขึ้นสู่วิปัสสนา

นี่บอก เวลาคนทำอย่างนั้นแล้วมันผิด ทำอย่างนั้นแล้วมันผิด

มันเหมือนคนชอบ เราก็รู้อยู่ใช่ไหม ทานอาหาร อาหารที่มันเป็นคุณประโยชน์กับร่างกายมันแช่บ่ไหมละ มันอร่อยลิ้นไหม ไม่ชอบ มันชอบตามลิ้นนะ

นี่ก็เหมือนกัน เวลามันเป็น มันเป็นตามลิ้นนั่นแหละ แต่สุขภาพกายมันต้องการอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย แต่สิ่งที่มีรสชาติเอร็ดอร่อยมันให้ผลเป็นโทษแก่ร่างกาย

จิตของคนนี่คิดคะนอง รสชาติที่มันสูงมันต่ำนั่นแหละ อยู่ที่ต้องพยายามควบคุมแล้ว ดัดแปลงแก้ไขให้กลับมาเป็นสัมมาสมาธิจิตปกติที่จะยกขึ้นสู่วิปัสสนา

สัมมาสมาธิคือพลังงานสะอาด พลังงานที่ไม่มีโทษ นี่สัมมาสมาธิโดยพื้นฐาน

แต่ถ้าบอกว่า เวลามันมหัศจรรย์ มันขึ้นไปบนก้อนเมฆ ไปเดินจงกรมบนก้อนเมฆ นั่นเป็นบุญญาธิการของจิตที่สร้างมา ลบล้างไม่ได้ มันมีของมันอย่างนั้น แต่มีอย่างนั้น ถ้าคนมีกิเลสอยู่มันไปยึดติดว่านั่นคือผลงานของตน นั่นมันก็ออกนอกกรรม รอคอยนอกเหตุ นอกผล

เวลาออกนอกเหตุ นอกผลแล้วต้องดึงกลับมา ดึงกลับมา ดึงกลับมาให้เป็นปกติ เหมือนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บุปเพณิวาสนาสติปัญญา จตุปปาตญาณ นั่นแหละออกนอกกรอบ ออกนอกกรรม ดึงกลับมาอาศัยกษญาณ พอดึงกลับมาทำได้มันเป็นปกติ

คนที่ประพฤติปฏิบัติมามันต้องมีความหลงผิด แล้วเห็นผิด แล้วแก้ไขมา มันถึงจะกลับมาถูกต้องได้ คำว่า “ถูกต้อง” ที่นี้คนที่นักปฏิบัติขึ้นมามันจะย่ำอยู่ความผิดพลาด อยู่การกระทำที่ไม่เป็นผลมาเยอะเยะ

แต่เวลาเป็นผลนะ แป๊บเดียวแหละ แต่กว่ามันจะเป็นผลได้มันต้องแก้ไขนั้นมา นี่พูดถึงว่า ถ้าครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติขึ้นมาอย่างนี้มันถึงจะแบบว่าเข้าไปเป็นชั้นเป็นตอนเข้าไป

แต่บอกว่า สภาวะนิพพานอย่างนี้

มันเป็นสภาวะอารมณ์ อารมณ์ความรู้สึก แต่มันตรึงในธรรมๆ มันมีคุณค่าตรงที่เราตรึงในธรรมใจ

เขาบอกว่า วันหนึ่งขณะจีจรรย์าน จิตใคร่ครวญเรื่องอนัตตา ขณะที่วันหนึ่งเราจีจรรย์านออกกำลังกาย เราจีจรรย์านอยู่ แต่เราตรึงในธรรมของเราไป

เวลาคนขบถ พุทโธไป อะไรไป ถ้าจิตมันสมดุลพอดี จังหวะของมัน มันก็ให้อารมณ์ความสุขของเราได้ครั้งหนึ่งๆ เวลาอารมณ์ความสุขอย่างนี้เกิดขึ้นมาเราก็พอใจเป็นเรื่องธรรมดา แต่ก็อยากให้มันอยากได้อากคืออยากเป็นอย่างนั้นมันก็ต้องรักษาอย่างนี้แหละ ค่อยๆ รักษา ต้องค่อยๆ กระทำไป

