

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด  
 เมื่อวันที่ ๒๘ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๑  
**ท่านผู้สันทิเลสละทิ้งบาปทั้งบุญ**

ไปที่ไหนอ่านที่ไหนเห็นตั้งแต่เรื่องเราบริจาคที่นั่นที่นี่ ไปที่ไหนอ่านมีแต่บริจาคที่นั่นที่นี่ที่หนึ่ง ๆ นี้ โอ้ย ไม่ทราบที่ล้าน เขาเขียนไว้นี้ เราเดินผ่านมาเราอ่าน บริจาคอันนั้นบริจาคอันนี้ ส่วนมากเป็นพวกฝ่ายแพทย์ ฝ่ายโรงพยาบาลมาก ที่ว่าช่วยโลกนี้ โรงพยาบาลเป็นอันดับหนึ่ง ได้ช่วยมาก ได้มากที่สุดคือโรงพยาบาล ที่ว่าช่วยโลก โรงพยาบาลว่าเป็นอันดับหนึ่งละ หมดเลยทุกภาคคณะโรงพยาบาล ในประเทศไทยเรานี้เราช่วยทุกภาคเลย นราธิวาสสุดนั้นก็ไม่ใช่บ่อย ๆ นั่นก็ดี เป็นแสน ๆ เป็นล้านนูน เห็นใหม่ละช่วยทุกแห่ง

ถ้าว่าเที่ยวก็เที่ยวทั่วประเทศไทย มันเกี่ยวกับการช่วยชาติ เทศน์ช่วยชาตินี้เทศน์ทั่วประเทศไทย ไม่ได้เทศน์มากนักแต่ทางภาคใต้ ภาคนอกนั้น ๆ เต็มเอี้ยดเลยไปภาคใต้ไปได้บ้างครึ่งทางค่อนทาง ไม่ได้มากนัก เพราะมันอ่อนมากแล้วไปไม่ไหว ก็พอดีหยุดการช่วยชาติ เทศน์ว่าการก็เหมือนกันเรียกว่าทั่วประเทศไทย นับแต่สนามหลวงลงไป เทศน์สนามหลวงวันนั้นก็ยาก ๆ คณะรัฐมนตรี นี้เรียกว่าชาติ ศาสนา พระเป็นพิน ๆ มานั่งฟังเราเทศน์วันนั้น มหากษัตริย์ก็ฟ้าหญิงจุฬารมณีย์ ครบเลย

เทศน์อยู่ตั้งชั่วโมง ๒๓ นาที ตอนนั้นธาตุชั้นธัญยังดีอยู่ เทศน์ได้ถึงชั่วโมง ๒๓ นาที เราไม่ลืม คือการเทศน์ของเราไม่คอยได้หยุดที่ไหน ถ้าเริ่มขึ้นแล้วก็เรื่อยเลย ที่จะหยุดพักนั้นพักนี้ธรรมดาไม่มีตามนิสัย พอเริ่มออกแล้วที่นี้ต่อกันเรื่อย ๆ จนจบเลยที่สนามหลวงก็เทศน์ชั่วโมง ๒๓ นาที คนมากเต็มสนามหลวงเลยวันนั้น ในประเทศไทยก็สนามหลวงเป็นที่ตั้งนี้เราก็ได้ไปเทศน์ เขาไม่นิมนต์พระองค์ไหนไปเทศน์นะ ก็มาโดนเอาหลวงตามหาบัวไปเทศน์ที่สนามหลวง ชั่วโมง ๒๓ นาที ตอนนั้นธาตุชั้นธัญยังดีอยู่ เดียวนี้ไม่ได้ละ อ่อนลง ๆ ในกรุงเทพก็สนามหลวงเป็นที่ตั้ง ในบริเวณกรุงเทพมากที่สุดละเรื่องเทศน์ในกรุงเทพนะ เทศน์มาก สถานที่ใหญ่ ๆ โรงพยาบาลแต่ละแห่ง ๆ เทศน์หลายหนนะ เช่น ศิริราชนี่ดูเหมือนสีหนุอำพัน จุฬา รามา เหล่านี้ โรงพยาบาลใหญ่ ๆ เทศน์ทั้งนั้นละ

