

## เทศน์เช้า วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

พระพุทธเจ้าตื่นตลอดเวลา เราเกิดมาแล้วนี่ ร่างกายเราเข้มแข็งเราต้องรีบขวนขวาย  
เจ็บไข้ได้ป่วยมา โรคชราภาพมา ถึงที่สุดแล้วเราจะไปไหนกัน?

นี่เห็นไหม เวลาคนตายไป ยมบาลเขาถามว่า

“เห็นกรรมไหม? เห็นกรรมไหม?”

“ไม่เคยเห็นกรรม”

เห็นคนเกิดไหม? เห็นคนแก่ไหม? เห็นคนเจ็บไหม? เห็นคนตายไหม? นั่นมันตื่น  
ตลอดเวลา แต่สิ่งนี้มันเป็นเรื่องธรรมดาที่มันต้องเจอใช่ไหม? เราเลยคุ้นชินกับมัน เราเลยไปเห็น  
แต่สิ่งที่เราต้องเป็นปัจจัยเครื่องอาศัย กับทางโลกบ่นว่าทุกข์ ว่าทุกข์ ว่าทุกข์ แล้วก็แสวงหากัน

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกเลยนะ

“เราถือคบเพลิงคนละคู่คือความคิด แล้วก็วิ่งไปแล้วบอกว่า ร้อน! ร้อน! ร้อน!”

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอก

“มีบุคคลหนึ่งผู้ฉลาด ได้ทิ้งค้อนไฟนั้น คือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วบอกให้  
พวกเราทิ้งค้อนไฟนั้น คือตัดหาความทะยานอยากในหัวใจของเรา”

จะบอกว่าเป็นความคิดทั้งหมด.. ไม่ใช่! ความคิดของพระอรหันต์เป็นความคิดที่สะอาด  
ความคิดของเราเป็นความคิดที่สกปรก ความคิดสกปรกเพราะอะไร? เพราะมันมีวิชา ตัณหา  
ความทะยานอยากบวกเข้ามา แต่ความคิดที่สะอาด เห็นไหม แค่ปัจจัยเครื่องอาศัย พออยู่พอกินนี้  
หาได้ แต่พวกเรานั้นเป็นกังวลกัน ใจ กังวลว่าชีวิตเราจะไม่มั่นคง

ชีวิตของเราต้องมั่นคง ความมั่นคงมันมาจากไหน? โลกนี้มันไม่มีอะไร โลกนี้ความ  
มั่นคงอนิจจังมันไม่มี มันเป็นอนิจจังทั้งหมด แต่ความอนิจจังนี้ ถ้าใครมีสติปัญญา เอามันมาใช้

ประโยชน์ให้ได้ก่อน ถ้าใครใช้ประโยชน์ให้ได้ก่อน เห็นไหม ความอนิจจังคือชีวิตนี้มันมีวัน  
สิ้นสุดเป็นธรรมดา แต่ก่อนที่มันจะสิ้นสุดเราเอามันมาใช้ประโยชน์ตรงนี้ได้ก่อน ถ้าเราใช้  
ตรงนี้ได้ก่อน เราแก้ไขตรงนี้ได้ก่อน เราจะประสบความสำเร็จ

แต่ถ้ามันประสบความสำเร็จมันจะไม่เป็นอย่างนี้อีก ถ้ามันไม่ประสบความสำเร็จล่ะ? ถ้า  
ไม่ประสบความสำเร็จมันก็จะเป็นอย่างนี้อีก นี่ประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จอยู่  
ที่การประพฤติปฏิบัติของเรา การประพฤติปฏิบัติถ้าเราเข้าใจถูกต้อง แต่ในปัจจุบันนี้เราเข้าใจ  
กันไม่ถูกต้อง เราเข้าใจกันด้วยทุกอย่าง เพราะเรามีการศึกษา การศึกษามันไปหนุนให้ค้นหา  
ความทะยานอยากนั้นเข้มแข็งขึ้นมา