นี่ตอบแบบพระกรรมฐาน ตอบแบบนักปฏิบัติใจ ไม่ใช่ว่า อู้อู! เราปฏิบัติแล้วจะได้ขั้นสูงได้ขั้นนี้

บัญญัติใครบัญญัติมันนะ บัญชีในธนาคารเราไปตรวจสอบใครไม่ได้หรอก บัญชีใครมีมากมีน้อยขนาดไหนก็ตามเลขบัญชีที่ฝากไว้นั้นแหละ

นี่ก็เหมือนกัน การประพฤติปฏิบัติจะได้ผลไม่ได้ผลก็เช่นแหละ อยู่ที่อำนาจวาสนาของคน อยู่กับการปฏิบัติของคน

นี่พูดถึงว่าสภาวะนิพพาน

ไม่รับรอง แต่ถ้าเป็นความชอบธรรมนะ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม อันนั้นอีกเรื่องหนึ่ง

ถาม : เรื่อง “ปฏิบัติแล้วมีคำถาม”

กราบนมัสการหลวงพ่อกุญ หนูปฏิบัติมาระยะหนึ่งจึงมีคำถาม ขอหลวงพ่อกุญช่วยโปรดเมตตาด้วยค่ะ

ขณะที่ขับรถกำลังจะผ่านสี่แยก ก็มีมอเตอร์ไซด์คันหนึ่งตัดหน้ารถ ขณะนั้นมันเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นมาชัดมาก เกิดขึ้นแล้วก็ดับลง ขาดไปเลย มันเกิดขึ้นเร็วมาก ยังไม่ทันจะพ้นแยกนั้นด้วยซ้ำ พอมาดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นมานั้นไม่มีค้างคาติดใจเลย

การเห็นแบบนี้เรียกว่าใช้สมาธิข่มไว้หรือเปล่าคะ หรือเขาเรียกว่าอย่างไรคะ คือมันเห็นถูกต้องมรรคหรือยังคะ

การที่ดูลมไปเรื่อยๆ แล้วหัวใจมันเต้นเร็วขึ้น ร่างกายรู้สึกตึงขึ้นแน่นขึ้นเหมือนคนโดนรัดขึ้นแข็งขึ้นแล้วมันก็เกิดชาไปทั้งตัว มันเหมือนมีกำลังวิ่งวนในร่างกายมาก ถัดจากนั้นมาดูคำบริกรรมไม่มีแล้ว ร่างกายก็หายไปหมดเลย ทำอะไรไม่ได้ ก็ให้มันรู้ๆเรื่อยๆ มันก็มีความรู้ว่างกว้างมากขึ้นเหมือนไม่มีอะไรเลย

พอออกจากภาวะนั้นแล้วมานั่งทบทวน มันเหมือนไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตนใดๆ เลย สมาธิที่ทำนั้นเป็นสัมมาสมาธิใช่หรือไม่คะ

นั่งสมาธิไปสักครู่นึงมันเหมือนจะเข้าไปในร่องที่มันเคยเข้าไปแล้วทำให้เกิดภาวะตัวแข็ง เหมือนมีพลังงานในร่างกายที่วิ่งชาน อาการแบบนี้เป็นการเข้าสมาธิที่ถูกต้องไหมคะ หนูขออนุญาตไปเรียนธรรมะกับพระอาจารย์ได้ไหมคะ

ตอบ : โอ้โฮ! จะเปิดโรงเรียน

ในการประพฤติปฏิบัติก็คือการประพฤติปฏิบัตินะ ถ้าการประพฤติปฏิบัติ เวลาครูบาอาจารย์ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราท่านบอกว่าจะปฏิบัติที่ไหนก็ได้ เพราะอะไร

