

อารมณ์ดี

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

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

ถาม : ข้อ ๓๑๔๓. เรื่อง “กราบขอความเมตตาหลวงพ่อกำราบให้หายดีค่ะ”

กราบนมัสการหลวงพ่อก ขอความเมตตา (หากไม่ถูกไม่ควร ลูกกราบขอขมาหลวงพ่อก และโปรดข้ามคำถามไปได้ค่ะ) ลูกเคยแต่ไปปฏิบัติธรรมผ่านๆ เพิ่งจะเริ่มเรียนกับหลวงพ่อกเป็นครั้งแรก แต่ติดปัญหาว่า ไม่สามารถทำความสงบของใจให้เป็นสมาธิได้

ลูกสงสัยอยู่ใน ๒ ประเด็นที่เป็นปัญหาส่วนตัวของลูกคือ ในเรื่องความหยาบกระด้างของจิต นิสัยเป็นคนดีมากๆ และอาจจะมีทุนเดิมที่เป็นมิจฉาสมาธิหรือเปล่าไม่แน่ใจค่ะ จะกำหนดลมหายใจปลายจมูกหรือบริกรรมพุทโธมันจะงง แฉลบ ลงภวังค์ ขึ้นกันสุดๆ ไม่สำเร็จสักที ครั้นจะทำความสงบของใจเข้ามา หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ จิตมันก็ยังไม่วุ่นนุ่มพอกที่จะสงบระงับ ในทางกลับกัน ช่วงที่ไม่ตั้งใจทำ จิตกลับเป็นสมาธิได้ดี

คำถามค่ะ

๑. ปกติเป็นคนจิตใจเข้มแข็งแบบหยาบกระด้าง (มีคนเคยบอกอยู่ค่ะ) มันน่าจะเป็นการสะสมของความเสียใจที่เราไม่ปล่อยวาง ไม่ให้อภัยตนเองบ้าง ผูกใจโกรธสะสมอยู่ช้านาน และดีมากๆ ถ้าพิสูจน์แล้วผลไม่ตรง จิตมันจะไม่ฟังเลยค่ะ

ควรแก้ไขอย่างไรเพื่อให้ปฏิบัติธรรมได้ดีขึ้น เพราะบางที่ฟังธรรมแล้วก็ยังสงสัย กาลามสูตร ห้ามเชื่อ ห้ามเชื่อ แต่ถ้าเราฉลาดไม่พอ ไม่เท่าทันครูอาจารย์ ความดีมันก็จะไม่หายไปค่ะ

๒. ทุนเดิมที่สงสัยว่าเป็นมิจฉาคือ ช่วงที่ได้ยินเสียงด่า จิตมันจะวิ่งกลับมาอัตโนมัติและตัดการรับรู้สัญญาอารมณ์ต่างๆ เองได้ คือตัดความรู้สึกเสียใจ บางที่ไม่ทัน มีความเสียใจไป

แล้ว ก็แค่สั่งถอยๆ ก็หายเป็นปกติทิ้ง ลูกลองเอาไปใช้ช่วงพิจารณาเวทนากาย มันทำให้หนังเห็นความคิดเป็นคำสั่งให้เจ็บตรงนั้นๆ แคร้วเท่าทันมันก็ปล่อยได้หลายๆ ครั้ง

เคยลองเอาไปพิจารณาช่วงเคี้ยวอาหาร มันเห็นความคิดสั่งให้อร่อย สั่งให้เร็วๆ เราารู้ว่ากิเลสหลอกหรือเปล่า แต่ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือทานได้ครึ่งเดียวแล้วมันก็อิ่มจริงๆ ล่าสุดผ่อนอาหารเอาไปใช้หนังความคิด ผลคือช่วยลดเวทนาความหิวได้เยอะมาก สงสัยว่านี่มันคืออะไร และควรทำอย่างไรคะ

๓. สงสัยว่าช่วงที่ไม่ตั้งใจปฏิบัติ เช่น ขับรถอยู่แล้วมองข้างทาง บ้านสวน คุณลองมองเห็นความไม่เที่ยง เสื่อมถอย กลายเป็นจิตเป็นสมาธิสงบนิ่งได้สบาย มีอยู่ครั้งหนึ่งขับรถแล้วเห็นชิ้นส่วนอวัยวะภายในกาย บางที่ช่วงนอนหลับอยู่จะมีการเคลื่อนไหวที่กลางอก ไม่รู้คืออะไร บางที่ช่วงตื่น จิตมันรวมเป็นสมาธิสงบ ไม่มีความคิด สักพักพอขยับ ความคิดจึงไหล

ลูกกราบขอความเมตตาขอวิธีแก้ไขให้เข้าสู่สมาธิเพื่อปฏิบัติได้อย่างไรดีคะ

ตอบ : นี่คำถามเนาะ คำถามๆ โดยทั่วไป เวลาคนที่ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติไป ถ้าไม่มีอำนาจวาสนามันก็คือ มันก็ไม่สนใจ แล้วเหยียดหยามด้วย ใจพวกที่ไปวัดไปวาเป็นพวกที่มีปัญหาทั้งนั้น เราเป็นคนที่มีความสุข เราเป็นคนที่สมความปรารถนาในชีวิตใจ แล้วก็หลงระเริงกับชีวิตใจ แล้วก็ทุกซดึ๊กๆ อยู่ในใจอยู่อย่างนั้นนะ

แต่ถ้าเป็นข้อเท็จจริงใจ เวลาผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติถ้ามันมีบุญมีกุศล มีอารมณ์ความรู้สึกที่ดีงามใจ มีอารมณ์ความรู้สึกที่ดี จิตใจมันสบาย พุทโธๆ มันทุกข์มันยากมันเครียดใจ

สิ่งที่ว่าเวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมามันไม่มีสิ่งใดเลย แล้วที่มันกระด้าง มันหยาบ มันคืออย่างนี้ ทั้งๆ ที่ก็รู้ใจ แล้วเวลาไปเผชิญหน้ากับมันใจ ก็ทำอะไร ก็มีแต่ความทุกข์ความยากทั้งนั้นนะ เวลามันปล่อยมันวางขึ้นมา เห็นใหม่ ไม่ต้องปฏิบัติเลย วางไว้เฉยๆ นะ มันกลับเป็นสมาธิดี เวลาจะตั้งใจปฏิบัติมันไม่เอาไหนเลย เวลาปล่อยมันเฉยๆ นะ โอ้ย! มันกลับดีงาม

