

## เทศน์เช้า วันที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๔๘

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ศาสนาฉันมีหลายระดับ เห็นไหม เราเข้าศาสนา เวลาเขาส่งเสริมธุรกิจ เห็นไหม ต้องมีหีบห่อให้สวยงาม ถ้าหีบห่อสวยงาม เราจะขายได้ นี่หีบห่อให้สวยงาม คุณติ ในการศึกษาเหมือนกัน “เนื้อธรรม” เนื้อธรรมคือความสุขความทุกข์ในหัวใจของเรา

ความสุขความทุกข์ในหัวใจของเราเนี่ย เนื้อของธรรม เห็นไหม ว่าเวลาคนตายไปนะ ตายไปถึงว่าได้ฟังธรรมไหม เห็นธรรมไหม บอกไม่เคยเห็น เวลาขมทุกข์ถามว่า เห็นคนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตายไหม ถ้าเห็นคนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตาย นั่นคือธรรม เห็นไหม คนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตายนี้สภาวะธรรม สภาวะธรรมมันแสดงตัวอยู่แล้ว แต่เราไม่เห็น

นี่ก็เหมือนกัน หีบห่อ เห็นไหม ฉลาก เราว่าเราอ่านฉลากกัน สิ่งที่ทำฉลากกัน คุณติ ประเพณีวัฒนธรรมนี้เป็นฉลาก เพราะอะไร เพราะเด็กๆ มันไม่เข้าใจ ก็ต้องให้มันทำฉลากก่อน ทาน ศีล ภาวนา เรื่องของท่าน เรื่องของศีลนะ มันเรื่องของรักษาใจขึ้นมาให้พร้อมก่อน

ถ้าแกะฉลากหีบห่อนี้ออก เราจะเจอสินค้าในหีบห่อนั้น สินค้าในหีบห่อนั้นคืออะไร คือความสุขความทุกข์นะ ความสุขความทุกข์เป็นอาการของใจต่างหาก เห็นไหม เวลาหลงตาท่าน บอกว่า “เงาของใจ อาการของใจไม่ใช่ตัวใจ” อาการของใจนะ ฉลากหีบห่อนี้เราไปอ่านมัน เราถึงรู้จักว่าสินค้านี้มีคุณภาพขนาดนั้นๆ

เวลาคุยกันคุยเรื่องอริยสัจ กล่าวถึงอริยสัจ อริยสัจคืออะไร คือสัจจะความจริง เนื้อสัจจะความจริง เนื้อสมมุติเนี่ย อริยสัจ เห็นไหม คุณติ คุณความเป็นไปของโลก สมมุติสัจจะ อริยสัจจะ อริยสัจจะเกิดจากความจริง ความจริงมันแปรสภาพอยู่แต่เราไปขิ้นมัน เราต้องการให้พอใจเรา ให้เป็นสมกับความรู้สึกรู้สึกของเรา นี่ถึงบอกเป็นอาการของใจ แม้แต่เข้าไปในหีบห่อนั้นแล้วนะ หีบห่อนั้นยังมีอาการของใจ คุณภาพของสินค้านั้นๆ ถ้าคุณภาพของสินค้านั้นดี สินค้านั้นเป็นของดี นี่โลกเขาต้องการมาก

คุณิ เราทำบุญทำทานกัน เราต้องการเนื้อนาที่บริสุทธิ์ เห็นไหม ถ้าเนื้อนาที่ดี เราหว่านข้าว หว่านพืชพรรณธัญญาหารของเราไป มันจะเป็นประโยชน์กับของเรามากเลย ถ้าเนื้อนาไม่ดี หว่าน ขึ้นไปนะ คุณิ เวลาเขาไปทำกิจกรรมบนก้อนหิน มันเป็นไปไม่ได้ไหม มันต้องเป็นที่ดินดี เห็นไหม สิ่งที่ดินดี นี่สิ่งที่เราแสวงหากัน นี่เนื้อนาของบุญ เนื้อนาบุญเรายังแสวงหาเลย

