

ปัญญา เกิดจากการปฏิบัติ

พระครูภาวนาวิสุทธิ

P101

การกำหนดท้องฟองยุบ ก็คือ **อานาปานสติ** ที่ พระพุทธเจ้าได้ดำเนินมาแล้วเช่นเดียวกัน สมมติแนวแน่ที่ ต่างกัน ทางที่เจริญปัญญาตามสติปัฏฐาน ๔ สมมติยังไม่คงที่ คงวาคงศอกแนวแน่แต่ประการใด มันจะมีพวกกิเลสต่าง ๆ อารมณ์ต่าง ๆ มาแทรกแซงอยู่เสมอ นี่เราใช้สติกำหนดได้ อย่างนี้ มันจะมีความสงบได้แค่ไหนไม่สำคัญ สำคัญที่เราจะ กำหนดได้ในปัจจุบันหรือไม่เท่านั้น แล้วปัญญาจะเกิดเอง ตามลำดับ แล้วความคุ้นเคยก็จะมาสงบต่อไปภายหลัง

ในด้านวิปัสสนาอันนี้ก็ค่อยเป็นค่อยไป ที่อาตมาว่า ตั้ง สติที่ลิ้นปี่นี้เราต้องสะสมไว้ให้ได้ อาตมาเคยสอนเด็กมาแล้ว บางที่เขาเรียนวิชาการที่จะสอบ คิดไม่ออกก็ให้ตั้งสติที่ลิ้นปี่ เป็นวิธีปฏิบัติได้ผลมาแล้ว คือการกำหนดโดยหายใจยาว ๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ กำหนดคิดหนอ ๆ ยาว ๆ นี้สำหรับนักศึกษา

เด็กชั้นระดับวิทยาลัย อีกสักครูหนึ่งเขาคิดออก ตอบได้
ตามนั้นแล้วไม่เคยผิดพลาด อันนี้เป็นวิธีปฏิบัติสำหรับที่ล้นปี
บางที่เราไม่รู้ตัวว่ามันมีอะไรเกิดขึ้น เราก็ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติ
อย่างไร ถ้าเรามีสติกำหนดตรงล้นปีรู้หนอ ๆ พอสติดีปัญญา
เกิด เราก็รู้อะไรขึ้นมาเหมือนกัน อันนี้ไม่ใช่วิธีฝึก แต่เป็นวิธี
ปฏิบัติที่เกิดเฉพาะหน้า ก็ปฏิบัติอย่างนั้น

แต่ฝึกที่ว่า **พองหนอ ยุบหนอ** การเดินจงกรมนั้นเป็นการ
ฝึกตามระเบียบที่กำหนดนั่นเอง ปัญหานี้ไม่ใช่วิชาการ
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักที่พระพุทธเจ้าสอนนี้ **ต้อง**
ทิ้งตำรับตำราวิชาการ โดยปฏิบัติตามหลักเหตุผลนี้ โดยทิ้ง
ทิฐิ ทิ้งตำรับตำราหมด กำหนดไปเรื่อย ๆ เป็นการสะสม
หน่วยกิตให้เกิดปัญญา คือรอบรู้เหตุผลในอารมณ์ที่เกิดขึ้น
แก้ปัญหาก็ได้อย่างแน่นอน ยกตัวอย่างเขามาถามปัญหาท่าน
ถ้าท่านมีปัญญาในเรื่องนี้ ท่านจะแก้ปัญหาก็เขาได้ประการ
หนึ่ง ประการที่ ๒ ถ้าเรามีปัญหาเกิดขึ้นเหมือนผงเข้าตาเรา
เราสามารถใช้น้ำล้างตาได้ ก็คือความสามารถให้เกิดความสุข
ในครอบครัวยุติได้ นี่ปัญญาอย่างนี้ ไม่ใช่มานั่งแล้วเกิดปัญญา
ไปเห็นโน้นเห็นนี่