ได้แค่นี้ มันเป็นที่อารมณ์มันดีๆ ใจ แล้วเอาจริงเอาจังมันก็ไม่มีใจ

เราอยู่กับพระอรหันต์ หลวงตาพระมหาบัว หลวงปู่เจี๊ยะ เราศึกษาค้นคว้า เพราะอะไร เพราะเราก็ไม่เชื่อมั่นตัวเองว่าเราจะมีปัญญามากนัก้อยแค่ไหน เวลาศึกษา เวลาครูบาอาจารย์

หลวงตาเวลาท่านบอกว่า ติดสมาธิ ๕ ปี ติดสมาธิ ๕ ปี มันฝังใจเรามาก ติด ติดอย่างไร แล้วออก ออกอย่างไร เวลาติดสมาธิ ๕ ปี เรื่องสมาธิไม่ต้องให้ใครมาหลอกเรานะ เราติดสมาธิอยู่ ๕ ปี กำหนดสมาธินิ่งตลอด ยอดเยี่ยมตลอด คิดว่าเป็นนิพพาน

แล้วเวลาออกจากสมาธิ ออกอย่างไร มันออกที่ไหน มันไม่ยอมออกหรอก แล้วถ้าไม่มี หลวงปู่มีนั่นนะ หลวงตาก็ติดสมาธิอยู่อย่างนี้ แต่เวลาหลวงปู่มันทั้งสับทั้งโขก สับโขกเพราะอะไร บุคคล ๔ คู่ “นี่ไง เหมือนเราเลยที่ถ้ำสาริกา”

แล้วขึ้นไปอยากได้อีกๆ

“มันก็เป็นหนเดียว ก็เลสตายได้หนเดียวเท่านั้นนะ ก็เลสไม่มีตายซ้ำสอง”

แล้วกิเลสถ้ามันตายไปแล้วมันก็ติดอยู่แค่นั้นไง คิดว่ามันนิพพานไง เวลาจะสับจะโขกให้ออก ไอ้โฮ! ใครมันจะยอม เพราะอะไร เพราะว่ามันติดคือมันติดสุข มันติดสมาธิ เวลาออก ออกไปทุกข์ แล้วติดก็คือสมบัติของตน ใครจะละสมบัติของตน ใครจะละทิวภูมิมานะ ละความเห็นผิดอันนี้ แล้วออกไปทุกข์ไปยาก ใครจะยอมออก

เวลาออกไปนะ ออกไปทุกข์ยากเจียนตาย ออกจากสมาธิไป ไอ้โฮ! สมาธิมันนอนตายอยู่ นี่ ออกจากสมาธิใช้ปัญญา มันต้องแก้กิเลสด้วยปัญญาเท่านั้น เติลิตเปิดเบิ่งไปสุดโต่งเลย ขึ้นไปหาหลวงปู่มีนั่น

“ไอ้บ้าสังขาร ไอ้บ้าสังขาร”

“อ้าว! ก็บอกว่าสมาธิแก้กิเลสไม่ได้ สมาธิแก้กิเลสไม่ได้ ตอนนี่ก็ใช้ปัญญาๆ ทั้งนั้นนะ ปัญญามันยอดเยี่ยมทั้งนั้นนะ”

“ไอ้บ้า ไอ้บ้า”

กลับไปบอกว่าจะเอาให้มันกลับมาสงบนะ เจียนตาย กลับไปพุทโธๆ ใหม่

เวลาศึกษากับหลวงตาพระมหาบัว เวลาท่านเล่าถึงประสบการณ์ของท่าน แล้วขึ้นไป แล้วไปเจออสุภะ พอเจออสุภะ ไปเจอผู้รู้ก็ติดอีก เวลาไปจุดและต่อม ติดอีก บุคคล ๔ คู่ แต่ละคู่ๆ กิเลสมันหลอกอย่างไร มันพลิกแพลงอย่างไร

หลวงปู่เจี๊ยะพิจารณาทุกยอด “ถ้าไม่ชำนาญในวสี ไม่ชำนาญในสมาธิ ไม่ต้องมาพูด ไม่ต้องมาคุย เรื่องไร้สาระ”

เวลาเรายู่กับพระอรหันต์มาทั้งนั้นนะ แล้วพระอรหันต์เริ่มต้นอย่างไร ติดอย่างไร แก้ไขอย่างไร แต่ละองค์ที่พยายามสู้กับกิเลสตัวเองมาอย่างไร แล้วใครเป็นคนแนะนำ ใครเป็นคนบอก แล้วบอกแล้วแก้ไขอย่างไร แก้ไขแล้ว มันแก้ไขมา มันมาอย่างไร นี่ไง

ฉะนั้น หลวงตาพระมหาบัว หลวงปู่เจี๊ยะท่านคุยกัน เราหนึ่งฟังอยู่ด้วย “ไอ้พระกรรมฐานสมาธิมันยังทำกันไม่เป็น แล้วมันจะปฏิบัติอะไร”

สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน สถานที่ที่ควรจะหาจิตของตน สัมมาสมาธิให้พบ นั่นนะคือตัวตนของตน อตุตา หิ อตุตโน นาโถ มันยังทำกันไม่ได้ มันยังทำกันไม่เป็น

เหมือนเราคนต่างด้าวไม่มีสิทธิในประเทศไทย ก็มาอาศัยอยู่ ใช้ทรัพยากรในประเทศนี้ไม่เคยช่วยบำรุงเสียภาษีให้เลย แล้วก็อาศัยอยู่ไปอย่างนั้นนะ เมื่อใดขอสัญชาติได้ แต่ถ้าเราเกิดในแผ่นดินนี้ เราได้สิทธิโดยข้อกฎหมายโดยการเกิด