ยิ่งหลงปุ่ฝั้นท่านสอนเลย อย่าหายใจทิ้งเปล่าๆ อย่าหายใจทิ้งเปล่าๆ เวลาเราหายใจอยู่ ถ้าเรามีสติปัญญา เรากำหนดลมหายใจของเรา ไม่หายใจทิ้งเปล่าๆ แล้วถ้าจิตมันกำหนดลมหายใจ นั่นเป็นการเริ่มปฏิบัติ ถ้าเป็นการเริ่มปฏิบัติแล้วปฏิบัติที่ไหนก็ได้

แต่ถ้าเป็นคำถาม คำถามนี้บอกว่า เวลาที่เราขับรถไปถึงสี่แยกแล้วมีมอเตอร์ไซด์ตัดหน้า แล้วมันเกิดอารมณ์ขึ้นมาชัดเจนมาก แล้วมันดับทันทีเลย

นี่มันก็วาทสนานะ วาทสนา เห็นไหม ถ้าเป็นทางโลก ถ้ามีมอเตอร์ไซด์มาตัดหน้า เวลามันโกรธ โกรธแล้ว ดุสิ มันมีปัญหากันตามท้องถนนมากมายไปเลยละ

เวลาคนเอารถเอาเปรียบมันก็จะเอารถเอาเปรียบไป ใจคนชื้อ คนชื้อก็อยู่ข้างหลังนั่งอยู่นั่นนะให้เขาเบียดไปก่อน แต่ถ้าคนมีธรรมนะ เข้าหยุดให้ เขาให้ทาง เขาเปิดทางให้

มันอยู่ที่ว่าเราไปเจอคนในเวลาอะไร เวลาคนคนนั้นที่เขามีสติปัญญา เขามีสติยับยั้งอารมณ์ของเขาได้มันก็ดี เราไปเจอเฟิ่นเจอไฟ เจอโทสจิริต ใจคนขับรถมาแล้วมันเบียดเขาไปทั่ว แล้วเราไปเจออย่างนั้นเราก็ไปเจอความทุกข์ความยาก

ฉะนั้น เวลาที่เราอยู่ในประสบการณ์ที่วารถติดขนาดนี้ แล้วเวลามีรถมาตัดหน้า อารมณ์มันเกิดขึ้น

มันเกิดขึ้น ที่มันดับไปๆ เพราะเวลาอะไรสิ่งใดมันเกิดขึ้น ถ้ามันดับไปนะ ถ้าเรามีสติเท่าทันมัน มีสติเท่าทันมัน มันเห็นผลไง แต่อารมณ์อย่างนี้มันเกิดขึ้นกับหลายๆ คนได้ เกิดขึ้นกับคนทั่วไปได้ แต่เขาไม่เคยสนใจจิตของเขาไง เขาไม่เคยสนใจอารมณ์ความรู้สึกของเขาไง เขาไปสนใจแต่เงินทองแต่ตำแหน่งหน้าที่การงานไง เขาไม่สนใจถึงจิตใจของตนไง

ถ้าเราเป็นชาวพุทธ เราเป็นนักปฏิบัติ เรามีเวลาเราก็นั่งสมาธิภาวนาของเรา ถ้าเรานั่งสมาธิภาวนาของเรา เราฝึกหัดหัวใจของเราไว้ไง เวลาหัวใจของเรามันไปเกิดผลกระทบอย่างนี้ ผลมันแสดงออกไง

เหมือนคนออกกำลังกายตอนเช้า คนที่ออกกำลังกายๆ ร่างกายเขาแข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บเขาน้อยกว่าคนอื่นแน่นอน แต่ถ้าเวลามันจะเจ็บป่วยขึ้นมามันก็เรื่องธรรมดา แต่ร่างกายมันแข็งแรงกว่าเพราะอะไร เพราะเขาได้ออกกำลังกาย เขาได้ดูแลรักษาร่างกายของเขา

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเขาบอก เราเคยปฏิบัติ เราเคยหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ เราดูลมหายใจของเรา เราพิจารณาของเราตลอดเวลา แล้วเวลามันมีผลกระทบขึ้นมามันมีวัฏขึ้นไ้มันมีภูมิด้านทานไ้ม เพราะเราฝึกหัด เราฝึกหัดของเราไว้

