

เทศน์เช้า วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๔

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

เราตั้งใจมาทำบุญเนาะ เราตั้งใจมาทำบุญกุศล เพราะเราต้องการให้ชีวิตเรามีความร่มเย็น เป็นสุข คนเกิดมามีสติปัญญาเนาะ ถ้ามีความร่มเย็นเป็นสุข เห็นไหม เกิดเป็นมนุษย์มีหลายสถานะ ตั้งแต่เป็นเด็ก เป็นลูก เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นปู่ เป็นย่า นี่สถานะของมนุษย์ มนุษย์เกิดมามีหลาย บทบาท

แล้วเวลามนุษย์มาบวชเป็นพระ มนุษย์เรามาอยู่วัดอยู่วาเพื่อจะประพฤติปฏิบัติ มันยังมี อีกสถานะหนึ่งไง สถานะหนึ่งทางโลก โลกเขามีของเขาอยู่อย่างนั้น เห็นไหม ฉะนั้น เวลาเรา เกิดมาในโลก เกิดเป็นมนุษย์พบพุทธศาสนา พุทธศาสนานี้ใครเป็นเจ้าของพุทธศาสนา

พุทธศาสนาคือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็น กษัตริย์นะ ถ้าจะแสวงหาความสุขทางโลก เป็นกษัตริย์ก็ต้องแสวงหาความสุขทางโลกใน สถานะของกษัตริย์ได้พอสมควร แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเห็นนะ เห็นว่าการเกิด การ แก่ การเจ็บ การตาย ใครจะอยู่ในสถานะไหนก็แล้วแต่ เขาเกิด เขาแก่ เขาเจ็บ แล้วเขาก็ต้องตาย ไป

เวลาเขาตายไป เห็นไหม เวลาเราเกิดมาเป็นมนุษย์เรามีมนุษย์สมบัติ นี่เป็นอริยทรัพย์ เพราะมนุษย์สมบัติ คุณชีวิตของสัตว์ คุณชีวิตของมนุษย์ คุณชีวิตของเทวดา อินทร์ พรหม นี่ชีวิตของ มนุษย์ที่ว่าเป็นอริยทรัพย์ สถานะของมนุษย์ที่เป็นอริยทรัพย์นี่เพราะ! เพราะมนุษย์มีร่างกายและ จิตใจ แต่ในสถานะทางโลก ถ้าทางโลกคนเกิดมา คนทุกข์ คนยาก คนเจ็บไข้ได้ป่วย นี่ทำไม่ได้ ร่างกายแล้วร่างกายถึงบีบคั้นเรา

นี่พูดถึงสถานะมองทางโลก เห็นไหม ใครเกิดมาเป็นรูปสมบัติที่สวยงาม คนนั้นเกิดมา อันนี้มันเป็นบุญกุศลนะ บุญกุศลเพราะอะไร? เพราะมนุษย์สมบัติคือศีล ๕ คือสถานะของมนุษย์ เพราะมีศีลสมบูรณ์มา ทีนี้ศีล ๕ ใครรักษาศีลข้อไหนล่ะ?

ใครให้ท่านคนนั้นเกิดมาร่ำรวย ใครรักษาศีล ใครดูแลตัวเองดี เกิดมาจะรูปพรรณ
ลักษณะที่ดี ทุกอย่างที่ดีมันมาจากไหน? มันมาจากการกระทำทั้งนั้นแหละ มันมาจากบุญกุศล
แต่! แต่โลกเขาดูกันที่วัตถุ ถ้าโลกเขามองกันแบบนี้ ว่าการเกิดเป็นมนุษย์เป็นอริยทรัพย์ทำไม
มันทุกข์ยากแสนเข็ญขนาดนั้น ความทุกข์ยากแสนเข็ญนั้นมองในทางโลก เห็นไหม ถ้ามอง
ในทางธรรมนะ มองในทางธรรมนี่เรามาประพฤติปฏิบัติกันเพื่ออะไร?

เรามาประพฤติปฏิบัติกัน เราทำจิตของเราให้สงบ พอจิตเราสงบแล้วมันไปค้นคว้าสิ่งใด?
มันไปค้นคว้าเรื่องร่างกายเรานี้แหละ เห็นไหม เวลาเราเกิดเป็นมนุษย์ มนุษย์เกิดมามีร่างกาย
ร่างกายเป็นอริยทรัพย์ เป็นสมบัติของเรา แต่เราใช้ไป ความคิดออกไปจากไหน? กิจกรรมนี่
ออกไปจากไหน? ออกไปจากมือ ออกไปจากสมอง ออกไปจากร่างกายทั้งนั้นแหละ ออกไปจาก
เราทั้งนั้นเลย แล้วเวลาจิตมันย้อนกลับมา มันย้อนกลับมาที่ไหน? เห็นไหม

พอจิตสงบแล้วนี่พิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม.. กาย เวทนา
จิต ธรรม มันก็เรื่องของร่างกายและจิตใจนี้แหละ แต่สิ่งที่เป็นอริยทรัพย์ เห็นไหม ที่ว่ามีคุณค่า มี
คุณค่า แล้วถ้าเทวดา อินทร์ พรหม เขาพิจารณากายพิจารณาที่ไหนล่ะ? เขาไม่มีกายเขาเอาอะไร
พิจารณาล่ะ?

นี่ถ้าเทวดา อินทร์ พรหม เขาสถานะหนึ่ง เห็นไหม มนุษย์เราก็คงสถานะหนึ่ง ของเราเป็น
อริยทรัพย์ มนุษย์นี้ร่างกายมันบีบคั้นนะ เพราะร่างกายมันต้องการอาหาร ชีวิตนี้อยู่ได้ด้วยอาหาร
นะ อาหารหยาบ อาหารละเอียด.. อาหารหยาบๆ ดำรงชีวิต อาหารอย่างละเอียด เห็นไหม
ออกซิเจน อาหารต่างๆ นี่อาหารอย่างละเอียด

ฉะนั้น สิ่งนี้มาเลี้ยงร่างกายของมนุษย์ ฉะนั้น มนุษย์ถึงมีชีวิต ชีวิตหนึ่งนี้เกิด แก่ เจ็บ ตาย
พอเกิด แก่ เจ็บ ตาย เราได้สร้าง เห็นไหม เราเกิดมาเป็นมนุษย์นะ เราได้สร้างคุณงามความดี ใคร
มีหน้าที่การงาน ใครรับผิดชอบ ใครมีความกตัญญูกตเวที นี่สถานะของมนุษย์ มนุษย์มีหลาย
บทบาทมาก แต่พอเวลาเราจะภาวนานะ ถ้าจิตมันไม่สงบ มันก็เป็นสถานะของปุถุชน

“ปุถุชน กัลยาณปุถุชน”

ในเมื่อปุถุชนก็ความคิดแบบวิทยาศาสตร์ ความคิดแบบโลก ถ้าความคิดแบบโลกก็เป็น
ความคิดแบบวิทยาศาสตร์ ต้องเป็นอย่างนั้น.. ต้องเป็นอย่างนั้น.. ต้องเป็นอย่างนั้น.. แล้วถ้า

ความเป็นธรรม พอเป็นธรรมเราก็คิดกันได้ เห็นไหม สภาพร่างกายนี้มันย่อยสลายได้แน่นอน ทุกอย่างมันเสื่อมสภาพทั้งนั้นแหละ

ทำไมไม่เป็นพระอรหันต์หมดล่ะ? ก็คิดได้หมดแหละ ทุกคนคิดทุกคนแหละ ทุกคนศึกษาธรรมเข้าใจหมดแหละ ทำไมไม่เป็นพระอรหันต์หมดล่ะ? ก็เข้าใจธรรมะหมดเลย ทำไมไม่เป็นพระอรหันต์ล่ะ? ไม่เห็นเป็นสักคนหนึ่ง แต่เวลาประพฤติปฏิบัติ เห็นไหม พอจิตมันสงบเข้าไปแล้ว จิตมันสงบมันเห็นความต่าง

ความเห็นของทางโลก คุณติทางการแพทย์ฆ่าผ่าตัด เขารักษาคน เขาผ่าเปลี่ยนหัวใจด้วย เปลี่ยนตับ เปลี่ยนไต เปลี่ยนปอด เปลี่ยนทุกอย่างหมดเลย แล้วเขาได้อะไรขึ้นมาล่ะ? เขาได้วิชาชีพ เป็นอาชีพของเขา

