

เทศน์เช้า วันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๙

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

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

ตั้งใจฟังธรรมะ ธรรมะนี้มันกดกิเลสในหัวใจของตนให้มันเบาลง ถ้ากิเลสในหัวใจของ
ตนมันพุงขึ้นมา เวลาอารมณ์ชั่ววูบๆ เสร็จแล้วก็เอาพวงมาลัยไปขอขมาเขาตลอด

เราตั้งใจของเราไว้ ทาน ศีล ภาวนา ถ้าเรารู้จักเสียสละทาน จะเล็กจะน้อยก็แล้วแต่ ไม่
ต้องมากหรอก จะเล็กจะน้อยก็แล้วแต่ ฝึกหัวใจของตน ถ้ามันเสียสละของมันได้นะ มันจะเห็น
คุณค่าของมัน

ทาน ศีล

ศีลคือความปกติของใจ ที่เราทุกข์เราร้อนกันอยู่นี้ก็เพราะหัวใจเรามันดิ้นรนไป ไซ้ คนเรา
มีความจำเป็นต้องใช้ปัจจัย ๔ คนเรามีความจำเป็นต้องอาศัยเพื่อดำรงชีวิต แต่ดำรงชีวิต ถ้ามี
สติปัญญาขึ้นมา มันจะทุกข์จนเข็ญใจขนาดไหน ก็เราสร้างเวรสร้างกรรมของเรา

สิ่งที่เรามีสติมีปัญญาขึ้นมาให้หัวใจมันสงบสุขร่มเย็นขึ้นมา มันจะทุกข์จนเข็ญใจ มันก็มี
ความสุขความสงบของมัน แล้วถ้ามันเจริญอกงามขึ้นมา เพราะเรามีสติปัญญา เราสร้างแต่
คุณงามความดี เราไม่ตามกิเลสไป ทำให้มันผิดกฎหมาย ทำให้มันมีปัญหาขึ้นมากับชีวิต ให้มัน
เป็นภาระรุงรังตลอดไป นี่ถ้ามีศีล

ฝึกหัดภาวนาๆ ขณะที่เราทำสิ่งใด เราหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโอ หลวงปู่ฝั้น
ท่านพูดไว้เลย “อย่าหายใจทิ้งเปล่าๆ”

ทั้งที่ลมหายใจนี้มีคุณค่ามากนะ เวลาหมอบจับชีพจรอย่างนี้ หมอดูความเข้มแข็งของ
สุขภาพกาย ลมหายใจ หายใจทิ้งเปล่าๆ ทั้งๆ ที่มันมีคุณประโยชน์กับชีวิต ทั้งๆ ที่มันเป็นสิ่งมี
ความจำเป็นกับชีวิตนี้ไง แต่หายใจทิ้งเปล่าๆ หายใจทิ้งเปล่าๆ เพราะเราไม่มีสติกำหนดลม
หายใจนั้นไง

ถ้าเรามีสติกำหนดลมหายใจนั้นนะ มันล้างหน้าไฟเลย ล้างอารมณ์เลย แล้วตั้งต้นกันใหม่

ถ้ามีสตินะ แล้วตั้งต้นกันใหม่ ตั้งต้นใหม่ก็เริ่มฟื้นฟูสติของเรามาไง มันมีคุณประโยชน์อย่างนี้ มันมีคุณประโยชน์กับชีวิตของเราไง แต่เราไม่เห็นคุณประโยชน์ของมัน มองข้ามไปหมด

เวลาไปหาหมอ สิ่งแรกเลย วัดความดัน ตรวจความปกติใจ

ไฉนถ้าเรามีสติของเราขึ้นมา ทาน ศีล ภาวนา

ทานนะ ไม่ต้องไปทำอะไรเลย อนุโมทนาไปกับเขา เห็นเขามีความสุข เห็นเขามีความรื่นรมย์ อนุโมทนาไปกับเขา เขาได้สร้างบุญสร้างกุศลมาเนาะ อนุโมทนาไปกับเขา แล้วเราก็มีสติด้วย