เวลาเราไปอ่านเรื่องของฉลากยา อ่านเรื่องของหีบห่อ ใอนั้นเป็นความเห็นของเรา เป็น ความเห็นของใจนะ ความเห็นของใจคิดไปอย่างนั้น ประเพณีวัฒนธรรมก็เป็นสภาวะแบบนั้น ถ้า เป็นเรื่องความจริงละ เป็นเรื่องความจริง ความสุขความทุกข์ เห็นไหม เวลาเรารำพันกันมากเลยว่า เราเกิดมาทำไมมีความสุขมาก เราเกิดมาทำไมไม่มีความสุขปรารถนา

คนสมความปรารถนา คุณิ เราไม่ได้ฝากธนาคารไว้ เราจะไปเบิกธนาคารได้ไหม? ธนาคาร ต้องมีตัวเลขของเรา เราจะเบิกธนาคารนั้นได้ นี่ก็เหมือนกัน บุญกุศลถ้าเราทำของเรามา นะ คนทำ ดีถึงคราววิกฤติ มันจะมีเหตุการณ์ที่จะให้เราพ้นจากวิกฤตินั้นไปได้ วิกฤตินะ คุณิ คุณอย่างโลกเขา เห็นไหม ทุกคนบอกเลยว่า ทำบุญกับพระสงฆ์ ทำบุญกับพระอรหันต์จะได้บุญมากเลย ทำไม เศรษฐีโลกไม่เห็นมีชาวพุทธเลย เศรษฐีโลกจะเป็นศาสนาอื่นหมดเลย

ใอนั้นมันเป็นเรื่องของความเห็นจากภายนอก ถ้าความเห็นจากภายในนะ อนาคตข้างหน้า จะมีเพราะอะไร เพราะคุณิ คุณธุรกิจเรา มันมาทางเอเชียหมดเลย เพราะทางเอเชียเรามันมีชาวพุทธ เรา เห็นไหม มันเป็นคราวเป็นเวลาไง ใครควบคุม ใครคุมกลไกของธุรกิจ กลไกธุรกิจใครเป็นคน คุมละ สิ่งที่เราคุม เขาก็เอาเปรียบกัน เห็นไหม

แต่ของเราชาวพุทธ คุณิ คุณที่ว่ามัชฌิมาปฏิปทา ถ้าทำธุรกิจก็ต้องทำธุรกิจแบบพุทธะ เห็น ใหม คือว่าให้เป็นสังจะความจริง แต่ถ้าเป็นสังจะความจริง อันนั้นมันจะเป็นความเห็นของเรา นี่ เป็นเรื่องของความเห็นจากภายนอก เห็นจากพิธีกรรมนะ พิธีกรรมทำให้สังคมนี้นี้มีความร่มเย็นเป็น สุขนะ คุณิ ศาสนามันมีหลายซับลหลายตอน

แต่ถ้าถึงที่สุดแล้ว ถ้าหน่วยของสังคมคือบุคคลในครอบครัวนั้นมีความสุข เวลาเจ้าชาย สิทธิศตะ เวลาออกจากราชวังมา เห็นไหม พระเจ้าสุทโธทนะเสียใจมาก เพราะอะไร เพราะเตรียม ตัวไว้จะให้ เป็นกษัตริย์นะ เตรียมตัวให้เป็นผู้ปกครอง แต่เวลาออกไปก่อนไง เวลาออกไป การ พลัดพรากไปเพื่ออะไร เพื่อไปหาสิ่งเป็นประโยชน์มา

เหมือนกับเรานี้ เรา ๒ คนนั่งอยู่ด้วยกัน ออกอยากอยู่ด้วยกัน แล้วจะนั่งอยู่ด้วยกันอย่างนี้ มันก็จะไม่ได้สิ่งใดประทังชีวิต เห็นไหม ถ้ามีใครคนหนึ่งแยกออกไปหาอาหารมา เพื่อจะเลี้ยงกัน สิ่งนี้เป็นอาหารมาเลี้ยงกันนะ