อาชีพ เห็นไหม ถ้าอาชีพของเขา ถ้าเขามีคุณธรรม อาชีพนั้นได้ช่วยเหลือชาวโลกด้วย ช่วยเหลือเจือจานด้วย เป็นเมตตาธรรม แต่ถ้าเขามองในแง่ธุรกิจ สิ่งนั้นก็เป็ธุรกิจของเขา แล้วเวลาจิตมันสงบมันเห็นอย่างนั้นไหม? มันเห็นเหมือนหมอผ่าตัดไหม? นี่เวลาเราริคิดกัน เห็นไหม พิจารณากายเห็นกายแล้วก็ต้องเป็นสภาวะแบบนั้น นี่สัญญาทั้งนั้น มันไม่เป็นความจริงหรอก นี่ไงสถานะของมนุษย์มีบทบาทหลากหลายนัก

สถานะของจิต.. จิตมันมีหลากหลายของมันนะ จิตนี้สถานะความลึกตื่นของจิตมันมีหลากหลายของมันนะ ถ้าจิตไม่สงบมีความคิดอย่างหนึ่ง จิตสงบแล้วความคิดอันเดียวกันนั้นแหละ แต่เหตุผลมันแตกต่างหลากหลาย มันสะท้อนหัวใจเลย ถ้ามันสะท้อนหัวใจมันเพราะเหตุไฉนล่ะ? เพราะจิตมันสงบเข้ามาใช่ไหม? เพราะถ้าจิตมันสงบ แล้วสงบอย่างไรล่ะ?

นี่ไงที่ว่าเราประพฤติปฏิบัติกัน เรามาวัดมาวา สถานะของมนุษย์มีหลายบทบาทนัก สถานะของจิตมันก็มีหลายบทบาทของมัน แต่เราริคิดกันโดยทางโลกไง เราริคิดทางโลกว่าถ้าจิตสงบแล้วก็พิจารณากายสิ จิตสงบแล้วก็วิปัสสนา วิปัสสนาก็คือการใช้ปัญญา.. ก็ใช้ปัญญากัน โดยใช้ปัญญาทางโลกๆ ก็ใช้กันอยู่อย่างนี้ แล้วเป็นอะไรขึ้นมาล่ะ? มันก็เป็นตรรกะไง

ไอ้โฮ.. เข้าใจ เข้าใจแจ่มแจ้งลึกซึ้ง อู๋.. ซาบซึ้ง เข้าใจหมดแหละ มันเป็นตรรกะ เห็นไหม ขนาดตรรกะมันยังสะท้อนหัวใจเรานานนั้นนะ นี่ไง “รสของธรรมชนะซึ่งรสทั้งปวง” ถ้าใครได้สัมผัสนะ ความสัมผัสอันนั้นต้องนุ่มนวล นุ่มนวลเราก็คิดทางวิชาการ ความคิดทางโลก

ถ้าเป็นพระอรหันต์จะต้องเหมือนผ้าพับไว้เลย ต้องเรียบร้อย โอ้ย.. เพราะท่านไม่มีกิเลสไป การแสดงออกเป็นกิเลสทั้งหมด

คนจะโค้นต้นไม้ คนจะผ่าฟันเขาต้องออกแรงไหม? กว่าจะได้ฟันมาเพื่อเราจะมาหุงหาอาหารของเรา เราต้องแสวงหาของเรามาแค่ไหน? บอกเลยบอกว่าถ้าเป็นพระอรหันต์แล้วนะ มันก็เหมือนอาหารสำเร็จรูปไป แคะกล่อกินได้ แคะกล่อกินได้ไง นั่นเป็นความคิดของโลกไป

