

เทศน์เช้า วันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๔

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

ศาสนาเกิดมาจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสำเร็จเป็นพระอรหันต์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดา ธรรมที่ออกมาจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงสะอาดบริสุทธิ์

แต่ในปัจจุบันนี้ ธรรมวินัยนี้สืบทอดกันมาด้วยศากยบุตร ด้วยการบวชการเรียนกันมา เวลาบวชมาเรียนถึงว่าสืบทอดศาสนา เวลาทางเหนือเขาค้ำโพธิ์ๆ เขาเอาไม้ไปค้ำโพธิ์กัน เขาได้บุญกุศล เห็นไหม มันเป็นสัญลักษณ์ไง สัญลักษณ์ของเราชาวภาคกลาง เอาลูกมาบวช เอาลูกมาบวชนี้ค้ำโพธิ์ ค้ำโพธิ์เพราะบวชสืบทอดกันมา ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนปานนี้ภิกษุเราไม่ขาดตอน ถ้าภิกษุเราขาดตอนมันจะบวชต่อกันไม่ได้

การบวชต่อกัน เห็นไหม นี่สมมุติสงฆ์ บวชขึ้นมาเป็นศากยบุตร แต่ศากยบุตรด้วยธรรมและวินัย แต่เวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา มันจะชำระกิเลสเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไป มันจะเป็นศากยบุตรด้วยหัวใจ ถ้าหัวใจเป็นศากยบุตร เห็นไหม ถ้าศากยบุตรโดยแท้โดยธรรมที่เป็นทางหัวใจแท้ มันจะไม่มีกิเลสตัดหาความทะยานอยากเจ้ออกมา นี่มันก็สืบๆ ต่อกันมา

กาลามสูตร เห็นไหม ไม่ให้เชื่อ ไม่ให้เชื่อเพราะสืบๆ ต่อกันมา แต่การสืบต่อกันมา สืบต่อมาเป็นประเพณีวัฒนธรรม ธรรมและวินัยจนเป็นประเพณีวัฒนธรรม ทำบุญกันตามประเพณี ใครมีความรู้ตามประเพณี ถ้าผิดตามประเพณีนี้ผิดๆ

ประเพณีมันก็แค่พัสดุภัณฑ์ พัสดุห่อหุ้มเท่านั้นเอง ห่อหุ้มความรู้สึกความนึกคิด สุขทุกข์มันอยู่ที่หัวใจ ถ้าสุขทุกข์อยู่ที่หัวใจ นี่พัสดุภัณฑ์ที่หุ้มห่อมา หุ้มห่อธรรมและวินัยนี้มา เราเป็นสมมุติสงฆ์ เราก็บวชเรียนกันมา ธรรมและวินัยวางสืบต่อกันมา แล้วถ้าใครประพฤติปฏิบัติเข้าไปถึงที่นั่น นั่นละถ้าอย่างนั้นแล้วมันเป็นความสะอาดบริสุทธิ์แท้

ที่พูดออกมาแล้วมันมีหลักมีเกณฑ์ของมัน แต่เวลาเราพูด อย่างไรก็ตามเราก็บอกความเห็นเราเข้าไปทั้งนั้นแหละ

ในมุตโตทัยของหลวงปู่มั่น เห็นไหม ทองคำบริสุทธิ์กับทองคำในเหมือง ทองคำก็คือทองคำ ทองคำในเหมือง เหมืองหมายถึงว่าเรายังมีกิเลสตัดหาความทะยานอยากอยู่ใช่ไหม แล้วทองคำธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทองคำทองคำมา

ทองคำก็คือทองคำ แต่มันเจือปนไปด้วยอารมณ์ความรู้สึกของเรา แต่ถ้าเป็นทองคำบริสุทธิ์ที่เขาหลอมมาแล้ว ทองคำบริสุทธิ์มันก็คือบริสุทธิ์ บริสุทธิ์ที่ไหนล่ะ? บริสุทธิ์ ถ้าพูดเป็นศากยบุตรคือโดยหัวใจ แต่ถ้ามันเป็นศากยบุตรโดยสมมุติสังข์ อย่างนี้มันก็มีเจือมาทั้งนั้นแหละ

