

## เทศน์เช้า วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองแกว อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

เราชาวพุทธนะ เวลาเราศึกษาธรรมะนี้เราต้องการธรรมะที่ลึกซึ้ง ธรรมะที่สะอาด บริสุทธิ์ ธรรมะที่มีคุณค่ามาก แล้วเราก็แสวงหากัน เวลาทำบุญกุศลองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้เสียสละทานก่อน การเสียสละทานมันเป็นการเปิดหัวใจ ถ้าหัวใจมันปิดกัน หัวใจมันไม่เปิดรับนี่มันรับสิ่งที่เป็นคุณธรรมไม่ได้

ฉะนั้นถึงให้การเสียสละทาน แต่การเสียสละทาน เห็นไหม อนุப்புพิกดา.. ทาน ถ้าเสียสละทานแล้วเวลาตายไปได้สวรรค์ ได้เนกขัมมะ สุดท้ายแล้วถ้าใจมันเห็นคุณค่าของมันแล้ว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงจะเทศน์อริยสัจ อริยสัจคือสัจธรรม แต่ในปัจจุบันนี้เราจะเอาสัจธรรมกัน แล้วเราว่าเราเอาสัจธรรม เราปฏิบัติเลย

ในมหายานบอกเลยนะว่า “ทานนี้ไม่มีผลหรือต้องปฏิบัติเลย”

ทานนี้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสียสละมา ถ้าทานไม่มีผลนะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดมาไม่ได้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์ นี่เสียสละมามหาศาลเลย การเสียสละนี้มันเปิดใจกว้าง เปิดกว้างเข้าเพราะจิตใจเป็นสาธารณะ จิตใจนี้เห็นประโยชน์ของคนอื่นก่อน ถ้าจิตใจเห็นประโยชน์ของคนอื่นก่อนนะ เรามาทีหลัง เห็นไหม จิตใจอย่างนี้มันจะเปิดให้เรามีโอกาส

ทีนี้พอการเสียสละขึ้นมาเรื่องของท่าน เวลาอยู่กับครูบาอาจารย์ท่านบอกเลย “ถ้าพระหรือผู้ที่ปฏิบัติเห็นแก่ปากแก่ท้อง ปฏิบัติไม่รอดหรือ” ถ้าเห็นแก่ปากแก่ท้องนะ รูดงค์ก็ไม่ได้ ไปไหนก็ไม่ได้ มันหวังว่าปากนี้มันไม่มีจะกินใจ

ทีนี้เวลานคนที่เขามาทำบุญกุศลกัน ของดีของเขา เขามาด้วยคุณค่าของเขา เขาศรัทธาเขามีความเชื่อของเขา เขาก็จะเสียสละของเขาที่มีคุณค่าที่สุดเพื่อบุญของเขาได้ สะอาดบริสุทธิ์ บุญของเขาได้มีคุณค่ามาก ทีนี้ผู้รับ เห็นไหม เวลารับขึ้นมา มันน่าเห็นใจ มันเหมือนกับผลประโยชน์มันขัดแย้งกันที่ว่าเวลาเราประพฤติปฏิบัติ กินของอัมๆ

กินของอิมหิมิพลิมันนะแล้วก็ไปนั่งสัปหงกโง่งวง แต่ถ้ากินอาหารเบาๆ นะ กินอาหาร  
แต่ว่าสิ่งต่างๆ พอประทังชีวิตไป มันไปปฏิบัติมันจะสะดวกกว่านะ

นี่ถ้าไม่เห็นแก่ปากแก่ท้อง มันจะไม่มีควมวุ่นวายเลย ทุกอย่างจะไม่มีควม  
ขัดแย้งมาเลย แต่ถ้ามันเห็นแก่ปากแก่ท้อง เห็นไหม นั่นก็ต้องประณีต นี่ก็ต้องประณีต นี่  
ใจพุดถึงเรื่องของท่าน นี่เรื่องของท่านเท่านั้นเองมันก็มีปัญหาแล้ว นี่แล้วมาปฏิบัติอะไร  
กัน.. เรื่องของศาสนา เห็นไหม มันมีหยาบ มีกลาง มีละเอียด ละเอียดสุด ละเอียดไปอีก  
มหาศาลเลย

