

ข้อเท็จ

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕

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

ถาม : ข้อ ๒๗๗๑. เรื่อง “ข้อใจเรื่องการภาวนา”

กราบนมัสการหลวงพ่อก ขอกราบเรียนเรื่องการปฏิบัติภาวนา

ในวันหนึ่งฝนตก หนูตากฝนล้างรถอยู่ และได้ภาวนาไปด้วย การเข้าสมาธิเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก เข้าสมาธิลึกเข้าไปและค่อยผ่อนออก ถึงจุดหนึ่งถึงทรงตัวอยู่ที่การเห็นจิตและกาย แยกดับ ขณะที่ดูสิ่งนี้อยู่ เสียงหนึ่งดังขึ้นบอกว่า “ทุกข์ข้าง บ่ทุกข์ข้างใน”

หลังเสียงนี้จบลง จิตดีดออกมาเลยเจ้าคะ มันตกใจจะหลวงพ่อก

สมาธินี้เกิดขึ้น มันแยบคาย นุ่มนวล รวดเร็วมาก และไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนเจ้าคะ แต่คิดว่าที่ฝึกภาวนาแบบนี้ยังไม่เพียงพอ มีความท้อเกิดขึ้นในช่วงนี้เจ้าคะ และในระยะนี้แทบไม่สะดวกไปวัดครูบาอาจารย์ ด้วยหนูเป็นแม่บ้านดูแลลูก ลูกก็ติดมาก สองคนเจ้าคะ ๕ ปี ๗ เดือน และ ๓ ปี ๕ เดือน (หนูและสามีสอนลูกให้รักาศิล ๕ เจ้าคะ)

อยากขอบพระคุณหลวงพ่อกที่เมตตาหนูและสามี หนูพบหลวงพ่อกที่วัดป่าบ้านตาดเมื่อปี ๒๕๕๒ ถึงตอนนี้ยังไม่มีบุญได้พบอีกเจ้าคะ สามีของลูกพึ่งเทศน์หลวงพ่อก นั้นทำให้หนูมีโอกาสถามธรรมหลวงพ่อก กราบขอบพระคุณเจ้าคะ

ตอบ : อันนี้คำถามๆ นะ คำว่า “ข้อเท็จ” ข้อเท็จเพราะมันเป็นเรื่องของกิเลสใจ เป็นเรื่องของกิเลส เวลาทำคุณงามความดีใจ นักกีฬาส่วนมากไม่มีวินัยในการฝึก ฝึกในวิชาซีพของตน เวลานั้นกีฬา เวลาฝึกกีฬา เขาไม่ค่อยซ้อมใจ แต่เวลาแข่งขันนะ จะลงแข่งขัน แล้วแข่งขัน ถ้าลงไปแล้วก็สู้เขาไม่ได้ เพราะไม่มีวินัยในการฝึก

เวลาข้อเท็จ นักกีฬามีการฝึกฝนของเขา

ในการประพฤติปฏิบัติของเรา เรารวบรัดตัดตอนเลย รวบรัดตัดตอนเพราะมีครูบาอาจารย์ท่านประพฤติปฏิบัติมาแล้ว

ถ้าไม่รวบรัดตัดตอนมาเลย เห็นไหม เราชาวพุทธเราอยากจะปฏิบัติ เราต้องศึกษาค้นคว้าธรรมะของพระพุทธเจ้า แล้วก็เริ่มต้นจับจดว่าจะทำซ้ายทำขวา ล้มลุกคลุกคลานอยู่อย่างนั้นนะ

แต่เรามีครูบาอาจารย์ของเรา ข้อวัตรปฏิบัติเป็นเครื่องอยู่ของใจๆ ใจนี้มันหายไปหมด มันติดไปหมด เพราะมันมีต้นหาความทะยานอยาก

ฉะนั้น เวลามันติดไปหมด แล้วมันก็ติดแบบกิเลสพาติดไป กิเลสพาติดคือกิเลสมันชอบรูป รส กลิ่น เสียงอะไร รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร

เรารักษาศีลของเราแล้วเราพยายามฝึกหัดปฏิบัติของเรา ถ้าให้มันจิตสงบเข้ามาๆ ถ้าจิตมันสงบ เราตั้งใจทำๆ

คนปฏิบัติ เขาบอกว่าให้วางใจให้เป็นกลาง อย่าเกร็ง อย่าปล่อยปละละเลย ไม่ไปทางซ้ายและทางขวา

ในพระพุทธศาสนาคือทางสายกลางๆ แต่เราประพฤติปฏิบัติมันเนิ่นนาน เวลาเราปฏิบัติตามความเป็นจริง แล้วมันไม่มีสิ่งใดเป็นขึ้นเป็นอันเลย

แต่เวลาเราปฏิบัติไม่มีสิ่งใดเป็นขึ้นเป็นอัน เราจะให้กำลังใจเราตลอดเวลาว่า ผู้ที่ประพฤติปฏิบัตินี้ ให้ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้เป็นจริตเป็นนิสัยติดหัวใจเราไป

ถึงเราปฏิบัติแล้วเราจะไม่ได้ผล ปฏิบัติแล้วมันไม่ได้ผลอย่างตามที่ว่าครูบาอาจารย์บอกแหม! จิตมันสงบแล้วมีความสุขมาก มันแว้งว่างไปหมด

เรายังไม่เคยเจอประสบการณ์ประเทพนั้น เพราะเราปฏิบัติยังไม่ถึงประเทพนั้น เราก็ฝึกหัดของเราไป มันก็เป็นทีวาทสนา เห็นไหม

ดูคนเล่นหอยๆ คนซื้อหอยทั่วประเทศเลย ฎุกรางวัลที่ ๑ นับหัวได้

นี่เหมือนกัน เราปฏิบัติฯ ชาวพุทธอยากปฏิบัติทั้งนั้นนะ แต่จิตนิสัยอำนาจวาสนาของคนมีมากน้อยขนาดไหน เราก็ฝึกหัดของเราไป ถ้าเราฝึกหัด เวลาปฏิบัติฯ มันข้อเท็จ ปฏิบัติแล้วมันไม่ได้สิ่งใดเลย