การเจือมา เห็นไหม การเจือมาอย่างนั้นมันโทษใครไม่ได้หรอก มันโทษใครไม่ได้หมายความว่าคนเราเกิดมาทุกคนมีวิชา คือมีความไม่รู้บอกมาในหัวใจ มีความลังเลสงสัย มีความปิดกั้นหัวใจมา ถ้ามันไม่มีความลังเลสงสัย เราจะไม่มาเกิดกันหรอก สิ่งที่เกิดมา ความลังเลสงสัย อยากรู้อยากเห็นนี่พาเกิด ความลังเลสงสัยพาเกิด แต่ถ้าความรู้จริงมันไม่พาเกิดหรอก

รู้จริงแล้วจบสิ้น เกิดตาย เกิดซ้ำเกิดซาก เกิดอยู่อย่างนี้ เกิดมาทุกภพทุกชาติก็เกิดอยู่อย่างนี้ แต่ก็ยังสงสัยนะ สงสัยไปเรื่อย เพราะสงสัยนี้พาเกิด แต่ถ้าพอมันสิ้นกิเลสไปแล้ว มันไม่มีความสงสัย ไม่มีสิ่งใดเลย อะไรมันพาเกิดล่ะ? มันไม่มีสิ่งใดพาเกิด ไม่มีวิชา ไม่มีเชื้อไข มันไม่มีอะไรพาเกิด ถ้าไม่มีอะไรพาเกิดนั้นมันเป็นความจริง แต่ถ้าเรายังมีความสงสัยอยู่ เพราะมันปฏิเสธไม่ได้ว่าทุกคนเกิดมามีวิชา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารภนามา เห็นไหม เกิดที่สวนลุมฯ บอกว่า “เราจะเกิดชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย” พอชาติสุดท้ายมานี้ยังมีครอบครัว จนออกบวช พอออกบวชแล้วปฏิบัติอยู่ ๖ ปี พอคืนวันวิสาขบูชา นั่นล่ะ! นั่นล่ะรู้จริง พอรู้จริงขึ้นมาแล้วไม่สงสัยสิ่งใดเลย ไม่สงสัยสิ่งใดทั้งสิ้น ถ้าสงสัยอยู่ไม่ใช่พระอรหันต์ ไม่มีความสงสัยในหัวใจเลย แล้ววางธรรมและวินัยไว้

แต่พวกเราสงสัย ไปท่องไปจำกันมา ยิ่งท่องจำมายิ่งสงสัย ยิ่งใครท่องจำได้มาก ยิ่งเถียงได้มาก แต่เถียงจบแล้วก็กลับไปนี่จริงหรือไม่จริง ไปวิตก วิจารณ์อยู่

มันถึงเป็นประเพณีของวัดป่าเรา ครูบาอาจารย์นะท่านบอกภาวนามา ท่านจะพยายามไม่ให้พูด เพราะคำพูดเรานี้นะพูดออกไปแล้วคำพูดเป็นนาย พอคำพูดเป็นนาย คำพูดนี้มันจริงหรือไม่จริง พูดแล้วเขาเชื่อหรือไม่เชื่อ เพราะเราไม่แน่ใจ พูดไปด้วยความไม่แน่ใจ

แต่ถ้ามันแน่ใจนะ จะพูดเล่นพูดหัว พูดอะไรนี่มันมีความจริงผสมไปตลอด มันมีความจริงตลอด จะพูดเล่น พูดหยอก พูดล้อ มันมีความจริงทั้งนั้นแหละ เพราะใจมันเป็นความจริง แต่ถ้าใจมันไม่จริงนะ พูดแหม.. ตั้งเป็นทางวิชาการเลยนะ พูดแหม.. ขึ้นธรรมาสันต์เลยนะ โโกหกทั้งนั้นแหละ! โโกหกทั้งนั้น