เราฝึกหัดของเราไว้ ถ้าเวลามันมีอะไรเกิดขึ้น ถ้าสติมันทันมันก็ทัน ถ้าสติไม่ทันมันก็โมโหไปนิดหนึ่ง มีอารมณ์ไปพักหนึ่ง แล้วได้สติมันก็กลับมา แต่ถ้ามันขาดสติเลย พอมันโมโห อดหนึ่งมันไปกับเขาแล้วไปยาวเลย แต่ถ้ามีสติปัญญาเราฝึกหัดอย่างนี้ มันจะเท่าทันของเรา

แล้วเท่าทันของเราเนะ ในบ้านในครอบครัวของเรามันจะดีใจมากเลย เออ! เรามีผู้ที่ควบคุมอารมณ์ได้อยู่ในบ้านมันเป็นประโยชน์ไ้ม

เวลาอยู่ในครอบครัวของเรา ต่างคนต่างสาได้อารมณ์เข้าไ้มกันเหมือนสาดน้ำ มันมีแต่ผลกระทบทั้งนั้นเนะ แต่ถ้ามีคนเขาเก็บไว้ได้คนหนึ่ง มีคนเขาดูแลคนหนึ่ง การสาดน้ำก็สาดอยู่ฝ่ายเดียว ถ้าเขาสาดอยู่ฝ่ายเดียว อีกฝ่ายไม่ตอบโต้ มันก็จบ มันก็ไม่มีเรื่อง แต่ถ้ามันสาดน้ำมาเราก็สาดไ้ม อ้าว! คนมีค่าเท่ากัน จะมาเหยียดหยามไ้มไม่ได้ มันก็ทำลายกันไปทั่ว

แล้วถ้ามันเป็นจริง บัจจัตตัง สันทิฏฐิโก พระพุทศาสนา พระพุทศาสนาสอนให้เอาชนะตนเอง เอาชนะกิเลสในใจของตนเอง ถ้าเอาชนะกิเลสในใจของตนเองนี้ผู้ประเสริฐ

ผู้ประเสริฐคือเอาใจของตนไว้ในอำนาจของตน

คนพาลที่จะไปย่ำคนอื่นไ้ม จะเอาชนะเขา จะย่ำยี้เขา จะให้เขาเชื่อตัวเอง ไ้มมีทาง

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทเจ้าบอกเลย กาลามสูตร อย่าให้เชื่อ อย่าให้เชื่อ แต่คนเชื่อ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทเจ้า ๒,๐๐๐ กว่าปีมาแล้ว ๒,๐๐๐ กว่าปีมาแล้วยังเคารพนับถือกันอยู่เลย หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นเคารพเต็มหัวใจเลย

ท่านไม่ให้เชื่อ แต่พวกเรากลับศรัทธาไ้มความเชื่อ

นี่ไ้ม นี่ก็เหมือนกัน ที่เขาบอกว่า สิ่งไ้มเวลาไปตามสี่แยกแล้วโดนมอเตอร์ไซด์ตัดหน้าอารมณ์มันเกิดทันที แล้วมันก็ดับทันทีเลย

มันให้เห็นมูลภาวะสิ่งที่ได้ฝึกฝนฝึกหัดมันก็จะเกิดขึ้นกับเรา สิ่งที่ไม่ได้ฝึกฝนไม่ได้ฝึกหัดมันก็เกิดเป็นผลลบ เกิดเป็นโทษะ เกิดเป็นผลกระทบ แล้วมีเหตุผลนะ เวลากิเลสมันจะทำลายให้เรา เหตุผลมันเต็มเลย อ้าว! ก็เขาตัดหน้าเรา มันชี้เลยละ มันชี้เลย มันจะไป เหตุผลมันเยอะมาก