ถ้าเขาขาดสติ เขามีความสุขของเขา ชีวิตของคน มันไม่มีใครทำคุณงามความดีทั้งหมด และทำความชั่วมาทั้งหมด ชีวิตของเราลุ่มๆ ดอนๆ มาตลอดทั้งชีวิต เดียวมันก็ดี เดียวมันก็ร้าย อารมณ์เดียวมันก็พลุ่งพล่าน อารมณ์เดียวก็ควบคุมมันได้

ชีวิตก็เหมือนกัน ถ้าเขามีความสงบสุขของเขา ถ้าเขาประมาทเลินเล่อชีวิตของเขา เดียวเขาก็จมทุกข์เหมือนเรา เขาเห็นมีความสงบสุข เราก็อนุโมทนาไปกับเขา ถ้าเขามีสติมีปัญญา รักษาชีวิตของเขาไปได้ ชีวิตของเขาก็มีความสงบตลอดไป ถ้าเขามีความผิดพลาดของเขา เดียวเขาก็มีปัญหาชีวิตของเขา เขาก็ทุกข์เหมือนเรานี่แหละ

นี่ไง สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง

เรามีสติมีปัญญากับเรา เรามีความปกติสุข มีความปกติสุขแล้วนะ ถ้ามีสติปัญญา เราแก้ไขได้ทั้งนั้นนะ

เวลาฝนตกมันรุนแรง แล้วบอกว่า ทำเท่าที่มีความจำเป็น อะไรจำเป็นก็ทำสิ่งนั้นก่อน

สิ่งใด ถ้าฝนมันจะตกซ้ำซ้อนมา ให้ออกชยะที่มันไปปิดปากท่อนะ ให้เอาออกเสียก่อน แล้วเรื่องอื่นตามทีหลัง สุดท้ายแล้วมันก็ร่มเย็น สุดท้ายแล้วมันก็บอก เหนื่อยไหม เหนื่อยลำบากไหม ลำบาก แต่มีศีลมีธรรม มีสบายใจ

เวลาทางโลก เข้าๆ ขึ้นมาเขาไปวิ่งกัน ไปออกกำลังกายกันเหนื่อยไหม เหงื่อไหลไคลย้อยทั้งนั้นเลย เขาทำทำไมล่ะ เขาทำเพื่อสุขภาพกายของเขา

ไฉนเราทำทำไม เราก็ทำเพื่อสุขภาพจิตของเราไง แล้วสุขภาพจิตเราปกติไฉ

มันเป็นเรื่องธรรมดา ถ้ามันไม่มีฤดูกาลไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นมา ไม่มีฤดูฝน ฤดูหนาว ฤดูร้อน เราจะทำอะไรได้นานๆอย่างไร เราจะไม่มีอาหารที่ไหนมากิน แล้วเวลาขาดแคลนอาหารขึ้นมาก็ตีโพยตีพาย ตีโพยตีพายจะเอาแต่ความพอใจของตน

แล้วความพอใจของตน นั่งกระดิกเท้าอยู่นั่นละ แล้วชีวิตนี้ขงงาม นั่งกระดิกเท้านี้แหละ ปัจจัยเครื่องอาศัยลอยมาเต็มไปหมดเลย เอ็งสร้างบุญอะไรมา เอ็งทำอะไรของเอ็งมา

แต่ของเราไม่ใช่ เราอยู่กับโลกความเป็นจริงไฉ

เราฟังเวลาเขาถามเขาถามพระพุทธานุชาสนา “มันก็เป็นกรรมเก่า ต้องยอมจำนน”

ไม่ใช่ ไฉกรรมเก่ามันส่วนกรรมเก่า ถ้าเรามีสติปัญญาขึ้นมา เราไม่ทุกข์ต่างหาก ถ้ามีไปเชื่อมันยุมันแหย่นะ เอ็งก็ขาดแคลนอยู่อย่างนั้นละ แล้วก็ตีโพยตีพาย แล้วก็ทำผิดกฎหมาย แล้วก็จะเอาชนะคะคานเขา

แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร

แพ้เป็นพระ พระต้องมีสติปัญญา มันถึงควบคุมหัวใจของมันเป็นพระขึ้นมาได้ พระผู้ประเสริฐภายในหัวใจของตน

อย่าดูแคลนความนิ่งอยู่ของพระอริยเจ้า

พระอริยเจ้าเขาเห็นแจ้งพล่งพล่านแล้ว แล้วท่านก็เห็นอารมณ์ของท่านเองด้วย ไฉนั้นมันบ้า เราอย่าไปบ้าตามเขา เราเคยบ้าอย่างนั้นมาก่อน เราเคยขาดสติปัญญา แล้วอารมณ์พล่งพล่านอย่างเขา ตีหัวหมา ด่าแม่เจ๊ก อวดอ้างว่าตัวเองเป็นนักเลง

นักเลงสวะ

นักเลงที่แท้จริง เห็นไหม เวลาเขาเกิดศึกสงคราม พลีชีพเพื่อชาตินั้นนะ เขายังกระสุน
สาธิตกระสุนไปอย่างกับท่าฝน เดินเข้าไปยิงกับเข้า เดินเข้าไปหาเขา อย่างนั้นต่างหาก ไม่ใช่ตีหัว
หมา ด่าแม่เจ้าแล้วตัวเองยิ่งใหญ่

ไอ้ที่เขาพลีชีพเลย เขารู้ว่าต้องตาย แต่ทำไมเขาเดินเข้าไปได้ละ แล้วเขาไปแก้ไขวิกฤติ
ให้ชาติ แก้วิกฤติให้สังคม เห็นไหม นี่เวลาเขาทำของเขา เขามีสติปัญญาของเขา เขาไม่ยิ่งใหญ่
เหมือนมึงหรอก นั่งกระดิกเท้า ทุกอย่างมาเอง

เงินจ้างฝีมือไม่แบ่งได้ เงินซื้อได้ทุกอย่าง มันก็เป็นเพราะสังคมอย่างนั้นไง

สังคมที่เขาไม่มาตรฐานนะ เงินนะเวลาขึ้นมา เขายิ้มๆ เลย ที่บ้านฉันมีมากกว่าเธอเยอะ
เลย แต่ฉันไม่อวดรวย ที่บ้านฉันเงินเป็นฟอนๆ ที่บ้านฉันทุกอย่างมีพร้อม แต่ฉันใช้ชีวิตปกติ
ธรรมดา มองว่าฉันขาดแคลน เอาเงินมาฟาดหัว โห! สยดตายอย่างนี้หรือ แล้วถ้าเรามีสติ เรามี
สติมีปัญญาในสังคม เราดูแลสังคมของเราไป

เรามาวัดมาว่า เราเสียสละนี่ก็ทานแล้ว บุญกิริยาวัตถุ จะอยู่อย่างสุขสบายอย่างไรก็ได้
จะเอาอะไรเสียสละเพื่อความสนองตนหาตัวเองอะไรก็ได้ สละ สละ เราเสียสละ เราจะฝึกหัด
จิตใจของเราให้เข้มแข็ง

จิตใจของเราเข้มแข็งนะ รถจะติด น้ำจะท่วม ยิ้มๆ มันเป็นอย่างนี้ เพราะทุกคนมันเห็น
แก่ตัว มันปลูกบ้านสร้างเรือนขึ้นมาไปขวางทางน้ำ ไอ้คนมักง่ายมันก็ทิ้งขยะตามแต่ความพอใจ
ของมัน แล้วเวลาน้ำท่วมขึ้นมามันก็มาตีโพยตีพาย

กัฏฐิโพยตีพายพฤติกรรมของพวกมันนั่นแหละ พฤติกรรมของพวกมันทำสิ่งนี้ให้เกิดขึ้น
เวลาทำสิ่งนี้ให้เกิดขึ้นมาแล้วกัฏฐิโพยตีพาย แต่เรามีสติไง เราก็อยู่ในสังคมนี้ ถ้าเราฝึกหัดของ
เรา ศีล สมาธิ เราฝึกหัดให้หัวใจเราเป็นปกติสุข เราจะพลิกฟ้าคว่ำดินสังคมไม่ได้หรอก