แต่ถ้าเรื่องหัวใจละ ถ้ายังอยู่ในสภาวะแบบนี้ มันก็เป็นภาระของใจ คุณติ นีวรณธรรม ธรรมที่ทางกันสมาธิ เห็นไหม จิตมันสงบได้ มันต้องมีสถานที่วิเวก เราบอกว่าถ้าผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ ถ้าเก่งจริงก็อยู่ในสังกมฺมิ

ในสังกมฺมนี้มันทำความสงบได้ยาก เพราะอะไร เพราะมันรับรู้ตลอดเวลา รับรู้ตลอด เสียงกระทบนี้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันกระทบอยู่ตลอดเวลา เราออกไปที่วิเวกนะ ออกไปที่สงัด ก็นึกว่าออกไปแล้วมันจะเป็นที่วิเวก มันเป็นที่วิเวกแต่พื้นที่นะ เป็นชัยภูมิต่างหาก แต่หัวใจออกไป มันยังคืนรนนะ คืนรนเพราะอะไร เพราะการพลัดพราก คุณติ เราพลัดพรากจากกัน อย่าง ๒ คนอยู่ด้วยกัน แล้วมีความทุกข์ความยาก อีกคนจากไป ทั้งคู่คิดอาลัยอาวรณต์ตลอด ทั้งคู่มีแต่ความห่วงหาอาลัยอาวรณต์ต่อกัน

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราไปในที่สงัดนะ “อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด” เวลาอยู่ด้วยกัน มันยังอุ่นใจนะ แต่ถ้าแยกออกไปนะ ความคิดจะฟุ้งซ่านมาก แล้วกว่าจะเอากำลังของสติ เอากำลังของศีลเข้าไปกดให้ตรงนี้เป็นความสงบได้ เห็นไหม ที่ว่าแยกออกไปแล้วจะมีความสุขความสบาย ถ้าจะเอาคุณงามความดีกัน จะเอาความสุขความสบายมาที่ไหน เพราะเราเกิดมาบนโลกของอนิจจัง

“สิ่งใดเป็นอนิจจัง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา”

อารมณ์เกิดขึ้นมามันเป็นความทุกข์ เพราะความยึดของเรา อารมณ์ความรู้สึกนี้เป็นความทุกข์ของเราทั้งหมดเลย มันก็เกิดดับเกิดในหัวใจของเรา แต่ถ้าอยู่ด้วยกัน มันไม่เห็นตรงนี้ไง เพราะมันไปส่งออกไปรับรู้กัน ไปรับรู้ชอบแต่บุคคลอื่น แต่เวลาเราแยกออกไป บุคคลอื่นที่นี้เขาอยู่บ้านแล้ว เขาอยู่ในที่อาศัยของเขาแล้ว แล้วเราแยกตัวเราออกมาเพื่ออะไร เพื่อหาสังขารของเรามาหาสังขารของเราละ นี่ความคิดมันจะฟุ้งออกไป ความคิดมันจะห่วงหาอาลัยอาวรณต์ต่อกัน เห็นไหม คนอยู่ด้วยกันไม่ค่อยคิดถึงกัน คนที่พลัดพรากจากกันจะคิดถึงกันมาก จะมีอารมณ์อาลัยอาวรณต์มหาศาลเลย

ความคิดเกิดขึ้นมานะ ถ้าเราใช้สติควบคุมสิ่งนี้ได้ พลังงานที่เคลื่อนที่ได้เร็วที่สุด แล้วสงบ  
นิ่งได้มีพลังงานได้มากที่สุด เห็นไหม มัชฌิมาปฏิปทา ถ้าเป็นสัมมาสมาธินะ ย้อนกลับไปทำลาย  
กิเลสของเรา

นี่สินค้ำ ถ้าสินค้ำในบรรจุกัณฑ์นั้น ถ้าเราไปติดประเพณีวัฒนธรรม ประเพณีวัฒนธรรมนี้  
ก็เป็นส่วนหนึ่ง ศาสนานี้มันมีหลายชั้นหลายตอน ในป่าเบญจพรรณ เห็นไหม มีแต่ไม้ยืนต้น ไม้ที่  
มีคุณภาพ ไม้ที่เป็นหญ้าเป็นวัชพืชต่างๆ มีมหาศาลเลย