แต่บุญกุศล บุญกุศลที่เราได้ประพฤติปฏิบัติมามันเป็นพื้นฐาน มันเป็นพื้นฐานให้เวลาเราทำงานของเรา เห็นไหม

เขาบอกว่า วันหนึ่งฝนตก หนูดากฝนล้างรถอยู่ แล้วภาวนาไปด้วย การเข้าสมาธิเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก

นี่ไง สิ่งที่การเข้าสมาธิมันเกิดขึ้นรวดเร็วมาก เวลาเราล้างรถ แล้วเราปฏิบัติไปด้วย เราปฏิบัติ เรากำหนดลมหายใจของเราไปด้วย เราล้างรถไปด้วย นี่มันเป็นกลาง มันไม่เกร็ง มันไม่มีความอยาก เพราะอะไร เพราะอยากล้างรถให้เสร็จ ไม่อยากภาวนาให้เสร็จ

เวลากรรมาล้างรถฯ ไป แต่มันมีพื้นฐาน มันต้องมีพื้นฐานมา

คนล้างรถ ถ้าล้างรถแล้วมันเป็นสมาธิ คาร์แคร์มันเป็นสมาธิหมดเลย คนล้างรถไม่เป็นสมาธิหรอก คนล้างรถก็คือคนล้างรถไง แต่จิตใจที่มันมีพื้นฐานของมันมา กรรมาล้างรถเขาใช้มือใช้น้ำ แต่หัวใจมันก็คิดของมันโดยธรรมชาติของมันไง แต่มันมีพื้นฐานของมันมา มันได้สะสมของมันมา เวลาเรามาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เห็นไหม

ขณะที่หนูล้างรถอยู่ มันเข้าสมาธิขึ้นมาอย่างรวดเร็วมาก เวลาเข้าสมาธิลึกเข้าไป มันค่อยๆ ผ่อน จนจุดหนึ่งมันเห็นจิต เห็นกายแตก ขณะที่ดูสิ่งนั้นอยู่ มีเสียงดังขึ้น “ทุกข์ข้างนอก บ่ทุกข์ข้างใน”

นี่ไง นี่คือการวัด นี่คือการวัด ถึงจะเป็นสัมผัสกัน ถึงมันจะเป็นสิ่งใด มันก็เป็นรางวัล ของสิ่งนี้ซื้อไม่ได้ ให้คนอื่นหาให้เราไม่ได้ ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เป็นขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นของหลวงปู่มันก็เป็นของหลวงปู่มัน เพราะท่านปฏิบัติของท่านเป็นบุญกุศลของท่าน เป็นคุณธรรมในหัวใจของท่าน แล้วท่านเอาคุณธรรมสิ่งนั้นมาบอกหนทางแก่เรา

แต่เวลาเราปฏิบัติขึ้นมา “ทุกข์ข้างนอก บ่ทุกข์ข้างใน”

แล้วคำพูดอย่างนี้มันมีอยู่ดาษดื่นทั่วไป แต่ทำไมมันไม่กินใจเราละ ทำไมมันไม่มหัสจรรย์ มันไม่มีความมหัศจรรย์ มีความสุขในจิตใจของเราละ ใ้ฉนี้เป็นเพราะอะไร

เพราะเราเป็นคนทำใจ มันเป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันทิฏฐิโก มันเป็นผลการกระทำของเรา ถ้าเป็นผลการกระทำของเรา นี่ไง มันก็เป็นรางวัล มันเป็นที่เราประพฤติปฏิบัติแล้ว เวลาเข้าสมาธิแล้วมันยังมีความรู้ความเห็น ไปเห็นจิต เห็นกายแตกดับ

การเห็นจิต เห็นกายแตกดับ เหมือนคนเข้าทำสมาธิใจ โดยพื้นฐาน ชาวพุทธเราประพฤติปฏิบัติ บางคนเข้าสมาธิ บางคนเข้าไปแล้วไปเห็นนิมิต บางคนไม่เข้าสมาธิหรืออก มันเห็นของมันอยู่อย่างนั้นนะ ถ้าเห็นอยู่อย่างนั้น มันก็เป็นจริงเป็นนิจ เป็นอำนาจวาสนาของคน การเห็นนิมิตคือการเห็นนิมิตใจ

แต่ส่วนใหญ่แล้วพอเห็นนิมิต นี่มันคืออะไร นี่มันคืออะไร

ก็มันคือนิมิตนะ แต่นิมิตมันมีคุณภาพหรือไม่

ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ของเราที่ท่านประพฤติปฏิบัตินะ ถ้ามันเห็นนิมิตมันก็เป็นการบอกนิมิตนี้มันเป็นการบอกว่าจิตของเรามันเคลื่อนจากปกติเข้าไปมีกำลังบ้างแล้ว มันถึงรู้เห็นของมัน แต่มีคุณภาพหรือไม่มีคุณภาพ

คำว่า “มีคุณภาพ” เห็นตามข้อเท็จจริง ถ้าไม่มีคุณภาพ เห็นตามอุปาทาน เห็นตามจิต นิสัย เห็นตามเวรตามกรรม แล้วพอเห็นแล้ว นี่มันคืออะไร

มันก็คือนิมิตนะ นิมิตก็คือนิมิต นิมิตคือเครื่องหมายบอกทาง นิมิตคือการบอกว่าจิตมันขยับออกมาจากความเป็นปุถุชน เป็นการปกติแล้ว แต่มันมีคุณภาพหรือไม่มีคุณภาพ เพราะคุณภาพของสมาธิใจ

๑. คุณภาพของสมาธิด้วย

๒. คุณภาพของเวรกรรมของสัตว์โลก

เพราะคนที่ไม่มีเวรไม่มีกรรม มันก็สงบเฉยๆ ทั้งนั้นนะ ส่วนใหญ่แล้วสงบก็สงบเฉยๆ ถ้าสงบนะ แต่ส่วนใหญ่มันไม่สงบ เวลาพอมันสงบเล็กๆ น้อยๆ แต่คุณภาพของมัน มันไม่มี