เทศน์สอนคนอื่นละ สอนเจ้าของอยู่ ๙ ปีเต็ม คือพรรษา ๗ หยุดเรียน ๘ เข้าปฏิบัติตลอดถึงพรรษา ๑๖ มีแต่พัดกับกิเลสตั้งแต่พรรษา ๗ ถึงพรรษา ๑๖ พัดกับกิเลสไม่มีหยุดเลยละ พรรษา ๑๖ ผ่าน นั้น ผ่านสนามกิเลส พัดกันขาดสะบั้นลงไป บอกให้ชัดเจนเสีย วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๓ หลังวัดดอยธรรมเจดีย์ นั้นเป็นวาระ

สุดท้ายที่พีดกับกิเลสได้ขาดสะบั้นลงไป ไม่มีกิเลสตัวใดมาต่อกรจิตใจตั้งแต่บัดนั้น จนกระทั่งบัดนี้

พูดให้ชัดเจน ผลงานเป็นอย่างไรเราปฏิบัติ เราไปหาอะไรวันนี้ได้ทำอะไรๆ เขาก็พูดกันฟังได้ใช้ไหมล่ะ เราหาธรรมนี้เป็นของวิเศษวิโสณาที่ผู้ฟังจะได้ปลื้มอกปลื้มใจ นี้ก็เหมือนกันฟาดอยู่ ๙ ปีกับกิเลส ไม่มีหยุดหย่อนกันเลยละ เพราะนิสัยเรานั้นนิสัยอย่างนี้นิสัยผาดโผน ถ้าว่าลงทำอะไรแล้วเอาจริง เอาจริงทุกอย่างๆ นี้ก็ออกปฏิบัติ ๙ ปีเต็ม เต็มเม็ดเต็มหน่วย ออกกรรมฐานคนเดียวๆ อยู่ในป่าๆ ในเขา นี้ก็ ๙ ปีออกปฏิบัติ

ถึงพรรษา ๑๖ นั้นละเรียกว่าลงเวทีพรรษา ๑๖ อายุดูเหมือน ๓๖ ละมั้ง อายุดูว่า ๓๖ ลงเวทีจากสนามกิเลสอันใหญ่หลวง พาสัตว์ให้เกิดแก่เจ็บตาย ม้วนเสื่อกิเลสลงในปีนั้นแหละ วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๔๙๓ หลังวัดตอยธรรมเจดีย์ ไม่ลืม เพราะลงจุดไหนมีแต่จุดสะเทือนใจอย่างมากๆ ลืมไม่ได้จนกระทั่งวันตาย เพราะมันรุนแรงมาก การปฏิบัติ เรียนหนังสืออยู่ ๗ ปี ออกปฏิบัติ ๙ ปี เป็น ๑๖ ปี นี้ละที่เต็มเม็ดเต็มหน่วย พีดกันไม่มีวันมีคืน ตั้งแต่บวชที่แรกไปถึงที่ว่าพรรษา ๑๖ จากนั้นมาจิตใจก็โล่งละที่นี้โล่งไปหมดเลย

ที่นี้ก็สั่งสอนหมู่เพื่อนในวงกรรมฐาน ส่วนมากมีแต่วงกรรมฐานละสอนก่อนเพื่อนเลย เพราะเราอยู่ในป่าในเขาไม่มีใครตามทันนะ พระนี่ตามทัน ไปอยู่ที่ไหนชอกแซกที่ไหนก็ตามไม่นาน อยู่ได้เพียง ๗ วันรับหนี ไม่นานไม่ได้ติดตาม จมูกดีที่สุดเก่งที่สุดคือจมูกพระ ตามครูบาอาจารย์ละชิ ไปอยู่ที่ไหนไปอยู่องค์เดียว ไปที่ไหนไปอยู่องค์เดียว แล้วก็อยู่แห่งละไม่นาน เพราะพระสืบเสาะตลอด ครูบาอาจารย์ล่วงไปแล้วไม่มีที่เกาะที่ยึด พ่อแม่ครูจารย์มันก็เสียไปใหม่ๆ ตอนนั้นเรากำลังเข้าด้ายเข้าเข็มเสียด้วย เป็นเวลาที่จะอยู่กับใครไม่ได้ หมุนตัวกับธรรมะที่จะฆ่ากิเลสให้ม้วนเสื่อ ทั้งวันทั้งคืน บางคืนไม่ได้นอนตลอดรุ่ง มันเป็นของมันเองนะ