แต่ครูบาอาจารย์ของเราจะท่านฝึกหัดของท่านมา ท่านโค้นต้นไม้ ท่านแบกฟันของท่าน ท่านผ่าฟันของท่าน ท่านทำนาของท่าน ท่านทำอะไรของท่าน เพราะสติปัญญานั้นมันไม่มีขयरรรค ๘ ไม่มีขयरรอก ทุกคนต้องชวนขयरขयरขึ้นมาเอง นี้การชวนขयरขयरขึ้นมามันเหมือนเราเป็นพ่อเป็นแม่คน เห็นไหม เราทุกข์ยากมาขนาดไหน เราต้องการให้ลูกเราทุกข์ยากเหมือนเราไหม? แล้วพ่อแม่ทำไมคอยสอนลูก คอยจ้ำจี้จ้ำไชให้ลูก ลูกมันก็เบื่อๆ

เหมือนกัน! ครูบาอาจารย์ก็เหมือนกัน กว่าจะท่านจะได้ของท่านมา ท่านต้องทำของท่านขึ้นมาเป็นปัจเจกตั้ง เป็นความจริงของท่าน ไม่มีเชื้อหา ไม่มีการแลกเปลี่ยน ไม่มีการไปยืมใครมา รรอก สิด สมาริ ปัญญา ยืมกัน แลกกัน ขอรกันไม่ได้ รรอก ถ้าขอรกันไม่ได้ แล้วเวลาจะเกิดมันเกิดอย่างไร? ก็เกิดการมูมานะ ความเพียรชอบ ความวิริยะ ความอดุทธาหะ คนจะลวงพันทุกข์ด้วย ความเพียรไป

ถ้าคนไม่มีความเพียร ความขยันหมั่นเพียรมันจะเอามาจากไหน? มันไปยืมกันมาจากไหน? มันไปยืมกันมาจากไหน? ถ้ามันยืมกันมาไม่ได้มันก็ต้องฝึกฝนไปใหม่? พอฝึกฝนขึ้นมา พอบอกว่าให้เข้มแข็งขึ้นมา โอ้โฮ.. กิเลสล้วนๆ เลยนะ อุ้ฮู.. อย่างกับไฟเลยนะ อ้าว.. ก็ไฟมันจะหุงหาอาหาร ไฟมันจะทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์ขึ้นมา ถ้ามันไม่มีไฟไม่มีไฟขึ้นมา มันจะสำเร็จประโยชน์อะไรขึ้นมาบ้างล่ะ?

ฉะนั้นเราบอกว่าต้องนุ่มนวล อ่อนหวาน.. นุ่มนวลอ่อนหวานนั้นมันเป็นศีลธรรม จริยธรรม มันเป็นมรรยาตสังคม เวลาครูบาอาจารย์ของเราก็มี อย่างหลวงตาท่านพูดถึงหลวงปู่ฝั้นบ่อยมาก ว่าท่านนุ่มนวลมาก เวลาพูดนะ “พุทโธสว่างไสว.. พุทโธส่องไส..” ท่านพูดของท่านซ้ำๆ นะ แต่มันกินใจ กินใจของผู้ฟังมากเลย

แต่เวลาหลวงตา ครูบาอาจารย์เรานะ ท่านอย่างกับปีนกลเคย พื๊บ! พื๊บ! พื๊บ! พื๊บ! นั่นแหละมันเป็นทีนีสัยมันแตกต่างกัน เห็นไหม แตกต่างกันแต่มันออกจากใจอะไรล่ะ? ออกมาจากใจที่สะอาดบริสุทธิ์ มันเป็นประโยชน์กับทุกๆ คนนะ มันเป็นประโยชน์กับทุกคน มันเป็นจริตเป็นนิสัย เช่นเหมือนพืชพันธุ์ธัญญาหาร ทูเรียนมันก็ปลูกออกมาเป็นทูเรียน เงามันก็ปลูกออกมาเป็นเงาะ ข้าวมันก็ปลูกออกมาเป็นข้าว ปลูกข้าวจะเอาทูเรียน ปลูกทูเรียนจะเอาข้าว มันเป็นไปได้หรือไม่ได้หรอก

นิสัยคนสร้างมาอย่างไรมันเป็นอย่างนั้น ถ้าเป็นอย่างนั้น แต่! แต่ถ้าทูเรียนออกมาเป็นทูเรียนได้สมบูรณ์ อู้อู.. ทูเรียนก็เป็นทูเรียนสมบูรณ์ของมัน เงามออกมามันสมบูรณ์ของมัน มันก็สมบูรณ์ของมัน ข้าว! ข้าวถ้าออกรวงออกมา เราสีไปนี่ก็สมบูรณ์ของมัน