สมาธิๆ เอ็งต้องทำของเอ็งให้ได้ไง เพราะอะไร เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์ไง มนุษย์มีกายกับใจๆ ใจ แล้วถ้าจะเป็นสมาธิก็สมาธิของปุถุชนไง ถ้าไม่มีสมาธิก็คนบ้าไง นี่มันก็เป็นเรื่องโลก

เวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ท่านบอกให้ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน

หลวงปู่มั่นสั่งหลวงตาไว้ไง “อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ”

ฉะนั้น เวลาจะกำหนดผู้รู้ กำหนดพุทโธ ผู้รู้คือว่าอานาปานสติ ถ้ามีเรา เรากำหนดลมหายใจก็เป็นอานาปานสติ เราไม่กำหนดเราก็หายใจทิ้งเปล่าๆ ผู้รู้ นี่ไง “อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ”

คำถามนี้ ไอ้หัวคือ ถ้าไม่รู้ว่าจะถามมาทำไม ก็รู้ว่าผิด แล้วทำอย่างไร

ถ้ากำหนดพุทโธ ถ้าต่อสู้อันนั้นก็ดี มันก็ไม่ยอม แต่ถ้าในทางกลับกัน ถ้าทำใจดีๆ มันกลับได้สมาธิ

อารมณ์ดีใจ ไม่มีผู้รู้ ไม่มีพุทโธ

หลวงตาพระมหาบัวท่านพูดกับหลวงปู่เจี๊ยะใจ “พระกรรมฐานยังทำสมาธิกันไม่เป็น มันไม่มีคำบริกรรม จิตมันไม่มีการกระทำ”

อยู่เฉยๆ ก็เป็นสมาธิ สบายๆ

สบายก็บุญไป เวลากิเลสมันบีบหัว มันก็บาปไป มันก็มีบุญกับบาป มันก็เป็นธรรมชาติของจิต แล้วที่ฝึกหัดปฏิบัติกันแค่นี้ สบายๆ ทำอะไรให้มันสบายๆ ทำอะไรให้มันพอใจเท่านั้นแหละ ก็แค่นั้นแหละ เป็นสมาธิหรือ เพราะอะไร เพราะไม่มีคำบริกรรมไป ไม่มีพุทโธใจ ไม่มีผู้รู้ใจ

หลวงปู่เจี๊ยะใจ ไม่ชำนาญในวสี ไม่ชำนาญในการตั้งสติ ไม่ชำนาญในการดูแลตามข้อที่ท่านสอนไป

เหมือนกัน ฉะนั้น เวลาที่กำหนดฝึกหัดปฏิบัติล้มเหลว ไม่มีอะไรดีสักอย่าง เวลาทอดทิ้งเวลาทำหลงๆ ลืมๆ มันกลับเป็นสมาธิ มันกลับสบายๆ แล้วก็ชอบกันอย่างนี้ แค่นี้ มันก็อยู่กับแค่นี้ อารมณ์ดี มันมีบุญนะ อารมณ์ดี แต่เวลามันเป็นบาปเป็นกรรมนะ เอาไม่อยู่หรอก มันมีปัญหาไปหมดนะ

นี่พูดถึงว่า “ไม่ภาวนามันกลับดี ตั้งใจภาวนาไม่ได้เรื่อง มันดีอ มันหายาบ”

นั่นก็กรรมของสัตว์ แต่ไม่ทิ้งผู้รู้ และไม่ทิ้งพุทโธ พุทโธๆ เอ็งจะไปไหนไปเถอะ เติลิดเปิดเปิงไปเถอะ

เราบวชใหม่ๆ เวลาบวชไปแล้วมันไฟแรง พยายามเต็มที่ไม่ได้เรื่อง ประวัติหลวงปู่มัน พุทโธตลอด ๒๔ ชั่วโมง เราทำมาตลอด ทำมาทุกเรื่องในปฏิปทาธุดงค์กรรมฐานฯ เริ่มต้นจากนั้นแหละ พุทโธๆ ทั้งวันทั้งคืน ไม่ได้อะไรหรอก เกือบ ๓ เดือนก็พุทโธอยู่อย่างนั้นแหละ แต่รักษาความเป็นพระได้ รักษาความปกติสุขได้ มันก็ดีขึ้นเป็นบางหนแล้วก็เสื่อมหมด จับต้นชนปลายไม่ได้แล้วเวลามันดี ก็อ่านอิทัปปัจจยตานั้นแหละ อวิชาตบต้องเป็นพระอรหันต์ แล้วพุทโธจนมันสงบ แล้ววิชชามันดับหมด ทำไม่ไม่เป็นพระอรหันต์ เติลิดเปิดเปิงไป

ไปเจอหลวงปู่จวนใจ “อวิชชาอย่างหยาบๆ ของท่านสงบตัวลง อวิชชาอย่างกลาง อย่างละเอียดอีกเต็มหัวใจเลย”

“เออ! ไช้”

มันต้องตั้งหลัก แล้วทำความสงบแล้วพยายามค้นคว้าหาให้มันเจอ พอเจอเข้า อ้อเหอ! ทำจนตัวเองได้หลักได้เกณฑ์ พอเครื่องบินตก ไม่ได้ ไม่ได้เพราะอะไร เพราะถ้าทำเองเป็นอย่างนี้เจียนอยู่เจียนตายพยายามเต็มที่แล้วสับสนอลหม่านทั้งนั้นนะ หักหัวเข้าไปหาบ้านตายเลย

ข้างต้องมีความอุประจำข้าง คนฝึกหัดมันต้องมีครูบาอาจารย์คอยย้ำหัว พอเข้าไปก็ใส่กันเต็มที่เลย ใส่กันถึงที่สุด เพราะอะไร ข้างมันชอบอยู่แล้ว มันต้องการคนบอกทาง ใต้คนบอกทางก็รอ รอไว้พวกเขาจริงเอาจัง รอให้ผู้ปฏิบัติจริง มันไม่มีสักตัว พอเจอของจริงเข้า จริงกับจริงเจอกัน ใ้อโฮ! ปะทะกันเต็มที่ นั่นพูดถึงว่า ถึงขอบคุณไง

