

เทศน์เช้า วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๔๖

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ณ วัดสันติธรรมาราม ต. คลองตากค อ. โพนาราม จ. ราชบุรี

ดูอย่างฤดูกาลนะ ฤดูกาลเปลี่ยนแปลง เห็นใหม่ ความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล ๓ ฤดู เวลา ๓ ฤดูมันเปลี่ยนแปลงไป แต่หัวใจเรามันก็เปลี่ยนแปลง ความเปลี่ยนแปลงของใจกับความเปลี่ยนแปลงของฤดู

ความที่ฤดูมันเปลี่ยนแปลงไปมันให้ความร่มเย็นเป็นสุข นี่หน้าฝนหน้าทำการเกษตรมันจะให้พืชพันธุ์ธัญญาหารกับเรา แล้วเวลาหน้าร้อน เห็นใหม่ หน้าร้อนมันก็ต้องเป็นทางอื่นไป หน้าร้อน หน้าฝน หน้าหนาว พืชผลการเกษตรทำให้การดำรงชีวิต

แต่การดำรงชีวิตของใจละ ดูอย่างสัตว์สิ สัตว์มันไม่รู้เรื่องของมันเลย มันร้องแต่จะกิน เพราะมันไม่รู้เรื่องของมัน แต่คนเรามันรู้จัก เวลามันหิวมันกระหายขึ้นมา คนทุกข์คนยากนี่มันจะเห็นคุณค่าของอาหารนะ คนทุกข์คนยากต้องมีปัจจัยสี่ แต่ของเราคนมีปัจจัยสี่ขึ้นมา เห็นใหม่ นี่ขาดสารอาหาร คนเราพอเจริญขึ้นมาขาดสารอาหาร ต้องกินให้ครบหมู่ ต้องกินด้วยความเป็นไป อันนั้นเป็นเรื่องของธาตุขันธ์ แต่ถ้ากินตามอำเภอใจ มันจะกินตามประสาทของมัน สิ่งนั้นแสวงหาไปตลอดเลย

สิ่งที่แสวงหาไปตลอด เห็นใหม่ คนเรานอนอยู่แล้วขึ้นมาดินถล่ม น้ำพัดไป ตายโดยไม่รู้ตัวเลยละ นี่เขาตายไป คนอยู่ต้องมีความเศร้าโศกมีการพำรำพันต่อไป แต่เวลาคนที่ว่ามีเกิดขึ้นมา เวลาตื่นขึ้นมาไฟไหม้ ทรัพย์สมบัติหายไปหมดเลย ความทุกข์ก็ต่างกัน พัดพรากจากเรา สมบัติมันต้องพัดพรากจากเรา ถ้าไม่พัดพรากจากเรา เราก็ต้องพัดพรากจากเขา ถ้าเราคิดได้แบบนี้ เราจะคิดแล้วเราจะมีสติ แล้วเราจะไม่หลงระเหิงไปกับโลก โลกเขาไม่สนใจ เขาไม่สนใจเรื่องของธรรม เขาไม่สนใจนะ หรือว่าสนใจมันก็สนใจแต่ประสาทของเขา

แต่ผู้ที่อยากจะเอาตัวออก เห็นโทษเห็นภัยของกิเลส เห็นใหม่ เห็นโทษเห็นภัยของกิเลส กิเลสมันทำให้เราเกิดความทุกข์ ถ้าเห็นโทษเห็นภัยของกิเลสมันก็เริ่มกำจัดทุกข์ได้ เวลาทุกข์นี่มันคิดแต่ทุกข์ ทุกคนบ่นว่าทุกข์นะ จะเชื่อศาสนาไม่เชื่อศาสนา เรื่อง

ของหัวใจมันก็ทุกข์เหมือนกัน มันทุกข์เดือดขาดเพราะทุกข์นี้เป็นความจริง โลกนี้ทุกข์นี้เป็นความจริงหมดเลย แต่คนที่เข้าใจเรื่องทุกข์พยายามแสวงหาทางออก คนๆ นั้นเป็นคน
ที่ประเสริฐกว่า