ว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา การคิดของเราคิดด้วยปัญญา แต่ไม่เข้าใจเลยว่า  
ปัญญานี้เป็นปัญญาของกิเลส ปัญญาที่ตรีกในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
แหละเป็นปัญญาของกิเลส เพราะกิเลสมันเป็นเรา ความคิดมันไม่ใช่เรา ความคิดมันเกิดดับ  
ขึ้นมา แล้วเราเอาความคิดนี้ไปตรีกในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าเราใช้ปัญญา  
แล้ว เราใช้ปัญญาแล้ว แต่ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ที่ท่านมีคุณธรรม ท่านเคยผ่านอย่างนี้มา ท่านบอก  
ว่า

“ปัญญาอย่างนี้เป็นปัญญาอบรมสมาธิ”

คำว่าปัญญาอบรมสมาธิ เห็นไหม กระบวนการการปฏิบัติทั้งหมด จะเข้าใจหรือไม่เข้าใจ  
ผลของมันคือสมาธิทั้งหมด! ผลของมันคือสมาธิทั้งหมด! แต่เพราะเราไม่เข้าใจเรื่องสมาธิ  
เพราะสมาธิมันเป็นความว่าง เราถึงเข้าใจว่าความว่างนั้นเป็นนิพพาน ความว่างที่เป็นนิพพานมัน  
ต้องว่างจากค้นหาความทะยานอยากด้วย แต่ที่เราคิดให้เราว่างขึ้นมา ว่างเพราะอะไร? ว่างเพราะ  
ใช้ปัญญาโลกๆ เพราะเป็นสามัญสำนึก สามัญสำนึกมันหุดเข้ามา มันก็เป็นสมาธิ เป็นความว่าง

ความว่างอย่างนี้กิเลสมันอยู่ได้พรมนั้น มันเป็นหินทับหญ้าไว้ ทั้งๆ ที่เป็นหินทับหญ้า  
แต่ตัวเองคิดว่าเป็นหินทับหญ้า แต่ยังไม่รู้จักว่าหินทับหญ้าเลย ทั้งๆ ที่ความคิดของตัวเอง สติปัญญา  
ของตัวเองนั้นคือหิน ทับกิเลสของตัวเองไว้ก็ยังไม่เข้าใจ แล้วไปติเตียนคนอื่นว่าหินทับหญ้า หินทับ  
หญ้า

หินของมันทับตัวมันอยู่ มันก็ยังไม่รู้จักว่าหินทับมันอยู่ เพราะมันไม่รู้จักมันเลยเป็นมิจฉา พอเป็นมิจฉาสมาธิ เห็นไหม คำว่าเป็นมิจฉา นี้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า “เพราะอวิชา” ปฏิบัติด้วยอวิชาเพราะความไม่รู้ ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความเข้าใจผิด อวิชาทั้งนั้นแหละ!

ความเข้าใจผิด ความไม่รู้ ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ นี่มันรู้เท่าไม่ถึงการณ์เพราะมารมันละเอียดยกว่า เพราะกิเลสตัดหาความทะยานอยากของใจมันละเอียดยกว่าความคิดของเรา มันเลยครอบงำเราไว้ เอาธรรมะพระพุทธเจ้ามาอ้าง แล้วครอบงำเราไว้ในอำนาจของมัน แล้วก็ว่าว่างๆ ว่างๆ แล้วก็บอกว่าก่อนที่ประพฤติกปฏิบัตินะ เมื่อก่อนเราก็เป็นคนไม่ดี เมื่อก่อนเราคิดชั่วร้าย เดียวนี้เราก็ปฏิบัติดีขึ้น

ความดีขึ้น คนเรานี้มันคิดดี คิดชั่วได้หมดแหละ ในจิตของเรามันเป็นกลาง มันมีกุศลกับอกุศล ถ้าเป็นกุศล เห็นไหม ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่รื้อค้นขึ้นมานี้เป็นกุศล แต่มันเป็นกุศลขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นกุศลที่เป็นสาธารณะ เราเองยังไม่ได้สัมผัส ยังไม่รู้เท่าตามความเป็นจริง