สิ่งที่โกหกเพราะอะไร เพราะตัวเองไม่รู้ แต่เอานิทานมาแล้ว เอาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาแล้วกัน เราเล่านิทานคำกลอนกัน แล้วเราก็อ้างกันเป็นวิธีไป

นี่พูดถึงหลักของศาสนา เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วนี่ ธรรมและวินัยมันเป็นแกน เป็นหลักของพุทธศาสนา อริยสัจ.. ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นี่แกนของศาสนา แล้วสิ่งที่เกินกว่านั้น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เห็นไหม แล้วที่มันกลั่นมาออกจากอริยสัจล่ะ? คุณธรรมที่มันกลั่นออกมาจากอริยสัจ ออกมาจากอริยสัจ ๔ สิ่งนั้นของแท้ แล้วถ้าของแท้มันจะอยู่กับผู้ที่สิ้นกิเลสแล้วชั่วอายุขัย

สุอุปาทิสถนิพพาน พระอรหันต์ที่ดำรงชีวิตอยู่ สิ่งที่เกิดออกมาจากอริยสัจอยู่ชั่วอายุขัย พอท่านนิพพาน คือท่านสิ้นชีวิตไปแล้ว สิ่งนี้จะสื่อกับโลกเราได้อย่างไร มันพ้นไปจากวิญญูะ นี่กามภพ รูปภพ อรูปภพ ผลของวิญญูะคือผลของการเกิดและการตาย เรามาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นนรก เปรต ฝี อเวจี จะเป็นเทวดา อินทร์ พรหม นี่คือผลของวิญญูะ

เราเปรียบวิญญูะนี้เหมือนป้ายรถเมล์ รถเมล์คันนี้คือจิต จิตนี้วิ่งไปจอดตามป้ายป้ายนั้น.. ป้ายนั้น.. ป้ายนั้น.. จิตนี้เกิดตายแต่ละภพแต่ละชาติ รถเมล์มันวิ่งไปเรื่อยๆ จิตนี้

เวียนตายเวียนเกิดไม่มีวันดับสิ้น จนเราประพฤติปฏิบัติตามความเป็นจริง พุทธศาสนา สอนที่นี้ไง สอนถึงการกระทำ สอนถึงอริยสัจ สอนถึงความจริง

ถ้าความจริงเป็นความจริงนี้ สาธุ.. ไม่รู้อ่างไว้ก่อน จะบอกว่าถ้าไม่เข้าใจก็วางไว้ก่อน แล้วประพฤติปฏิบัติของเรา พอเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมาแล้ว อันนั้นเป็นเกณฑ์เป็นกรอบ เห็นไหม วิทยาศาสตร์นี้เป็นกรอบ สูตรทฤษฎีนี้เป็นกรอบ ต้องตามทฤษฎีนั้น

แต่เวลาเราจะทดสอบเราจะทำงาน เราต้องมีเทคนิคมีวิธีการของเราให้งานนั้น ประสบความสำเร็จ ถ้าประสบความสำเร็จแล้วมันก็เป็นกรอบอันนี้แหละ แต่ถ้าเราขึ้นที่กรอบอันนี้ก่อน การทำงานเรานี้จะล้มลุกคลุกคลาน จะมีการขัดแย้งกันไปตลอด พอทำแล้วประสบความสำเร็จมันก็ไม่สวยงาม แต่เราทำตามความเป็นจริง เห็นไหม ปฏิบัติ ปฏิเวธ

นี่พูดถึงแก่นของศาสนานะ เราเป็นชาวพุทธ เราทำบุญกุศลของเราเพื่อฟังธรรม ฟังธรรมคืออะไร ฟังธรรมเพื่อเตือนเรื่องชีวิตของเราเท่านั้นแหละ ธรรม! ธรรมเข้ากับความรู้สึกนึกคิด ธรรมเข้ากับหัวใจ เวลาสุข เวลาทุกข์มันอยู่ที่ใจ แต่เวลาเราแสวงหา มันขับเคลื่อนออกไปจากใจ มันส่งออกไปแสวงหาสิ่งที่ว่ามันจะได้ความสุข ทุกคนต้องการความมั่นคงของชีวิต แต่ชีวิตนี้ไม่มีใครมั่นคงเลย

“ชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุด”

คนเราถ้าถึงที่สุดแล้วต้องพลัดพรากจากชีวิตนี้ไป ชีวิตนี้ ความมั่นคงต่อเมื่อประพฤติปฏิบัติจนอุปสรรคคือความมั่นคง ความมั่นคงคือคืออุปสรรค โสดาบันได้ ขาหนึ่ง สกิทาคามีได้ ๒ ขา อนาคามีได้ ๓ ขา ถึงที่สุดพระอรหันต์ได้ ๔ ขา เห็นไหม ๔ ขามั่นคงไม่มีการขยับเขยื้อน

นี่ใจความมั่นคงต่อเมื่อเราประพฤติปฏิบัติ มันคงมันมั่นคงที่หัวใจนี้ เราควัดดูสิ่งของสี่ ทุกอย่างมันต้องแปรสภาพหมด ไม่มีอะไรคงที่ จะขนาดไหนมันก็เปลี่ยนสภาพของมัน แต่เวลามันเป็นโสดาบัน ถึงมันจะเปลี่ยนก็ ๓ หนเท่านั้น ถ้าสกิทาคามี ๓ หนเท่านั้น เป็นพระอนาคามีนะ เกิดบนพรหมหนึ่งเดียวแล้วถ้าสิ้นกิเลสแล้วมันไม่เปลี่ยนแปลง มันแน่นอนของมัน

สิ่งที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง สิ่งที่ไม่มีการเคลื่อนไหว สิ่งที่ยังคงที่มันมีความสุขขนาดไหน แต่ที่มันทุกข์อยู่นี้เพราะอารมณ์มันเปลี่ยนแปลง ทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลงหมด นี้พูดถึงแก่นของศาสนา

แต่เรามาทำบุญกุศลกันอยู่นี้ เราทำบุญกุศลเพื่อเป็นเสบียงกรังไง เราทำบุญกุศลเพื่อเสบียงกรัง เพื่อบุญกุศล ถึงจะเกิดนะคนมีอำนาจวาสนาบารมีเกิด เกิดแล้ว เห็นใหม่ คูสิ เวลาครอบครัวนะลูกคนนี่เกิดแล้วกิจการรุ่งเรือง ทุกอย่างดีขึ้น ลูกที่ดี อภิชาติบุตร ส่งเสริมพ่อแม่ ลูกที่ดีเวลาเกิดก็มีบุญพาเกิด ไม่ให้บาปพาเกิด

เวลาบาปพาเกิดนะ เกิดเป็นมนุษย์มีอริยทรัพย์ เห็นใหม่ แต่เวลาบาปพาเกิด ปาก กัดตีนถีบ ทุกข์ๆ ยากๆ ดูสังคมโลกสิ เกิดมามีโรคประจำตัวมา เกิดมามีแต่ความทุกข์ ความยากมา เกิดเหมือนกัน เห็นใหม่ พระพุทธเจ้าบอกว่า

“คนเราจะดีจะชั่วอยู่ที่การกระทำ ไม่ใช่อยู่ที่การเกิด”

เพราะการเกิดเป็นมนุษย์นี่มันเป็นอริยทรัพย์แล้ว แต่ถ้าคนมีเสบียงดี เกิดมามีความสุขร่มเย็นเป็นสุข มีความสุขสบายพอสมควร แต่ก็ทุกข์ในหัวใจนั่นแหละ แต่ถ้าเกิดมาด้วยความทุกข์ นี่มันก็ทุกข์มา ทุกข์จนเจ็บใจ แต่ถ้าการกระทำมันดี เห็นใหม่ การกระทำที่เป็นคุณงามความดี เราทำบุญกุศลกันเพื่อเป็นเสบียงกรัง เป็นเสบียงของเราไปอนาคต