ทีนี้ถ้าจิตใจเราเป็นธรรม เราก็ทำทานเหมือนกัน พอทำทานขึ้นมา พอมาถึงเราก้  
วางปั๊บ! วางแล้วสะอาดบริสุทธิ์นะ.. ปฏิภาห ผู้ให้ให้ด้วยความสะอาดมาตั้งแต่บ้าน คิด  
ตั้งแต่บ้านนะ อู้สู.. ฟรุ้งนี่จะไปทำบุญกุศลนะ ธิบหาของไว้เลย ไปถึงมีใจขึ้นบานนะ วาง  
หมับแล้วไปนั่งอยู่ สาธุ.. มันมีความสุข

แต่ถ้าใจของเราคือว่าละล้าละลั้งนะ นั่นก็จะให้ นี่ก็จะให้ โอ้อโฮ.. วุ่นไปหมดเลย  
ไอ้คนรับก็ไอ้อโฮ.. อันนั้นคืนนะ เล็งไว้เลยนะอันนี้ใส่บาตรก่อนนะ อยากจะฉันอันนั้นนะ  
แล้วมันจะปฏิบัติอะไรกัน! แต่มันต้องมีการกระทำ เรื่องการกระทำ เห็นไหม มันต้องมี  
การเสียดสะ ปฏิภาห ผู้ให้ให้ด้วยความสะอาดบริสุทธิ์ ผู้รับรับด้วยความสะอาดบริสุทธิ์  
สิ่งนั้นแค่เยียวรักษาศีลชีวิตกันไป

นี่พุดถึงผู้ที่มีปรมัตถธรรม ธรรมที่จะหลุดพ้น แต่ถ้าเป็นบุญกุศลจากที่เราเสียดสะ  
กันมานี้ มันก็เป็นบุญกุศลนี้แหละ มันต้องมีทาน มีศีล มีภาวนา.. นี่พุดถึงเรื่องของท่าน  
นะ แล้วเรื่องของศีลละ ถ้าผู้ใดมีศีลองอาจกล้าหาญ เข้าได้ทุกๆ สังคมแหละ เพราะมือเรา  
ไม่มีแผล ถ้าผู้มีศีลเข้าสังคมได้เลย ยิ่งผู้มีสมาธินะเพราะมันรู้กาลเทศะว่าควรหรือไม่ควร

เด็ก เห็นไหม ผู้ใหญ่นั่งเรียบร้อยหมดเลย แล้วเด็กมันจะนั่งเรียบร้อยเหมือนเรา  
ได้ไหม มันเป็นไปได้โดยธรรมชาติของเด็ก โดยธรรมชาติของเด็กนะ เราก็ควรจะ  
แยกมันออกไปก่อน แล้วเดี๋ยวเราก้อยเอาเข้ามา เพราะเราเอาเข้ามาแล้วมัน.. ควรเอามาวัด  
มามา ควรอยู่.. แต่ผลประโยชน์มันจะขัดแย้งเหมือนเรื่องของท่าน เรื่องของปฏิภาหผู้  
ให้กับผู้รับ

ถ้าผู้ให้ ให้ด้วยเจตนาบริสุทธิ์ ผู้ให้นี้เห็นใจนะ ทำสิ่งที่ดีงามมาทุกอย่างเลย มาแล้วก็จะทำให้ดีที่สุดเลยนะ พอมาถึงพระรวมหมดเลย แหม.. ของฉันดีๆ ของฉันดีๆ.. ดีแล้วโยม ของโยมดีๆ แต่หัวใจของโยม ไอนี้เป็นเครื่องที่แสดงออกเราสละทิ้งไปแล้ว ของเศษเคน หัวใจเราต้องมีคุณค่ามากกว่านั้น เราถึงสละสิ่งของที่มีคุณค่าออกจากมือเราไปได้