มาตรฐาน มันก็ไปรู้ไปเห็น อันนั้นนิमितแบบว่าเชื่อถืออะไรไม่ได้เลย เพียงแต่มันบอกว่าเรา ผิดปกติ ถ้าเป็นปกติมันก็ไม่เห็นใจ

ฉะนั้นบอกว่า นิमितก็คือนิमित แล้วถ้าคนมีความชำนาญ งามเลย เห็นอะไร ดับปั๊บ เห็นอะไร ใครเป็นคนเห็น เห็นทำไม เราไม่ต้องการ เราต้องการความสงบเท่านั้น ถ้าสงบแล้วมันมีความปกติสุขของมัน เวลาคลายออกมา เราก็ทำของเราต่อเนื่องไป ทำต่อเนื่องไปจนมันมีกำลังของมัน

แล้วถ้ามันไปเห็นจริง เห็นจริงมันก็อย่างที่เขารเรียกว่าธรรมเกิด มันเกิดความรู้สึกเป็นคำพูด ถ้าของหลวงปู่มั่นท่านบอกของท่านขึ้นเป็นบาลี ของหลวงตาพระมหาบัวท่านบอกของเราเป็นภาษาไทย นี่ก็เป็นภาษาไทย “ทุกข์ข้างนอก บ่ทุกข์ข้างใน”

ทุกข์ข้างนอกมันก็ทุกข์ทั้งหมด ทุกข์ข้างนอกก็ล้างรถอยู่นั่นไง ทุกข์ข้างนอกก็ตากฝนอยู่นี่ไง กำลังตากฝนล้างรถ ล้างรถยังไม่เสร็จไง แต่ร่างกายนี้ ฝนมันกระทบได้แต่ร่างกาย มันเข้าไม่ถึงหัวใจ

มันก็ทุกข์อยู่ที่ภิกขุที่กำลังล้างรถ กำลังจะทำงานให้เสร็จ มันก็ต้องทุกข์ต้องยาก เพราะทำหน้าที่การงาน ไปซื้อรถมา ซื้อรถมาแล้วก็มาล้างรถของตัวเอง “ทุกข์ข้างนอก บ่ทุกข์ข้างใน”

อาการเคลื่อนไหวมันเกิดจากมโนกรรม จิตมันสั่ง จิตมันทำงานเท่านั้นนะ แต่ถ้ามันมีความสงบของมัน มันก็ไม่ทุกข์ของมัน อันนี้มันเกิดขึ้น

ทีนี้พอเกิดขึ้น เขาบอกว่า สิ่งนี้พอเสียงมันดัง มันจบลง จิตนี้ดีดออกมาเลย มันตกใจมากค่ะ

มันตกใจมาก ทั้งๆ ที่เราดูเราเห็นของเรานะ เรายังตกใจและแปลกใจด้วยว่ามันเกิดขึ้นมาได้ยังไง

มันเกิดขึ้นมาๆ เห็นไหม สิ่งที่ว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารภหรือสัตว์ขันธ์หรือหัวใจดวงนั้นใจ หัวใจที่รับรู้ไม่เห็น หัวใจที่ไม่พบสิ่งใดเลย ถ้าหัวใจพอมันรู้มันเห็น ธรรมเกิดขึ้นมาในใจยังงั้นๆ ตกใจมากเลย พอตกใจมากแล้วก็กลับมาบอกถึงภิกขุของมัน เห็นไหม

สมาธิที่เกิดขึ้นมันแยบคาย มันนุ่มนวล มันรวดเร็วมาก และไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนเลย
เจ้าคะ

นี่ถ้ามันเป็นความจริง เพราะความจริงไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา
ไม่ใช่เขาใด

แต่ถ้าเป็นของเรา ยึดมันถือมัน เราจะให้มันเป็น มันจะเป็นเกิดขึ้นมาจากใจของเรา

จินตนาการไปทั้งนั้นนะ แล้วเวลามันเป็นขึ้นมา มันเป็นอย่างที่โยมเป็นนี่แหละ แล้วถ้า
ปฏิบัติไป ถ้ามันเป็นจริงมันก็เป็นอย่างนี้

มันแยบคาย มันนุ่มนวล มันไม่แข็งกระด้าง

เพราะมันเข้ากับใจ เพราะมันเป็นนามธรรม สมาธิเกิดจากจิต มันเป็นสัจจะความจริง
ขึ้นมา เป็นความจริงขึ้นมา ก็ฝึกหัดอย่างนี้ ถ้าฝึกหัด ถ้ามันเป็นจริงได้มันก็เป็นจริงในหัวใจของ
เรา แล้วเป็นจริงในหัวใจของเรา มันเป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันติภูมิไฉน

เขายกบอกว่า ธรรมะเวลาปฏิบัติ ผู้ใดกินเองก็รู้จักเอง ผู้ใดกินเองก็อิ่มเอง

ถ้ากินธรรมะ มันก็เป็นธรรมใด ถ้ากินกิเลส มันก็พอกพูนไป เกิดอุปาทาน เกิดความ
ฟุ้งซ่าน เกิดความอยากได้ เกิดความทุกข์ความยาก นี่ก็เกิดเอง กินเองเหมือนกัน แต่กินกิเลส
แต่ถ้ามันเป็นธรรม กินเอง กินธรรมหรือกินกิเลส กินธรรมหรือกินทิฐิมานะ กินความเห็นผิด
ของตน ถ้าเป็นความถูกต้องดีงามชอบธรรมก็เป็นอย่างนี้

ฉะนั้นบอกว่า มันข้อที่ เพราะปฏิบัติมาหลายปีมันจะเป็นอย่างนี้

ฝึกหัดไปให้เป็นจิตเป็นนิสสัยพอ เราเกิดมาแล้ว เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบ
พระพุทธศาสนา เรามีอาชีพ เรามีหน้าที่การงาน เรามีสิ่งใดในชีวิตของเราสมมุติแบบ อันนี้
อริยทรัพย์ ทรัพย์ของมนุษย์

แต่ถ้าเราฝึกหัดประพฤติปฏิบัติไป ถ้าปฏิบัติได้ มันก็เป็นผลของเราในภพในชาตินี้ ถ้า
ปฏิบัติของเรา เราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้เป็นจิตเป็นนิสสัย ให้มันติด