อนาคตนะ เขาบอกว่า “ศาสนานี้เขียนเสียให้ว้ากแล้ว แหม.. อนาคตจะตกรอกอเวจี อู้อี้.. เขียนเสียตัวใหญ่ ก้าวไปหมดเลย” คนกลัวมันเป็นวัฒนธรรม วัฒนธรรมของชาวพุทธนะ เขาไม่ทำบาปอกุศลกัน เขากลับตกรอกอเวจี เห็นใหม่ วัฒนธรรมนี้ ความกลัวทำให้เราไม่ทำสิ่งนั้น กฎหมายบังคับได้ต่อเมื่อทำความผิดนะ แต่ถ้าเป็นศีลธรรม จริยธรรม มันควบคุมหัวใจได้นะ

การควบคุมหัวใจ กฎหมายควบคุมไม่ได้หรอก กฎหมายควบคุมแต่การว่าใครทำผิดแล้วก็ตัดสินไปตามกฎหมาย แต่ศีลธรรม จริยธรรม ควบคุมให้หัวใจนี้อยู่ในร่องในรอย เห็นใหม่ นี่เขาว่า “เขียนเสียให้ว้ากแล้ว” แต่ถ้าเรากลัวแล้วเราไม่ทำสิ่งที่จะให้ผลในสุคติ ปัจจุบันทำความดีนะมันต้องได้ผลแน่นอน.. ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ช้าหรือเร็ว ให้ผลเด็ดขาด!

พุทธศาสนาสอนที่นี่ สอนเรื่องกรรม เรื่องการกระทำ นี่เขาบอกมีกรรมๆ แล้วเราไม่มีกรรมติดกันบ้างเลยหรือ? เราเกิดมานี้ทำแต่ความชั่ว ไม่เคยทำความดีมาเลยหรือ? เราก็ทำความดีกันมานะ ถึงมันจะทุกข์มันจะยาก กรรมชั่วให้ผล กรรมดีก็ต้องให้ผลกุบ้างดีชั่วหรือเร็ว ทุกคนไม่เคยทำแต่ความไม่ดีมาทั้งชีวิต แต่เวลามันผิดพลาด ทำสิ่งใดมาให้ผลนะ มีขันติ! มีขันติ มีความอดทนผ่านวิกฤติอันนี้ไป

เราไม่ทำความชั่วมาตลอดหรอก เราก็ต้องทำบุญกุศลของเรา ถ้าเราไม่ทำบุญกุศลของเรามา นะ เราจะไม่มีจิตใจอย่างนี้ จิตใจการฝึกใฝ่ใฝ่รู้ในพุทธศาสนา ศาสนาสอนที่ไหน ศาสนาสอนถึงการเกิดและการตาย สอนถึงจิตใจ ถ้าจิตใจเรายังฝึกใฝ่อยู่กับพุทธศาสนา ศาสนาธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนเข้ามาที่หัวใจ เห็นไหม ศิลป์ศิลปคดีของใจ สมาธิก็เกิดจากใจ ปัญญาที่เกิดจากใจ แล้วพอเกิดจากใจ แล้วก็มาแก้ไขใจ ถ้าไม่เกิดจากใจ เกิดจากสมองใจ

ในปัจจุบันนี้เรื่องของโลก เห็นไหม ผลของวิญญูะคือชีวิต เกิดมาเป็นมนุษย์ก็มีสมองใหญ่กว่าสัตว์ มนุษย์มีความถือทะนงตนว่ามนุษย์นี้เป็นสัตว์ที่ประเสริฐ ฉลาดกว่าสัตว์เครื่องจาน แต่สัตว์เครื่องจานบางตัวมันยังทำคุณงามความดีนะ เวลาเกิดมานี้มันค่าเท่ากันด้วยความเกิด เกิดเป็นสิ่งใดก็คือการเกิด แต่เราเกิดมาแล้วเราพบพุทธศาสนาแล้วเรามีความสนใจ มีความสนใจนะ เราได้ไขว่คว้า

คนเรานี้ไปทำงานด้วยมือ เราทำงานด้วยใจ สติปัญญามันคิด มันนึก มันไขว่คว้าเข้ามาที่หัวใจ หัวใจมันไขว่คว้านะ หลวงตาท่านถามบ่อย

“เกิดมาในพุทธศาสนา จะมีอะไรคิดไม่ติดมือ ติดหัวใจเราไปบ้าง?”