ปัญญาที่รอบรู้เหตุผล คือ **ปัญญาช่วยตัวเองได้** สามารถจะขจัดปัดเป่าความชั่วจากตัวได้ แล้วกิเลสที่เกิดขึ้นแก่ตัวเราสามารถยับยั้งได้ทันเวลา ไม่ใช่ปัญญาที่ว่าต้องค้าขายอย่างนั้นได้กำไร อย่างนี้ได้กำไร ไม่ใช่อย่างนั้นแน่ ปัญญาที่เราประสบมาจากการวิปัสสนานี้ มันบอกกันไม่ได้ และให้กันไม่ได้ด้วย มันเป็นพรสวรรค์ของใครของมัน บางท่านที่เป็นวิทยากรก็มีเทคนิคอีกอย่างหนึ่ง บางท่านก็มีอีกอย่างหนึ่ง สามารถแก้ปัญหาในส่วนนั้นได้

ปัญญาของวิปัสสนานี้เราจะรู้ได้ คนนี้มีทุกข์เราจะแก้ทุกข์ให้เขาอย่างไร เราจะพูดตามวาระจิตเหมือนพระพุทธเจ้าไปทรงโปรดกับสัตว์ทั้งหลาย รู้วาระจิตของคน อย่างนั้นแก้ไขได้ตามขั้นตอน แต่ปัญญาที่เกิดขึ้นไม่ใช่ปัญญาในเรื่องทำมาหากินโดยเฉพาะ แต่มันเป็นผลพลอยได้อันหนึ่ง เช่น ปัญญา รอบรู้ในสังขาร รู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าในตัวเรา แก้ปัญหาได้เดี๋ยวนี

ตามปกตินี้เราไม่รู้ว่าปัญญาเกิดขึ้นได้อย่างไร ปัญหานี้ไม่ใช่ความเฉลียวฉลาดโดยเฉพาะ แต่มันเกิดปัญญาสามารถแก้ปัญหาที่เกิดเฉพาะหน้าได้ทันท่วงที อันนี้หายากอย่างที่ว่า เห็นหนอ นี่ที่อาตมาว่านี่ อาตมาก่อนจะรู้เป็นเวลานาน โมหะ

เกิดขึ้นในตัวเราสามารถยับยั้งได้ทันที่ที่ อาตมาว่าขอให้จับให้ได้ว่า คนเดินมามีธุระอะไร แต่เราทำกันไม่ได้ ไม่เคยกำหนดนั่นเอง จึงไม่มีประสบการณ์กับปัญหาเรื่องนี้ บางทีผู้หญิงมา ผู้ชายมา เราจะได้มีปัญญารู้ว่าเขามาธุระอะไร เรื่องอะไรกับเรา นี่ไม่ใช่เป็นวิชาการแต่มันมีปัญญาเกิดขึ้นจากสติตัวเดียวเท่านั้น ดูหน้าตาธุระอันนี้ ก็สังเกตเหตุการณ์ อันนี้บอกกันยากนะ ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จะเห็นชัด ถ้าเราเป็นนักวิชาการเราไปเชื่อตำราแล้วไม่ปฏิบัติ ผลที่เกิดจากภาคปฏิบัติจะไม่มี

การศึกษา **ภาคปฏิบัติ** นี้ยากมาก คือ **อารมณ์เปลี่ยนแปลงหลายอย่างมาแทรกแซงเรา** ก็ขอเจริญพรว่า ให้กำหนดทีละอย่าง ศึกษาไปที่ละอย่าง ที่นี้มันพุ่งซ่าน ความว้าวยังไม่ทันหาย ความควายเข้ามาแทรกแซงตลอดเวลา เพราะไม่ได้ปฏิบัติมานาน เราไม่ได้ฝึกทางนี้ ไม่ต้องวิจัยประเมินผลให้เกิดขึ้นเอง เกิดขึ้นด้วยปัญญาของเรา ปัญญาตัวนี้สำคัญ ไม่ใช่ปัญญาสามารถทางวิชาการ แต่กลับเป็นปัญญาทางใน เช่นมีเวทนาที่กำหนดทีละอย่าง มันก็ปวดอย่างที่อาตมาเจริญพรแล้ว ยิ่งปวดหนัก ๆ เดี่ยวมันจะเกิดอนิจจังไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์จริง ๆ นะ ทุกข์นี้คือตัวธรรมะ เราจะพบความสุขต่อเมื่อภายหลัง แล้วเวทนาก็เกิดขึ้นสับสนอลหม่านกัน แล้ว