เหมือนคนเป็นไข้ ยอมรับว่าตัวเองเป็นไข้ คนนั้นจะมีโอกาสรักษา ถ้าเราเป็น
ไข้ เราคิดเชื้อโรค แล้วเราไม่รู้ว่าเป็นเชื้อโรค มันจะลามปรามไปนะ มันจะเป็นบาดทะยัก
จนไม่มีการรักษา รักษาไม่ได้ ถึงรักษาไม่ได้ไม่สนใจเลย ความไม่สนใจจะรักษาหนึ่ง
แล้วรักษาไม่ได้หนึ่ง รักษาไม่ได้เพราะไม่มีอำนาจาสนา ไม่เชื่อสิ่งนั้น ไม่หักหัวใจกลับ
เข้ามาภายใน

ถ้าไม่หักหัวใจกลับเข้ามาภายใน มันจะหักเข้ามาได้อย่างไร มันเป็นนามธรรม สิ่ง
ที่เป็นนามธรรม แต่มันเป็นความที่ว่อกับมีเป็นผลเป็นความจริง แต่สิ่งที่ว่าเราเห็นเป็น
รูปธรรม กับเป็นอนิจจัง สรรพสิ่งนี้เป็นอนิจจังหมดเลย เรามองว่าสรรพสิ่งนี้เป็นอนิจจัง
แล้วเราก็คิดว่าสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง แต่เราลืมมองหัวใจ หัวใจนี้ก็เปลี่ยนแปลงเป็น
อนิจจังตลอดเวลา

แต่ความเป็นอนิจจังมันเป็นส่วนที่เปลือก ส่วนนี้มันลอกออกได้ เห็นไหม ผลไม้
เราไม่ต้องการมัน อย่างมะพร้าวเราไม่ต้องการเปลือกมะพร้าวเลย เราต้องการผลของ
มะพร้าว ต้องการเนื้อของมะพร้าว แต่เปลือกของมะพร้าวมันมีความหนามาก นี้ก็
เหมือนกัน ความเปลี่ยนแปลงของใจที่เราเห็นความเปลี่ยนแปลงๆ ที่ว่าเราเปลี่ยนแปลง
มันเป็นเปลือกของมะพร้าวไง มันเป็นเปลือก มันไม่ใช่เนื้อของมะพร้าว มันถึงว่ามันก็
เป็นนามธรรม ความคิดเรานี้เป็นนามธรรม แล้วมันเกิดดับในหัวใจ เกิดดับในหัวใจ แต่
เนื้อมะพร้าวมันอยู่ภายใน สิ่งที่เป็นนามธรรมที่ลึกกว่านั้นจะเป็นประโยชน์ กับเป็นความ
จริง เห็นไหม

สิ่งที่เป็นนามธรรมแล้วมันจับต้องไม่ได้ กับเป็นความจริง สิ่งที่จับต้องได้ สิ่ง
ที่เป็นวัตถุมันต้องแปรสภาพ มันต้องเปลี่ยนแปลงไป นี้โลกมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
เห็นไหม เวลาอายุเข้ามาทุกอย่างนี้ราบเป็นหน้ากลองไปเลย เราก็สร้างขึ้นใหม่
เหมือนกับมดนะ มดมันสร้างรังขึ้นมาแล้วน้ำก็ท่วมไป คนเราก็เหมือนกัน เวลาน้ำท่วม
เวลาอายุพัดมันก็พังไป แต่เราไม่คิดว่ามันเหมือนมดเหมือนปลวก เหมือนมดเหมือน

ปลวกมันต้องสร้างรังขึ้นมา เวลาเราจะมาสัญชาตญาณมันจะขนไข่ของมันหนีน้ำๆ
ตลอดไป สัญชาตญาณของมันมันยังรู้จักหลบภัย

แต่สัญชาติของเราเป็นมนุษย์ เราเป็นพระพุทธศาสนา เราจะหลบภัยไหม? ถ้าเรา
หลบภัย หลบที่ไหน คนเขาเข้าที่กำบัง เห็นไหม หลุมหลบภัยมันก็หลบภัยได้ แต่หัวใจ
มันจะหลบที่ไหนมันก็ทุกข์ เราจะไปหลบที่ไหนล่ะ ไปนั่งอยู่บนกองน้ำแข็งมันก็ทุกข์อยู่
บนกองน้ำแข็งนั้น เพราะความเย็นของน้ำแข็งมันเป็นความเย็นของน้ำแข็ง แต่ความทุกข์
ในใจมันเป็นความทุกข์ในใจ เห็นไหม

