

เทศน์อบรมฆราวาส ณ ศาลาสวนแสงธรรม กรุงเทพฯ

เมื่อเช้าวันที่ ๑๗ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๔๘

พุทธโธ ธรรม สัมโม เป็นธรรมสุดยอดในโลกธาตุนี้

วันนี้จิตใจของพี่น้องชาวไทยเราหมุ่นเข้าสู่ธรรม เฉพาะบริเวณนี้ในวัดนี้จิตใจ พัวพันอยู่กับธรรม เป็นใจที่เป็นกุศล ใจที่เพ่งพ่านไม่เคยคิดถึงศีลถึงธรรมนั้นมีมากต่อ มาก แต่ใจที่คิดถึงศีลถึงธรรม ได้ยินเสียงอรรถเสียงธรรมนั้นมีน้อยมากทีเดียว ที่เรานั่ง อยู่นี้เกี่ยวข้องกับอรรถกับธรรม กับครูกับอาจารย์ เป็นจิตใจที่เป็นกุศล เริ่มต้นตั้งแต่ที่ จะมาวัดคิดเป็นกุศลทั้งนั้นเรื่อยมา จิตที่เป็นกุศลเป็นจิตที่มีค่ามีราคามาก ไม่เหมือนจิต ที่คลุกเคล้าอยู่กับสิ่งโสมนทั้งหลายซึ่งเป็นฝ่ายต่ำ และจะหลุดกลางทางความทุกข์ได้ อย่างง่ายดาย จิตประเภทนั้นมีมากทีเดียว แต่จิตที่จะไฝอรรณไฝธรรมนำตนเข้าสู่ความ ดีงามนี้มีน้อยมาก ทุกคนให้สงวนจิตกับธรรมเข้าสู่กันจะมีความสงบร่มเย็น

เช่นวันนี้เป็นวันเสาร์วันว่างงานทางการทำมาหาเลี้ยงชีพ ก็ให้มีงานทางด้าน ศีลธรรมเข้าสู่ใจ นี้เรียกว่าไม่ผิด งานทางโลกเกี่ยวกับเรื่องธาตุชั้นธรรมาเป็นอยู่ปุวยาก็ จำเป็นตลอดมา และงานทางจิตใจนี้ยังเป็นของจำเป็นอย่างลึกลับที่โลกจะมองเห็นได้ ยากมากทีเดียว งานกุศลที่พยุ่งจิตเข้าสู่ความดีงามและเป็นไปเพื่อความสุขความเจริญนี้ มีน้อยมากทีเดียว ให้พากันพยุ่งจิตใจเข้าสู่ศีลสู่ธรรมด้วย และหมุ่นไปทางหน้าที่การ งานเกี่ยวกับเรื่องธาตุเรื่องชั้นธรรมาเป็นอยู่ด้วย เรียกว่ามีความสม่ำเสมอ

ถ้าจิตได้ปฏิบัติอย่างนี้แล้วเรียกว่ามีความสม่ำเสมอ ทางธาตุชั้นธรรมาก็ชวนชวายุ ทางด้านจิตใจหาความดีงามเข้าสู่ใจเราก็ชวนชวายุเช่นเดียวกัน นี้เรียกว่าจิตมีความ สม่ำเสมอ ในโลกนี้เราก็ชวนชวายุ เราก็พอเป็นอยู่ปุวยด้วยกันเพื่อโลกหน้า จิตนี้ จะต้องได้รับความสุขความรื่นเริงตั้งแต่เวลาบำเพ็ญไปในชาตินี้ จิตใจนี้มีความหมุ่น ตลอดเวลาด้วยอำนาจแห่งกรรมดี-กรรมชั่ว คำว่ากรรมดี-กรรมชั่วไม่มีใครมองเห็น ได้เลย นอกจากพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว จากนั้นมาก็พระอรหันต์ท่านมองเห็น