นี่เหมือนกัน คำถามไง ถ้าตั้งใจปฏิบัติมันไม่ได้เรื่อง ถ้าสบายๆ ใ้อโฮ! ดีมากเลย

ไม่มีผู้รู้ ไม่มีพุทธโธ ไม่ชำนาญในวสี มันก็วนอยู่อย่างนี้ แล้วโลก นักปฏิบัติทั้งหลายเป็นกันแค่นี้ เอาจริงเอาจังไม่ได้ เอาจริงเอาจังขึ้นมาเจียนอยู่เจียนตาย ถ้าปล่อยสบายๆ “ลูกศิษย์กรรมฐานนะ นักปฏิบัติชั้นเลิศ ทำมาต่อเนือง”

เพราะหลวงตาพระมหาบัวกับหลวงปู่เจี๊ยะท่านพูดอย่างนี้ เวลาท่านฟังนะ ถ้าใครมีหลักมีเกณฑ์ “หา! หา! ปฏิบัติได้อย่างนี้หรือ”

ส่วนใหญ่แล้วก็ปฏิบัติพอเป็นพิธีแบบโลกๆ นั่นไง กลายเป็นธุรกิจ กลายเป็นสินค้า กลายเป็นหามวลชน เป็นกระแส ชอบ ชอบเป็นเหยื่อ

อตตา หิ อตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ปฏิบัติด้วยตัวเองทำไม่ได้ ทำไม่เป็น ครูบาอาจารย์จะสอนก็บอกว่า ใ้อโฮ! โหดร้าย ไปว่างๆ ว่างๆ อารมณ์ดีดีกว่า จบ

นี่เข้าคำถามนะ “ปกติเป็นคนใจเข้มแข็ง หยาบกระด้าง ทำอะไรก็ไม่ได้ ไม่ฟังใครเลย บางทีฟังธรรมแล้วยังสงสัยอยู่ กาลามสูตร ห้ามเชื่อ ห้ามเชื่อ แต่ก็ไม่ฉลาดพอ ไม่เท่าทันครูบาอาจารย์ ความดีก็ไม่มีหาย”

มันก็เป็นกรรมของสัตว์ไง ถ้ามีสติปัญญาขึ้นมามันก็แก้ไขของมันไง แล้วก็หาเหตุหาผล ของตนสิ หาเหตุผล ปัญญาอบรมสมาธิไง ถ้าแน่จริงทำไมไม่ทำให้ดีงามขึ้นมา มันแน่ไม่จริงไง ถ้าแน่จริงก็เอาให้ได้สิ ถ้าเอาให้ได้สิ มันก็ฝึกหัดของมันขึ้นมาไง มันไม่ใช่พาลชนไง

ไฉนนี่มันพาล มันไม่ใช่ดี๊ มันพาล คนพาล มันต้องมีเหตุมีผล พอมีเหตุมีผลขึ้นมา ปัญญา อบรมสมาธิ เดียวถ้ามีปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาของเรามันจะแก้ไขเราเอง จบ

“๒. ทูณเดิมที่สงสัยว่าเป็นมิจฉาคือ เวลาเมื่อเสียงด่าขึ้นมามันวิ่งตามไปเลย มันเป็น สัตถุญญาอารมณดีต่างๆ มันเกิดขึ้นเอง”

เวลาถ้ามันเท่าทันแล้ว ถ้ามันเท่าทันมันเอามาใช้ประโยชน์ ถ้ามันเป็นปัญญาอบรม สมาธิ มันจะเป็นประโยชน์ขึ้นมา พอเป็นประโยชน์ขึ้นมาะ มันสอนตนมากเข้าๆ มันก็จะเห็น โทษไงว่า ถ้าโง่ มันก็ว่าดี๊ มันเป็นพาล มันไม่ใช่ดี๊ มันพาล เวลาถ้าปัญญาอบรมสมาธิ มันมี เหตุมีผลขึ้นมาไง ถ้ามันมีเหตุมีผลขึ้นมา มันหายจากความเป็นพาล มันไม่ใช่ดี๊ มันพาล แต่มัน ต้องแก้กันด้วยเหตุด้วยผล ถ้าด้วยเหตุด้วยผลขึ้นมามันก็จะป็นนักปฏิบัติที่ดีงามขึ้นมาได้บ้าง ถ้ามันปฏิบัติดีงามขึ้นมาไม่ได้มันก็เป็นกรรมของสัตว์ จบ

“๓. สงสัยว่า ที่ตั้งใจปฏิบัติ เวลามันปฏิบัติมันไม่ได้เรื่อง เช่น ขับรถอยู่ก็ไปรู้ไปเห็นของ มัน”

รู้เห็นมันก็เป็นอารมณดีๆ ใจ มันไม่มีเหตุ มันไม่มีที่มาที่ไป มันจะเป็นสมาธิได้อย่างไร

สบายใจก็สบายสบายๆ ปฏิบัติแล้วสบาย ใจพระกรรมฐาน ใจอรรถกถาญาณุโยค ปฏิบัติ เพื่อความทุกข์”

ทุกข์เพื่อจะแก้ทุกข์เว้ย ทุกข์เพื่อจะพ้นจากทุกข์ ทุกข์เพื่อจะฆ่ากิเลสเว้ย ความเพียร ความวิริยะ ความอดุสสาหะ ไม่ใช่ปล่อยเป็นขี้ลอยน้ำแล้วก็ทำตัวเป็นเหยื่อให้เขาหลอกเขาลวง ไปตามกระแส ให้กระแสมันปั่น

เกิดมาเป็นคนนะ เป็นสุภาพบุรุษเสียด้วย ทำตัวเป็นเหยื่อ ไปตามกระแส ที่ไหนคน เยอะๆ ที่ไหนเขามีกระแส ขอร่วมด้วยคน ที่ไหนเขาปฏิบัติ แหม! ไม่เอา ทุกข์ ลำบาก ไม่มี ความ

เพียร ไม่มีความวิริยะ ไม่มีความอดุสาหะ ไม่มีผู้รู้ ไม่มีพุทธโธ ไม่มีต้นเหตุ ต้นคด ปลายไม่มี
เริ่มต้นก็คดบิดเบี้ยวไปแล้ว แล้วจะเอาคุณงามความดีมาจากไหน นักปฏิบัติทั้งหลายเป็นแบบนี้