มันจะหลบภัยได้มันต้องศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าเรามีการเผื่อแผ่ เห็นไหม เรามีการ
ให้ทาน มีการให้ทานมันเป็นการฝึกใจเพราะใจมันไม่เคยฝึกเลย มันเก็บอารมณ์ มันเก็บ
ความรู้สึกของมันเก็บไว้ในหัวใจ แล้วก็ยึดติดยึดทำ เห็นไหม แต่เราสละทานที่ว่ามันมี
เจตนา สิ่งที่เป็นเจตนามันสละออกไป สละออกไปเป็นการฝึกอย่างหนึ่ง ฝึกโดยที่เราไม่
รู้ตัวเลย

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวางธรรมไว้ให้เราเดิน สงสารมากเพราะมันเป็น
ของที่ลึกลับมาก ลึกซึ่งมาก ไม่มีใครสามารถเห็นได้ เวลาพูดกันพูดกันทางวิทยาศาสตร์
เห็นไหม วิทยาศาสตร์พูดกัน สิ่งที่ยังมองไม่เห็นได้ สิ่งที่ยังจับได้ต้องได้ สิ่งที่ยังทดสอบได้
พิสูจน์ได้ แต่เรื่องการพิสูจน์นามธรรม ทุกข์เกิดไหม? ก็เกิดขึ้นมานี้ ต้องพยายามอธิบาย
ให้เข้าใจนะ แล้วมันละได้ไหม? เราก็ละไม่ได้ เพราะทุกข์มันเป็นเรา เรายึดของเราเพราะ
เราเสียใจ เรามีความพลัดพรากไป สิ่งที่เราหลุดออกไปจากเรา เราก็พยายามเสียใจสิ่งนั้น
เราพยายามคิดยึดติดยึดทำ เห็นไหม แล้วมันไม่ยอมรับความจริง

แต่สิ่งนั้นมันเป็นสังขาร มันเป็นความจริงอันหนึ่ง เห็นไหม เวลาพระอาทิตย์ขึ้น
ต้องตก เราเห็นสภาพอย่างนี้ เราเห็นมันทุกวันๆ เราก็ชินชากับมัน แต่เวลาสิ่งที่มันหลุด
ไปจากเรา สิ่งนี้เป็นสมบัติของเราหลุดไปจากเรา พลัดพรากไปจากเรา เราจะเสียใจมาก
แล้วก็จะคิดสิ่งนั้น จะยึดสิ่งนั้นว่า นี่มันเป็นสังขารจะไร่ สังขารความจริงเป็นแบบนี้ ชีวิตก็เกิด
มาแบบนี้

เราเกิดมาแล้วนี่ทุกอย่างมันมีแ่งบวกและแ่งลบ ถ้าเราเห็นว่าเป็นแ่งบวก เราจะใช้
ประโยชน์ในแ่งบวกนั้น ในแ่งลบมันก็มีอยู่ของมัน แ่งลบคือธรรมชาติมันเป็นสภาวะ

แบบนี้ แล้วเราปฏิเสธแง่ลบไป ปฏิเสธความเป็นไป ปฏิเสธความเปลี่ยนแปลงของมันไป แต่ต้องการให้มันจริงจังกับเรา ต้องการให้มันหยุดอยู่กับเราตลอดไป เราอยากได้แง่บวก เราไม่อยากได้แง่ลบ

นี่ดีและชั่ว สิ่งที่ดีและชั่วเราไม่เข้าใจแล้วเราก็ตัดข้อสิ่งนี้ แล้วเราก็ออกไปกับสิ่งนี้ ทุกข์ยากนะ ชั่วก็คิด ดีก็คิด เพราะดีเราก็ไม่อยากให้มันพลัดพรากจากเราไป อยากให้อยู่นานๆ มันก็ต้องแปรสภาพไป มันสัจจะ สิ่งที่เป็นสัจจะมันต้องเคลื่อนไป ฤดูกาลก็เคลื่อนไป สิ่งต่างๆ ก็เคลื่อนไป ชีวิตนี้ก็เคลื่อนไป นี่ชีวิตนี้เคลื่อนไป เราต้องตาย แต่เรารู้ว่าเราตายเรามีสติอยู่ แล้วเราทำคุณงามความดีอยู่นะ เราสร้างสมบุญกุศลของเรา เห็นไหม เรามีโอกาส