เรื่องบาปเรื่องบุญ มันคิดอยู่ภายในใจ สั่งสมอยู่ภายในใจนั้นแหละ ตัวเองก็ไม่รู้ เพลินคิดเพลินปรุงไป ไม่ทราบว่าจะปรุงเรื่องอะไรๆ ส่วนมากมักจะมีแต่ฝ่ายต่ำ ปรุงอะไร ออกไปมันก็หมุ่นเข้ามาสู่ใจ ปรุงดีปรุงชั่วหมุ่นเข้ามาสู่ใจ ใจเป็นผู้รับเคราะห์รับกรรม แห่งความคิดปรุงของตน ท่านจึงสอนให้คิดให้ปรุงทางด้านศีลธรรม เพื่อเป็นการพยุ่ง จิตใจให้มีความสงบร่มเย็น ถ้าใจไม่มีความสงบร่มเย็นด้วยศีลด้วยธรรมแล้ว โลกนี้จะ กว้างขนาดไหนก็มาแคบอยู่ที่จิตใจ ที่รับเคราะห์รับกรรมจากความชั่วช้าลามกที่ตนทำ ลงไปนั่นเอง ไม่ไปไหน บาปบุญไม่ไปอยู่สถานที่ต่างๆ ทั่วแดนโลกธาตุไม่เป็นสถานที่ สถิตอยู่ของบุญและบาป

ที่อยู่ของบุญและบาปจริง ๆ ก็คือใจของสัตว์โลก ความทุกข์จึงมารวมที่ใจ ความสุขจากความดีงามทั้งหลายก็มารวมที่ใจ ถ้าใจได้สั่งสมตนในทางที่ถูกที่ดีแล้วจะมีแต่ความดีงาม อยู่ในโลกลี้โลกหน้า คำว่าโลกลี้โลกหน้าก็คือเปลี่ยนสภาพของร่างกายนี้ ท่านเรียกว่าเกิดว่าตายนี้เท่านั้น ส่วนจิตไม่มีคำว่าตาย ไม่มีคำว่าฉิบหายไปไหนเลย ตั้งกับตั้งกลับแค่ไหนก็เป็นจิตอยู่เช่นนี้ แม้ที่สุดจะตกนรกอเวจีเป็นหลาย ๆ หมื่นปีก็ยอมรับว่าทุกข์ แต่จะให้จิตฉิบหายนั้นไม่มี จิตไม่มีความฉิบหาย แต่ยอมรับเรื่องความสุข-ความทุกข์ที่เข้าเกี่ยวข้องกับจิตอยู่ตลอดไปในภพนั้น ๆ

ท่านจึงสอนให้อบรมจิตใจในทางที่ถูกที่ดี ใจจะมีเครื่องพยุงให้มีความสุข มีความสงบร่มเย็นในความเป็นอยู่ เวลาตายไปแล้วในภพไหน ๆ ก็จะต้องอาศัยความดีนี้แลเป็นเครื่องพยุงจิตใจ มีดแจ่ม ๆ นี้มีมาตั้งกับตั้งกลับ เขาไม่เป็นบาปเป็นบุญ ไม่ตกนรกไปสวรรค์ ความมีดความแจ่ม วันคืนปีเดือนเขามีของเขาย่างนั้นมาตั้งแต่ไหนแต่ไร แต่ผู้ที่ได้รับความดีความชั่วคือใจของเรา จึงต้องได้บำรุงรักษาใจ มีดแจ่มเวลานาที่อะไรไม่ได้ไปปรับปรุงไม่ไปแก้ไขเขาแหละ มาแก้ไขตัวของเราที่หมุนอยู่ ส่วนมากเป็นความชั่ว หมุนมากยิ่งกว่าความดี ให้หมุนใจไปในทางที่ถูกที่ดีและเป็นการบำรุงตนตลอดไป

วันนี้เป็นวันเสาร์เป็นวันว่างงานทางกิจการต่างๆ แล้วก็ให้จิตใจได้มีการบำเพ็ญความดีงามเข้าสู่ใจของตน นี้เรียกว่าบรรจุจรธรรมเข้าสู่ใจ จะเป็นความสงบร่มเย็นทั่วหน้ากัน โลกจอมปราชญ์ทั้งหลายท่านจึงมีศาสนาไว้ประจำ แม้จะเป็นศาสนาที่เป็นไปด้วยกิเลสก็ตาม แต่เจตนาเต็มมุ่งให้โลกทั้งหลายได้ยึดได้เกาะศาสนานั้น ๆ เพื่อเป็นความดีงามของตน จะถูกหรือผิดก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง แต่เจตนาของผู้วางศาสนาลงวางเพื่อให้โลกทั้งหลายมีที่ยึดที่เกาะ ว่าศาสนาเป็นที่ยึดที่เกาะ ส่วนศาสนานั้นจะถูกหรือผิดประการใดนั้นเป็นอีกแง่หนึ่ง แต่เป็นเจตนาของผู้คิดไว้เพื่อให้โลกทั้งหลายได้มีที่ยึดที่เกาะของใจ