หัวใจเรามีคุณค่า เจตนาอันนั้นมีบุญ บุญอยู่ที่นั่น จิตใจที่มันสูงส่งมันเสียสละไปแล้วนะ ของนั้นเป็นของเศษเคน แล้วนี่หัวคำๆ เขายังเสียสละได้ เขาเสียสละเศษเคนนี้เขาทิ้งแล้วนะ หัวโล้นๆ จับขึ้นมาเมื่อสั่นเลยนะ เฮอะๆ อย่างนั้นหรือเป็นบุญกุศล! ของเศษเคนที่เขาทิ้งแล้ว ไอ่หัวโล้นๆ จับมามีไม้สั่นเลย มันเป็นคุณธรรมใหม่ ของเศษเคนของเขา

นี่เขาเรียกว่าการพินทานของโยมนะ พระนี้ถ้าทำศรัทธาให้ตกร่วงพระเป็นอาบัตินะ ของเขาเสียสละมาแล้ว เรารับมาแล้วเราต้องใช้ประโยชน์ของมัน อย่างเช่นพระอาnant เห็นไหม มีนางสนมถวายผ้าไตรให้กับพระอาnant ๕๐๐ ชุด โอ้โฮ.. เวลาภักษัตริย์ได้ยินก็ตกใจเลยนะ ไม่พอใจ ไปหาพระอาnant เล่าว่าพระอาnant โลภมาก อะไรกันถวายผ้าทีหนึ่ง ๕๐๐ ชุด พระอาnant ทำอย่างนั้นได้อย่างไร แล้วผ้าที่เหลือพระอาnant ทำอย่างไร โอ๊ย ๕๐๐ ชุดนะเสียสละให้พระ

คูสิ คูหลวงปู่มันสิ สมัยหลวงปู่มันเกิดอยู่สงครามโลก หลวงตาเล่าให้ฟังเอง นี่หัวหน้าไม่เอาเลยให้แต่ลูกน้อง หลวงตานี้ต้องลักชุดหนึ่งไปไว้ในกุฏิหลวงปู่มัน หลวงปู่มันจะไปเอาออกมาแจกเลย หลวงตาบอก อ้าว.. แล้วครูบาอาจารย์จะใช้อะไรล่ะ โอ้.. หัวหน้านะเมื่อไหร่มันก็ได้ ลูกน้องนี้ไม่มีใครดูหรอก พระที่มาอาศัยให้พระไปก่อนสุดท้ายแล้วหลวงตาบอกเลย พอก่อนเข้าพรรษาเขาแบกผ้าขาวเข้ามาให้ในวัดเลย

พระอาnant ก็เหมือนกัน เวลาได้ผ้ามานี้เสียสละหมดเลย ให้แต่พระเด็กๆ ไปหมดเลย ภักษัตริย์มาถามว่า “แล้ว ๕๐๐ ผืนเอาไปไหน”

“อ้าว.. ก็เสียสละให้พระไป”

“อ้าว.. แล้วพระมีผ้าอยู่แล้วทำอย่างไร”

“พระที่มีผ้าอยู่แล้ว ผ้าเก่าเขาก็เอาไปทำเป็นม่าน เอาจีวรเปลี่ยน เอาผ้าเก่าไปทำเป็นม่าน”

“แล้วม่านที่มันมีอยู่ทำอย่างไร”

“ม่านก็เอาไปทำผ้าเช็ดเท้า”

“แล้วผ้าเช็ดเท้าที่มีอยู่ทำอย่างไร ยังมีอยู่”

“อ้าว.. ผ้าเช็ดเท้าก็เอามาตำผสมกับดินแล้วทาทุก”

ไอ้โฮ.. ศรัทธามากนะ พอศรัทธามากก็ถวายอีก ๕๐๐ ชุด ที่แรกนะสนมนำมาถวาย ๕๐๐ ชุด โกรธมากกว่าพระองค์นี้ขี้โลก ผ้าตั้ง ๕๐๐ ชุด ๖๐๐ ชุด เอาไปทำอะไรกัน แต่ท่านเสียดลละ เห็นไหม นี่ปัญหาหาค! ผู้ให้ด้วยความสะอาดบริสุทธิ์ ผู้รับด้วยความสะอาดบริสุทธิ์ มันจะเป็นประโยชน์ไปหมดเลย แต่ถ้าผู้รับไม่บริสุทธิ์มันจะมีปัญหาขัดแย้ง