แต่ถ้าเป็นธรรมนะ ดับ

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลาย เขาอาจจะรีบด่วน เขาอาจมีธุระจำเป็น หรือเขาอาจจะพลั้งเผลอ เขาไม่ได้ตั้งใจ ถ้ามันสพฺเพ สตฺตา สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เป็นสุขๆ เกิด ถ้ามันเป็นไปแล้วให้มันเป็นไป ถ้ามันไม่เป็นเราก็รักษาไว้ เพราะเราไม่ไปเป็นคดีกับใครทั้งสิ้น เราพยายามหลบหลีก เราไม่ไปต่อล้อต่อเถียงกับใครหลบหลีก

เว้นไว้แต่หัวหน้าผู้รับผิดชอบ เจ้าหน้าที่เง เจ้าหน้าที่ตำรวจต้องตัดสิน ต้องตัดสินเวลาเกิดปัญหาให้จบลงให้ได้ ผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบเขาต้องรับผิดชอบหน้าที่ของเขา

อย่างเราเป็นหัวหน้า เป็นผู้รับผิดชอบในเขตอาวาส เราก็ต้องตัดสิน เราก็ต้องจัดการของเราให้มันสงบเรียบร้อย แบบหลวงตาท่านสอนไว้

ท่านบอก เหมือนชุมชนใดชุมชนหนึ่งมันมีสระน้ำอยู่สระหนึ่ง สระน้ำนั้นควรใสสะอาด เพื่อเป็นที่ดื่มกินของชุมชนนั้น แล้วมันมีคนพาลเที่ยวไปขับถ่ายอยู่ในสระนั้น แล้วน้ำใช้สอยของชุมชนนั้นมันจะเป็นน้ำใช้สอยของชุมชนนั้นได้อย่างไร

นี่เหมือนกัน หัวหน้าที่รับผิดชอบ สิ่งที่รับผิดชอบไว้เพื่อสังคมเพื่อชุมชน แล้วใครจะมาขับถ่าย มาสร้างสิ่งที่เป็นมลภาวะที่เลวร้าย แล้วหัวหน้าไม่รับผิดชอบ ใช้ไม่ได้ นี่เป็นหน้าที่ ถ้าพูดถึงว่าเวลาหน้าที่ต้องรับผิดชอบเป็นหน้าที่

แต่เวลาเราประพฤติปฏิบัติ เรารับผิดชอบต่อชีวิตของเรา ถ้าเราฝึกหัดของเราแล้ว จิตใจของเราถ้ามันมีสติมีปัญญาขึ้นมา สิ่งว่ามันเกิดขึ้นเราเห็นเลย เราเห็นเลยนะ มีผลกระทบปึ๊บ มันดับทันที มันเข้าใจทันที นี่คือนิสงส์ของการประพฤติปฏิบัติ

แล้วเขาก็ถามต่อ ถามต่อว่า เวลานั้นสมาธิแล้วเวลาหายใจเข้านี้ก็พุท หายใจออกนี้ก็โ
แล้วตัวมันแข็ง อาการแบบนี้มันเป็นแบบใด

ให้วางอารมณ์ตามสบาย ให้วางอารมณ์พอดีๆ อย่างเช่นเรา เราทำสมาธิทำมาเกือบ
เป็นเกือบตายแล้วไม่เห็นได้สักทีหนึ่ง แล้วมันอยู่คราวหนึ่งเราก็ปล่อยตามสบาย จิตมันลง
สมาธิขึ้นมา โอ้ย! มันเด่นชัดมีความสุขมาก

หลวงตาท่านสอน ให้จำอารมณ์เหตุ ให้จำวิธีการที่เราทำวันนั้น วิธีการเรากำหนดอย่าง
ใด เราตั้งสติอย่างใด แล้วเราพยายามทำอย่างนั้น เพราะทำอย่างนั้นแล้วมันสมดุลพอดีแล้วมัน
ก็จะลง จะเข้าสู่สัมมาสมาธิได้