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกไว้เลยนะ ชีวิตวันหนึ่ง ถ้าเรามีสติ เรากำหนดพุทโธๆ อยู่นี้ดีกว่า ๑๐๐ ปีของผู้ที่ไม่สนใจสิ่งใดเลย เห็นไหม ชีวิตการประพฤติปฏิบัติมันมี โอกาส เขาไม่ประพฤติปฏิบัติเขาไม่มีโอกาส เขาไม่สนใจหรือ เขาไม่สนใจสิ่งนี้ เขาไม่แสวงหาสิ่งนี้ เขาจะไม่เจอสิ่งนี้เลย เราแสวงหา เราพยายามแสวงหา หาใจของเรา ถ้าเราประพฤติปฏิบัติอยู่ เรากำหนดพุทโธอยู่ ชั่วโมงเดียว เห็นไหม ชั่วโมงหนึ่งมันจะเป็นประโยชน์กับเรา แล้วชีวิตเราเราเห็นว่ามันต้องตายไปข้างหน้า แล้วเราจะตั้งใจ แล้วเราประพฤติปฏิบัติ เราพยายามแสวงหาของเราแล้วแต่คนจะได้มากได้น้อย

คนได้น้อยก็ได้เสบียงอาหารไป นี่เป็นอามิส เป็นทาน สิ่งนี้เป็นทานมันก็เป็นทิพย์ เราสละออกไปเป็นวัตถุ เห็นไหม เห็นว่ามันเก็บไว้มันก็เน่าเสีย ถ้าเราสละออกไปมันไม่เน่าเสียหรือ คนอื่นได้ประโยชน์ สิ่งของคนอื่นได้ประโยชน์ เห็นไหม ให้พระให้เณรขึ้นไป พระเณรฉันอาหารนั้นแล้วพยายามประพฤติปฏิบัตินะ ถ้ามีความสงบของใจขึ้นมา ปัญญามันก้าวเดินออกไป นั่นนะ ผลบุญของเรามหาศาลเลย

เวลาบุญ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกบุญที่ว่า มีบุญกุศลมากมีอยู่สองคราว คราวหนึ่ง นางสุชาดาได้ถวายข้าวมธุปายาสแก่พระพุทธเจ้า เจ้าชายสิทธัตถะได้นั้น อาหารคราวนั้น เห็นไหม พอฉันอาหารคราวนั้นแล้วได้สิ้นกิเลสนิพพาน ถึงนิพพานคราวนั้นนะ มีบุญมีกุศลมาก กับอีกคราวหนึ่ง นายจุนทะ เห็นไหม ถวายทานอันนั้นนะ นิมนต์ฉันอาหารเพราะท่านสำเร็จเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วนะ แล้วถึง

ซึ่งชั้นนิพพาน สองครั้งนี้เพราะว่านายจุนทะถวายอาหารแล้วเพราะอาหารนั้นฉันเข้าไปแล้ว เขาวิเคราะห์กันว่าอาหารนั้นเป็นพิษอะไรเป็นพิษต่างๆ ไม่ใช่หрок พระพุทธเจ้าจะปรินิพพาน แต่บุญกุศลของเขาเป็นครั้งสุดท้ายไป เพราะชั้นนิพพาน เพราะต้องสิ้นสุดชีวิตนี้ออกไปแล้ว หมดเวลาแล้ว ต้องตายไป แต่ใจนั้นไม่มีทุกข์หрок ตายแบบพระอรหันต์ตาย ตายแบบนั้นเพราะธาตุขันธ์ มันเป็นสัจจะ มันเป็นความจริง ทุกคนต้องทิ้งสิ่งนี้ไว้ ทุกคนต้องเป็นไป แล้วเราจะทำสิ่งใด