ตั้งสติฝึกหัดขึ้นมา เกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา อย่าเสียชาติเกิด จะ
ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาให้เป็นความจริงของเรา ถ้าเป็นความจริงของเรา นั้นนะปัจจุตัง สันติปฏิญญา
รู้จำเพาะตนในใจของตน จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๔๔. เรื่อง “ขอขมาองค์หลวงพ่อด้วยเจ้าคะ”

ลูกขอกราบนมัสการหลวงพ่อกับที่เคารพเจ้าคะ ลูกมีเรื่องอยากจะกราบเรียนหลวงพ่อด้วย
เพื่อขอขมากรรมเจ้าคะ

๑. เนื่องด้วยตัวลูกเคยไปกราบหลวงพ่อกับเมื่อเกือบ ๑๐ ปีที่แล้ว ตอนนั้นเคยคิดประมาท
หลวงพ่อกับ เพราะเนื่องด้วยท่านเทศน์เร็ว บางครั้งฟังไม่ทัน ทำให้เกิดความคิดปราชัยเจ้าคะ

๒. ต่อมาครั้งหนึ่งเคยขับรถไปที่วัดกับเพื่อนเพื่อไปปฏิบัติธรรมเจ้าคะ แต่ครั้งนั้นลูกทำผิด
โดยไม่ได้เข้าไปกราบและแจ้งให้หลวงพ่อกับเจ้าคะ ปฏิบัติธรรมอยู่สองคืนแล้วเดินทางกลับ
เลย ลูกคิดว่าเป็นการใช้ของสงฆ์เจ้าคะ หลังจากนั้นลูกก็ย้ายมาอยู่ที่อเมริกา แต่ก็ปฏิบัติธรรม
อยู่สม่ำเสมอเจ้าคะ แต่จิตเหมือนจะติดเรื่องนี้ ให้คิดเรื่องนี้อยู่เรื่อยๆ และถามตัวเองว่า ที่ยัง
ปฏิบัติไม่ก้าวหน้าเพราะอาจจะติดเรื่องนี้หรือเปล่า

แต่ก็บอกตัวเองว่า เดียวถ้าได้กลับประเทศไทยจะไปกราบหลวงพ่อกับ แล้วขอขมาด้วย
ตนเอง แต่ก็รู้ว่าชีวิตนี้มันสั้นเจ้าคะ เลยอยากจะติดต่อหลวงพ่อกับก่อนเพื่อขอให้หลวงพ่อกับช่วย
ได้โปรดอภัยในความพลั้งเผลอ ความโง่เขลา หรือด้วยอริยชาเข้าสิงจิตลูก ขอให้หลวงพ่อกับได้
โปรดเมตตาลูกด้วยเจ้าคะ กราบหลวงพ่อกับอีกครั้งเจ้าคะ (ลูกจะรู้สึกเป็นที่ปีติและปลาบปลื้มมาก
ถ้าได้ทราบข่าวว่าข้อความนี้หลวงพ่อกับรับทราบแล้วเจ้าคะ หรือลูกได้รับการติดต่อกลับเจ้าคะ)

ตอบ : ติดต่อกับเดี๋ยวนี้ ไม่มีเวลาติดต่อ แต่เนื่องด้วยที่ว่าโดยกรรมของสัตว์ๆ

เคยมาหาเมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว สิ่งที่ว่าเวลาไปแล้วมันปราชัยหลวงพ่อกับ หลวงพ่อกับเทศน์เร็ว
มาก

โดยธรรมชาตินะ เวลามีคนมา ส่วนใหญ่แล้วเข้ามากราบ เขาจะรู้เลย “หลวงพ่ หลวงพ่อดูข้าๆ หลวงพ่อดูข้าๆ”

นี่มันเป็นจริตเป็นนิสัยของแต่ละบุคคล ถ้าเป็นนะ ไม่ได้เปรียบเทียบ ไม่ได้เทียบตีตนเสมอท่าน นี่พูดถึงข้อเปรียบเทียบไป

เวลาลูกศิษย์หลวงตาท่านไปหาหลวงตาไง หลวงตาท่านเทศน์เร็วนะ เป็นปีนกลเลย ท่านก็ฟัง แต่เวลาไปฟังเทศน์หลวงปู่ฉันนี่ พูดย้ำ พุดนุ่มนวล

เจ้าคุณจุม ธรรมเจดีย์ เวลาท่านพูดยัง เวลาเทศน์ เอาหลวงตาไปเทศน์ หลวงตาเทศน์ไฮ้ไฮ้! ยิ่งเป็นปีนกลน้ำไหลไฟดับเลย แล้วเวลาถึงเวลาแล้วท่านนิมนต์หลวงปู่ฉันมาเทศน์ใน ท่านบอกว่าฟังแล้วมัน แหม! มันคันปาก แต่ท่านก็เป็นอุปัชฌาย์ทั้งหมดนะ

นี่พูดถึงเจ้าคุณจุมท่านเปรียบเทียบว่าหลวงตาพระมหาบัวกับหลวงปู่ฉัน องค์หนึ่งเทศน์รวดเร็ว เทศน์น้ำไหลไฟดับเป็นปีนกลเลย อีกองค์หนึ่งก็เทศน์เนิบๆ เนิบๆ เจ้าคุณจุมท่านบอกเลย “เราฟังแล้ว แหม! มันจะนั่งหลับ คิดถึงท่านบัว คิดถึงท่านบัว อยากให้ท่านบัวเทศน์”

นี่มันเป็นจริตเป็นนิสัยของแต่ละบุคคล ใ้ฉันนี่เหมือนกัน เราก็อย่างนี้ นิสัยเป็นอย่างนี้ ถ้าให้เทศน์ข้าๆ นะ ลืมหมดนะ จับต้นชนปลายไม่ได้ ออกทะเลไปเลยนะ ลมปากอ่าว แต่ให้พูดอย่างนี้คล่อง แล้วถ้าพูดอย่างนี้มันไปได้ แต่จะให้พูดแบบที่สังคมเขาต้องการ มันก็จะเป็นประจบสังคม ประจบโลก แล้วมันก็เป็นเรื่องโลกๆ แล้วมันไม่สนใจตัวเอง