หัวใจเราไป ติดหัวใจไป ถ้ายิ่งเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ ขอให้เกิดเป็นคนดี ขอให้เกิดเป็นมนุษย์ ขอให้พบพระพุทธศาสนา แล้วเราจะประพฤติปฏิบัติถึงที่สุดแห่งทุกข์ จบ

ถาม : ข้อ ๒๗๗๒. เรื่อง “ความง่วงรุมเร้า”

กราบนมัสการหลวงพ่อบรมครู มีคำถาม ๒ คำถามครับ

๑. ผมสังเกตเห็นว่า นิ่งสมาธิแต่ละช่วงของวันจะต่างกันครับ ช่วงเช้าโดยเฉพาะเช้ามีดจะบริกรรมดี กลางวันบางทีง่วงสลบกันไป ส่วนกลางคืนมักจะอ่อนแรงมาก กว่าจิตรวมได้นี้ ความง่วงรุมเร้าเยอะมากครับ สัปหงกทุกๆ ๑๐ นาทีเลยครับ บางทีนั่งไป ๕ นาทีก็เลิก และล้มไปนอนครับ แต่วันไหนถ้ากำลังสมาธิปุมาดีระหว่างวัน มีด้านทานได้บ้างครับ พอสัปหงกก็ตั้งใจโดยสูดลมหายใจเข้าแรงๆ ทีหนึ่ง หรือกระแทกลำคอให้อินิดหนึ่ง สติก็กลับมาบริกรรมต่อไปครับ แบบนี้พอจะถูกไหมครับ

๒. บางวันผมเห็นตัวเองภาวนาดี นั่งได้เป็นชั่วโมงไม่ง่วงเลย กลับมาไล่ดูเหตุการณ์พบว่า วันที่ภาวนาดีเพราะไปดื่มกาแฟตอนเช้า อยากทราบว่า กาแฟมีผลต่อการภาวนามากน้อยแค่ไหนครับ ผมจะได้จัดการกับมันถูกครับ

ฝากขอบพระคุณหลวงพ่อบรมครู

ตอบ : นิ่ง กลางวัน กลางคืน กลางวันอย่างหนึ่ง กลางคืนอย่างหนึ่ง ใสนี้มันเป็นเรื่องของความชอบนะ เป็นความชอบของแต่ละบุคคลไป บางคนชอบสภาพอากาศในถ้ำ บางคนชอบบนยอดเขา บางคนชอบแตกต่างกันไป ความชอบมันตรงกับความถนัดของตน

แล้วถ้าความถนัดของตนมันปฏิบัติแล้ว ก็เลิสมันไม่มีอะไรมาอ้าง ถ้ามันไม่ชอบ ก็เลิสมันจะอ้างนะ ไปที่นั่นดีกว่า ไปที่นี่ดีกว่า มันจะให้โยกย้ายไปเรื่อย แต่ถ้าความชอบถ้าตรงแล้ว มันก็เป็นแบบนั้น

ใสนี้ถ้ากลางวันอย่างหนึ่ง กลางคืนอย่างหนึ่ง

เราก็ฝึกหัดของเรา เราฝึกหัดของเราละ ถ้ามันจะเข้ากับธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในวินัยทุกข้อเลย ทางของฆราวาสเป็นทางคับแคบ ทางของสมณะเป็นทางที่กว้างขวาง

ทางของฆราวาส กลางวัน กลางคืนอย่างนี้ เรามีเวลาเลือกหรือไม่ ถ้าเรามีหน้าที่การงาน หน้าที่การงาน เราต้องเสียสละเวลาไปกับหน้าที่การงาน เราต้องจัดสรรเวลาของเรา เราจัดสรรเวลาของเราแล้ว เพราะว่าเราเกิดมาเราเป็นมนุษย์ เราต้องมีปัจจัยเครื่องอาศัย เราต้องมีหน้าที่การงาน เราต้องมีความรับผิดชอบ รับผิดชอบต่อทางโลกขึ้นมา ถ้ารับผิดชอบต่อทางโลกมันถูกต้องชอบธรรมแล้ว เราถึงจะมาปฏิบัติ เวลามาศึกษาปฏิบัติแล้ว เหนื่อยมาสายตัวแทบขาด แล้วจะมานั่งภาวนาอีก

เราเหนื่อยมาขนาดไหน เราก็เหนื่อยมาในเรื่องร่างกาย เรื่องสัมมาอาชีวะ เรื่องดำรงชีพ สิ่งที่เราจะเหน็ดเหนื่อยต่อไป เราจะเหน็ดเหนื่อยเพื่อความผ่อนคลาย เพื่อให้มันปล่อยวาง เวลาทำสมาธินะ ดีกว่านอนหลับหลายๆ คืนโล่งมาเลย

หลายๆ คืน เวลาว่านอนหลับสนิทแล้วว่า แฮ่ม! สดชื่นแจ่มใส เวลาลงสมาธิสดชื่นกว่านั้น เวลาลงสมาธิแค่ ๕ นาที ๑๐ นาที ใ้โฮ! มันมหัศจรรย์เลยละ ถ้าทำสมาธิได้ไง

ฉะนั้น เวลาเราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เราก็เชื่อมั่นของเรา เราเกิดเป็นมนุษย์แล้วเราเชื่อในพระพุทธศาสนา แล้วเราจะประพฤติปฏิบัติของเราด้วย แต่เรามีภารกิจ ถ้าภารกิจแล้วเราก็เทียบเคียงเอา กลางวัน กลางคืน ช่วงไหนที่ดีต่อเรา ถ้าเราเลือกได้

ส่วนใหญ่เราเลือกไม่ได้ไง เวลางานมันเข้ามา มันแย่งเวลาเราไปหมดนะ เราฝึกหัดตอนไหนได้ เราก็ฝึกหัดของเรา