เรื่องธรรมะอัตโนมัตติเมื่อเวลามีกำลังแก่กล้าแล้ว เทียบกันได้กับกิเลสมันอยู่บนหัวใจสัตว์นี้เป็นอัตโนมัตติ ตา หู จมูก ลิ้น กาย สัมผัสสัมผัสอันอะไรกิเลสจะออกหน้าๆ ทำงานๆ ตลอด เจ้าของไม่รู้ คือกิเลสทำงาน นี้เป็นธรรมดาของจิตที่ไม่ได้รับการอบรม ที่นี้เวลาได้รับการอบรมมาแล้วถึงขั้นนี้ละที่นี้ ถึงขั้นที่ว่าไม่ได้นอนทั้งวันทั้งคืน ถ้าไม่บังคับจริงๆ นอนไม่ได้นะ ต้องนอนด้วยพุทโธ เราไม่ลืมนะ ที่จะให้มันนอนธรรมดาไม่ได้ เพราะจิตมันฟุ้งๆ แก้กิเลส กลางคืนก็นอนไม่หลับ กลางวันนอนไม่หลับ มันจะตาย ก็ต้องมาทอดสมอกันด้วยพุทโธ เอาพุทโธติดไว้เป็นจุดแล้วบริการพุทโธๆ ไม่ให้ออก

คือถ้าออกไปมันเป็นทางปัญญา มันหมุนตัวเลย พักจิตสงบลงไป เหมือนถอดเสี้ยนถอดหนามนะ เวลามันออกทางด้านปัญญาเรียกว่าทำงานอย่างหนัก เมื่อหนักแล้วมันก็เพลินในงานของมันแก้กิเลส เพลินตลอดจนนอนไม่หลับ ต้องหักเข้ามาสู่สมาธิ ทอดสมอด้วยคำบริกรรม เอาพุทโธๆ จิตก็ลงสมาธิสงบแล้วถอยออกไป ที่นี้ฟุ้งเลยนะ พอถอยออกไป ให้อู่วิธีสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมมีอย่างนี้ จะทำสุมี่สุมี่ทำไมพิจารณาไม่ได้ ต้องใช้ความพิจารณามากๆ เวลาพิจารณาจิตถึงขั้นให้พัก พักๆ ทางสมาธิ ต้องทอดสมอด้วยพุทโธ บังคับให้อยู่กับพุทโธๆ จิตสงบแล้ว หยุดการคิดการพิจารณาทางด้านปัญญาทั้งหมดหยุด พอจิตสงบแล้วจากนั้นมาแล้วถ้าหากว่าเราจะหลับนอนก็นอนได้ตอนนั้น จิตยังไม่ออกทำงาน จากสมาธิสงบแล้วพักนอนก็ได้ ออกจากนอนพอลอยบิ๊บนีฟุ้งๆ นี่ละปัญญาฆ่ากิเลส

ในสมัยครั้งพุทธกาลมีแต่พระพุทธเจ้า-พระอรหันต์ พุทฺธิ สรณฺ คัจฉามิ ธมฺมํ ได้เกิดขึ้นจากพระทัยและใจของพระสาวกทั้งหลาย สรณฺ คัจฉามิ สงฺฆํก็พระสงฆ์ทั้งหลายมีกิเลสหนาปัญญาหายาบเหมือนเรานี้แหละ แต่การฝึกฝนอบรมไม่หยุดไม่ถอยสุดท้ายก็กลายเป็นสงฆ์ สรณฺ คัจฉามิของพวกเราได้ พุทฺธิ ธมฺมํ สงฺฆํ สรณฺ คัจฉามิ นี่ละองค์เลิศเลอของพุทธศาสนาเรา

พูดถึงเรื่องการพักจิต มันไม่พักนะ ถึงเวลามันทำงานนี้มันไม่พัก เพลินกับการแก้กิเลส ทั้งวันทั้งคืนไม่ได้นอนทั้งคืน ตลอดรุ่งไม่ยอมนอน กลางวันยังจะไม่นอนอีก เจ้าของเห็นดเหน้อยในหัวอก มันไม่ได้ใช้สมองนะ ทางด้านจิตตภาวนาไม่ใช้สมอง ใช้สมองแต่ความจำ ถ้าเรียนนี้สมองที่อ่อนะ เรียนมากๆ จนจำไม่ได้สมองที่อ ที่นี้เวลาปฏิบัติจิตสว่างไสวมากน้อยสงบร่มเย็นเพียงไรจะมาอยู่ในย่านกลาง ตรงกลาง จำขึ้นๆ อยู่ที่นี่ทั้งนั้นเลย จนกระทั่งมันสว่างไปหมดออกจากหัวอก มันเห็นชัดๆ อย่างนั้น