แต่เวลาพูด เวลาลูกศิษย์เขามาหานั้น “พวกหนูชอบฟังเทศน์หลวงพ่อดูมากเลย” เขาไปเปิดในรถไฟ “เวลาหลวงพ่อดูตะโกนขึ้นมา แหม! มันหูตาสว่าง” ขับรถไฟไปแล้วมันง่วงไป พอลองพ่อดูเสียงดังที่ ไฮ้ไฮ้! หูตาสว่างเลย นั่นก็เป็นคุณประโยชน์เขา

แต่เสียงดัง เสียงดังของเรา นั้นนี่คือคำคม

เวลาหลวงตา “ฟังนะ ฟังนะ” นั้นนี่วรรคทอง

ไอ้เราเวลามันอัดอั้นตันใจมันจะตะเบ็งเลย ออกมาเป็นเสียงกระแทกๆ แต่ก็ทำให้สุขภาพแย่เหมือนกัน ตอนนี้นับปลายชีวิต ไม่รู้จะจบลงวันใด แล้วไม่ต้องค้างคาใจใคร เดี่ยวเราก็จากไปแล้ว แล้วจากไปแล้วค่อยคิดกันนะ

นี่พูดถึงความเห็นเรา นั้นเป็นคำถามๆ ไง

เคยคิดประมาทหลวงพ่อ จะขอขมาลาโทษหลวงพ่อเพราะมันติดค้างใจตัวเอง มันไปติดค้างใจของผู้คิดเอง ผู้ติดใจ

เรานะ ให้อภัยตั้งแต่ไม่เจอหน้านะ มีคนมาขอขมาๆ บอกว่า กูให้อภัยตั้งแต่ไม่มีเรื่อง มีเรื่องแล้วก็ยังให้อภัย เรื่องจบแล้วก็ให้อภัย ให้อภัยทั้งหมด เพราะกูไม่โง่ กูไม่แบกหาม กูไม่ไปยึดติดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น

แต่เวลาลงโทษไปแล้วนะ ให้อภัยหมดนะ แต่จะขอกลับเข้ามาไม่ได้ เพราะขอกลับเข้ามาไม่แก่ ไม่คด มันก็จะแก่ จะคดอยู่อย่างนั้น มีนิสัยอย่างนั้น มีความเห็นอย่างนั้น กลับเข้ามามันก็ออกนิสัยเดิมอย่างนั้น คนที่จะมาภาวนามันก็จะเดือดร้อนต่อไป ฉะนั้น ไม่คด ไม่แก่ เอ็งก็ไปหาสวนไม้ที่เก็บไม้ของเอ็ง อยู่ของเอ็งไป นี่พูดถึงโดยทั่วไป

ฉะนั้นบอกว่า ขอขมา

ให้ขมาตั้งแต่ต้น ทำผิดก็ให้อภัย ผิดแล้วก็แล้วของเอ็งไป สพุเพ สตุตา สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เป็นสุขๆ เกิด เป็นสุขๆ เกิด ขอให้มีความสุขเกิด ให้อภัยหมดนะ แต่จะกลับมาไม่ได้

นี่พูดถึงผู้ที่ไล่ออกไป แต่ผู้ถามไม่เกี่ยวนะ

นี่พูดถึง เวลาพูดอย่างนี้ แล้วเขาบอกว่า “อย่างนี้ให้อภัย เวลาพวกรุ่นจะขอกลับมาละไม่ให้”

ขอกลับมา ไม่คดมันก็คิดมันก็ขวางคนอื่นต่อไป ไม่คดเขาเข้ามาแล้วมันสร้างประโยชน์อะไรไม่ได้ เว้นไว้แต่ทำไม้เท้า ทำเก้าอี้ ไม่มีประโยชน์กับใคร นั้นพูดถึงเรื่องของเขา นี่คำถามข้อที่ ๑.

ข้อที่ ๒. ที่ว่าเคยไปวัดแล้วใช้ของสงฆ์ คิดแล้วมันก็ติดค้างคาใจ

วัด เวลาสร้างวัดไป ขอให้สงฆ์ทั้งจตุรทิศมาเถิด ผู้ที่มาอยู่ ขอให้อยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ผู้ที่อยู่แล้ว ขอให้มีความเจริญก้าวหน้า เห็นใหม่ มันเป็นส่วนหนึ่งของพระพุทธศาสนา มันเป็นส่วนหนึ่งของสงฆ์จริงๆ เวลาเราใช้แล้ว เราก็ใช้ของส่วนกลางไป

แต่ถ้ามันติดในใจของตน เห็นใหม่ รตนตุดเย ปมาเทนฯ ขอขมาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รัตนตรัย ขอขมาลาโทษ อย่าให้ติดค้างคาหัวใจนี้ไป สิ่งนี้เป็นสมบัติของพระพุทธศาสนา เราก็เป็นบริษัท ๔ สาธุชนในพระพุทธศาสนา ได้ไปพึ่งพาอาศัยวัดในพระพุทธศาสนา พลังผลสิ่งใดไปก็ขอขมาลาโทษ สิ่งนั้นมันก็จะยังเป็นประโยชน์กับเราไป นี่พูดถึงว่าถ้ามันเป็นประโยชน์นะ มันยังเป็นประโยชน์จริงๆ ถ้าเราใช้เพื่อประโยชน์

ถ้าใช้เพื่อโทษไป ก็เลสมันหลอกใจ เราไปใช้แล้วมันเป็นบาปเป็นกรรม มันก็ติดกรรมอย่างนั้นนะ แต่มันเป็นความผิด เราก็ทำให้มันถูก ทำให้ถูกต้องชอบธรรม ขอขมาลาโทษ

มหาปวารณา วันออกพรรษา พระอยู่ด้วยกัน ๓ เดือน ถ้ามีสิ่งใดที่มันกระทบกระเทือนกัน วันออกพรรษาให้ขอขมาลาโทษต่อกัน มันเป็นวันมหาปวารณา แทนการสวดปาฏิโมกข์ได้เลยละ

