

ภาวนาชำระใจ

หลวงปู่สิงห์ทอง ฐมฺมวโร

การฟังธรรมะ การปฏิบัติ คนที่เคยฟังมาแล้วเคยฝึกมาแล้ว
ก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร ก็เคยทำ เคยฟังกันมา แต่คนที่ไม่เคยก็ไม่
ทราบว่าจะทำแบบไหนการฟังธรรมะจึงจะได้ความสงบสุขทาง
ใจ เพราะยังไม่เคยสดับรับฟัง ไม่เคยฝึก ไม่เคยปฏิบัติ ฉะนั้น
การฟังธรรมะ ระยะเวลาที่เรานั่งฟัง ธุระหน้าที่เรื่องอื่นไม่มี ให้สังวรณ
ระวังใจของตัวเอง อย่าให้คิดปรุงยุ่งเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ที่เป็นอดีต
ผ่านมาแล้วก็ตาม อนาคตยังไม่มาถึงก็ตาม หน้าที่ของตัวเองให้
กำหนดจิตอยู่เฉพาะหน้า

ถ้าหากเรารักษากิจของเราได้อย่างนั้น ธรรมะที่ท่านแสดง
ไปสัมผัสกับใจอยู่เรื่อยๆ ผลที่สุดจิตใจก็สงบ จิตใจก็เย็น เกิด
ความสุขความสบาย เพราะใจสงบ ใจเย็น ถ้าไม่อย่างนั้น มีแต่
คิดปรุงยุ่งเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ทั้งๆที่งานด้านนอกไม่มี แต่จิตมัน
วกคิดไปอดีตที่ผ่านมาอย่างนั้นอย่างนี้ คิดหวนคิดหวนเรื่องการ
งานบ้านช่องข้าวของต่างๆ ปล่อยให้จิตคิดปรุง ไม่มีระยะเวลา

ไม่รักษาจิตใจของตัวเอง การฟังธรรมะก็เกิดความรำคาญ ใจไม่สงบ ใจไม่เย็น ใจไม่สงบใจไม่เย็น ถึงท่านจะแนะจะสอนอะไร มันไม่ไปสัมผัสกับใจ มันก็เลยเกิดความรำคาญ ถึงระยะที่ท่านเทศน์ไม่ยาวนานก็ตาม แต่จิตของเรามันไม่สัมผัสกับธรรม มันไม่เข้าใจในธรรม มันไม่รับความสุขจากธรรม มันก็เหมือนกับว่า เวลามันยืดยาว จิตใจก็รำคาญ กายก็เจ็บปวด เหน็ดเหนื่อย เมื่อยหิวต่างๆ เช็ดถูล้าง ไม่อยากจะฟังเพราะไม่เพลิดเพลิน เพราะไม่สนุก เพราะไม่สุขไม่สบายให้ นี่คือการฟังธรรมะไม่เป็น รักษาจิตรักษาใจของตัวเองไม่เย็นไม่สงบ

ฉะนั้นระยะที่เราฟังธรรมะก็ให้ถือว่าเป็นการภาวนาในตัว ทุกสิ่งทุกอย่างทั้งอดีตอนาคตหักห้ามเอาไว้ ให้ใจอยู่ปัจจุบัน จะกำหนดลมหายใจหรือกำหนดพุทโธ ก็ให้กำหนดได้ ถือว่าธรรมะที่ท่านแสดงไป ท่านไม่แสดงไปที่อื่น คือสอนกายสอนใจของทุกคน ไม่ได้มุ่งแสดงไปนอกเรื่องของกายของใจ ท่านแสดงไปเมื่อท่านแสดงในขอบเขตของธรรมะ ของกายของใจ เราก็มีกายมีใจ นั่งฟังอยู่นี้ก็มีกายมีใจ ผู้แสดงก็เอากายเอาใจเป็นการแสดง เมื่อ

อย่างนั้นการฟังมันก็เข้าใจง่าย เพราะกายเราก็มี ใจเราก็มี ไม่ใช่
ว่าท่านหาเรื่องอันอื่นมาแสดง

กายใจนี้เป็นปัญหาสำคัญ พวกเราท่านครองจิตคิดปรุงกัน
มากจนภพชาติยืดยาวมาตลอดเวลาก็เพราะการหลงกายหลง
ใจของตัวเอง นอกจากนั้นก็หลงคนอื่น เนื่องจากใจของเราไม่
ฉลาด ไม่มีธรรมะ ไม่สามารถที่จะแก้ไขขับไล่กิเลสต้นหาความ
ลุ่มหลงของใจให้ตกออกไป เพราะสมมุติของโลกที่เราเกิดมา
เคยได้สดับรับฟังกันมา เคยใกล้ชิดติดตามกันมา เรื่องสมมุติ
ต่างๆนานา มันฝังลึก ไม่สามารถที่จะแก้ไขให้ใจรู้เห็นเป็นจริงใน
อรรถในธรรมได้ ฉะนั้นการฝึกอบรมจิต การฟังธรรมะจึงเป็นการ
เปิดโอกาสให้ใจของเราได้พิจารณาพิจารณาหาความจริงที่จิตใจของ
ติดยุ่งเกี่ยวต่างๆ จิตใจนี้มันยุ่งเกี่ยวลุ่มหลงในเรื่องของกาย
มากมายจนหลงไหลใฝ่ฝัน ไม่เข้าใจสิ่งนั้นตามเป็นจริงของมัน
ทางธรรมะท่านจึงสอนให้พิจารณาศึกษาหาความจริงในสิ่ง
นั้นๆ ไม่ให้จิตใจหลงไหลใฝ่ฝันไปตามเรื่องของกิเลสต้นหา

การพิจารณาการศึกษาชั้น ศึกษากายเป็นเบื้องต้น กายนี้ เป็นที่ตั้งของความลุ่มหลง แต่ความจริงกายมันไม่ได้หลง ใจมัน หลง มันไม่รู้ ไม่เข้าใจว่ากายอันนี้มีอะไรแน่นอน โดยส่วนใหญ่ โลกเขาถือว่าสวย เราก็สมมุติไปตามเขา ติดข้องไปตามเขาว่า มันสวยงามอย่างนั้นอย่างนี้ การศึกษาธรรมะ ท่านให้ พิจารณาตามเป็นจริง ก็คือพิจารณากายนี้ ตามเป็นจริงของมัน จะพิจารณาเรื่องธาตุ เรื่องขันธ์ มันก็ถูก เพราะธาตุนั้นท่านกล่าว เอาไว้ ธาตุใหญ่ๆที่สำคัญในกายก็คือธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประกอบกันเข้า เรียกว่ากาย สมมุติอีกว่าหญิงว่าชาย ว่าสัตว์ และบุคคล ทับกันไปเรื่อยว่าหนุ่มว่าสาว ว่าแก่ว่าเฒ่า ว่าสวยงาม ว่างาม สมมุติทั้บๆเรื่อยไป ผลที่สุดความจริงของกายนั้นเป็น อย่างไร พวกเราท่านไม่เคยวินิจฉัย ไม่เคยพินิจพิจารณา ตัวเอง จึงหลงติดสมมุติเรื่อยมาตลอดปัจจุบันทุกวันนี้ เราต้องเพิก สมมุติออกไป เอาอรรถเอาธรรมเข้าส่อง ดูเรื่องของกายให้แยก คาย

พิจารณาทางธาตุ ก็ให้พิจารณาให้มันทราบตามเป็นจริง
ของมัน ธาตุที่ชั้นแข็ง ท่านก็เรียกว่า ธาตุดิน เป็นต้นว่าเกสา คือ
ผมขน โลมา นขา ทันตา เรื่อยลงไปอะ ธาตุดินท่านบอกไว้ใน
ตำรับตำรา ก็มี ๒๐ อย่าง นี่ทางสมมุติ แต่ถึงอย่างไรก็ตามก็มี
อยู่ในตัวของเรา ธาตุเหล่านี้ เรียกธาตุคือของที่ชั้นที่แข็ง ธาตุที่
เอืบบอบไหลไปไหลมาได้ ท่านเรียกว่าธาตุน้ำ นี่ก็มีอยู่ในกาย
ของเราอีก ทางตำราท่านแยกเอาไว้ ๑๒ อย่าง นอกจากนั้นก็
ธาตุลม ที่พัดขึ้นเบื้องสูง พัดลงเบื้องล่าง ตลอดถึงลมในท้องใน
ไส้ ลมหายใจเข้าออก ธาตุไฟก็ความอบอุ่นในเนื้อในตัวของเรา
เรียกว่าธาตุไฟ

ธาตุเหล่านี้ประกอบกันเข้าเรียกว่าสัตว์ ว่าบุคคล แต่ถ้า
แยกแยะออกไปธาตุเหล่านี้มันไม่มีธาตุไหน ไม่มีทรงใดว่ามัน
เป็นสัตว์ มันเป็นคนบุคคล แต่สมมุติเค้าเรียกว่าสัตว์ ว่าบุคคล แต่
ถ้าหากพิจารณาทางธรรมาธิษฐาน มันไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคลอยู่ที่
ตรงไหน เราไปถามดูก็พอทราบได้ มันว่ามันเป็นผม เป็นขน เป็น
เล็บ เป็นฟันมัย มันไม่มีตอ ธาตุนี้ไม่มีการลุ่มหลงในจิตใจ

เราจะหลงไหลใฝ่ฝันขนาดไหน ธาตุอันนี้หน้าที่ของมันเป็น
อย่างไร มันก็เป็นไปตามหน้าที่ของมัน ไม่ได้หลงไหลกับใคร
ทั้งนั้น หน้าที่ของมันเกิดมาก็แปรปรวนไปตามสภาพของมัน ถึง
เราจะบำรุงรักษาดีขนาดไหน ธาตุเหล่านี้หน้าที่ของมันเป็น
อย่างไร มันก็แปรสภาพของมันไปตามเรื่องของมันไป ผลที่สุด
ธาตุเหล่านี้ก็แตกสลายจากกัน ดินก็ไปเป็นดิน น้ำเป็นน้ำ ลม
เป็นลม ไฟเป็นไฟ แต่ธาตุลม ธาตุไฟนั้นเป็นธาตุที่ละเอียด เรา
มองไม่เห็น อาศัยสัมผัสจึงทราบ มันดับไปด้วยกัน แต่มันดับไป
ที่ไหน เราก็มองเห็นไม่ได้ แต่จะปฏิเสธว่าธาตุไฟ ธาตุลมนั้นมัน
ไม่มี มันก็ไม่ได้อีกเหมือนกัน มันยังมีอยู่ แต่มันไปตั้งอยู่ที่ไหน
ตอนออกจากกายของเราไป มันก็ไปตามหน้าที่ของมัน นี่ธาตุ
ชั้นร์ของสัตว์ของบุคคลเป็นอย่างนั้น

ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้ ความลุ่มหลงของจิตของใจที่ไป
สำคัญว่าหญิงว่าชาย ว่าสวยว่างามต่างๆ มันจะค่อยถอนไป
หมดไปเพราะสิ่งเหล่านี้มันไม่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มันเป็น
ธาตุ นี่พิจารณาในทางธาตุเพื่อแก้ไขขับไล่สมมุติของใจที่ยึดมั่น

ถือนั่นเอาไว้ว่าเรา ว่าของเรา ว่าคนนั้นคนนี้ ถ้าหากจะพิจารณา
หาทางแก้ไขความกำหนัดยินดีของใจที่ถือว่าสวยว่างามก็
พิจารณาในทางตรงกันข้ามกับสมมุติของโลกที่เค้าวัดกัน ก็
พิจารณากายของแก่นี้แหละ ดูให้ทั่วถึง ให้เข้าใจชัดเจนใน
ความจริงของมัน ธาตุชั้นนี้ ก้อนอันนี้ที่เราลุ่มหลงกันด้วย
สมมุติทางโลกว่ามันสวยมันงามอย่างนั้นอย่างนี้

ทางธรรมะที่จะแก้กิเลสตัณหากระของใจ ท่านก็ให้
พิจารณาทางอสุภะอสุภัง ตามความเป็นจริงของมัน ในธาตุใน
ชั้นนี้ของพวกเราท่าน ไม่มีอะไรที่น่ายินดีชอบใจ ถ้าหาก
พิจารณาเห็นจริงประจักษ์ ใจนั้นจะเกิดสังเวชสลัดใจ เพราะ
ความลุ่มหลงห่อหุ้มจิตใจ ที่ลุ่มหลงในเรื่องของกาย ว่าชายว่า
หญิง ว่าสวยว่างามนั้น มันเป็นมาตลอดระยะเวลา ไม่ทราบ
สภาพความจริงของมันว่าเป็นอย่างไร ถ้าจิตใจพินิจพิจารณา
ทางอสุภะ คือพิจารณาความไม่สวยไม่งาม พิจารณาตามเป็น
จริงของมัน ไม่ว่าจะอะไรในตัวของเราท่านมันสกปรก ตกหล่นลงที่
ไหนก็ไม่มีใครชอบ ไม่มีใครยินดี ตั้งอยู่ก็ดูแลรักษา เป็นภาวะ

สำคัญ ไม่อย่างนั้นความเฝ้าเห็นปฏิภูลของกายมันก็เฝ้า
ออกมา ไหลออกมา ให้พวกเราท่านได้ทราบ ได้เห็นกันอยู่ ชำระ
กันอยู่เรื่อย ๆ เพราะกายมันสกปรก แต่เรากลุ่มหลงมกาย ถือว่า
หญิงว่าชาย ว่าสวยงามอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะว่าจิตติดข้อง
ในสมมุติ

ถ้าหากพิจารณาทางด้านธรรมะ เห็นจริงประจักษ์ชัดเจนว่า
เป็นของปฏิภูลอสุภะอสุภัง ไม่น่ากำหนด ไม่น่ายินดี ไม่น่า
เพลิดเพลินหลงไหล กำหนดจิตกำหนดใจลงไป หลับตาลงไป
แทนที่มันจะอยู่ในเนื้อในหนังรอบนอก มันไม่เป็นอย่างนั้น ถ้า
จิตเป็นอรรถเป็นธรรมจริงจัง มันจะเห็นอสุภะ อสุภัง ความ
ปฏิภูลของกาย คือเกิดอุคหะ ติดตาติดใจได้ มองไปที่ไหน ใน
กายของตัวก็มีแต่ของชั่วของเฝ้าเห็น ของเป็นปฏิภูลทั้งนั้น
ผลที่สุดเนื้อหนังผุพังลงไปเหลือแต่กระดูก ดูกระดูกในเนื้อในตัว
ของตัวเอง มันสวยงามมันมัย มันมีอะไรที่เป็นคุณค่าสาระ ทำ
ให้จิตใจไฝฝั่นกลุ่มหลง ถ้ามันเห็นชัดเจนจริงจังอย่างนั้น มันจะ
เกิดสลดสังเวชที่จิตไปติดข้องในสมมุติ พอมันเห็นในจิตในใจ

ของตน นี่คือนคนที่ประพฤติปฏิบัติฝึกหัดพิจารณาธรรมะ ไม่
ข้องติดในเรื่องของกาย เพราะกายมันเน่ามันเหม็น มันเห็นเป็น
ของสกปรก ของปฏิกูล

เมื่อจิตของเราฝึกหัดปฏิบัติเกิดอุคฺคหนิมิตติดใจอย่างนั้น
ไปที่ไหนแทนที่มันจะหลงไหลใฝ่ฝันในรูปต่างๆ ไม่ว่าจะรูปหญิงรูป
ชายก็ขึ้นมาเป็นกายแล้ว มันเน่ามันเหม็น มันปฏิกูลด้วยกัน
ทั้งนั้น มันเห็นประจักษ์ แล้วมันก็ไม่ติดไม่ข้อง ไม่ยึดไม่ถือ ไม่
กำหนด ไม่ยินดีในรูปนั้นๆ เค้าสมมุติอย่างไอก็หลุดไปตามโลก
ของเขา แต่จิตใจของเราจะลุ่มหลงเหมือนเก่าก่อนที่เราไม่เคย
ฝึกสอน ไม่เคยประพฤติปฏิบัตินั้น มันเป็นไปไม่ได้ พอมันเห็น
ประจักษ์ชัดเจนในจิตในใจ นี่คือการประพฤติปฏิบัติฝึกหัดพิจารณา
พิจารณาธรรมะ

ใจเมื่อมีธรรมะ ฝึกธรรมะ พิจารณาในทางธรรมะ เรื่องกิเลส
ตัณหาที่เคยยุ่งเกี่ยวกับจิตกับใจ มันค่อยถอนออกไป ตกออกไป
หลุดออกไป ใจไม่ลุ่มหลงมีติดบอดเหมือนก่อน ใจไม่วุ่นวาย
เดือดร้อนเพราะความลุ่มหลงเรื่องกิเลสตัณหาเผาตัว ใจจึงสว่าง

ไสว ใจจึงสงบเย็น อยู่ในสถานที่ใด มีความสุขความสบายทางใจ เพราะการแก้ไขข้อได้เรื่องความลุ่มหลง เรื่องกิเลสของตัวออกไป นี่คือการพิจารณาศึกษาปฏิบัติธรรมะ เกิดคุณค่าสาระจากการกระทำบำเพ็ญของตน พอเห็นความเย็น ความสงบ ไปสถานที่ใดมีแต่อรรถแต่ธรรมะทั่วไป เห็นอะไรน้อมนำมาพิจารณาพิจารณาแก้ไขเพื่อให้ใจเกิดปัญญา สามารถละถอนความยึดถือของจิตของใจ

เมื่อเป็นอย่างนั้น ใจสงบได้ ใจสุขได้ ใจมีสติมีปัญญา ภายใน ท่านจึงเป็นโลกะวิทู คือรู้แจ้งในตัวของท่าน ว่าธาตุขันธ์อันนี้ไม่ใช่สัตว์บุคคล เป็นแต่ธาตุทั้ง ๔ ผสมกันเข้า ขันธ์ทั้ง ๕ ที่อาศัยอยู่นี้ก็เป็นสมมุติอันหนึ่ง มันมีด้วยกันทุกคน ไม่ว่าจะหญิงชาย ไม่ว่าจะอดีตอนาคต ปัจจุบันเรารู้เราเข้าใจตัวของเราชัดเจนอย่างไร อดีตอนาคตมันก็หมดไป เพราะคนเกิดใหม่เค้าก็จะเป็นไปทำนองเดียวกับเรา ผลที่สุดเค้าจะต้องล้มหายตายไป คนที่ตายไปแล้วในอดีตก็เหมือนกันกับเราในปัจจุบัน ไม่มีอะไรที่จะสงสัยข้องใจอีก นี่คือการพิจารณาพิจารณาเรื่องของธรรมะ

ธรรมะจึงเป็นเครื่องส่องเรื่องโลกต่างๆให้สว่างไสว ให้
ประจักษ์ในใจ คนที่ลุ่มหลงโลกเท่าไร อารมณ์มากเท่าไร คนนั้น
ก็ยุ่งลำบากเท่านั้น เราไม่ค่อยสังวรณั้ระวังใจกัน มีแต่ปล่อยไป
ตามเรื่องของโลก เรื่องของสมมุติ เราจึงข้องติดคิดแหวะในสิ่ง
ต่างๆอยู่เรื่อยๆ ไม่มีความสงบสุขให้ พอมาฝึกอบรมใจของตัว
สอนใจของตัว พิจารณาอรรถธรรมชำระใจของตัว สิ่งชั่วเสีย
ต่างๆเคยมารบกวนจิตใจค่อยตกไป ขาดไป เบาไป สบายไป ใจ
สว่าง ใจใส ใจสงบ ใจเย็น นี่คือการฝึกการบำเพ็ญในทาง
ธรรมะ ถ้าหากใครฝึกปฏิบัติได้ เข้าใจในเรื่องของธรรมะ โลกอัน
นี้ก็ไม่มีอะไรที่จะมายั่วยุจิตใจให้ลุ่มหลงติดข้อง เพราะสมมุติ
ต่างๆนั้น ถ้าหากเราพินิจพิจารณาตามธรรมะแล้ว มันแก๊ไป
หลุดไป การแก๊สมมุติไป หลุดจากสมมุติไปด้วยใจของตัวเองนั้น
แหละ ท่านเรียกว่าวิมุติคือความพ้นไปจากความข้องจิตในเรื่อง
สมมุติต่างๆ

แต่ก่อนมันเคยลุ่มเคยหลง ตาเห็นรูปก็เกิดอย่างนั้น เกิด
อย่างนี้ ถ้ามันชอบ มันยินดีมันก็เกิดราคะตัณหา ถ้ามันไม่ชอบ

ไม่ยินดี มันก็เกิดความไม่พอใจโสมนัส โกรธแค้นในสิ่งเหล่านั้น
มันเลยทุกข์ใหม่เผาจิตใจของเราตลอดเวลา เสียงก็เหมือนกัน
มันเป็นพิษเป็นภัยใหญ่หลวง ถ้าหากคนไม่มีธรรมะ ลมปากของ
คนสามารถที่จะทำภัยอันตรายได้มาก ร้อนไหม้ยิ่งกว่าไฟ
ธรรมดาเพราะลมปาก เย็นก็เย็นสนิท ผั่งจิตผั่งใจของคนเพราะ
ลมปาก ถ้าหากคนมีธรรมะพิจารณาเรื่องราวรูปก็ดี เสียงก็ดี
สิ่งเหล่านี้มันมีมาก่อนแต่ไหนแต่ไร เราไม่เห็นมันก็มีอยู่แล้ว เรา
เห็นมันก็มีอยู่อย่างนั้น แล้วสิ่งเหล่านี้มันจะไปสู่จุดหมาย
ปลายทางอย่างไรกัน เราทราบว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมีการแปรปรวน
และแตกสลาย

เสียงก็เหมือนกัน เขาสรรเสริญเยินยอพูดดีอย่างนั้นอย่างนี้
ทำให้กำหนัดยินดี ทำให้ลุ่มหลงจิตใจ เสียงนั้นดับไประยะ
ยาวนานขนาดไหน แต่สัญญาอารมณ์ความยึดถือของใจมัน
ผูกมัดไว้ ทำให้ใจยินดี ทำให้ใจลุ่มหลงเพลิดเพลินไป ถ้าเคঁาค่า
เคঁาค่าสิ่งที่เราไม่ปรารถนา ไม่ชอบใจแล้ว ก็ทำนองเดียวกัน ทั้ง
สิ่งเหล่านั้น เสียงเหล่านั้นดับไประยะยาวนาน แต่เราก็นำมาคิด

มาอ่านมาปฐมนั้น ทำให้จิตใจโกรธแค้นเร่าร้อน เป็นไปทำนอง
นั้นเพราะปัญญาของเราในทางธรรมะไม่มี ไม่สามารถที่จะแก้ไข
ขับไล่สิ่งเหล่านี้ให้หายออกไปจากใจ ใจจึงลุ่มหลงเรื่อยไป

โลกอันนี้ รูปก็ดี เสียงก็ดี มันมีมาแต่ไหนแต่ไร คนหลงจึงไม่
มีความสงบ ไม่มีความสุขให้ เพราะไปที่ไหนก็เจอรูป เจอเสียง
เจอกลิ่น เจอรส แต่คนมีธรรมะในจิตใจนั้น ท่านไม่ได้ลุ่มหลง
ท่านพิจารณาตามเป็นจริงแล้วปล่อยวางในสิ่งนั้นๆ รูปมันมีอยู่ก็
สักแต่ว่ารูป เราเป็นอย่างไร เคঁาก็เป็นอย่างนั้น เสียงก็ทำนอง
เดียวกัน เคঁาก็สรรเสริญเยินยอ มันก็ดับไป เคঁาก็ติฉินนินทา
มันก็ดับไป มันไม่มีอะไรที่จะยึดจะถือเอาไว้ มันปล่อยไปวางไป
พอพูดจบมันก็ดับ นี่หมายถึงเรื่องผู้ที่มีธรรมะในใจที่แก้ไขตัว
เพื่อความสงบ ท่านจึงอยู่สงบ ไม่มีอะไรที่จะมาก่อกวนจิตใจให้
ชอบ ให้ยินดี ให้ตำหนิ โกรธแค้นต่างๆ นี่หมายถึงผู้ที่ประพฤติ
ปฏิบัติอรรถธรรม ระว่างสังวรณโใจภายใน คุใจของตัวที่มันชอบ
มันยินดีในเรื่องต่างๆนั้น มันให้ทุกข์ ให้โทษ หรือมันให้คุณให้
ประโยชน์อย่างไร ที่มันตำหนิเขานั้น มันมีความสุขความสบาย

ม้าย ท่านต้องพิจารณาเพื่อให้จิตเข้าใจชัดเจนในสิ่งเหล่านั้น
เมื่อมันเข้าใจชัดเจนเห็นประจักษ์ มันก็ละได้ ถอนได้ นี่มันไม่
เห็น ไม่เป็นในจิตในใจของตัว ไปอยู่สถานที่ใดถึงสถานที่ที่จะสงบ
ไม่มีอะไรภายนอกมารบกวน แต่จิตใจก็วุ่นวายว่าคิดอย่างนั้น
คิดอย่างนี้ อยู่ในที่สงบก็กลัวอันนั้น กลัวอันนี้ ทั้งๆที่สิ่งที่เรากลัว
นั้นมันไม่มี แต่มันก็คิดเอา เดาเอา ประจวบว่ามันจะเกิดขึ้นอย่าง
นั้น เป็นไปอย่างนี้ คือไปคาดไปฝัน ทำให้จิตใจของตัวเองว่าวุ่น
ยุ่งเกี่ยว หากความสงบ หากความวิเวกไม่ได้

นักภาวนา นักชำระใจจึงควรแก้ไข ควรพิจารณาดูสิ่ง
ต่างๆให้เห็นตามเป็นจริงของมัน แต่จิตใจที่จะเห็นเด่นชัดอย่าง
นั้น ทางศาสนาครูอาจารย์ท่านเคยแนะนำสอนให้ฝึกสมาธิ คือ
ความสงบของใจเสียก่อน ถ้าหากพิจารณาสุ่มเดาโดยไม่มี ความ
สงบของใจ พิจารณาไปเท่าไรมันก็คลาดหายไป มันไม่ขาด
ไม่ตกให้ ความจริงปัญญามันมีทุกคน ความคิดนี้ก็มีทุกคน
แต่มันนึกคิดไปคนละอย่างละแบบ นึกคิดไปในทางโลก ทางผิด
จิตใจก็เดือดร้อน นึกคิดไปในทางธรรมะ จิตใจก็เยือกเย็น ก็ใจ

จะละจะถอน จะเกิดปัญญาสามารถหำหั้นตัดเรื่องของราคะ
ตัณหาได้ ต้องอาศัยความสงบของใจคือสมาธิก่อน ท่านจึงสอน
ให้ฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิคือความสงบของใจนั้นทางศาสนาถือว่า
สมณะ คือฝึกเพื่อความสงบ ให้สงบเสียก่อนจึงค่อยพินิจ
พิจารณาต่อไป การสงบของใจ การฝึกใจนั้น บางท่านบางคนก็
ต้องอาศัยการบริกรรม บางท่านบางคนก็อาศัยลมหายใจ บาง
ท่านบางคนก็อาศัยการพินิจพิจารณา พิจารณาไปใจสงบไป แต่
บางท่านบางคนถ้าหากส่งให้พิจารณาข้างนอก มันไม่สงบให้
มันเลยเถิดเลยแดนออกไป อย่างนั้นต้องอาศัยการบริกรรม จะ
บริกรรมพุทโธ ธัมโม สังโฆ หรือตายๆก็ได้ ให้จิตมันสัมผัสกับคำ
บริกรรมอยู่นั้น ไม่ปล่อยให้จิตวอกคิดไปเรื่องอื่น ถึงเกิดขึ้นผ่านมา
อย่าไปติดตามเรื่องต่างๆ ให้ถือว่าคำบริกรรมของเรานั้นเป็น
เรื่องสำคัญยิ่งกว่าสิ่งทั่วไป ถ้าหากเราไปติดในการคิดปรุงของ
ใจ อะไรผ่านมาก็ลืมคำบริกรรมไปเสีย ตามไปนิดๆหน่อยๆก็
หายไป กลับมาบริกรรมใหม่อยู่อย่างนั้น มันไม่ทันเหตุการณ์

ต้องผูกใจมั่น บริกรรมอยู่นั้น จ्ञใจของเราอยู่กับคำบริกรรม
สัมผัสอยู่นั้น ไม่ได้ออกไปเรื่องอื่น ผลที่สุดเมื่อจิตสัมผัสกับคำ
บริกรรมของตัวอยู่ เรื่องนอกไม่มายุ่งเกี่ยวอะไร ใจค่อยจะสงบ
ความสงบของใจบางท่านบางคนก็เหมือนตกเหว ฐบลงไป
บางท่านบางคนก็เหมือนทิ้งก้อนหินก้อนดินลงไปใน้ำ ค่อยจม
ลงไป จมลงไปจนถึงพื้น นี่คืความสงบ แต่มันจะเกิดขึ้นแบบ
ไหนอย่างไรรัน อาศัยผู้ประพฤติปฏิบัติจะทราบ จะเข้าใจจาก
ตัวของตัวเอง เพราะตัวเป็นคนทำ ตัวต้องเห็นตัวต้องเป็น เมื่อ
มันสงบลงถึงที่ของมัน จิตใจไม่ได้คาดได้ผันกาลเวลา เพราะมัน
จิตเป็นหนึ่ง ไม่ได้คิดปรุงอะไร มีแต่ความรู้สึกอย่างเดียว กายทั้ง
กายมันก็ไม่ได้นึกว่ามันนั่ง มันยืน มันนอน มันเดินอยู่ที่ไหน มัน
วางไปหมดเรื่องนอกจากกายของเราไปไม่ต้องพูด ใ้เรื่องของ
กายที่มันอยู่ด้วยกันนี้ มันก็วางไปปล่อยไปหมด จิตมันว่าง มัน
ไม่ได้เกี่ยวข้องกับรูป กับเสียงอะไร มันอยู่เฉพาะเรื่องของมัน ถ้า
หากมันไม่ถอนขึ้นมาเมื่อไร มันอยู่อย่างนั้น มันจะไม่มีการคาด
ผันว่านานขนาดไหน มันไม่มีการเห็นดเห็นน้อยยเมื่อยหิว ไม่มีการ

เจ็บปวด เพราะใจนั้นไม่มายุ่งเกี่ยวออกมาข้างนอก มันสงบ
เรียกว่ามันสงบถึงที่ของมัน พอมันถอนออกมา มันจะมีกำลัง

บางคนพอถอนขึ้นมาจากนั้นนิดหน่อย ก็ออกรู้สิ่งต่างๆ ท่าน
เรียกว่าอุปจาระ คือออกรู้ ออกเห็น จะพิจารณาอะไรในเรื่องของ
กาย มันก็เกิดอุคหะขึ้นได้ คือติดหูติดตา จะพิจารณาเรื่องต่างๆ
ที่เคยข้องใจมาก่อน มันก็จะมีธรรมผุดขึ้นบอก ว่าอันนั้นเป็น
อย่างนั้น อันนี้เป็นอย่างนี้ ซึ่งเราไม่เคยคาดฝันมาก่อน มันเป็น
ขึ้นจากจิตจากใจที่สงบ จากจิตจากใจที่ฝึกปฏิบัติ ความสุข
ความสบายที่เราเห็นเราเป็นอย่างนั้น เราไม่เคยเห็นเคยเป็นมา
ก่อนมันก็อัศจรรย์ เพราะความสุขชนิดนี้ไม่มีให้ใครดู ไม่ว่าจะไป
ที่ไหน มีเงินก็แสนก็ล้าน ไปจ้างดูมันก็ไม่เห็น เพราะไม่มีใครที่จะ
เอาออกลงให้คนดู ออกร้านให้คนดู คนที่ฝึกที่ปฏิบัติเท่านั้นจะ
เห็นความเย็น ความสุข ความอัศจรรย์ของใจ

เมื่อมันเห็นอย่างนั้น ความเชื่อ ความเลื่อมใสอยากจะทำ
กระทำบำเพ็ญมันเกิดขึ้น ศรัทธาความเชื่อมั่นในจิตใจว่า
มรรคผลนั้นยังมีอยู่ เราประพฤติปฏิบัติ เรารู้ เราเห็นความสงบ

เย็นของใจปราศจากราคะตัณหาชั่วระยะเวลาสั้นๆ เราเห็นแล้ว
เราเข้าใจแล้ว เมื่อมันเป็นอย่างนั้นความเพียรพยายามที่จะ
กระทำให้เห็นให้เป็นอย่างนั้น มันก็มีกำลังทวีขึ้น เพราะทุกคน
ชอบความสงบ ชอบความสุข ชอบความเย็นของใจ แต่เราไม่
เคยเห็นเคยเป็นมา เข้าใจว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้มาแล้วคงจะดี จะสุข
จะสบาย เราเคยติดด้านวัตถุ ด้านสมมุติข้างนอกมาพอแล้ว วิ่ง
วุ่นหา แสวงหา ได้มาแล้วสมปรารถนามั้ย ความสุขของใจที่มัน
เป็นอย่างนี้มันดีมีคุณค่ายิ่งกว่าสิ่งที่เราเคยได้มา เคยเห็นมามั้ย
มันจะทราบได้จากการประพฤติปฏิบัติของตัวเอง

ฉะนั้นผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามอรรถธรรมที่พระพุทธเจ้าทรง
สอนจริงจัง เห็นธรรมในจิตในใจ ท่านจึงไม่อัศจรรย์อะไรในโลก
เพราะโลกอันนี้ถ้าหากมาเห็นอรรถเห็นธรรมด้วยความประพฤติ
ปฏิบัติแล้ว ไม่มีความหมายอะไรใหญ่โตเท่ากับการประพฤติ
ปฏิบัติธรรม งานอะไรในโลกจะสำคัญเท่าการละกิเลสไม่มี งาน
เหล่านั้นถึงมีอยู่ทั่วโลกก็ตาม เป็นงานที่ไม่สำคัญ งานสำคัญคือ
การละกิเลส การบำเพ็ญภาวนา การชำระใจของตัวเอง ท่านจึงไม่

ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องอะไรทั้งหมดนอกจากจะพินิจพิจารณาชำระใจ
ของตัว อยู่สถานที่ใดสะดวกในการบำเพ็ญภาวนาชำระกิเลส
ท่านอยู่ได้ ถึงที่นั่นจะคับขัน ถึงที่นั่นจะอดอยากยากจน ไม่
สะดวกทางกายก็ตาม แต่ใจของท่านสะดวกสบายในการพินิจ
พิจารณา ท่านอยู่ได้ ท่านไม่ได้ถืองานอื่นเป็นงานสำคัญยิ่งกว่า
ชำระกิเลสของท่าน นี่คือนักประพฤติปฏิบัติ เข้าใจในอรรถใน
ธรรม ท่านไม่อัศจรรย์อะไรนอกจากชำระใจให้หมดจดจากกิเลส
มุ่งมั่นภาวนาชำระใจอยู่ตลอดเวลา

เมื่อทำอยู่บ่อย ชำระอยู่บ่อย ใจมันก็สะอาด เมื่อใจมัน
สะอาดก็สามารถที่จะรู้จะเห็นสิ่งต่าง ๆ นานาที่ตกมาปลิวมา
เกาะติดกับจิตกับใจ หมายถึงว่าอารมณ์ต่างๆ ที่จรมาก็ดี เกิดขึ้น
ก็ดี ท่านมองเห็นชัดเจนว่าสิ่งนี้เป็นอย่างไร แล้วก็แก้ไขทันที่
นี่คือมันสะอาดทางจิตทางใจ เข้าใจสัญญาอารมณ์ นี่เราไม่เป็น
อย่างนั้น มันโกรธ ไม่ทราบว่ามันเกิดขึ้นจากอะไร ทำไมมันถึง
โกรธ ถึงไม่ชอบ มันก็ยังโกรธอยู่ มันโลภ มันหลงก็เหมือนกัน
เพราะมันไม่สะอาดจิตใจ อะไรตกลงมา ก็ไม่ทราบว่าอันนี้ตกลง

มาเมื่อไร เหมือนกันกับปามันมีดที่บรกดเต็มที ฐมนอาศัยได้ เสือ
มันอาศัยได้ ช้างมันก็อยู่ได้ ช้างตัวใหญ่ๆมันมีอะไรปิดบังของ
มัน ถ้าหากมันสะอาด โลง ถ้าหากเป็นของสะอาดจริงจั่ง ไม่ว่าจะ
จะเป็นของใหญ่โตขนาดนั้น แม้แต่เข็มหรือเส้นผมตกลงไป เราก็
มองเห็นได้ว่าอันนี้เป็นเข็ม เป็นเส้นผม ถ้าหากมันไปตกในป่า
ไปหาที่ไหนหละมันจะเจอให้ เพราะมันรก

ใจสะอาดจึงเป็นที่ปรารถนาของบัณฑิตทั่วไป ท่านชำระใจ
ของท่านสะอาดแล้ว รากะ ตัณหา มานะทิวุติต่างๆที่เกิดขึ้น ท่าน
สามารถที่จะกำจัดปัดเป่าออกไป ไม่ให้เกิดพิษเกิดภัยรบกวน
จิตใจของท่าน นี่คือการประพฤติปฏิบัติการชำระใจ ทุกคนมี
หน้าที่ที่จะชำระสะสางตัวของตนได้ ไม่ใช่ว่าเป็นหน้าที่ของ
พระพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์เจ้า หรือเป็นหน้าที่ของพระของเณร
คนที่ปรารถนาความสุข อย่าไปหาความสุขที่อื่น ให้หาความสุข
จากจิตจากใจของตน คือการกำหนดพิจารณา การศึกษา การ
ชำระสิ่งที่ชั่วออกไปจากใจด้วยธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้

นำมาแก้ไขข้อบกพร่องสิ่งที่ไม่ดีใจของติดคิดแหวะต่างๆ ให้ตกออกไป ใจจะสงบ ใจจะเย็น จะเห็นความสุข

เมื่อมีความสุขในตัวแล้ว ถึงสิ่งอื่นจะไม่มีขึ้นก็ตาม เพราะความสุขของธรรมนั้นไม่อาศัยวัตถุ มันมีอยู่ภายในของมัน สุขอย่างไรนั้นผู้ประพฤติปฏิบัติจะทราบจะเข้าใจด้วยการประพฤติปฏิบัติของตัวเอง ถึงคนอื่นจะปฏิเสธว่าอันนี้บ้าบอ มรรคผลอะไรจะมี ศาสนาผ่านมาสองพันกว่าปีแล้ว เค้าจะว่าจนปากเค้าฉีกก็ว่าไปเถอะ ถ้าหากเราประพฤติปฏิบัติ รู้เห็นเป็นในจิตในใจของเรา นั่นลมปากของเขา เราไม่ได้หวั่นไหวอะไรกับเค้า เราเข้าใจ เชื่อมั่น ธรรมะนั้นเป็นอกาลิโกจริง คือไม่มีกาล มีสมัย ถ้าหากตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติรักษา จะต้องเห็น ต้องเป็น ต้องเย็น ต้องสงบ เพราะเราประพฤติปฏิบัติมา เราเห็นชัดเจนในจิตในใจ ใครจะว่าเราบ้าบออย่างไร เป็นเรื่องของเขา เข้าใจผิด นี่คือเราเห็นเราเป็นในจิตในใจของเรา มันมันในใจอย่างนั้น ไม่วอกแวกไปตามลมปากของเขา ใครจะสรรเสริญเยินยอหรือติฉินนินทา ด้วย

อำนาจปัญญา ด้วยอำนาจจิตปกติ ไม่ได้รับเอาสิ่งเหล่านั้น เมื่อ
เราไม่รับเอา ใจมันก็ไม่ได้หนักหน่วง ไม่เกิดทุกข์เกิดโทษ

นี่เราว่าเราฉลาด อะไรก็รู้หมด แต่โทษทุกข์ที่มันเผาใจ เรา
ไม่ทราบ เค้ําให้ของไม่ดีมา เราก็รับเอา ทั้งที่เป็นของเน่าของ
เหม็น ของเร่าของร้อนเผาเผาใจของเราให้เกิดทุกข์เกิดโทษ
ขนาดไหน ก็ยังรับเอาอยู่ ปัญญาขึ้นมาอะไรก็จะชำระใจของ
ตัวไม่ได้ มันก็ควรที่จะสอนใจของตัว สิ่งชั่วที่เสียต่างๆ ตาเห็น
ก็ดี หูได้ยินก็ดี ถ้าหากจิตมีสมาธิ จิตมีปัญญา จะไม่หวั่นไหว สิ่ง
เหล่านั้น ไม่ดีเราก็ไม่รับเอา ดีมีประโยชน์เราก็รับเอามาพินิจ
พิจารณา นี่จึงได้ชื่อว่าคนมีปัญญา รู้จักดีชั่วผิดถูก นี่ปัญญา
ของเราไม่เป็นอย่างนั้น อะไรก็รับเอาหมด มันก็เลยเกิดโทษเกิด
ทุกข์ในจิตในใจ

ฉะนั้นการปฏิบัติกายใจของตัวจึงเป็นเรื่องสำคัญ ธรรมะ
สอนพวกเราท่านให้พิจารณากาย พิจารณาใจ พิจารณาอย่างไร
ใจจึงจะสงบ ใจจึงจะเห็นแจ้ง ละถอนกิเลสตัณหาได้ ก็อย่าง
ที่อธิบายมา กำหนดบทธบวิกรรมหรือกำหนดลมหายใจให้ใจรวม

ได้ พักได้เสียก่อน เมื่อถอดถอนมาก็พิจารณาธรรมะ พิจารณาหาความจริงของมันในธาตุในชั้นนี้ได้ทราบตามเป็นจริงของมันจิตใจของท่านจะถอดถอนเรื่องราวคะตันท่าต่างๆ ไม่หลงไหลใฝ่ฝันในสิ่งเหล่านั้น เพราะตัวของตัวเป็นอย่างไร สัตว์อื่นทั่วไปมันก็เป็นอย่างนั้น เลยทราบทั่วไป รู้แจ้งเป็นโลกะวิฑู แจ้งโลก รูปกายของตัวทั่วถึงเท่านั้น โลกทั่วไปมันแจ้งไปหมด ประจักษ์ไปหมด ไม่ต้องไปเที่ยวดูประเทศนั้นประเทศนี้เที่ยวรอบโลก เป็นโลกะวิฑู มันจะรู้แจ้งอะไร เพราะใจของตัวไม่แจ้ง ไม่สว่าง ถ้าหากทำจิตทำใจของตัวให้แจ้งให้สว่าง เป็นโลกะวิฑู โลกไหนก็ตาม ก็ดิน น้ำ ลม ไฟ ของเก่า โลกเนาโลกเหม็น โลกทุกข์โลกลำบากเหมือนกัน ไม่มีที่ไหนที่จะสุขจะเย็นให้ถ้าหากใจหลง ใจติดใจข้อง ใจยึดใจถือ เพียงพิจารณาตัวของตัวทั่วถึงเท่านั้น โลกมันก็ทราบไปหมด ทั่วถึงไปหมด เพราะไม่หลงตัวของตัว รู้ตัวของตัวทั่วถึง ก็รู้โลกทั่วถึง