นี่ก็เหมือนกัน เราสละทานขึ้นมา ทานของเรา ถ้าเราจะสละทานให้พระให้เณรเห็นไหม เกิดถ้าพระเณรทำขึ้นมา ได้ผลขึ้นมา บุญกุศลเราจะขนาดไหน เราจะรู้ไม่รู้ก็แล้วแต่เราตายไปแล้วอันนั้นเป็นบุญกุศลของเรา เพราะว่ามีเทวดาที่ว่าอยู่บนเทวดา ในธรรมบท เคยทำบุญกับพระพุทธเจ้าไว้ เคยทำกับพระพุทธเจ้าไว้ เวลาไปเกิดเป็นเทวดา แสงสว่างมาก แม้แต่พระอินทร์ยังน้อยกว่า พระอินทร์เป็นผู้ปกครองเทวดานะ แต่บุญกุศลของตัวเองมันน้อยกว่าของเขา แต่ของเขามากกว่าทำไมเขาไม่เป็นพระอินทร์ละ เขาไม่เป็นพระอินทร์เพราะว่าจังหวะและโอกาสของเขาเป็นแบบนั้น แต่สมบัติใจ สมบัติที่มันเกิดขึ้นส่วนหนึ่งมันเป็นบุญกุศล แต่ที่ว่าบุญกุศลส่วนนั้น แต่จังหวะที่เป็นพระอินทร์มันก็อีกส่วนหนึ่ง เห็นไหม นี่มันคนละส่วนกัน กรรมนี้ไม่คลุกเคล้ากันนะ ทำคนละส่วนไป

เวลาเราทุกข์เหมือนกัน เห็นไหม เวลาเราทุกข์ขึ้นมาที่เราทำบุญกุศลมาก ทำไมเราทุกข์ขนาดนี้..ทุกข์ขนาดนี้.. ทุกข์นี้เพราะเรายึดใจ แต่ถ้าเราไม่คิดสิ่งนี้ เราไม่ทำบุญกุศล เราไม่เข้าใจสิ่งนี้ สิ่งนี้เราก็ไม่มีทางออก เราก็ทนกันไปเฉยๆ เราก็ไม่เห็นทุกข์ของเรา มันเห็นทุกข์ของเรา กรรมมันถึงไม่คลุกเคล้ากัน กรรมดีเป็นกรรมดี กรรมชั่วเป็นกรรมชั่ว แน่นนอน เวลาแดดออกมันต้องร้อน เห็นไหม เวลาฝนตก เวลาหน้าหนาวมันต้องหนาว เวลาความหนาวความร้อนมันมีเหตุมีผลของมัน

ไอ้กรรมนี้ก็เหมือนกัน มีเหตุมีผลของเรา เราสร้างกรรมขึ้นมา กรรมนี้เป็นวิวิฎฐะ เห็นไหม มีกิเลสทำกรรม กรรมนั้นเป็นผล ผลเป็นวิบากออกมา วิบากก็เป็นผู้รับสิ่งนี้เกิดขึ้นกับใจดวงนั้นทุกดวง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นสภาวะธรรม เห็นไหม เรื่องของคนอื่นเป็นเรื่องของคนอื่น เรื่องของใจของเรามันเกิดดับในหัวใจของเรา ทุกข์มันทุกข์ยากในหัวใจของเรา ถ้าเราแก้ที่นี้เป็นธรรมของเรา เห็นไหม เป็นสุขเป็นทุกข์ของเรา เวลาทุกข์เราก็

ทุกข์มาก เวลาสุขขึ้นมาเราก็แก้ไขสุข เราเกิดเป็นกรรมขึ้นมา มันมีสุขของเราขึ้นมา นี่สุขแล้วก็ไม่นอนใจ ถ้าสุขแล้วนอนใจนะเราติดอยู่ตรงนั้นนะ เราก็ก้าวเดินไปไม่ได้