นี่เหมือนกัน จิตใจของคนถ้ามันระลึกได้ มันเห็นโทษ มันขอขมาลาโทษซะ เพื่อความปกติสุขในใจของตน มันก็จบสิ้นไป อย่าติดค้างคาใจของตนด้วยความไม่รู้ ด้วยความโง่ ก็เรื่องหนึ่ง ถ้าฉลาด ฉลาดก็แก้ไขของตนให้มาเป็นปกติสุข มันก็เป็นจบในผลของวิญญูะ เพราะการเวียนว่ายตายเกิดมันมีการกระทำดีและทำชั่ว มีบุญและมีบาปติดหัวใจของเราไป ทำให้มันเป็นปกติสุข จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๔๕. เรื่อง “แมวจร”

กราบเรียนหลวงพ่อก่อน ไม่คิดว่าจะมีใครแก้เรื่องนี้ในใจผมได้แล้ว เลยเขียนมากราบเรียนถามหลวงพ่อก่อน ช่วงประมาณเดือนที่ผ่านมาผมแมวจรมาแถวบ้าน แล้วช่วงนั้นหนาว และเห็นสภาพแมวแล้วเกิดสงสาร จึงให้อาหารและให้ผ้าเพื่อให้มันคลายหนาวช่วงกลางคืน

การช่วยเหลือในครั้งนี่เพราะคิดว่าให้ที่พักพิงชั่วคราว แต่ไม่คิดว่ามันจะติดผม ใจก็คิดว่า ถ้ามันตัวเดียวก็จะเลี้ยงไว้ตามสภาพ แต่ปรากฏว่าแมวมันท้อง ซึ่งด้วยเหตุผลส่วนตัว ผมไม่สามารถดูแลมันและลูกในท้องได้ จึงหาที่อยู่ให้มัน โทรถามองค์กรต่างๆ ปรีกษานิติฯ ในหมู่บ้าน ทั้งถามตามวัดใกล้ๆ ไม่มีที่ไหนรับเลย จนกระทั่งวัดสุดท้ายที่ไปถาม ยอมรับเลี้ยงแมวท้องตัวนี้

วันที่ผมพามันไป เอาแมวใส่กล่องกระดาษเจาะรูใส่ในรถ มันร้องตลอดทาง และทวีความกรีดร้องเรื่อยๆ มันเริ่มข่วนกล่องและกัดรูกล่องกระดาษเพื่อจะออกมา ในจังหวะนั้นผมมองการดิ้นรนของมัน สงสารจับใจและเวทนามาก รู้เลยว่าพาไปไม่ถึงวัดที่มันจะไปพักพิงได้แน่เลยจอดรอข้างทางก่อน รู้แน่ๆว่าเอาไม่อยู่ พอจอดรอข้างทางและเอากล่องลงมาจากรถ มันก็กระเสือกกระสนออกจากกล่องกระดาษได้ แล้วก็วิ่งเข้าข้างทางไป

ผมรู้สึกแย่มาก รู้สึกผิดกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น สุดท้ายก็เหมือนผมเอามันมาปล่อย ใจก็เป็นห่วง มันจะรอดไหม เหมือนผมฆ่าแมวและลูกในท้องทางอ้อม

สิ่งที่ผมอยากจะกราบเรียนถามคือ ผมจะแก้เรื่องนี้ในใจอย่างไรดี และผมจะลดทอนกรรมนี้อย่างไรดีครับ ขอบพระคุณหลวงพ่อก่อน

ตอบ : ตั้งสติ แล้วระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

เราก็เกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาเป็นพุทธบริษัท แมวมันก็เกิดมาโดยธรรมชาติของสัตว์เดรัจฉาน มันเป็นอบายภูมิ แต่มันก็เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะเหมือนกัน

แล้วมันเกิดมา เราก็เกิดมา เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เรามีสติมีปัญญา เป็นชาวพุทธ รู้จักบาปบุญคุณโทษ เห็นสัตว์ สัตว์มันมาพึ่งพาอาศัย ก็จะทำให้มันอาศัยชั่วคราว แต่มันก็เป็นภาระผูกพันว่ามันอยากจะอยู่กับเรา แต่เราก็มีอุปสรรคอยู่กับมันไม่ได้เพราะมันมีท้อง ถ้าเลี้ยงมัน ก็ต้องเลี้ยงลูกมันไปอีกต่างหาก เราหาที่อยู่ให้มัน เราโทรไปทั่วเลย ไม่มีที่ไหนรับเลย แล้วรับแล้วเขาจะไปเลี้ยงอย่างไรเราก็ยังไม่รู้เลย แต่ไปถึงที่สุดแล้วมันมีวัดหนึ่งที่เขาจะรับเลี้ยง แต่ถึงที่สุดเราก็เอามันไปถึงวัดนั้นไม่ได้

เห็นไหม มันเป็นกรรมระหว่างเรากับแมว วัดนั้นไม่มีส่วนร่วม

เราโทรไปที่วัดต่างๆ ศูนย์องค์กรต่างๆ ที่รับเลี้ยงสัตว์ก็ไม่มีใครรับ เขาก็ไม่มีเวรมีกรรมร่วมกับเรา มันมีเวรมีกรรมระหว่างเรากับแมว แล้วเราจะพามันไปที่วัดที่เขาเลี้ยง ถึงที่สุดแล้วมันตื่นมันรนขึ้นมา เราก็จอดเพื่อจะบรรเทาทุกข์ให้มัน สุดท้ายแล้วมันก็กุดก่องออกจากที่ขังออกไปเป็นอิสระของมันไง มันก็หมดเวรหมดกรรมกันไป

มันมีเวรมีกรรมระหว่างแมวกับโยม แล้วมันก็มีกระแสรหว่างลูกในท้องกับมันอีกต่างหาก

แล้วเวลาเราจะไปองค์กรที่เขาเลี้ยงให้มันปลอดภัย นี่ถ้าไปองค์กรที่รับนะ แล้วไปถึงแล้วมันไม่ยอมอยู่ก็อีกต่างหากนะ มันจะแอบเกาะรถกลับมา จะกลับไปอยู่บ้านโยม ก็ไปเป็นเวรเป็นกรรมกันอีกต่อเนือง