สังคม สภาพธรรม เขาเกิดมาด้วยสภาวะที่เป็นทวิภูมิฐานะ จริตนิสัยเขาเป็นอย่างนั้น เอา
สะดวง เอาสบาย เอาการเห็นแก่ตัวเป็นที่ตั้ง

ผู้ที่เขาจะมาฟื้นฟูธรรมชาตินี้ เอ็งทึ๊งๆ เขาเดินเก็บให้ เขาเดินเก็บให้ ถ้ามีสติปัญญา
นั้นนะเขาตอบหน้าไม่รู้ตัวนะนะ เขาตอบหน้าว่าเอ็งเป็นคนชั้นเลว ดีแต่เฟอเนเจอร์ภายนอกเท่านั้น

แหละ แต่หัวใจมันเงว มันได้ทำแบบนั้น ของเราเป็นคนทุกข์คนจน ถือถูกด่าเก็บขยะ เอ็งทิ้งเลย
เดี่ยวถูกเก็บเอง มันตบหน้าๆๆ ยังไม่รู้ตัว เพราะจิตใจมันด้าน

หัวใจที่ติดด้านมันทำให้ชีวิตนี้เศร้าหมอง ทำให้ชีวิตเราทุกข์เรายาก แล้วมันบีบคั้นหัวใจ
เราเองไง เพราะมันเคยตัวจนชินชาหน้าด้าน แล้วพอไม่ได้สิ่งใดก็ตีโพยตีพาย เพราะมันไม่ได้สิ่ง
ที่มันพอใจ มันตีโพยตีพายมันก็ตอกชกตัว เฮ้ย! ใครทำมันวะ มันทำตัวเองทั้งนั้น

แต่เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เรามีรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาเรากราบไ้ ปัญญาคุณ เมตตาคุณ กรุณาคุณ
ของท่าน อยากปรารถนาให้โลกมีความร่มเย็นเป็นสุข แต่โลกเขามีสติปัญญามากน้อยแค่ไหน
ละ เขาเป็นอย่างนั้นไม่ได้

ฉะนั้น เวลาในพระไตรปิฎก เทศน์มรณวาสก็อย่างหนึ่ง อนุปฺพุทฺธิกา ให้เขาฝึกหัด
เสียสละทำทานเพื่อกลิ่นของศีลกลิ่นของธรรม เพื่อชีวิตของเขาเท่านั้น แล้วถ้ามีอำนาจวาสนา
ให้มีศีล ให้ทำความสงบของใจเข้ามา

พอความสงบของใจเข้ามาแล้ว คนที่ทำสมาธิเป็นแล้วมีสติมีปัญญา มีอำนาจวาสนา
หยุดนิ่งเลยนะ โอ้โฮ! ความสุขมันหาได้ในตัวเราทั้งนั้นนะ กายกับใจนี้ แต่เราก็พลุ่งพล่านไป
ยศถาบรรดาศักดิ์ โลกธรรม ๘ มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ

แต่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราอยู่โคนไม้ อยู่มาอยู่กับกุ อยู่มาอยู่กับ
กุ อยากมีความสงบสุขมาก สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี แล้วอยากอยู่ผู้เดียว

หลวงตาท่านพูดประจำ ความปรารถนาคืออยากอยู่คนเดียว อย่าให้ใครมากวน

แต่สังคัมก็กวนมากมาย มากมายเพราะท่านได้สร้างอำนาจวาสนาบารมีมาอย่างนั้น
เวลาท่านสร้างบุญสร้างกรรม เห็นไหม เพราะนั่นสายบุญสายกรรมของเราถึงเชื้อฟุ้งเรา ถ้าไม่ใช่
สายบุญสายกรรมของเรา มันก็โจมตี มันก็ถากถาง มันก็ทำลายทั้งนั้นนะ