ความว้าวไม่ทันหาย ใจโน้नแทรกใจนี้แฉงตลอดเวลาทำให้เรา
ขุ่นมัว ทำให้เราฟุ้งซ่านตลอดเวลา

เราก็กำหนดไปเรื่อย ๆ ทีนี้ถ้าปัญญาเกิดขึ้นเป็นขั้นตอน
มันก็จะรู้ในอารมณ์นั้นได้อย่างดีด้วยการกำหนด มันมีปัญญา
อยู่ว่า เกิดอะไรให้กำหนดอย่างนั้น อย่าไปทิ้ง อริยสัจ ๔
แน่นอน เกิดทุกข์แล้วหาเหตุที่มาของทุกข์ เอาตัวนั้นมาเป็น
หลักปฏิบัติ แล้วจะพบอริยสัจ ๔ แน่แน่นอนโดยวิธีนี้ อันนี้ขอ
เจริญพรว่าค่อย ๆ ปฏิบัติ กำหนดไปเรื่อย ๆ พอจิตได้ที่
ปัญญาสามารถตอบปัญหาสิบอย่างได้เลยในเวลาเดียวกัน คน
มาเรื่องโน้นเรื่องนี้ เดี่ยวคอมพิวเตอร์ดีสามารถจะแยก
ประเภทบอกเขาได้ อารมณ์ฟุ้งซ่านต้องเป็นแน่เพราะเราเพ็ง
ปฏิบัติไม่นาน

แต่อาตมาทำมานานแล้ว ๓๐ กว่าปีแล้ว แล้วทำอย่าง
จริงจึงถึงจะได้รู้ว่าตัวเวทนาเป็นตัวธรรมะ ตัวทุกข์นี้เป็นตัว
ธรรมะแล้วตัวสุขนี้เป็นเรื่องเล็กไปเลย เมื่อก่อนนี้เราก็หาใจ
เรื่องสุข ต้องการมีความสุขความเจริญด้วยกันทุกคน แต่เรา
ไม่ผ่านความทุกข์เลย เราก็สุขเจือปนในความทุกข์ไม่แน่นอน
ความสุขเป็นอนิจจังอย่างแน่นอน

อาตมาก็ทำมาหลาย ๆ อย่างเลยจัดจตน์นี้ได้ เราจึงแบ่งวาระจิตออกไปทำงานและโอกาสที่มันจะเกิดปัญญาเหตุผลข้อเท็จจริง สามารถจะเอาปัญญาของเราไปช่วยคนอื่นได้ บอกหนทางคนอื่นได้ แต่ที่มันก็ไม่ใช้วิชาการ คือ พองหนอยุบหนอให้ชัด ๆ ไว้ถ้ามันชัดไม่ได้ในตอนใหม่ ๆ ก็ค่อยเป็นค่อยไปอย่างที่อาตมาว่า นอนตั้งสติไปเรื่อย ๆ

อาตมาว่าเรายึดทางสายเอก ทางอื่นอาจจะถูกของท่าน แต่เราไม่เคยปฏิบัติ เราก็อาจจะว่าของท่านไม่ถูก ให้มีสติก็ใช้ได้ แต่อาตมาว่าอย่างนี้ง่าย ๆ ก็คือ สติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ปฏิบัติได้ทุกเวลา อายตนะธาตุอินทรีย์เป็นหลักของเรา อินทรีย์เป็นหน้าที่รับผิดชอบ เกิดจิตที่อินทรีย์หน้าที่สัมผัส มันก็ปรุงแต่งขึ้นมาโดยเฉพาะ ตั้งสติไว้แล้วก็ดับวูบลงไป อันนี้เป็นคำสอนทางสายเอกนะ

พระพุทธเจ้าว่าทางสายเอกนั้นทำได้ทุกเวลา จะยืนเดินนั่งนอน เหลียวซ้ายแลขวามีสติสัมปชัญญะทุกเวลา กาล จะหยิบก็มีสติ หยิบแล้วให้รู้ตัวว่าหยิบอะไร อันนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ละเอียดอ่อน โดยอิริยาบถที่เราทำอยู่ทุกวันนี้ก็เป็นสติปัฏฐาน ๔ มีสติหมด แต่ที่เราฝึกปฏิบัตินะ เชี่ยวชาญแล้วไม่ต้องกำหนด มันเกิดขึ้นเอง เวลาเรายกมือขึ้นหรือจะ