สมบัติเรามีขนาดไหน เราสร้างขึ้นมา มีมาก เราก็อยากได้มากขึ้นไปๆ นั่นเป็นสมบัติของโลกยังคิดได้ แต่กรรมในหัวใจ เห็นไหม เวลามันเจริญขึ้นมา เราสร้างสมขึ้นมามันเจริญขึ้นมาๆ เราถึงไม่ติด ไม่ติดสิ่งนี้เพราะความดีที่มียิ่งกว่านี้ยังมีอยู่ตลอดไป ความดีมีอยู่ตลอดไปจนเต็มจนเต็ม เห็นไหม จนเต็มสิ่งนั้น น้ำเต็มคุ่มแล้วเติมอีกไม่ได้เลย หัวใจนี้มันพร่องอยู่มันถึงมีความรู้สึก มันมีความทุกข์ ถ้ามันเติมเต็มในหัวใจขึ้นมา นี่มันจะเป็นไปได้

ถึงว่าชีวิตนี้สำคัญมาก เวลาเกิดอุบัติเหตุเกิดปุ๊บ เห็นไหม อุบัติเหตุเวลาตายไป เขาตายไปโดยเขาไม่รู้เวลา สิ่งนี้มันควรจะเตือนเรา ถ้ามันเตือนเราได้ล่ะ ชีวิตเราจะมีคุณค่าขึ้นมา วันหนึ่งคืนหนึ่งปฏิบัติขึ้นมา ผู้ที่ปฏิบัติ เห็นไหม เวลา ๒๔ ชั่วโมงเดินจงกรมทั้งวันนะ โอ้โฮ มันทุกข์มันยากนะ เวลาทำไมมันยาวมากไป นี่ทำไปเกิดความเพียรของเรา ปัจจุบันเพราะอะไร เพราะเราอยู่กับเวลา เราพิจารณาของมันอยู่ เวลามันถึงเคลื่อนไปช้า แต่เวลาเราคูมโหระสพ เห็นไหม เราดูเกมกีฬาต่างๆ เวลามันผ่านพ้นไปเร็วมากๆ เพราะอะไร เพราะเราเพลินไป

นี่ปัจจุบันมันถึงเหตุการณ์แก้ไข มันถึงเวลาที่มันเคลื่อนไปช้าเคลื่อนไปเร็ว มันอยู่ที่ปัจจุบัน เวลามันสงบขึ้นมา เห็นไหม เวลาจิตมันสงบนะพิจารณาไปจนมันลงไป..จิตมันลงไป..หายวับเลยนะ เจียบ แต่สติรู้อยู่นะ ความรู้สึกรู้อยู่ เวลามันคลายตัวออกมานี่ดูเวลา ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมงทำไมมันไปขนาดนั้น เวลามันลดลงขนาดนั้นเหมือนกัน นี่มันถึงว่ากาลเวลามันเป็นส่วนหนึ่ง จิตนี้ขอให้มันเป็นไปตามอำนาจของมัน แล้วมันจะเป็นไปภาวนาเอาจิตของเรา เอาความรู้สึกของเราให้อยู่กับเรา ถ้าความรู้สึกอยู่กับเราขึ้นมาแล้วนี่อยู่กับเราแล้ว แล้วใคร่ครวญมันวิปัสสนาไปอีกชั้นหนึ่ง แล้วจะเห็นโทษของมันไป

เห็นโทษของกิเลส นี่กิเลสมันพาเกิด ธรรมชาติของมันเป็นสภาวะแบบนั้น โทษของมันก็ขับเคลื่อนไปตลอดเวลา ถ้าไม่มีสิ่งนี้ขับเคลื่อนจะอะไรไป แต่โทษของมันให้ความทุกข์กับเรา เราพยายามแก้ไขสิ่งนี้ สิ่งนี้หมดออกไป นี่ชีวิตเรามีคุณค่า ไม่เกิดมาแล้วตายเปล่า

หลวงปู่ฝั้นบอกประจำนะ “หายใจทิ้งเปล่าๆ” หายใจเข้านี่ก็พุด หายใจออกนี่ก็โธ
นี่ไม่ทิ้งเปล่าๆ เราหายใจทุกคน คนเกิดมานี้หายใจทุกคนเลย แต่หายใจโดยไม่เป็น
ประโยชน์ หายใจการดำรงชีวิต แต่หายใจมีสติอยู่ เห็นไหม หายใจเข้านี่ก็พุด หายใจออก
นี่ก็โธ แล้วมันจะมีความสุข มันจะมีสติสัมปชัญญะ จะทำตัวเองพ้นจากทุกข์ได้ เอวัง