หลวงตาพระมหาบัวท่านสอนไว้ว่า จิตของเราเหมือนวัว เหมือนวัว เหมือนโค ถ้าวัวโค เวลาเขาเลี้ยง เขาผูกเชือกไว้ มันอยู่กับเชือกนั้น มันก็จะเล็มหญ้าหาอาหารกินอยู่ที่บริเวณของเชือกที่ไปถึง เวลาเราจะใช้งานมัน เราก็ไปถึงที่เชือก เราจับเชือก เราก็ดึงจะเอาโคเรามาใช้งานได้

แต่ถ้าประเพณีของชาวไร่ชาวนานะ เวลาถึงเวลาเขาเลี้ยงปล่อยไ้ เขาเอาวัวควายเขาปล่อยเข้าป่าไปเลย ถึง ๗ วัน ๘ วันเขาไปดูที่หนึ่ง เขาจะเอาเกลือไปให้มันเพื่อให้มันกินหญ้า เวลาจะไปหา มันก็ต้องไปไล่หามันไ้ นี่เขาเลี้ยงปล่อย

ไ้นี้ก็ย้อนกลับมาที่เขาบอกว่า บางวันที่มีนภาวนาดีมาก เขาก็กลับมาดูว่ามันเป็นเพราะอะไร บางวันถ้ามันภาวนาดีๆ ของมันไ้

เราก็รักษาของเราไ้ เราเลี้ยงวัวของเราไ้ เราเลี้ยงหัวใจของเราไ้ เรามีหน้าที่ดูแลหัวใจของเรา มันก็กลับมาที่นี้ไ้ นี่พูดถึงว่า ถ้าเรารักษาของเรา แล้วเราจัดเวลาของเรา แล้วเราจะปฏิบัติของเรา มันเป็นบุญเป็นกุศลของเรา

เรื่องของคนอื่นเป็นเรื่องของคนอื่นเขา ถ้าเราทำได้มากได้น้อยแค่ไหนก็เป็นของเรา เหมือนทางโลก เข้าเขาออกกำลังกายกัน ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายไ้ นี่เวลาพุทโธๆ อาณาปานสติ ปัญญาอบรมสมาธิ จิตออกทำงาน จิตออกกำลังกาย แล้วถ้าจิตมันสงบได้ มันมีความสุขความสงบของมันได้ มันเป็นความมหัศจรรย์

ถ้าความมหัศจรรย์ แค่จิตสงบนี้แหละ ถ้าสงบตามความเป็นจริงมันเป็นความมหัศจรรย์ ถ้าจิตมันไม่สงบ มันก็เป็นสัญญาอารมณ์ แล้วก็พูดกัน ว่างๆ ว่างๆ กันอยู่อย่างนั้นนะ แต่ก็มีศรัทธา มีสังคม

นั่นเป็นเรื่องของอำนาจวาสนาของคน ถ้าคนที่มีอำนาจวาสนา เขาจะเลือกความจริง เขาจะหาความจริง เอาความจริง ไม่เอากระแสสังคม ไม่เอาสังคมหมู่

เราปฏิบัติดีกว่าเขาณะ ถ้าจิตมันลงได้ ไม่ใช่ ไม่เหมือนเรา ไม่เหมือนเพราะมีคนเดียว สังคมของเราเป็นอย่างนี้หมดเลย ว่างๆ ว่างๆ ไ้คนเดียวมันนะ ไม่ใช่ๆ แต่ไ้ไม่ไ้มันนะมันไ้ ไ้ที่ว่าไ้ๆ มันไม่ใช่ ไม่ใช่เพราะอะไร

ไม่ใช่เพราะจิตมันไม่ตั้งมั่น มันจิตไม่ตั้งมั่น มันพิจารณาธรรมผิดพลาด มันตีความผิดพลาดไปหมด แต่ถ้ามันตั้งมั่นของมัน มันตีความถูกต้องของมัน สงบเสงี่ยม

เวลาคนเกิดมา เกิดมาคนเดียว เกิดมาจากท้องพ่อท้องแม่ เวลาที่มีสังคมก็มีสังคม เกิดคนเดียว ตายคนเดียว เวลาทุกข์นั้น เวลาเราทุกข์เรายากในใจของเรา มีเพื่อนมีฝูง มีต่างๆ เขาจะปลอบประโลม เขาจะมาช่วย มันอยู่ข้างนอก แต่ใจมันก็ทุกข์อยู่อย่างนั้นนะ

แต่เวลาเราประพฤติปฏิบัติของเรา บัณฑิตตั้ง สันติวิสุทธิโก เราถอดเราถอนของเราเอง พอถอดถอนของเราเอง มันต่างจากสังคมแล้ว แล้วมันจะห่างออกไปเองโดยข้อเท็จจริง เพราะอะไร เพราะมันจะรักษาใจ การรักษาใจมันต้องอยู่ในที่สงบสงัด มันต้องอยู่ในที่วิเวกของเรา มันเป็นสปปายะ

ของที่เป็นสปปายะกับของที่ไม่เป็นสปปายะ ถ้าจิตมันเป็นแล้วมันเลือกเอง มันจะห่างสังคมนั้นมาโดยสัจจะโดยความจริง

นี่พูดถึงว่าความสงบ ความปฏิบัติกลางวัน กลางคืนนะ แล้วเขาบอกว่ามันสงบ มันว่าง เสงหาหวนอน

ว่างสงหาหวนอนมันเรื่องธรรมดา มันเรื่องธรรมดานะ เราก็หาโอกาสของเราเอง ปฏิบัติของเราเอง ว่างก็เดินจงกรม

ไ้เรื่องสัพหงๆ

เพราะความถนัด บางคนนั่งแล้วมันจะหลับ เขาก็เดินซะก่อน ถ้าบางคนเดินแล้วมันเพื่อย บางทีเดินก่อนแล้วค่อยมานั่ง ถ้ามันหลับไปเลยมันก็ไม่ได้ ต้องนั่งก่อนแล้วไปเดิน

ผู้ที่ปฏิบัติเขาจะหาโอกาส หาจังหวะของเขา หาหนทางของเขา

คนจะเดินทาง คนจะแก้ไข ต้องหาหนทางของตน แล้วหาหนทางของตนเจอ มันจะเป็นประโยชน์กับบุคคลคนนั้น นี่ข้อที่ ๑.