ในศาสนาก็เหมือนกัน ในศาสนาของเราเกิดมาเป็นเด็ก เห็นไหม เราโตแต่ร่างกาย แต่  
หัวใจเป็นเด็ก คือเราเข้าไปไม่ถึงสังขารม ยังเป็นเด็กอยู่นะ “ตัดป่าให้เหลือต้นไม้วัว” คือตัดกิเลสไป  
ตัดความผูกพัน ตัดอุปาทาน ตัดความยึดมั่นถือมั่น แต่การเกิดความคิดมันก็เป็นธรรมชาติของมัน  
อย่างนี้ นี่ตัดป่า คือตัดกิเลสตัดหาความทะยานอยาก แต่ความคิด ชั้น...

ชั้น ๕ ของพระอรหันต์ เห็นไหม ภราหะ เว ปญจกุกุขุชา ชั้นที่เป็นการบริสุทธิสุดผ่อง  
ชั้นที่ไม่มีวิชาควบคุมมัน ชั้นนี้จะเป็นประโยชน์กับเรา นี่ป่าไม้ที่เป็นประโยชน์ เห็นไหม ป่า  
ที่เขาใช้เป็นที่แสวงหาอาหารของเขา ป่าไม้นี้ทำให้อากาศ ให้น้ำ ให้ต่างๆ กับสังคม เห็นไหม  
เราแสวงหาประโยชน์จากป่า แต่ถ้าเราไปอยู่ในป่าแล้วเกิดไฟป่าขึ้นมา ป่านั้นเผาเราตายอยู่ในไฟ  
ป่า นั่นนะ

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเรามีกิเลสตัดหาความทะยานอยากของเราในหัวใจนะ มันมีอยู่ในป่า  
ไม่ได้ตัดป่า ไม่ได้ตัดกิเลส สิ่งที่เป็นป่านั้นก็เผาไหม้หัวใจของเรา มีแต่ความเร่าร้อนในหัวใจของ  
เรา เห็นไหม คุณภาพสินค้ำเป็นอย่างนี้

ดูการควบคุม ดูการเผยแพร่ธรรม การเผยแพร่ธรรมของผู้ที่เข้าใจถึงสัจจะความจริง คือ  
ความสุขความทุกข์มันอยู่ที่หัวใจ หัวใจที่มันยึดมั่นเป็นอุปาทาน แล้วมันก็ทำลายตนเองก่อน คือ  
มันคิดจะอยากได้อะไรทำสิ่งใด แล้วก็ออกไปเบียดเบียนคนอื่น

แต่คนที่เป็นคนดีทั้งหมด แม้แต่ความคิดผิดคิดถูกในหัวใจมันก็มีความรู้สึกอย่างนี้ แล้วเรา  
จะเบียดเบียนเราเพื่ออะไร เราจะทำลายเราเพื่ออะไร เราทำลาย เห็นไหม ถ้าเราคิดทำลายคนอื่นนะ  
มันทำลายหัวใจเราก่อน ทำลายคือกรรมมันเกิดขึ้นมากับเราก่อน เห็นไหม แล้วเราไปทำลายคนอื่น  
สังคมมันก็จะมีความรุ่มเย็นเป็นสุข

คุณภาพสินค้ามันอยู่ตรงนี้ไง อยู่ที่ความทุกข์ความสุขในหัวใจ อยู่ที่คุณภาพของใจ ใจสำคัญ แต่เวลาคิดไปทางโลกๆ เห็นไหม ถ้านี้...มันเป็นนามธรรมทั้งหมด สิ่งที่เป็นนามธรรม แผ่นดินธรรมแผ่นดินทองไง

ถ้าแผ่นดินธรรม ธรรมนี้เกิดขึ้นมาในหัวใจ ธรรมนี้เกิดขึ้นมาในสังคัม สังคัมนั้นจะเจือจางกัน สังคัมนั้นจะไม่เอารัดเอาเปรียบกัน แต่เรามองกัน เห็นไหม มันมีแต่หน้าากากหัวโขนนะ ถ้าเป็นหัวโขนขึ้นมา สิ่งนี้มันเป็นความดีจากภายนอก ความดีจากภายนอกสิ่งนี้มันเป็นกระแสมันเป็นกาลเวลาเห็นไหม