นี่หลักการมันเป็นอย่างนี้ แล้วเราฝึกใจเรา เราทำเพื่อใจเรานะ เราต้องฝึกปฏิบัติ เห็นไหม ครูบาอาจารย์ท่านสอนนะ ถ้าด้วยงานมันสกปรก สิ่งใดที่เข้ามาในถ้วยงานนั้น มันก็เสียหายไปด้วย ถ้าด้วยงานมันสะอาด อาหารจะมีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่า มันตกมาในถ้วยงานนี้มันก็มีคุณค่า

เราถือศีล เราทำจิตใจเราให้มันคง ให้ตั้งตรง ธรรมะที่เข้ามาถึงใจเรา นี่สันติภูมิจิโภา เรารู้นะ อะไรผิด อะไรถูก อะไรดีงาม เรารู้อ.. แม้แต่เรารู้อยู่แล้ว เห็นไหม แล้วเรารู้นี้เรายังไม่คัดเล็กละแล้วเราจะทำอย่างไร ภาชนะเราสะอาดหรือยัง ถ้าศีลเราดี ภาชนะเราสะอาดแล้ว ของที่ตกในภาชนะนั้นมันจะเป็นประโยชน์ไปหมดเลย ถ้าภาชนะนั้นมันสกปรก

นี่ผู้ให้-ผู้รับใจ นี่เรื่องของทานนะ เรื่องของศีล เรื่องของภาวนา มันยังลึกลับซับซ้อนไปมหาศาลเลย เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมา เห็นไหม “จะสอนใครได้หนอ” คำว่าจะสอนใครได้นี่คนทอดอาลัยนะ ทั้งๆ ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารถนาพุทธภูมิ ปรารถนามาเป็นศาสดา ปรารถนามารื้อสัตว์ชน

สัตว์ เตรียมตัวมหาศาล เตรียมพร้อม เหมือนอาจารย์เหมือนครูจบจากการศึกษานี้เขาฝึกสอนมาเรียบร้อยแล้วนะ จะไปสอนเด็กยัง เอ๊ะ.. ละล้าละดังเลย

นี่จะสอนหัวใจของสัตว์โลก จะรื้อสัตว์บนสัตว์ ขนาดพระพุทธเจ้ามีพุทธวิสัยนะ พระพุทธเจ้าเตรียมตัวมาขนาดนั้น พระพุทธเจ้ายังทอดอาลัย มันเหมือนจะทำไม่ได้เลย แล้วเราปฏิบัติกันเราจะหุบมือเปิบเรื่อยๆ ง่ายๆ ทุกอย่างจะไปหยิบเอาเอง จะเดินเข้าไปชนนิพพานเลย นิพพานอยู่ตรงหน้านะ หัวนี้ฟาดกับนิพพานเลยนะ แล้วนิพพานมันจะเกิดขึ้นกลางหัวใจ

ทำไมพระพุทธเจ้าทอดธุระละ ทำไมพระพุทธเจ้าทอดอาลัยเลยละว่า โอ้โฮ.. มันยากขนาดนั้น แต่ถ้ามันทำได้ เห็นไหม พระยสะพระพุทธเจ้าเทศน์ ๒ ที่เป็นพระอรหันต์เลย พระพาหิยะพระพุทธเจ้าเทศน์ทีเดียวเป็นพระอรหันต์เลย อันนี้ก็เพราะเขาทำบุญของเขามา คนที่ง่ายมันก็มีแต่มันมีเป็นส่วนน้อย

ดูสิคนร่ำรวยในเมืองไทย เศรษฐีโลกมีกี่คน คนทุกข์คนยากนี้มีทั่วโลกเลย จิตใจพวกเรานี้ขอให้มันใฝ่ดีขึ้นมามันก็เป็นประโยชน์กับเราแล้วนะ เราใฝ่ดีแล้วทำดีของเราเพื่อประโยชน์กับเรานะ ใฝ่ดีแล้วหาสิ่งที่ดีไป มันเริ่มจากหยาบๆ เข้ามา เรื่องวัตถุ เห็นไหม วัตถุเป็นเครื่องแสดงออก ถ้าวัตถุมันเป็นบุญกุศลนะ โกงดั่งสินค้านี้มันเป็นพระอรหันต์หมดเลย