ในจิตของเรานี้ จิตได้สำนึกเรา อวิชาความไม่รู้ของเรามันมีอยู่ แล้วถ้าความไม่รู้โดยตัดหาความทะยานอยากมันก็กระตุ้นความคิดในฝ่ายอกุศล ความคิดในฝ่ายอกุศลนะ นี่ว่ามันจะเป็นจริงไหม? นิพพานมันจะมีไหม? มรรค ผล มันจะมีหรือเปล่า? เราทำไปแล้วจะเสียประโยชน์ไหม? เราเกิดมาทั้งชีวิตแล้ว ชีวิตนี้เราเกิดมาแล้วเราควรจะหาความสุขใส่ชีวิตไหม? มันคิดของมันโดยอกุศลหมด เห็นไหม

นี่หลวงตาท่านบอกว่า “ธรรมะนี้ จิตใจเรียกร้องหาความช่วยเหลือ”

คำว่าเรียกร้องหาความช่วยเหลือ มันให้ใครมาช่วยเหลือมันล่ะ? ก็ให้ธรรมะ สัจจะความจริงมาช่วยเหลือ แต่ของเราเวลาเราจะช่วยเหลือ เราก็ไปเหยียบย่ำทับมันซ้ำเข้าไป ด้วยเราคิดว่า เป็นธรรมๆ มันเสียเวลาเสียโอกาสไป เสียเวลาของเราไป

นี่สิ่งเป็นจริงขึ้นมามันต้องเป็นความชอบธรรม แต่สิ่งที่เรารู้ขึ้นมาเนี่ยมันไม่ชอบธรรม มันเป็นความจริง จริงโดยสาธารณะ แต่มันไม่ชอบธรรมกับเรา ไม่ชอบธรรมกับสัจจะความจริงอันนั้น เพราะจิตได้สำนึกมันมีสิ่งใดปกคลุมมันอยู่ สิ่งที่ปกคลุมมันอยู่ เห็นไหม แต่เวลาเราประพฤติก

ปฏิบัติขึ้นมาถึงที่สุด จะปัญญาอบรมสมาธิ จะสมาธิอบรมปัญญา จะการกระทำขนาดไหน ผลของมันคือสมณะทั้งหมด!

ผลของมันคือสมณะทั้งหมด แต่ที่ครูบาอาจารย์ของเราที่ประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ท่านผ่านประสบการณ์ของท่านมา ท่านถึงมาบอกว่า

“ต้องตั้งสติเข้ามา ให้มันหดสั้นเข้ามา จนมันเป็นจิตที่เข้มแข็ง จิตที่ตั้งมั่น”

พอจิตตั้งมั่นเหมือนผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ออกแสวงหา คุณิเราเอาเด็กของเราไปทิ้งไว้กลางกรุงเทพฯ มันกลับไม่ถูกหอรอก แต่เรานี้กลับถูก เพราะเรามีปาก เรามีสติ เราถามหาได้ เราถามเส้นทางได้ เราหาทางกลับบ้านเราได้

จิตก็เหมือนกัน จิตที่มันยังไม่มีสติจิต จิตที่ยังไม่เป็นสมาธิ มันไม่รู้จักถิ่นที่อยู่ของมัน มันเร่ร่อนตลอดเวลา เวลามันปล่อยวางเข้ามา เห็นไหม ปล่อยวางเข้ามาโดยธรรมชาติของมัน มันจะปล่อยวางของมัน นี่เมื่อก่อนเราเป็นคนที่ไม่ดี เดียวนี้เป็นคนที่ดีแล้ว ว่าง สบายๆ สบายๆ แล้วได้อะไรขึ้นมา มันก็ยังเวียนตายเวียนเกิดโดยธรรมชาติของมัน เพราะถิ่นที่อยู่ของมัน มันยังไม่รู้จักถิ่นที่อยู่ของมัน ไม่รู้จักถิ่นที่อยู่ของตัวเอง จะไปแก้ไขสิ่งใดในถิ่นที่อยู่ของตัวเองนั้นได้

ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ เห็นไหม เพราะครูบาอาจารย์ของเราท่านประพฤติปฏิบัติมา ท่านผ่านประสบการณ์นั้นมา ท่านถึงคอยเตือนพวกเรา ที่นี้ท่านคอยเตือนพวกเราว่า

“ต้องสงบเข้ามาก่อน ให้ถึงถิ่นที่อยู่ของเราให้ได้”

ถ้าถึงถิ่นที่อยู่ของเราแล้ว ความสกปรก ความดี ความงาม ความชั่วร้ายต่างๆ ในถิ่นที่อยู่ นั้น เราต้องมาแก้ไขความสกปรก ความดีงามในถิ่นที่อยู่.. นี้ถิ่นที่อยู่มันอยู่ที่ไหน? เราต้องหาถิ่นที่อยู่ให้เจอ แต่เราหากันไม่เจอ เราว่าว่างๆ ว่างๆ เป็นถิ่นที่อยู่ของธรรมชาติ เป็นถิ่นที่อยู่ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นี่ไงที่ว่าธรรมะเป็นธรรมชาติๆ ถ้าเป็นธรรมชาติเราจะไม่ได้ทำอะไรเลย.. แต่ถ้าเป็นของเรา เป็นความรู้ของเรา เป็นประสบการณ์ของเรา ทำไมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่าเป็นสันติวิโกละ? ทำไมเป็นปัจเจกตั้งละ? ถ้าเราสงสัยเอง เราทุกข์เอง เราไม่แก้ไขของเราเอง เราไม่ประพฤติปฏิบัติของเราเอง ใครจะมาปลดเปลื้องให้เราได้?

นี่ทำบุญกุศล เห็นไหม เนื่อนาบุญของโลก ถ้าเราเชื่อมั่นในครูบาอาจารย์ของเรา เราทำบุญด้วยเนื่อนาบุญของโลก นี่มันเป็นเรื่องของทานนะ เรื่องของทานคือเรื่องการเสียดละ เรื่องของสังคัม สภาวะสิ่งแวดล้อมสิ่งที่ดี เรื่องของทาน แล้วเราต้องทานภายในของเรา ทานกิเลส ตัดความทะยานอยาก ทานความทุกข์ความยากออกไป แล้วมันอยู่ที่ไหนล่ะ?

พอเวลามันว่างๆ ขึ้นมา นี่ว่าเมื่อก่อนเป็นคนที่ไม่ดีเลย เดียวนี้เป็นคนดีแล้ว.. เด็กนะ หรือความประพฤตินี้มันดีก็ได้ แต่ถ้ายังมีตัดความทะยานอยากอยู่ มันกลับไปเลวอีกก็ได้ ถ้าจิตใจของเราไม่ถึงถิ่นที่อยู่ของมัน มันเลว มันดีไปโดยอำนาจาสนา โดยสัมหล่น โดยบุญหล่นทับ แต่ถ้าเป็นความจริงของเราจะเป็นบุญหล่นทับไม่ได้ อริยสังข์ สังข์จะความจริง เราจะต้องเป็นผู้พิจารณา เราจะต้องเป็นผู้ค้นคว้า เราต้องเป็นผู้กุม

สังข์ธรรม ถิ่นที่อยู่ นั่น ปัญญาที่เกิดจากถิ่นที่อยู่ นั่น แล้วปัญญาธรรมจักรมันจะเข้ามาทำลายกิเลสในถิ่นที่อยู่ นั่น แต่ถ้ามันเป็นกงจักรนะ นี่พลังงานออกจากถิ่นที่อยู่ นั่น แต่ไปเกิดกงจักรอยู่ข้างนอก แล้วย้อนกลับมาทำลายถิ่นที่อยู่ นั่น ทำลายเรานะ เวลาเราทำความชั่ว ทำความอกุศล บาปอกุศลตกอยู่ที่ใจของเราทั้งหมดเลย มันเกิดมาจากไหนล่ะ?