แต่สำหรับพุทธศาสนานี้เป็นศาสนาที่เลิศเลอโดยแท้ ยึดเกาะมากน้อยเพียงไรเป็นคุณมหาคุณต่อตนโดยลำดับ พระองค์ทรงชี้แจงไว้แล้วด้วยความถูกต้องทุกอย่างให้พากันยึดกันเกาะ พุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามหาศาล ขอให้เข้ามาสัมผัสที่จิตใจของเรา วันหนึ่ง ๆ ไม่ได้มากก็ขอให้ได้ทุกวัน ๆ จิตเราจะมีสาระประจำตนในวันหนึ่ง ๆ ถ้ามีแต่คิดเรื่องโลกเรื่องสงสารก็ไร้ค่าไร้ราคาและสร้างพิษสร้างภัยให้แก่ตนเองโดยถ่ายเดียว ไม่เหมาะสมเลยกับเราที่เป็นชาวพุทธ

ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คำว่าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์นี้มันชินหูเรา ชินใจเรา เลยกลายเป็นความชินชา ที่นี้เห็นว่าพระพุทธเจ้า พระ

ธรรม พระสงฆ์ หรือพุทโธ ธัมโม สังโฆ ไม่มีค่ามีราคาแต่อย่างไรไปเลย นี่ละความชิน ความชินนี้ก็คือกิเลสมันเข้าไปแทรกในนั้น ธรรมที่เลิศเลอกลายเป็นของไม่มีค่า แต่เป็น ความเคยชินของจิตที่ระลึกไปเพียงเท่านั้นไม่เกิดประโยชน์ สำหรับความจริงโดยแท้จริง แล้วพุทโธ ธัมโม สังโฆ นี่เป็นธรรมที่เลิศเลอสุดยอดแล้วในโลกธาตุนี้ ไม่มีสิ่งใดเสมอเหมือน มีพุทโธ ธัมโม สังโฆ

ถ้าเราระลึกให้ติดอยู่กับใจของเราอยู่แล้ว แม้จะเข้าสถานที่น่ากลัวหวาดเสียว หรือเป็นอันตรายขนาดใดจิตไม่มีหวั่น จิตได้อาศัยพุทโธ หรือธัมโม หรือสังโฆ บทใดก็ตาม ให้ติดแนบอยู่ในนั้นแล้ว เข้าสู่สถานที่ว่าเป็นอันตราย นำหวาดเสียว น่ากลัว เพียงไรก็ตามจิตได้ยึดพุทโธ หรือธัมโม หรือสังโฆแล้วจะไม่สะทกสะท้านเลย จิตใจจะมีความรื่นเริงอยู่ภายใน ข้าศึกที่เราคิดหลอกตัวเองว่ามีอยู่ที่นั่นที่นี้ นั่นเป็นเพียงความ คาดหมายของใจ พอใจย้อนเข้ามาสู่หลักความจริง คือพุทโธ ธรรม และสงฆ์ บทใดแล้ว จิตจะมีความอบอุ่น เกาะด้วยความอบอุ่น

เราจะเห็นได้ในเวลาบำเพ็ญเพียร เฉพาะอย่างยิ่งพระกรรมฐานท่านไปอยู่ในป่า ท่านถือเอาความกลัว ความมีอันตรายทั้งหลายเป็นหินลับปัญญา เป็นหินลับธรรมท่าน ให้คมกล้าภายในใจ ไปอยู่สถานที่ที่กลัวมากเท่าไรจิตยิ่งเน้นหนักในที่ยึดที่เกาะ คือพุทโธ หรือธัมโม หรือสังโฆ เป็นคำบริกรรม นึกไม่หยุด ให้จิตรู้อยู่กับความนึกคิดของตน เช่น คำบริกรรม เป็นต้น แล้วสติติดแนบอยู่ในนั้น ความคิดที่มันคิดไปในทางที่กลัวภัยทั้งหลาย เช่น เสือ หรืออันตรายต่างๆ ที่เราอยู่ในป่านั้น ไม่ยอมให้คิด ให้คิดอยู่กับคำว่าพุทโธๆ ไม่ยอมให้จิตพราวจากคำว่าพุทโธ ซึ่งเป็นธรรมอันเลิศเลอนี้ไปได้เลย