ถ้ามันเข้าสู่สมาธิได้ เวลามันเข้าสู่สัมมาสมาธิได้มันเป็นผลงานอันยอดเยี่ยม ยอดเยี่ยม
เพราะจิตของตนได้รับความสุข พอได้รับความสุขแล้วมันอยากได้ต่อ มันอยากได้ต่อ มันเป็น
กิเลสซ้อนกิเลสไป ความอยากอันนั้นมันจะมาขุดคุ้ย มันจะมากะพือให้จิตสงบได้ยาก แล้ว
เวลามันทำแล้วทำเล่าด้วยความมุมานะของตนจนมันทอดอาลัย เดี่ยวได้อีกทีหนึ่ง

ธรรมชาติของกิเลสมันก็เป็นแบบนี้ แล้วครูบาอาจารย์ก็รู้เป็นแบบนี้ แล้วเวลาปฏิบัติ
จริงๆ ไม่เท่าทันมันนะ ให้มันมาหยอกมาล้อ มาพะเน้าพะนอ แล้วก็อยู่กับกิเลสมันนะ ไม่อยู่กับ
ธรรมนะ

ถ้าอยู่กับธรรมคือศีล สมาธิ ปัญญา คือจิตสงบระงับความดิ้งาม นี่เป็นธรรม ใจความ
พุ่งชาน ใจความสงสัย ใจความเลินเล่อ นั่นนะกิเลสทั้งนั้นนะ แล้วสิ่งที่เวลามันทำลายๆ ก็คือ
กิเลสมันทำให้เราประพฤติปฏิบัติได้ยากไป เราก็พยายามทำของเราให้มันถูกต้องตามดีงาม
อย่างนั้น ถ้ามันเป็นความจริงของมัน

แล้วสภาวะที่เขาบอกว่า เวลาตัวเขาแข็งเหมือนมันมีพลังงาน

จิตนี้มีหัตตจรรยัค เวลาคำนะ แล้วจิตประเภทใด สงบไปโดยธรรมชาติก็มี สงบไปโดย
สงบแล้วออกรู้ก็มี เวลาออกรู้ รู้ในอะไร รู้ในภาพ รู้ในความเห็น รู้ต่างๆ

เขาว่าเกิดนิมิต เกิดต่างๆ

อันนั้นจะจิตสงบแล้วมันถึงออกรู้ ถ้าจิตมันไม่สงบ มันไม่ดีขึ้น มันออกรู้อย่างนั้นไม่ได้ แต่ออกรู้นั้นมันเป็นแค่จำจิ้ม แล้วจำจิ้มจะชอบ แต่ไก่อทั้งตัวไม่เอา จะเอาน้ำจิ้ม

เราอย่าไปสนใจน้ำจิ้มสิ เราก็พุทโธไปเรื่อยๆ บังคับไว้ พุทโธไปเรื่อยๆ ถ้าเรื่อยๆ มันจะละเอียดไปเรื่อยๆ

แล้วเขาบอกว่า เวลาเขากำหนดพุทโธๆ ไป เวลามันวูบมันหายหมด

ใช่เรื่องภาวนา

เวลาพุทโธๆ ไปแล้วร่างกายมันแข็งไปหมดเลย จนมันไม่เหลืออะไรเลย มันก็กำหนดรู้ไปเรื่อยๆ มันรู้กว้างขึ้น มันรู้ดีขึ้น

ส่วนใหญ่นี้เป็นคำพูด เป็นความเข้าใจ แต่โดยข้อเท็จจริงมันปล่อยพุทโธมาแล้ว มันปล่อยคำบริกรรมมาแล้วมันถึงรู้จริงๆ อย่างนั้นนะ

ถ้ารู้จริงๆ ต้องกำหนดพุทโธ ต้องกำหนดไว้ คำบริกรรมไป

ดูสิ เวลาตะกอน น้ำถ้ามันหมุนเวียนอยู่มันก็ขุ่นอย่างนั้นนะ ถ้ามันนิ่ง ตะกอนมันก็จมลงสู่ก้นแก้ว แล้วถ้าตะกอนน้ำ แล้วมันเกิดจากอะไรล่ะ มันเกิดจากอะไร มันเกิดจากการแกว่งสารส้ม มันเกิดจากอะไร