พลังงานเกิดจากจิตนะ ความคิดเกิดจากจิต ความคิดไม่ได้เกิดจากที่อื่น ความคิดเกิดจากจิต จิตนี้มีตัดความทะยานอยาก มันออกไปทำสิ่งที่ เป็นอกุศลเข้ามา นี่เป็นกงจักร แล้วกงจักรนี้มันเข้ามาทำลายใคร? ก็เข้ามาทำลายถิ่นที่อยู่ นั่นใช่ไหม? เข้ามาทำลายพลังงานนั้นใช่ไหม? แต่ถ้ามันถึงถิ่นที่อยู่ นี้ถึงสมาธินี้ แล้วสมาธิที่ตั้งมั่นนี้

ตั้งมั่น เห็นไหม เราควบคุม เราตั้งมั่น เห็นสิ่งใดที่ผิด อุคหนิमित เห็นสิ่งที่เป็นจิตวิญญาณ สิ่งต่างๆ สิ่งที่เป็นนิमितต่างๆ เราไม่เอา มันจะพาเราแลบออกนอกกลุ่มนอกทาง แต่ถ้ามันเป็นอริยสังข์ เป็นสังข์จะความจริง เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม เพราะ! เพราะจิตนี้ ถิ่นที่อยู่ นี้มันก็ห้วง มันห้วงว่าถิ่นที่อยู่ นี้มันจะอยู่ของมันได้ไหม? มันจะมีอะไรควบคุมมันไหม? มันก็ไปติดอยู่กับกาย กับความคิดนี้ ติดอยู่กับกายกับจิตนี้แหละ

กาย เวทนา.. เวทนาจึงความรู้สึกรู้สีกของกายกับใจ เห็นไหม จิตก็คือตัวจิต ธรรมารมณก็เกิดจากจิต ถิ่นที่อยู่ นี้มันจะปกป้องของมัน มันจะรักษาของมัน นี่มันจะทำให้เราแลบออกนอกทาง แต่ถ้าเราควบคุมด้วยสติปัญญา นี้ธรรมจักรมันเกิดอย่างนี้ ปัญญา มันเกิดอย่างนี้ อริยสังข์มันเกิดอย่างนี้ มันเข้ามาทำลายถิ่นที่อยู่ นี้แล้วมันสะอาดที่ไหนล่ะ? มันสะอาดที่ไหน? มันว่างที่ไหน?

มันก็ต้องสะอาดที่จิตนั้น! ว่างที่จิตนั้น! แล้วสันติภูมิโกมันจะรู้ขึ้นมา ไม่ใช่พูดกันลอยๆ ลอยๆ นะ พูดกันลอยๆ ไม่มีประโยชน์อะไรหรอก มันเป็นการที่เราสร้าง เราประพฤติปฏิบัติ ขึ้นมา โดยที่ที่เราเกิดมานี้มีศาสนา เราเกิดมาเป็นมนุษย์พบพุทธศาสนา แล้วพุทธศาสนามันก็มี เป็นยุคเป็นคราว แต่ยุคคราวปัจจุบันนี้ ครูบาอาจารย์ของเรา หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ท่านเป็นผู้ รื้อค้ำ ท่านมีประสบการณ์

คนที่รื้อค้ำ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ของเราสร้างตระกูลของเรามา สร้างสิ่งที่พึ่งพาอาศัย ปัจจัยเครื่องอาศัยมา ท่านบุกเบิกของท่านมา แล้วเราเกิดมานี้มีผู้นำทาง มีผู้ชี้ทาง มีทุกอย่าง พร้อมเลย เราทำไมนอนใจล่ะ? เวลาสมบัตินะ ให้นับตั้งค้ำกัน เอาตั้งค้ำมากองไว้ ใครนับได้ เท่าไหร่เอากลับบ้าน ไปเลย นี่นับทั้งวันเลยนะ เวลาให้ภาวนามันไม่เอา เพราะสุขอันนั้นมันดีกว่า ตั้งค้ำนะ ตั้งค้ำนี้เอามากองไว้แล้วให้นับกลับบ้านไป พอออกจากศาลานี้ไป รัฐบาลประกาศยกเลิก ไร่ ก็เป็นเศษกระดาษ