จิตจะยึดอยู่กับธรรมบทนี้ตลอด แล้วความกลัวทั้งหลายก็ไม่มี เพราะจิตแยกออกไปก็สร้างความกลัวสร้างภัยให้ตัวเองต่างหาก พอจิตหมุนเข้ามาสู่ธรรม เป็นหลักความจริงอันตายตัวแล้วจิตก็สงบร่มเย็น เช่นพระท่านเดินจงกรมอยู่ในท่ามกลางป่าเสือ แต่ก่อนเสือข่มนะ ไม่ได้เหมือนทุกวันนี้ ข่มจริงๆ ไม่ว่าป่าไหนพวกสัตว์พวกเนื้อพวก เสือต้องมียู่ด้วยกัน เสือนั้นละเป็นสิ่งที่น่ากลัวมาก สัตว์อื่นๆ ไม่ค่อยน่ากลัวเหมือน เสือ

ไปอยู่ที่เช่นนั้นต้องอาศัยธรรม เช่นคำบริกรรมพุทโธ เป็นต้น ยึดเกาะไม่ปล่อย ไม่วาง แล้วความกลัวทั้งหลายที่มันเคยคิดออกไปให้เกิดความกลัว-ความทุกข์ มันก็หัดตัวเข้ามาสู่คำบริกรรม คือธรรมะนั้นแหละ ได้แก่พุทโธ หรือธัมโม หรือสังโฆ จิตมีความแน่วหนามั่นคงอยู่กับพุทโธๆ ตลอด ไม่ยอมให้คิดออกนอก ในขณะที่จิตคิดถึง พุทโธๆ นั้นเป็นการสร้างพลังขึ้นภายในจิตเอง มีความอาจหาญชาญชัย มีความสงบ ร่มเย็น แน่นหนามั่นคงขึ้นภายในตัวเอง

ที่นี้เมื่อจิตมีความแน่นหนามั่นคงขึ้นในตัวเอง เพราะการระลึกถึงธรรมบทใดก็ตาม เช่นพุทโธ เป็นต้นอยู่แล้ว ใจก็ยิ่งมีความแน่นหนามั่นคง เย็น ๆ อยู่ในท่ามกลางที่ขณะก่อนเรากลัวมาก ๆ นั้นแล แต่ขณะที่จิตได้รับการอบรมติดต่อกันอยู่ตลอด ด้วยคำบริกรรมหนักเข้า ๆ จะเป็นจิตที่แน่นหนามั่นคง หรือกลายเป็นความกล้าหาญขึ้นมา ความกลัวหายหน้าไปหมด ความกล้าหาญเกิดขึ้นภายในจิตใจ นี่คือการมณเฑาะว์แห่งธรรมรักษาใจให้มีความสงบเย็น ไม่หวั่นไหว ไม่กลัวอะไรเลย

พระท่านอยู่ในป่าท่านอบรมอย่างนี้แล แต่ไม่ค่อยมีใครนำมาสอนโลก นี่เป็นความจริงสำหรับพระท่านอยู่ในป่า ท่านเอาอารมณ์แห่งธรรมนี้ละเข้ามาสู่ใจ อยู่ที่ไหนท่านก็เย็น สถานที่ใดก็ตามท่านอยู่ได้สบาย ๆ ในท่ามกลางป่าเสือป่าช้างท่านอยู่ได้สบาย เพราะธรรมนี้เหนือสิ่งทั้งหลาย ธรรมนี้เหนือสัตว์ เหนือเสือ เหนือช้าง เหนืออันตรายทั้งหลาย เมื่อยึดธรรมเข้าสู่ใจ ใจก็เป็นสิ่งที่เหนืออันตรายทั้งหลายเหล่านั้นได้เป็นอย่างดี เมื่อบริกรรมหนักเข้า ภาวนาหนักเข้า เกิดความกล้าหาญชาญชัย นึกไปถึงเรื่องอะไรที่เคยกลัวมาแต่ชณะก่อน กลับกลายเป็นความกล้าหาญชาญชัยไปหมด ไม่มีความกลัวเลย

นี่ละอารมณ์แห่งธรรมเมื่อเข้าสู่ใจ ใจก็มีคุณค่า ใจมีความกล้าหาญชาญชัย สมกับธรรมที่มีคุณค่ามากและมีอำนาจเหนือสิ่งใด ๆ เมื่อเข้ามาสู่ใจแล้วใจก็มีอำนาจมากเหนือสิ่งทั้งหลาย สิ่งที่ว่าน่ากลัว ๆ เลยเป็นของไม่กลัว ไม่กลัวเลย พอธรรมเข้าสู่ใจเท่านั้นไม่กลัว เวลากล้าหาญชาญชัยเต็มที่แล้ว แม้สัตว์อันตรายจะชนิดใด เช่นเสือหรือช้างก็ตาม เดินผ่านหน้ามานี้ ใจดวงที่กล้าหาญชาญชัยนี้ สามารถที่จะเดินเข้าไปลูบคลำหลังสัตว์เหล่านั้นได้อย่างสบาย นี่ละอำนาจของธรรม เป็นอย่างนี้