เราจะมีอะไรคิดไม่ติดมือ ติดใจเราไปบ้าง เราฝึกสติ เราฝึกสมาธิ เราจะได้สมบัติคิดไม่ติดมือเราไป เราพิจารณาจนเกิดปัญญาขึ้นมา เห็นไหม นี่ภาพประทับใจ ความประทับใจ เราทำงานด้วยหัวใจ เคนจงกรม นั่งสมาธิภาวนานะ เคนจงกรมจนขานี้ปวดเมื่อยไปหมดเลย เราก็ไม่ได้ทำเพื่อร่างกาย ไม่ได้ทำเพื่อหัวเข่า เพื่อเท้า เพื่อต่างๆ เราทำเพื่อให้ใจสงบ

เรานั่งสมาธิภาวนาก็เพื่อบังคับใจให้นิ่ง เห็นไหม แม้แต่กายเคลื่อนไหวเราก็ทำงานเพื่อใจ แต่พอจิตมันสงบแล้วเกิดปัญญาขึ้นมา หัวใจมันทำงานขึ้นมาจะมหัศจรรย์มาก จักรมันเคลื่อนนะ กงจักรนี้เวลามันเคลื่อนมันทำลายคนอื่นไปหมดเลยนะ มันฟันไปหมดเลยนะ

ธรรมจักรมันเคลื่อนนะ คำริชอบ งานชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ สติชอบ สมาธิชอบ ความชอบธรรมที่มันเกิดขึ้นมาแล้วมันหมุนอยู่ในหัวใจ ดูปัญญามันเกิดสิ เวลาปัญญามันเกิดที่ใจ ภาวนามยปัญญามันเกิด จักรมันเกิด ธรรมจักรมันเกิดแล้วมันหมุนเข้ามา มันทำลายอวิชา มันทำลายกิเลส มันไม่ใช่กงจักร

ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ความรู้สึก เห็นไหม นี่กงจักร.. คิดแล้วมีผลตอบสนองอย่างไร? ใครคิดนะ คิดโครงการบริหารจัดการ จักรมันเคลื่อนแล้วนั่นนะ เคลื่อนให้ร้อนประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จ รุ่มร้อนไปหมดเลย แต่! แต่คนเกิดมามีปากมีท้อง มันต้องมีหน้าที่การงาน การทำหน้าที่การงานตามความสมควร นั่นไม่ใช่กิเลส ตัณหาความทะยานอยากคือสิ่งที่ปรารถนามากกว่านั้น ต้องการแล้วไม่ได้ตั้งใจ อันนั้นถึงเป็นตัณหาความทะยานอยาก

นี่ฟังธรรม เราเกิดมาทำบุญกุศลเพื่อเป็นบารมีของเรา แล้วถ้าประพฤติปฏิบัติเข้าไปแล้ว เรามีสิทธินะ เรามีสิทธิ ถ้าใครยังมีหัวใจ ยังมีความรู้สึกนี้ เวลาเป็นอริยมุนีนะ เป็นโสดาบัน เป็นสกิทาคามี เป็นอนาคามี มันเป็นที่ใจ มันไม่ใช่เป็นที่ตำแหน่งหน้าที่ มันไม่ใช่เป็นที่ยศถาบรรดาศักดิ์

โลกธรรม ๘ มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ ติฉินนินทาเป็นธรรมะเก่าแก่ แต่สังขธรรมเป็นธรรมะสดๆ ร้อนๆ ทุกข์ก็ทุกข์ร้อนๆ สุขก็สดๆ ร้อนๆ ปฏิบัติในหัวใจขึ้นมาจะเป็นสมบัติของเราเอวัง