แต่เนี่ยเวลามันหมดเวรหมดกรรม มันก็กุดก่องจนมันหนีของมันไปเอง มันต้องไปเผชิญชะตาชีวิตของมันไง ใ้เราก็อยู่ในชะตาชีวิตของเราไง

แต่ที่นี้ความคิดไง ถ้าคิดบวกก็เป็นบุญเป็นกุศล ทำคุณงามความดีไป

“มันเหมือนเท่ากับเราฆ่ามันในทางอ้อม”

มันควรจะมีชีวิตต่อไปด้วยความปกติสุขไป มันก็แหกกรงไป มันไปใช้ชีวิตตามปกติของมันไง มันต้องเอาชีวิตมันรอดของมันได้ไง

เวลามันมีเวรมีกรรมต่อกัน มันก็มีเวรมีกรรมต่อกัน เวลามันจะหมดเวรหมดกรรม โยมไม่หมดเองไง แมวมันหมดแล้ว แมวมันไปของมันแล้ว แต่โยมยังไม่หมดนะ มันยังติดค้างมาไง

มันมีลูกศิษย์นะ มาวัด หลายคนมาก เพราะอะไร เพราะสัตว์จรจัดมันเยอะ ชั้บรรดมานี้เวลาไปชนหมาตาย มาทำบุญที่นี้ “หลวงพ่อกๆ ทำบุญให้หมา เพราะชั้บรรดชนหมาตาย”

เราบอก ไม่ใช่ หมามันวิ่งมาชนรถมึงตาย เพราะอะไร เพราะหมามันก็มีกรรม รถวิ่งมาตลอดสาย ทำไมรถเราไปชนมันล่ะ แล้วรถคันอื่นมันไม่เห็นมันชนล่ะ ทำไมมันไม่วิ่งไปชนคันอื่น ทำไมมันวิ่งมาชนคันเราล่ะ

นี่มันวิ่งตัดหน้า มันวิ่งตัดหน้า เราก็เหยียบเบรก เราก็พยายามจะไม่ให้มันเจ็บไข้ได้ป่วย แต่ทำไมมันมาชนล่ะ แสดงว่ามันก็ต้องมีกรรมร่วมกันไข้ใหม่ ถ้าทางกฎหมายอาญาเขาว่า ประมาทร่วม จงใจทำร้ายร่างกายต่อกัน ทำร้ายร่วมกัน มันก็หักหาญไปครึ่งหนึ่ง

แมวก็เหมือนกัน ทำไมมันไม่แวะบ้านคนอื่นล่ะ มันแวะแล้ว เขาไล่มันออกมา มันมาแวะบ้านเรา เราก็ดูแลมัน แต่ถ้าด้วยเหตุผลตัวต่อตัวจะเลี้ยงมันอยู่ แต่ถ้าเลี้ยงแล้วมันจะได้ลูกอีก ครอกหนึ่งมันไม่ไหว

มันมีเวรมีกรรมต่อกันมาทั้งนั้นนะ กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา เราได้ทำคุณงามความดีแล้ว เราพยายามจะทำคุณงามความดีแล้ว แต่เวลากรรมมันตัดทอน ตัดรอน กรรมมันส่งเสริม กรรมมันชักจูง ร้อยแปดพันเก้า

กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา ทำดีและทำชั่ว ทำดีสุดความสามารถแล้วเราจบ ถ้ามันไม่จบก็เขียนมาถามนี่ไง เราจบ เราเชื่อในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำดีถึงที่สุดแล้ว ถึงเวลาแล้วก็กรรมของสัตว์แล้ว

ครูบาอาจารย์ที่ติงามนะ ท่านพยายามส่งเสริมเราทั้งนั้นนะ ท่านก็ทำดีถึงที่สุดแล้ว แล้วเราทำต่อใหม่ เราก็พยายามปฏิบัติให้เป็นผลงานของเรา ปฏิบัติเพื่อคุณงามความดีของเรา

ฉะนั้น เรื่องที่มันกัดจนล้างขาดแล้วมันหลุดไปได้ หมดเวรหมดกรรมกันแล้ว แล้วเรายังมีชีวิตต่อไปนะ ตั้งสติไว้ จะสร้างคุณงามความดี ถ้ามันถึงที่สุด โยมทำถูก เราไม่มีความสามารถ จะเลี้ยงมันได้ เราก็หาองค์กร วัด สิ่งที่ว่าจจะรับเลี้ยงมันได้ เราทำความดีถึงที่สุด

จิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะไม่มีต้นไม่มีปลาย ชีวิตยังจะต้องเผชิญอะไรอีกมากมาย มหาศาล สิ่งใดทำแล้วภายหลังเสียใจ ไม่ดีเลย สิ่งใดทำแล้วชวนชวายทำถึงที่สุด ทำดีแล้ว กรรมของสัตว์ ทั้งกรรมของเราเองที่เกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทศศาสนา และกรรมของแมวมันเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน อบายภูมิ แต่มันก็ปรารถนาความสุข เกลียดความทุกข์เหมือนกัน

สัตว์ร่วมโลกไง สฟุเพ สตุตา สัตว์ทั้งหลายเกิดมาในโลกร่วมกัน จงเป็นสุขๆ เกิด แล้วชีวิตต้องต่อสู้ เราก็ต่อสู้กับชีวิตของเรา สัตว์มันก็ดิ้นรนเพื่อชีวิตของมัน เราทำคุณงามความดีของเรา

อายุขัยของคนและสัตว์ก็แตกต่างกัน อายุของพรหม เทวดา มนุษย์ สัตว์นรก ก็แตกต่างกัน ผลของวิญญะ

ตั้งสติ ทำคุณงามความดีของเรา สิ่งที่เกิดขึ้น ทำดีที่สุดแล้ว จบ ไม่กังวล วางใจให้ได้เพื่อความสงบสุขในชีวิตของตน นับถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง หาเหตุหาผลเพื่อหัวใจของตนให้สงบสุขในชีวิตของตน เอวัง