หยาบอะไรนี้ สติจะบอกว่าหยาบมาทำอะไรและเกิดประโยชน์
อย่างไร ปัญญา มันจะสอดคล้องต้องกัน

เรายึดหลักที่สติปัญญา ๔ เป็นข้อปฏิบัติ เพราะเราทำ
ได้ผลมาแล้ว มันเกิดปัญญารอบรู้เหตุผลชีวิตของเราที่จะต้อง
เกิดขึ้นในวินาที อันนี้เป็นอีกรูปหนึ่ง บางแห่งก็ปฏิบัติกันอีก
อย่างหนึ่ง แต่ก็คงถูกจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกันอย่างที่เรา
เคยพูดเสมอ คือ คล้ำซำง มันก็คือซำงด้วยกัน เป็นซำงตัว
เดียวกัน จะไปว่าของท่านผิดก็ไม่ได้หรอก

แต่การที่แก้จิตในสมณะ ๔๐ ประการนั้น ก็ต้องแก้จิต
ไปแล้วแต่ชอบเฟื่องรูปสวยก็ไปสำเร็จมรรคผลนิพพาน
เหมือนกัน แต่ต้องเจือจางหายไปด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ก็ไปเป็นทางวิปัสสนาได้ แต่บางแห่งก็ไม่ถูกเหมือนกัน ไป
ทางไสยศาสตร์ ไปกำหนดทางอื่นไปก็เยอะ ก็แล้วแต่

การหายใจออกยาวหรือสั้นนั้นไม่สำคัญ ๑ อยู่ข้อเดียว
คือกำหนดได้ในปัจจุบัน คือ พองหนอ ยุบหนอ กำหนดได้
หากเรากำหนดไม่ได้ เร็วไป ช้าไป กำหนดไม่ทันก็กำหนด
ใหม่ อันนี้ไม่ต้องคำนึงถึงว่าพองยาวหรือยุบยาว หรือยุบยาว
ไป พองสั้นไป อันนี้ไม่ต้องกำหนด เราเพียงแต่รู้ว่ากำหนดได้
ในปัจจุบันหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ก็กำหนด

เรื่อย ๆ ไปอย่างนี้เท่านั้นก็ได้ ที่นี้เราก็ไม่จำเป็นต้องรู้ว่า พองยาวเท่านั้นยุบยาวเท่านั้นเท่านั้น แต่บางครั้งจะรู้เอง จะรู้ว่า พองมีก็ระยะยุบมีก็ระยะ บางครั้งมันจะเกิดมาเอง ว่าพองยาว ยุบสั้น บางทีบางครั้งยุบยาวยุบลงไปลึกเดี่ยวพองสั้นมัน เกิดขึ้นเองนะ อันนี้มีข้อหมายอยู่อันหนึ่งว่า กำหนดให้ได้ในปัจจุบัน

อาตมาว่าจะปฏิบัติพองยุบได้ก็ต้องฝึกอยู่นาน เพราะ ปฏิบัติพุทฺโธมาตั้ง ๑๐ ปี ธรรมกายสัก ๖ เดือน ที่นี้เราก็มา เลื่อนทำสติปัฏฐาน ๔ เดี่ยวพองหนอ ยุบหนอ เดี่ยวพุทฺโธ อาตมาได้แก่ตัวเอง บางทีกำหนดได้ อ้าวมาตรงนี้อีกแล้ว ทำ มานาน ๑๐ ปี มันก็ฝึงอยู่นาน แล้วก็ค่อย ๆ ไป อาตมาว่า อย่างนี้แหละดี พองหนอยุบหนออย่างนี้แหละ แต่ก็อดไปติดที่ พุทฺโธไม่ได้ เพราะเราทำพุทฺโธมาก่อน ๑๐ ปี ที่นี้หนักเข้า อารมณ์ก็ไปหลาย ๆ กระแส แต่พุทฺโธใช้สติปัฏฐาน ๔ ก็ เหมือนกัน ก็ได้เหมือนกันนะ แต่ทำอารมณ์เดียวที่ท้องนี้ทำ ให้เราเห็นได้ชัด