ภาวนาอันนี้รวมแล้ว ๙ กับ ๗ เป็น ๑๖ ปี นี่ละเข้าสนามรบกับกิเลส พอจาก ๑๖ ปีมาแล้วจิตนี้แว้งว่างไปหมด เป็นพรรษาที่ ๑๖ หมู่เพื่อนติดตาม เราไม่ไปกับใคร ไปมันไม่สนิทใจ มันเป็นน้ำไหลบ่า ไปองค์หนึ่งรับผิดชอบแล้วโดยหลักธรรมชาตินะ สัญชาติญาณมันเป็นเอง นี่องค์หนึ่ง นี่องค์หนึ่ง น้ำไหลบ่าสองช่องแล้วไม่รุนแรง ถ้าไปองค์เดียวป่าช้าอยู่กับเราฟุ้งๆ เลย มันต่างกันนะ

พอดีเราเที่ยวกรรมฐานที่ไหนไปแต่องค์เดียวทั้งนั้น ตั้งแต่รับโอวาทจากพ่อแม่ ครูจารย์มันแล้วไม่ไปกับใครเลย ไปองค์เดียวๆ ท่านก็พอใจให้เราไปองค์เดียว เพราะท่านเห็นความตั้งใจของเรา กลับมาหาท่านที่โรมิแต่หนึ่งห่อกระดูก อายุ ๓๐ สามสิบกว่านั้นแหละที่เร่งความเพียรอย่างหนัก แต่เวลามาหาท่านมันเป็นหนึ่งห่อกระดูกไปหมดเลย คือมันทรมาณมาก นี่ก็เต็มเหนี่ยว พรรษา ๑๖ ผ่านได้ พรรษา ๗ หยุดเรียน

ออกปฏิบัติถึงพรรษา ๑๖ กำป้ออกปฏิบัติ พรรษา ๑๖ ผ่านได้ละที่นี้ สบาย สะดวก  
ว่างไปหมดเลย

จิตนี้เวลานั้นว่างมันได้เห็นชัดเจนเรื่องกิเลส ที่ว่าจิตไม่ว่างมันขัดข้องอยู่  
ตรงไหนมีแต่กิเลสเข้าก็คิดเข้าขวางนะ กิเลสเป็นหอกเป็นแหลมเป็นหลาวเป็นเสี้ยนเป็น  
หนามละเอียดลงไปๆ เป็นกิเลสเข้าแทงจิตใจ พอกิเลสขาดสะบั้นไปหมดแล้วโล่งหมด  
เลย ไม่มี กิเลสเท่านั้นเป็นตัวภัยต่อธรรมต่อจิตใจ นี่ก็ตั้งใจปฏิบัติ พรรษา ๑๖ ฟังให้  
ชัดเสียบรรดาพี่น้องทั้งหลาย ที่อุตสาหะพยายามตะเกียกตะกายทำความพากความเพียร  
เพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์ก็เอาให้เต็มเม็ดเต็มหน่วย สมมักสมหมายทุกอย่าง

เวลานี้ใจกับธรรมเป็นอันเดียวกันแล้ว เราไม่หาธรรม พุดให้ชัดๆ แต่ก่อนหา  
ธรรมแทบเป็นแทบตาย แทบสลบไปซะ เพราะความพากเพียรแกกิเลส ที่นี้เวลาถึง  
จุดของมันแล้วหยุดไม่หา ธรรมกับใจเป็นอันเดียวกันแล้วหาอะไร เท่านั้นพอ อยู่ไปกิน  
ไปวันหนึ่ง อย่างทุกวันนี้เหมือนกันนะ อยู่กับโลกเราไม่มีจุดหมายปลายทางอะไรทั้งนั้น  
จะว่าเลื่อนลอยมันก็ไม่เลื่อนลอย คือมันพอทุกอย่างแล้ว มาอยู่กับใจหมด ใจกับธรรม  
เป็นอันเดียวกันแล้วไปหาอะไร แต่ก่อนหาธรรมๆ ไม่ทราบหาธรรมอยู่ที่ไหน เหมือนว่า  
ธรรมอยู่ปากทวีปนู้นทวีปยุโรปเอเชียที่ไหน แต่เวลานี้รวมตัวแล้วธรรมก็ดีกิเลสก็ดีมา  
อยู่ที่ใจ สังหารกิเลสขาดสะบั้นแล้วธรรมจ้ำจื้นมาที่ใจ ธรรมกับใจเป็นอันเดียวกัน นี่ละ  
วุฒิต์ พุทธุมจรรย์ มาสิ้นสุดยุติกันที่ตรงนี้ ที่นี้ไม่ต้องหาฆ่าอีกกิเลส กิเลสตายตายโดยแท้  
หมด