โลก เหียญมีสองด้านทั้งนั้น โลกมีทั้งดีและชั่วไง แล้วเราอยู่ระหว่างที่เราจะมาฝึกหัดตัว
ของเราเองนี่ไง

สังคมจะดีจะชั่ว เราก็อยากปรารถนาให้สังคมร่มเย็นเป็นสุขทั้งนั้นนะ เราเกิดในสังคมที่
ดีงามทั้งนั้นนะ เราอยากให้เกิดมาสังคมที่มีความสงบสุข สมณะชีพราหมณ์จะได้ฝึกหัดปฏิบัติ
เราจะได้มีโอกาสได้ฝึกหัดปฏิบัติใน

แต่เวลาสังคมร่มเย็นเป็นสุข แล้วใครจะได้ผลล่ะ มันก็ยุมันก็แยง ดึงฟ้าต่ำ ตีหินแตก
แยกแผ่นดิน ทำอะไรเพื่อความแสวงหาผลประโยชน์ของเขาทั้งนั้นนะ

โอ้เรา เราก็เป็นยุคเป็นสมัย สหชาติ ใครเกิดร่วมสมัยกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้ามีบุญมีกุศลมาก เพราะอะไร เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเล็งญาณเลยนะ เราจะ
เข้าญาณองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบ้างหรือไม่ มันมีอำนาจวาสนา แต่ชีวิตมันสั้น ต้องไป
เอาคนนั้นก่อน แล้วมีเยอะไปหมดเลย จนนางนวลเหลือเลยละ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารถนาหรือสัตว์นสัตว์ แล้วเราเกิดยุคใครล่ะ เราเกิด
ที่ยุคสังคมร่มเย็นเป็นสุข เราเกิดมา เราถูกรอบข้างประเทศไทยสิ ประเทศไทยไหนบ้างที่สงบร่มเย็น
เหมือนประเทศไทย จนคุณไม่ไ้คิดว่าไม่เคยเป็นทาสใครแล้วกันแหละ ไม่เคยเป็นเมืองขึ้นของ
ใครทั้งนั้นแหละ

แต่ผู้นำ หัวหน้าที่พาชาติรอดพ้นมาได้ เอ็งไม่ได้ซาบซึ่งบุญคุณเขาบ้างเลยหรือวะ เอ็ง
ได้มาเกิดในประเทศนี้ เอ็งจะเอาความสงบสุขในตัวของเอ็งคนเดียววนั้นนะ แล้วคนรอบข้างมัน
ทุกข์มันยากอย่างนั้นหรือ

นี่ไง เราถึงมีทานไหม ทานคือการเสียสละ มันจะเอารัดเอาเปรียบ มันจะเห็นแก่ตัว มันจะ
ขูดมันจะรีด ประเดี่ยวกฎหมายเล่นงานมันเอง เราสังคมที่มีความสงบสุข เขาคุ้มครองดูแล เวลา
บ้านเรา ลูกหลานฝากใครไว้ก็ได้ ลูกหลานในหมู่บ้านเรามีแต่ความปกติสุข มันไม่มีสิ่งใดเขาจะ
มายุย้งตะแคงรั้วให้เราขัดแย้งกันได้ เรามีความปกติสุข มีอะไรเข้ามาผิดหูผิดตา สังคมเราคอย
กลั่นกรองดูแล เราก็มีความสุขไหม

เราเกิดในที่ไหนล่ะ

เราเกิดในประเทศไทย มีศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ หัวใจของเราให้เป็นพุทธะ แล้วเราฝึกหัดของเราขึ้นมา เกิดมาทั้งชีวิตมันได้เห็นหมดนะ ทั้งดีและชั่ว ได้เห็นสังคมมาทั้งนั้น แล้วเราเลือกเอา เราจะเอาอะไร แล้วจากภายนอก ภายในด้วย

ภายนอกก็ยิ้มๆ อะไรก็ได้ อย่าไปขัดอย่าไปแย้ง อย่าไปซักคึกเข้าบ้าน อย่าไปหาศัตรู แต่จิตใจเราต้องเข้มแข็ง อย่างนี้ไม่เอา เอาอย่างนี้ เอาคุณงามความดี เอาอย่างองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอน

เห็นไหม เหมือนกับเอาเงินฟาดหัวนะ ไปเห็นเขาปกติสุข เอาเงินจะไปให้เขา

ไม่รับค่ะ ที่บ้านดิฉันมีเยอะกว่านี้อีก

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าหัวใจเราปกติสุขไป ใครจะมายุใครจะมาแหยะ ใครจะมาทิ่มมาตำ อย่งไรนะ นั่นอยู่ภายนอก เพราะเรามีสติ ฝึกหัดไว้

เรามีสติแล้วมาเทียบเคียงแต่ละอารมณ์ที่กระทบ แต่ละเหตุการณ์กับชีวิต แล้วมันกระทบกับชีวิตของเรา แล้วเราดำเนินชีวิตของเราให้สมฐานะที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา มีโอกาสได้สิ่งที่ว่าสิทธิ บุญกิริยาวัตถุ สิทธิเสรีภาพที่จะทำสิ่งใดก็ได้ที่ไม่ผิดกฎหมาย เรายังเสียสละมานั่งสมาธิ อยากจะเอาความสงบสุข ก็ต้องฝึกหัด

หลวงตาท่านสอนไว้ เริ่มต้นต้องบังคับ มันไม่ยอมทำ เราต้องทำ มันจะชวนไปเที่ยวที่ไหน จะชวนไปรู้ไปเห็นอะไร ไม่ไป

เราอยู่กับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อยู่กับพุทธะ พุทธโงๆ จนตัวเองเป็นพุทธโง่เสียเอง โอ้โฮ! แล้วกว่าจะได้มาเราจะต้องลงทุนลงแรงขนาดไหน มันก็อยู่ที่อำนาจวาสนา ขีปปาทิปัญญา ผู้ที่ปฏิบัติง่ายรู้ง่ายเขาได้สร้างบุญกุศลของเขา มา อย่าไปคิดตลกตึกอะไรกับเขา ขออนุโมทนาไปกับเขา ให้เขามีบุญกุศล

ใจของเราถ้ามันได้บ้าง มันก็เป็นความปกติสุขของเราไง มันก็จะลง อตุตา หิ อตุตโน นา โถนีแหละ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ตนฝึกหัดสติปัญญาของตน ตนฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาให้เป็นสัมมาทิฐิถูกต้องชอบธรรมในใจของตน มันจะเทียบได้เลยกับไอ้พวกมิจฉาทิฐิ ไอ้พวกลัทธิความเชื่อร้อยแปดพันเก้า ศาสนาผี ศาสนาอ่อนวอนขอ ไปถามอะไรได้ผลประโยชน์ทั้งหมด

ไอ้เราไม่ใช่อย่างนั้น เรามีศีลมีธรรม แล้วขยันขันแข็ง มีสติมีปัญญาของเรา เราทำเพื่อหัวใจของตน ทำเพื่อความสงบสุขให้สมกับคำว่า “เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นอริยทรัพย์” หาอริยทรัพย์ หาทรัพย์ที่เป็นศีลเป็นธรรม

หลวงตาท่านเน้นย้ำตลอด “พระไม่ทรงศีลทรงธรรม ใครจะทรง”

มันต้องมีสัจจะ มีความซื่อสัตย์ มีศีลมีธรรม พระต้องทรงศีลทรงธรรม เราก็จะฝึกหัดของเรา หัวใจให้เป็นพุทธะ ให้เป็นพระในหัวใจของเรา

เราจะเป็นเพศอะไรก็ได้แล้วแต่ ให้หัวใจของเราเป็นเพศพระ เพศที่มีความสมบูรณ์ในตัวของตัวเอง ในเพศที่มีสติมีปัญญารักษาจิตของเรารอด

อดตา หิ อดตโน นาโถ ไม่ใช่การเห็นแก่ตัว การเห็นแก่ธรรม การเห็นแก่ชีวิตของตน การเห็นสิ่งมีชีวิต จิตของเรามีคุณค่าที่สุด เอวัง