นี่ไง จริตนิสัยของคนไม่เหมือนกัน แต่ผลมันมีหรือเปล่าล่ะ? ผลตามความเป็นจริงมีไหม? ถ้าผลตามความเป็นจริงมี เห็นไหม นี่เรามาทำบุญกุศลกันก็เพราะเหตุนี้ ทำบุญกุศลเพราะสะสมให้มันเป็นจริตเป็นนิสัย ทำบ่อยครั้งเข้า ทำมากเข้า.. การทำนี่จิตใจมันรู้ทุกคนแหละ ทุกคนรู้หมด ธรรมะนี้รู้ทุกคนเลย แต่ทำไม่ได้ แล้วไม่เข้าใจ

รู้หมด รู้โดยสัญญา รู้โดยการศึกษา สุตมยปัญญา รู้แล้วเอาไว้เถียงกัน บอกว่า “ไอ้นั่นจะเป็นอย่างนั้น ไอ้นั่นจะเป็นอย่างนั้น”

“แล้วจริงๆ เป็นอย่างไรล่ะ?”

“อืม.. มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ”

“แล้วจริงๆ ล่ะ?”

“จริงๆ ก็เป็นอย่างนั้นแหละ เป็นอย่างนั้นแหละ”

“แล้วเป็นอย่างไรล่ะ?”

นี่ไม่เป็นหรอก แต่ถ้าคนจริงนะ มันเป็นอย่างนั้นแหละ เวลาเป็นอยู่ในใจแล้วคือมีหลักในใจ ถ้ามีหลักในใจนี้จะอธิบายอย่างไร? เห็นไหม นี่น้ำอมตธรรมอยู่ในหัวใจแล้ว หัวใจใดมีน้ำอมตธรรมในใจแล้ว ตักใช้ไม่มีวันหมดวันสิ้น

ของเรานี้มันบ่อทราย มันไม่มีน้ำสักชนิดหนึ่ง แต่มันขุดบ่อบังไว้ แล้วบอกมันมีบ่อของมัน อยู่ ฐไปทุกระื่องแต่ไม่มีน้ำ เวลาต้องการใช้น้ำ เวลาต้องการใช้ความจริง มันไม่มีเหตุมีผล แต่ครูบาอาจารย์ของเราละ หลวงปู่มั่นท่านพูดประจำ

“การแก้จิตแก้ยากนะ หมู่คณะให้ปฏิบัติมา ผู้เฒ่าจะแก้วะ ถ้าผู้เฒ่าตายไปแล้วนะ แก้จิตนี้แก้ยากนะ”

คนเราหิวกระหายมามันต้องใช้น้ำ หาน้ำดื่มกิน แล้วมีแต่บ่อทรายๆ ไม่มีน้ำไว้ดื่มกินกันเลย เราจะทุกระื่องขนาดไหน? แล้วครูบาอาจารย์เรา เห็นไหม ท่านพยายามเน้นย้ำๆ นะ ให้ปฏิบัติมา ให้ปฏิบัติมา เพราะว่ามีน้ำ มีความร่มเย็นเป็นสุข มีการแก้ไขเจือจาง สิ่งนี้มันต้องแก้ไข แล้วให้ปฏิบัติมา ให้มีเหตุมีผลมา

“ผู้เฒ่าจะแก้วะ ผู้เฒ่าจะแก้วะ”

ผู้เฒ่าอยากแก้มาก แต่มันไม่มีใครให้แก้เพราะมันไม่มีเหตุไม่มีผล ฉะนั้น สิ่งที่เราทำอยู่ที่นี่เห็นไหม เราพยายามของเรา เพื่อประโยชน์กับเรา