๒. บางวันผมภาวนาดี นั่งไปได้สักชั่วโมงหนึ่งไม่่วงเลย กลับมาไล่ดูถึงว่าวันนั้นภาวนา มาดี เพราะไปตีหมากแพมาตอนเข้า อยากทราบว่า การตีหมากแพมีผลต่อการภาวนาหรือไม่

อันนี้เป็นความลับนะ ในวงการพระท่านก็ดื่มกาแฟ บางองค์ก็ดื่ม บางองค์ก็ไม่ดื่ม กาแฟนี้แล้วแต่นะ แต่มันอยู่ที่ธาตุขันธ์นะ ธาตุขันธ์ทับจิต ธาตุขันธ์ทับจิตนะ คนที่ไม่ดื่มก็คือไม่ดื่ม แต่คนถ้าดื่มแล้วมันไม่่วงนอน ก็ใช้ได้

เพราะกาแฟ ถ้าในวินัยนะ เขาถือว่ามันเป็นยา เพราะถ้ากาแฟไม่ผสมเลย นี่ตลอดชีวิต เพราะมันไม่ผสมน้ำตาล แต่ถ้ากาแฟมีส่วนผสมของน้ำตาล นั่น ๗ วัน ๗ วัน สัตตกาฬิก ๗ วัน แต่ถ้ายาวชีวิต ยานี่ตลอดชีวิต กาแฟ ตัวกาแฟเองตลอดชีวิต ในกาลิกใจ ในกาลิก ในธรรมวินัยของพระ เพราะพระต้องมีขอบมีเขต

ฉะนั้น กาแฟฉันได้ ฉันได้เพราะถือว่าเป็นยา แล้วถ้า ๗ วันก็เป็นยาปรมัตถ์ ยาปรมัตถ์เหมือนสมอ มะขามป้อม เอาไว้ขับถ่าย นี่พูดถึงว่ามันเป็นยา

แต่ถ้าเราดื่มกาแฟแล้วมันภาวนาดี เราว่าได้ ไม่มีปัญหา ใช้ได้ เพราะมันอยู่ที่ธาตุขันธ์ แล้วอยู่ที่ธาตุขันธ์ พอกิเลสมันละเอียดเข้าไปนะ เดียวมันก็หลอกเราอีก มันก็ทำให้

จะบอกอย่างนี้ไป เดียวจะน้อยใจว่า ก็พยายามจะแก้่วงนอน แล้วพอมันแก้ด้วยมันหมุนไปเวียนไปเวียนมา เดียวดีเดียวร้าย เราต้องรักษาใจของเรา แล้วพยายามฝึกหัดของเราเอง

ฉะนั้น สิ่งใดถ้ามันส่งเสริม ดี เห็นไหม ธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศีล ๒๒๗ แต่ถ้ารู้ดวงควัตร ศีลในศีล นี่เหมือนกัน สิ่งที่เราจะรักษาดูแลของเรา มันเป็นเรื่องกับเรา เราใช้ประโยชน์อันนั้น

แล้วถ้ามีสิ่งใดที่มันเพิ่มคุณภาพได้ ศีลในศีล ศีลคือการระงับ ไม่ทำสิ่งนั้น แล้วในศีลไม่ได้บังคับ แล้วแต่ความสมัครใจ ความสมัครใจคืออดนอน ฝอนอาหาร คือขบฉันแต่น้อย ถือเนสัชชิก ไม่นอนเลยอย่างนี้ แล้วแต่โอกาสที่เราปฏิบัติแล้วมันเข้าด้ายเข้าเข็ม เราทำได้เลย

แล้วถ้าเป็นครูบาอาจารย์ ท่านให้ทำด้วย หลวงตาพระมหาบัวท่านพยายามจะให้ทำพระกรรมฐานทำ ทำเพราะอะไร ทำเพราะว่ามันมีทฤษฎี มันมีธรรมและวินัย มันเป็นคำสั่งคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าไม่ทำเลยๆ แล้วคนศึกษาแล้วมันเป็นอย่างไรละ มันอยู่ในตำรับตำราไป

เรามาทำให้เป็นข้อเท็จจริง เราปฏิบัติขึ้นมาให้เป็นเนื้อเป็นหนัง เป็นตัวตน เป็นขึ้นเป็นอัน ผีก็หัดใจของเราขึ้นมา

ครูบาอาจารย์ท่านเห็นอย่างนี้ ท่านถึงสืบต่อมาให้ถือธุดงค์บ้าง ให้เข้าๆ ออกๆ เพื่อไม่ละทิ้ง แล้วคนที่ปฏิบัติใหม่มันจะได้เห็นแนวทางในการปฏิบัติ จบ

ถาม : ข้อ ๒๗๗๓. เรื่อง “วิธีการภาวนาในระหว่างฟังธรรมะ”

กราบเรียนหลวงพ่อก่อนที่เคารพ โยมมีข้อสงสัยเรื่องการทำสมาธิในระหว่างฟังธรรม ว่าควรทำอย่างไร ที่ผ่านมามีโยมจะเปิดธรรมะแล้วนั่งภาวนาพุทโธไปด้วย ทำไปๆ ก็เกิดความลังเลสงสัยว่าจะหยุดพุทโธดี หรือจะฟังธรรม หรือพุทโธไปด้วย ฟังธรรมไปด้วย สุดท้ายเหมือนไม่ได้อะไรเลย

เคยได้ฟังหลวงตาเทศน์ว่า เวลาฟังธรรม ให้จิตอยู่กับตัว อย่าส่งไปหาผู้พูด

โยมจึงตีความเอาเองว่า ให้ภาวนาพุทโธหรือรักษาคิดไว้กับตัว แต่เมื่อทำแล้วเกิดความสับสน จึงเชื่อว่าเราทำผิด

โยมจึงได้ขอเรียนถามหลวงพ่อก่อนว่า การเอาจิตไว้กับตัวระหว่างฟังเทศน์ ทำอย่างไรสามารถกำหนดจิตอยู่ในจุดใดจุดหนึ่งแล้วเพ่งอยู่ตรงนั้นได้หรือไม่คะ เช่น กำหนดไว้ที่ลิ้นปี่หรือตรงปลายจมูก หรือสามารถดูลมหายใจเข้าออกระหว่างฟังเทศน์ได้หรือไม่คะ