พองหนอยุบหนอเป็นประการใด บางทีมันจะวูบไปตอน พองหรือวูบไปตอนยุบ นี้ก็จับได้ชัดดีกว่ากันเท่านั้นเอง มี นิमितอะไรบ้างไหม บางคนบอกว่านั่งหลายชั่วโมงแล้วไม่เห็น

อะไร คงจะไม่ได้ดี บางคนเขาว่าอย่างนั้น ข้อเท็จจริงทำ
วิปัสสนาไม่ต้องการเห็นนิมิต ถ้ามีนิมิตในสมณะเกิดขึ้นแล้วก็
กำหนดเห็นหนอไม่เอาเสีย บางแห่งบางคนประสาทไหวติง
มันมีอุปาทานยึดมั่น นิมิตเยอะ เตียวนิมิตเกิดอย่างนี้ อย่างนั้น
กัน บางทีหนึ่งแค่ ๕ นาทีเทพธิดาลอยมาแล้ว เห็นโน้นเห็นนี้
กันมากมายก็ต้องกำหนดได้ มันเป็นวิธีปฏิบัติ

เวลายืน ที่กระหม่อมตั้งสติให้ดี ว่างลงไปทีปลายเท้า ยืน
หนอที่ปลายเท้าพอดี สำรวมที่ปลายเท้าขึ้นมาบนศีรษะ ยืน
สำรวมนี้กมโนภาพ จากปลายเท้าถึงกระหม่อมพอดีหนอ มัน
จะมีพิจารณาตัวเองโดยเฉพาะ เกิดภาพกายขึ้นมาโดยเฉพาะ
แล้วนี้กมโนภาพจากกระหม่อมถึงปลายเท้า ทั้งหมด ๕ ครั้ง
แล้วก็ลืมตา มันมีความรู้สึกว่ามันซาไป ซาตามตัว แต่มันเกิด
คิดในใจขึ้นมาเอง ถ้าเรายืนหนอ บางทีจิตเรามันถากมา
ทางซ้ายทางขวาจะไม่รู้สึก หากถากทางด้านขวา ทาง
ด้านซ้ายจะไม่รู้สึก

วิธีปฏิบัตินี้ก็ให้กำหนดยืนหนอให้เห็นตัวทั้งหมด ให้นึก
มโนภาพว่าตัวเรายืนแบบนี้ ให้กึ่งกลาง ศูนย์กลางจากที่ศีรษะ
ลงไประหว่างหน้าอกแล้วก็ลงไปถึงระหว่างเท้าทั้งสอง แล้ว
มันจะไม่มีควมไหวติงในเรื่องขวาหรือซ้าย บางทีถ้าเราไป

ทางขวา ทางซ้ายเราไม่มีความรู้สึก แต่ไม่ใช่อัมพาต มันเกิดเอง ยืนนี้กำหนดไปเรื่อย ๆ ซ้ำ ๆ ให้จิตมันพุ่งไปได้ตามสมควร จากคำว่ายืนหนอ ยืนจากซ้ายหนอขึ้นบนศีรษะพอดี บางทีจิตนี้มันลงไปทางซ้ายบ้างขวาบ้าง ทีนี้เราก็แวนลงไป ในมโนภาพให้รู้สึกว่าเรายืนท่านี้ลงไปเท่านั้น

พองยุบก็เหมือนกัน ตอนแรกก็ชัดดี พอเห็นหนักเข้าก็เลื่อนกลางบางที่แผ่วเบา จนไม่มองเห็นพองยุบ ถ้ามันตื้อไม่พองไม่ยุบให้กำหนดรู้หนอ หายใจยาว ๆ รู้หนอ ๆ ตั้งสติไว้ตรงลิ้นปี กำหนดพองหนอ ยุบหนอ เดี่ยวชัดเลย ถ้าหากว่าพองหนอยุบหนอนี้มันไม่ชัดแผ่วเบามาก เรายังกำหนดได้ก็กำหนดไป เอามือจับคลำดูก็ได้ว่ามันจะชัดไหม เดี่ยวก็ชัดขึ้นมา ถ้าไม่เป็นเช่นนั้น ให้กำหนดตัวรู้เสีย รู้หนอ ๆ ตั้งสติไว้แล้วกำหนดพองหนอ ยุบหนอเดี่ยวชัด จิตพุ่งชานมากไหม ถ้ามีบ้างก็ให้กำหนดสติปัญญา ๔ นั้นมีกำหนดอย่างนี้ อย่างที่ทางพุทธโชนั้นไม่ใช่ อาตมาเคยทำมานานกว่าจะเข้าเบาเข้าใสใช้เวลาานหน่อย ต้องค่อย ๆ กำหนดไป