โกงดั่งสินค้านี้เต็มโกงดั่งเลยนะ มันไม่ได้อะไรเลยนะมันเป็นแค่วัตถุ แต่หัวใจของคนมีคุณค่า หัวใจของคนนี้หาอยู่หากิน หาสิ่งแลกเปลี่ยนแล้วไปแลกเปลี่ยนมันมาแล้วหัวใจนั้นมันมีคุณค่า มันเอาสิ่งนี้เสียสละออกไป ของที่รักของที่สงวนนี้เสียสละออกไป

ปฏิภาหุ ผู้ให้ให้แล้ว เรารับของเขามาแล้วต้องใช้ประโยชน์ของเขาให้คุ้มค่า เขาได้มานี้เขาได้มาด้วยหยาดเหงื่อแรงงานของเขา คนที่เอามาแล้วมันควรใช้เป็นประโยชน์อย่างใด แล้วใช้ให้เป็นคุณค่าขึ้นมาอย่างนั้น โลกนี้มันจะชุ่มเย็นไปหมดเลย โลกนี้จะเป็นคุณงามความดีไปหมดเลย



โอกาสของเรา เกิดมาชีวิตหนึ่งนี่โอกาสของเรา แล้วเราจะทำคุณงามความดีได้มากได้น้อยขนาดไหน ถ้าทำคุณงามความดีกับโลก เขาว่าช่วยโลกๆ เป็นบุคคลสาธารณะ เป็นคนที่จิตใจดีงาม ดีงามมันก็ตายไปด้วยบุญกุศล มันก็เกิดก็ตายอีก แต่ถ้าจิตใจของเรา เราชะล้างของเรา จิตใจสาธารณะด้วย แล้วสิ่งที่ฐานของสาธารณะนี้เราทำให้มันสะอาดด้วย.. ทำความสะอาดนี้มันทำยาก จนพระพุทธเจ้าทอดธุระนะ แต่พระพุทธเจ้าก็ยังสอนมา ยังวางธรรมวินัยไว้ ขนาดทอดธุระก็ยังวางไว้ เพราะสัตว์โลกมันมีโอกาสของมันไง

เราเป็นคนๆ หนึ่ง เรามีโอกาสของเรา เราต้องพยายามทำของเรา ใครจะดีใครจะเด่น เห็นไหม ข่าวดวงตาก็พูดบ่อย ข่าวพระอรหันต์เกิดที่นั่น ข่าวพระอนาคามีเกิดที่นั่น นี่มันข่าวของเขา มันไม่เป็นประโยชน์อะไรกับเราหรอก

ข่าวของเรานี้ตอนนี้เราเป็นอะไร ใจเราสงบไหม ใจเรามีพื้นฐานใหม่ ใจของเราจะเป็นอย่างไร สันติภูมิโลกนี้ข่าวของเรา การกระทำของเรา คุณงามความดีของเรา แล้วความดีของเราเราหลอกตัวเราเองได้ไหม เราหลอกตัวเราเองได้ไหมว่าเราเป็นคนดี เราหลอกได้ไหม

นี่ข่าวของเราเราต้องเกิดขึ้นมา เราทำของเราขึ้นมาให้เป็นประโยชน์กับเราขึ้นมา อันนี้จะเป็นประโยชน์กับเรานะ.. ปัจจุบันธรรม เห็นไหม อดีต อนาคต สิ่งที่มีมันสร้างมาเป็นมนุษย์นี้มีคุณค่ามาก แล้วมันจะเป็นคุณค่ากับเราไปอีกนะ ฉะนั้นของที่ทำมาให้มันเป็นจิตใจสาธารณะ

ทำบุญที่ได้บุญกุศลคือการโยนทิ้งเหว การทิ้งเหวนี้มีบุญกุศลที่สุดเลย คือว่าถ้าวางไว้แล้วก็จบใจ ครูบาอาจารย์ หลวงตาท่านพูดบ่อย “จะเป็นบ้าหรือ ถ้าเป็นลูกศิษย์ใกล้ชิดกันนะ เห็นอยู่ไกลๆ ก็มองหน้ากัน ท่านก็รับรู้ ก็จบ” นั่นนะท่านรักอย่างนั้นมาก