นี่ละการประกอบความเพียร ธรรมเป็นของจริงทุกอย่าง ธรรมพระพุทธรเจ้าสอน  
ไว้ไม่มีหลอกลวงตมตุนสัตว์โลก เป็นความจริงเรียกว่าสวากขาตธรรมตรัสไว้ชอบแล้ว  
ทั้งนั้น แต่โลกมันโลกเหลาะแหละ แฉลบออกนู้นแฉลบออกนี่ แทนที่จะไปตามทางที่  
ท่านสอนมันไม่ยอมไป แล้วก็ตกเหวตกบ่อ มีตั้งแต่กองทุกข์เต็มหัวใจ เพราะออกนอก  
ทางของพระพุทธรเจ้า ถ้าไปตามทางแล้วมันจะตรงแนวๆ ฟุ้งเลย ทะลุ

นั่นละสวากขาตธรรมท่านตรัสไว้ชอบทุกอย่าง แต่เราผู้ดำเนินตามมันไม่ชอบละ  
ซี แฉลบออกเรื่อยออกทางนั้นออกทางนี้ จึงลำบากในการปฏิบัติ ถ้าไม่มีครูอาจารย์  
แนะนำสั่งสอนที่ถูกต้องแม่นยำไปยากนะ มันออกนอกกลุ่มนอกทางไปเลย ถ้ามีครูบา  
อาจารย์ผู้แนะนำสั่งสอนถูกต้องแม่นยำ มันก็ค่อยพยายามตะเกียกตะกายไปตาม  
แนวทาง แล้วจิตใจก็ค่อยสงบร่มเย็นสว่างไสว เดี่ยวใจก็ฟุ้งๆ เลย หลุดพ้นได้ เพราะมี  
ครูอาจารย์ที่แน่นอนสั่งสอน

เรียกว่าในชาตินี้เป็นชาติที่สุดของเราแล้ว พุดให้ฟังพี่น้องทั้งหลายฟังเสียนะ  
เราหยุดในชาตินี้ละ ยุติหมดเลย การเกิดแก่เจ็บตายภพน้อยภพใหญ่จะไปขึ้นสูงลงต่ำ

ที่โหนยุดิหมต สถานที่เกิดเกิดที่ใด เป็นสัตว์ตัวใด เสวยผลกรรมอะไรยุดิหมต เพราะกิเลสเป็นตัวผลิตสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาให้หาความแน่นอนไม่ได้ สูงๆ ต่ำๆ เกิดนั้นเกิดนี้มีแต่กิเลสพาให้สร้างทำกรรม กรรมดีกรรมชั่วอยู่กับจิต ไปไหนกรรมดีกรรมชั่วจะต้องผูกมัดจิตไป

ที่นี้เวลาถึงขั้นบุญญาปาปหิบนุคคล ผู้มีบุญและบาปอันละเอียดได้แล้ว เอกเทศเป็นใหญ่โต มีธรรมเป็นใหญ่ เป็นใหญ่อยู่กับธรรม ธรรมกับใจเป็นอันเดียวกัน หมด ที่นี้ไม่ต้องหาอะไร นี่ละการปฏิบัติธรรมเอาจนกระทั่งหมดที่หา ไม่หา หาอะไร มันพอแล้ว พอมันก็รู้ เวลาหิวโหยมันก็รู้ เหมือนเรารับประทานอาหารเวลาหิวโหยมากน้อยก็รับประทานตามความหิวโหย พออิ่มแล้วมันปล่อยหมด ไม่ว่าหวานว่าคาวไม่เอาทั้งนั้น จิตใจนี้ไม่ว่าบาปว่าบุญปล่อยโดยสิ้นเชิง ท่านว่าบุญญาปาปหิบนุคคล ผู้มีบุญและบาปอันละเอียดได้แล้วโดยสิ้นเชิง