ตอบ : การเอาจิตเอาไว้อยู่กับตัว คือกำหนดรู้เฉยๆ

จิตมันเป็นนามธรรม ถ้าเรากำหนดมันอยู่กับตัว กำหนดเหมือนตั้งสตินะ เอาจิตไว้อยู่กับตัว

แต่ถ้าอารมณ์ความรู้สึกมันเกิด คือมันคิดไป คิดนี้ส่งออก ที่นี้มันส่งออก เห็นไหม

ฉะนั้น เอาจิตไว้กับตัวคือนั่งนิ่งๆ นี่แหละ เอาจิตไว้กับตัว

แต่นี้เข้าใจผิด ต้องพุทโธด้วย

พุทโธมันส่งออก เพราะจิตมันไม่ใช่พุทโธ พุทโธมันต้องบริกรรม บริกรรมมันส่งออกไปแล้ว แล้วพอมันส่งออกไปแล้วเป็นอะไร เป็นงาน บริกรรมนี้เป็นงานนะ

ทีนี้พอมันทำงาน มันมีความรับผิดชอบ ต้องพุทโธๆ แล้วฟังธรรมๆ ภูม้นก็จะทำงาน เพราะมันฟังแล้วมันอยากจะเข้าใจธรรมะ นี่มันเริ่มแตกแล้ว เห็นไหม

ฉะนั้น เวลาฟังเทศน์ฯ หลวงตาท่านสอน เวลาฟังเทศน์ ให้กำหนดจิตไว้อยู่กับตน กำหนดจิตไว้อยู่กับตน

งเลยนะ แล้วกำหนดอย่างไรละ กำหนดจิตอยู่กับตน กำหนดอย่างไร

ก็กำหนดจิตเฉยๆ กำหนดรู้เฉยๆ กำหนดรู้คือตั้งสติ ไม่ต้องกำหนดพุทโธ เพราะพุทโธมันเป็นส่งออก ออกไปที่พุทโธ จิตมันส่งออกไปที่พุทโธ ถ้าอานาปานสติ จิตก็ส่งออกไปที่ลม เพราะมันต้องจับลม มันถึงเป็นอานาปานสติ

แต่ถ้ากำหนดเฉยๆ กำหนดรู้ตัวเฉยๆ ตั้งสตินะ ตั้งสติคือกำหนดรู้เฉยๆ นั่นนะกำหนดจิตอยู่กับตน มันตรงตัวไป

แต่เราคิดว่าอารมณ์เป็นจิต เราคิดว่าความรู้สึกเป็นจิต แต่เราไม่คิดว่าธาตุรู้เป็นจิต อารมณ์นี้มันเป็นขันธ์ ๕ ขันธ์ไม่ใช่จิต จิตไม่ใช่ขันธ์ ความคิดไม่ใช่จิต จิตไม่ใช่ความคิด ความคิดเป็นความคิด จิตเป็นจิต

เอาจิตไว้อยู่กับตน ก็เอาความรู้สึกอยู่กับตน แต่ถ้าพุทโธ มันกำหนดออกไปแล้ว

นี่พูดถึงว่า โยมจึงเรียนถามหลวงพ่อกว่า เอาจิตอยู่กับตนทำอย่างไร

นี่พูดถึงว่าเวลาสงฆ์สนะ ฉะนั้น เริ่มต้นจากคำถามนี้

โยมมีความสงสัยว่า การทำสมาธิกับฟังเทศน์ ควรทำอย่างไร เพราะโยมเปิดธรรมะแล้วนั่งพุทโธไปด้วย ฟังเทศน์ไปด้วย แล้วเกิดความสับสน เกิดความสับสน

บางคนก็ทำได้

จะบอกว่าเวลาสับสนๆ จะถือว่าผิดหมดนะ

ใครพุทโธแล้วกำหนดอานาปานสติ ฟังเทศน์ได้ ก็เริ่มหยาบๆ อย่างเช่นเราพุทโธๆ เวลาพุทโธไม่อยู่ เราก็พุทโธพร้อมกับลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้านี้พุท ลมหายใจออกนี้โธ เพราะมันเป็นรูปธรรมไง เพราะลมหายใจมันมีผลกระทบ ไอ้พุทโธนี่คือเรานึกขึ้น นี่คำบริกรรม พุทธานุสติ อานาปานสติ

นี่เหมือนกัน ถ้าจิตมันหยาบ แล้วมันรับรู้ได้ มันก็เป็นรับรู้ แล้วถ้ามันละเอียดย เพราะถ้ามันรับรู้แล้วหยาบ มันรับรู้หลายทาง เดียวมันก็วางเอง

ไอ้เนี่ยมันยึดติดขัดข้อง ไอ้เนี่ยมันไม่สะดวก วาง เอาที่สะดวกที่สุด ถ้าเอาที่สะดวกที่สุด แล้วจิตมันเร็ว มันวอกแวกวอแว แล้วเราเอาไม่อยู่

เราภาวนา เราต้องการให้จิตเป็นหนึ่ง ไม่วอกแวก ไม่วอแว ให้ตั้งมั่น ตั้งมั่น ถ้ามันลงสมาธิได้ นั่นมันคือสัมมาสมาธิ ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิ

เพราะบริกรรมมันก็วอกแวก มันวอกแวกไปทางอื่น แต่เราบังคับให้มันบริกรรมพุทโธ เพราะมันวอกแวกไปทางอื่น เราถึงบังคับให้รู้ลม มันก็เป็นอานาปานสติ แล้วถ้าบังคับ มันก็เป็นงาน

ฉะนั้น เวลาฟังเทศน์ ฟังเทศน์ฟังธรรมมันเป็นอันดับหนึ่งนะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรม เทวดา อินทร์ พรหมสำเร็จเป็นล้านๆ เลย องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรมกับหลานพระสารีบุตร พระสารีบุตรตรัสรู้เป็นพระอรหันต์เลย