คนเรามันถึงกันด้วยหัวใจนะ เพื่อนรัก บัดดีสนิทกันมาก ไม่เคยเห็นหน้ากันเลย มีหัวใจติดต่อกัน ถึงกันตลอดเวลา เราผูกพันกันด้วยหัวใจ เราผูกพันกันด้วยน้ำใจ นี่เป็นสิ่งที่มันจะผูกพันได้ตลอด น้ำใจมันไม่มีสถานที่ มันไม่มีที่คับแคบ มันอยู่ได้หมดเลย เห็นไหม แต่เพราะร่างกายมนุษย์ มนุษย์เบียดกันเข้ามา อะไรเข้ามามันก็เบียดเสียดกัน

จิตใจเราให้โอกาสเขา การให้ทางก็เป็นบุญ เราเปิดโอกาสให้เขาไปก่อน การให้ทางก็เป็นบุญ สิ่งต่างๆ เป็นบุญทั้งนั้นละ ถ้าเรารู้จักบุญอยู่ที่ไหน บุญไม่ต้องเข้ามาดึงยื้อแย่งกัน เห็นไหม อันนี้เป็นประโยชน์กับเรา นี่พูดถึงเรื่องของทาน เรื่องของศีล เราจะพูดอย่างนี้ออกมาเพื่อให้โยมไม่ต้องทุกข์ร้อน ไม่ต้องขุ่นข้องหมองใจ ทำบุญก็ได้บุญ เอาที่หัวใจ เอาที่เจตนาถึงเสียสละ แล้วนี้พระรับแล้วเป็นประโยชน์ เห็นไหม

มีโยมเขามาพูดบ่อย ทีแรกมาบอกว่า อู้อู.. พระนี่จีโลภมากเลย บิณฑบาตไม่รู้จักพอ แต่พอมายู่ โอ้อโฮ.. พระตักใส่บาตรก่อน แล้วที่เหลือโยมก็ทานอาหารกัน พ้นจากทานอาหารแล้วก็ให้คนงาน เสริ่งจากคนงานกินเหลือก็หมักอีเอ็มเพื่อให้พืชมันได้กินต่อ

เขาบอก อู้อู.. ทีแรกเห็นรับบาตร เขารับกันไม่ได้เลยนะ แต่พอเข้ามาเห็นแล้วว่าเราดูแลรักษาผลของเขา สิ่งที่เขาหามาด้วยน้ำพักน้ำแรงของเขา เราไม่ให้เสียหายเลย แม้แต่นิดเดียว ใช้ประโยชน์ทั้งหมดเลย แต่นี่เขาไม่เห็นนะสิ เห็นแต่ตอนรับ แต่ตอนทำเขาไม่เห็น ทีแรกมาติเตียนมาก สุดท้ายแล้วเขาก็เห็นดีเห็นงามด้วย กว่าจะเห็นดีเห็นงามได้ หัวใจของคนมันจะเปิดหรือไม่เปิดนั่นมันเรื่องของเขา เราทำหน้าที่ของเรา ประโยชน์ของเรา

หลักใจ หลักตั้งให้มันแล้วนกกากจะอาศัย หลักของเราไม่มีเลย นกกามันมาเกาะแล้วคอยกระพือปีกไว้กลัวหลักล้มนะ ไม่ไหวหรือคนกมันก็ไม่อาศัย มันไม่มีแรงบินอยู่อย่างนั้นหรือ มันก็จะหนีไปหมด เห็นไหม เราเอาใจเราให้ได้เพื่อประโยชน์กับเรานะ ผลประโยชน์กับเราตั้งใจ ตั้งสติไว้ สิ่งใดก็แล้วแต่ที่มันเกิดขึ้นมา เห็นไหม พระพุทธเจ้าสอนแล้ว

“สิ่งใดทำแล้วเสียใจทีหลัง สิ่งนั้นไม่ดีเลย”

ฉะนั้นปัจจุบันตั้งสติไว้ แล้วทำสิ่งที่ดีๆ มีสติทำสิ่งที่ดีๆ เพื่อประโยชน์กับเรา เอวัง