นี่ก็เหมือนกัน เหตุที่เรอบริกรรมอยู่ มีการกระทำอยู่ จิตมันถึงมีการกระทำ จิตมันถึงมีกำลังขึ้นมา จิตมันถึงไม่ปล่อยให้มันลงสู่ก้น

ใครมาก็นิ่งๆ นิ่งๆ

แล้วบอกพุทโธได้ไหม

ได้ค่ะ

ไม่ทำ คือมันเหนื่อยไง มันเหนื่อย

เราพยายามนะ เวลาเราพุทโธๆ ไม่เอาสมาธิ เวลามันดิ่งลงนะ มันควงส่วนลงเลย ดิ่ง
อย่างไรมันก็ไม่อยู่ มันจะลง ถ้าลงอย่างนั้นลงโดยอะไร ลงโดยสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ลงโดย
เหมือนนั่งเด่นๆ อย่างนี้แล้วมันลง นี่ชัดๆ

แต่บอกว่า มันเจียบ มันเหมือนรู้

เข้าข้างตัวเองไง คนที่พูดส่วนใหญ่เข้าใจว่าตัวเองยังมีสติสมบูรณ์ แต่ความจริงคือมัน
หายไปหมดแล้ว ความจริงคือมันตกง่วงค์ ความจริงมันวูบหายไปเลย แล้วพอรู้สึกตัว ถ้าง่วงค์
มันลึกๆ นะ เหมือนคนสะดุ้ง สะดุ้งจากตื่นนอนเลยแล้วกันล่ะ แต่ถ้ามันคนธรรมดา มันไม่
เหมือนสะดุ้ง มันก็รู้สึกตัวขึ้นมาเหมือนตื่น โอ้ย! เราไม่หลับหรือ เรานั่งชัดๆ

ฉะนั้น สิ่งว่ามันเกิดขึ้นมันต้องพิสูจน์ไปเรื่อยๆ เวลาปฏิบัติไปแล้ว บ้างจัดตั้ง สันติภูมิโก
เราเอง รู้ชัดเจนมามาก ความรู้ชัดเจนนของเรารู้ชัดเจนนต่อเมื่อมีผลกระทบ แต่การกระทำมีผลที่มัน
เกิดขึ้น ผลที่มันเกิดขึ้นจากบุญกุศลในการฝึกหัดภาวนา เวลาเกิดเหตุการณ์เฉพาะหน้า

หนึ่ง รถมาตัดหน้า แล้วเราเกิดอารมณ์ขึ้น กับถ้ามันประสບอุบัติเหตุแล้วเรามี
สติสัมปชัญญะพร้อมล่ะ เห็นไหม

ถ้ามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์มันไม่ประมาทในชีวิต มันไม่เกิดอุบัติเหตุ มันไม่เกิดการ
ทะเลาะเบาะแว้ง มันไม่เกิดผลกระทบ มันไม่เกิดคดี ถ้ามีสติ เราพาชีวิตของเราให้มันสมบูรณ์
แบบไป

นี่ไง ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ธรรมะย่อมคุ้มครอง

ในชาวพุทธเราอยากมีเบญจภาคี อยากมีครบเลย แต่ความจริงถ้าเราไม่ประมาทในชีวิต
เรามีพุทธะ เรามีพระพุทเจ้าอยู่กลางหัวใจ เราจะไปมีพระเครื่องไว้ห้อยคอทำไม

เรามีพระพุทเจ้าอยู่กลางหัวใจ เรายะลิกพุทโธๆ อยู่เนี่ย เราแขวนพระพุทเจ้าอยู่ที่กลาง
หัวใจของเราเลย เราจะไปแขวนพระอะไรอีก แต่เขาต้องการเบญจภาคีกันนะ องค์หนึ่งหลายสิบ
ล้านนะ

แต่เรามีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาทกับชีวิต แล้วมันจะไม่มีอุบัติเหตุ แล้วเวลาประพาศติปฏิบัติไปมันจะมีความสุขนะ

สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี แล้วจิตของเรา ชีวิตของเรา เราอยากก้าวหน้า เราอยากพัฒนาขึ้นไป เราเกิดมาเป็นคน แล้วถ้ามีสติสัมปชัญญะ เราจะเป็นมนุษย์ ถ้าเป็นมนุษย์แล้วเราฝึกหัดประพาศติปฏิบัติไป

ในบรรดาสัตว์สองเท้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประเสริฐที่สุด ในการประพาศติปฏิบัติของมนุษย์ มนุษย์เป็นอริยชนได้ จิตใจที่เป็นอริยภูมิมันเป็นกันที่ไหน

พระนะ ดุสิ ดูหลวงปู่มัน ดูหลวงตา ก็เป็นพระเหมือนเรา เป็นคนเหมือนเรานี้แหละ แต่หัวใจที่เป็นอริยชน เป็นอริยภูมิ จนถึงภูมิสูงสุด มันมีคุณค่าขนาดนั้นนะ

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะในการฝึกฝนในการควบคุมดูแลแล้วฝึกหัดของเราขึ้นไป แล้วมันทำต่อเนื่องไป

นี่พูดถึงว่า สิ่งที่เขาบอกว่า รถเขาปาดหน้าแล้วมันดับไปอย่างนั้นนะ มันคืออะไร

มันก็คือว่ามีสติตรึกในธรรม ในหัวใจของเรามันตื่นตัวตลอดเวลา มันตื่นรู้ จิตใจมันตื่นรู้ นี่เป็นรสชาติหนึ่ง

แล้วสิ่งที่ว่าดูลมหายใจแล้วหัวใจมันเด่นแรง แล้วมันเหมือนรัดตัวเอง ตัวมันแข็งแกร่งเลย

ค่อยๆ วางใจให้เป็นกลางแล้วฝึกหัดต่อเนื่องไป วางใจให้เป็นพินสามสายใจ เส้นกลางพอดี แล้วดูใจของตน ปฏิบัติต่อเนื่องไปๆ มันติดขัดอย่างไรค่อยๆ แก้ไขไป ให้มันสงบระงับเข้ามาให้เป็นสัมมาสมาธิ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี แล้วใช้ชีวิตประจำวันก็ฝึกหัดใช้ปัญญา

จะทำงานมันก็ใช้ปัญญาอยู่แล้ว ใช้ความคิดอยู่แล้วไง ความคิดที่มีสติสมบูรณ์แบบมันก็มีผลมาจากจิตที่มันมั่นคง ฝึกหัดอย่างนี้มันจะพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ อย่าขี้เกียจ พยายามฝึกหัดของตน พอปฏิบัติของตนขึ้นไปแล้วมันจะเป็นการฝึกหัดของเรา

อาการแบบนี้ใช้สมาธิที่ถูกต้องไหมคะ แล้วมันจะเป็นมรรคหรือไม่คะ

คำว่า “เป็นมรรคหรือไม่เป็น” สัมมาทิฏฐิถูกต้องดังาม เราผู้ชัดเจนของเรานะ

เรากินอาหารถ้ามันสมบูรณ์แบบ เราก็จะรู้รสชาติว่ามันสมบูรณ์แบบ ถ้ามันเปรี้ยวไป เค็มไป เผ็ดไป เราก็รู้เหมือนกัน

จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้ามันจะเป็นมรรคๆ มรรค ๘ สัมมาทิฏฐิถูกต้องดังามแล้วมันจะ ดังามต่อเนื่องกันไป

แล้วถ้ามันจะไม่ถูกต้องดังาม เวลาเครื่องปรุงเง เต็มหนักมือไปหน่อยหนึ่ง อารมณ์เราไ ความชอบความไม่ชอบต่างๆ มันไปปรุงแต่งมากเกินไป เราไม่ต้องใช้เครื่องปรุง ปรุงแต่งมากเกินไปแล้วเราก็หลงทางไป เราทำให้มันสมบูรณ์แบบของเรา ประพฤติปฏิบัติของเราเพื่อ ประโยชน์กับเราเนาะ เอวัง