แต่ถ้าความดีของเราละ คุณติ คุณองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์เรา ภัทกัปนี ๕ องค์ องค์นี้องค์ที่ ๔ เห็นไหม ตรัสรู้อรุณสังเหมือนกัน ตรัสรู้ทุกข์ควรกำหนด สมุทัยควรละ นี้อริยสังเหมือนกัน ละด้วยอะไร ละด้วยมรรคญาณ ละด้วยนิโรธะ เห็นไหม อริยสัง สิ่งนี้มันเป็นความจริงมีอยู่ มันซ้อนอยู่กับสมมุติสังจะ เราอยู่ในสมมุติสังจะ แล้วเราก็คุยกันด้วยสมมุติสังจะ แล้วเราเผยแพร่ธรรมก็เผยแพร่โดยหีบห่อสมมุติสังจะอย่างนี้ นี่ประเพณีวัฒนธรรมก็เป็นสภาวะแบบนี้

แต่ถ้าเราย้อนกลับมาที่หัวใจของเรา เห็นไหม มันภาวนาขึ้นมา มันเหมือนกับขันเปล่าๆ เหมือนกับภาชนะเปล่าๆ ไม่มีอาหาร ภาชนะนั้นสวยงามขนาดไหน มันเป็นภาชนะเฉยๆ แต่ในภาชนะนั้นมีน้ำ มีอาหารทุกอย่างเต็มอยู่ ภาชนะนั้นจะเป็นประโยชน์กับเรา

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมา มันจะย้อนไปกับใจของเรา เวลาอุทิศส่วนกุศล เห็นไหม คนเราตายไปนะ อุทิศส่วนกุศลฝากกันไป แต่การประพฤติปฏิบัติขึ้นมา สุขเป็นเดี๋ยวนี้อแล้วมันฝังใจไปเดี๋ยวนี้อ ถ้าใครเคยทำความสงบของใจหนหนึ่ง มันจะฝังใจมาก จิตนี้เป็นอย่างนี้หนอ ปัญญาเกิดขึ้น มันปล่อยวางอย่างนี้หนอ

นี่มีใครบอก มันเกิดจากใจ มันอยู่ที่ใจ เวลาตายไปก็ไปกับเรา เป็นสมบัติส่วนตัว สมบัติของเรา เพราะเราทำขึ้นมาของเรา เห็นไหม สันติภูมิจิโ ก ใจดวงนี้มันประเสริฐที่สุด นี่คุณภาพของธรรมอยู่ตรงนี้ไง ถ้าคุณภาพของธรรมอยู่ตรงนี้ นี่ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิบัติอยู่ตรงนี้ ปฏิบัติมาเพื่อเรา ถ้าปฏิบัติเพื่อเรา

เราอยู่ในโลก สังคัมก็เป็นสังคัมอันหนึ่ง สังคัมประเพณีวัฒนธรรมเราก็เพื่อสังคัม ไปตามสังคัม เวลาถึงคราวนักขัตฤกษ์ ถึงคราวอาสาฬหบูชา เราก็ทำบุญกุศลของเรา ทำบุญกุศลของเรา

เป็นสามเส้า ทาน ศีล ภาวนา แต่อย่าลืมภาวนา จะทำบุญกุศลขนาดไหน พระเจ้าอโศกมหาราช  
สร้างวัดแปดหมื่นกว่าวัดนะ เวลาถึงที่สุดแล้วไปถามอาจารย์ของตัว

“เป็นญาติศาสนาหรือยัง?”