แต่ถ้าเป็นคุณสมบัติของเราเนะ เป็นสมาธิของเรา เป็นปัญญาของเรา ใครจะประกาศให้ มันประกาศไป แต่สมบัติของเราเป็นสมบัติของเรา เห็นไหม สมบัติของเรา สมบัติที่เกิดจากใจ ของเรา เป็นสมบัติของเราจริงๆ ใครจะประกาศ ใครจะยกเลิกขนาดไหน มันก็เป็นเรื่องของเขา แต่ความร่มเย็นเป็นสุข ความรู้สึกของเรานั้นเป็นของเรา ใครจะประกาศไม่ประกาศมันไม่เกี่ยว

นี่เขาบอกว่าสมบัติจริงของเราคือสมบัติส่วนตัว สมบัติในสังกมมันเป็นสมบัติที่เขาอาศัย ใช้กัน เราคิดใหม่ที่เราควรจะได้สมบัติสิ่งใด? ถ้ามองใจตัวเองนะ ถ้าถ้ามองใจตัวเอง ใจตัวเองดีขึ้น เราจะต้องหาสมบัติให้เรานะ เกิดมาพบพุทธศาสนาแล้ว ครูบาอาจารย์ท่านพูดประจำนะ เรามี โขคนมาก เรามีโขคดีมาก ถ้าใครไม่มีโขคดี ไม่ได้เกิดมาพบพุทธศาสนา

ศาสนาอื่นๆ ศาสนาอื่นๆ เห็นไหม มีแต่ความเชื่อของเขา แล้วทำไปนี่แล้วแต่อ่อน วอนกัน ขอกัน แต่ของเราพระพุทธเจ้าปฏิเสศหมดเลย สกปรกก็สกปรกที่ใจเรา ถ้าสะอาดก็ สะอาดที่ใจเรา แต่การกระทำ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสธรรมขึ้นมาเนี่ย ทอดอาลัย ทอดอาลัยเพราะมันเป็นคนละมิติกัน มิติกของโลก โลภียปัญญา มิติกของธรรม โลกุตตร ปัญญา

โลภียปัญญา โลภียะโลกมันจะให้เราผูกพันอยู่กับมัน โลกุตตระเราจะล้างมัน เราจะล้าง มัน โลกุตตระเราจะล้างโลก ล้างในหัวใจ อันนี้พระพุทธเจ้ายังทอดอาลัย แต่ในปัจจุบันนี้

วิทยาศาสตร์คือโลก วิทยาศาสตร์คือโลกียะ วิทยาศาสตร์คือเรา แล้วเราคิดกันด้วยวิทยาศาสตร์ แล้วมั่นใจว่าถูกต้องๆ

ถามใจตัวเอง แล้วพิจารณาว่ามันถูกต้องจริงหรือเปล่า ถ้ามันถูกต้องจริงนะ ความรู้สึกที่ลึกลับ ลึกลับซึ่งกว่าวิทยาศาสตร์ ที่ไม่สามารถพูดออกมาเป็นวิทยาศาสตร์ได้ แต่เทียบเคียงได้เป็นบางเรื่อง นี่สิ่งนี้มันจะลึกลับซึ่งกว่า รสชาติของมัน “รสของธรรมชาติซึ่งรสทั้งปวง”

รสของโลกเขา เขามีรสชาติของเขา ชีวิตของเขา เขาถึงวังเดินผ่านกระโดดกัน แต่รสของ ธรรมชาติที่ความสงบสุขในใจ รสมันชนะได้อย่างไร? ถ้าไม่ชนะมันจะชนะรสชาติของโลกได้อย่างไร? นี่คั่นหาคะ ปัญญาเรามี จิตใจเรามี เราคั่นหานี้คือธรรมชาติ

เรามาเสียสละกันเราก็เป็นชาวพุทธ ทาน ศีล ภavana การภavanaนี้จะยกหัวใจของเรา แล้วไม่ให้ใครมาหลอกหลวงเรา ไม่ให้ใครมาชี้นำเรา เราตัวเองของเรา ในหัวใจของเรา เอวัง