แต่เรื่องวิปัสสนานี้มีอย่างหนึ่งที่น่าคิด คือประการแรก ปัญญาที่จะเกิดขึ้นได้นั้นมันมีกิเลสมากมายหลายอย่างที่เกิดขึ้นในตัวเราทั้งหมด เราจะรู้กฎแห่งกรรมความเป็นจริง

จากภาพเวทนานั้นเอง ประการที่ ๒ รองลงไปมีอะไรก็ กำหนดสติปัฏฐาน ๔ ให้ยึดหลักนี้ไว้ มีอะไรเกิดขึ้นก็ให้ กำหนดเหตุ นั้น ไม่ใช่ดึงลงไปเฉย ๆ ปัญญาที่จะเกิดนั้นไม่ใช่ เกิดเพราะดึงเฉย ๆ คือความรู้ตัวเกิดขึ้นโดยสติสัมปชัญญะ ภาคปฏิบัติจากการกำหนดนี้เอง เวทนาที่ปวดเมื่อยนั้น มัน ปวดตามโน้นตามนี้เราก็หยุดเอาทีละอย่าง อย่างที่อาตมา กล่าวแล้ว กำหนดเวทนาให้ได้ คือ เวทนามาหนดได้เมื่อใด มากมายเพียงใดซาบซึ้งเพียงนั้น มันเกิดเวทนาอย่างอื่น ขึ้นมากก็เป็นเรื่องเล็กไป อันนี้ข้อสำคัญอยู่ตรงนี้

บางครั้งมันอาจจะนึกได้ ไปทำเวรทำกรรมอะไรไว้ไม่ต้อง ไปคำนึงถึงกรรมนั้นเลย ให้มีข้อปฏิบัติเพื่อไม่ให้มีอารมณ์ ฟุ้งซ่านไปอยู่ในกรรม ก็ด้วยการกำหนดเวทนานั้นเอง นี้วิธี ปฏิบัติไม่ต้องเอาอย่างอื่นแล้ว กำหนดเวทนาที่เกิดขึ้นกับเรา เองโดยเฉพาะ เดียวมันจะแจ้งชัดขึ้นมาเอง เจ็บมากให้ กำหนด เราจะแผ่เมตตาต่อนทำกรรมฐานไม่ได้ มีหลักปฏิบัติ คือ พอเรานั่งกำหนดเรียบร้อยแล้ว ๑ ชั่วโมง หหมดสัจจะที่เรา อธิษฐานไว้ เราก็โอหสิกรรม วิธีปฏิบัติโอหสิกรรมต่อการ กระทำ เวรกรรมที่ทำไว้อดีต เราโอหสิให้ได้ โอหสิแล้วก็แผ่ เมตตาให้แก่เขาโดยวิธีนี้

ยกตัวอย่าง นักศึกษามาจากขอนแก่นเรียนที่วิทยาลัยครู
อยุธยา ปวดทนต์ไม่ไหว กำหนดก็ไม่หาย ก็มานึกได้ว่าเมื่อ
ตอนเป็นเด็ก พ่อแม่ให้ไปจับเขียดก็ไปหักขามัน มันกำลังเป็น
ๆ เด็กคนนี้เล่าให้ฟัง อาตมาถามว่า **“หนูกำหนดหายไหม”**
“ไม่หายเจ้าคะ กำหนดยิ่งปวดใหญ่” **“เมื่อก่อนเคยนึกถึงเขียด**
ไหม” **“ไม่เคยนึกเลย”** หนักเข้าทำอะไร ก็แก้ไขปัญหาด้วย
การแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล หายปวดเลย เดี่ยวนี้เป็นอาจารย์
ไปแล้ว สำเร็จ คบ. ก็ใช้วิธีปฏิบัติอย่างที่เรปฏิบัติกันมา.....