นี่ในสถานะทางโลก เราเกิดเป็นมนุษย์ เรามีบทบาทหลายบทบาทมาก เราจะเกิดในธรรม มันต้องมีสติ มันต้องมีสมาธิ มันต้องมีปัญญา มันจะพัฒนาจิตใจของมัน แล้วจิตใจดวงใดเคยทำความสงบได้ ความสงบนั้นจะฝังกับใจดวงนั้นไปตลอด.. จิตใจดวงใดเคยใช้ปัญญาวิปัสสนาซักหนหนึ่ง วิปัสสนาญาณคือเกิดจากจิตที่เป็นสมาธิแล้วใช้ปัญญาไป มันจะซาบซึ้ง แล้วมันจะแยกแยะได้เลยว่า ถ้าไม่มีสมาธิ ปัญญาที่เกิดขึ้นมันมีรสชาติอย่างไร? แล้วถ้ามีสมาธิแล้ว รสชาติมันเป็นอย่างใด?

มันจะซาบซึ้งแล้วฝังอยู่กับใจดวงนั้น ใจดวงนั้นจะคุ้ยธรรมะกันด้วยความเข้าใจ ไม่ต้องจ้ำจี้จ้ำไชเพราะเขารู้ของเขา แต่เพราะเราไม่รู้ จ้ำจี้จ้ำไชไปขนาดไหนก็บอกครูบาอาจารย์ลงเสียๆ คนจะลงเสียเขามีเสียลงนะ ถ้าไม่มีจะเอาอะไรลง การลงเสียก็เพื่อประโยชน์ๆ นั้นเท่านั้นแหละ ประโยชน์กับใจดวงนั้นไง ถ้าเราไม่ทำซะอย่าง อยู่เฉยๆ เขาก็พอใจแล้วแหละ แต่อยู่เฉยๆ มันก็เพื่อประโยชน์สังคม ประโยชน์โลก แต่ถ้ามีการกระทำขึ้นมา จิตใจดวงใดก็แล้วแต่มีคุณธรรมขึ้นมาเห็นไหม มันจะเป็นประโยชน์กับใจดวงนั้นไง

ธรรมะยังมีจริง จิตใจที่มีธรรมมันจะสว่างไสว มันจะมีความจริงของมัน แล้วพูดที่ไหน? พูดเมื่อไหร่? พูดกับใคร! ได้ทั้งนั้น เพราะมันมีความจริงในใจของมัน แต่ถ้าไม่มีก็คือไม่มีนั่นแหละ เห็นไหม ถึงบอกว่ารู้ทุกคนแหละ แต่มันไม่มีความจริง ถ้ามีความจริงขึ้นมาจะเป็นสมบัติของเรา นี่ปัจจุัตถ์

พุทธศาสนาสำคัญที่นี้ สำคัญที่ตนเอาชนะตนได้ใจ “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” แล้วถ้าตนสามารถเอาชนะตนได้ ตนนั้นประเสริฐที่สุด แล้วตนนั้นจะสามารถบอกกล่าวทุกๆ ตนได้ แต่ถ้าตนนั้นเป็นบ่อทราย ไม่มีสิ่งใดในตนเลย มันเอาชนะตนไม่ได้ มันแพ้ตนก่อนนะไม่รู้เรื่องหรือ

โลกเป็นแบบนั้น แต่โดยธรรมชาติเป็นอย่างนี้ โดยธรรมชาติของมนุษย์ก็เป็นอย่างนี้ มนุษย์เกิดมาทุกคนมีกิเลสหมด โดยธรรมชาติของกิเลสเป็นอย่างนี้ แต่เราเกิดมาพบพุทธศาสนา แล้วเราจะต้องชวนขวายของเรา ไม่ให้ตายเปล่านะ สมบัติพัสถานหาไว้เป็นสมบัติสาธารณะ เป็นสมบัติของโลก ถ้าใครไม่มีญาติพี่น้อง สมบัตินั้นจะตกเป็นของชาติ แต่ถ้าใครมีญาติตระกูล จะได้มรดกตกทอดไป

คุณงามความดีต่างหาก บาปและบุญต่างหากจะติดใจดวงนั้นไป จิตใจของใครได้ฝึกได้หัด ได้ประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เขามีผลงานของเขา เขาจะไม่เป็นบ่อน้ำทราย เขาจะเป็นบ่อน้ำที่มีน้ำกับใจดวงนั้นไป จะเป็นประโยชน์กับใจดวงนั้น เอวัง