“ยัง...ต้องเอาลูกมาบวช”

สุดท้ายนะ เอาลูกมาบวชเป็นญาติกับศาสนา แต่ถ้าตัวเองบวชละ บวชขึ้นมาถ้าทำใจของ  
เรา ตัวเองเป็นตัวศาสนา ตัวธรรมใจ

ถ้าใจเป็นธรรม เห็นใหม่ ตัวธรรมคือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ องค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมา ศาสนาพุทธถึงเกิดขึ้นมา แล้วอริยสาวกตั้งแต่ปัญจวัคคีย์ได้ฟัง  
ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นมา เห็นใหม่ ธรรมจะเกิดขึ้นมาในหัวใจของเรา สิ่ง  
นี้มันประเสริฐที่สุด สร้างวัดขนาดไหนมันก็เป็นการสร้างบุญกุศล สร้างบุญกุศลมันก็เวียนไปใน  
สมมุติสัจจะ แต่ถ้าเข้ามาถึงการปฏิบัติ

นี่ศาสนามันมีตั้งแต่หยาบๆ ไปหาละเอียด ควรเห็นคุณค่าใจ ไม่ใช่อย่าอยู่กับที่ใจ ใจเราดูดี  
ภาวะมันจะเจริญขึ้นทุกวัน สิ่งที่เราศึกษาขึ้นมา ต้องให้เข้าถึงใจเราทุกวัน ให้ใจเราพัฒนาขึ้นมา ให้  
ใจเรายืนในใจของเราได้ ใจยืนขึ้นมาได้นะ ไม่ไปตามกระแสณะ ประชาสัมพันธ์ของโลกเขา  
ประชาสัมพันธ์ขนาดไหน เราจะรู้ทันเขาหมดละ สิ่งนี้หลอกกัน หลอกทั้งนั้น โลกนี้หลอกทั้งนั้น  
เลย ความจริงนะมันเป็นอนิจจัง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป สิ่งนี้อาศัยกันชั่วคราว แต่หัวใจนี้ไม่เคย  
ดับ ทุกข์ขนาดไหน มันก็อยู่ไปสภาวะของมัน ถึงคราวทุกข์ก็ทุกข์ ถึงคราวสุขก็สุข จะเวียนไป  
สภาวะแบบนี้ พลังงานตัวนี้มีอยู่ตลอดไป

แล้วถ้ามีธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเป็นธรรมของเรา ธรรมขององค์  
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือตำรา คือหีบห่ออันนั้นนะ เพราะว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ขึ้นมาแล้ว  
ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือหัวใจดวงนั้น แล้ววางศาสนาไว้เป็นหีบห่อ เป็น  
ตำราให้เราก้าวเดินตาม สิ่งนี้เป็นเครื่องหมาย เป็นการชี้เข้ามาในหัวใจของเรา ถ้าเราประพฤติ  
ปฏิบัติขึ้นมาเป็นธรรมของเรา ธรรมของเราก็แก้กิเลสของเรา ก็เป็นความเห็นของเรา

นี่มันมีคุณค่าขนาดนี้นะ เราถึงไม่ไปติดที่หีบห่อนั้น หีบห่อสวยงามก็ยอมรับว่าสวยงาม  
สิ่งที่สวยงามทุกคนก็ชอบใช้ไหม? แต่เนื้อหาสาระคือความสุขความทุกข์มันแก้ไขได้ไหม? ถ้า  
เนื้อหาสาระความสุขความทุกข์แก้ไขได้ อันนี้ถึงมีคุณค่า คุณค่าของธรรมอยู่ตรงนี้

เราถึงว่าในการประพฤติปฏิบัติสำคัญตรงนี้ อย่าละ อย่าวาง ตั้งสติ นั่งกำหนดใจของเราเข้า  
มา ทาน ศีล ภาวนา ก็ทำของเราไป เวลาปัญญาเกิดขึ้นมา เราจะเข้าใจในชีวิตของเรา เข้าใจใน  
กรรมของเรา เข้าใจสิ่งต่างๆ แล้วไม่ทุกข์มากจนเกินไป ยังไม่ถึงที่สุดยังไม่ทุกข์มากจนเกินไป ถึง  
ที่สุดแล้วทุกข์เข้าไม่ได้ ทุกข์นี้เกิดดับ ทุกข์นี้ไม่มี เพราะหัวใจพ้นจากทุกข์ เอวัง