

เทศน์เช้า วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๔๗

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

วันนี้วันพระ ถิ่นนี้ภาวนานะ เวลาวันพระ พระพุทธเจ้าให้วันพระวันโกน วันโกนนี้เตรียมแล้ว โบราณถ้าวันโกนนี้เตรียมทำบุญ วันพระเตรียมทำบุญเพื่ออาหารของใจ เวลาอาหารของกาย เราหาอาหารทานกัน เห็นไหม ที่ไหนอร่อยเราก็จะไปกินที่นั่น ที่ไหนอร่อยเราก็จะไปหาที่นั่น ถ้ามันถูกปาก มันพอใจ มันมีความสุข ความสุขของใจนะ

แต่อาหาร คุณอากาศ ถ้าเมื่อก่อนวิทยาศาสตร์ยังไม่เจริญ เราก็ว่าอาหารนี้สำคัญที่สุด ร่างกายถ้าไม่ได้อาหารมันต้องตาย อากาศ ถ้าเราไม่ได้หายใจแค่ ๑๐ นาที ๒๐ นาที สมองตายหมดแล้ว แล้วสมองตาย อย่างอื่นมันก็จะตายตามไป อากาศนี้หายใจ อากาศ สิ่งที่เรามองไม่เห็นเลย แต่มันมีความจำเป็นมากกับร่างกายของมนุษย์ แล้วความรู้สึกของใจละ ถ้าใจมีความรู้สึกนะ มันละเอียดอ่อนยิ่งกว่าอากาศอีก แล้วเราจะเข้าไปเห็นได้อย่างไรว่าความรู้สึกของเราเป็นอย่างไร

เวลาเราทุกข์กัน เราทุกข์จากความรู้สึก ถ้าอาหารเราไม่พอใจหรืออาหารไม่ถูกปากเรา เราก็ไม่พอใจ สิ่งใดๆ ที่มันขัดใจมันก็ไม่พอใจ จากรูป รส กลิ่น เสียง ภายนอกใจ แต่ความเห็นจากภายในนี้ เราไม่เห็นสภาวะสิ่งนั้น เราเห็นแต่เรื่องของโลก วิทยาศาสตร์นี้พิสูจน์ได้ ความเห็นเป็นไปพิสูจน์ได้ แต่เวลาเกิดเวลาตายมันก็พิสูจน์ได้ แต่มันก็ไม่เชื่อ

เวลาเกิดเวลาตาย เกิดมาแล้วก็ชาติหนึ่ง ตายแล้วก็สูญไป สูญไปนะ แม้แต่จิตใต้สำนึกนี้มันก็เชื่ออยู่ จิตใต้สำนึก แต่กิเลสมันปิดบัง กิเลสมันขับไสไม่ให้เราเชื่อสิ่งนั้น ถ้าเราไม่ให้เชื่อสิ่งนั้นนะ เราก็จะทำตามแต่ความพอใจของตัว ถ้าตัวพอใจสิ่งใดก็ว่าสิ่งนั้นถูกต้อง พอใจอะไรก็ว่าสิ่งนั้นถูกต้อง ถึงต้องมีศัลใจ

ศีลธรรมจริยธรรมขึ้นมาเพื่อจะให้มนุษย์อยู่กันด้วยสัตว์สังคม สัตว์สังคมอยู่ด้วยกันต้องพึ่งพาอาศัยกัน เห็นไหม เราไม่ชอบสิ่งใด เขาก็ไม่ชอบสิ่งนั้น สิ่งต่างๆ เราไม่ชอบใจ ถ้าเราไม่ชอบสิ่งใด สัตว์เลี้ยงของเราก็ไม่ชอบสิ่งนั้นเหมือนกัน สัตว์ทุกตัวที่มีความรู้สึก ต้องการความสุข ไม่ปรารถนาความทุกข์ ไม่ต้องการความทุกข์เลย แต่มันก็เข้าไปไม่ได้ สิ่งที่เป็นไปไม่ได้เพราะอะไร

เพราะเราเกิดมา เห็นไหม สิ่งที่เขามองเห็นกัน เขาพิสูจน์ได้ โรคที่มีประจำตัวมาคือโรคหิว ทุกคนต้องบกร่อง ทุกคนต้องหิว จะมั่งมีศรีสุข จะยากจนเจ็บไข้ขนาดไหนก็ต้องหาอาหารจุนเจือร่างกายตลอดไป โรคประจำธาตุขันธ์คือโรคหิว สิ่งที่ยังมีมันต้องหาจุนเจือมันตลอดไป สิ่งนี้เป็นความทุกข์โดยพื้นฐาน ถ้าไม่มีความทุกข์โดยพื้นฐาน เราไม่ต้องแสวงหาสิ่งใดสิ เราไม่ต้องการหาสิ่งใดเลย

ดูอย่างเรา ในครัวของเราต้องเก็บล้างตลอดไป สิ่งต่างๆ ต้องเก็บล้างตลอดไป แล้วอาหารเก็บไว้ก็เน่าก็เสีย ก็พยายามถนอมอาหารๆ เพื่ออะไร? เพื่อสิ่งนี้ไป โลกเอาสิ่งนี้เป็นตัวตั้ง บังคับเครื่องอยู่อาศัย ใครคิดค้นสิ่งที่เป็นอาหาร สิ่งที่เป็นของแปลกได้ มันจะพอใจสิ่งนั้น แล้วพยายามจะหาสิ่งนั้นมาจุนเจือตัวเอง แล้วพอมันชินชาเข้าไปก็หาสิ่งใหม่ หาสิ่งใหม่ตลอดไป นี่มันก็เป็นไป

เขาว่าตื่นวัวตื่นควาย เวลาวัวควายมันตื่นนี่เอาแทบไม่อยู่นะ แต่มนุษย์เราเวลาตื่น สมัยตื่นทอง ตื่นอะไร นี่ตื่นมาก ความตื่นสภาวะแบบนั้น ตื่นขึ้นไปนะ หามาจุนเจือ หามาเพื่อเรา แล้วมันเป็นประโยชน์กับเราขนาดไหนนะ? มันเป็นประโยชน์กับเราแค่บังจยเครื่องอาศัยเท่านั้น

สิ่งใดถ้าเป็นเครื่องอยู่อาศัย เห็นไหม คนมีอำนาจวาสนา จังหวะและโอกาส โอกาสของคนไม่เหมือนกัน โอกาสของคน เวลามันมีโอกาสนะ นี่คนที่สร้างโอกาสมา มีโอกาสสิ่งนั้นเขาจะประสบความสำเร็จของเขา เขาเริ่มมีโอกาสดำเนินการแล้ว เขาก็มีโอกาสดำเนินไป เวลาขึ้นไปถึงจุดสุดยอด มีเขาคนเดียว มีเขาคนเดียว เห็นไหม ถึงโอกาสอย่างนั้น แต่ถ้าคนไม่มีโอกาส เวลาขึ้นไปถึงจุดสุดยอด ถึงอำนาจนะ มันจะแย่งชิงกัน ความแย่งชิงกันก็ต้องมีการใช้กลอุบายวิธีการ เอาทุกวิถีทางเพื่อจะให้ตัวเองสมประโยชน์ เพื่อให้ตัวเองได้สภาวะสิ่งนั้น

การกระทำสิ่งนั้น เห็นไหม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกไว้แล้วนะ อำนาจวาสนา อันนี้เป็นเรื่องบุญกุศล แต่อำนาจของโลกมีแต่ความเร่าร้อน ความเร่าร้อนเหมือนเข้าไปกอดถ่าน

ไฟร้อนๆ เลยนะ ดูอย่างกษัตริย์ในสมัยพุทธกาล เวลามาบวชแล้วมาประพฤติปฏิบัติจนถึงที่สุดนอนโคนไม้ก็มีความสุข เพราะอะไร เพราะมันไม่ต้องเสียว ไม่ต้องระวังคน

อำนาจมีการแข่งชิงกัน มันจะมีการแข่งชิงอำนาจกัน เห็นไหม แม้แต่ฆ่ากันก็เพื่ออำนาจเพื่อความร่ำร้อนอย่างนั้น แต่คนก็แสวงหาเพราะอะไร เพราะกิเลสมันเข้าใจว่าสิ่งนี้ โลกธรรม ๘ นี้สรรเสริญ การสรรเสริญ การเยินยอกัน กิตติศัพท์ต่างๆ ต้องแสวงหาสิ่งนั้น

คนเรา ตามจิตวิทยายอกแล้ว เริ่มต้นตั้งแต่หาเพื่อทุกข์ยาก เพื่อบำรุงความสุขความทุกข์ของเราก่อน ต้องหาให้ตัวเองก่อน แล้วก็ต้องให้สังคมยอมรับ ต้องให้คนอื่นยอมรับเรา นี่จิตวิทยาเขาเป็นอย่างนั้น กิเลสมันก็เป็นแบบนั้น ต้องการให้คนยอมรับ ต้องการให้อยู่เหนือคน แต่เวลาเราประพฤติปฏิบัติไม่อย่างนั้นนะ เราชนะตนเอง เราชนะเรา จิตใจของเรามันจะรู้เลยนะ นี่ความสุขเป็นอย่างนี้ แล้วสิ่งต่างๆ ที่โลกเขาเป็นอย่างนั้น

แล้วที่ยังลึกเข้าไปอีก ความเป็นไปของใจเรานี้เราจะบอกอธิบายให้ใครฟังได้ ถ้าเขาเชื่อก็จะเป็นประโยชน์กับเขา ถ้าเขาไม่เชื่อ เขาก็หาว่าเรามีความคิดแปลกประหลาดจากโลกเขาไป ความไม่เห็นของเขา เห็นไหม ถึงต้องมีคนมีศรัทธาใจ ถ้าศรัทธาความเชื่อ เรื่องของทุกข์ เราพยายามหาทุกข์ให้เจอ นี่เราไม่เจอทุกข์เพราะอะไร เพราะทุกข์นี้มันเป็นผล มันเป็นวิบาก

ชาติปี ทุกๆ การเกิดเป็นทุกข์อย่างยิ่ง เพราะมีการเกิด สมบัติต่างๆ ถึงจะเกิดขึ้นมา ถ้าไม่มีการเกิดขึ้นมา ไม่เป็นรณะ สมบัติโลกนี้เป็นอยู่ จักรวาลก็เป็นอยู่ของจักรวาลเขาอยู่อย่างนั้น เราไม่ไปแบกรับภาระเขาเลย แต่ถ้ามีเราขึ้นมา นักวิทยาศาสตร์เขาต้องการรู้ เขาต้องมีปัญญา เขาต้องแสวงหา เขาคิดค้นขนาดไหนเพื่อจะพิชิตใจ พิชิตดวงจันทร์ พิชิตต่างๆ เพื่อค้นคว้าว่าจักรวาลมันมีสิ่งมีชีวิตไหม มันเป็นอย่างนั้นไหม นี่วิทยาศาสตร์มันเป็นอย่างนั้น

แต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดมา เข้ามาเรื่องของใจ นี้วิภูวน โลก เรื่องของมนุษย์สมบัติ มนุสสเปโต เกิดเป็นมนุษย์ แต่หัวใจเป็นเปรต มนุสสติรัจฉาน ร่างกายเป็นมนุษย์ แต่ใจเป็นสัตว์เดรัจฉาน มนุสสเทโว ใจเป็นเทวดา นี่เวลาใจเป็นเทวดา เป็นมนุษย์ เป็นเปรต เพราะเราสร้างสมขึ้นมา เราหาสิ่งนี้สะสมลงที่ใจ เราแสวงหาความดีมันก็ได้ความดี เราเบียดเบียนเขา เราถ่มถุยเขา มันก็จะเป็นความทุกข์ของคนอื่นด้วย สิ่งนี้ก็สะสมลงที่ใจ

เราเบียดเบียนเขา เรารังแกเขา สิ่งนี้เราเบียดเบียนเขา ใจนี้มันมีแต่ความอำมหิต ต่างๆ อย่างนี้เวลามันเป็นไป เวลามันตายไป สิ่งนี้เป็นเหตุไฉน แล้วผล นรกสวรรค์ต่างๆ ที่ภพชาติ ที่มีไม่มีนี้ นักวิทยาศาสตร์เขาหากัน เขาหาจากภายนอก แต่ถ้าเขาหาจากภายในนะ สิ่งที่เป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตมันจะเห็นสภาวะแบบนั้น นี่มันเวียนเป็นวัฏฏะ คนเราเกิดมาถึงไม่เหมือนกัน คนเกิดมาจริตนิสัยถึงไม่เหมือนกัน คนเกิดมาอำนาจวาสนาไม่เหมือนกัน ความคิดสละออกมันจะสละออกได้มากขนาดไหน ถ้าคนมีหัวใจนะ ถ้าเป็นธรรม สิ่งที่เป็นคุณงามความดี สมบัติเกิดขึ้นมาจะเป็นประโยชน์หมดเลย

ดูอย่างในหลวง เห็นไหม เวลาที่ไหนเกิดความทุกข์จนเจ็บใจ ท่านสละสมบัติของท่าน ออกไปจนเจือเขาๆ นี่ประโยชน์อย่างนี้มันจะเป็นประโยชน์หมดเลย ประโยชน์กับสัตว์โลก เพราะอะไร เพราะเราให้ท่าน ถ้าปรารถนาพุทธรูป หรือสัตว์ขันธ์สัตว์ สัตว์ที่ไหนเขามีความทุกข์ เราจะเจือจานเขา พยายามให้เขาพ้นจากทุกข์นั้น เราสร้างสิ่งนี้ เพราะเราสร้างสิ่งนี้ มันก็สะสมลงมาที่ใจ

ถ้าเราเบียดเบียนเขา เราได้วัตถุมา แต่ด้วยความเจ็บแค้นของเขา ด้วยอำนาจกดถ่วงของเขา ใจนี้จะตกต่ำ แต่การแสวงหาแบบพุทธรูป นี่สละออกเพื่อความปรารถนาของเขา เพื่อให้เขามีความสุข สิ่งนั้นเป็นบุญกุศล เขาสรรเสริญเรา เขาขอบคุณเรา สิ่งนี้มันสะสมลงที่ใจ ใจนี้มันก็พัฒนาขึ้นไปๆ เห็นไหม ต้องพัฒนาขนาดนั้น

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ชาติสุดท้ายต้องสละกัณหา ชาติ สละนางมัทรี ต้องสละหมด ถ้าสละหมด องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกองค์ต้องสละขนาดนั้น เวลาเกิดเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงว่ามีทานมาก มีคนเลื่อมใสศรัทธามาก ศรัทธามากเพราะอะไร เพราะสิ่งที่รัก สิ่งที่สงวน นี่สละได้หมด

แต่โลกคิดกลับกันนะว่าสละนี่เป็นการเบียดเบียน มันเบียดเบียนถ้าคนมีความขัดแย้งกัน ต้องการปลัดพราก ต้องการผลัดไสออกจากกัน คนมีความรักมาก แล้วความรักของโลก ใครจะรักขนาดนั้น บางคนนะ ครูบาอาจารย์ว่า รักพ่อรักแม่ไหม? รักพ่อรักแม่ ให้คนอื่นรักมาได้ไหม? ได้ แล้วภรรยาตัวเองล่ะ ให้คนอื่นอุมได้ไหม? ไม่ได้

เห็นไหม ว่ารักพ่อรักแม่ สิ่งที่สงวนที่สุดคือสงวนคู่ของตน สิ่งที่สงวนที่สุดคือเรื่องของกาม แล้วสละออก สิ่งที่รักที่สุด สิ่งที่สงวนที่สุด หัวใจนี้มันต้องสละออก สละให้คนอื่นทั้งหมดเลย เราต้องการสละ มันมีความเจ็บปวดมากนะ การสละสิ่งที่รักที่ชอบใจ แล้วมันสลายไป มัน

พลัดพรากจากไป เราก็จะมีแต่ความทุกข์ แต่นี่มันต้องเป็นการเจตนาด้วย เรายังสงวนขนาดไหน แล้วสละออกไป รักแสนรักแล้วต้องมีเจตนา ไม่ใช่ว่าเขามาแย่งชิงเอาไป เราสละออกไป สิ่งนี้มันทำได้เพราะมันเป็นนามธรรม

เวลาอาหารนี้ เราทานอาหาร สิ่งที่ชอบไม่ชอบมันก็เป็นสภาวะแบบนั้น อากาศเราหายใจ มีออกซิเจนไม่มีออกซิเจนมันก็ยังเป็นเรื่องของอากาศ แต่เจตนาความคิดของใจที่มันละเอียดอ่อนยิ่งไปกว่านั้น เราต้องสละเพื่อให้จิตใจดวงนี้มันสร้างอำนาจวาสนา มันสร้างบารมีของมันเพื่อสะสมใจของมันขึ้นมา สิ่งนี้มันสละได้ ถ้าใจของเราเป็นบุญกุศล มันจะคิดสภาวะแบบนั้น

ถ้าใจเป็นบาปอกุศลนะ เล่ห์เหลี่ยม ลับลมคมในมีตลอดไป นี่ไฟ อยู่ที่ไหนมันก็ร้อน คนทำชั่วมันต้องได้รับผลชั่วแน่นอน ความชั่วนั้นจะให้ผลเมื่อไหร่ นั่นเป็นเรื่องของสังกรรม คนเรามันไม่ได้เกิดมาชาติเดียวหรอก คุณงามความดีเขาต้องสร้างสมของเขามา ถ้าเขาสร้างของเขามา สิ่งนั้นมันก็เป็นโอกาสที่เราจะเป็นไป

คนเกิดมาสว่างไปมืด เขาเกิดมาสว่างนะ เกิดมามีบุญกุศลมาก เกิดมาในฐานะที่ว่าเขามีโอกาสของเขามาก แต่ปัจจุบันธรรมเขาไม่ศึกษาธรรม เขาไม่ศึกษาเรื่องของใจของเรา ไม่ศึกษาเห็นไหม ดูสัตว์ มองกันที่ตาสี ตาของเขาเวลาทำลายเขา ตาเขาจะเศร้าหมองมาก เวลาเราให้อาหารเขา เขาจะมีความแจ่มใสมาก นี่ดวงใจอย่างนี้มันละเอียดอ่อนใจมาก มีนัยคล้ายสัตว์มากเลยที่เขาคล้ายสัตว์นะ แล้วเวลาสัตว์มันเจ็บนี้ จะไปฆ่า สูดท้ายมองสบตาแล้ว เขาว่าจะเป็นตัวนี้ตัวสุดท้าย เขาจะไม่ทำอีกเลยก็มีมหาศาล เขาคิดได้ขนาดนั้น เห็นไหม

คนเรา กรรมมันมีผลมาตลอด กรรมของคนจะไปตกที่ไหน เกิดในประเทศอันสมควรนะ เกิดมาในประเทศอันสมควร ฤดูกาลมันก็สมว่าเราไม่ต้องทุกข์ยากจนเกินไปนัก แล้วเกิดในประเทศอันสมควรแล้วเกิดพบพระพุทธศาสนาด้วย ศาสนาสอนเรื่องความละเอียดอ่อนของใจ แต่ใครจะเห็นได้ ใครจะทราบได้ ใครจะรู้ได้ มันต้องถึงเวลาไง ถึงเวลาจิตมันกระทบ

เห็นไหม เวลาคนฟังองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศน์ นี่เหมือนกับเปิดของคว่ำอยู่ให้หงายขึ้น หงายขึ้นไง ถ้าเรากว่าอยู่นะ เราจะไม่ได้อะไรเลย เราจะไม่รู้อะไรเลย แต่ถ้าเราหงายขึ้นทางวิทยาศาสตร์ถึงว่าต้องพิสูจน์ ต้องพิสูจน์ทุกอย่าง

ในกาลามสูตรบอกเลย แม่แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศน์ก็อย่าเชื่อนะ ในศาสนาพุทธเราไม่ให้เชื่อ ให้มีการประพฤติปฏิบัติ ให้มีการทดสอบ

เราไม่เชื่อนะ ถ้าเราไม่ทดสอบเลย เราก็ไม่ได้อะไร

เราไม่เชื่อเลย แต่เราทดสอบข้อเท็จจริงขึ้นมา มันจะเป็นไปตามข้อเท็จจริงนั้น เราจะเชื่อไม่เชื่อไม่สำคัญ ถ้าเราประพฤติปฏิบัติ เหตุสมควรแก่เหตุ ธรรมนั้นต้องเกิดขึ้นกับหัวใจ นั่งประพฤติปฏิบัติ กำหนดไปเถิด เราต้องทำของเราได้ แต่เราไม่เชื่อด้วย แล้วกิเลสมันผลักไล่ด้วย อำนาจวาสนาของคนด้วย

นี่วิทยาศาสตร์เขาดี ดิตรงนี้ไง ดิตรงให้พิสูจน์ ต้องให้เห็นจริง แต่เขาพิสูจน์ของเขาโดยวัตถุ แต่ถ้าพิสูจน์จิตใจล่ะ? พิสูจน์ทางจิตต้องพยายามทำสมาธิให้ได้ เวลาทุกข์ขึ้นมา มันเป็นความจริงอันหนึ่ง ถ้าเราเป็นความจริงอันหนึ่ง เราจับอันนี้ได้ สิ่งนี้มันต้องหลุดออกไปได้

“ทุกข์ควรกำหนด สมุทัยควรละ” เห็นไหม ทุกข์ต้องดับได้ แต่ดับได้ด้วยเหตุ ไม่ใช่ดับได้ด้วยทุกข์ ถ้าเราทุกข์ เราว่าทุกข์นี้ต้องดับไป เหมือนเรามีบาดแผล เราต้องการให้บาดแผลหาย แล้วเราก็ขี้ที่บาดแผลนั้น มันจะไม่หายหรอก มันจะหายไปไม่ได้ สมุทัย เห็นไหม บาดแผลจะหายด้วยยา ด้วยการรักษาแผลนั้นแล้วมันจะหาย

นี่ก็เหมือนกัน ทุกข์ ถ้ามันเกิดขึ้น ชาตินี้เกิดขึ้นมาแล้วมีอยู่แน่นอน แล้วเราจะทำลายภพชาติจะไปทำลายที่ไหน มาตัวตายมันก็มาแต่ร่างกาย หัวใจจะไปเกิดใหม่ แต่ถ้าเรามีมรรค เราพยายามประพฤติปฏิบัติ เห็นไหม วันพระ วันโกน เริ่มต้นตั้งแต่ประพฤติปฏิบัติ สิ่งทีละเอียดยคือเรื่องของใจ แล้วรักษาใจของเราให้ได้ แล้วมันจะไม่ไปเกิดอีกนะ สิ่งทีละเอียดยที่สุดจะไม่ไปแสวงหาปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา ในโอปปาติกะ เกิดเป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม แล้วจะมีความสุขมาก สุขสภาวะแบบนั้น ไม่ต้องมาทุกข์อย่างนี้

เวลาทุกข์นี้ไม่อยากเกิด ทุกคนก็ไม่อยากเกิดอีก ไม่ต้องการสภาวะแบบนี้เลย แล้วจะไม่มีอะไรเลยหรือ? มี ไม่ต้องการสภาวะแบบนี้เลย แต่จิตดวงนั้นมันสภาวะอิมเต็มของมัน มันก็สุขของมันโดยไม่ต้องอาศัยใจ อาศัยอาหารเป็นความสุข อาศัยสิ่งที่มีความพอใจเป็นความสุข นั่นเป็นอามิส

อาศัยการประพฤติปฏิบัติชำระกิเลสแล้ว สิ่งนั้นสุขในตัวมันเอง มีความสุขอันนั้นตลอดไป

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังมีอยู่ ปรีนิพพานไปแล้ว ก็จะไม่เกิดอีก แต่มีความสุขมาก ครูบาอาจารย์เวลาประพฤติปฏิบัติไปนี่สื่อถึงสิ่งนั้นได้ไง สิ่งนั้นมีอยู่ ใจถึงมีอยู่ ใจที่เกิดที่ตาย ใจที่ทุกข์อยู่นี้จะมีความสุขมากถ้าเราประพฤติปฏิบัติถึงที่สุด เอวัง