

## สุขจากสมาธิ

### แตกต่างจากสุขอื่นอย่างไร

---

*Peace Revolution : สันติสุขภายใน  
และประโยชน์ที่ได้รับจากการทำสมาธิ  
จะเกิดจากการทำสมาธิอย่างเดียวเท่านั้นหรือไม่  
เราสามารถทำกิจกรรมอย่างอื่น  
เพื่อให้ได้ผลเหมือนกันได้หรือไม่*

**หลวงพ่ :** การทำกิจกรรมอย่างอื่น แล้วจะให้ได้ประโยชน์และ  
สันติสุขภายในเหมือนกับการทำสมาธินั้น ไม่มี ไม่ว่าเราจะใช้  
วิธีการใดก็ตาม ก็ไม่ได้ความสุขภายในเท่ากับการทำสมาธิ จะไป  
เที่ยวเตร่ ไปดูทีวีทัศน์ ได้พูดคุยกับคนที่ถูกใจ หรือจะไปทำอะไรก็  
แล้วแต่ มันได้แค่สุขหรือสนุกเล็ก ๆ น้อย ๆ พอเพลิน ๆ เท่านั้นเอง  
หรือแม้กระทั่งประสบความสำเร็จในชีวิต ในธุรกิจการงาน การ  
ศึกษาเล่าเรียน สุขก็ยังไม่ได้เท่ากับการสมาธิ มันได้แค่ปลื้มเล็ก ๆ  
ประเดี๋ยวเดียว แล้วก็จางหายไป

การทำสมาธิอย่างเดียวนั้น จິงจะได้สันติสุขภายใน  
ที่มั่นคง และมีปริมาณความสุขมากกว่า ความสุขที่ได้จากวิธี  
การอื่นได้แค่สุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ปลื้มเล็ก ๆ แล้วก็จางหายไป  
ไม่ยั่งยืน

๑๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒

