

ค้นหาตน

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๕

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

ถาม : ข้อ ๒๗๖๗. เรื่อง “เมตตาตน”

เมตตาตน...๒-๓ วันนี้ใช้ปัญญาอบรมสมาธิครับ จิตมันเอาแต่ไปคิดเรื่องเพลงหรือเรื่องที่ชอบใจ จะหมดแรง เลยมานั่งผ่อนคลายใจ ใจมันว่า “เมตตาตน” ก็ยังนั่งอยู่ สักพักเริ่มมีความรู้สึกเอ่อขึ้นมา ทุกข์มาก พี่ไร้วสันเหมือนท่อน้ำแตก เหมือนเด็กสะอื้นเพราะหลงทางกับพ่อแม่ ใจพากหนึ่งก็ปลอบโยนตัวเองว่า เหนื่อยมาพอแล้ว ไม่ต้องกลัวแล้ว ไม่ต้องร้องแล้ว เราก็แค่คนธรรมดา พอหลังจากนั้นเห็นว่าใจดวงอื่นคงมีความทุกข์ไม่น้อยกว่านี้เหมือนกัน ไม่ควรชิงช้าใคร ใจก็เกิดเมตตาขึ้นมา แล้วภาวนาต่อไป

คำถาม

๑. อารมณ์ที่สังฆขนาดนี้ พอจะมีอุปายจางคลายในชีวิตประจำวันไหมครับ รู้สึกที่ผ่านมาเหมือนหินทับหญ้า เลยมาแผลงฤทธิ์ตอนตั้งใจภาวนา จะคิดให้ปล่อยก็ทำได้ แต่ก็ไม่ค่อยได้ผลแบบครั้งนี้นะครับ

ตอบ : นี่คำถามเนาะ คำถามๆ เรื่องการภาวนาๆ เรื่องการภาวนา เวลาเราภาวนาต่อเนื่องไปๆ ถ้าจิตมันดีขึ้น คือจิตมีผู้ควบคุมดูแล

แต่โดยธรรมชาติๆ คนปล่อยปละละเลย ปล่อยปละละเลยว่า สิ่งที่ว่าทรัพย์สินนี้เป็นของเราๆ

ทรัพย์สินในบ้านของเรา จิตมันยังเข้าไปลักเลย ใ้ใจนี้หัวใจของเราๆ หัวใจของเราถ้ามันมีสติสัมปชัญญะที่ควบคุมดูแลได้ มันคงไม่มาเกิดเป็นเราอยู่ทุกวันนี้หรอก แล้วเวลามาเกิดเป็นเราอยู่ทุกวันนี้

บุพเพนิวาสานุสติญาณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าย้อนอดีตชาติในหัวใจของท่านนะ ไม่มีต้นไม่มีปลาย

จิตนี้มันก็เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง มันก็หมุนไป มันเหมือนผงธุลีที่ปลิวไปตามอากาศ แต่ผงธุลีมันก็เป็นผงธุลีนะ มันไปตกที่ไหน มันตกผลึก ถ้ามันสะสมมันก็เป็นแผ่นดินขึ้นมา แต่จิตที่

เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะไม่มีต้นไม่มีปลาย แล้วมันเป็นธรรมชาติของมันอยู่อย่างนี้ มันถึงมหัศจรรย์ไฉ

เวลาครูบาอาจารย์ หลวงตาท่านเป็นคนพูดคนแรก จิตไม่เคยตายๆ หลวงตาท่านเป็นคนพูดคนย่ำ

ไอ้พวกเราก็จำซึ่งปากมา จิตไม่เคยตายๆ แล้วก็ยืนยันว่าจิตไม่เคยตาย แล้วก็คิดแบบพราหมณ์นะ อัดตาไฉ

พราหมณ์นะ เขาคิดเป็นตัวตน ไอ้พวกพราหมณ์นะ ไอ้พวกที่แบ่งชั้นวรรณะนั้นนะ เขาบอกว่าจิตนี้เป็นอาตมัน มันอวดตารๆ

มันแคว่ตารๆ มันพูดไปพูดมามันเลยกลายเป็นพราหมณ์ไปเลยนะ ไม่ใช่พุทธ

เวลาพุทธ กรรมดี กรรมชั่วเท่านั้น กรรมดี กรรมชั่วเท่านั้นที่ขับเคลื่อนจิตนี้ไป แล้วจิตนี้ ที่ว่าจิตนี้ที่ไม่เคยตายๆ นะ ภาวสวะ ภาวไฉ

ที่ไหนมีจิต ที่นั่นมีภพ ที่ไหนมีภพ ที่นั่นมีตัวตน

แล้วตัวตนมันเป็นสิ่งที่จะเอี้ยดลิกซึ่ง ละเอี้ยดลิกซึ่งจนเข้าไปเห็นมันไม่ได้หรอก ไอ้ที่ว่าจิตเดิมแท้นี้ผ่องใสๆ นี่เป็นธรรมๆ นั้นนะ วุฒิภาวะมีแค่นั้นนะ

จิตเดิมแท้นี้ผ่องใส จิตเดิมแท้นี้เป็นผู้ข้ามพ้นกิเลส เพราะมันเป็นภาวสวะ มันเป็นตัวตน เพราะมันทำลายตัวตน ตัวตนทำลายตัวมันทั้งสิ้น พอมันทำลายตัวมัน มันก็ทำลายภพ ทำลายภพ ทำลายชาติไฉ นี่เวลาครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติตามความเป็นจริง มันเป็นชั้นเป็นตอนแล้ว มันอยู่ชั้นไหนนะ เพราะอะไร

เพราะบุคคล ๔ คู่ คู่ที่ ๑ คู่ที่ ๒ คู่ที่ ๓ แล้วพอคู่ที่ ๓ กว่าที่จะถึงคู่ที่ ๔ ถ้าคู่ที่ ๑ เกิดอีก ๗ ชาติ มันลึกลับมหัศจรรย์ มันซับซ้อนมากมายมหาศาล แต่ครูบาอาจารย์ของเราเก็บไว้ในใจไฉ

แต่พวกเรา เราเป็นปุถุชนคนหนา แคเราศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนา มันก็เป็นบุญกุศลแล้ว

หลวงตาท่านพูดประจำนะ คนไม่มีบุญไม่มีโอกาสได้นับถือพระพุทธศาสนา คนไม่มีบุญไม่มีโอกาสได้นับถือพระพุทธศาสนา

เราบอกว่า อะไร ไม่มีบุญไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนา คนประเทศไทย ๖๐-๗๐ ล้านคน นับถือพระพุทธศาสนาทั้งนั้นนะ ทำไมจะไม่มีบุญ แล้วมีบุญก็มาทุกข์มายากกันอยู่อย่างนี้ไฉ

ไม่มีบุญไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนา

คำว่า “นับถือพระพุทธศาสนา” นะ หลวงตาท่านพูดถึงอุบาสกไง ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา มีศีล ๘ ถ้ามีศีล ๘ มันมีความมั่นคงในพระพุทธศาสนา ถ้ามันมั่นคงในพระพุทธศาสนา มันเชื่อเรื่องบุญ เรื่องบาป มันเชื่อเรื่องกรรมดี กรรมชั่ว แล้วการกระทำที่จะเป็นความชั่ว มันมีสติสัมปชัญญะยับยั้งใจของมันไว้ สิ่งใดที่มันเป็นบาปเป็นกรรม เราพยายามจะไม่ทำ

มโนกรรม ถ้าไม่คิด มันก็ไม่ทำ ใจที่ทำๆ มันมาจากจิตทั้งนั้นนะ มันมาจากความรู้สึกนึกคิด แล้วความรู้สึกนึกคิด ถ้ามันคิดออกไปแล้ว มโนกรรม วาจกรรม กายกรรม มันทำของมันต่อเนื่องมันไป

ถ้าไม่มีอำนาจวาสนาไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนา คนที่นับถือพระพุทธศาสนาต้องเป็นคนที่มีบุญมีกุศลใจ

แล้วถ้ามีบุญกุศล เวล่านับถือพระพุทธศาสนา เห็นใหม่ นับถือพระพุทธศาสนาต้องรู้จักศีล ๕ เริ่มต้นตั้งแต่ปาณาติปาตา อทินนา กาเม มุสา สุรา ศีล ๕ รู้จักศีล ๕ แล้วรู้จักธรรม ๕

ธรรม ๕ ไม่ปาณาติปาตาแล้วเราก็มีเมตตาต่อสัตว์ ไม่อทินนา ไม่ลักของใคร เราก็มีน้ำใจต่อคนอื่น ไม่ผิดคู่ครองของใครทั้งสิ้น แล้วไม่พูดโกหกมดเท็จ ไม่หลอกตัวเอง แล้วถ้าถึงไม่เอาสุราเมรัย ไม่เอาของสิ่งมีเงินเมาเข้าหัวใจของเรา ไม่เข้ามาร่างกายของเรา

มีศีล ๕ นี่พูดถึงว่าพุทธมามกะ เป็นผู้ที่มีศีล ๕ นี่พูดถึงว่าถ้าไม่มีอำนาจวาสนาไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนา แล้วเวล่านับถือพระพุทธศาสนาแล้ว ถ้าเวลาเราจะประพฤติปฏิบัติใจ

แต่ก่อน ก่อนหน้านั้น เขาไม่เชื่อเรื่องมรรคเรื่องผลหรอก ในประวัติหลวงปู่เสาร์นะ เวลาครูบาอาจารย์ท่านเล่าให้ฟังไง สมัยที่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านออกประพฤติปฏิบัติใหม่ๆ ในปฏิบัติทางอุดมกรรมฐาน ในประวัติหลวงปู่มั่น เวลาเห็นพระกรรมฐาน พระป่า ทางอีสานนะ เขาถือผีถือสาว เขาถือฤกษ์ถือชัยของเขา พอเห็นพระห่มผ้าสีกรักๆ เขาวิ่งหนีเลย

นี่ไง มันเป็นเรื่องที่ไม่น่าเชื่อว่าจะเกิดขึ้นนะ แต่ในภาวะสังคมสมัยนั้นเขามีความเชื่ออย่างนั้น เขามีศรัทธาอย่างนั้น พอเขาเห็นพระกรรมฐานเขาวิ่งหนีเลย เขากลัว

แล้วในประวัติหลวงปู่เสาร์ เวลาท่านไปไหน ท่านมีแม่ชี มีปะขาวไปด้วย

“ครอบครัวจะไปไหน”

เขาตากเขาถาง เขาไม่เห็นดีเห็นงามทั้งสิ้น นี่พูดถึงว่าเวลาคนยังไม่เชื่อถือใจ ถ้ามันไม่เชื่อถือ

แล้วบอก ปฏิบัติไม่ได้ ปฏิบัติเป็นบ้า

แล้วเรามาดูสารคดีนี้ไง ที่ว่าวัดอรุณฯ ที่คนนั่งภาวนาแล้วตาย สมัยปลายอยุธยา เริ่มต้นธนบุรี รัตนโกสินทร์ ผู้ที่แสวงหาประเพณีปฏิบัติกันนะ เผาตัวตายในวัดโนงา จนเขายังสร้างศาลอยู่นั่นนะ วัดอรุณฯ ไปดูสิ

เขาบอก สำเร็จแล้วเผาตัวตาย

มันจะสำเร็จได้อย่างไร เพราะไฟมันเผากิเลสไม่ได้ ตบะธรรมต่างหากเผากิเลสได้

ทุกคนแสวงหานั้น ทุกคนแสวงหา ทุกคนค้นคว้า มันไม่เป็นไล่เป็นพายใจ เพราะอะไร เพราะวามานมันไม่ถึง

แต่เวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านเริ่มต้น ท่านก็แสวงหา ท่านก็ค้นคว้า เหมือนกับสมัยต้นรัตนโกสินทร์ ต้นธนบุรีที่เขาแสวงหากัน

แต่ว่าสนาเขาเข้าไม่ถึงใจ ว่าสนาเข้าไม่ถึง มันก็ศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นทฤษฎี แล้วก็ตรรกะ แล้วก็จินตนาการ แล้วก็ศีลรัทธาแรงกล้า เผาตน เผาตัวตายอะไรกันร้อยแปด

แต่มาถึงกลางพระพุทธรศาสนา ๒๕๐๐ ใจ กึ่งกลางพระพุทธรศาสนา ศาสนาจะเจริญอีกหนหนึ่ง มันเจริญที่ใจหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นที่ท่านประเพณีปฏิบัติตามความเป็นจริงนี้แหละ มีคนศรัทธา มีความเชื่อ ก็เริ่มจะประเพณีปฏิบัติบ้าง

เวลาปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติตามความเป็นจริง หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านทำจริงจังของท่าน ธรรมะอยู่ปากตาย ธรรมะอยู่ปากตาย

แล้วเวลาในปัจจุบันนี้ จะลัดจะสั้น จะเอาสะดวกสบายกันทั้งสิ้น

ภาษาเรานะ มันเป็นไปได้อย่างไร มันเป็นไปได้หรือ มันเป็นไปได้ไม่ได้

แล้วเขาบอกว่า พาหิยะพังเทศน์หนเดียวเป็นพระอรหันต์

ก็มีองค์เดียวเหมือนกัน ในสมัยพุทธกาลก็องค์เดียวเท่านั้นนะ เอตทัคคะ พังเทศน์หนเดียวแล้วเป็นพระอรหันต์ มีองค์เดียว แล้วเวลาองค์อื่น พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ พระโมค

คัลลันะ ๗ วัน พระสารีบุตร ๑๔ วัน เวลา ๑๔ วัน นั่งสัปหงกโงกวง เวลาเป็นอานาจาสนานะ นี่พูดถึง นี่เวลาเป็นจริง

เราอารมณ์บทเพื่อว่า ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติไ้ เวลามันดีมันก็ดี เวลาโดยทั่วไปปฏิบัติๆ เห็นใหม่ คนเรามันทุกข์มันยาก แค่อัตริกในธรรมๆ อัตริกธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั่นคือปัญญาอบรมสมาธิ เพราะอะไร

เพราะอัตริกในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง แล้วเราพิจารณาโดยหลักธรรมไ้ กรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน แล้วเวลากกรรมการกระทำ มันพิจารณาของมันไป มันเห็นจริงเห็นจังนะ มันเห็นแล้วมันก็คลายทุกข์ไ้

เวลามันทุกข์มันยาก มันยึดมันถือมันในอารมณ์ความรู้สึกของตนไ้ ใครมีปมอะไรในใจ มันก็ติดที่ปมในใจอันนั้นนะ แล้วปมในใจอันนี้มันก็แก้ไขไม่ได้ เวลามาศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันวิเคราะห์หิวจ้ยแล้ว เหตุผลมันเหนือกว่า มันดีกว่าไ้ นี่อัตริกในธรรม

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปสอนพระโมคคัลลันะ ตอนที่พระโมคคัลลันะ สัปหงกโงกวง ให้อัตริกในธรรมๆ

การอัตริกในธรรมคือปัญญาอบรมสมาธิ

ถ้าปัญญาอบรมสมาธิ มันพิจารณาของมันไป มันก็เป็นประโยชน์กับเรา ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ ถ้าเป็นไ้เป็นพายนะ

แต่ส่วนใหญ่มันไม่ใช่ แก่นกิเลสๆ เวลาของที่แข็ง แร่ที่ดีที่สุดในโลกนี้ก็เพชร เพชรนิลจินดาแข็งมาก เวลาเขาเอากากเพชรมาตัดกระจก สิ่งที่แข็งที่มีคุณค่าก็พวกเพชร พวกแร่ธาตุ

แต่ในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไ้ อารมณ์ความรู้สึก อารมณ์ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงที่เป็นนามธรรมๆ มันคมกล้า มันวิฤติในความรู้สึก โอ้โฮ! ยิ่งแล้วกว่านี้ อึกเยอะเยะ แล้วเวลาปฏิบัติๆ จะเข้าคำถามไ้

เวลานั่งปฏิบัติไปๆ เวลาปฏิบัติไปจิตมันตกไ้

จิตมันเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญในการปฏิบัติ เขามีเจริญแล้วเสื่อม เจริญก็ เวลามันทุกข์มันยากขึ้นมา มันปล่อยวางไ้มันก็เจริญ เตียวมันก็ทุกข์อีก

นี่เหมือนกัน เวลาปฏิบัติขึ้นมา ถ้าจิตมันตั้งขึ้นมา ถ้ามันเจริญ นี่เวลาครูบาอาจารย์ของเรา พระกรรมฐานที่ประพฤติปฏิบัติ เขาถึงอยู่ในที่สงบสงัด เขาถึงอยู่ในที่วิเวกของเขา เพราะเขาจะควบคุมดูแลหัวใจของเขา แล้วถ้าควบคุมดูแลหัวใจของเขาเนะ

เวลาหลวงตาพระมหาบัว ตอนที่ท่านยังเข้มข้นอยู่นะ ท่านมองพระเดินไปเดินมาขาดสติ ท่านบอกว่า แหม! มันรับไม่ได้ มันรับไม่ได้ เหมือนกับนักเรียนออกศึก แล้วเสร็จสราไปให้เข้าศึกยิงทิ้งทั้งนั้นละ นักปฏิบัติเสร็จ นักปฏิบัติมันเรียบง่ายคุยพุง แล้วก็มั่วสุมกันอยู่อย่างนี้ มันไร้สาระ

ทหารที่ไม่รู้จักหลบหลีก ทหารที่ไม่รู้จักพรางตัว มันเป็นทหารได้อย่างไร มันออกไปให้เขายิงทิ้งทั้งนั้นละ นักปฏิบัติเสร็จ นักปฏิบัติมันเรียบง่ายคุยพุง แล้วก็มั่วสุมกันอยู่อย่างนี้ มันไร้สาระ

นี่พูดถึงตามข้อเท็จจริงของนักปฏิบัติเนะ ถ้าเวลานักปฏิบัติมันเป็นข้อเท็จจริงอย่างนั้น นี่ข้อเท็จจริงในการประพฤติปฏิบัติ คือสติสัมปชัญญะในการควบคุมตัวเอง

แต่เวลาปฏิบัติไปแล้วมันจะมีแบบเข้าสู่คำถามนี้ไง เวลาปฏิบัติไปแล้ว ถ้ามันสมดุพลอดดีขึ้นมา มันก็สมดุพลอดดีขึ้นมา แล้วเราดูสิ ฤดูกาลมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาใช่ไหม แล้วอารมณ์ความรู้สึกของคนมันไม่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาหรือ มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทีนี้การเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ใครจะควบคุมใจของตนให้ตั้งมา

ครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติเนะ ท่านมีสติสัมปชัญญะของท่าน ผู้ใดที่ทำสมาธิได้ ชำนาญในวสี ชำนาญในการเข้าและการออก

ชำนาญในวสีๆ หลวงปู่เจี๊ยะท่านชอบพูดมาก ชำนาญในวสี ชำนาญในการเข้าและการออก

นี่ผู้ที่ปฏิบัติจริง เพราะหลวงตาพระมหาบัว หลวงปู่เจี๊ยะ พระอรหันต์ทั้งนั้นนะ แล้วพระอรหันต์ ตอนที่ล้มลุกคลุกคลานเริ่มต้นปฏิบัติมา มีองค์ไหนบ้างที่สะดวก แล้วมีองค์ไหนบ้างที่มันลอยมาจากฟ้า แล้วมีองค์ไหนบ้างที่มันทำแล้วมันจะยืนยันความจริง

มันล้มลุกคลุกคลานมาทั้งนั้นนะ แต่ท่านจริงจังในใจของท่าน

ฉะนั้น เวลาที่ปฏิบัติ เขาบอกว่า เวลาปฏิบัติไปแล้วมันคิดแต่เรื่องเพลง

นี่ไง เวลาหลวงตาพระมหาบัว หลวงปู่เจี๊ยะท่านอยู่ในป่าไง สงกรานต์มีคนร้องรำทำเพลงมา มันก็คิดอย่างนี้ แต่ท่านพลิกกลับเลย เราก็เคยเป็นแบบนี้มาก่อน เพราะเราเห็นโทษ ความเป็นคุณโทษ เราถึงมาบวชเป็นพระ แล้วบวชเป็นพระแล้วเรายังพยายามดันดันขึ้นมามากมาย

ตัวเป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่นด้วย แล้วหลวงปู่มั่นท่านเป็นอะไร เป็นพระอรหันต์ ท่านคุ้มครองดูแลเราอยู่ แต่กิเลสมันก็เฟ้นฟ่านขึ้นมา เวลามันแลบขึ้นมา เวลาความคิดมันโผล่มาในหัวใจ

ก็เหมือนกับคำถาม มันคิดแต่เรื่องเพลง คิดแต่เรื่องที่ชอบใจจนหมดแรง เวลานั่งจนผ่อนลมหายใจนะ

นี่ยังดี ดีที่ว่าสติสัมปชัญญะมันกลับมาไง ใจมันว่า คือความคิดมันเกิดไง ให้เมตตาตน นั่งคอตกอยู่อย่างนั้นนะ

คำว่า “เมตตาตน” นี่ธรรมเกิด เวลาคนที่ประพฤติปฏิบัติ ถ้ามีอำนาจวาสนาอยู่บ้าง มันจะมีคุณธรรมโผล่ขึ้นมา

หลวงตาพระมหาบัวเวลาท่านบอกว่า โลกนี้ว่างหมดเลย ท่านติดในความว่างนั้นนะ หลวงตาท่านบอกเลย ธรรมะมาเตือน ธรรมะมาเตือน ธรรมะมาเตือนเลยนะ สัจธรรม

นี่ไง ที่หลวงปู่มั่นท่านอยู่ในทางเชียงใหม่ อยู่ในป่าไง แล้วเวลาเข้ามากรุงเทพฯ ใจ สมเด็จท่านถาม “เราอยู่กับกองตำรา เรายังต้องเปิดตำราตลอด ท่านอยู่ในป่า ท่านไปศึกษามาจากไหน”

“ผมฟังเทศน์ทั้งวันทั้งคืนเลยครับ”

นี่เวลาธรรมมันเกิด

เวลาหลวงตาพระมหาบัวท่านบอก ไม่ต้องปรึกษาใคร ปรึกษาพระธรรม ปรึกษาพระธรรมในทางจงกรมไง ในทางจงกรม ในการนั่งสมาธิภาวนา ปรึกษาพระธรรมด้วยสติด้วยสัมปชัญญะ ธรรมมันเกิด มันทะลุปรุโปร่ง มันเข้าใจได้

ไฉนก็เหมือนกัน ธรรมมาเตือน ธรรมมาเตือนนะ ให้เมตตาตน นั่งอยู่เลยนะ เวลานั่ง เวลาความรู้สึกมันกลับมา พิจารณาเหมือนท่อน้ำแตก สะอึกสะอื้น

เพราะธรรมะมาเตือนไงว่าเราหลงผิด กิเลสมันมีกำลังมากกว่า มันก็คิดถึงเพลงไง คิดถึงสิ่งที่ชอบใจไง เพราะอะไร

เพราะเราเคยทุกข์เคยยากมา แล้วเราพยายามจะฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ เวลาเราประพฤติปฏิบัติแล้วเราก็มีความสุขอยู่บ้าง เราก็มีความสุขอยู่บ้าง นั่นล่ะที่ทำแล้วเราได้ผล

แต่เวลาสิ่งที่มันน้ำขึ้นน้ำลงไง เวลามันดีขึ้นมันก็ดียังงั้นนะ เวลาทำแล้วถ้าคุ้นชินแล้ว ไม่มีสติสัมปชัญญะการรักษา มันก็เป็นแบบนี้ไง เวลามันท้อแท้ เวลากำลังใจมันเบาบางลงไง

ไอ้ที่ว่าใช้ปัญญาๆ ถ้าไม่มีสัมมาสมาธิใช้ปัญญาไป สัญญาทั้งนั้น แล้วถ้าเป็นสัมมาสมาธิแล้วใช้ปัญญาไป สมาธิมันอ่อนลง มันก็เป็นสัญญาวันยังค่ำ

เวลาใช้ปัญญาๆ ปัญญามันเกิดขึ้นอย่างไร สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา ภาวนามยปัญญา สถานะของปัญญาที่มันเกิดจากจิตมันแตกต่างกันอย่างไร

ครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติมาแล้วรู้แจ้งหมดนะ มันรู้หมดนะ ความคมของปัญญาระดับไหน มันจะเป็นโลกียะหรือโลกุตตระ ชัดๆ

ถ้าโลกียะก็เป็นโลกียะอยู่วันยังค่ำ โลกียะคือปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าโลกุตตระๆ จิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง แล้วจิตยกขึ้นสู่วิปัสสนา

แล้วถ้าปัญญามันเกิด มันไม่เกิดอย่างนี้หรอก มันเกิดโดยคุณธรรม มันไม่ได้เกิดจากสัญญา เกิดจากตบแต่งของใจ ไม่มี ไม่มีหรอก นี่พูดถึงตามข้อเท็จจริงใจ

ฉะนั้นบอกว่า เวลามันทุกขขึ้นมาก พิจารณาอะไรจนเหมือนท่อน้ำแตก

คือได้สติสัมปชัญญะกลับมาไง แล้วปัญญาก็เกิดไง บอกว่าไม่ต้องกลัว ไม่ต้องร้องไห้ เราก็แค่คนธรรมดาคนหนึ่ง

ใช่ เพราะเวลามันกลัว เวลามันตกใจ มันเป็นไปได้ ทีนี้ถ้าสติปัญญาอย่างนี้มันเกิดขึ้น มันก็เกิดขึ้นของมันอย่างนั้น แล้วมันดีขึ้นๆ เวลาทำไป ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติมันจะได้ประสบกับความจริง แล้วเวลามันมากุศลกันเรื่องธรรมะปฏิบัติๆ มันไม่เชื่อหรอกว่าไอ้ที่ว่าทำงานๆ ได้ง่ายๆ

ทำงานๆ ได้ง่ายๆ มันก็เป็นสติเกอรไ้ เวลาเด็กๆ มันเล่นแปะที่มีมือเป็นรูปหมดนะ นี่ก็เหมือนกัน ของเล่น ไม่ใช่ของจริง เวลาของจริง ของจริงมันต้องจริงขึ้นมาจากความจริง เป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันทิฏฐิโก มันเกิดตามข้อเท็จจริงนั้น แล้วเกิดตามข้อเท็จจริงนั้นแล้วมันอย่างว่า ปุณฺณ กัลยาณชนนะ

ปฏิบัติใหม่ๆ ปุณฺณทั้งนั้นนะ ปุณฺณคนหนาควบคุมอารมณ์ของตนไม่ค่อยได้หรอก แล้วทำได้ยากมาก ถ้าฝึกหัดจนชำนาญแล้วมันจะเป็นกัลยาณชน แล้วถ้าเห็นสติปัฏฐาน ๔ มันจะไปปฏิบัติ

แล้วเวลาเป็นปุณฺณมันรู้มันเห็นต่างๆ นั่นก็เป็นนิมิต นิมิตก็เครื่องหมายบอก นิมิตก็คืออารมณ์ความรู้สึกที่มันแปะนั่นนะ จิตมันไปแปะนั่นแปะนี่ แล้วก็รู้มันนั่นนี่ไป มันเรื่องธรรมดา แต่เราก็ต้องฝึกหัด

ถ้ามันเป็นจริงแล้ว วาง วาง วาง ไม่ต้องไปห่วง ไม่ต้องกังวลว่าเราจะเป็นคนโง่ เราจะไม่
มีสติปัญญา วาง วางเพื่อความมั่นคงของใจ วางเพื่อจิตตั้งมั่น วางเพื่ออุดมการณ์ ถ้าวางเป็นนะ

แต่มันไม่ยอมวางนะสิ มันกลัวโง่ ถ้าคิดเยอะแล้วมันจะเก่ง

คิดไปเยอะ คิดจนตาย แต่ถ้ามันเข็ดนะ เพราะมันรู้เลย ไร้สาระ มันไร้สาระเพราะอะไร
เพราะมันเปลืองกะมัน เป็นเปลือง มันยังไม่เป็นขึ้นเป็นอันอะไร

เราหวังพันทุกข์ เราหวังเป็นบุคคล ๔ คู่ คู่ ๑ คู่ ๒ คู่ ๓ คู่ ๔ อะไรก็ได้ ขอให้ได้ แล้วถ้าได้
มันต้องได้ตามความเป็นจริง แล้วมันได้แล้วมันยืนยันกลางหัวใจ บัจฉิตตัง สันทิภูริโก มันมา
ยืนยันกับตู้พระไตรปิฎกเลย ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ พระไตรปิฎกนอก
มันยืนยันโดยพระไตรปิฎกในที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริงในใจนี้ ถ้ามันเกิดขึ้นจริง เห็นไหม

เราตั้งใจของเรา ยังล้มลุกคลุกคลานต่อไปในการปฏิบัติ เพราะอะไร

เพราะธรรมทลายท หลวงปู่มันท่านเห็นแล้วเห็นอีกนะกว่าจะได้สักองค์สององค์ หลวง
ตาพระมหาบัวท่านก็เห็นของท่าน ท่านก็ได้อาจารย์สิงห์ทอง หลวงปู่ลี นี่ของจริง นี่ท่านก็เห็น
ของท่าน แล้วท่านก็ส่งต่อของท่านไง ฉะนั้น สิ่งที่คุณเท็จจริงของท่าน

ไอ้ที่เราล้มลุกคลุกคลานมันเป็นเรื่องธรรมดา แล้วมันก็ย้อนกลับมา เขาบอกว่า พอมันได้
คิดนะ ไม่ควรชิงช้าใคร ใจก็เกิดเมตตาขึ้น แล้วภาวนาต่อไป นี่คำถาม

เราจะไม่ชิงช้าใคร เราจะต้องมีเมตตาต่อตนเอง เมตตาตนๆ เมตตาตนก็เมตตาหัวใจดวง
นี้ เพราะมันฉลาดไง มันถึงรักษาหัวใจของตน ดูแลหัวใจของตนไง

คำถาม ๑. ธรรมะที่สั่งสมมาขนาดนี้ พอจะมีอุปายางคลายในชีวิตประจำวันครับ รู้สึก
ที่ผ่านมาเหมือนหินทับหญ้า

นี่ไง ผ่านมาเหมือนหินทับหญ้า มันก็เป็นหินทับหญ้าอยู่แล้ว ทำสมาธิๆ มันหินทับหญ้า
หินทับหญ้าแล้วมันยังจับต้นชนปลายสิ่งใดไม่เป็นขึ้นเป็นอัน เวลาไปจับต้นชนปลายเป็นขึ้นเป็น
อัน คือจิตสงบระงับแล้วเห็นสติปัญญา ๔ ตามความเป็นจริง แล้วถ้าสติปัญญา ๔ ตามความ
เป็นจริงแล้ว ถ้ามันปฏิบัติแล้วมันจะเป็นขึ้นเป็นตอนขึ้นไป เหมือนคนทำงานเป็น

คนทำงานเป็น เชฟใหญ่ เขาจะทำอาหารของเขา เขาจับอะไรสิ่งใดมันเป็นขึ้นเป็นอัน
ทั้งสิ้น ไอ้เราไปยืนดู คิดว่าจะทำได้ แต่ทำแล้วทำไม่ได้ แต่ถ้าฝึกหัดๆ ฝึกหัดจนชำนาญก็ต้อง
ทำได้ เพราะคนที่ทำได้ มันทำได้จากหัวใจดวงนั้นไง

ฉะนั้นบอกว่า ที่ปฏิบัติผ่านมาเหมือนหินทับหญ้า

แน่นอน หินทับหญ้า แต่หินทับหญ้า หญ้าก็ไม่เกิดงิ ถ้าหญ้าเกิดมันก็ทุกขัง หญ้าก็เหมือนอารมณ์ความรู้สึกที่มันทุกข์ตรมในหัวใจ หินทับหญ้า หินก็ทับอารมณ์ไว้ ทับความทุกข์ไว้ มันจะเสียหายตรงไหน แต่หินทับหญ้า แต่เราก็ไม่พัฒนาขึ้นมางิ

ถ้าเราพัฒนาขึ้นมา ถ้าเราเข้าใจ เวลาพัฒนาขึ้น สิ่งที่ว่าไปชอบเพลง ไปชอบใจ ไปชอบสิ่งที่มันตามพอใจ จนเวลามันเปิดหินขึ้นมา หินขึ้นมา ความรู้สึกมันก็เกิดขึ้นมา พอเกิดขึ้นมา เวลาเราไม่มีสติปัญญาเท่าทันมัน ธรรมะ ธรรมะ ธรรมะ ธรรมะที่เราฝึกหัดฝึกฝนมามีพื้นฐานเห็นไหม รู้จักให้เมตตาตนาเง นีเตือนขึ้นมาเลยนะ ใจมันก็บอกว่าให้เมตตาตนา

ให้เมตตาตนาเงก็เมตตาตนาตัวเราเงเง เมตตาเราด้วยสติด้วยปัญญาเงเง ถ้าเมตตาด้วยสติปัญญาขึ้นมา มันก็เหมือนน้ำพรงพรง มันสะอึกสะอื้นเลย มันสะเทือนใจเง

ก็คิดจะไปเมตตาใครละ จะไปช่วยเหลือใครละ จะปฏิบัติอะไรละ

ก็ปฏิบัติเพื่อศีล เพื่อสมาธิ เพื่อปัญญา เพื่อมาแก้กิเลสเงเง

มันปฏิบัติไว้ ไม่รู้สิ่งใด ปฏิบัติก็วางไว้ๆ ก็หินทับหญ้าเง หินทับหญ้าก็เป็นความสุขระดับหนึ่งเง

เงเง การปฏิบัติมันถึงบอก อัฐ! ถ้าบุคคล ๔ คู่ นุ่น นุ่น นุ่น อีกไกล นุ่นนะ แต่ก็ไปจากเงเง ไปจากที่เราขยันหม่นเพียรเงเง เราเงเงต้องขยันต้องหม่นเพียรของเราไป แล้วฝึกหัดปฏิบัติของเราไป

เวลาที่มันจะแผลงฤทธิ์อะไรขึ้นมา สิ่งของมันแผลงฤทธิ์ขึ้นมา ควรภาวนาอย่างไร

มันต้องเกิดอย่างเงเงแหละ มันถึงจะได้รู้จักว่ากิเลสมันโหดร้ายอย่างไร ไม่อย่างเงเง พอจิตมันสงบ โอ้โฮ! อย่างกับพระอรหันต์เลยนะ อะไรก็ดีไปหมดเลย พอเดี๋ยวกิเลสมันเกิดเงเง ถึงเงเงจะให้รู้จักกิเลสเงเง ต้องรู้จักมัน เห็นมัน แล้วน่ากลัว แล้วเราถึงต้องค่อยๆ จะแก้ไขมัน นีพูดถึงค่อยๆ แก้ไขมัน มีฤทธิ์มีเดช

ฝึกหัด ประสพการณ์ทำซ้ำๆ มันจะทำให้ฉลาดขึ้น ทำให้เราดีขึ้น มันจะเป็นประโยชน์กับผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ การประพฤติปฏิบัติ เขาปฏิบัติกันแบบนี้ มันไม่ลอยมาจากฟ้า แล้วมันไม่ใช่ว่ามันจะหยิบยื่นให้ใคร มันต้องเป็นปัจเจกตั้ง สันติวิญญูโก แล้วฝึกหัดของเราตามความเป็นจริง จบ

ถาม : ข้อ ๒๗๖๘. เรื่อง “อยากให้ผู้อื่นเข้าใจ”

กราบนมัสการหลวงพ่อกะ การที่เราอยากให้ผู้อื่นเข้าอกเข้าใจเรา นี่เป็นกิเลสตัวหนึ่งไหมคะ แล้วเป็นกิเลสประเภทใด และต้องใช้ปัญญาแบบไหนจึงจะให้เบาบางลงได้คะ กราบขอพระคุณ

ตอบ : โดยธรรมชาติของกิเลสมันเป็นแบบนั้น กิเลสมันอยากอยู่หัวเรานะ กิเลสมันอยู่ในหัวใจของสัตว์โลก แล้วมันก็จะไปนั่งบนหัวใจของคนอื่น

หลวงตาพระมหาบัวท่านพูดเอง เวลาเรามีสติสัมปชัญญะ เราฝึกหัดปฏิบัติของเราะ กิเลสมันก็นอนหลับ นอนหลับพักผ่อนอยู่ในภวาสวะ ในภพ ในใจนี้แหละ แล้วถ้าเราเผลอ มันตื่นขึ้นมาไง แล้วมันก็ขี้นหัวใจ มันขี้นหัวใจ แล้วมันก็นอนเล่นนะ ใ้เราพอสะลึมสะลือมาได้ กลิ่นขี้ไ้ ขี้โลก ขี้โกรธ ขี้หลงใ้ อุ้ย! ทุกข์ๆ บ่นทุกข์ใหญ่เลย

กิเลสมันขี้น ขี้นบนหัวใจของเรา เพราะกิเลสมันขี้นบนหัวใจโดยธรรมชาติของมันไง ที่นี้โดยธรรมชาติของมัน เห็นไหม

ไ้นี้ก็เหมือนกัน เวลาคำถามๆ ไ้ การที่อยากให้ผู้อื่นเข้าอกเข้าใจเรา ถือเป็นกิเลสตัวหนึ่ง

กิเลสวันยังค้ำะ อยู่เฉยๆ ก็กิเลส

ตัณหา วิภวตัณหา ตัณหาคือความอยากได้อะไรดี ภวตัณหา การผลักดัน วิภวตัณหา ตัณหา วิภวตัณหา ตัณหาคือสมุทัย สมุทัย คือเฉยๆ มันก็คือเป็นสมุทัย เฉยๆ มันก็เป็นสมุทัย เพราะตัวมันเป็นตัวกิเลสไ้ มันเป็นกิเลสวันยังค้ำะ

ทีนี้พอกิเลสวันยังค้ำะ กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างละเอียด ละเอียดสุด กิเลสมันหลายชั้นหลายซ้อน แล้วกิเลสมันก็อย่างนี้ มันต้องการให้คนอื่นยอมรับนับถือ มันเป็นเรื่องของกิเลสเลย มันจรมมาไ้

ชาติ ชาติปี ทุกๆ ชาติ คือความทุกข์อย่างไ้ อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ มันจรมมาๆ มันปลายแถว มันจรมมาไ้ เพราะมันจรมมา มันเล็กๆ น้อยๆ นะ มันเป็นเรื่องไร้เหตุผลมากเลย แต่มันทำให้สังคมพึดกันอยู่ไ้ มองหน้าทำไม ห้ามมองหน้า มองหน้า โดนยิงตายเลย ไปมองหน้า

ไ้เราก็ไ้รู้ว่าไ้ไ้ใคร ก็พยายามจะดูว่ามันใคร เพื่อทำความเข้าใจ เขาหาว่าไปมองหน้าเขา เขายังทิ้งเลย

อยากไ้เขารู้จัก

อยากให้เรารู้จักถึงจะถูกต้อง เราต่างหากเป็นคนที่แก้ไข ถ้าเราแก้ไขหัวใจของเรา เรายังไม่เข้าใจตัวของเราเองเลย แล้วเราจะให้คนอื่นเข้าใจเราได้อย่างไร

ถ้าเราจะเข้าใจตัวของเราเอง เห็นไหม เราเป็นชาวพุทธไง ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ความดีวัดกันที่ศีล ไม่ใช่วัดกันที่ความรู้สึก ไม่ใช่วัดกันที่ทิวภูมิมานะของใคร

ทิวภูมิมานะของใคร พ่อแม่เลี้ยงดูมาอย่างไร เขามีความรู้สึกนึกคิดอย่างไร เขาก็เอาความรู้สึกนึกคิดไปวัดคนอื่น

แต่ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ถ้าเขาไม่ผิดศีลผิดธรรม เขามีคุณงามความดี นั่นเขาเป็นบุคคลที่เป็นคนดีคนหนึ่ง

เราก็เหมือนกัน ถ้าว่าเราอยากให้ผู้อื่นเข้าใจเรา แล้วเราเข้าใจตัวเราหรือเปล่า ถามตัวเอง รู้จักตัวเราหรือเปล่า ไม่รู้จัก

พระสงฆ์ รู้จักพระสงฆ์ ตัวพระสงฆ์หรือเปล่า ไม่รู้จัก แต่สอนแต่คนอื่นอยู่ นี่แล้วตัวมันจะไม่รู้จักพระสงฆ์บนะเว้ย ตัวกูเอง กูไม่รู้จักตัวกูเองเลยนะ แต่คนอื่นกูรู้แหละ กูสอนเขาทั่วเลย

แต่ถ้าเราฝึกหัด แค่ทำความสงบๆ หลงตาทำนพุดประจำ แล้วนักปฏิบัติจริงเขารู้ อย่างนั้น ถ้าคนจะทำสมาธิ เขาจะระมัดระวังของเขา เขาจะไม่คลุกไม่คลี คลุกคลี อารมณ์ทั้งนั้นนะ เรื่องของเราแหม่งเต็มหัวใจ ยังไปฟังคนนั่นทุกซัก

ทุกข์ของเรานี้ เราเล่าให้เราฟังสิ เราไม่พอใจเรื่องอะไรบ้าง เราเอาความทุกข์ของเราเล่าให้เราฟัง มันยังรับไม่หมดเลย แล้วจะไปรับทุกข์ของคนอื่นมาอีก อู้ฮู! วุ่นวาย

ถ้าคนไม่เอา เรื่องของเขา มันเรื่องของเขา ใครจะดี ใครจะชั่วมันเรื่องของเขา เราจะทำคุณงามความดีของเรา เราจะประพฤติปฏิบัติของเรา ถ้าเราจะประพฤติปฏิบัติของเรา นี่ไง เราจะเข้าใจตัวเราไป

นี่เราอยากให้ผู้อื่นเข้าใจเรา

อีก ๕๐๐ ชาติ เป็นไปไม่ได้

อยากให้คนรักเรา เห็นไหม นักการเมืองเขียนกฎหมายให้รักกู เขียนบังคับเลย ต้องรักกูคนเดียว ไม่มีหรอก

แต่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ อย่างทะเลาะกัน ไม่ต้องมารักเรา ให้ร่วมสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

เห็นไหม ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ท่านไม่ต้องการให้ใครรัก ท่านทำทิ้งเหวี่ยง ทำประโยชน์เพื่อสังคม เพื่อโลก ไม่ใช่เพื่อตัวท่าน ไม่ต้องการ ไม่อยากได้อะไร ไม่ต้องการอะไร ทำเพื่อคนอื่น ทำเพื่อคนอื่น แต่คนรักทั้งประเทศเลย

นี่ก็เหมือนกัน อยากให้คนอื่นเข้าใจเรา

ใครจะเข้าใจ

เราทำความดีของเรา เราเข้าใจตัวของเราเอง แล้วสิ่งที่ทำดีงามแล้ว ถ้าเราเข้าใจตัวเรา ได้ก็จบไป

อยากให้คนยอมรับๆ พระอนาคามียังมีกิเลสตัวนี้เลย พระอนาคามีก็อยากดังอยากใหญ่ พระอนาคามี เป็นที่ได้แย้งเถียงกันเรื่องธรรมะ กลัวเขาจะไม่เชื่อใจ

แต่ถ้าเป็นพระอรหันต์ ดีบ! เชื่อไม่เชื่อก็เรื่องของเขา ไม่ได้เดือดร้อนใคร พระอรหันต์นะ ไม่ได้เดือดร้อนใคร ใครก็ไม่เดือดร้อน มันเรื่องของเขา

แต่พระสารีบุตรไปเจอพระอัสสชิ ตามพระอัสสชิไปเลย ขอฟังธรรม

แต่ถ้าเขาอยากฟังธรรม เขาอยากแก้ไข เขาอยากแสวงหาความจริง ถ้ามามีสิ่ๆ ถ้ามามีจะบอก

แต่ถ้าจะไปบอกเขาๆ ไร้สาระ นี่ไง พระอนาคามี กิเลสของพระอนาคามี ไปเปิดพระไตรปิฎก อยากให้เขายอมรับ อยากดังอยากใหญ่ พระอนาคามีนะ

พระอรหันต์จบ เรื่องของเขา ไม่มีมานะ ๙ จบครับ ไม่มีมานะ ไม่มีอหังการ ไม่มีอะไรทั้งสิ้น ถ้าอยากรู้ ถ้ามามีสิ่ๆ ถ้ามามีสิ่ๆ ถ้ามามีสิ่ๆ ถ้ามามีสิ่ๆ ถ้ามามีสิ่ๆ

นี่พูดถึงว่า อยากให้คนอื่นเข้าใจ แล้วมันเป็นกิเลสตัวหนึ่งใช่ไหม

มันยิ่งกว่าไซ่อีก

แล้วมันเป็นกิเลสประเภทใด

กิเลสประเภททำให้หลงใหล กิเลสมันประเภทจุดไฟเผาตัวเองไหม กิเลสทำให้ตัวเองไม่มั่นใจ

ไม่ต้องไปห่วงอะไรทั้งสิ้น โลกธรรม ๘ มีลามเลื่อมลาม มียศเลื่อมยศ มันเรื่องของเขา เราสร้างคุณงามความดีของเรา แล้วเราฝึกหัดปฏิบัติของเรา

เราฝึกหัดปฏิบัติของเรา เราทำความดีเพื่อความดีในหัวใจของเรา ถ้ามันดีขึ้น ตั้งสติสัมปชัญญะแล้วทำขึ้น แต่มันยาก มันยากเพราะคนเรามีกิเลสตัณหาความทะยานอยาก แล้วเราไม่เข้าใจในสิ่งใด แม้แต่ดอกเตอร์ทุกดอกเตอร์ ดอกเตอร์เขาก็แต่ละสาขา ดอกเตอร์ๆ มันก็เถียงกันไม่มีวันจบอยู่นั่นละ

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ารู้จักกิเลสตัณหาความทะยานอยากในใจของตน จบ จบที่ใจนี้ ไม่ต้องไปห่วงไหวกับใคร ไม่ต้องให้ใครยอมรับ ไม่ต้องไปห่วงอะไรทั้งสิ้น อตุตา หิ อตุตโน นาโก ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เป็นปัจเจกตั้ง เป็นสันติภูมิโก จบที่หัวใจดวงนี้ จบ เอวัง