นี่เราหลงเพราะเราไม่มีธรรม ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ไม่มีวิชาจึงไม่เกิดวิมุตติ เมื่อไม่เกิดวิมุตติ จิตติดสมมุติมันก็นำทุกข์

นำโทษมาให้อยู่ตลอดไป ฉะนั้นการพิจารณา การศึกษาจึงเป็นเรื่องสำคัญ ควรที่พวกเราท่านจะพิจารณาฝึกรอบรมกาย วาจา ใจของตัวเอง เมื่อคนใดตั้งหน้าตั้งตาศึกษาชำระใจของตัวเอง คนนั้นแหละจะเป็นคนที่มีคุณค่า สาระสูงในตัวของตัว ถึงสมบัติ พัสถาน สิ่งของ เงินทองจะไม่มีก็ตาม แต่ธรรมะ ความสุข ความสงบ ความเย็นของใจนั้นจะทราบในตัวของตัว หมดอยาก หมดทุกข์ หมดสงสัยว่าจะมีอะไรดีวิเศษดีกว่านี้ ความอยากไม่มี ทุกข์ไม่เกิด ความเห็นของใจที่พ้นออกไปจากสมมุติเป็นอย่างไร ก็ไม่สงสัย จะบำเพ็ญอะไรอีก จะละอะไรอีก ท่านก็ทราบ เพราะละมาหมดแล้ว บำเพ็ญก็ได้บำเพ็ญเต็มแล้ว ตายหรืออยู่จึงไม่มีอะไรที่จะห่วงไหว ดีใจเสียใจกับความเป็นอยู่หรือความตายไป เพราะใจถึงความบริสุทธิ์

นี่คือการประพฤติปฏิบัติตามธรรมะที่พระพุทธเจ้าแนะนำสอน คนที่ถือปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าถือว่างานชำระกิเลส เป็นงานสำคัญยิ่งกว่างานอื่นแล้ว คนนั้นมีโอกาสเวลาที่จะถึงที่สุดวิมุตติได้ ถ้าหากเห็นเรื่องอื่นเป็นเรื่องสำคัญยิ่งกว่าการ

ชำระใจของตนนั้น คนนั้นไม่มีวันมีเวลาที่จะไปเจอธรรมะความ
บริสุทธิ์ได้ นี่ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า สอนลงมาสู่กาย สู่
วาจา สู่ใจของพวกเขา เราทุกคนก็มีกาย วาจา ใจด้วยกัน ไม่ว่าจะ
สมัยก่อนหรือสมัยปัจจุบัน ความหลงก็หลงในสิ่งที่มีอยู่ หลงใน
กายของตัวเอง ใจของตัวเองเท่านี้ เมื่อแก้ไขจึงไม่จะไปแก้ไขที่ใหม่
แก้ไขที่กายที่ใจ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ราคะตัณหาที่มีอยู่ที่ไหน ก็
พยายามขบไล่ พยายามพินิจพิจารณาเพื่อชำระใจให้เห็นตาม
เป็นจริงของมัน เมื่อเห็นตามเป็นจริงแล้ว ความสงสัยมันจะไป
อยู่ได้อย่างไร เพราะเห็นตามเป็นจริงแล้ว อันนี้เป็นอย่างไรก็เห็น
เป็นอย่างนั้น แต่มันไม่ได้สงสัยว่ามันจะเป็นอะไรอีกมั๊ย

นี่มันไม่รู้ไม่เข้าใจอย่างนั้น มันจึงสงสัยเรื่อยไป ใจเลยไม่
สงบเท่าที่ควรให้ ความสุขจึงไม่เกิดขึ้นเป็นในใจ จึงแสวงหาสิ่ง
ใหม่มาเป็นความสุข โดดใส่กึ่งนั้น โดดใส่กึ่งนี้ พอถูกกึ่งไม่มันผู้
มันก็พังลงเท่านั้น นี่จิตใจของพวกเขาทำานที่ผิดพลาดทำานอง
เดียวกัน พอมันโดดใส่อันนั้นว่าจะสุข โดดใส่อันนี้ว่าจะสุข ผล
ที่สุดมันไม่สมหวังให้ ฐปิ้ง อนิจจัง ฐปิ้ง อนัตตา เวทนา สัญญา

สังขาร วิญญาณก็ทำนองนั้น คือมันไม่มีอะไรที่จะคงเส้นคงวา
อยู่ได้ ไม่มีอะไรที่จะบังคับบัญชาได้ มันเป็นไปตามธรรมชาติ
ธาตุขันธ์ของมัน แต่ก็ยังยึดมั่นถือมั่นหลงใหลใฝ่ฝัน มันจะไม่
เกิดทุกข์เกิดโทษอย่างไร เพราะความหลง ไม่เข้าใจตามเป็นจริง
ของมัน เราหาความร้อนมาเผาตัวของเราเอง ไม่ใช่ว่ารูป เสียง
กลิ่น รส มันมาเผาเรา ความหลงของเรา ความยึดของเราเท่านั้น
ทำให้เราเร่าร้อน ทำให้เรากลุ่มหลง ทำให้เราไม่สงบ ท่านจึงสอน
ให้วกเข้ามาภายใน ใจของตัวเอง สังวรณใจของตัวเอง พิจารณาหา
หลักฐานแก่นสารเหตุผลจริงจัง แล้วมันจะแก้ตกเรื่องจิตเรื่องใจ
ฉะนั้นขอทุกท่านจงนำไปพิจารณาศึกษา ตั้งหน้าตั้งตา
ปฏิบัติ ก็จะประสบพบเห็นแต่ความสุขความเจริญ การอธิบาย
ธรรมะเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติเพียงเท่านี้ เอวัง

ที่มา: <https://youtu.be/gFKkPY0IfGU>