นั่นละท่านผู้สิ้นกิเลสละทั้งบาปทั้งบุญ บาปก็เป็นสมมุติ บุญก็เป็นสมมุติ ทั้งสองฝ่ายนี้เป็นบันได ทั้งกตกลง ทั้งจุดขึ้น พอผ่านไปได้แล้วเป็นอันว่าหมดแล้วสมมุติ จิตเป็นจิตตวิมุตติ เรียกว่านิพพานเที่ยงได้แล้ว หรือจะเรียกว่าเป็นธรรมชาติ ธรรมชาติก็คือความเที่ยงตรงแน่นอน เหมือนกันกับว่านิพพานเที่ยง ได้แก่ธรรมชาติอันแหละ พอถึงนี้แล้วหมดเลย กิริยาอาการนี้มีแต่เพียงติดเพียงดินเฉยๆ นะ เวลามีชีวิตอยู่นี้ก็ประดับประคองไป

โลกสมมุตินี้คือเวที เขาเรียกว่าเวทีโลกธรรม ๘ อยู่ในสนามนี้ทั้งนั้นแหละ โลกสมมุติคือเวทีโลกธรรม ๘ มีตำหนิติม ตินินินทา สรรเสริญเยินยอ อยู่หมด อันนั้นผ่านหมดแล้ว อันนี้ก็ยังมีแต่กิริยาที่แสดงกันอยู่เท่านั้น พออันนี้หมดสภาพแล้วนั้นก็ติดฝั่ง นั่นละธรรมชาติ หมดความหมายแล้วทุกอย่าง พูดได้แต่ว่านิพพานเที่ยง ธรรมแท้มีอยู่ พูดได้ว่ามีอยู่ คือธรรมชาติที่นั่นละที่ว่ามีอยู่ จะว่ามีอยู่เด่นๆ ชัดๆ ไม่ถูกนะ จะว่าไม่มีก็ไม่มี นั่นละละเอียดถึงขั้นนั้นละ ธรรมแท้เป็นอย่งนั้นละ

ให้พากันตั้งอกตั้งใจปฏิบัตินะ ทำอะไรให้มีจริงมีจัง อย่าเหลวๆ แหละๆ ประเทศไทยของเราเป็นประเทศที่เหลวๆแหละ เพลิดเพลินรีนเริง ลืมเนื้อลืมตัว ฟุ้งเพื่อเห่อเหิมมากคือเมืองไทยของเรา การอยู่การกินใช้สอยนี้ไม่มีเมืองไหนฟุ้งเพื่อเห่อเหิมยิ่งกว่าเมืองไทยของเรา ทำไม่เป็น แต่เขาทำที่ไหนเมืองไหนประเทศไหนไป กว้านมาหมดนั้นแหละ ไปเอามาใช้เป็นของเราหมด เขาเป็นคนทำแทบเป็นแทบตาย เราเป็นคนเอามาใช้ แต่มองดูเงินในกระเป๋าไม่มีเหลือ เงินเขาเอาไปกินหมด เราได้แต่รถแต่ราเครื่องใช้สอยมาใช้ นี่ละเมืองไทยเรา ที่จะพิศตัวให้แข่งหน้าแข่งหลังเขาไปนี้ไม่มีนะ ตามเขา ยิ่งอะไรมาจากเมืองนอกเมืองนาแล้วยิ่งเป็นบ้าสติ ร้อนๆ นี้ๆ มาจาก

เมื่อนั้น นี่มาจากเมืองนี้ไปอีกนะ ที่จะมาพิจารณาตัวเองเพื่อฟิตตัวเองให้มันดีอย่างนี้ หรือสูงกว่านี้ไปไม่คิด เพราะฉะนั้นมันต้องเดินตามหลังต้อยๆ เขาไป ถ้ามีการที่จะฟิตตัวเองนี้ขึ้นได้แข่งได้ จำเอานะ เท่านั้นพอ ให้พร

รับชมรับฟังพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

[www.luangta.com](http://www.luangta.com) หรือ [www.luangta.or.th](http://www.luangta.or.th)

และทางสถานีวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน **FM 103.25 MHz**

พร้อมเครือข่ายทั่วประเทศ