นี่เคยภาวนามาแล้วจึงได้นำมาเป็นคติตัวอย่างแก่บรรดาพี่น้องทั้งหลาย เราเคยทำ เดินบุกป่าเลยนะไม่ใช่ธรรมดา ไปอยู่ที่แรกเดินจงกรมมีเสือมาหมอบอยู่ที่สองฟากทางจงกรม เสือความคิดปรุงรุลอกตัวเองนั้นแหละ มันหมอบอยู่สองฟากทางจงกรม มีแต่เสือโคร่งตัวใหญ่ ๆ มันวาดภาพลอกเจ้าของ ที่นี้เจ้าของก็กลัวความคิดปรุงรุลอกของเจ้าของ กลัวขึ้นมาก ๆ

เมื่อมันกลัวขึ้นมากแล้ว ที่นี้การตัดสินใจกันก็ เอา เวลานี้มันคิดว่าเสืออยู่รอบข้าง หมอบอยู่รอบข้าง จะกินพระขี้ขลาดเพียงองค์เดียวนี้ จะให้ตัวไหนกินก่อน มันจะวาดภาพขึ้นอีกลอกเราว่า ตัวนั้นใหญ่กว่าเพื่อน จะให้ตัวนั้นกินก่อน เดินบุกเข้าไปเลย เข้าไปหาที่ว่าเสือตัวใหญ่ ๆ เสือโคร่งใหญ่ นั้นแหละ เดินเข้าไปไม่มีอะไร มันมีแต่ความคิดปรุงรุลอกเจ้าของเท่านั้น เอา บุกไป แล้วตัวไหนอีกล่ะ ตัวนั้นอีก บุกไป บุกไปหาไหนก็ไม่มีเสือ มันก็รู้โทษของเจ้าของว่าสังขารมันคิดมันปรุงรุลอกเรา

สุดท้ายก็ตัดสินใจเลย เอา หากว่าเดินหาอันตรายด้วยอรรถด้วยธรรม คือวิธีเดินจงกรมมีสติติดอยู่กับตัวนี้ มันจะเป็นจะตายก็ให้รู้กันในวันนี้ ถ้าจิตใจไม่เกิดความกล้าหาญชาญชัย เป็นที่อาจหาญ เป็นที่ตายใจตนได้แล้วจะไม่กลับ เดินบุกป่าเข้าไปเลย กลางคืนนะ มันจะตกบ้านใดเมืองใดก็ให้ตก เราไม่ได้เป็นบ้า อุบายวิธีการฆ่ากิเลสของเราตัวมันหลอกลวงเก่งๆ นี่ต่างหาก ใครจะว่าเราเป็นบ้าก็เป็น บุกเลย เดินไปบุกเอา มันหลอกกว่าอยู่ตรงไหน ไปตรงไหนไม่มีฯ หนึ่งแล้วนะหลอกเรา สองแล้วนะ หลอกไปๆ ก็เห็นความเหลวไหลของมัน เห็นความเหลวไหลของมันแล้วเกิดความกล้าหาญชาญชัยขึ้นมา

เวลากล้าหาญมันไม่ใช่กล้าหาญธรรมดา กล้าหาญถึงขนาดที่ว่าสามแดนโลกธาตุนี้มีอะไรที่ใจจะหวาดกลัวก็มีไหม ไม่มีเลย กล้าหาญชาญชัยเต็มเหนี่ยว เมื่อเป็นอย่างนี้แล้วไปหาอะไร เดินกลับมา นี่เราทำแล้วนะหลวงตาบัว จะว่าหลวงตาผีบ้าก็ตาม เคยทำแล้ว เดินบุกป่ากลางคืน ไปที่แรกมันกลัวมากนั่นแหละ ไปอยู่ในป่าก็ป่าเสือ มันก็วาดภาพเสือขึ้นได้อย่างง่ายดายแหละ เลยกลายเป็นเสือไปหมดในป่าแถวนั้น ที่นี้ก็พีดกันเดินบุกป่าหาเสือตัวไหนก็ไม่เห็นมี มันมีแต่เสือตัวหลอกลวงเรา สังขารความคิดความปรุง