การฟังธรรม เพราะธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรง แน่วแน่ เข้าไปสู่สัจธรรม

ไอ้เรามันล่องแล่วๆ ถ้าฟังแล้ว ถ้าด้วยเหตุผลมันเหนือกว่านะ แล้วถ้าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธัมมจักขุ พระอัญญาโกณฑัญญะ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น เวลามันฟังแล้วถ้ามันจับประเด็น มันเกิดขึ้น มันเกิดขึ้น

สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น คือจิตมันจับประเด็นได้ มันจับประเด็นได้ มันก็จับอริยสัจ ๔ ได้ สติปัฏฐาน ๔ แล้วถ้ามันจับได้ มันพิจารณาไปนะ ใครควรจะไป สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ปัญญามันใคร่ครวญ สิ่งทั้งหลายทั้งปวง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงต้องดับ
ไปเป็นธรรมดา มันดับด้วยอริยมรรค มันก็เป็นความจริงในใจฉันนั้น

นี่พูดถึงว่า เวลาถ้ามันประพฤติกปฏิบัติเป็นสังฆกรรมก้าวต่อเนื่องไป

แต่อันนี้มันเป็นความสงสัย พอความสงสัย สงสัยแล้ว แล้วกลับไปฝึกใหม่ กำหนดจิตไว้
กับตน แล้วเราก็ตั่งสติไว้ แล้วถ้าเราไม่ได้ฟังเทศน์ เราก็พุทโธของเราไป อานาปานสติของเราไป

แต่ถ้าฟังเทศน์ เอาฟังเทศน์ เอาเสียงนั้น เอาเสียงนั้นแทนพุทโธ

หลวงตาว่าอย่างนั้นเลย เอาเสียงนั้นแทนพุทโธ แล้วกำหนดให้จิตอยู่กับตัว แล้วสิ่งนั้น
จะมากกระทบเอง

แล้วฟังเทศน์ ไม่ต้องตั้งใจว่าจะฟังทั้งกัณฑ์แล้วเข้าใจทั้งหมด ไม่ใช่

นั่งฟังเสียงนั้นกำหนด แล้วมันจะมีวรรคทอง แล้ววรรคทองมันจะกระทบใจมาก แล้วพอ
มากกระทบใจ อ้อหืม! สูดยอเลย

แล้วฟังช้านะ ม่วนนี้ ทำไมคราวนี้ไม่เป็นอย่างนั้นเลย

วรรคทองมันจะเกิดกับจิตที่มันกำลังกลมกลืน วรรคทอง วรรคทองมันจะกระทบหัวใจ
เลย พอกระทบหัวใจนะ อู้ฮู! ถ้ามันลงได้ก็ลงเลยนะ จิตนี้

นี่เวลาฟังธรรม ฟังธรรมเป็นอันดับหนึ่ง บริกรรมอันดับสอง

แล้วเวลาฟังธรรม กำหนดจิตไว้กับตัว แล้วกำหนดฟังธรรมไป แล้วฝึกหัดไป ประพฤติ
ปฏิบัติไป มันจะรู้ของมันเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไป ถ้ามันละเอียดขึ้นใจ

นี่พูดถึงว่าเวลาคำถามนี้ ข้อที่ในการปฏิบัติ

ในการประพฤติกปฏิบัตินะ ถ้ามันเป็นงานจริงจัง มันเป็นอริยภูมิ อริยทรัพย์ มันเป็นทรัพย์
ที่ติดหัวใจเราไป

ทำบุญทำกุศลเป็นอาภิส บุญกุศลติดหัวใจ บุญและบาปติดหัวใจเราไป แต่ถ้าการประพฤติปฏิบัติเนะ ถ้าจิตมันสงบเป็นสมาธิหนึ่ง ผั่งใจไปจนตาย แล้วถ้ามันจิตสงบหนึ่ง เวลามันใกล้จะตาย มันคิดถึงตรงนี้ เพราะสัมมาสมาธิคือขั้น ๑ คือจิตล้วนๆ ขั้น ๑ เวลาตายลงขณะที่เป็นสมาธิ จะไปเกิดบนพรหม เพราะพรหมขั้น ๑ เหมือนกัน

ฉะนั้น เวลาเราประพฤติปฏิบัติ ถ้ามันจะข้อแท้ ข้อแท้เพราะจิตมันละเอียด มันเป็นนามธรรม มันสิ่งที่มีคุณค่า เราก็ฝึกหัดของเรา เพราะมันล้มลุกคลุกคลานมาอย่างนี้ เวลามันล้มลุกคลุกคลานมา เราก็ย้อนกลับไปทำบุญกุศลของเราไป ทำมามาก ทำมาน้อย ถ้าทำมามาก มันก็ส่งเสริมขึ้นมาให้เข้มแข็ง ถ้ามันทำมาน้อย มันก็ล้มลุกคลุกคลาน เราก็สร้างสมของเราไป ทำเพื่อบุญกุศล

มันทำเพื่อเราคนเดียวนะ สิ่งที่เราทำทั้งหมดเพื่อจิตใจของเราทั้งสิ้น ไม่ได้ทำเพื่อใครเลย ที่ทำๆ อยู่เนี่ย ทำเพื่อใจดวงนี้ เพียงแต่ว่ามันถูกหรือผิด ถ้ายังไม่ถูกต้องชอบธรรม มันก็ระเหเร่ร่อนของมันอยู่อย่างนี้

แต่ถ้ามันเข้าทางนะ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี จิตสงบระงับแล้ว ทำไมพระอรหันต์สมัยพุทธกาลอยู่ในป่าในเขาตลอดชีวิตเลย ทำไมท่านมีความสุขของท่านละ

มีความสุขของท่าน เพราะใจของท่านเป็นธรรม ใจของท่านมีคุณธรรม ธรรมมันเหนือวิญญะเหนือโลกสงสารเหนือโลกธรรม ๘ เหนือสิ่งที่โลกแสวงหา มันเหนือหมดเลย มันมีคุณค่าในตัวมันเอง

ที่เราฝึกหัดอยู่นี้มันถึงเป็นสิ่งที่มีความค่า เอวัง