บุกเข้าไปๆ ความบุกเข้าไปนี้บุกด้วยความมีสติ ไม่ใช่บุกเข้าไปเฉยๆ มีธรรมมีสติอยู่ในนั้น จับกันได้ จับความโกหกของสังขารที่มันหลอกลวงได้เป็นลำดับลำดับ จากนั้นก็จับได้ชัดว่ามันเหลวไหล มันหลอกลวงและเหลวไหลไม่เกิดประโยชน์ ธรรมของจริงที่อยู่ในใจจับได้หมดแล้วเกิดความกล้าหาญชาญชัย เมื่อกำลังหาหาหาแล้วกำหนดดูในโลกนี้หรือโลกไหนก็ตามมันกลัวอะไรบ้างเวลานี้ มีไหม ไม่มีเลย กล้าหาญครบไปหมดเลย เมื่อเป็นอย่างนี้กลับมา ไม่ไป แล้วกลับมาเดินจงกรมอยู่อย่างสง่าผ่าเผย เอา เสือตัวไหนจะมาก็มา

เรากำหนดดูแล้วสามแดนโลกธาตุไม่มีอะไรเป็นอันตราย ไม่มีอันตราย ไม่กลัวอะไรแล้ว แล้วมันยังจะกลัวเสือตัวไหนอีก ลองดู ไม่มีเลย เจียบ นี่ละการตัดเจ้าของ ดัดเป็นระยะๆ ไป เวลามันกล้าหาญแล้วจิตใจนี้สง่างามนะ สงบเย็นแน่นหนามันคงภายใน นี่คือการฝึกได้เป็นระยะๆ ไป ไม่ใช่ฝึกคราวนี้กล้าหาญแล้วคราวหน้ามันจะไม่กล้าหาญ มันจะมีกลัวอยู่ ไม่ใช่ว่ากล้าหาญตลอดไป ระยะนี้กล้าหาญอย่างนี้ด้วยวิธีการนี้คราวหน้าเมื่อเกิดความกลัวขึ้นมา เอาอีกเอาวิธีหนึ่ง ชัดกันเข้าไป แก้กันได้เป็นลำดับลำดับ

นี่ละจิตต้องอาศัยที่พึ่งที่เกาะ อะไรก็ตามไม่เหนื่อธรรม ธรรมเหนือทุกอย่าง ถ้าธรรมกับใจได้ติดกันแล้วไม่มีอะไรจะเข้ามาทำลายได้ เสือกก็เสือเถอะ อยู่ในป่าเสือเดิน

ไปหาได้เลยนะ อำนาจของจิตที่มีธรรมเหนืออำนาจของใจที่เป็นใจสัตว์ธรรมดาต่างกัน
 มากนะ ใจของเรามีธรรมเดินเข้าไปหาได้เลย ต่างกันตรงนี้ นี่วิธีการฝึกจิตให้มีหลักยึด
 ต้องยึดเสียก่อน ไม่มีหลักไม่ได้ เราจะหลับจะนอนคิดไปทางไหนมีแต่เรื่องโลกรเรื่อง
 สงสาร เรื่องเหลวไหลโลเล ให้คิดถึงอรรถถึงธรรมที่เป็นหลักเกณฑ์ของใจไว้ประจำตน
 ทุกวัน เช่นเวลาจะหลับนอนควรจะมีการภาวนา นึกพุทโธๆ จนหลับกับพุทโธ นั่นเป็น
 มงคลกว่าบุคคลที่หลับแบบลอยลม ให้จำข้อนี้ให้ดี

วันนี้ก็พูดเพียงเท่านี้ ไม่พูดมากนัก เพราะเทศน์มาทุกวันๆ ตั้งแต่มาถึงสวนแสง
 ธรรมนี้ได้เทศน์ทุกคืนๆ แล้วเทศน์ในขณะนั้นก็ออกทางวิทยุกระจายเสียงทั่วประเทศ
 ไทยๆ ตลอดมา อยู่อุดรก็เหมือนกัน เทศน์ทางนั้นก็ออกทั่วไป มาอยู่ที่นี้ก็ออกทั่วไป
 เช่นเดียวกัน จึงมีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า วันนี้จึงพูดเพียงเท่านี้ ขอความสวัสดีจงมี
 แก่พี่น้องลูกหลานทั้งหลายโดยทั่วกันเทอญ

รับฟังรับชมพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

www.Luangta.com หรือ www.Luangta.or.th

และรับฟังจากสถานีวิทยุสวนแสงธรรม กรุงเทพฯ และสถานีวิทยุอุดร

FM 103.25 MHz